

成大教育輔導

Newsletter of Center for Teacher Education

教務處師資培育中心發行

第二十三期

88 年 6 月 1 日創刊（每年 3、5、9、11 月出刊）

95 年 5 月 26 日出版

目次：

發行人：高 強

「人生的路可以更寬廣」趙梅如教授……………1

指導：蘇炎坤、程炳林

「肯定自我，創造快樂」鄭武俊校長……………2

主編：趙梅如

「教師情緒管理」程文章校長……………5

文字編輯：陳怡琳

*教學訪談

地址：成功大學光復校區雲平大樓東棟 8F

歷史系王文霞教授……………9

電話：(06)2757575 轉 50147~50149

中國文學系陳梅香教授……………12

傳真：(06)2763414

網址：<http://140.116.223.223>



人生的路，可以更寬廣

教育研究所教授 趙梅如

近日來，事情真的好多好多，所上的老師們，個個看起來都是忙碌而疲憊，應該沒有什麼生活品質可言吧，我想我應該很久很久沒有逛街了吧！我受不了自己竟然沒有閒時間。昨天，再也忍不住了，我拿起縫紉機，決定為我的 NANO 做一個套子，我拾起碎布，拼出了一個很得意的套子，雙面可用的拼布套子。我跟師丈講，我真不想當老師了，研究的日子，有極大部分是無趣的，如果我能開一個工作室，專門幫人家設計與製作個性商品，好像很不錯呢！想著想著就開心的幻想起來，有一天我上電視接受訪問，主持人問說：「趙小姐，聽說您以前曾當過國立大學教授啊？那您怎麼會想要不作教授，而想在網絡上做起個性商品啊？好有勇氣喔！真不可思議啊！」那我會怎麼回答呢？我想起剛大學畢業時，在系辦當助教，卻常被稱「趙小姐」時，心理很生氣的，而現在的夢想，卻是想當有人佩服的「趙小姐」。「生命的神奇在改變箭頭的方向」，「見山是山，見山不是山，見山又是山」，此「趙小姐」已非彼「趙小姐」也。

從趙教授到趙小姐，我想起美國的一位學者，為了進行他的研究，於是他利用休假的一年，去當計程車司機，想來可以休閒，也可以順便與人聊聊，以豐富他的研究資料。有一次他的顧客恰好是一位大學教授，知道了他當計程車司機的

故事，便轉述給他的學生聽，鼓勵學生要努力前進。並說了一句很有意思的話，他說：「所有的教授都可以去當計程車司機，但不是所有的計程車司機都可以當教授。」很有深意的一句話，值得我們深思。

現在，要當教師越來越不容易，那天還聽到幾位同學參加教師資格考試，說是去拿流浪教師的資格。聽來讓人歎噓。不過，我也想用上面的故事鼓勵大家，此一時的努力，對你的人生而言，應該是無價的，因為它會讓你人生的路更寬廣。



肯定自我 創造快樂

主講人：鄭武俊校長（前台南啟聰學校校長）

日期：95 年 2 月 24 日（五）

地點：國立成功大學光復校區國際會議廳第二演講室。

各位家人，大家好！

我為何稱呼各位為家人呢？因為家人是最親切的，我希望各位教育工作者都能如一家人相處、對待。話說：「天下是一家，本來無百姓。」一家人哪有你我之分，教育工作者就是需要有這樣的心胸和心量。陶淵明曾言：「落地成兄弟，何必骨肉親。」身為一位教育工作者，必須要具備這兩句話的胸襟，因為心有多寬，路就有多寬，量有多大，心就有多大。我非常佩服三種人：第一種人是把異鄉當故鄉，第二種人是把陌生人當家人，第三種人是把吃苦當吃補。這三種人就是具有前兩句名言的心胸和心量。



小故事分享

我想與大家分享了幾個小故事，第一個小故事是：有一個游牧民族的人，有一天在準備要休息時，突然看見一道強光，原來是神出現了，神給了他旨意，神說：「趕快去撿一些鵝卵石，我保證會讓你一夜之間很興奮也很後悔。」這個人覺得神要求他這樣做，是很無聊的行為，但因為他不敢違背神的旨意，只好隨便找了兩三個鵝卵石應付一下，沒想到第二天，正當他正準備休息時，忽然發現這些鵝卵石都變成了鑽石，當下他看到這些鵝卵石的時候，實在非常興奮也非常後悔，因為他後悔前一天，撿了太少顆鵝卵石回來存放。這個故事告訴我們，如果我們哪天碰到困境、危機時，非常需要指引的時候，有些平常聽來不起眼的話就會瞬間變成鑽石般可貴、重要，而在很多時候，我們總覺得鵝卵石太多了，但等到需要用到時，才後悔鑽石太少了，這個道理也如同一句話：「書到用時方恨少。」其實，「一個快樂的人，不是因為他擁有的多，而是因為他計較的少。」人一輩

子只要懂得吃虧哲學，就會受用無窮，如果你不肯吃虧，保證你佔不到便宜。話說：「常常吃虧者讓他何妨，不肯吃虧者要防他一把。」我們讓人家有什麼關係呢？這可以培養我們寬闊的心量，台灣話有句俗諺道：「吃虧吃虧，吃呼伊開。」此句俗諺即是：做人要有心量，心胸亦會越來越寬大。話說：「思想轉彎，成就樂觀。」當有人激怒你時，惹你生氣，千萬別生氣，你不生氣，就該他生氣。一念之差就有天壤之別，天下無事，只有庸人自擾。我平常都保持讀書的習慣，不讀書有四個缺點：「出口無章，處事無方，儀表無莊，生命無光。」老書一定是好書，就如同老歌一定是好歌。古人曾言：「錢財悖而入，亦悖而出，言悖而出，亦悖而入。」這句話的意思是說：不該得到的錢財，如果得來了，也會讓不該花的錢花掉；說話剛好相反，不該講的話講出去，也會讓你聽到不該聽的話，這就是因果律循環。人若常常聽到不該聽的話，就會常常講不該講的話，如果我們常常花掉一些不該花的錢，我們也會常常賺一些不該賺的錢。又有如：「種瓜得瓜，種豆得豆。」我當了校長二十二年，有一句話影響我甚深：「君子之於天下也，無適也，無莫也，義之與比。」這句話的意思是說：在上位者，做事情不要一定要，也不要一定不要，該不該做才是最重要的，在處理天下大事時，一定要或是一定不要都是一種執著的表現，執著最痛苦，因為會自以為是。希望大家要學習彌勒佛那「有事關心，無事開心」的樂觀態度。

