



# 淡江大學

## 教育實習輔導通訊

中華民國九十四年十一月

### 師長的話

### 教師身心壓力與調適

教育科技京 袁雅萍老師

過去這十年來，為因應二十一世紀的挑戰，國內進行了許多教育的改革政策，尤其在課程部「變」和「新」的壓力。加之以社會的變遷，科技化的評量的改進，教師們或多或少都感覺到「變」和「新」的壓力。加之以社會的變遷，科技的快速發展，教師面臨比之以往更多的壓力。而教師在面臨工作壓力時應如何調適，常是政策不斷變動下教師常面臨的問題。

一般而言，教師工作壓力的來源是多元的，通常可分為幾方面來看：

1. 專業能力的壓力：通常初任教師者較會有這方面的焦慮，例如：教學方法的改進，課程結構改變的適應調整等。
2. 管教學生的壓力：諸如學生班級常規的規範與執行、行為異常學生的輔導、特殊學生的處理、情緒障礙學生的輔導，都會造成教師身上的壓力。
3. 工作負荷的壓力：例如兼任行政職位的教師，往往有因業務數量及龐雜性而造成的時效壓迫及心理上的不適應。
4. 家長問題的壓力：當在教學上或學生輔導上與家長理念不合或溝通不良時，往往帶來教學的挫折與壓力。
5. 學校行政支援問題：教師的教學若缺乏行政上的支持或與行政人員協調溝通不良，也會造成教師的無力感，形成工作上的壓力。
6. 人際關係的問題：學校是一個小型的人際社會團體，與其他同事間相處不融洽，常會帶來職場上的不順利，造成心理上的不舒適感。
7. 尋求專業教育組織的協助：透過專業組織、常見的調適方法有：

發行單位：師資培育中心  
 指導老師：蔡惠如、林雅瑩、黃雅萍、林欣瑩、黃宗聖、林文菱、黃雅芳、張淑芬、梁淑芬、陳玟玟、葉欣妮、何志恩、阮怡芳、黃淑芬、梁淑芬、陳玟玟、葉欣妮

地址：淡江大學淡水鎮英專路151號  
 電話：(02)2622-9751  
 傳真：(02)2622-9751  
 網址：http://www2.tku.edu.tw/~tdox/

8. 尋求心理諮詢輔導之專業組織的協助：如張老師、心理衛生機構、生命線等組織，透過與專業人員協談的過程，亦有助於紓解教師的心理壓力。
9. 尋求社會支持：教師應培養良好的人際關係，因為良好的人際關係，會使教師無論在資源的取得或心得交流上得到更多訊息與支援。教師亦應設法與有關的教育人員分工合作，互相切磋。如果教師單打獨鬥，不但工作負荷增加，心理上也容易感到無助。
10. 與家長保持良好的互動關係：平時應透過各種管道與家長保持聯繫，例如學校活動、聯絡簿、打電話等，以使教師本身的教學理念能得到良性的溝通，以建立良好的親師關係，且在必要時，亦可獲得家長在人力、物力、財力上所提供的實質支持與幫助。
11. 尋求家人、同事在情感上的支持：透過家人、同事的支持以獲得親密需求的滿足與心理上的歸屬感，有助於協助陷於危機的個人免於壓力的傷害。
12. 有效運用時間：有計畫地安排事情順序，並且按計畫進行，可避免非必要的忙碌與挫折，增加辦事效率。
13. 注重休閒生活：教師應培養正當嗜好，適當規劃休閒生活，以減低紓解自我壓力。

其實任何工作都有壓力，教師也不例外。面對工作壓力時，應先辨明來源所在，並且要有面對問題的正確心態。可以配合某些緩和情緒的技巧，例如看報雜誌、運動、到郊外走走等等。同時要學會「從別的角度來看事情」的思考模式。面對無可避免的壓力時，試著思考情境的積極面，以便改變這些情境對人的影響。在壓力中，要接受自己已感受到壓力的事實，並學習面對與解決，才是應對壓力的正確之道。

### 專題報導

### 如何紓解壓力

陳彰儀(政大心理研究所教授)  
 文/九四 江雨芳實習老師

壓力雖然短時間內不會造成疾病，但若長期承擔，就會對身體健康有相當大的威脅。因此面對壓力時，最重要的是要懂得紓解之道，而不是將其壓抑下來。我曾看過一本書，書名叫Coping With Stress，作者從書名的四個字引申出四個紓解壓力的建議，我覺得很有意思。Coping，調整目前的狀況；是Accept，接受你的現況；是Give up，放棄某些東西；是Change your life style，發揮良好的生活型態以事先作預防，對壓力作管理。

