

# 害怕與恐懼的研究

曾 慧 佳\*

## 摘 要

本文是作者利用一個兒童故事 (Franklin in the Dark) 做為楔子，來引導學生將深藏在內心深處的恐懼，在匿名的情況下，將害怕拿出來在課堂上公開討論。除了教材、教法的示範外，並引導學生正視自己與他人的恐懼。結果「人際關係」在 122 位國立台北師院大三學生的害怕中，有 95 人有這方面的困擾。不過透過對別人的恐懼的瞭解，學生表示當有機會正視恐懼之後，恐懼對我們的影響，似乎減小；再者理解在每一個神氣、雄壯、似乎無所懼的個體內，每一個人也都有害怕時，學生表示他們對別人的包容力會增大。大三學生也發現他們無法由恐懼的內容來判斷書寫者的性別，他們因此瞭解恐懼是沒有性別差異的。老師應正視自己的害怕並提供學生有機會討論他們的害怕是本文的建議之一。

---

\*曾慧佳：社會科教育學系教授





# 害怕與恐懼的研究

曾 慧 佳\*

## 壹、緒論

害怕是人類與生俱來的情緒感受之一，它有著演化上的重大功能。害怕可以讓人作出逃離的反應，避免生命遭受威脅，種族才得以繼續繁衍(梁培勇，民 86，頁 40-41)。所以合理的害怕其實有其必要性，例如我們會擔心由高處摔下可能致命，而有了懼高。此類恐懼有學者認為是演化過程中形成的「準備性」(梁培勇，民 86)。此即人類在演化的過程中，經由生活而學習到某些東西對生存是具有威脅性的，因此遇到那些東西時，恐懼便會產生，以便保命。

因此害怕是人類自我保護的一種防衛機制。沒有害怕、不會害怕的人，反而容易遇險。這與對冷熱沒有感覺的人，便很容易燙傷或凍傷的道理是一樣的。然而在絕大部份的文化與社會價值中，「害怕」被認為不勇敢。因此幾乎沒有人敢與別人討論害怕，更別說去承認自己有或曾有過害怕的感覺。

二十世紀的後半部份由於教育界在兒童發展上的認識，終於有人開始在幼教界撰文談害怕，例如梁培勇(民 86)；另外演化論及新達爾文論者，也開始由演化的觀點來談為什麼所有的文化與人種，都會有類似的恐懼，例如怕黑。但是在學齡兒童及成年人間，國內有關此類的研究與討論並不多。

### 一、研究動機

本文作者在民國 77 年時，在 Tiedt & Tiedt (1986)書上看到一個討論害怕的教案: It's Okay to Be Afraid，深深的被吸引，並立刻有了轉化、使用的想法，而提出「害怕袋」這個教學活動，並將之放在「國民小學社會科教學的原則與方法」(Principles and Methods of Teaching Elementary Social Studies)的大綱中(在國內

---

\*曾慧佳：社會科教育學系教授



此課名稱為「國民小學社會科教材教法」，該教案建議用 Mercer Mayer 的〈There's a Nightmare in My Closet〉做為楔子，來引出害怕是被允許的討論，然而筆者並不特別喜歡那本書。

筆者的經驗是任何教材、教法、教具，都必須感動教學者。唯有這樣，教學時，教學者的熱情才能散發出來。因此筆者確定不會用 Mayer 的書作為教具，加上那時已有一本筆者認為更適合的書，叫做〈黑暗中的富蘭克林：Franklin in the Dark〉。筆者覺得這本書更能傳遞恐懼的普及性等的教育目標。因此筆者很自然的把教案修正成自己的版本，而不是完全的「依樣畫葫蘆」，這也是所謂的教師自主權及教師專業能力的表現之一。亦即任何現成的教材或教科書或教案，教學者都應依自己的人格特質、教學地區的文化價值或學生特性，做適當的修正與轉換，而不是一字不漏的照抄。否則教師豈不成了只出聲音不必用腦袋的「傳聲筒」。倘若教師成了只負責把課本的東西念給學生聽的人的話，那麼老師的工作只要識字的人都可以勝任，師資培育機構存在的必要性，便可以被質疑。

## 二、研究方法

筆者在 1995 年時，曾與美國印地安那波里斯大學（University of Indianapolis, Indiana, USA）的藍采風教授談到「教室對話」（classroom dialogue）作為研究方法的可行性時，我們認為「有何不可？」。「教室對話」是在一個真實的情境，對真實的問題所做的探討。一個教室對話要能成功進行，議題必須是學生認為重要而值得討論的，否則整個討論很容易流於老師獨白，「對話」便無法產生。而每一個班級都有其特殊的班風與文化，因此要在不同的班級進行「對話」，其實不是一件容易的事。筆者認為此一學生願意「對話」的議題的討論，倘若未加以記錄，未免可惜了。而行動研究是教育工作者對於教室內進行的活動的一種記錄與反省，透過此法可以提供其他的教育工作者看到、並分享研究者在進行研究時的內在思緒與反省。因此本文便是針對筆者採用「教室對話」探討潛伏在我們內心深處的一些恐懼(fear)的過程與結果所作的行動研究。

克特 李文（Lewin, 1948; Calhoun, 1994 轉引自曾慧佳，民 87，頁 330）早在 1940 年代便為文指出行動研究有三個步驟。這三個步驟分別為：

- （一）策劃（含找到及確認問題所在，及找到處理該問題的策略）
- （二）採取行動
- （三）找到行動成效的事實，以便瞭解行動的成效。

以這三個步驟作為架構，則本文是作者看到在提供學生一個安全的環境後，教



師可以引導學生探討潛伏在每個人內心深處的恐懼的一個教學策略，此即步驟一；然後作者便把這個教學策略透過「教室對話」來與學生討論潛伏在每個人內心深處的恐懼的種類與原因，此即步驟二的採取行動；最後透過學生填寫的害怕、上課的討論及期末的評鑑與回饋，透過這些資料，可以瞭解與檢核研究成效。此即此研究方法的步驟三。至此，一個行動研究的研究步驟已然完成。

此一教案研究者已進行多年，經過不斷的嘗試與修正後，終於在民國 87 年 9 月時，收集當時進入大三並開始修習「國民小學社會科教材教法」的 122 個國立台北師院學生的害怕的分析研究。透過此一行動研究，我們可以看到隱藏在國立台北師院大三學生心中的害怕與恐懼。

## 貳、本文

### 一、研究的進行與資料收集的方法

進行『害怕袋』這一個教學活動時，筆者先透過故事的引導來與學生討論「害怕」。作者用〈黑暗中的富蘭克林〉為楔子，在此故事中，每一角色害怕的東西，都是刻板印象中，他們應該是最擅長的。例如烏龜怕黑、獅子怕很大的聲音（包括自己的吼叫）、鴨子怕水、小鳥懼高、北極熊怕冷（註一）。我通常會唸上述的「富蘭克林」的故事給學生聽，但是在主角富蘭克林遍尋不到協助，雖然大家都願意幫助他，並發現書中的每一個角色，皆有其致命的恐懼時，我會暫停說故事的動作，並不把故事說完，然後開始進行『害怕袋』的活動。

在進行活動之前，筆者會先感性的說：「各位同學，從小就有很多東西讓我們害怕，但是從來就沒有人問過我們或提供我們機會，讓我們可以好好的討論那些讓我們害怕的東西。今天我們剛剛聽到一個故事〈黑暗中的富蘭克林〉，在這故事中，每一個動物都有他致命的恐懼，例如烏龜怕黑、獅子怕大的聲音、鴨子怕水、小鳥懼高、北極熊怕冷。其實我們每一個人，也都是一些難以啟齒的恐懼。今天天氣很好，是豔陽高照、風和日麗的大白天（萬一天氣不好，也可以說雖然天氣不好，但是有那麼多人與我們在一起，很溫馨），所有晚上才會出來嚇人的念頭，都隱藏起來或者在沈睡中。因此是討論藏在我們內心深處、藏在生活暗處的恐懼的最佳時刻。我已發下一些紙片（註二），請你們將你們的害怕（不論是過去式、現在式），不限數量，寫在老師發下的紙片上，請不要具名。」等兩、三分鐘後，學生都寫得差不多時，筆者便拿出早已準備好的『害怕袋』（任何一種袋子或盒子都可以；若有固定



