



12 彩色的眼光

林淑萍

打理一個簡單的行李，搭上了前往嘉義的專車，參與這個沒有在暑假計畫中的教師禪七。

「好為人師！」面對禪寺裡所有的老師們，聖嚴法師開門見山說出了第一句。他述說「好為人師」背後藏的是一個以自我為中心的執念，在這樣的想法下，自己說的、想的、看的都對，而在這個執念的勒索下，老師們用一套嚴苛的標準在看學生、看家人、看世界，也看自己。

在滿堂哄笑的分享喜悅中，法師進一步發揮一貫問答式的提醒：「我們當老師通常會對那些所謂問題學生，用什麼…什麼的眼光去看他們？」

「是不是『彩色的眼光』？」法師問到。

「不是，是有色的眼光。」老師們集體認真地糾正，聲音幾乎要穿過禪寺厚實的屋頂。

「彩色的眼光」，不知道是法師有意或無意的口誤，不管如何，這個美麗的錯誤卻縈繞我心頭。對我來說，「彩色的眼光」是個深具禪意的提醒，比起不用有色眼光看學生，彩色的眼光卻是生活裡更需要的。

用彩色眼光去看學生，透過這一層相信的眼光，可以容易看見學生個別的優點、特長，因此，看見的都是豐富的色彩。對學生而言，老師願意去看見他們個人特質，是種非比尋常的鼓勵，那種相信的力量，可以讓學生有愚公移山的精神，往往會成就日後的不可能。

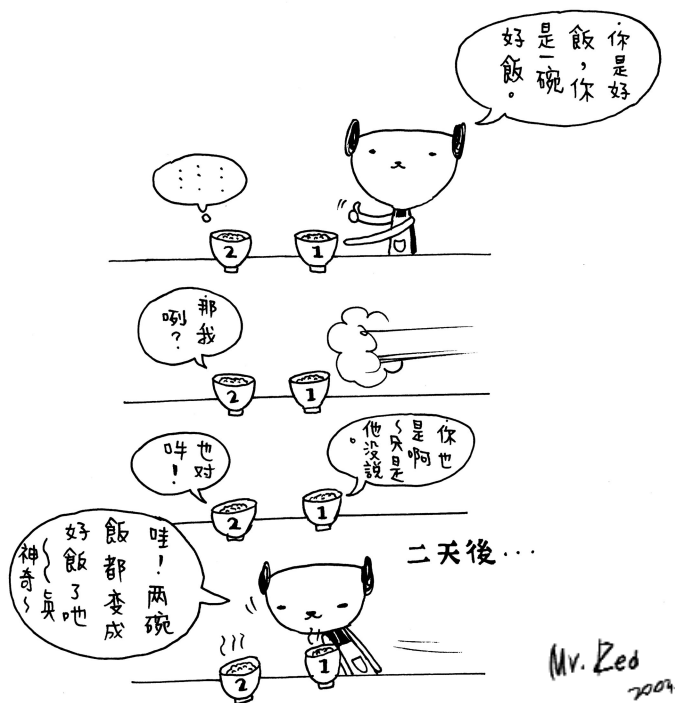
心理學有個現象叫做「畢馬龍效應」，內容是說，當老師們用特定的眼光去期望一個學生時，久而久之，學生就會接收到老師期望的暗示，變成老師嘴中所說的好學生或壞學生。這並非魔術作用，而是一種期待作用。



因此，如果我們積極用「彩色的眼光」來跟生活裡的人相處，透過創造無限可能的眼光，在我們的鼓勵下，我們可能會驚訝地發現，這種相信與關懷的力量具有點石成金的效果。

法師隨意一句「彩色的眼光」，在心中激盪許久，狂雨過的午后，山霧渺渺，眺望遠方嘉義山腳下的紅塵，彩色眼睛裡，看見的都是真、善、美。

—取材自2003年1月《法鼓雜誌》第157期—



〔與你談心〕

你喜歡上學嗎？上課其實是一種互動的情境，在這種情境中，我們與老師之間會不停地產生交互作用，彼此溝通。這樣的關係是一動態的過程，正因為如此，老師授課的方式以及我們的學習態度不斷地連鎖反應，最終呈現在我們的學習成效上。所以，想要讓上學變有趣，不能只靠老師，自己的努力也是不可少的唷！