根據上面四種建議，針對壓力的紓解，我提出下面幾項原則供大家參考。

1. 檢討自己的能力：如果負荷過重是因能力、經驗上的不足，要趕快檢討自己的能力。那裡面需要加強訓練，或者那部分可以請顧問公司或他人代勞，檢討之後再針對問題加以改善。
  2. 加強時間管理：有時工作負荷過重是因為沒有把完成工作的詳細步驟作周詳的計劃，以致曠廢時日，乾著急。所以如能列下要做的事以及處理的細步，利用零碎的時間，作好時間管理應是一件降低壓力的好方法。不要高估自己的能力，低估自己所需的時間，當我們為自己的目標定計劃時，不要將時間定得太過緊迫，如果能給自己充裕的時間與空間來完成一件事時，可以紓解壓力。
  3. 當角色混淆時：應先進行了解工作的內涵，再多與相關的主管或部屬加以討論、溝通與協調。
  4. 學習拒絕：將自己的情況讓提出要求的人知道，並學習拒絕與你主要工作目標無關的額外事物。當你不懂得拒絕時，時間容易被分割，常常處理一半的事又得重來而浪費了許多時間。
  5. 授權給他人：不放心別人所做的，往往是工作負荷過重的主要原因之一，要給別人經驗累積的機會，若你從不授權給他人時，事情永遠只能自己做。
  6. 工作內外的角色衝突：當角色有衝突產生時，須將產生衝突的角色需求界定清楚，再想如何才能兼顧；若無法兼顧時，則依自己的要求排出扮演好角色的優先次序。
- 二、增進人際關係
- 人際關係不好就會造成人我之間的緊張氣氛，

不但心理壓力很大，且也不容易得到別人的援助，壓力就無法紓解，因為良好的人際關係，可在心理上與實質上降低我們的壓力。人際關係不好的人，大多是自我太強，不容易包容別人、體會別人的想法，別人一句話中傷自己，就不能去接納，其實將心比心，別人也一樣脆弱。要增進人際關係，要多體貼別人，每個人都有不同的價值觀及做事的方式，不要主觀認定那一個對，那一個錯。事實上，很多事都沒有所謂的對錯，只是習慣不同。另外，多講別人的優點，肯定別人，也都有助於人際關係的改善。

- 三、接受現況、改變想法
- 當環境不能改變時，就改變自己的想法，其實每一件事都有它的多面性，有時改變一下想法，會快樂許多。例如，木訥的人雖然不善言辭，但他常常是很好的聽眾。因此我們應該時常從較肯定的角度看自己，改變一直自貶的想法，最典型的例子是告訴自己「這種狀況可能可以應付我」這不像我想像的那麼壞「我一定訂一個計劃來實現它」一只考慮我所能做的，這比單單焦慮好一點。
- 四、常存感恩之心
- 有些人對每一個現況都會埋怨，一直不滿意，永遠要追求更好的，如果在追求的過程中，祇注意到未來的目標，就會失去享受現在所得的快樂，於是便一直在承受壓力。所以學會對於現今所擁有的，持感恩的心情，你會覺得好多了。
- 五、不要杞人憂天，要練習放棄一些東西
- 有些人面對任何事時，都會往最壞的情況去設想，而給予自己不必要的壓力。其實凡是有得必有失，先了解你想要什麼，然後就甘心捨棄一些較不想要的東西。
- 六、要自我肯定
- 提高自身肯定度，增加安全感，對自己有信心，將可擺脫別人給予的陰影，因此我們應了解自己的長處，常常肯定自己的優點，如果我們在某方面失敗時，就多想自己的優點，不要為一點挫敗而自貶太多。
- 七、運用肌肉鬆弛法與運動，以鬆弛身體
- 當我們面對壓力且感受身體開始有不良反應時，應嘗試放鬆我們的身體，身體的鬆弛對心理的紓解也很有幫助。所謂肌肉放鬆法，就是利用肌肉收縮後馬上放鬆來體會肌肉放鬆的感覺，讓個人知道如何鬆弛我們的肌肉，因此你可以嘗試從額頭到腳底，將每一部份的肌肉收緊再放鬆。
- 八、別忽視休閒
- 當我們專注於個人偏愛的活動（如聽音樂、郊遊）三十分鐘後，我們的身體就會鬆弛，血壓降低，並使我們心神舒緩、重新得力，休閒活動更使我們每天生活更有變化，也使我們在許多方面有成
- 九、不吃刺激性物質
- 長、發展的會，故可使我們的生活壓力減低不少。
- 許多人面對壓力時會多喝咖啡、酒等，事實上這些東西更會造成生活上的緊張與壓力。有壓力時宜多吃蔬菜、水果、維他命B1、B2、B12含量較多的食物，有助於降低壓力。

