



老師，抱抱內在的孩子

從自我接納找回安頓力量

|| 紀雅心 新北市板橋區海山國小專任輔導教師

一、前言

在變動快速且高壓的時代，層出不窮的壓力引發現代人許多身心狀況。教師身處社會問題的最前線，每年都能聽到第一線教師感嘆班級愈來愈難帶，從日常瑣事的處理，到面對學生之間、師生之間以及親師之間的各類衝突，無不考驗著教師與行政團隊的承受能力，使其備感壓力，「老師累到生病」已逐漸成為教育現場的常態。近期亦有多起新聞報導指出教師離職議題，愈來愈多教師因身心枯竭而離職。長此以往，我們的孩子真的能被好好教育嗎？

「有快樂的老師，才有快樂的學生。」根據《翻轉教育》（2025）報導，從 110 到 112 年教師自傷自

殺通報數明顯提升，要減少學生的問題，教師的不快樂是急需關切的社會議題。雖然環境制度的壓力結構（如濫訴、過重行政）非個人能及時改變，但內在韌性的建立卻能立即著手。因此，教師如何在高壓的工作環境中穩定身心，是維持教學品質與長久投入的關鍵。身為專輔教師，筆者將以自身的觀察與經驗，探討教師身心壓力調適的可能路徑。

二、關於身心安頓與調適

很多書籍或文章皆提及壓力調適的策略，但筆者認為策略是其次，能夠「自我接納」才是抒壓的關鍵。身為專輔教師，每天都要傾聽與理解他人的情緒困難，壓力大時，也曾連續兩年反覆出現腸胃問題，以及產生極



度負面的念頭，但每當理智的運用策略去處理情緒時，卻無法解決身心的根本問題，直到接觸並練習正念的方法，才發覺自我接納是良藥，以下分享筆者的調適方式。

（一）自我覺察

所有壓力都是自己身心的反應，所以第一步就是練習將注意力回到自己身上，去感受自己的身心狀態。有壓力時，身體可能會有心跳加速、胃痛、頭痛或是肌肉緊繃等狀況；心理可能會有難過、挫折、憤怒等各種情緒，或是自我貶低的各種負面想法。然而，因為身體很愛你，所以他在努力告訴你「我有壓力，該暫停了」。覺察到這樣的聲音後，可以停留在感覺中感受一下。

（二）正念練習

記住，不要評價自己，允許任何感覺、念頭發生，不去控制它們，這些感受和想法出現時可能不太好受，對自己說「我看見，我知道你存在」，與它們共存、接納它們。筆者會對自己說「沒關係，慢慢來，做不

好也被允許」，就是全然接受自己的任何狀態。那種被自己全然愛著的感覺，會令人放鬆下來，甚至會因為被接納而釋放淚水。

（三）區分出可以控制和不可以控制的事情

等情緒過後，大腦可以理智思考時，筆者會區分目前的壓力源，哪些是可以控制的，那些不能。教師常自我要求過高，也過度在意他人看法，但別人如何想，以及學生能不能改變，理性思考其實都不是自己能控制的，若抓著這個念頭不放，就會很痛苦；而自己能做的就是做好教學與輔導，積極跟行政合作等，當能夠找回控制感（Sense of Control），事情就會簡單許多，壓力自然會減少。

（四）身心靈一體概念

請時刻謹記身心靈是一體的，彼此會互相影響。就像身體不適會影響心情，壓力會導致生病，而靈性就會感到不安。因此，當有任何方面出現壓力訊號時，我們應該全面檢視，並共同調整。只有當身心靈的狀況改

善，我們才能更有效地抵抗壓力，就像在大軍來臨前做好充分的準備。

1. **身體**：從飲食、睡眠、運動及呼吸頻率著手調養。此外，適當的中藥調理也能增強氣血，使身心更為健康與正向。
2. **心理**：找到適合自己的調適方式，例如：藝術創作、聆聽音樂、品嚐美食、與朋友談心，甚至運用心理諮商的資源，讓情緒能夠宣洩與好轉。
3. **靈性**：探索適合自己的宗教或修行方式，定期練習正念、寫感恩日記等，每天固定花一點時間與自己同在，淨化心靈，增進內在的連結。筆者在睡前會使用冥想 App 進行十到十五分鐘的身體掃描，然後自然入睡，提醒自己每一天都是新的開始，將身心歸零。

三、結語

身心調適實質上就是學會「愛自己」，而愛的本質在於「接納」。正如心理學的人本主義所說，筆者堅信

當一個人擁有足夠的信任與表達空間時，他便就能長出自己的能量去面對這個世界，那種無條件的接納與信任正是支持個體前行的內在支柱。

教師經常擔任著支持者的角色，忙著學習與付出，唯恐自己不夠強大，無法給予學生足夠的力量。然而，我們每個人在面對問題時，不也都像是一個孩子嗎？我們時刻經歷著變化與陌生的經驗，雖然身體是個大人，內心卻像個手足無措的孩子，常常因為做不到而感到氣餒，因犯錯而慌張。身為教師，難道就應該完全處理好這一切嗎？我們能否承認自己的情緒，承認我們也有極限，能否停止責怪自己？

透過無條件的自我接納，重新建立身心韌性，是面對困難的重要底氣。對我而言，作為一名專輔教師，也期許自己能以這樣的慈悲心，陪伴在困境中的自己，用更慈愛的眼光看待自身與問題；如此，方能帶著學生走出困境，共同學習與成長。✕

參考文獻

翻轉教育（2025 年 11 月 25 日）。濫訴文化如何壓垮教育現場？教職員工自殺自傷人數倍增。翻轉教育。<https://flipedu.parenting.com.tw/article/010484>