

教育現場

Choice Theory in the Classroom

師生雙贏——

選擇理論在教學上的運用

如果你認為當今教育問題只出在紀律、輟學和毒品，那你就大錯特錯！它們宛若冰山的一角，只是潛藏於底層更根本問題——在學校，有太多聰明的學生幾乎不唸書——的表面徵兆！「選擇理論」是一套詮釋人類行為的嶄新理論，它不但能夠解釋上述問題為何存在，並教導我們如何透過「學習團隊」來解決當前學校最嚴重的學習問題！

—— 醫學博士 威廉·葛拉瑟 (William Glasser)

William Glasser ◆ 著
楊誠 ◆ 譯

國立台北教育大學心理與諮商學系教授

曾端真 推薦



心理出版社



師生雙贏

選擇理論在教學上的運用

William Glasser, M.D. ◎ 著
楊 誠 ◎ 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

師生雙贏：選擇理論在教學上的運用 / William Glasser 著；楊誠譯

--初版.--臺北市：心理，2008.11

面：公分--（教育現場；28）

譯自：Choice theory in the classroom

ISBN 978-986-191-202-8（平裝）

1.教學法 2.選擇學習 3.班級經營

521.41

97019235

教育現場 28 師生雙贏：選擇理論在教學上的運用

作 者：William Glasser

譯 者：楊誠

執行編輯：陳文玲

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓

總 機：(02) 23671490 傳 真：(02) 23671457

郵 撥：19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

網 址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu tel: 973 546-5845 fax: 973 546-7651

登 記 證：局版北市業字第 1372 號

電腦排版：菩薩蠻電腦科技有限公司

印 刷 者：正恒實業有限公司

初版一刷：2008 年 11 月

本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright © 2008 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 200 元 ■有著作權・侵害必究■

ISBN 978-986-191-202-8

作者簡介

威廉·葛拉瑟博士（William Glasser, M.D.）是國際知名的心理學家，他是「現實治療」（Reality Therapy）的倡導者，也是「選擇理論」（Choice Theory）的創始人。從他1955年擔任精神科住院醫師，初步發展現實治療至今，其從事心理治療的時間長達半世紀之久。在這期間，他不但自行發展理論，也不斷修正自己的理論。一直到二十世紀末，他的理論終告確立，遂於1998年出版《選擇理論：個人自由的新心理學》（*Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*）一書。隨後，他除了致力教導世人運用這個理論來改善各種人際關係的問題，更全面改寫舊著，本書即為其中之一。他目前擔任洛杉磯「威廉·葛拉瑟協會」（William Glasser Institute）的總裁，該機構成立的目的，主要是將葛拉瑟博士的理念推廣到全世界。其著有《是你選擇了憂鬱》、《相愛相守》、《你在做什麼？》、《認同社會》、《沒有失敗的學校》、《每個父母都能快樂》、《每個學生都能成功》、《師生雙贏：選擇理論在教學上的運用》等書。

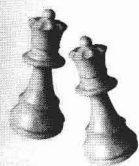
譯者簡介

楊誠，中山大學外文系，中山大學教育研究所，英文教師，譯有《相愛相守》、《師生雙贏：選擇理論在教學上的運用》等書。



獻

辭



本書獻給我小學六年級的英文老師瑪麗·薛罕小姐（Miss Mary E. Sheehan）；她當時任教於俄亥俄州克里夫蘭·海慈學區（Cleveland Heights School System, Ohio）的卡文楚小學（Coventry Elementary School）——她於1924-1956年在此任教。當時，六年級由四位老師教導，與現在中學六年級的情況類似。我愛極了她當年在學校所做的每件事情。在學校開學沒多久，我們彼此還不熟時，她就以一種驚人的細膩態度對待我；這令我終身難忘。

我記得那是上學的第一天，我舉手準備回答問題，她點我起來。我說出答案後，她說：「你怎麼會知道答案？我都還沒問問題呢！」我很訝異，因為我確信她已經問過這個問題，但是我卻看到她身邊一張張茫然的臉孔。馬上，換成我被嚇壞了，心想糟了，看我幹的好事！她是學校出名的嚴格教師，接下來她會怎麼對我呢？但是她只淡淡地說，我已經回答了她準備要問的問題的正確答案。接下來，就好像什麼事都沒發生似的。