班級的老師，筆者會建議成立一個固定的害怕箱，來收集學生的害怕)，將學生的害怕收集起來，然後進行討論。

討論之前，筆者又會感性的說：「各位同學，從小就有很多東西讓我們害怕，但是從來就沒有人問過我們或提供我們機會可以好好的討論他們，今天天氣很好，方才我已經將各位的害怕收集起來，現在我們將在光天化日之下，討論我們的害怕（不論是過去式、現在式），希望他們從此不會再干擾你。我將逐一由『害怕袋』中抽出同學放入的害怕，即使你署名，我都不會唸出你的名字，而且也沒有人能猜出那個害怕是誰的，萬一有人認為那個害怕一定是你的，反正上面未署名，而且我一定不會讓紙條外流或給別人看到，所以即使別人猜對了，你可以（也應該）打死也不承認（註三）。另外我還要提醒你們，有一些害怕念出來之後，同學可能會哄堂大笑，請寫的人不要介意。因為根據我的觀察，「笑」是人類掩飾恐懼或有共鳴時的反應之一（註四），所以不要難過更不用尷尬。另外，因為老師也不知道字條是誰的，所以萬一你難過或尷尬，一定要自己來找老師談談，我不會主動找你談（註五）。」

說完這些開場後，我們開始逐條討論「害怕袋」內的紙片。身為一個帶討論的人，筆者的目標是「認同」紙片上的恐懼，並協助學生克服之。因此每一項害怕被唸出來時，不論學生有何反應，筆者通常採取中立或認同的立場，再問學生，有無人有類似的恐懼，如何克服？有沒有人，完全無此困擾，請與我們分享你的想法，讓我們瞭解為什麼有人會完全無此困擾。

因為這個活動是在「國民小學社會科教材教法」這一門課上進行的，因此筆者常提醒學生，除享受上課內容與樂趣外，請留意筆者如何開場、如何帶討論、如何引導及如何認同學生的恐懼等等教法上的要件。以下是民國 87 學年度上學期收集到的害怕，共 122 張。由於絕大多數的人都列很多害怕在紙張上，因此這 122 人的害怕加起來，遠超過 122 份。這 122 人分屬三個班級，其中兩班是男女人數幾乎相當（第一班男 20 人、女 22 人；另一班則是男 18、女 21 人），第三班則是只有四名男生的班級。

討論『害怕袋』內的害怕時，筆者通常先一張一張念，並幾乎是逐條仔細討論，如下例中每一個星號，代表一個人的害怕。

\*蟑螂；怕半夜只有自己還沒睡；怕夜晚走山路（尤其是自己一個人時）怕家人發生意外

\*怕看到有人流血滿面；怕半夜走到墳墓裡（此點引起哄堂大笑，因為他們說不走進去不就行了嗎？問題是怕的人就是怕。討論時，筆者引導學生討論有無經驗過實在不想做，但在同儕壓力下不得不去做的經驗。這樣的討論，很快的讓大家理





解此人的處境與感覺。半夜走到墳墓裡，其實大家可能都害怕，但是在同儕壓力之下，不走會被笑，但是又不願意走進去，才會覺得有壓力而在未暗示的情況下，提出此一害怕）。害怕在不熟悉的地方，認識的人不見了（這兩項恐懼，此人將之列在同一行，不像他前幾項的害怕，是獨立成一行的害怕。所以他害怕走到墳場、也害怕認識的人不見了，其實就是怕黑、怕鬼、怕死亡，但是無法、也不願如此歸類罷了）。

由於上述第二個星號（\*）的害怕，一唸出來同學就哄堂大笑，雖然筆者一開始就宣佈「笑」是人類掩飾恐懼或產生共鳴的行為之一，既然他們還是要大笑，筆者便要遵循筆者的準則與教學目標，即「認同並支持」寫下此一恐懼的人。筆者在87學年度第一學期的期末評鑑，請學生多說一些對「害怕袋」這個活動的看法時，有一張評鑑出乎筆者意料的寫著：「進行『害怕袋』活動時，我的害怕被唸出來時，造成全班大笑，但老師馬上說了一句『他們不懂妳（這是直接自學生的評鑑上抄下，不是筆者認為只有女生才會害怕）的感覺，不要介意』，我覺得很窩心。雖然當時我的害怕，好像跟大家都不一樣。不過，我還是很高興知道別人的害怕，也很高興我和別人害怕的不同，因為我知道我是獨一無二的」。這張評鑑，更確認了筆者提到的理念。討論時，教師一定要給「想法不同的學生台階下」，學生才會肯在所謂「安全的環境下」，說出自己真正的想法。這是所有為人師表者，不可不查之處。以下筆者將再引一些學生填寫的害怕如下（每一個星號，代表一個人的害怕）：

\*蛇（他用大約是電腦排版時的22號字撰寫此字，他的其他害怕則是正規大小的字體）。毛毛蟲；鰻；蚯蚓。。。長得像蛇的東東

\*蟑螂（在某班，才念三張害怕，蟑螂便已出現兩次，可見害怕蟑螂的人真的很多）

\*有毛的動物；獨自夜行至恐怖區；孤獨

\*小時：怕晚上得上去黑黑的二樓（原來有太大的房子對孩子也是一種壓力）；怕回家裡又沒人，裡面有小偷（鑰匙兒的恐懼）。長大：怕蟑螂；怕鬼片、恐怖片；不怕黑了，卻覺得膽子變小了；怕寂寞吧！

\*在群眾面前說話；失戀

\*兒童期：鬼、妖怪、農曆七月。青少年期：肥胖、美醜。現在：性侵害（學生自己註明：人身安全）

\*蜘蛛、蜈蚣、有毒的生物（學生自己註明：小隻的）

\*怕吃青椒、茄子；怕聽鬼故事；怕孤獨一個人在的時候的那種感覺

\*考試被當；不被朋友認同；失去親人；失去所愛



\*爬蟲類、昆蟲類；害怕獨自在完全黑暗的地方（這在台北或台灣幾乎沒有這樣的情境，但是害怕的人好多）；害怕還沒過完美好的日子就死掉了！世界的一切是多麼美好，有哭、有笑、有難過、有歡樂

\*我害怕黑夜隻身在家；我害怕失去親愛的家人；我害怕遇到挫折爬不起來；我害怕做惡夢

從上述引用某一班部份人（約 10 人）的害怕實錄，應可略窺國立台北師院大三學生，一般而言會有的恐懼。因此逐條討論一段時間之後，學生很快的就會發現（不然也會被筆者提醒），一樣或類似的恐懼，一再的出現，如此的現象提醒了我們什麼呢？那就是「人類的恐懼有不可思議的相似性」。由於上述的逐條討論已用掉不少時間，為了能在兩個小時內把此主題上完，筆者通常會宣佈我們來「偷窺」別人的害怕，亦即筆者開始朗讀害怕袋中的害怕，但是不再逐項討論。不過筆者邀請學生，如果有任何害怕，任何人想要討論或說話的話，只要一出聲音，我們便可以停下來並進行討論，以便加速討論的進行。出乎意料的是，幾乎每個進行過此活動的班級，都會有學生打斷筆者，要求對某些項目進行討論。前面已提過，此課是社會科，所以教材的選擇與教法的示範，是此活動的目標。由於筆者一直認為社會科涵蓋所有學科（科學史、藝術史等都算是社會科，那還有什麼不算？）社會科是人與人，人與環境（地理）在時間的軸線（歷史）上互動的所有的一切，因此「害怕」當然可以做為教材；而教法則是「討論」與「價值澄清」法並用。雖然筆者極讚賞學生主動要求討論，但是此課不是輔導技巧或相關課程。基於上述種種，我們會討論學生要求討論的項目，但是從未將所有的害怕逐項討論。

## 二、害怕的分類與內容分析

害怕這兩個字本身就是各個社會與文化，用來標示、分類人類情緒的一種歸類的標題。筆者由閱讀中發現，國內外的研究通常只是粗略的將害怕分為怕黑、知識缺乏及演化等大類（梁培勇，民 86；林淑貞譯，民 86；Freiberg, 1998；Robinson 和 Rotter, 1991），並無更精準的分類方法，本文因此只依學生所填寫的害怕的出現的頻率，做常識性的分類成十一大項如下。

怕昆蟲的、怕蟑螂的

怕蟑螂的有 21 人，針對怕蟑螂的討論，由於害怕者都是匿名，因此不知道他們是否發言了。有趣的是上課討論蟑螂時發言的人，有人說準備「剋蟑」；另外拿拖鞋、保持乾淨等也都曾被提出；筆者則說「為母則強」，當母親的人怕蟑螂危害小孩，除保持家中乾淨外，趕盡殺絕是筆者的態度。怕蟑螂之外的動物、昆蟲的另





