

【見聞現場】

快樂的Key

青少年弘化志工團

王素蘭整理

什麼是「快樂的key」？

「快樂的key」在那裡？

「快樂的key」與情緒有何關係？

想要開啟「快樂鑰匙」的奧秘嗎？

一起來看看心智教學如何設計「快樂的key」！

前言

心智教學定學課程中，相關情緒的部分比例很高，從認識情緒到覺察情緒，如何和一般心理輔導的情緒教學有所區隔，並能與佛法相結合，進而轉化為生動活潑、適合兒童的教案設計，對非專業教師出身的志工而言，實是一大考驗。以下就從課程教學分析、教學活動及教學現場來談「快樂的key」。



教學分析

曾經在少年輔育院擔任弘化志工時，發現很多青少年之所以會來到輔育院，大都因為血氣方剛、情緒失控而犯了錯。因此參與小學心智教學時，對於正在成長的兒童，便希望能有機會，及早教導他們學習認識自己的情緒、覺察情緒。

學校在情緒教學方面，除了認識、表達情緒外，直接就跳到情緒的處理，但情緒產生時力量很大，人淹沒在情緒當中，在不知道自己的身心出了什麼變化的情況下，很難真正地認識、面對自己的情緒，更談不上適切地表達與處理情緒了。所以在認識、表達情緒之前，應要再加上一個步驟，就是「覺察」。覺察情緒，可以在情緒一生起時，馬上知道自己身心起了什麼變化，這將降低非理性行為反應產生的機率。

心智教學定學的主題是「靜坐與身心管理」，身心管理有許多方法，而「靜坐數息」提供向內覺察自己身心的好方法。心總是向外投射，所以當情緒生起，總認為是外在環境影響自己的喜、怒、哀、樂，是別人決定了我的情緒；當靜坐時，心安定下來了，可以更清楚地覺察自己，知道自己才是掌握自己情緒的主人，真正擁有快樂鑰匙的人是自己。因此，

心智教學設計了「快樂的key」，希望引導同學從覺察自我身心開始，進而能掌握自我人生快樂的鑰匙。

〔從心情溫度計到快樂的key〕

在進入「快樂的key——覺察情緒」單元課程之前，我們安排了「心情溫度計——認識情緒」單元，其教學重點有：認識分辨情緒、了解並接納自己的情緒、學習從靜坐中看到心情的起伏變化。

為了讓課程活潑生動，吸引同學的興趣，又能真正了解情緒，對於教具的準備，可說煞費苦心。因為情緒既實際又抽象，要讓同學描述自己的情緒，情況大都是隱約可以感覺到，卻又說不上來，因此，非得要實際體驗才行。於是透過遊戲的方式，試圖引發同學情緒的展露，運用可愛的情緒臉譜（喜、怒、哀、樂、沮喪、害怕等）分組遊戲，遊戲所帶來的刺激，讓同學強烈地感受到緊張、害怕、興奮等情緒，如此便很容易地進入情緒教學。而我們也製作一支活動式的大溫度計，它可以清楚地讓同學知道：保持平穩的心情，有益健康，就像天氣一樣，太高或太低的溫度都會感覺不舒服。

在「心情溫度計——認識情緒」課程中，除了教導靜坐數息的方法，感受心情的變化外，最重要的是埋下一個伏筆：既然保持平穩的心情很重要，而自己情緒的起伏，究竟是

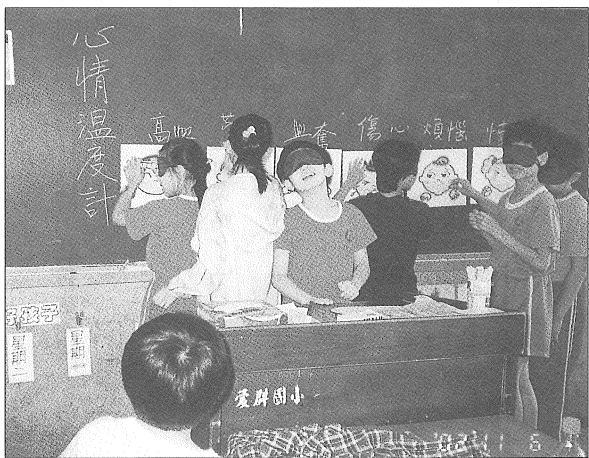


誰決定？拋出這個問題，讓同學回去思索，以連接隔週的「快樂的key——覺察情緒」。

〔教學大綱〕

「快樂的key——覺察情緒」教學重點有三：覺察情緒——向自己的內心看、誰是決定情緒的主人、培養靜坐習慣，增長覺察情緒的能力。有短劇、讀文章、說故事等不同的教學方式。

延續「心情溫度計」課程，教學大綱分別是一開始安排短劇引起動機；接著討論決定自己情緒的主人是誰，讓同學學習由外向自己的內心看。而分享網路文章、練習靜坐數息，是提供一個覺察自己情緒的實例與方法，最後還有發願與回向。緊扣著「快樂的key」，希望讓同學明白到，只有透過覺察情緒才能握住快樂鑰匙，靜坐數息可以幫忙我們覺察，但要持之以恆，長期培養靜坐習慣，才有效果。



◎透過遊戲引發孩子們的情緒感受，讓同學們實際體驗什麼是「情緒」。(照片提供：紫竹林精舍)