下課後，她把我叫到她的辦公桌旁，我一點都不害怕，因為她面露好奇的表情：顯然，她並沒被我激怒。她溫和地說道：「如果下次

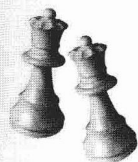


又有我還沒問你就已經知道答案的問題，你可以隨時舉手告訴我答案。我不曉得你是怎麼辦到的？但這實在太神奇了！」我不太記得這種情況後來是否又發生，但我知道自己不懂讀心術。在新學年開始，我預期會挨罵的時刻，卻有老師這麼挺我！或許這個意外的小插曲激起我探究人類心靈運作的興趣——我一向這麼認為；但我更加肯定，她也愛我！

作者聲明及致謝

自從本書於1986年出版後，我已將這個我終身致力之理論，從**控制理論**（Control Theory）改名為**選擇理論**（Choice Theory）。因為**控制理論**這個名稱不但容易造成誤解，也令人難以接受。更名為**選擇理論**，我認為比較能讓老師和學生接納，而且書中有關這理論的一切也都得以擴展，並因新的視野而變得更加清晰。【譯註：1998年《選擇理論：個人自由的新心理學》（*Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*）出版之後，作者根據新環境，加入新資料，重新改寫詮釋本書，與1986年的初版相較，無異新書。其中文版譯名為《是你選擇了憂鬱》，由商業週刊出版。】

至於，選擇理論的擴充之處及其詳盡的闡釋，可參看我1998年的新書《選擇理論：個人自由的新心理學》。所有從事教育的人員一定會發現，該書第十章：「填鴨、教育和優質學校」（Schooling, Education and the Quality School）的幫助特別大。其中，我介紹了許多在教學上非常有用的新觀念，以協助那些對學習不感興趣，甚至敵視學校的學生。如果你對我書中所述有任何問題，或者不知如何透過班級或全校來實踐優質學校的理念，可以打電話、寫信、傳真或e-mail給我：





The William Glasser Institute
22024 Lassen Street, Suite 118
Chatsworth, CA 91311
phone: (818) 700-8000
fax: (818) 700-0555
web site: <http://www.wglasserinst.com>
E-mail: wglasser@wglasserinst.com

此外，我要對大衛·強生（David Johnson）表達謝忱，他不但介紹我認識合作學習（cooperative learning），並慨然提供本書第八章重要的教學範例。

加州千橡市（Thousand Oaks, California）錐谷聯合學區（Conejo Valley Unified School District）的許多友人協助我蒐集本書資料，對於他們的支持，我深深感激。任教於加州卡拉巴薩中學（Calabasas High School, California）的教師貝芙麗·辛普森（Beverly Simpson）、道格·帕勒格（Doug Pollock）和馬提·利普頓（Marty Lipton）不但熱切邀請我加入他們的合作學習計畫，並讓我在他們學校及班上賓至如歸。

最後，感謝丹納·歐唐耐（Donald O'Donnell）和甄·史塔克（June Stark）耐心閱讀本書手稿，並提供寶貴意見；另外，也再度感謝大衛·強生在這方面的指教。

一如往常，我要感謝已故前妻娜歐米（Naomi）對本書所付出的心力。

推薦序

成功的教學圖像



本書是現實治療（Reality Therapy）大師葛拉瑟博士的力作。我個人學習現實治療歷經二十多年，親身體驗其理論的實用性，受益無窮。看到中譯本《師生雙贏》的問世，並且受邀寫推薦序，感到莫大的喜悅。

葛拉瑟致力於推廣生活的心理學及關心教育與班級經營，對於人群的關懷及教育的熱愛令人敬佩。數十年來，葛拉瑟除了將其理論發展得更精緻之外，他也是一位令人敬佩的實踐家，他重視理論與實務間緊密的結合，因而相當貼近人們的日常生活。

