

101 學年度第 1 學期實習生班經案例分析報告

實習生：李欣
實習指導教師：陳劍涵

任教科目：英文科
實習學校：台北市北投國中

案例：兩百公尺的夢想

九月中某日，李老師與學生共進午餐，學生提及當日施測體適能的同時，老師觀察到小佩眼角泛淚，經了解後得知小佩因為八年級體適能 200 公尺賽跑之成績未達自我預期在難過。老師上前安慰她「不要太難過，將自己的實力在預賽時好好發揮！妳一定可以的。」

放學期間，導師接獲健康中心通知，小佩手臂被利器割傷，正進行包紮。導師隨即通知家長與輔導老師，但當時無法與家長取得聯繫。

一、問題原因探討：

(一) 體育老師覺察力不足

像小佩這樣體能優秀的孩子，老師對於體能成績的敏感度不夠謹慎，施測體適能的同時沒有注意到孩子的表現與以往不同，因而輕忽了成績的落差可能造成孩子內心的情緒變動。

(二) 親師與孩子的互動

小佩是個懂事的孩子，無論課業、人際關係等在校表現都相當受師長肯定。父母親對小佩個人的決定與想法採尊重與信任的態度，但是不是過於信任孩子的自我行為能力而缺乏溝通，導致她的內心世界疏於照料。於是當孩子遇到挫折時，仍自行面對問題而不是向外尋求協助。

(三) 小佩心理衝突分析

1. 自我的基本向度—理想我 ideal self(Strang, 1957)

小佩除了在課業方面表現理想外，體能成績也較一般人優秀。曾於七年級女子組 200 公尺賽跑決賽獲得第一名亮麗的成績。正因為她有如此傲人的經驗，產生具備良好體能的自我價值感，因此對田徑項目之表現有所期許，認為這樣的完美形象是不容許被打破的。

2. 青少年自我中心主義—個人神話 personal fable(Elkind, 1978)

對於相當有自信的跑步專長，突然接受到成績不佳的刺激，對賽跑成績不如預期感到難過，於是開始進行內心對話。此階段的青少年總認為自己不可能遇上不如預期的事情，也時常無法跳脫出個人視野去了解其實他人與自己一樣都會有這些經歷，而覺得被大家

看到自己的失敗是相當挫折的事。一方面，內心不敢相信眼前的事實；另一方面發現其他同學似乎對自己的成績甚表滿意，情緒漸漸在個人與環境的互動過程中湧上心頭，當中夾雜許多自責與悲傷的感覺。在她的認知範圍內，這樣的感受應該要更為強烈，才能表現自己真的很傷心。

3. 成就歸因理論(B. Weiner, 1974)

小佩將自我成敗歸因於能力，賽跑成績與預期不相符，就認為自己沒有賽跑專長的能力，不能再勇奪全校第一名的優異成績。能力是穩定因素也是內控因素，將自己的成就結果視為一項無法改變並且歸咎於自我責任居多的一種歸因。

4. 社會學習論(Albert Bandura, 1972)

國中階段的青少年由於經驗匱乏，容易藉由「觀察學習」或「模仿」他人經驗習得事物。模仿對象不受限於班上同學或是同儕朋友，也經由媒體的播報與傳送利器割傷事件的訊息，產生對自傷行為粗淺的了解。自傷行為導致痛感，表示懲罰自己、對自我生氣以及當下討厭自己的情緒。這是一種容易成功引起他人注意的方式，因為欲尋求他人的理解與關心，而選擇較為激烈的方法來宣洩自我的情緒。曾有自傷經驗的同學相較於一般同學容易受教師關注，學生可能發現到這一點，進而模仿自傷行為。

二、具體可行之處理與預期成效：

(一) 家長的關心與同理

孩子最擔心的是被家長責罵，所以家長要避免責罵孩子的不適應行為，或用強烈的口吻詢問孩子詳細狀況。家長應開放溝通管道，讓孩子願意敞開心胸與家長分享，使孩子清楚了解家長是為自己好的、是關心自己的。在談話的過程中，提醒孩子傷害自己的行為是不恰當的，家長也藉由陳述自己失敗經驗，讓孩子學習遇到挫折時適當的解決方式。

(二) 健康中心完善紀錄

健康中心應立即處理學生傷口並評估傷勢，積極詢問傷勢來源，立刻通報導師、家長或輔導老師，詳細描述學生傷勢狀況。在許可的情況下，清楚告訴學生這樣的行為可能導致的後果，比如說傷口深容易留疤，並詳細將學生基本資料、傷勢敘述、到診時間、看診負責人員以及傷勢造成的因素等進行電腦建檔。以便未來該名學生再次發生此事件或查詢學生偶發事件紀錄時有一參考。