接著我與各位分享第二個小故事：日本有個小女孩，自我期許我大學畢業後，不管做什麼工作都要全神貫注，從小即自我要求，她大學畢業後第一份工作是清掃廁所，主管要求非常嚴格，讓她在一開始達不到要求時，感到非常沮喪落寞，想另謀他職，但另外找工作並非如此簡單之事，後來她終於下定決心重新來過，把廁所掃到主管要求的一光潔如新。從這個小故事就可以看得出，一個人只要肯下定決心，無事不成。我們可以了解故事的含意：工作態度絕對比工作技能重要，肯幹又比能幹重要，因為肯幹必然能幹。「一心一意絕對成功，三心二意註定失敗。」

第三個小故事是說：有一個演講者，口才一流，在某場演講中，他手中拿著一張二十元的美金，告訴聽眾他要把美金送給台下其中一個人，但必須容許他先做一些動作，他先是把美金握在手中揉成一團，接著又把美金丟在地上又踩又踏了好幾回，即使他這樣做，當他丟出美金時，還是有一堆聽眾湧上前搶奪，這個故事告訴我們：一個人除非他自己自貶身價，否則誰都貶不了你。我們要看得起自己，只要看得起自己，任誰都無法抹滅我們。另外，千萬要記得：機會是輕扣你的門，誘惑是踹開你的門，要拒絕誘惑很難，但要失去機會卻輕而易舉。我今天有這個機會在這裡演講，實在很高興，各位要記住：「得到的就要珍惜，不要等到失去才惋惜，那就太可惜了！」人生相聚不容易，一定要懂得珍惜身邊的人。

我常說一句話：「愛心滿人間，溫馨滿校（家）園。」我們可以把天堂搬到人間，人間也可以是天堂，都取決於我們自己。話說：「一笑可以遮百醜，一笑可以解千愁。」我為什麼會當了二十二年的校長呢？因為全校就屬我的笑聲最大聲，所以可以當校（笑）長。接著，我來分享另一則小故事：有一個人剛考完駕照，於是開著一部老爺車新手上路，紅燈停車時，這個人停在第一輛，綠燈亮時，他的車頓時熄火，無法發動，停在他後面的車全部猛按喇叭，這時這個人下了車，幽默地跟後面的駕駛說：「我們來換個位子好嗎？麻煩你幫我發動車子，我來幫你按喇叭。」於是幽默地化解了這一場尷尬。這個故事告訴我們，人要有恕道，我們可以把「恕」字拆開來看一是「如」和「心」合成的，從這個字來看，人們要做到「如我心，如你心」實在很難，但我們確實都要將心比心啊！人為什麼會不快樂，其實都是因為每個人都以自我為中心，心口不一的人也無法將心比心。

知足常樂

所謂的「知足常樂」是指：快樂是留給心中知足的人，幸福是給自得其樂以及自求多福的人，幸福是給心中常懷感恩，並懂得感恩有福的人。「感謝就是天堂，抱怨就是地獄，安逸就是懸崖，勤奮就是道路，怠惰就是墳墓。」但願各位要記得：勤奮的人必有路可走，不景氣是朝向不爭氣的人，社會企業可以不景氣，但做人絕對不可以不爭氣。話又說：「一枝草一點露，怕我貪名好利，怕我自取絕路，否則天無絕人之路。」感恩的人不會自大，自大的人不會感恩，「恩」這個字的寫法即是指有心，並把「大」包容起來，不會自大。自大的人即是有如「臭」字，惹得大家厭惡。「與其金剛怒目，還不如菩薩低眉。」怒目的人有如金剛，我們看到的菩薩都是低著頭又笑咪咪的，這樣的人就像是菩薩般慈眉善目。其實我們可以發現，感謝講得越多的人，長相看來會越漂亮，這即是所謂的相由心生。希望大家可以試著發自內心喊出：「我很健康，我很快樂，我很有活力！」希望大家可以真的藉由呼喊口號，由內心到外表皆達到身心快樂一致的狀態。另外，生活快樂之道就是：「自食其力，自得其樂，自求多福，自強不息。」人生可以幸福也可以痛苦，怎麼樣的情形會幸福？怎麼樣的情形又會痛苦？幸福有一個公式：幸福度等於能力除以需求。當人類能力大於需求時就會幸福，相對地，當需求超過能力時就會痛苦，我們在人生中，要讓自己的能力大於需求，不要讓需求大於能力。能力若不足時，該怎麼辦？那我們就該降低需求及物質慾望，以達到清心寡欲。以此為例，我很佩服希臘名哲學家蘇格拉底，因為蘇格拉底秉持著：「寧可守法而死，也不願違法而生。」如此的理念使其可達清心寡欲之生活境界。人類的無窮慾望常會導致：有一樣東西時，飽後不餓，有三樣東西時，就會越飽越餓，且飽後更餓。這三樣東西分別是功名，財富及色。何謂「富者不缺，貧者不足」，即是指內心感到滿足，且覺得什麼都不缺的就是富者，我以自己的