# 實習心得 1

## 實習教師的身心壓力與調適

### 實習教師的身心壓力與調適

新埔國小實習老師 何莉芳

實習至今已將邁向第五個月了，經過了數月的摸索、溝通、適應，漸漸的明瞭自己在實習的一年中應扮演的角色，並自我期許能夠適切的扮演妥當，與實習學校、輔導教師、實習夥伴保持良好的互動關係，展開進入教師生涯前的一段學習、磨練的階段。

數月前，如同嫁人般，進入了一個陌生的大環境，要順利如願的依照自己的實習標準進行下去，似乎有點困難。實習前就已經想過，或許在實習的過程中，可能會遇到挫折、痛苦、失望、不被認同；等負面情緒，因此實習時，最期盼的就是遇到互相鼓勵的實習夥伴、了解支持的輔導老師，甚至和輔導老師保持著亦師亦友的合作關係，討論教學設計與內容、並給予實質的回饋，觀察輔導老師的上課情形，提供教學上的小技巧，輔導老師能以諸多教學經驗的累積來指導我，使我在實習的過程中是有希望的，是成長的，而非只是學校、班級的一名過客而已。

現在的我，已融入了新埔這一個大家庭，幸運的是我擁有一個善體人意、教學豐富、積極指導我的輔導老師。在我的教學上，與學生互動間、接觸行政體系中給予充分的指導，讓我除了學習到教學的技巧外，也能拓展自己的人際，開闊自己的視野。輔導老師是實習過程中最親近的人，不但可以在我需要幫助時給予協助，更可以向老師傾吐實習時所遇到的難題，因此我相信和輔導老師保持良好的夥伴關係是非常重要的。

在實習的過程中，或許會遇到一些困難、委屈，其他的實習老師們便是最好的訴苦對象，因為同樣相處在一所實習學校裡，他們最知道你的難處，與挫折，不但可以互相鼓勵，互求扶持，更可以一同努力、進步，朝教甄之路邁進，因此能有知心的實習夥伴，在實習的路上無疑是多了一劑強心針，可以一起成長，而不會覺得自己是被社會所遺忘的一群教師。

實習中，除了學到教學的技巧、行政體系的運作方式、熟記教甄的考試內容之外，更重要的是學習與學生建立良好的互動關係。在開學之初，教務處便讓我有代課的機會，而且還是一學年的課程，

我擁有了非常好的教學機會，以及與學生相處的練習管道。

在這一段教學的過程中，最令我感到欣慰的是學生們的體貼與用心。在我生病時，學生的一句關心與問候讓我感動不已；在教師節時，學生遞上的小卡片，讓我不放棄當老師的夢想；在上課時，學生充滿求知的眼神，讓我深省我可以告訴他們哪些知識；下課時的走廊上，學生的一句：「何老師好！」讓我期待第二天能夠再見到他們；許許多多的時刻，讓我得到了滿心的收穫，而這一切，是用心去栽培的。

「實習」，實際的到職場上學習，我把實習之路看成一條學習之路，遇到任何問題皆以學習者的心態去面對，遇到不會的、不懂的、不了解的，開口向他人請教，適時的調整自己的心態；我是一個教師，更是一個學習者。隨時讓自己處在一個最佳的狀態，朝教甄之路邁進。

## 我的壓力調適策略

三壠國小實習老師 林文璇

成為實習老師之前，在學程的結業式中，學校的老師就不斷的叮嚀及提醒進到實習學校應該會遇到的狀況以及應對得宜的方式。因次在踏進實習學校的那一刻起心理充滿著不確定以及莫大無比的緊張，深怕這一年裡不知會遇到什麼樣的挑戰，面臨到這樣的壓力，使我在剛開始的實習生活戰戰兢兢，總是在踏進校門的那一刻開始，使得情緒一直都處於緊張的狀態，直到對學校漸漸的熟悉後，再慢慢的放鬆。在這段期間中，我一直想將這種壓力視為一種挑戰，但是卻無法調適，畢竟這樣的壓力來源是屬於情緒的緊張和對環境的不熟悉。因此，我的調適方法是每天回家好好放鬆，能夠不想學校的事情就不去想，在學校的時候也就多多在不熟悉的环境中多多走動，讓自己能夠早一點熟悉環境，這樣一來，找到了自己的壓力來源，就能夠調適得宜。