有 44 人。害怕昆蟲的人這麼多，難怪明知殺蟲劑，不利環保，殺蟲劑依然有這麼廣大的市場。

怕山路、鬼、怕黑、怕農曆七月的，我將它們歸為一類。共有 40 人填寫這項恐懼。

由於怕黑常是第一個被抽出來的恐懼，所以以前討論時，常有學生表示，對付怕黑的困擾，他們通常會「全家開得燈火通明；將音樂聲音開得大到聽不到別的聲音；聽廣播、看電視，也把聲音開得很大；打電話找人聊天；或找人來作陪等等」。

「與人對話」常是我們整理、釐清思緒的重要方法，很多時候說著說著新想法就出現了。經過多次的討論之後，筆者某次突然頓悟而有了這樣的發現，怕黑的人原來怕的並不是黑暗。正如〈性、演化、達爾文〉一書上提到的演化的概念，筆者推測怕黑也是藏在基因中的演化的成品之一。意即人類在與自然搏鬥的過程中，黑暗有時是保護色，但是在大部分的時候，黑暗表示危險，進而促使人類演化出「日出而作、日落而息」的生活模式。因此黑暗本身並不可怕，可怕的是藏在黑暗中的各種可能性。因此在討論到怕黑時，筆者通常會引導學生看到此點，以避免學生只在怕黑的地方打轉，而忽略了問題的本質。而「鬼」等一般的民俗傳說中不可形繪的東西，也是在日落之後才會出現，筆者想這應該是它不知不覺中被我們附會在對黑暗的恐懼的原因之一吧！所以怕黑和怕鬼應該可以一併討論。

#### 狂生涯規畫

被列入生涯規畫的恐懼含：不知如何開始：1 人；不知下一步要怎麼走：1 人；沒時間：2 人；找不到理想的工作：1 人；理想遠離：5 人；怕實習：6 人；怕當老師：3 人；共 19 人。

因為聯考的關係，國人在接受教育及教育子女、學生時，通常沒有生涯規劃的概念，只求孩子能通過聯考，得到聯考的分數後再思考，聯考分數落點的可能學校。直到那時才決定所謂有出路的學校、系所為何？在這些過程中，個人的意願鮮少被尊重與引導，因此在進入師資培育機構三年後，122 人中至少還有 11 人有找工作、未來的工作為何、及怕當老師等等的恐懼便不足為奇。當然這樣的結果，也令人遺憾，因為竟然有這麼多不想當或不適合當老師的人，進入師院。

#### 怕家庭

被認為是「只要我喜歡，有什麼不可以」的新新人類，在與家庭相關的恐懼上，出人意料的：怕爸爸的有 3 人；怕親人離異的 1 人；怕父母吵架的 3 人；怕被父母責備的 7 人；怕被囉唆的 1 人；怕父母擔心的也有 2 人。在其他與學生對話的機會



中，曾有一位學生極度氣憤的向筆者表示他的父母竟然在談離婚。他覺得他們兩個自私，不顧孩子。現在他考上大學了，他不要理他的父母，也不要管他的弟妹們了；爾後再與他交談時，他很開心的分享父母已復合的喜悅。他的經驗，讓筆者覺得「親人離異與父母吵架」，對大學生而言，意義相差不遠。另外大三學生，竟然還有七位學生，害怕父母的責備。在一般對新新類人的標籤與成見之下，這樣多人在意父母的看法與意見，還是頗令人意外（註六）。

另外怕爸爸的人有三個，比例不算高。不過討論時，引起頗多共鳴。學生通常抱怨他們的父親蠻橫、不講理、只會罵人等等。針對此項抱怨，只能引導學生看到溝通能力、技巧與意願的重要，並提醒他們趕快學習。否則由於他生活經驗中，只看到這樣的角色示範，將來自己擔任父親時，很容易重蹈覆轍。就像被老師打大的人，將來有機會當老師時，碰到無法處理的狀況時，由於因應的策略的缺乏，很難不重蹈他老師的覆轍：打小孩。

#### 訂人際關係

被歸入人際關係的恐懼，仔細一算，填答項目竟然高達 95 項。在國人社會化的歷程中，我們的師長一方面要我們聽話，不可多嘴、不可質疑權威；另一方面又要我們要有正義感。同時大人又示範背後說、談論親戚、鄰居、同事的成敗等等的閒話；但是為了彼此「面子」，又不可以把話說得太清楚等個人際間錯綜複雜的關係，這樣的社會化過程與人際關係，筆者認為是造成國人在與別人相處、溝通上「動則見絀」的原因。另外柯萊(Cooley, 1902)認為「自我是社會性的」(引自陳奎喜，民 69，頁 41，57)；米德(Mead, 1934)也有類似的看法，他認為「自我觀念是起於社會經驗」(引自陳奎喜，民 69，頁 41，57)。柯萊的鏡中自我(looking-glass self)理論，也談到我們是從別人看我們的角度來認識與建立自我。然而國人傳統上認為太常讚美孩童，會讓孩子不知天高地厚，因此不論家庭或學校鮮少讚美孩子，反而較多指正。倘若米德與柯萊的論點是正確的，那麼國人在社會化的過程中，較少獲得別人的正面的讚美與回應，應是「人際關係」如此讓人困擾的重要原因之一。

大三學生在人際關係的困擾有：怕被朋友背棄：4 人；怕不被朋友認同：27 人；怕女生哭：1 人；怕被誤會：1 人；怕命運的無情：1 人；怕愛：6 人；怕與男、女友人吵架：1 人；怕 fall in love：1 人；什麼都怕：1 人；怕找不到老婆：1 人；怕遇到挫折後爬不起來：4 人；怕感覺不如人：3 人；怕舌(我想也可以放在不被朋友認同或背叛)：2 人。怕寂寞、孤獨：30 人(此項也是高據害怕排行榜，前十名的恐懼之一，筆者認為「寂寞、孤獨」通常伴隨著被排擠、不被接受的恐懼)；怕



秘密被探知：1人；怕討厭的人一直在生活中打擾：1人；怕人沒有良知與智慧：1人；怕不誠實（這其實也是害怕被背棄的一種）：1人；怕工作沒做好（期待別人的評量，而不是對自己負責才有這種恐懼）：7人；怕有事無法圓滿解決：1人，總而言之，共95人次有人際關係方面的害怕。

筆者認為所有的老師與社會工作者，均需針對此項恐懼努力覓尋解惑之道，以便有效的協助我們的學生與民眾。例如很多自殺案例，便是案主自覺對不起家人，自覺讓父母失望，自覺「無顏見江東父老」的挫折後的選擇。但是身為父母、師長的我們，都深切的瞭解「留住青山在，不怕沒柴燒」，我們也瞭解「時間」是治療傷痛的唯一良藥，我們也知道「事緩則圓」的道理，但如何讓身陷困境的人也理解，則需所有的人的共同努力了。另外溝通、傾聽的能力的培養，也是協助國人減低人際關係挫折時，需先強調與注意的。

#### 用意外

下列項目，被歸入對意外的恐懼。怕預期的計畫變了：1人；怕坐飛機：2人（可能是民國87年，台灣華航大園空難，死傷慘重。所以當年台灣人對坐飛機有極大的恐懼）；單純的只寫怕意外的人有15位；怕等人：1人；怕火災：2人；怕遲到：2人；怕刺耳的聲音：1人。上述的意外通常是指事故，是accident而不是surprise。對意外的恐懼，從某一層面上看，也可以等同於害怕死亡。一般而言，怕等人的人，在潛意識裡其實是害怕被等、遲到的人是出了意外而不能到。有意思的是當「怕坐飛機」被唸出來時，全班大笑，可見此一恐懼雖然只有兩人填寫，但在華航大園空難後，怕搭飛機是獲得多人共鳴的恐懼之一。

#### 乩現實生活

怕惡夢：1人；怕沒錢：5人（這是新人類的恐懼，以前幾乎沒出現過）；怕吃蔬菜：1人；怕吃噁心的東西：2（皆為女生）人；怕生小孩：1人；怕如何make love（全文照錄，筆者未更改）：1（與怕生小孩同一人）；怕髒：1人；怕天氣（冷熱）：4人；怕很燙的液體：1人；怕外觀變胖、老、醜：8人；怕面對現實：3人；怕一無所有：2人；怕老闆：1人；怕曲終人散：1人；怕壓力：2人；怕情緒：2人；怕失眠：2人；上述是被歸入對現實生活的恐懼的項目。

1995年在本人課堂上的討論，算是相當關鍵的一年，不論是家庭的構成要素（註七）或害怕錢的討論，「錢」及「怕沒錢」這兩項，在過去未曾被提及的項目，突然迸出，爾後的學生，像似約好似的，幾乎每一年、每一屆、每一班都會有人提及害怕「沒錢」。另外由於廣告的洗腦，現代的新新人類沒有大哥大，未去減肥似乎是