想法為例：我不想太有錢，但我從來不缺錢。各位要去體會：為自己留一點，永不求人的道理。

在演講結束前，我希望各位在人生路途中，跌倒了就要學會爬起來，千萬不要白白地跌倒，因為雖然跌倒了，但其中必有收穫。最後，我送給大家一段話：「在不斷的挫折中要累積經驗，在層層的跌撞中要跌出勇氣，在重重的失敗中要締造成功。凡發生過必有收穫及作用。一切都是上帝的安排，凡事各有姻緣，不要怨天尤人，也不要羨慕別人。」



教師的情緒管理

主講人：程文章校長（前台南市復興國中校長）

日期：95 年 2 月 24 日（五）

地點：國立成功大學光復校區國際會議廳第二演講室。

何謂情緒管理

古希臘哲學家亞里斯多德曾言：「任何人都會生氣，人生氣是很容易發生的，但是要做到適時適所，還有對適當的人發脾氣是很不容易的一件事。」此意味著，我們怎麼樣在生活中能夠適當的生氣，這是件困難又不容易的事，這在告訴我們要避免不良情緒的發洩，當然避免不當情緒發洩就需要控制。除此之外，中國很早也有情緒管理的文化，儒家思想強調修身養性，根本的出發點還是在於情緒的管理，如何修身養性即與情緒管理有關，中國人亦把情緒管理重視到與萬物相關。情緒是種精神狀態，是一種心理的活動及感覺，這樣的狀態如何去掌控就是一種管理，管理就是掌控導引，人的情緒需要自己去管理，情緒管理是可以學習且可以經營的，情緒管理的要領要做到是一個重點，要了解情緒並可以分析且可以表達，很多老師常常在情緒表達上都是錯誤的，我們需適應情緒的調解。否則會造成身心負面的影響，很多精神障礙都是因為情緒管理沒有管理好所引起的，情緒管理需建立在自我的認知上，要學會自我安慰，可以擺脫焦慮、沮喪及不安，這些方面都是很多人所欠缺的，以致於沒有能力去處理這樣的情緒。

教師情緒管理的重要性

第一個重要性：一個人成功的條件很多，EQ 就是對成功佔了很大的影響力，情緒管理會對學生影響其一生。我有一個朋友的小孩從小就對算術很厲害，這個

小孩很聰明且很有天賦，他在高二時遇到一個化學老師，這個老師情緒管理不佳，遇到學生問題不會就對學生斥責：「連這種問題也不懂。」從此，這個小孩就討厭化學，上化學課時就低著頭自己做數學、物理習題，大學聯考就因為化學考不好失利。一個學生就因為老師的一句話影響了他的一生，這時就看得出老師的情緒管理實在很重要。

第二個是老師的情緒管理不良，損害了一個人的一生。有一個過動兒在小學時，因為有失控暴力的傾向，又因為老師處理不當，全班同學都排擠這個過動兒，不讓他進教室上課，形成很大的對立情形，當時引起軒然大波，甚至上了新聞，教育部也因此出面處理，說明這是人權問題不可拒絕，家長卻振振有詞地指證過動兒會傷害其他同學。後來這小孩畢業後來到我任職的國中就學，當時為了把這個小孩安排至哪一個班級也讓人傷透腦筋，最後由抽籤決定，我很擔心會不會被分到的班導師來抗議，但是後來分到的這個班導師情緒管理非常好，不理會其他老師的風涼話，他說：「校長，請放心，交給我吧！」這位老師也和家長合作，家長在開學前一週陪同小孩前來上課，也隨時等候老師的消息，在校期間這個學生也都配合得很好，不去捉弄其他同學，從這個例子看來，我真的覺得有一個愛心的老師會對這個學生造成很大的影響。

教師如何做好情緒管理

一、情緒的覺察（自己、他人）

做好情緒管理是指對自我還有對他人如何去做好，要做好情緒管理的一個要點是要有覺察力，知道自己所受到的壓力，以及別人所受的反應為何，所以要有覺察力。情緒的覺察別人和自己很重要，要有足夠的覺察力去觀察他人的情緒為何，才知道如何去應對之。舉個例子來說明：我的學校有個國二男生，功課非常好，但因為一直要爭取成績方面突出的表現，有同學要問他問題或是向他借筆記，他都不太願意借給同學，所以人緣非常不好，甚至他會故意把老師上課所說的重點做打叉叉的記號，故意不要和其他同學一樣都打星號，因為他想要讓向他借筆記的同學陷於一種錯誤的導引中，他的母親更過份，因為他姊姊功課非常好，就學中一直保送，所以對這個兒子的期許更深，這個男同學也因為要達到母親的期望，而想盡辦法維持成績優異。後來班上同學捉弄他，會把他的筆記本或課本藏起來，導致他的母親來學校向老師抗議，然而這個老師處理的方式不大好，居然神經大條地向家長表示：「小孩都難免會這樣，很正常的。」因此，後來班上同學變本加厲，還在他的飲水中放了沙子，導致事情越演越烈，最後這位同學轉學了，當時我跟這個老師談過：轉學也只是這個事件轉圓的餘地而已，老師一直以為家長的反應過度，結果這個小孩本來功課很好，轉學後成績一直往下

掉。老師的情緒管理沒有處理好，也就是覺察的能力不夠，就會導致這樣的情形發生。身為一位老師常會產生情緒的原因是什麼？就是對學生的要求，學生沒有做到，學生這樣的表現，感到讓自己喪失顏面，就容易影響情緒以不適當的方式處罰學生，情緒管理佳的老師就會好言相勸，耐心地跟學生勸導，所以很多在學校中發生的衝突，大部分都是因為老師要維持面子，學生達不到老師的要求，老師就失控動怒了。很多老師都以自己的標準來要求學生，學生做不到就動怒，我們要深思有時候老師情緒控制不良，對學生冷嘲熱諷，對學生來說不是一種很好的教育。