教學活動

〔演短劇〕

◎第一幕

演出者：甲乙兩位同學戴墨鏡

場景：「叮噹！叮噹！」下課鈴聲響了，同學們都往外衝！在教室門口，甲同學不小心撞到了乙同學。

乙同學（很兇的樣子）：「喂！你沒長眼睛嗎？」

甲同學（雙手叉腰）：「你才沒長眼睛呢？怎樣！想打架嗎？」

乙同學：「打就打嘛！誰怕誰啊？」（手舉高，要打人了。）

卡！重新來過。

◎第二幕

演出者：甲乙兩位同學未戴墨鏡

場景：「叮噹！叮噹！」下課鈴聲響了，同學們都往外衝啊！在教室門口，甲同學不小心撞到了乙同學。



乙同學（雙手叉腰，眼睛瞪著甲同學，想要破口大罵。）

甲同學（也雙手叉腰，眼睛瞪著乙同學，一副不甘示弱的樣子。）

這時，兩人同時想到老師教過的靜坐數息法，不禁同時深呼吸三下。

甲同學：「剛剛不小心碰到了你，有沒有怎麼樣？」

乙同學：「沒關係啦！」

兩人笑嘻嘻地一起走出教室。

◎討論

設問一：從短劇中，同學發現了什麼？

設問二：第一幕戴墨鏡代表什麼意涵？

設問三：生活中遇到相同的場景，你會怎麼做？

〔研讀文章〕

◎文章研討——自己握住快樂的鑰匙

大意：作者週末全家快樂地去速食店吃早餐，她負責排隊點餐，卻遇上新上任而頻頻出錯的服務生，眼看旁邊的幾排隊伍都快速移動，但自己這一排卻一直不動，她開始不耐煩。輪到她時，所點的食品又必須再等六分鐘，看看錶，從進門到現在，已等了二十五分

鐘，她感到心跳有一點加速，對，是生氣的前兆。但想想今天是和家人享受輕鬆假期的日子，怎可讓一位沒有經驗的服務生壞了心情呢？當下她作了一個明確的決定，就是拒絕讓任何人或任何環境左右自己的情緒，自己握住「快樂的鑰匙」，於是轉身以愉快的心情迎向家人。

◎思考與討論

設問一：以上故事裡，作者經歷了那些情緒？

設問二：作者轉換念頭的關鍵是什麼？

設問三：作者認為自己如何握住「快樂的鑰匙」？

設問四：你曾經把「快樂鑰匙」交給別人管嗎？你的鑰匙在那裡？

◎請同學依「思考與討論」問題分享看法。

〔靜坐教學〕

◎靜坐數息教學複習

◎分享



設問一：同學們在剛剛靜坐時出現了那些心情？

設問二：當心靜下來時，有沒有比較容易察覺自己的情緒？

設問三：老師學自己的靜坐經驗與同學分享，並勉勵同學持之以恆地練習。

〔發願與回向〕

情緒是我們的好朋友，當他升起的時候力量很大，我們實在不能忽略他。了解情緒才能面對情緒；察覺情緒能幫助我們處理情緒，握住自己快樂的鑰匙。希望日常生活中，我能時時察覺自己的心情，勇敢地面對它。藉著靜坐練習，我漸漸可以敏銳地察覺情緒，妥善管理自己的情緒，做個身心健康的人。

教學現場

—— 高雄市獅甲國小四年一班教室



◎志工老師教導同學們如何練習「靜坐數息」，以覺察情緒、管理情緒。（照片提供：紫竹林精舍）

〔短劇現場〕

同學們知道今天要演短劇，顯得很興奮，老師先徵求三位自願同學（飾演甲、乙、旁白），到教室外面由另一位老師指導等一下要怎麼演，一面複習上週的「心情溫度計」。看到演戲的同學戴著墨鏡進教室，同學們開始笑，老師要大家用心觀賞，才知道他們在演什麼，看完後會有有獎徵答。

第一次同學因笑場重來，第二次稍微正經一點，總算演完了，演員，旁白都很稱職，老師請同學們給予鼓掌鼓勵。

老師：從短劇中發現了什麼？

學生：第一次兩個有戴墨鏡，第二次沒戴。

老師：你們覺得戴墨鏡代表什麼意思？

學生：戴墨鏡看起來像壞人。／像流氓。／戴墨鏡感覺看不清楚。

老師：看不清楚什麼？

學生：看不清楚情緒啊。

老師：誰是決定自己情緒的人？

學生：父母／朋友／家人／親戚／是自己。



（老師在黑板上寫下所有的答案，並歸納為二大類：自己和外人（自己以外的人），請同學再舉手一次。大多數認為是自己（A），少數認為是外人（B），還有覺得兩者都有的（C）。老師請三種不同意見的幾位代表說明理由。）

B：如果別人沒有惹我生氣，我怎會生氣。／被媽媽罵我，就會心情不好。

A：別人雖然會影響我的情緒，但我也可以決定要不要生氣啊。

C：有時候是自己，有時候是別人，看情形。

（老師並沒有給予標準答案，因為每位同學現階段都有各自的理由。）

〔研讀文章現況〕

（分享與討論完網路文章「自己握住快樂的鑰匙」後的靜坐，同學坐的特別好。）

〔靜坐後的分享〕

老師：同學剛剛靜坐時出現了那些心情？

學生：很平靜／想睡覺／好像坐在一顆大樹下，涼風吹來，很舒服／一直聽到外面很吵的聲音，想要把心拉回來，很難，好像在拔河。／希望時間趕快到，有不耐煩的感覺。

老師：你們的感覺都變敏銳了，這是靜坐的好處，大家要持之以恆地練習哦！