一件對不起自己的事。媚登峰透過小象隊董玉婷(註八)的代言,在民國 88 年推出新的廣告,陳述她未在學生時代減肥,讓他「多胖十年」的遺憾,因此鼓勵學生用打工、少買兩件衣服等方式,來籌措並支付減肥的費用,這樣洗腦式的廣告旁白,就這樣登堂入室的進入我們家庭,並成為一種新的價值觀與審美標準。即使多人批評如此的廣告沒有道德良心,但是相信會有很多愛美的學生,真的接受這樣的美學與價值觀,不顧一切的去減肥。減肥是個高消費額的商品,所以這一個世代的學生,怕沒錢是可以想像的。遺憾的是在民國 87 年底,已有多位在學學生為了買大哥大而犯罪的紀錄了。在民國 88 年時,在瘦身廣告的強力促銷下,不知會爆發出多少件學生為了籌措減肥費用而犯法的案件。此一趨勢,值得繼續注意。

### 空學業

以下是被歸入對學業的恐懼的項目。怕英文、數學:3 人;怕上台:15 人;怕迎新露營下雨、怕同學不繳會費(系學會會長):1 人;怕沒信心:2 人;怕考試:16 人;怕死當:11 人;怕不瞭解自己的定位:2 人;怕音樂知識、專業知識不夠充分:2 人;怕被老師罵:2 人;怕報告太多:3 人;怕未來的方向:4 人。師院生究竟還是學生,因此怕考試與被當的人加起來共有 27 人,數量頗多,等於是五分之一強的學生害怕與考試相關的項目。Freiberg (1998)的研究發現美國學生最害怕的是「失敗、趕不上進度、考試、及當眾回答老師的問題」。所以師院生對學業失敗的恐懼,與其他研究的發現是一致的。較令人意外的是有兩位技藝專長的學生填寫「害怕被老師罵」。可能是「恨鐵不成鋼」,老師一急說出來的話,學生就認為是捱罵,而形成那麼大的壓力。在與該班的討論中,筆者提醒他們,在一般人的刻板印象中,他們可是天之驕子,既美麗、又有優雅的一技之長。不料在亮麗的外表下,很多的害怕其實都是因為缺乏自信心與安全感 而這兩者的獲得,除了自我突破外,據上述柯萊「鏡中自我」的理論,友人、老師的協助,也很重要。筆者因此建議他們常常彼此打氣,而且要從自己做起,不知這樣的建言,對他們是否有幫助?

### 网人身安全

害怕袋中有關人身安全的恐懼,通常簡單而具體。據紐約時報的報導,這類恐懼也是美國 8-12 歲孩童最大的恐懼(Berger, 1999)。這群大三學生的害怕則有:怕等不到公車:1 人;怕陌生人靠近:1 人;怕小偷:1 人;怕人身安全不保:7 人;怕班上某人突然發作:2 人(此班有人患躁鬱症,有自殘傾向。同學對他好像較少同情,較多畏懼。因此在此活動中才有此反應。由此一及相關事例,筆者認為政府在規範師資資格時,實在該限制並禁止官能症患者擔任教師,否則對各級學生權益





的危害，難以估量)；怕刀在割、血在流：2 人（有非常多人在討論時表示，他們害怕「搶救雷恩大兵」的故事成真，據悉該影片中有血流成河的場景。此一場景應是促動學生寫怕刀在割、血在流的原因，因此傳播媒體的影響力，在此又有一例來驗證）。

#### 艸死亡

怕死亡的人至少有 30 位，最常被列舉的是「怕親友死亡」；怕台灣淪陷：3 人（其中有一張加註著怕「雷恩大兵」的故事真的發生）；怕家破人亡：2 人；怕失去：6 人。死亡這個議題太複雜，是人類互古以來便在探索的領域。因此在死亡這個議題上，筆者通常往「生」的方向引導。除了協助學生體認「愛要及時」之外，筆者通常用漢聲翻譯、出版的〈永遠的狄家〉的故事，來讓大家認識可以生老病死的可貴。〈永遠的狄家〉的故事，寫的是主人翁一家四口誤飲「不老泉」，而可以長生不老、不死的經歷與挫折，分享這個秘密並且擁有最後一口不老泉的 8 歲女生，在有人（故事主角之一）強烈邀約、不見不散、一起共度永生的承諾下，選擇過「會生老病死」的人生的故事。學生聽完除當場若有所悟外，也有多人在期末評鑑上表達，對此一故事的喜愛。此外在期末評鑑中，有人表示「看到大家快樂的樣子，居然還會想到與親人分離的恐懼」。所以在「死亡」這個議題，好像除了「愛要及時」的提醒外，還是要提醒「愛要及時」。其實對死亡的恐懼，應該不只明白寫下死亡的項目，人身安全的恐懼、意外、家庭問題、甚至在一些人際關係的恐懼上，很多也與死亡有關係。死亡的陰影與恐懼，筆者想是人類永遠無法逃脫的害怕。

有一學生表示，「害怕袋」是他最喜歡的教學活動之一。從上過此課至今不到六個月，他已帶過至少三個不同的團體玩此活動。倘若有怕死亡的害怕出現，他便興奮的分享〈永遠的狄家〉這個故事；萬一沒人提及死亡（例如國三生，他們的恐懼只有考不上高中及相似議題），他便自動奉送〈永遠的狄家〉這個故事。筆者很好奇他如何自動奉送這個故事。他說像國三的那個班，他就說「嘿！你們很奇怪喔！竟然沒有人怕死。死亡是很多人害怕的。來，我說個故事給你們聽。」他表示國三學生聽了〈永遠的狄家〉後都若有所思的說，他們從沒想過「長生不老」會這麼的痛苦。筆者也常引導學生，倘若〈永遠的狄家〉這個故事中的這四個人今日還健在的話，他們幾乎已經沒有地方可以隱居。他們要學網路、要有信用卡，而且看著他們所愛的人一代一代的凋零，可是他們卻永遠存活，真是太可怕的折磨了。所以筆者珍惜、珍視這會生老病死的軀殼與一生。希望大家也珍惜。

于其他（疾病、醫院等等）



其他無法歸類到上述項目的恐懼被放入其他類。其他這一大項下包括怕針頭插入血管：2 人；怕疾病：8 人；怕肚子餓：1 人；怕腸鏡：1 人；怕體臭、汗臭：1 人；怕高處墜落的感覺：4 人。討論時，學生談到怕高處墜落的感覺時，都引六福村的「大怒神」這個遊戲來形容其可怕，並引起很大的共鳴與討論。紐約時報有關害怕的報導，也談到美國學生對於這種「人工娛樂」的恐懼（Berger, 1999）。所以人類對遊樂區的喜好，實在很矛盾。大概真的如某些人說，現代的人日子太安逸、太舒適，只好靠這些遊樂器材，來恢復或提醒冒險的本質與本能吧！

最後，我們再來分享一則害怕及其討論。該學生在紙片上寫著：

\*小時害怕住在舊家時，那棟空洞又大的房子，尤其是夜晚；小時怕父親應酬太晚回來和母親吵架的時刻；現在很害怕別人對我的指點，尤其是負面的每一次都讓我喘不過氣來。

哇！太恐怖了，難道他真的經常經歷這樣的經驗，但是在討論害怕時，筆者通常採取完全不懷疑學生的經驗的態度。不過面對如此負面的經驗，由討論「怕黑」而學會的經驗，讓筆者通常不直接討論字條上的害怕，而是試圖直搗問題的中心。所以筆者通常會說，針對此類的害怕，我們需要做的事情有兩件，一、協助彼此建立自信，二、練習鼓勵而非指責。這兩項都是國人能力較弱的地方，但是不能等著別人給你善意的對待與回應，一定要由自己對自己身邊的人做起，才有改善轉圓的一天；此外他還寫著：「小時真的很怕聽鬼故事」。

針對怕聽鬼故事的恐懼，有學生表示，解決之道是有人要講鬼故事時，害怕者離席就可解決啦。所幸有一學生站起來聲援害怕者。他說當說鬼故事的人是老師時，學生如何躲開？他接著說，雖然每次老師說要講鬼故事時，全班都歡呼。但是當老師的人，真的要替那些回家不必然有大人陪伴的孩子想一想。有一票藉著教英語機會來台從事「人格」教育的美國大學生表示，「做人的道理」可能說了數小時，孩子還不一定能理解，但色情影片，看兩、三分鐘便可佇留腦中。恐怖片、恐怖故事，必然也有類似的效果。喜歡講鬼故事的老師，真的要開始尊重不聽鬼故事的學生的權益了；他的第三項害怕是：「當感覺不如人時會退縮、羞愧」。