二、情緒的管理（了解、分析、調節、適應、運用情緒）

第二個情緒管理的要點是要做到了解，分析和適應，舉個例子來說明：我的學校轉學來了一對姊弟，這個姊姊上課都是在睡覺，平常表現不甚良好，有一次他的弟弟告訴姊姊被班上的同學欺負，這個大姊頭就立刻跑去跟低年級學生噓聲，低年級學生的班導師就向姊姊的導師說明這個情況，一般的老師情緒管理若沒有特別好的，聽到這樣的消息都會爆怒地找學生來質問或訓斥，但是這位老師的情緒管理還不錯，他沒有很生氣，他先是從中分析到這個姊姊雖然平常表現不佳，卻是非常重視、愛護她的弟弟，其次他也另外去了解這位姊姊很在意自己會不會順利畢業這回事，於是他運用了這樣的話題去找姊姊聊，也因此建立良好的互動關係，這就是這個老師處理事情高招的地方，他後來也順利把這個學生帶到畢業，不去引起其他老師的激怒或反感。這位老師學會從學生在意的點切入，以進一步了解學生，和學生建立關係，取得其信任。很多老師在情緒一來時，都會失控恐嚇學生說：「你再不怎樣，我就……。」在什麼樣的情境下，老師要如何調整自己，這是當老師非常需要磨練及重視的地方。老師需提高自己的EQ，也需要去注意是否有做到同理心，要去了解他人，身如其境去為其著想看看，不能只會一味地認為學生和家長不對。舉例：早期有能力分班時，有一個學生成績不足以分到前段班，這位學生的家長為了學生前途著想，懇求老師讓他的兒子可以在前段班學習，老師拗不過家長再三請求最後只好答應，但也希望學生的成績要維持良好來作為交換條件，沒想到第一次段考成績出來後，這個學生成績不但在班上最後一名，而且還是落後非常多，因此把全班的平均分數拉下來，這位老師因此不甚滿意，常常提起這件事，有意無意在指責這位同學使得全班平均分數降低，最後老師這樣的行為也引起這個學生的反感，這個學生會在老師說話的同時，也很大聲地私下和同學交談，當老師質問他時，他也大聲地回嘴，最後老師請家長來學校，家長一開始也直跟老師賠罪，老師卻不給家長好臉色看，後來家長來找我談：「我的小孩在家裡很乖，不敢回嘴，對長輩非常孝順體貼，為什麼一個乖巧的小孩會被這個老師教成這樣？」家長反咬老師教得不好，他說老師只是愛面子，把班上的成績看成他的面子，因為他的小孩把全班成績拉低，才會受

到這樣的對待。此例子說明了這位老師對於問題和情境的了解、分析、適應及運用的能力都不夠，如果老師情緒管理夠好，可以順利地解決此事。

三、自我激勵以及生活態度

校園的衝突通常為二：一是學生的情緒發作針對老師，二是老師的情緒發作針對學生。有些老師在訓斥學生時會口不擇言地說：「你去撞牆死一死好了。」卻沒去思考這句話導致的後果有多嚴重，所以身為一位好老師更應該知道情緒管理的方式。在教師辦公室裡，有一些老師都會說風涼話或是起鬨，這時就可以考驗老師的情緒管理是否良好，是否會受到這些言語的挑釁及影響。生活態度也與情緒息息相關，日常的生活態度會塑造一個人的特性，也就是說生活觀、生活模式會影響人格特質。良好的生活模式會產生良好的特質，有助於教師從事教育工作。在此給大家一個作業，可以試著去思考看看：微笑、問候、聆聽、鼓勵、祝福、讚美、反省、犧牲、包容、寬恕、幽默、誠懇、用心、耐心、熱情、學習。這一些特點不妨可以參考看看，以塑造自己的人格特質，想必可以受用不盡。當一個老師一定要有一個良好的形象，古時候的老師即是師傅，師傅一定要有內在的功夫和知識。舉例：有一個老師對學生很熱心也很用心，但老是不被學生接受，甚至遭到學生的厭惡，後來經過調查才發現原來學生認為這個老師的穿著很髒且邋遢，因此對於這個老師的教學及一切都感到排斥，所以我認為一個老師的綜合形象是非常重要的，也會在無形中對學生產生影響，那形象要如何建立呢？就是要從前面所提到的人格特質中去塑造，從生活態度中去塑造良好的情緒。而且，老師要走入學生的世界中，就不可以老是一副高高在上的模樣。其他如生活習慣也很重要，生活態度會涵養一個人的生活習慣，生活習慣會決定影響一個人的一生，以生活態度為基礎來孕育出一種良好的習慣，良好的習慣讓會情緒管理的能力提升。舉例：我利用運動來控制自己的糖尿病，以使自己保有健康，一個人如果沒有良好的健康，要如何管理好自己的情緒呢？假設你身體不健康，你會聯想到很多人生不好的遭遇，這就是一種生活習慣。另外，靜坐也可以幫助自己控制許多情緒的管理，健康管理好後自然也就管理好自己的情緒，反之健康不好的話，人生不是彩色的，想必情緒也比較難以掌控，這就是我所謂的生活習慣。

實習教師面臨的問題

接著我要談到有關於實習教師的問題，將來如果有機會當正式教師，你們的心一定要保持與當初身為實習老師所擁有的誠懇及熱心之心態，否則在教師生涯中不會感到燦爛快樂，需保有初衷之心，這也與情緒息息相關。對教育的熱愛度絕對不可放棄或減少，當實習老師是生命中一個相當衝擊的時段，此時應該要放鬆心情，培養好情緒管理，人要輕鬆地盡力而為，不要一定非怎樣不可，在參加