接著開學後的開始進到班級的實習生活的壓力就是來自於實輔老師與學生了，常常學生容易來告狀，但是我卻不知到應該如何處理，因為有實習輔導老師的管理方式的壓力吧！深怕處理的方式與實習輔導老師有所不同，會導致學生不知到應該聽哪一個老師的才好，而且也容易在學生的面前表現的，不像一個老師應有的處理事情的態度。清楚了自己壓力的來源之後，跟實習輔導老師談了關於學生問題的處理方式，幸而我的實習輔導老師是個很尊重實習老師的人，在我們互相討論過後取得共識，讓我在面對學生的時候就能夠給予學生清楚且不可動搖的決定。這是因為我會覺得實習老師的定位並不清楚，既不是教師，也不是學生。但在在學生面前時，就要將自己當作一個老師，要建立教師的尊嚴。因此，知道我的壓力來源之後，尋求解決的方法，是調適壓力的一個有效的解決方式。

當然，我在面臨壓力的時候，也會有不知該如何解決的時候，通常我會利用假日的時間，做一些不需要使用大腦的事情，例如：到戶外去走一走、或是騎腳踏車到遠一點的地方、看電視、吃美食、好！

## 教師身心壓力與調適之調查

三壠國小實習老師 蔡惠如

關於現職教師的身心壓力與調適，我們以問卷與訪談的方式，分別針對本校二十位現職的教學以及行政教師進行調查。問卷的內容從教師工作時間先進行了解，再從教師的壓力指數、身心壓力來源為何？分析教師壓力的現況，最後請教師談面對壓力時的調適方式與改善策略，以下就問卷的內容結果進行探討：

在訪問中，發現在教師每天平均工作時數(包含校內外進行的教學、行政、備課、進修、報告等)部分，超過半數的教師，日平均工作時數在九至十小時以上，甚至約四成的教師工作時數在十二個小時以上；在每週工作日數方面，有七成以上的教師工作天數達六天以上，由此可见，普遍而言，教師投入額外的時間，遠比正常規定五個工作天來的多。

教師壓力指數在教師壓力指數方面，首先請教師們以零至一為助力。

百分描述自己的工作壓力，有七成的老師感到工作壓力不大，發現九成的小學教師皆感受到一定程度工作壓力在七十分左右，而約兩成教師認為自己的壓力達到八十分以上，而約兩成教師認為自己的工作壓力。再者，在進一步評估工作壓力程度方面，一半教師認為自己的工作壓力「很大，需要，兩成的老師認為「一般，但教得不開心」，但仍有四成的教師認為「一般，但教得很開心」，由此可见，教師雖感到一定程度的壓力，但仍熱衷於教學工作。

教師的壓力來源可以歸因於許多根源，日常生活事件是造成壓力的來源之一，尤其是生活突然的變動，往往是個人重大壓力的主要來源；此外，在工作部分，則包含學校、政府、社會等面向的影響，學校如行政工作、學生成績、教學任務、教師進修、非教學工作、學校間競爭等，政府如教育視導、教育改革、縮班超額、減薪等政策的更迭，以及社會的社會期望、角色衝突、壓力團體的要求等，都有可能形成教師的壓力。在受訪的教師中，請教師分析自己的壓力來源，結果發現，「朝令夕改的教育政策」、「繁重的教學與非教學任務」如行政教師認為需要較多的工作聯繫，包含和很多老師或學生等繁雜的行政工作，以及「不斷增加的社會期望」是教師們普遍認為最主要的壓力來源，其他如「學生問題」很多且複雜，以及「繁多的教師進修」等也是讓教師們備感壓力，實在不容忽視。

從問卷訪談的調查發現，教師在面對自我的身心壓力都有很好的調適方法，例如：暫時不去想、吃美食、戶外活動、運動、睡眠、與友人傾訴等，多以健康的方式達到自我放鬆。以行政教師為例，通常是採取不理它的方式，回家將腦袋放空，做與學校事務不相關的事情來紓解壓力；至於教學教師的調適，除了前述方式以外，面對家長無形的壓力時，會以專業的態度去處理，如此即使家長來關心學校事務或是學生問題時，只要從專業的角度去關心孩子，家長大部分都是會接受的。

早前調查，由於教師承受繁重的教學與非教學工作，因此多數教師或認為「增加教師、助理與行政人員以協助教學與非教學工作」是最需優先改善的，其次「大幅縮減每班學生人數」也是教師認為可以減輕工作壓力的策略之一。

