

建構友善班級： 從理解到尊重

心理安全感與去標籤化的對話

實習心理師 李仲仁



什麼是「標籤」？

性別、身分、外貌...

什麼是「標籤」？

大腦的「省電模式」:大腦雖然只佔體重的 2%，卻消耗了全身 20% 的能量。

標籤就是大腦的Hashtag(#):如果在廚房看到深色橢圓形快速移動的東西...

什麼是「心理安全感」？

心理安全感

- ✔ **不害怕被懲罰或嘲笑：**在班上提出問題、表達真實感受，或展現出自己的弱點時，不會擔心被同學攻擊或邊緣化。
- ✔ **容許犯錯的空間：**學習本來就是一個會犯錯的過程。在安全的環境中，犯錯或表現不佳不會被當作笑柄，而是成長的機會。
- ✔ **展現真實的自我：**不需要偽裝成別人期待的样子。每個人都有自己獨特的特質、優點和面臨的挑戰。
- ✔ **它是班級凝聚力的基礎：**當我們覺得安全，才會願意互相幫助，班級才会有真正的向心力。



什麼是「特需生」？

先來看看這張圖

原本版本

老木子免日上開門車發見王一羊君大力田生
正在丁才一固一叟疒小勺白亥子子素來有正
我羊心咸白勺老木子大耳受聲曷口且卩並孟牙
安才刺口八口亥子子們一共口而廿月文可乘
下日一車到一在也土白勺傷者

來點提示

提示版本

老木子 兔日上 開門車 發見王 一羊君 大力田生

正在 丁才一固 叟疒小勺白 亥子子 素來有

正我羊心咸白勺 老木子 大耳及声 曷口且 並

孟才安才 刺口八口 亥子子 們 一共口而廿月文

可乘下 日一車到 在也土白勺 傷者

會看了嗎？

老李晚上開車，發現一群大男生正在打一個瘦小的孩子，素來有正義感的老李，大聲喝阻並猛按喇叭，孩子們一哄而散，剩下暈倒在地的傷者。

法律怎麼定義「特需生」？

不是「有病」，而是「有需求」

根據我國《特殊教育法》，特殊教育的目的是為了讓具有**特殊教育需求**的學生，能夠在符合其身心發展的環境中接受適性教育。

法律的視角並非要給學生貼上「缺陷」的標籤，而是確認國家與學校**有義務提供額外的資源與支持**，確保他們的受教權與發展權。

教育的本質：公平而非相同

「特需生」代表的是一種**狀態**，意味著他們在學習、情緒調節或人際互動上，需要不同於一般常態的教學方法或環境調整。

就像近視的人需要眼鏡才能看清楚黑板，特需生需要的是適合他們的「心理或學習眼鏡」，這是一種**公平的體現**，而非特權。

心理學視角：「標籤化」的代價

- ✓ **簡化了複雜的人性**：當我們用「ADHD」、「過動」去稱呼同學時，我們抹煞了他的其他特質（幽默、善良、擅長體育），只把他簡化成一個醫學名詞。
- ✓ **比馬龍效應**：心理學證明，我們對一個人的期望與標籤，會影響他的行為。當班級不斷給某人貼上「麻煩人物」的標籤，他最後可能真的會放棄努力，表現得如標籤所說。
- ✓ **破壞了心理安全感**：隨意使用診斷名詞作為玩笑或攻擊，會讓所有人感到不安。今天是他被貼標籤，明天可能就輪到自己。



情境討論：我們能怎麼做？

模擬情境

上課時，小明一直忍不住發出筆敲桌子的聲音，影響到周圍同學。

這時，有同學大聲開玩笑說：

「小明你是不是又忘記吃藥了啊？有病要醫欸！」

全班有幾個人跟著笑了。老師在台上剛好轉身寫黑板，沒有立刻制止。

討論時間

- ✔ 那位開玩笑的同學，他的語言中出現了哪些標籤？產生了什麼破壞力？
- ✔ 跟著笑的同學（旁觀者），傳遞了什麼訊息給小明？
- ✔ 如果你在現場，你可以怎麼做來改變這個氣氛？



END