甄試時，要學會推銷自己，因為如果可以做到推銷自己，即表示對自己有信心，要非常謙虛且適當地推銷自己，輕鬆應對，不要患得患失，我要提醒各位實習教師們在參加口試之前，要先做好題庫準備，事前先有個組織及充分的準備，和同學之間可以先互相練習問答，先準備好以臨危不亂。最重要的是，記得要幽默並和學生有互動，把試教的學生看作自己的學生，切勿認為只是試教而已，要正視這也是個教學，以此引起自己教學的熱忱，試教時要能引起學生的反應是非常不容易的，需要運用一些技巧，試著讓學生感到輕鬆地學習，最後，不管是不是身為一位教師，我們都應該把自己一生的情緒管理好，這是很重要的，希望各位實習教師們都能「和和氣氣與人相處，踏踏實實認真教學」。



歷史系 王文霞教授

🌸關懷學生～把學生當成朋友

我自認為是個幸運的人，在求學過程中得到許多老師的幫忙與指導，重要的是老師並不只是課業上的指引，還是生活態度的模範。在我的求學過程中，有一位當時在成大任教的吳振芝老師，給了我很大的影響，甚至對我後來的教學工作有很大的幫助。吳老師是一位基督徒，她很愛學生，上完課後都會花時間跟我們聊天。她真的很了不起！她給自己的定位是做好一位基督徒，效仿耶穌基督在世上愛世人，犧牲自己去幫助別人，她犧牲他的時間去關心學生。她曾說過：「在沒成為基督徒之前，一定只注意優秀的孩子，認識耶穌基督之後，會去關懷角落中的孩子，會尊重每個生命，並且把學生當成朋友。」這些話深深影響我日後的教學理念與態度，使我可以對學生充滿愛心與關心，循循善誘，並且對於常常沒來上課的同學，也是抱持著耐心去對待。另外，我也會常對自己的教學內容和方式提出修正，以配合學生的能力與需要。

🌸努力克服一切～堅持到底

我畢業於成功大學歷史系第三屆，大學畢業後，因為自己對西洋史的喜好，又考慮到西洋史的路途較寬廣，自己對英文又有興趣的情況下，選擇報考當時開西洋史碩士課程的輔仁大學歷史研究所，專攻讀西洋史。碩士畢業後，因緣際會下回到成大任教，展開了我的教職生涯。後來申請到國外留學的機會，開始了異地求學的辛苦歷程。我在美國伊利諾大學（香檳校區）歷史研究所讀書時，奠定了英文紮實的基礎。第一次出國遇到許多困難與不適應的地方，但是唯有努力，才能克服一切。我想辛苦是必要的，更重要的是能不能堅持到底，也有人承受不了壓力而選擇離開，但是我留下來了，這個訓練，也為日後攻讀博士奠定了基

礎。當時我主修歐洲現代史，副修中國現代史。攻讀完第二個碩士學位後，再回成大任教。在美國培養的語言能力，使我日後申請英國劍橋大學時，免了語言問題的顧慮。身為一位西洋史教授，對自己研究的國家要有深刻的認識，留學是必要而不可或缺的，只有在不同文化的社會中生活，才能真正深入的了解與體會不同的文明與文化差異。

教學中難忘的經驗

在教學生涯中，我遇過一個比較頭疼的學生，他在上課時直接罵我。當然他不只罵我，許多老師也都被他罵過。那一次我不知道如何處理，直接回辦公室大哭。後來那位學生也覺得不對，來向我道歉。其實這位學生有一些精神心理方面的問題。大概是因為現在的孩子都太順利了，成長時期表現優異，一直活在讚美之中。而我們課堂上討論歷史的問題裡，常常會有爭論。有時候我們會對同學表達的意見尋找漏洞，我們的目的其實是要訓練學生的批判能力。但是，批判基本上是就事論事，不是就人論事。也可能是因為我們中國傳統社會觀念裡所學的做人重點都放在人情上，常常人與事的界線區分不明。因此當我們去批評學生所說的事情時，學生就會覺得自己個人受到了攻擊。那位學生或許不太能忍受這樣的現象，所以反應非常強烈，才會在課堂上突然站起來一直罵我。其實，我覺得現在大學生比較多的問題是心理上的問題，這個心理問題比較關鍵的地方是，他們不太容易把自己的問題表達出來，有時候他們把問題悶在心裡，沒有積極去解決，就會一次又一次累積，等到不能忍受時，就很危險。我擔心這個問題在七年級的學生當中會越來越嚴重。教育的目的是去幫助學生長大，我常跟學生說要做生涯規劃，把每個階段該做好的事做好。因為如果把這些事情做好，在人生過程中都會慢慢累積起來，發展出自己的歷史。

新舊世代～各有千秋

隨著經濟成長，現在的學生成長背景與我們那個年代截然不同，但仍各有各的特色。現在的孩子思考的事情比較靈活，也比較敢表達。我們那時候的好學生標準是聽話，但現在卻不見得是如此，因此我看學生時，不會放在同一個模子裡看，我會去考慮到孩子的成長背景與個性差異。大部分的老師認為現在的孩子沒有像我們那時的學生那麼用功，而有所謂的「一代不如一代」的感慨。因為我們那時沒有電視，也沒有網咖，連書店都很少，也沒有這麼多的課外活動。我念大學時，社會還是一個比較封鎖的時期，學校不輕易讓我們公開辦活動。所以時代不同，很難同時去比較學生更好或更壞。我們那時的學生有我們的優缺點，現在的學生也有他們的優缺點。其實，這樣的觀念是從歷史的角度學習得來的，因為歷史一直以來就強調時間、空間的概念，從不同的時間、空間中，所匯聚產生出