由於台下很多學生點頭、認同此一害怕，因此針對此一害怕，筆者給學生的提醒是，我們「心中衡量自己的那把尺，往往比別人實際評量我們時，還要嚴格」。所以自覺嚴以待己的人，一定要練習常常拍拍自己的肩膀，並學著原諒自己，與自己作朋友。另外還要瞭解，年紀漸長後，拍我們肩膀的人會越來越少；加上角色與年齡的轉換，變成我們該拍別人的肩膀。然而沒有自信的人，通常是挑剔別人而不是鼓勵別人。沒自信的人通常誤以為讚美別人是示弱，或者讚美會讓年輕人不知天





高地厚，會得意忘形的爬到長輩的頭上來等等我們文化中對讚美別人的成見。然而不會讚美，便很難真心去欣賞別人的成就，因此很容易演變成「見不得別人好」等可怕的惡習與文化。所以學習讚美別人也是國人急需學習的一項能力。

### 三、討論

#### 初男女的差異

在某一男女學生人數各半的班級，我們討論完該班的害怕後，作者靈機一動，問他們，由這些匿名的害怕中，我們可不可以猜出，哪一張害怕是男生的？哪一張害怕是女生的？他們很訝異的發現，答案是「完全無法分辨與判斷」。由這個答案，筆者邀請學生一起來想一想，所以我們的社會對女人比較膽小的刻板印象是從何處得來？在同一個問題之下，我們可以思考「男人（生）多可憐，不論怕不怕，都必須要裝成很勇敢的樣子，壓力有多大。」所以有關性別的刻板印象，很少只壓迫一種性別，通常會壓迫到所有的人（含所謂的第三性）。所以由這個活動中，筆者希望學生能體認到，我們都是「先為人，再分為男人、女人」。

而且男人、女人的區分，絕大部份是社會化的結果。例如在開學之初，我們就已談過，當所有的嬰兒都穿上黃色衣服時，我們可不可以由他們的哭聲、大便的份量、肢體的擺動等等，猜出他們的性別？同學們都同意，不能。現在又有另一個例證，來證明社會化對我們的影響不比基因對我們的影響小，所以要小心、不要被誤導、不要人云亦云。說完這番結論後，筆者看到學生都一副恍然大悟的模樣。希望這樣的提醒，對於他們的兩性教育（或性別教育）的刻板印象，能有一些糾正與提醒。

透過「害怕袋」的討論，學生表示最令人驚奇與寬慰的是大家的害怕都差不多。不論年齡，大家都還是怕黑、怕鬼，自己並不是世界上唯一的膽小鬼。此外，由於陰差陽錯（安排試教時出了問題），這三班僅有一班允許寫自創教材的教案，令人喜悅的是，有一個學生把「害怕袋」寫成小學可用的課程，他將此教案設定在四、五、六年級。該教案想引導學生思考：1、男生是否一定要勇敢，是否一定要「有淚不輕彈？」2、人所害怕的事物，有性別之分嗎？他也利用該教案質疑我們社會常見的作法，他問「不說出心裡的感受，誰知道？」他打算學生討論發表完後，老師再補充。他希望該教案能引導學生獲得一個結論：亦即「真誠面對自己，尊重他人」的態度與人生觀（此教案的作者是位男生）。其實學生的這個教案，已是害怕袋這個教案的最佳評量，顯然他除了學到教學主目標：害怕外，還看到去除性別刻板印象（副目標）的重要性。不過以下我們還是來看一看，某些害怕的現象，專家



怎麼說？及我們如何協助身陷其中的小朋友？並探討較佳的解決策略是什麼等等議題？

#### 物害怕原因的探討

Morris 和 Kratochwill (1983)的研究，指出美國有 4%到 8%的兒童因害怕及其相關的疾病而接受治療，他們估計真正需要治療的應是上述數字的一倍以上（引自 Robinson 和 Rotter, 1991）。可惜國內尚無相似的研究。由於一般人認為膽小是與生俱來的人格特質，但是 Kagan (1986)的長期研究（研究 0 至 8 歲孩童），卻發現雖然有些孩子一出生就表現的比別的孩子膽小，但八年後的追蹤研究卻發現，有些原本膽小的變勇敢了，有些原本什麼都不怕的孩童卻變膽小了，他因此提出環境與遺傳皆與兒童恐懼的發展有關的結論（引自 Robinson 和 Rotter, 1991）。其他研究（Morris 和 Kratochwill, 1983; Robinson, Robinson, Whetsell, 和 Weber, 1988）則發現所有孩童都有恐懼，而且同一年齡層會有類似的恐懼（引自 Robinson 和 Rotter, 1991）。由這些研究可知，國外對於孩童的研究可追溯至 1897 年（註九），但是有關成人的害怕與恐懼的研究，還是很少。所以我們只能從對兒童的研究來看似否有可以應用在成人的地方。

Robinson 跟 Rotter (1991) 認為恐懼 (fear) 是因預期或知曉將面臨受傷、痛苦或失去 (injury, pain, or loss) 之故。而讓我們害怕的可能是想法或概念；害怕的程度則跟當事人認知上認為該事件、東西或概念，對他的傷害力而定。換言之當事人想像中越容易讓他受傷的（心理或生理層面的）的東西，越讓他害怕。以此論點來看本文所探討的學生，最怕的是「人際關係」的失敗。顯然「人際關係」是他們最在乎的，因此被孤立、被背叛，便是最具殺傷力的恐懼。Robinson 和 Rotter (1991) 指出害怕的人，通常把讓他害怕的東西或概念 (object or concept)，拿來與他認為的自己和認為他擁有的資源做比較。所以害怕被孤立、背叛的人，顯然潛意識裡是認為他自己不夠好，也認為人與人交往是因為外在的特質、是有條件的。而他在這方面資源不夠多，所以他認為朋友隨時會因為發現他不夠好而離他而去。因此當自覺被孤立與背叛時，剛好印證他最內在的不安，因此挫折感更大。其實這一類型的人，需要被提醒，倘若他們不會因知道朋友的「斤兩」而拋棄朋友的話，朋友同理也不會因為知道他的「斤兩」而拋棄他的。

#### 各理論對害怕的解釋與建議的克服方法

綜合各種對害怕起源的說法，害怕約可分為是由學習而來的學習論，是因為知識缺乏而引起的為第二種說法，及是在演化的過程中，已根植在我們基因中的直覺



反應等三種說法。茲分析如下：

#### 林學習論

在漢聲出版、翻譯的兒童讀物〈想念五月〉一書的主角，曾在書中表示「我長大後知道很多人害怕蝙蝠，不禁想『害怕』是什麼？他是不是從撫養我們的人的影響而來呢？」（想念五月，104）。在「害怕袋」活動中提到怕蝙蝠的人倒是不多，但是害怕蟑螂、老鼠的人則非常的多，梁培勇的觀點與〈想念五月〉一書中對害怕起因的推測一致，他認為害怕很多時候可能真的是學習而來的。例如一個怕蟑螂的媽媽，當他的孩子由媽媽看到蟑螂時歇斯底里的反應中，也可能產生兩種反應：一、也學會害怕蟑螂；另一種可能是為了保護媽媽，而變得完全不怕蟑螂。

支持害怕可能是學習而來的另一例子是，「孩子發現害怕的表現，能夠控制環境...則害怕本身就具有要達成引人注意的目的。因此即使孩子不害怕，還是會出現害怕的樣子」（梁培勇，民 86，頁 41），這樣的論述，也是很多人對班級內的搗蛋學生的觀點，他們認為老師不自覺的被搗蛋的學生操控著。例如當老師跟著搗蛋的學生的行為而「反應」時，便是給干擾上課的學生正回饋，這樣的正回饋必然造成班級經營的惡性循環。因為那樣的孩子只有在這麼做時，才會獲得老師的注意力。同理當父母對孩子倘若有過分嚴格的要求，而讓孩子動輒得咎的話，也會養出畏畏縮縮的孩子來（梁培勇，民 86，頁 41），因為他們學會「不做不錯」的道理。

#### 机知識缺乏

害怕之所以難處理，常是因為大人缺乏同理心，一般而言「大人的知識比孩子多很多，所以我們常常無法理解孩子為什麼會害怕；倘若孩子害怕的東西，也是大人所缺乏知識的內容」（梁培勇，民 86，頁 41），這時大人才較能理解孩子的恐懼的原因。因此如果害怕的原因是由於缺乏知識的話，則我們應儘量以孩子能懂的詞彙來協助其獲得知識，不過因為知識的學習需要時間，因此此一過程並無法馬上獲得效果（梁培勇，民 86，頁 42），這是在凡事求「立竿見影」的社會，需特別小心的地方。不過因為知識缺乏而有的害怕較易解決，因為害怕通常會因孩子年齡的增加而減少。而且知識通常是一旦知道了，就無法恢復到從前無知的狀況。