任何一份工作皆存有或多或少壓力，當然教師也不例外。隨著教師遊行及教師退休潮等議題，引起各界討論之際。教育當局、專家學者、社會大眾理應正視體會教師的壓力，並提出調適方式；同時，教師本身也應將適度壓力視為專業成長，增強自己的抗逆能力，學習處理，並以積極態度化壓力為助力。

## 實習心得 2

### 實習老師的壓力調適

新埔國小實習老師 高千鳳

不知不覺中，到小學實習過了四個多月，生活過得緊湊多，因為大學時的課程大多可以由自己選擇，多了可以。因為大學時上課或不上課，但是擔任實習老師以來，深覺自己身上身負著責任，每天準時到校是少不了的，面對學生時，也戒慎恐懼。隨著注意自己的言行舉止是否有不當，而對學生造成不良影響。面對學校師長時，也謹慎的注意自己的言行舉止，更對自己的將來感到憂現。多不少的，敘述或多或少是現在的我，的意自己是是否有愉悅的行爲。然而，教職的沉重，我想的我們該以怎樣的狀況之下，的想法與大家分享呢？我身為實習教師！然而，在面對這樣的心情來面對大家呢？我想在以下提出自己的一些想法與大家分享。

淡江教育學程的學生，大多都是班上成績名列前茅的學生，因此，常常對自己有著很高的期望，但是在定立期望時，我們是否曾經停下腳步來想一想，這樣的期望是否合乎我們本身的能力呢？而身為實習老師的我們，尚在學習的階段，面對教學現場的我們，嚴然是位新手，也不宜以高標準的心態來審視自己的教學，殊不知從錯誤當中的學習才是最為可貴的。

#### 一、為自己擬定合理的期望

在大學時代面對的都是老師、同學，而出了校園的老師是國小裡的老師，而與我們一同學習的同學皆是實習老師的身分。但是，其實不管是面對任何人，只要秉持著誠心與他人交往，維持良好的溝通，彼此有困難時互相給予協助，我想，是沒有人會拒絕你的。而我們身為實習老師的身分，或許在他人眼中祇是一位學校中的過客，並不需要在人際關係上下多大的工夫，但如果能夠與同事建立良好的人際關係，在生活上互相照顧、協助，是否能夠使他人成為自己對外尋求協助的出口呢？

#### 二、與同事建立良好的人際關係

實習四個多月以來，深覺在小學中的生活比大學時的生活單純多了，然而，卻也單調了不少。每天一早到校面對的人、事、物皆是一樣的，不同的是，行政實習的繁忙，以及教學實習當中所面對層出不窮的問題幾乎佔據了大多數的時間，很少有自己的時間，一種壓力油然而生。幸而我常常在忙裡偷閒，看一些自己想看的書、假日時與朋友小聚一下等各種方式紓解身心的壓力，有助於維持良好的精神與體力再去面對學校的一切事務。

四、自我悅納

最後也是最重要的，相信自己是最好的，即使自己的未來存在著諸多的不確定性，但相信只要自己肯努力，成功便在不遠之處了。

以上的敘述，在各位的心中或許並非最好的方式，但卻是我在這一為自己所準備好的「心情」，相信如果每一位實習老師皆能為自己準備好一種心情來面對未來的這一年，則這一年必定過得充實且順遂。

### 教師身心壓力調適

三芝國小實習老師 沈怡菱

開學已經邁入第十三週，亦代表著我們的實習生活已過了四分之一，在這段時間內，相信大部分實習老師已深刻體驗到來自教學、輔導與行政的多方壓力，接著，就教師的壓力來源與壓力管理的有效策略做一簡單介紹。

#### 一、教師的壓力來源

(一) 管教學生：教師主要的職責是教學，因此最大的壓力來源正來自教育與管理學生，在面對一波波教育改革，教師在身心俱疲的情況下，除了要負起學生成績優劣的責任、還得面對學生的不良行為、校園暴力，而因管教學生被舉發送上法院或上新聞的事時有所聞，無不增加了教師的挫折感與壓力。

(二) 親師溝通：教師進行教學活動時或輔導學生情緒、行為問題時，往往會和學生家長有接觸，但時，會對教師造成工作上的壓力。

(三) 學校行政：教師的教學若缺乏行政上的支持、行政業務太多或與行政人員間的協調與溝通情形不佳，會影響教師的教學成效或造成教師的無力感，進而產生工作壓力。

#### 二、教師壓力管理的有效策略

對大多數實習老師來說，教師的壓力來源除了上述三點外，另一讓人喘不過氣的，莫過於競爭激烈的教師甄試，在如此多面向的壓力襲擊之下，排解壓力所造成的不良情緒成了首要之務，以下是整理郭明德老師對於壓力管理的有效策略後，所提出的建議。