來的產品絕對不一樣。

國內外學生求學態度之差異

國外大部分是小班教學，國內則是大班教學。其實，學生們在大一、大二會有共同的問題，一個是人生方向的問題，另一個則是對知識的投入有所差異。我們這邊比較多的學生會以抱持拿文憑的心態為主。我在劍橋求學時，看到劍橋念東方系的同學，一旦決定要念中文，他的文言文能力會比我們中國學生還要好，他們用功的程度超乎我們的想像。國外的學生一旦決定要走學術路線時，就像是他們面對一個非常喜歡的事物，像著迷似地全心投入其中。對他們來說，這是與他們的生命結合的。可是在國內的學生身上，就比較不容易看到這樣的求學態度。國內的學生要考試就考試，要郊遊就郊遊，要唸書就唸書，感覺先拿到文憑再說。又加上我們的制度可能有比較多的規定，也讓學生變得不是很清楚他們為什麼要做這些事。以美國的大學生來說，他們是非常用功的。他們的大學實在不好念，比國內的大學要難念，他們只要程度不夠就會被退學，不像國內的學生如果在課業上遇到困難，老師還會一直想辦法幫你度過難關。

為什麼台灣留學生越來越少？

學生是否有留學意願也與台灣的經濟發展相關，因為當學生覺得很容易就可成為科技新貴，一年動輒年薪上百千萬，怎麼還會想出國苦讀呢？尤其出國留學是不好熬的日子，過去的年代留學有所誘因。因為當時教職的缺比較多，留學生回國幾乎都可以輕易找到教職，加上教職本身就是一個滿有保障的工作，而且以前大學也沒有六年條款，一旦進來大學任教，就可以做一輩子。此外，以前留學生回國，政府會聘用他們做一些科技顧問相關的工作，所以那時出國再回來，感覺看得到自己的未來和市場，基本上都是一個不錯的選擇。

我們那時的年代經濟不好，所以大部分都是公費生。現在的家庭經濟狀況收入比以前好，學生會認為為什麼還要出去奮鬥呢？加上現在回國的話，想在大學任教也很競爭，即使進得了大學任教，也得面臨更多的挑戰。另外，也得看學生對知識的興趣，是否有心奉獻投入在學術研究上，更何況這是條要一直長久堅持下去的路。畢竟，現在大部分的人還是對錢比較有興趣。留學本身也可以當成一種投資，早期的留學生很多到國外後就選擇就業，不再回到國內就業；可是到九〇年代後期，可以看到很多留學生回流的現象。回流的原因是因為當時台灣的市場經濟提升，國民所得增高，薪水也升高了。

留學除了個人因素，也有時代背景因素，以及環境因素，都會影響出國留學

的意願。出國留學可能不只是讀一個碩士，攻讀碩士兩年其實作用不大，頂多就是把語言念好，可以做商業及一些國際貿易，用在這些方面就夠用了。但是如果你要做學問的話，就一定要有 Ph.D，這些都是長期抗戰，若是沒有求知的興趣，沒有經濟的背景，沒有健康的身體，沒有好的語言，就不容易做到。所以對學生來講，是否留學要看每個人的需求。我本身滿鼓勵學生出去看一看的，可以學許多事，畢竟所接觸的視野不同，想法與價值觀也會隨著不同。

學以致用

其實教育學程所教授的課程，符合全體大學生的需要，像是一般基本應具備的知識，裡面包含了對生命的尊重，以及對自我價值的肯定，都算是一種人文素養的培育，這些人文素養正是許多理工科系學生所欠缺的。教育學程所提供的人格教育，使我們有能力面對逆境，並有效地處理自己身上產生的壓力與挫折，當每個人都能夠具備這些情緒管理能力，那些層出不窮又令人扼腕的自殺事件，一定會有明顯的減少。所以，身為教育學程的學生們，應該多加推廣我們所學的專業知識，將其發揮在生活中，使更多人受惠。

施比受更有福

其實不同階段的人生會有不同的體會，要全部用一句話來涵蓋，是有些籠統的，但是還是有某些觀點和理念可以作為依循的標準。重要的是把握住當下和做目前應該做的，並且認真、腳踏實地去做，心中懂得感恩，所謂的「施比受更有福」，就是要懂得去幫助別人，這是做人中非常重要的一環。常常很多時候，我們需要人家的幫忙，尤其有時候有些狀況不是我們預期得到的。雖然有些事是我們自己必須去完成的，但有時難免會覺得自己無法做到，這時若有人願意伸出援手，我們心中會感激不盡。所以不管什麼時候，一覺得別人有需要時，就盡可能去幫助他，幫助別人時心理會很高興，這就是一個很好的回饋。對過去幫助我們的人來說，他們並不見得期待我們回饋他，也可能只是純粹出於好心，希望幫忙我們解決問題而已！我們若能傳播這樣的助人精神，隨時能幫助別人，使社會變得更為愉悅，這是一個很了不起的人生藝術喔！

中文系 陳梅香教授

合理的要求是訓練～不合理的要求是磨練

身為一位教師，在教學上，我會「即興」地看課堂上學生的反應去營造良好的教學情境。基本上，我會給學生一個明確的方向，告訴他們這個單元會怎麼上，

希望他們從中獲得一些啟發，並且會將我的希望與想法，明白地傳達給學生知道。如果我負責的課程是比較困難一點的課程，也知道學生比較沒有興趣，該如何去幫助他們開啟這扇門呢？我會從日常生活當中，取一些常用的事物，很自然地來運用在課程的解說，以引起學生的學習興趣，也是首要的課前準備之一，而在這個過程當中，我就要扮演所謂的「千面女郎」！其實，在重複了多次的教學後，難免會有厭倦的感覺產生，我想這是師生共存的一項問題。所以，讓學生有一種對課程的新鮮感，感受到老師的講課內容說得很深刻，這就是一個重要的技巧。其實我跟學生一樣，也曾經年輕過，心裡的起伏及困惑也是不平穩的，對許多事物也看不清楚。但是，現在我走過來了，回頭看看學生，我則是扮演著一個指示學生前進的角色。