(三) 活用班級功能

1. 導師與科任老師支援系統

健康中心於第一時間通知導師，在瞭解學生目前傷勢嚴重程度後，立即連絡家長，再詳細地瞭解問題。在學生復原期間，導師應多鼓勵、多關愛，讓孩子拾回對跑步的自信心。導師可提醒體育老師等科任老師多注意學生的在班狀況、或外堂課的表現，有任何異狀

也請老師們知會導師。教師之間形成一個安全網絡，互相協助，讓孩子在課堂上受到即時性的照料。

2. 同儕動力

同儕的支持及陪伴對此國中生來說是很重要的，在小佩傷心期間，導師可以提醒學生多多關心小佩，不要讓她對自己有過多的壓力。好朋友們下課期間與她多說說話、一起玩鬧可以讓小佩較快從難過的情境中抽離。

(四) 輔導室專業人員協助

輔導老師或心理師可邀請小佩至諮商室，針對此次傷害事件進行諮商談話。可先安慰她關於成績表現與內心期待有所落差一事，可能是因為沒有維持長期練跑，或當天運氣不佳，盡可能停止她內心一再出現的負面想法，並技術性引導學生表達自己的情緒與內心想法。瞭解小佩的自傷因素後，若有想要改變的想法，老師可協助小佩尋求自我情緒宣洩的方式。如有需要，請小佩記錄下自己情緒高張的時候，以及如何解決使情緒得以舒緩。下一次的談話便可從小佩的「回家作業」了解解決之成效。

三、預防防範策略：

(一) 家長多一分細心，少一分擔憂

平時多觀察孩子在家的情況，課業或興趣專長的表現維持度與落差。如果小佩遇到挫折，有沒有相關的經驗得以幫助自己從挫敗感中站起來，也可觀察小佩挫折時的行為表現，以便作為未來小佩可能產生不適應行為的參照。

(二) 校園危機處理

1. 校園醫護人員專業度

學生突發狀況難易預料，健康中心需要隨時有專業醫護人員可以協助。

2. 導師的班級管理與親師關係維繫

導師必須確定每位學生熟悉校園環境，叮嚀學生在危機發生的第一時間向科任老師、導師或就近的行政處室尋求協助。導師與孩子或家長維持穩定溝通與關係，有助於一同協助來瞭解孩子的內心想法。

3. 校園輔導老師的專業諮商技巧

許多青少年不知如何表達自己的情感與憤怒情緒，輔導老師運用自己的專業背景進行諮商，或多安排相關輔導課程，協助孩子找出適合又可以舒壓的方式，讓他們的情緒有個出口。

4. 校園宣導

(1) 增進學生自我安全知能

1. 訓導處

宣導關於校園安全的自我保護策略、針對校內偏僻區域增加巡邏的次數。

2. 輔導室

青少年處於壓力時，少有可行之自我紓壓的方式，可藉由講座的宣導讓學生練習簡易可行之策略，例如壓力免疫法，使學生覺察自我認知對行為之影響，來了解必有方法可以處理他們的困擾；或由專家示範有效的應付技術，並施以肌肉鬆弛訓練，修正學生之負向內言，練習正向、適應之自我陳述。

(2) 增進親師對孩子輔導之知能

學校透過舉辦講座、家長成長班以及親師座談，讓教師與家長了解自我教養態度、認同行為及行為態度會深深影響孩子的自我概念發展。藉由參加知能講座幫助自己也協助孩子，讓師長透過專家引導來陪伴孩子。

四、實施結果：

在學校行政、健康中心、導師與同儕等豐富資源的協助下，加上小佩的成熟也讓自己很快地回復自信心。果然，小佩於9月底的200公尺賽跑預賽中，跑得35'58女子組第一名的好成績，進入複賽！此為校園案例的縮影，相信因為校園危機輔導系統安全網絡的實施，以及校園內人員與處室之間持續的幫助與合作，一定會有更多活在身心無助中的孩子被看到，被瞭解。

五、參考資料：

張春興(2008)。教育心理學：三化取向的理論與實踐。台北：東華出版社。

黃德祥(2008)。青少年發展與輔導。台北：五南出版社。

宋湘玲、林幸台、鄭熙彥、謝麗紅(2000)。學校輔導工作的理論與實施。