(一) 改善環境：掌握壓力來源，找出最合適的調適方法，可說是釜底抽薪的治本之道。例如：嘈雜的教室環境、工作環境的壓迫感；等等。

(二) 改變認知：在衡量過自己的能力且真誠地面對自己後，建立一個合理的期待，避免給自己過度完美的要求。此外，當外在的客觀環境大到無法改變時，就必須學習接受無法改變的事實，並積極發展凡事樂觀、正思考的健康態度。

(三) 健康的生活：養成健康的生活作息，良好的睡眠、充足的營養、適當的休閒活動、適度的運動以及適時的傾吐和傾聽；等等，都是壓力管理的好方法。

(四) 加強專業能力：藉由參加研習、繼續進修、閱讀相關書籍；等方式提升教師的專業能力，可降低教師在日新月異、資訊爆炸的社會中擔心不適應或被取代的焦慮。

(五) 善用時間管理：運用重點管理原則(80/20原理)，分辨事情的輕重緩急，優先處理能獲得最大回饋的事情，再利用零碎時間解決小問題。

正確的面對壓力並懂得調適，便能將壓力化為動力，轉成達到目標的推力。我們面對的是未來的希望，若能時時放鬆自己，便能處於最佳狀態，也就能給學生最好的一切。

#### 參考資料

- 郭明德。教師壓力管理的有效策略，研習資訊，第廿一卷第一期，頁七一至八〇，民九十三年二月。
- 吳俊容，傅秀媚。國小特殊教育教師與普通班教師工作壓力及其調適策略之研究，特殊教育論文集，頁二十七至四十九，民九一年三月。
- 李水源、陳琦蓉。普通班教師面對身心障礙學生之工作壓力與因應策略之研究，臺北市立師範學院學報，三十四期，頁一至二〇，民九十二年。

<http://www.ttc.edu.tw/stud/stud/reg  
>http://www.ttc.edu.tw/spc/index.htm  
>http://www.ttc.edu.tw/spc/index.htm

### 談教師的身心壓力與調適

三芝國小實習老師 林雅瑤

身旁的很多人都認為：國小教師，既是公職人員(所謂的鐵飯碗)，又成天和小朋友接觸在一起(小朋友的天真無邪，和商場上的爾虞我詐比起來，環境較為單純)，再加上小學的課程難度不大，似乎還蠻容易可以掌握，因此，可算是個令人稱羨的職業，當然，他們也深信著國小教師每天一定都過得很快樂。

其實，每行工作都有其壓力所在，國小教師當然也不例外，在我訪談了三芝國小的幾位老師後，他們認為其壓力不外乎分為以下幾類：

#### 1. 教師 V.S 家長：

班上的每個孩子，都是家長心中的寶貝，因此，對於寶貝在學校的情形如何，家長當然會非常關心。大部份的孩子都會把在學校的情形，告訴家長，尤其覺得自己受委屈時，更是如此，當然，這並非壞事，較令人苦惱的是：孩子單方面的描述，有時並不客觀，而家長心疼寶貝的心，便使得其親自跑來學校找老師理論。每位家長的性情不同，面對這種情況，有些家長會聽完老師的說詞，再加以判斷、分析、並與老師溝通，但是有些家長，卻顧不得老師說什麼，一味地生氣(因為認為自己的寶貝受委屈)，責怪老師，面對這種情形，老師的壓力就產生了。

#### 2. 教師 V.S 學生：

班級中的學生性情、智商及學習成效等，是因入而異，有些頑皮、有些文靜；有些聰明、有些卻發展較遲緩；面對考試，有些可輕鬆拿高分、有些十分努力，卻還是拿不到好成績。面對此種情形，老師如何因材施教，如何拿捏得恰到好處，便是其該用心之處，畢竟，處理得不好，變會成為壓力源，因此，老師也必須調整自己的心態。蔡老師認為：在成績方面，面對聰明、可學習但粗心或不認真的學生，老師可以嚴格要求，但若是面對真有學習障礙的學生，倒是可以多一些寬容，畢竟行行出狀元，只要他過得開心，又有何不可呢？而在學生的品性方面，是絕對必須嚴格要求的，孩童時可塑性必然比成人大。