在專業領域上，我會思考如何讓教學內容更具有意義性，我會去聯想到與同學們在這個年紀最切身相關的事物。以前我也曾詢問我的老師，到底我現在所學習的東西，對我有什麼用途？我在大學就讀中文系時，也曾遇見過全盤否定中文系所學的東西的人，他跟我們說：「其實你們所學的東西，對你們的將來是沒什麼用的，我勸你們還是趕快轉系。」那時當我們在那樣的環境當中，我們根本沒有辦法去找到肯定自己的一個力量。所以在這樣的情況之下，我便不理會那些話，也許中文系的東西很臭也很老，但在我們的現實生活中，我們到底可以在哪裡去看到它存在的意義與價值？在此，我覺得我們都忙著把知識傳遞下去，而卻沒有教導我們下一代去思考，這是我覺得很關鍵的地方。所以在我們的課程中，我常會去反問他們，到底上一節課自己學到了什麼東西？我會告訴學生，雖然我教授的知識是屬於比較僵化的，但是如何憑著自己思考的積極面，卻是我一直不斷去告訴學生所要學習的地方。不要害怕教給學生太多東西會讓他們吸收不了，而是教給他們的東西要有開放性，如何藉由學到的事物去運用它，在生活上有著力點。當然每種東西都有它枯燥之處，怎樣引發學生的興趣也是要反覆的運用，但我卻不會對學生放鬆，尤其是我教了二門會使中文系學生上到很頭痛的課，那是我的堅持。我認為每件事都會有它困難的地方，如果學生撐得過去，那表示他真的對這項東西有一定的興趣，每件事物的困難之處，是有其必要存在的，如果我們輕易地跨越了障礙，學生便會變得太過於理想化，關起門來學習，所以我堅持應該讓學生提早碰觸到困難，免得往後他們進入了這個領域，才體會到怎麼會這麼深奧難懂，而失去學習的動力，反而怪老師當初怎麼教得那麼少，害我們現在學得這麼痛苦，這就是我對任教科目的堅持。學生們如果不喜歡這門科目也沒有關係，這算是我對學生們的訓練過程，我會要求一個最低底限，請學生們務必一定要過關，如果學生過不了關，這算是學生們在所學當中的一項挫折，學生得要自己去面對這個難關。人總是有高成就與低成就，但是「最低的底限」，學生們務必要達成。由於我所負責的是必修課，我必須要讓學生不得不完成這門科

目，學生們是務必要通過必修課的考驗，我認為「合理的要求是訓練，不合理的要求是磨練」。我對學生的期望到哪裡？這一點我會對學生說清楚的！務必讓我的學生知道他「學習的需求」，老師也要多為學習者著想，什麼是跨不過去的，就不應該勉強讓學生去達成。此外，還有一點要注意的是，當學生們表現得很傑出時，我們也要適時地讚美他。



師生互動～互相學習

在平常和學生的互動上，我不覺得我是一位老師，「認錯」是老師所必須做到的，說錯了話就必須認錯。這樣的「認錯」，我只是要給學生一個概念，老師只不過比學生多知道一些東西，每當有學生質疑我有說錯的地方，我也會鼓勵學生說：「你們上課也有在思考嘛！懂得也比我多喔！」我認為這在教學上也是滿重要的一環。當然有些時候學生私下問的問題，我若答不出來，我也會坦白地跟同學承認，告訴他們這個問題我需要回去找看看，我比你們多的是學術上的訓練，多的只是比你們更會尋找資料答案的方法。我會試著去幫助學生，但是我卻有一個但書，我會詢問學生們要怎麼解決，如果這個問題是學生在圖書館就可以解決的問題，那我又何必去幫學生跑一趟圖書館，應該要讓學生去試著搜尋資料，而不是一味的幫學生找出答案。如果學生們在生活上有所疑問，而求助於我，我會先去傾聽他心中的想法，了解他問題的輕重在哪，然後再看看他的家人有沒有什麼意見。一旦他做好了決定，我便會告訴他要負起一切的責任與後果。人生是要自己獨立去面對的，我只是在一旁輔導他，我也會提醒他自己一定要達到自己的底限，不用太苛求自己。像我的父親在我小時候，常常嫌我字寫得太醜，總是罰我一直寫字到很晚，還捏我的眼皮不准我睡，直到寫好為止。然而，現在的我覺得，寫字不過是學習中的一項東西而已，並不是全部，我比我們上一代又懂了許多新知識，運用的方法也要更加的開明。現在我所害怕的是，目前的教育給孩子太多的挫折，但是有時候我們又不得不教授一些困難的東西給予他們。尤其是對於中、小學生，他們正處於叛逆期，怎麼樣去了解他們呢？只要我們退後一步，不要表現得這麼無奈，他們便會過來親近你。這個互動方式是指耐心和毅力往往可以控制自己的情緒，不要表現出自己的情緒給學生看，而是要去關心學生，讓學生們不會討厭你，其實你就已經成功了一半，學會跟學生們「博感情」，讓他們了解你內心的想法，我想學生多少都會去重視的。



教學相長

在我的教學經驗中，最令我印象深刻的是去佛光山授課，學生都是出家人，年紀大部分也比我年長，在講台上面授課時，我會覺得我的人生歷練不夠，跟他們比起來也許不算什麼，甚至覺得自己還不夠資格去教他們，而且授課時也有教