另外認知發展上的限制，應該也是造成孩子害怕的原因之一，最典型的例子是「孩子的怕黑、怕鬼」。梁培勇（民 86）認為，若是發展的限制造成孩童怕黑，則『等待他長大』便是最好的選擇。然而在等待的過程中，安撫孩童怕黑的情緒，則是家長及老師在處理怕黑情緒時該注意的重點。他認為幼稚園的孩子在皮亞傑的理論上是屬於「準備運作期」（一般翻譯為「前操作期」），他們的思考特點是「自我中心式」，這個時期的孩子會「將個人的經驗、想法或感受類推到所有的『東西』」，認為



這些東西都應該有和他一樣的經驗、想法或感受。譬如因為孩子自己有生命，所以他會認為所有的『東西』都和他一樣是有生命的...因此孩子比大人容易接受鬼神的觀念。再加上生活中總是會有大人用鬼來恐嚇孩子(這三班的害怕中，便有學生強烈的抗議這種迫害)；甚至流行的書籍、電視節目等，也無所不用其極地強調靈異現象，所以小孩會怕鬼。對於怕鬼的問題，我們可利用「準備運作期」的特點，亦即「用神來對抗鬼(配合家庭的信仰系統，讓神來保護孩子)，而不是一直跟幼兒強調沒有鬼！」(梁培勇，民 86，頁 42)。此一方法，有一幼稚園的家長表示，他的實驗非常成功，他的兩個孩子，因此較不怕鬼。

#### 權演化論

<性、演化、達爾文>一書則認為「怕黑」是人類演化的成果之一。該書作者 Wright 表示，在蠻荒時代，野獸總是躲在暗處，伺機侵擾人類、或奪去人類的性命；敵人總也是趁著黑夜，來攻擊我們，這種種的經驗，都讓我們這些演化的倖存者，對「黑暗」有著原始的恐懼，而這恐懼竟也保護了我們免受野獸與敵人的侵擾，並存活下來。該書作者因此主張，人類對黑暗的恐懼，在演化的過程中，已不知不覺的植入我們的基因中，這是為什麼在所有的人類與文明中，我們都可以觀察到對「黑暗」的恐懼的原因。

另外，懼高被認為也是演化後的一種保護機制，因此學生對六福村的遊樂設施：大怒神的恐懼，便是懼高的表現。而對毒蛇的恐懼也被認為是透過基因的傳遞，造成我們看到毒蛇時，普遍會有害怕的情緒，而懂得避開毒蛇，以免一旦被咬會中毒身亡(梁培勇，民 86，頁 42)。演化論的說法，頗具說服力，但是據 Kagan(1986)的研究，人類為什麼會害怕，上述三個因素，都是原因之一。人類對於自身的研究，其實還有很多有待開發與努力的地方，害怕便是其中之一。

## 參、結論

### 一、害怕的討論

有關害怕的研究，還待開發，因此很難提出結論。因此此處僅就本文的討論，做一總結。在筆者歷年來『害怕袋』的活動中收集到的害怕中，不論是大三學生或進修部(年齡由二十餘歲到六十餘歲)，怕黑、怕鬼的比例皆居高不下。筆者認為原因是此一恐懼自幼兒時期起，便不再有人引導、談論，因此在認知發展上，並無進展；成人知道顯露出對黑暗與鬼神的恐懼，會遭人煽笑，因此大家都避而不談，假





裝此一問題並不存在於大人之間。筆者想這是早已越過皮亞傑前操作期的成人，至今依然害怕黑暗或鬼怪的原因。

在家庭、人際關係與死亡等議題上的討論，筆者發現我們的學生其實都非常害怕父母死亡，但是又不會表達對父母的愛。當我們談到「愛要及時」時，有人提議常常給父母打電話。結果很多學生表示不知道要在電話裡跟父母說什麼？筆者建議他們可以談晚餐吃什麼？談家鄉的天氣，談家人，談台北的天氣等等。當作者舉例說明，父母也不會表達對他們對子女的愛時指出，例如台灣的父母只會問孩子有沒有錢？指示他們要穿暖和一點，並詢問家裡拜拜要不要回來等等時，學生大笑。因為那真的是台灣父母對大孩子表達愛與關懷的方式。所以表達的方法與溝通的能力，真的是國人急需學習的一些能力，否則寂寞的人會因為愛在心裡口難開，而越來越多。

此外，在人際關係上，怕不被朋友認同的人數高達 27 人，怕孤獨、寂寞的人高達 30 人，我們的學校與家庭教育，一定要教學生、孩子如何獨處。這些學生都已是二十歲的成人，還不會處理這些問題，難怪台灣的聲色場所生意這麼好（筆者將 KTV、MTV 等都視為聲色場所）因為朋友邀約時，不去不好意思（同儕壓力）；而寂寞無聊時，那些地方又可以暫時填補這樣的空虛感。

再者我們回頭看，台灣雖然在地震帶，但近五十年中，地震從未造成重大傷亡，因此筆者自民國 80 年，開始上此活動至今，從未有人提過怕地震。民國 88 年 921 地震過後，怕地震的人數，大概會驟然增加很多（倘若有機會提供大家討論的話）。另外相較於台灣社會層出不窮的擄人勒索、王水情殺、白曉燕、彭婉如等命案，這 122 人的害怕被歸入人身安全的恐懼才十四項。比例上算是很少的。是學生對人身安全的警覺性太低嗎？此一議題值得繼續探討。

再者，有關害怕的引用與歸類，有人認為有些害怕是「厭惡」而不是害怕。倘若我們以體臭為例，我們可能因為厭惡別人的體臭而「害怕」自己也有這項令人厭惡的毛病。因此害怕體臭等可能有爭議的害怕，筆者只取其字面意思，將之歸類在害怕中，未將之視為離題而不予以討論。由此一對害怕看法的歧見可知，害怕真的是一種很難定義的情緒，難怪其他研究者都不定義它。所以本文對害怕的態度與定義是「當事人認為害怕的即是害怕」。害怕之所以難以處理的原因，通常是畏懼別人對我們的害怕缺乏同理心，因此無法分享、也無法公開討論，這才是害怕成為一個問題的原因。最重要的結論之一是由學生的回饋中，我們看到學生表示，由看到別人也分享著「對芝麻綠豆大」的事情或東西的恐懼，該恐懼的威脅便變小了的回饋。我們可由此看到，理解自己並不是唯一會害怕的人，對解除自以為是「膽小鬼」



的心理威脅，具有何等獨特的效果。回到體臭的討論，筆者認為如果體臭是因為生理上的問題而非清潔問題，則應將有這類困擾的人，視為像需要戴眼鏡、坐輪椅的人一樣，體臭是一種生理上的疾病（或現象），需要同情與理解而不是厭惡與排擠。

最後以一位民國 86 年的學生的心得，作為此一小段的總結。在自選主題的閱讀作業，他挑了一篇有關害怕的文章閱讀。他寫到「在上完老師的『害怕袋』的課程後，我發現如何妥善的處理小朋友害怕的事，並勇敢的面對，是一門很深的學問。害怕是人類與生俱來的情緒感受之一，而大人和小朋友所害怕的事往往十分地不同，所以大人可能用譏笑的方式嘲諷小孩的膽小，而無法真正理解他們為什麼害怕...」。他接著總結他的閱讀而提出下列的說法。他認為「產生害怕的刺激會隨著知識的增加、年齡的增長（認知發展）而減少；而且害怕的內容會因為年齡不同、性別不同、社會化的程度而不一樣...不論引發孩子害怕的理由是什麼，所有的處理方法一定要配合情緒的安撫，然後再依照孩子產生害怕的原因，對症下藥...『害怕』這種感覺是每個人都會有的，我們往往會認為害怕的人是膽小的，所以就壓抑自己害怕的感覺，不將自己的害怕和別人分享，而長期壓抑的結果容易讓我們神經緊張，間接影響了我們的身、心發展、生活作息，所以如何妥善處理自己的害怕，進一步協助安撫小朋友的害怕情緒是十分重要的」。

他接著說：「我才發現我已經距離我的童年有一大段時間了，因為小朋友所害怕的事和我們的差距實在太大了；我們怕的可能是一些『感覺』，例如分離、孤單、背叛...等；而小朋友可能怕一些較具體的事物，如：蛇、蟑螂...等。」由上述的觀察，他提出一些反省，他表示：「所以從以上可知小孩子可能因為一些芝麻綠豆大的事而害怕，而我們可能無法心平氣和地理解，一味地想告訴小孩子他們還沒有辦法認知的理論、現象，使小孩無法接受大人的道理，而大人也會因為小孩的無理取鬧而動怒，如此很容易造成親子關係和師生關係的破壞，反而讓小孩更加害怕...」。

