

愛在校園蔓延時～語言的力量

校長 謝政隆（103.5時任軍功國小校長）

晨光漫步在校園裡，總是瀰漫著花香、草香的氣息，寧靜中有股生命活力的蘊藏。一聲「校長，早安，我愛你！」劃破這寧靜的是，遠遠走來的幼兒園小朋友，用那爽朗童稚的聲音，向我問候。記得第一次聽到這樣的問候，心中真是又驚又喜。驚的是，「哇！好像從來沒在校園內，聽到這樣的問候耶？」喜的是，這大聲說出「早安，我愛你！」的同時，一股暖流穿過心頭，全身被灌滿了愛的能量，當我回神過來時，也趕忙回應一句：「早安！我也愛你喔！」和孩子們這樣的心靈交會，往往是晨光時間最美好的一件事！

「我愛你」真是一句充滿神奇力量的語言。

從醫學研究中發現，當我們處於負面的情緒（如焦慮、憤怒、鬱悶等）中，會使心跳變得非常不穩定，更造成其他生理的不正常反應。這猶如開車時，一邊踩油門，一邊緊踩煞車，讓車子不僅消耗更多汽油，也造成汽車零件的耗損。然而正面的情緒，比如愛、欣賞、愉快、關懷等，傳遞到身體時會讓我們的心跳平穩、和諧而有規律，同時整體身體機能的運作，也會呈現充滿生機、統一與和諧！

這樣的例子實在不勝枚舉，例如在「生命的答案，水知道」這本書中，也提出許多關於正向與負向語言對於水結晶產生的奇妙影響。又如「源場」一書指出，科學家運用測謊儀，居然發現植物也會受到人們正向或負向語言意念的影響，產生平和或劇烈的反應。

善用正向的語言和意念，要留意幾項重要原則：

一、列出自我鼓勵的正向語言。例如「相信自己一定可以完成，做完就輕鬆的放假」、「我快完成了！我已經做到...了！」協助孩子時常自我提醒、自我激勵，學習用正向的語言和情緒取代負向的思考、慣性，這是獲得生活動能的重要一步。

二、保持同理心，要同理他人、反觀自己。「設身處地、感同身受、將心比心」地從對方的立場思考。例如你希望別人怎樣對待你的孩子？那我們要如何對待孩子？或者回想和孩子同年紀時的自己，你就會更清楚該用怎樣的語言和孩子溝通了。當問題發生時，先用幾分鐘的時間同理孩子的感受，詢問他的想法和原委；另外，預定要進行的活動，要讓孩子共同參與討論做決定，當孩子會因感受到他人的重視，進而肯定自我存在的價值。

三、避免嘲諷、貶抑、命令式和自我中心的用語。例如不要只說「你不要做...」，要說「你可以做...」，給予孩子替代性的、被認可的活動。不要說「你給我去做...」，要說「請你去做...」，用禮貌的表達代替「命令式」的語氣。負向情緒的表達如「你讓我很失望、你真是氣死我了」等，容易使對話變成責罵，增加衝突的可能性。幫助孩子了解他的行為會造成什麼傷害或後果，而我們僅是純粹出於關心或擔心，這時孩子才會真正接受到我們的愛。

一個在愛和鼓勵中長大的孩子，會用正向的眼光來詮釋所處的世界、善待自己、關懷他人。相反的，從小置身於被責備、被否定環境中的孩子，經常給

予自己負面的訊息、評價及預測，容易造成過度自責或自我跛足，嚴重影響自信心。而且用語言或情緒能量來攻擊孩子，它的後遺症和副作用甚至比體罰來得嚴重，這是為人父母或師長要十分重視的問題。

其實運用正向的語言，不單是對他人會產生正面的激勵效果，如果能在內心中時常與自我對話，清理掉生活中那些讓我們產生負向能量的事件，避免情緒包袱的堆積，確實會讓人產生源源不絕的生命動能，同時讓身心靈合一運作，更是我們獲得健康、財富、平靜與快樂的妙法。

俗話說：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」當父母或教師習得如何以正向表達方式對待孩子，和煦的春天就會常駐在家庭和班級之中，當然我們的校園裡更會瀰漫著那股溫暖而美好的愛了！