在 1965 年葛拉瑟提出《現實治療》一書的時候，強調「三 R」的概念——行為要合於現實（Reality），行為是自我負責的（Responsibility），以及行為必須是正確的（Right）。此概念經三十年的實務驗證和理論基礎的再三思考，於 1998 年提出「選擇理論」（Choice Theory），更精煉的傳達出其所倡導的生活化的心理學概念，希望每個人都相信自己是行為的主人，人們能選擇自己的行為，而不是被動的受到外在刺激的控制。

葛拉瑟以選擇理論為根基，主張教師必須了解學生的學習行為是一種自己的選擇，所有的行為都在於滿足內在的心理需求或個人內在



的心理圖像。葛拉瑟認為行為不是他律或外塑的，而是由基本需求所驅策。如果學習行為能滿足學生的權力需求、愛與歸屬的需求、自由需求與樂趣需求，則學生必然會自動自發的去學習，誠如本書開宗明義指出「當學生一心向學時，教學是項艱辛的挑戰；但是當學生無心學習時，教會他們就成了不可能的任務」。

本書協助我們了解選擇理論的原理，提供實例說明如何將選擇理論以學習團隊模式來激發學生潛力。葛拉瑟說教育最該關心的是那群不願好好用功讀書的窮人家孩子。如何運用選擇理論的概念，來幫助那些有著錯誤「學習圖像」的孩子，更新其學習圖像，便是教師的責任。試想，如果上學的圖像與挫折、失敗相連的話，怎麼會有心上學呢？書中說嚴格催逼一個無心學習的學生，並不可能讓學生變得用功。教師必須要讓學生相信，用心學習會帶給他們需求的滿足，他們才有向上的動力，這便是學習圖像的轉換。嚴格只讓學生的錯誤圖像再度被強化罷了。

欲成為那一種教師，也是每位教師的自我選擇，我衷心的祝福教師們能藉由本書的啟示，為自己建立一幅「成功的教學圖像」。

此中譯本的問世，須感謝吉靜嫻校長的引介和楊誠先生費心的翻譯。譯者中英文俱優，譯筆流暢，且有多處譯註，顯見其不只是在翻譯一本書，而是真的愛上本書。衷心希望讀者能藉由本書提升生活和教學的品質與效能。

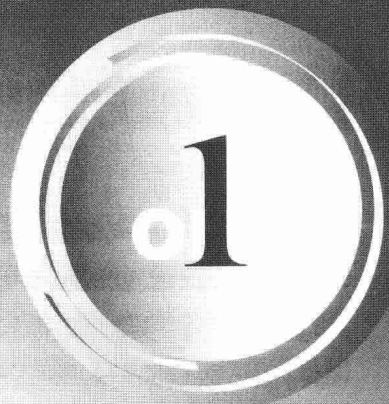
曾端真

於國立台北教育大學心理與諮商學系

目錄

CONTENTS

1	學校教育的新觀點.....	1
2	所有動機皆源自我們內心.....	19
3	驅策我們的基本需求.....	27
4	學生心目中的學習圖像.....	39
5	紀律問題乃完全行為.....	53
6	學習團隊模式.....	73
7	身為現代經理人的教師.....	97
8	學習團隊模式的課堂實例.....	115
9	嶄新的開始.....	141
	本書各章相關書目.....	165
	譯者後記.....	167



學校教育的 新觀點

Choice Theory
in the
Classroom



當學生一心向學時，教學是項艱辛的挑戰；但是當學生無心學習時，教會他們就成了不可能的任務！這個所有老師都心知肚明的事實，正是許多學生在學校裡幾乎毫無長進的原因。儘管老師們賣命付出，放棄學習的學生卻有增無減；這絕非新鮮事。打從二次大戰後，對學校裡學生低學習成就的批評及改進建議，或多或少不斷地被提出。例如 1984 年，一份對總統提出的名為「國家在危急存亡之秋」（*A Nation at Risk*）的教育卓越計畫報告，就建議學校延長教育時數和年限、加深課程難度，以及增加學生課業負擔。