『害怕』並不可恥，但唯有經過成熟地面對它，多學習我們所不了解的事物，才能破除我們對陌生事物的恐懼。如果要幫助其他人舒緩其害怕的心情時，最好的方法是陪他渡過這段時間，等到其心情平靜之後再解決此一害怕的因素，對症下藥。」此學生的結論是，由活動與閱讀中「學到了要用更多的同理心去了解小朋友、大朋友，所以我希望我不但能妥善處理自己的恐懼，也能夠幫助其他人解決他們的害怕。」很精彩的陳述，幾乎也對害怕這個議題作了總而言之的回饋。

## 二、教室對話的成效

### 初學生的回饋與評鑑





「教室對話」除了散佈本文各處所引述的上課時的立即討論與回應外，筆者還將透過學生的回饋與評鑑來作檢核，以查證此對話與活動的成效（行動研究的步驟三）。因此針對民國 87 年 9 月的這三個班級，筆者特別要求學生，除了對此學期的課程給予總而言之評鑑外，請勿忘記針對『害怕袋』這個教學活動給予回饋、建議與評量。學生的回饋中，有人說，透過這個活動，他「敢真正去面對自己不敢面對的事情，然後從中去改變自己的想法」，他還加上一句「這是很難得的」；這真的是很難得的，透過一個活動的帶引、透過有意義的上課對話與公開討論，竟可以協助學生克服過去不敢面對的事。其實幾乎所有經歷過討論法、教室對話等方法上課的學生，都表達對這類間接教學法的喜愛。因為他們親身體驗過後發現，直接教學法、講述法，對於解惑、與思想的澄清幫助不大。但討論法、教室對話卻可以讓他們上完課後，對一個議題的各個層面，有更深入的了解。而能達到這個成果的最重要因素是多元的觀點與開放的態度。只靠老師一個人有限的觀點，其實很難激起有效的討論，一定要學生都願意提供觀點時，討論才能深入而有趣。當然允許各個觀點都有的發言機會，是討論、對話之所以能成功的要件之一。

另外也有人表示「『害怕袋』的確是很好玩的 game，當自己寫害怕什麼時，可以檢視自己。然而老師在念害怕時，又非常期待，期待知道別人的恐懼；還有在念到自己的害怕時，會不會有人發現是我寫的」；由此可知，安全的討論環境（匿名）及有人引導，在概念的澄清上的重要性。

也有學生由這個活動而反省到「現代社會，大部份的人都習慣隱藏自己的害怕，而亦有大部份的人忽視了周遭朋友的害怕。謝謝有這個機會，讓大家坐下來聽聽別人所害怕的事，也寫寫自己所害怕的東西」，他十分有信心的指出「大家會熱心的為自己解決與克服的」；當然也有人表示「當初在下筆的時候，其實很迷惑。因為對我而言，害怕的感覺，通常都不是太具體的東西，有些感覺是瞬間的。雖然下筆時，有一些困難，但是分享時，會覺得人其實都不是那麼堅強。我也學會對自己不再那麼苛求，允許自己害怕、不逞強」；因為懂了「人其實都不是那麼堅強，而學會對自己不再那麼苛求，允許自己害怕、不逞強」，這其實是此一教學活動的最終目標之一：認識別人、瞭解自己。也有人幾乎替筆者做了結論的說「做完這個活動，我才知道原來大家都害怕別人不理我們，我也一樣，但如此一來，我好像不再害怕這件事了」；所以分享（即教室對話）對這些學生有很大的解惑的效果。

另一個類似的結論則是「『害怕袋』的活動很特別，可以瞭解自己在害怕的是什麼？好玩的是，有些事想想好像又不覺得那麼害怕。有時候又覺得害怕的事太多了。很好玩，可以瞭解班上同學的心裡在想什麼」；在事隔近一個學期之後，還有



學生深刻的記住自己寫害怕時的感覺，他寫到「寫的時候，腦中有一些空白，想不太出來自己真正害怕什麼—最深的恐懼？最後寫下的是以前覺得難過的事。覺得寫『害怕袋』給我們機會、時間去想清楚自己到底害怕什麼？老師也給我們適當的引導去排解我們所害怕的事物」；下一個是針對教法（即教室對話）來提出評論的，他說「經由這個方式，讓我發現很多的害怕，都可以經由『面對問題』來克服」；對，面對問題本來就比逃避問題有趣多了，至少面對後，有可能解決它；而逃避則會讓問題像鬼魅纏身一樣，很難脫離。也有人把害怕袋放入值得保留的課程中，他寫著「『害怕袋』的教學很有趣，讓我們公開 everyone's 的害怕，滿足了好奇心，也間接知道 everyone 所怕的竟都差不多，這個活動 help us 成長，值得 keep on」；還有一個學生則誠懇的分享了他的心路歷程，他說「自己很少會讓自己面臨害怕，總覺得要自己很堅強對抗所有的害怕 最後讀到我的害怕時，雖然我笑了出來，可是我知道我笑得不自然。因為我在傾聽與接受我生命的恐懼。這個活動，學習著面臨害怕，是因為自己給了自己很多對於他的想像，說穿了，害怕也就減少了。」由於這個學生後來私下分享此一評鑑是他寫的，那麼筆者一定要跟各位分享，此一學生是位統籌能力高強、人際關係極佳、極有觀點、學業成就也很好的學生，所以我們真的不能憑外表與成就，來斷定一個人是否需要朋友或協助，因為每個人都有說不出口、不能與外人道的恐懼在心裡。理解這一點後，不自覺的，對人會有更多的愛與寬容。

#### 物恐懼的循環（fear cycle）

上述學生的回饋與評鑑，印證了 Robinson 和 Rotter (1991) 有關恐懼的循環(fear cycle)的研究。他們認為倘若孩子有機會把讓他們害怕的東西或概念拿與他自認的自己和他所擁有的資源相比較後（即本文示範的公開討論與策略的分享），他可能會發現他「自以為沒有的，其實是他早已擁有的資源」，那麼孩子可以因此獲得自信亦即自我掌控的感覺（情意），因此而能有處理那些他以為是威脅的威脅（認知）的能力。此外由認知到行動的過程中，他可能還是會有七上八下的感覺（心理上的反應），但是終究還是會採取行動。完成這樣的過程後，孩子常會發現讓他害怕的東西，似乎不再那麼可怕了（Robinson 和 Rotter, 1991）。這正是本文的教室對話的重點，透過討論「害怕」，賦予參與討論的大三學生澄清與反省的機會。而且由於教師的引導，個人隱私獲得保障，人身攻擊的可能性趨於零。難怪很多學生，在口頭與書面回饋時表示，「光是知道也有很多人與我有相同的害怕，那個害怕的殺傷力就突然變小了。」



Robinson 和 Rotter (1991)也發現自認可以處理、控制生命中各種事件與挑戰的人，較少是恐懼的受害者。他們認為具有下列三項特質的人，較少恐懼。這三項特質如下：

1. 具有高自我評價 (self-worth)

具有這樣特質的人，喜歡自己，具有高自尊，能做好該做的事，因此有自信，也相信他們有能力可以應付所有的挑戰。

2. 具有安全感 (security)

有大人關心、鼓勵的孩子通常較有安全感。因此較易與同儕或其他成人建立支持性的人際關係。

3. 具有主控權 (control)

有自主權可以對自己的生活作一些決策的孩子，覺得他們可以自我掌控，這樣的人較能理解「處理人生中的兩難困境」是成長過程的一部份。

由 Robinson 和 Rotter (1991)的研究，我們瞭解不論家庭或學校教育，若能建立並提昇學童的這三項特質，不論學生最終的學歷為何，他們終會成長成有自信、能掌握、能面對人生中各種困境的成人，這其實也是教育的本質與教育的最終目標。

### 三、教材教法的建議

最後我們要回歸到教材教法的課程上來。首先教法的多元化與教師的示範是教材教法一課一定要提供給學生的。僅止於文字的閱讀，對學生教法上的揣摩，絕對只是隔靴搔癢，對學生（師範生）教法上的改變是毫無影響的（曾慧佳，民 87）。再者，由於社會科涉及的領域極為廣闊，凡是與人相關的議題皆可討論。想想，四、五十歲的小學老師怕的東西（此一教案，也在進修推廣部的課程中討論過）與二十歲的大三學生差異不大時，我們便要思考為什麼年齡與經驗對於國人的害怕，並無顯著的影響。因此在教材的選定上，就應該具備開放而且有創意的態度，凡是可以幫助學生的，即使課程標準或綱要沒有收錄，教師也應該要自己編選入課程中，此即為教師專業自主權得以、也應該施展之處。