#### 3. 教師 V.S 行政工作：

大部份的老師，都會兼任行政工作，不同的行政工作，當然肩負不同的職責。教師平常要上課，又加上行政，已經夠忙了，如果遇到了學校要做評鑑，那才真是會累壞，尤其是又沒什麼人可以幫忙時，才真是身心的折磨，這算是很大的壓力來源呢！

#### 4. 教師 V.S 教學進度：

配合著學校的期中、期末考試，老師的教學，當然得有一定的進度，雖然說平常老師還是可視學生了解單元的程度去調整教學進度，但是，在大考前還是一定得教到應有的段落，因此，對於一些學習成效較差的學生，較不能在課堂上使用更多不同的教學法，來讓每位學生都能多練習，加深對課程的了解程度，大多只能進行補救教學，因此，這就必須用到老師的下課或課後時間，問題是有時候老師的下課和課後時間，又有別的事情要做，例如：開會、批改作業等。所以，教學進度使得老師在時間分配上不夠用，課後得花上不少時間幫學生達成學習成效，回家還得繼續工作(備課、做自己的事)，這些使得教師在身心上不免疲憊不堪。

#### 5. 教師 V.S 其他教師：

在學校，教師除了要忙行政、課務方面，和其他同事之間的人際關係，亦是很重要的課題。由於每位教師有著不同的理念及個性，因此，相處之下，難免會發生磨擦，此時，應該如何處理，處理是否得當，是其關鍵所在。同事間，相處得當、會相互幫忙，當然就會過得快樂，但是，若情況正好相反，即會成為壓力源。

遇到壓力時，該如何調適？每位老師有自己的作法，如果是可以解決的壓力，當然就開始規劃解決策略，並確實執行之；如果是自己無法解決的壓力，便可做自己喜歡、自己想做的事情，來舒解自己的情緒、沉澱自己的心靈，例如：打球、靜坐、散步、看電影、聽音樂……。另外，“換個念頭”亦是個好方法，就好比學生成績不好又如何？只要過得平安快樂，有自己的興趣、發展自己的潛能，那就夠了！不是嗎？

實 習 心 得 3

與導師專任教師的午茶時間

二重高中實習老師 陳雲生

知道我在學程期刊上有一個位置，要寫有關現職老師所遇到的問題和如何解決的一個專案報告的時候，心裡其實是期待又怕受傷害的。所以首先就先去請教我的在國立三重導師實習的指導老師，和專業實習的指導老師，而兩位老師也相當的配合，所以這個午茶的約會就這麼給定了下來了。

看著桌上的咖啡跟蛋糕，我依然鼓起勇氣把我該說得說出口：『老師想請問一下，以前你在實習的時候有遇到什麼樣的問題或挫折？而你又做了什麼樣的處理？』

老師答我：『我在一年的實習時間是很充實的，由於是代課抵實習的關係，每天的重心都擺在備課，學生跟我也有許多不錯的互動，至於挫折方面，並沒有太大的不順心，若要真的說有什麼問題，可能是：我接了一個高一的自然組的班，聽說之前的任課老師是前補教名師，學生非常喜歡他(我們學校是高一就分組了)，而學校也承諾他繼續接這班自然組，但後來因為考量高二升學為重，讓他去接高二，而我接班，起初同學是有些反彈，學生會懷疑新老師的能力是否能勝任，經過一段時間相處下來，學生也開始慢慢信服我，也能隨著我上課的步調而掌握學習的要領。剛畢業的我，對於新環境難免也有些陌生，但只要多多用心經營，相信會有不錯的收穫。而在為了讓學生能夠信服我的上面我下了不少的工夫，例如在講解觀念的時候，講的課的時候放慢速度，讓學生可以更容易的聽懂。然後在每次考試的時候，先給學生討論彼此錯誤的部份，然後在問出共同的問題，而就可

以節省下解一些簡單的題目，並且好好的把比較難的題目說得更加的詳細。而漸漸的學生們在成績上面看到有改變的時候，他們就會更加的信服現在的老師，而我在教書的方面也更加有信心了。』看著老師一訴說著他過去的故事，不由得我想知道更多，所以又問了：『就老師當導師和專任老師的身分上，有什麼樣的不同，而這樣身分的不同又帶給老師怎樣的壓力或挫折呢？而老師又如何調適？』