超級任務——「假面」藝術實驗

多說好話、多讚美人家，讓人心情愉悅，讚美的力量有多神奇呢？小朋友用實驗告訴你，「連米飯也聽得懂喔！」因為日本研究人員江本勝在新書《生命的答案，水知道》中，提到一個有趣的實驗：讓水閱讀、聽音樂，然後用科學儀器拍下水的結晶圖形，發現「讚美和感謝」的水結晶最美麗。

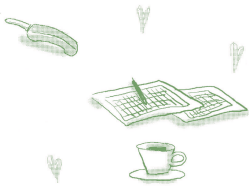


2003年，台北市福林國小四年一班的小朋友看了這本書中的介紹後，用飯代替了水，做了「飯的實驗」。小朋友們依照書中的實驗方式，用三個透明加蓋的容器裝了三碗飯：

1. 對第一碗「讚美它」的實驗組飯說「你真是一碗晶瑩剔透的飯」
結果：除了綠色的霉之外，還產生了一塊「紫色」的霉，而且小朋友的實驗觀察紀錄中還寫到「有一股淡淡的香味」。
2. 對第二碗「批評它」的實驗組飯說「沒水準」
結果：霉狀況呈現「綠色」。
3. 對第三碗「不理它」的實驗組飯就視而不見、置之不理
結果：最先有發霉的現象，而且發霉的速度最快、霉呈現「偏黑色」且「有發臭的味道」。



這是一個很受爭議的實驗，許多人懷疑：在實驗的過程中，還有許多沒被控制的變因，米飯的變化，很可能不單純是那「一句話」造成的。我們很好奇，在複雜的人類身上，是否也會發生變化呢？



人類是很不容易被控制的，因為每個人都有自己的想法與獨立的思考力。但是，現在讓我們來做一個簡單的實驗：

步驟一：找一個同學與你同組，輪流扮一天「黑臉」。

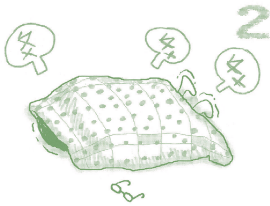
步驟二：與同學利用下課時間，到同年級教室走一走，對每一個迎面而來的人的表情做記錄（由同學幫忙做記錄），看看對方給自己的表情是「好臉色」或「壞臉色」？

J好臉色：指對方的表情看起來友善或微笑。

L壞臉色：指對方的表情看起來不太高興。

K沒表情：指對方無任何特殊表情或不理會你的表情。

記錄時，以「正」字來計算：



J好臉色： ● 人。

L壞臉色： ● 人。

K沒表情： ● 人。

步驟三：在努力扮了一天「黑臉」之後，請在睡前問一下自己：「今天的心情如何？」

步驟四：再找一天，扮「笑臉」，依步驟二之方式做記錄。

J好臉色： ● 人。

L壞臉色： ● 人。

K沒表情： ● 人。



學習單

步驟三：在努力扮了一天「黑臉」之後，請在睡前問一下自己：
「今天的心情如何？」



步驟四：再找一天，扮「笑臉」，依步驟二之方式做記錄。

J好臉色： ● 人。
L壞臉色： ● 人。
K沒表情： ● 人。

步驟五：在努力扮了一天「笑臉」之後，睡前別忘了思考一下：
「今天的心情如何？」

步驟六：在兩人均輪流扮完「黑臉」與「笑臉」之後，與同組同學
討論一下，步驟二與步驟四結果不同的原因是什麼？

對自己做實驗：不一樣的「我」——

對鏡子變換各種不同的表情：好臉色、壞臉色……，試著畫出不同
表情的速畫像，你滿意那一個「自己」？



對老師做實驗：這樣的實驗，在老師身上也會起類似的作用嗎？
當我認真聽課，微笑、點點頭時，老師的表情是：

當我只是一直低頭看書，抬頭時又面無表情，這時，老師的表情：

實驗的結果是：



〔 給自己的話 〕



〔 家長的話 〕



〔 老師的鼓勵 〕