此教案已實施數年，內容與教法不斷的在修正，但主要的概念與目的則維持不變：示範給師範生看如何討論一個學生生活中的真正問題的教材教法，亦即提供學生一個安全的環境來討論他們直覺想到的害怕。學生對此教案的一般反應是這是他們最喜歡在小學嘗試的教案之一，通常也可由此教案的教學，獲得很大的成就感。有學生表示在大四住校實習時，曾看到同學桌上有一個「希望袋」。「希望袋」應是此活動的延伸活動。



也有學生分享他在國小實施時，由於學生一開始不知道要寫什麼樣的害怕，他不小心脫口而出的說「獅子」來引導。不料那一班的『害怕袋』活動就非常的失敗，因為全班學生皆因那個引導，全部的害怕都寫成對動物的恐懼。他因此要求筆者轉告他的學弟妹，日後帶此活動時絕不能先給提示，否則很容易失敗。另外也有美教系學生表示在民國八十八年的 921 大地震後，他們到災區的國小帶活動時，此活動給他們一個合法的理由，來引導孩子討論他們的恐懼，提供孩子一個較安全的機會討論地震的驚恐，他們如獲至寶。

#### 四、本研究不足之處

『害怕袋』的教學活動實施這麼多年來，也有幾個學生課後表示，倘若筆者能在一開始先定義「害怕」後，再讓他們寫出他們的害怕的話，他們覺得他們寫出來的害怕可能會更深入、更值得討論。筆者至今未接受這樣的建議。原因如下：任何東西、概念的「定義」，是個會隨時空、文化等的差異而轉變的東西，因此筆者較希望將害怕的「定義」權留給當事人，因此只要是當事人害怕的，在課堂中，便會完全被尊重，不會因「離題」，而被棄置而不加以討論。本文只是嘗試用論文撰寫的方法將教材教法的實務與理念與大家分享。學生所寫的害怕，是他們聽到那個故事之後的直覺想法。或許有興趣的研究者可以研究，倘若我們事先公佈害怕的定義後，學生列出來的深思熟慮後的害怕，是否會更有深度與有趣。這是本文待改善與可更深入研究之處。

## 附 註

註一：故事書的書目資料是 Bourgeois, P. and Clark, B. (1986). *Franklin in the dark*. New York: Scholastic.

註二：紙片大小，筆者通常將 B4 的影印廢紙，對折三次後撕開，這便是筆者使用的紙片大小。紙張太大，既浪費又讓寫的人有壓力要將整張紙片填滿。這樣的策略有學生表示在推廣此一較學活動時，賦予他極大的自由，因為臨時想要進行此活動時，不會有「缺教具」的困擾。

註三：筆者通常問他們知不知道前省府發言人黃義交與「實實日記」的糾紛。在那個事件中，熟悉書中人物的人，大家都猜測、認為「實實日記」是位姓黃的女記者所寫，不料那位黃姓女記者真的出來承認。當大家向出版「實實日記」的新新聞出版社查證時，新新聞表示，他們在出書時已與作者簽約，絕不公告作者名字，因此即使有



人出來承認，他們也不會出面證實。筆者向學生說，筆者會採取新新聞的立場，不會替任何人的推論做證實的工作。全班大笑。

註四：由於筆者第一次教到這些學生，因此無法辨識他們的筆跡，因此當學生哄堂大笑某人的害怕之後，筆者無法找到被『嘲笑』的主人來安撫他；另外即使筆者可以認出是誰的筆跡，筆者出面安撫的話，可能會讓當事人更尷尬，因此筆者不鼓勵教師出面。也因此上述那段話，筆者認為帶討論的老師絕對不能省略不說。況且哄堂大笑就筆者的觀察，真的是學生掩飾恐懼或該害怕獲得共鳴的反應，但當事者及其他學生不見得有此認知，因此需加以解說。

註五：由於筆者的導生也有人上過這堂課，筆者發現某些筆跡極特殊的學生，一看到他的字，筆者就會知道那張害怕是他的，不知是心理因素（筆者強迫自己不記住誰怕什麼的內容），還是因為一口氣討論太多張寫在紙片上的害怕，筆者事後通常想不起來，那些筆者認得筆跡的人，害怕的項目與細節，因此敬告所有參與過此項活動的人，你們的害怕並未被認出與記住。

註六：因為有學生表示「寫的時候，腦中有些空白，想不太出來自己真正害怕什麼——最深的恐懼？最後寫下的是以前覺得難過的事」；另一位學生則表示「一開始我聽到別人說他的害怕時，我會覺得其實我有時也滿怕這種東西，可是一時之間沒有想到。」所以筆者認為很多害怕的項目，實際被干擾過的人數，遠遠多於此研究上顯現的數字。

註七：曾慧佳（民 86），「由定義家庭來看家庭的定義」及後記。國民教育，38(2)，47-56。

註八：小象隊是三位面貌姣好身材較胖的女孩，在小虎隊時代流行三人團體時的其中一支。其中的董玉婷在民國 87 年為媚登峰瘦身美容公司做減肥廣告，他纖細苗條的身材，立刻為瘦身美容界打了強心針，咸認是 87 年演藝界十大要聞之一。

註九：Hall, G.S. (1897). A study of fears. *American Journal of Psychology*, 6, 147-249

## 參考書目

小密柑譯，Cynthia Rylant 原著（民 83）。想念五月。台北：智茂。

林淑貞譯，羅伯 賴特（Robert Wright）原著（民 86）。性 演化 達爾文：人是道德的動物（*Moral animal: Why we are the way we are: the new science of evolutionary psychology*）台北：張老師。

梁培勇（民 86）。成長的守護天使：害怕。成長幼教季刊，n.31(v.7, n.2, 行為問題專欄)，秋季





號，頁 40-43。

陳奎喜（民 69）。教育社會學。台北：三民。

曾慧佳（民 87）。討論法的教學模式：以「可不可以追別人的男、女朋友」的討論為例。台北師院學報，*11*，330-331。

曾慧佳（民 86）。「由定義家庭來看家庭的定義」及後記。國民教育，*38*(2)，47-56。

黃尚仁譯，Franz and Francesca Alexander 原著(民 48)。恐懼的由來(*What are you afraid of*)，輔導小叢書第十一種。台北：教育部僑民教育委員會編印。

鍾思嘉等著（民 77）。中國孩子的生活壓力。台北：桂冠。

漢聲翻譯，Natalie Babbit 原著（民 79）。永遠的狄家(*Tuck's Everlasting*)。台北：漢聲。

Berger, Alisha (1999). What fills a child's garden of fears. *The New York Times*, May 18, D8. (<http://www.nytimes.com>)

Freiberg, H. Jerome (1998). Measuring school climate: Let me count the ways. *Educational Leadership*, *56*(1), Sep. 22-26.

Lewin, Kurt (1948) *Mayer, Mercer. There's a nightmare in my closet*. New York: Dial.

Robinson, Edward H., III; Rotter, Joseph C. (1991). *Coping with fears and stress*. ERIC Digest. ED341888. Dec. 4p.

Robinson, Edward H., III, Rotter, Joseph C., Fey, M., & Robinson, S.L. (1991). Children's fears: Toward a preventive model. *The School Counselor*, *38*, 187-202.

Robinson, Edward H., III, Rotter, Joseph C., Whetsell, M., & Weber, A. (1988). A study of children's fears. *Journal of Humanistic Education and Development*, *27*, 84-95.

Tiedt, P. L. and Tiedt, Iris M. (1986). *Multicultural teaching: A handbook of activities information, and resources*. (2nd ed.) Boston: Allyn and Bacon, p.30





## A Study of Fears

*Huoy-jia Tzeng\**

### ABSTRACT

This author used a children's book *Franklin in the Dark* by Bourgeois, P. and Clark, B. (Scholastic, 1986) as a tool to invite her students to write their fears anonymously on a small piece of paper. She then led a whole class discussion to talk about the fears in public. Personal relationship was the most fearful fear among all. It was mentioned 95 times among 122 juniors who were taking "the Principles and Methods of Teaching Elementary Social Studies" in the National Taipei Teachers College. The students' feedback all recommended this activity highly. They said that from this activity they have learnt what their peers are afraid of. Knowing the fact that we are all afraid of certain things is a terrific experience, students commended. They also noticed that they couldn't tell if a fearful thought was written by a male or female student. They, therefore, understand that there's no gender difference when we have a chance to share our fear under anonymous circumstances.

---

\*Huoy-jia Tzeng: Professor, Department of Social Studies Education