材上的限制，要教與佛教有關的東西，然而，我的專業領域並不是在佛教上，就算要講佛教，我有懂得比他們多嗎？在佛光山授課的一年裡，我心中都一直忐忑不安，有時候在上課的時候，底下的學生用質疑的眼神看著我，但他們上課態度真的是很認真，不像我們一般的學生，累了就趴在桌上睡覺，由於他們的上課態度十分認真，反而讓我心裡更忐忑不安，甚至有幾次上完課後，有學生跑來跟我說：「老師，你上課不用那麼緊張，你不用管我們，盡量去發揮你的專業。」這讓我深深覺得，有時候我們不用太在意底下學生們的反應，他們也許個性就是如此，也讓我覺得一個有興趣的人，不會因為年齡的大小與認知多寡，去限制他們自身的學習。然而，他們也很會舉一反三，譬如我教他們唱古典詩詞，教他們融入佛教的唱法，他們也能唱出一番韻味。在那一年裡，是我教學生涯中難得的一次寶貴經驗，有別於在一般學院中授課的那種教法。

我在教學生涯中，最大的體會就是教學相長，有些學生們是十分聰明的，我常常可以從他們身上得到許多啟發。就如我讓學生做的報告，我常常可以看出學生們對問題的看法，有何不同的見解。學生們去找報告的方式，或者是他們報告的型態，都可以是我值得學習的地方。所以，我讓學生們寫作業或報告的時候，都放手讓學生們自己去做，對他們和老師都是一種無形收穫。老師要以最大的包容去看待一個學生，如此，學生的優點便會一一展現出來，而不是一味地要求學生做什麼，這樣我們看不出學生的優點，老師也無法從中學習。現在因為資訊的發達，年輕人所獲得的知識與訊息，都比我們這一代的還要新穎與創新，所以我反而會跟學生們去請教一些東西，例如電腦軟體的使用。有時候我也常在學生的反問中，獲得了很大的前進力量。

遇到教學瓶頸依然不減教學熱忱

當我在教學中遇到低潮或挫折時，我會跟我先生分享，我先生總是會用客觀的說法，來解釋事情為何會如此。我也會在夜深人靜的時候，仔細去思考他所說的話。其實，我很在乎學生上課時所抱持的態度，今天一個學生用了什麼樣的態度來上課，我心裡是十分清楚的，如果上課時學生用一個質疑的眼神看我，那會使我感到很受傷。我總是告訴自己，不要給自己那麼大的壓力上課，或許那是學生的個性使然。再者就是缺席率的問題，我教理工科的國文課，那一班的人數本來就很少了，再扣掉缺席的人數，整個班顯得空蕩蕩的。有一次我就忍不住問學生說：「老師是不是教得很爛，不然你們今天怎麼都在睡覺。」於是有學生解釋是因為等一下要去考試，大家昨晚都念到很晚，所以今天上課才會略顯疲態。有時候，身為教師的我們要去直接面對學生的問題，提出疑問，來面對教學上的挫折，一問之下我才知道原來他們有來上課，已經是給我很大的面子了。直到學期

末時，那一班的同學還跟我說，班上同學來我上的課的出席率，遠遠超過其他老師的課。所以在教學中去了解挫折，有助於我們釐清一些教學上的疑惑。然而，我還記得我的老師對我說過的一句話：「如果班上有大部分的人，覺得不討厭你上的課時，你就算是成功了。」這句話給了我一個很大的啟示，就算是很會教的老師，也不可能全面兼顧到每位學生的需求。捫心自問，如果自己是認真教學，對每個同學亦能很努力地教學，但是我不可能是每一位同學的啟蒙老師，每一個人的啟蒙先後都有早晚，我不能把自己定位成是每一個學生的啟蒙導師。其實任教了這麼多年，我想我到現在還堅持的，就是我對教育的那股熱忱。當初我只是想找一口飯吃，才當老師的，但是隨著教學生涯一年一年過去了，我反而更清楚知道我教學的目標是什麼了！而在面對的學生是可以溝通的狀態下，我想我也都可以很有耐心地面對他們。而且，我會想到有關教學的這些事情如果不完成，將會對不起許多學生，我就會卯足勁的想要完成目標，這也是我面對教學可以保持耐心的方法。

打開自己的心～找尋前進的力量

其實身為一位老師，除了專業之外，我認為還要有吸收新知的能力，心態也很重要，要隨時調整自己的心態，得到學生的信賴，學習平易近人。我反而覺得外體給人的感覺也是十分重要的，如果第一印象給人感覺好的話，可以讓別人更容易親近、信任你。其實我以前在大學的時候，還不懂打扮，直到我去教書之後，我開始覺得自己的外在感覺要讓學生覺得平易近人，所以我便開始在衣著有些變化了，如果第一印象可以給人很大的影響力，那何不把自己打扮得讓人看起來舒服些呢？雖然那不是代表一個人的全部，可是那如果是一種吸引力，我們自己又何嘗不下一點功夫呢？

我最常用一句話勉勵學生：「打開自己的心」。讓別人有機會進去你的心，也就是說，在與他人相處時，你自己可以退一步，想一想對方的用意在哪裡，如果對我們真的有幫助，那為什麼不能去接受呢？自己也要有省思能力，不要被別人牽著鼻子走。「最低的底限」不要高不成低不就，尋找自己最低且可以接受的底限，我們將能開創屬於自己的一片天，才容易找到往前邁進的力量。

我們的邀約：

〈成大教育輔導〉誠摯歡迎讀者踴躍投稿：舉凡教甄分享、教學心得與學校最新動態均所歡迎。投稿逕寄：em66227@email.ncku.edu.tw（如獲採用，稿費從優）。