老師笑笑著答著：『專任方面，剛到重高任教，是從專任開始，趁這個機會再好好將教材作一番溫習，專任老師著重在課程的進行，與學生的接觸往往只有一週數次的課堂見面而已，較不易建立威信，但基本上一開始約定上課的規矩，使學生了解上課時什麼事是老師不願見到的，必要時裝嚴肅一下，讓同學能專心進入狀況。而這的學生也都相當的乖，所以只要讓他們清楚的知道老師的要求也大多能做到，當然在作業的完成部份，也可以做的相當的好。當然被動的學生也有，所以用柔性的勸說讓他們可以達成老師的要求也是一項的考驗，但是大多還是有用的。

導師方面：一個班級交到自己的手上，四十多個孩子來自不同的家庭，相對地我必須付出更多的愛心去關心班上的同學相處、課業表現、感情問題等：壓力是較專任老師為大的，但同學對你也比較親近，有依附感，學期初建立威信是必要的，與學生保持適當的距離，但也要讓同學感受到你對他們的關心，你的用心與否，同學都會明顯感受的到。』

老師在提到學生時那突然閃過的一抹關心，留在我的心中，久久不能散去，這就是當了導師之後就會有的那種師生情誼嗎？我就在這樣的情況下問了下一個問題：『當初老師在考教師甄試的時候，所面臨的問題，或者你難忘的經驗？若以現在的角度跟狀態，老師會有不同的解決方法嗎？』

老師依然有耐心的道出：『教甄是一場體力與耐力的考驗，往往都是百中取一、二的競賽，一個容易遇到的問題是教學經驗上的不足，以及信心維繫的問題，那就這兩點分析：教學經驗：因為我是實習後念完研究所便投入教甄的戰局，一個在試教或口試時常常被問到的問題便是，你的經驗夠嗎？你有什麼條件比別人強？其實捫心自問，以一個剛踏入教育界的我而言，經驗或許不是我的強項，但我肯付出更多的時間去加強我的教學經驗，況且我在代課抵實習期間，好在教法上花了不少心思，如教學檔案等：這些都是可以讓口試委員能夠相信你的能力的方式。

信心維繫：高中教甄第一階段以筆試為主，許多人往往在第一階段便敗下陣來，我也是如此，有時會懷疑自己準備的方向是否不對？甚至不知自己的定位在哪？但其實教甄題目的多元，有的以競試題目為主，有的著重教學申論，或是比作答的速度與準度，並不能因為幾間學校的筆試沒過，就開始懷疑自己的能力，相對的你更應堅定自己的方向，或是多和已經考上的同學多多請教，作適當的修正，我也有許多同

學是在考了十幾間後才考上明星高中，而這都是需要對自己有信心，給自己多一點鼓勵，把握機會全力以赴。』

聽完老師的鼓勵，本來的信心又被激發了，努力努力我也一定有機會可以當老師的。看著本來滿滿的而現在快要見杯底的咖啡杯，我問了這次訪談的最後一個問題：『以老師過來人的經驗，想給現在是實習老師的我們在導師方面和專業方面，有什麼樣的建議或教學方式？』

老師用著極篤定的口回答：『導師方面：多付出、不問收穫，其實點滴努力，都是未來在擔任導師時，用在班級經營的法寶。現在的孩子與家長有時溝通也不良，不易說出自已的心事，需要的是老師更多的鼓勵與關心。所以學生在學校的時間可能把老師當成一個依附的對象，而身為老師的我們也要好好的在被依附、建立威信、以及保持距離的等等不同立場上都要有相當程度的拿捏，才能好好的把導師這一環給做好。

專業方面：多作題目、多累積經驗。並熟讀學科的內容，包括熟讀教師用本，在做題目之餘並且要練習佈題，因為一個好的佈題不只方便學生學習，更是讓老師在上課的時候可以事半功半。

教學方面：這方面往往是在比較弱的一環，尤其一年的實習時間，要多爭取上台試教的機會，多多練習如：寫板書、講一個觀念、還有練習畫圖如何可以落落大方的對著台下

的同學講授知識而不怯場，都是相當重要的練習，而如何用的多元的教學方式去做到一作懂不如講懂，如果能在這一年中好好練習，日積月累必能有所精進。』

就這樣我們結束了一個短暫的午茶時間，或許老師們不會記得今天與我有過的這個聚會，但是我將會永遠記得老師所教授我的這些知識的。夕陽把學校對面的觀音山抹上了橘色，映入眼裡溫暖了我的心房，我邁步向前。

研 習 資 訊

臺北縣市研習資訊

內湖高中實習教師 張志翰

Table with 5 columns: 研習名稱, 研習時間, 研習地點, 研習內容, 備註. Lists various educational seminars and workshops.

Table with 5 columns: 研習名稱, 研習時間, 研習地點, 研習內容, 備註. Lists various educational seminars and workshops.