由於一般人並不像學校老師，深切了解我們教育功能失常的情況，硬要說我們的國家處在危急存亡之秋，是沒有人會相信的。目前，相當反常的，除了低報酬的教學工作之外，各領域都不乏專業人士，而且各個名校也不乏好學生，譬如，洛杉磯加大就得不斷篩選合格的申請學生。儘管報告中指出，這群勤勉的高中畢業生中，許多人的英文、數學和自然科成績不佳，但這仍不足以構成我們國家的危機。

如果像「國家在危急存亡之秋」這類報告只是當今對學校教育唯一的批評，問題還容易解決。這類意見以前不常被提及，成效也不彰；如今講法換新，但卻了無新意。我們無法也不該忽視的是，今天，許多家長甚至老師本身，在經濟不景氣的關頭，還將自己的孩子從公立學校轉進私立學校——這是他們以前從來沒想過的。而今天他們執意如此，不僅因為他們對學校教育喪失信心，並且也對像「國家在危急存亡之秋」這類天真地認為加重學生課業負擔、延長修課時數，就可以使他們孩子就讀的學校變得更好的教育改進計畫，不寄予厚望。



儘管這類家庭依然是社會中的少數，但卻是啃噬公立教育生機、不斷擴散的癌細胞。公立學校不僅流失學生，也正在失去那些有家庭驅策動力、禁得起教育功能失調的學生。如果公立學校教育守不住這道防線，我們將會失去一切。然而，最大的受害者卻是那群敬業的老師，他們不但是這個體制的中流砥柱，並且也正在尋求一種本書所闡釋的、讓更多學生積極投入學習的教學方式。

二次大戰後，我們率先致力於十二年國民教育的建構，然而真相如何？許多原本可以學得很好、甚至表現優異的學生，卻都學得一塌糊塗（根據我個人保守的估計，在八年級以前，至少有百分之五十這樣的學生）；他們中間許多人甚至無法唸完十年級：大多數連小六程度都沒有，最令人在意的是，有些學生連閱讀都有困難，而他們全都痛恨學校。

但是國家委託教育卓越計畫（National Commission on Excellence in Education）的教改建言，卻完全忽視這群學生。他們所建議的更長的修課時數、更多的作業份量，以及對自然、數學和寫作的強調，可能對半數現正用心學習的學生有所助益。但是果真加重課業負擔，即使是這類學生，也會有許多人放棄學習；而另一半學習成就低落的學生恐將學得更差，而且更痛恨學校。而對那群已被無心學習的學生整垮的老師而言，教學上的負擔將更令人難以忍受；而導致教育解體之主要根源——貧富差距的鴻溝——也會更加嚴重。

很不幸地，大部分學校教育的失敗在於，年輕人對低薪資工作興趣缺缺——尤其是白人主導的文化。由於教育不足，以及他們所



受的淺薄教育根本無力應付工作所需，以致他們無法從事自己真正想做的工作，因而有太多的年輕人轉而吸毒、怠惰和自我放縱。然而，還是有許多年輕人，當他們脫離不愉快的學校生活後，即費心找尋他們可以勝任的僕役工作（menial jobs），並在初嚐努力帶來的成功滋味後，無不卯足全力尋求怎樣可以變得更成功。

當我們的中學生不到半數有心向學時，與其說國家遭遇多大危機，倒不如說我們浪費了龐大的人力、財力、物力。無怪乎老師們的無力感日漸增加，而身為納稅人的家長在看了孩子的成績單之後，無不激動地怪罪老師無力回天，沒能將他們的孩子教好。主持教改計畫的專家們拒絕承認這樣的事實：我們的中學教育已經呈現兩種極端，一邊是教學績效卓著的教師及填表申請名校入學許可的高材生；一邊是還沒畢業就唸不下去的放牛班學生，而教導他們的老師，儘管挖空心思賣力教學，所能撼動的亦未必比他們的父母強多少。

我們也應該認清我們得為這群放牛班學生付出多大代價！不像好班的高材生，一個老師可以教二十五到三十個學生，而且績效良好；放牛班的老師，只要有二十個學生就教不下去了，正常的情況是九到十個學生。為了搞定他們，大部分學校無不大肆擴張學校的行政人員、輔導人員、心理學家、特教教師、閱讀專家，而所有「另類學校」（alternative schools）的班級有時候也只有五到六個學生。然而，這個精心規劃的輔助系統卻絲毫未見功效，監獄、社會救濟名單、毒品勒戒所滿是它輔導的失敗者，並且他們也是普通和精神病院病患的主要來源。想想，如果我們能將好班學生人數提升百分之二十五，首先，我們就可以運用節省下來的經費，輕易地



將班級人數降低到二十人以下。如果學校還可以省下其他諸如感化學校計畫的經費，還不知可以為學校增加多少財源。【譯註：另類學校（alternative school），或譯為「替代學校」，是指正規學校體制之外的教育，採行不同於一般學校的教育方式，如美國的瑟谷學校（Sudbury Valley School）和英國的夏山學校（Summerhill）皆屬之，是社會大眾的另一種教育選擇。】

另外，在普通班還有一批班後段學生，由於他們為數眾多，儘管他們安靜不鬧事並具備學習潛能，學校當局也深知他們在普通班學不下去，卻沒讓他們去上資源班。為了處理這批學生，幾乎所有的學校都會想出各種名為**追蹤**的方法來區隔他們跟普通班學生。而擔任大批無心向學的學生的普通班老師也發現，儘管他們挖空心思，他們總能幸運地維持課堂表面的秩序。上課時，他們大多數保持默許態度，只要這些學生沒有干擾課堂的學習，就可以拿到及格成績，甚至只要捱得夠久，他們還能「賺到」一張畢業證書。這樣的策略確實容易招致批評，但是對許多對這類學生所能勝任的低階勞役工作而言，學會沉靜不隨便抱怨，反倒是不錯的職前訓練。如果他們沒取得用來找工作的畢業證書，反倒會成為我們整個社會極為沉重的負擔。

也有許多樂於接受挑戰的教師，他們勇於嘗試教導這批低學習動機的學生。他們在教學的巧思中，獲得極大的滿足，而許多成功的個案都是因為身處小型資源班，師生之間有較多的互動，及對學生活動的限制較少。儘管如此，這類工作還是令人精疲力竭，但大部分個案毫無回饋可言，因為在資源班很努力的學生，在回到先前讓他們沮喪的較大且較無彈性的傳統班級之後，往往都會拒絕努力。



在熬過了幾年艱辛磨人的歲月後，某些資深老師會離開教學崗位，轉任急遽增加報酬更好、職等更高的職務，如顧問、管理、輔導和教練等。如果保證給他們更多肯唸書的學生及與轉任職務同等級的薪資，大部分老師都寧可留任教學崗位。也有相當數量優秀的中等學校教師，因為這麼多學生不唸書而心灰意冷，但每天卻又無法不面對，因而轉行到工作更輕鬆、待遇更好的行業。然而大部分老師會發現他們的情況介於中間；一些不錯的學生雖然帶給他們若干的滿足，但卻還談不上工作上的回饋。如果你屬於這群老師中的一位，本書所提供的教學上改變的建議，將會帶給你工作上更大的滿足。

自從蘇聯發射人造衛星後，為了改善學生學習效能低落的問題，課程改革的口號響徹雲霄，然而效果不彰。我們都知道加深課程難度的論調，無助於減少學習動機低落學生的數量。我個人認為，除非我們停止類似的泛泛之論，開始正視學校教學結構的調整，以及老師在這個新結構中所扮演的角色，並給予這些改變一個公平的實驗機會，否則我們將永遠無法減少被強迫來學校卻無心向學的學生人數。他們許多人是因為無所事事才來學校，但是大部分在還沒畢業前，就被退學了。

基於我們無法使超過半數的公立學校學生用心學習的這項事實，我相信沿襲已久的傳統中等教育架構氣數已盡。這個架構為我們所熟知的，就是一位站在教室前面的老師，面對三十到四十位排排坐的學生。傳統上，這位老師是教學的主導者，課堂的一切都掌控在他或她手上，而學生也只能倚賴這位忙碌不已的老師，自個兒學習。不但學生之間不會彼此共學，而且在大部分的課堂上，由於