



淡江大學

教育實習輔導通訊

中華民國九十五年五月

師長的對話

忙、盲、茫與茫——

談實習教師面對壓力的應變策略

淡江大學教育心理與諮商研究所所長 柯志恩

教師是一種情緒上很容易枯竭損耗的職業。教師總是不停在工作決定，這些決定會影響學生的生活。而且做這些決定步論在情緒或智力上，總是不停在給予和付出。小學生可能需要教師生理上的親近與關懷；中學生要的可能只是回饋——關於認同與不認同——對於學生的信仰及價值觀上。有時候，中學生的需求是以震驚教師的方式來引起注意和回應，故而用特異的言行，奇裝異服，或很叛逆的行為來測試教師的反應。即使當這類的付出已到了很高的界限時，教師仍然時常會為了無法滿足學生的需求而產生罪

一、角色期待的失落感

被廣泛接受的一個觀點。其來源可包括下列幾點：

中小學教師職業堪稱是社會最具壓力的職業之一，這是

的問題。

哪些挑戰？能夠如何自我掌握或控制的程度如何等等，都是關鍵知覺如何？教師是否符合或達成上述的目標？教師的能力面臨（perception）而定。教師對自我的角色、任務和工作負荷的主觀任務、工作或職份。教師的壓力和倦怠感主要視教師的知覺、憤怒和沮喪等；這些種種不愉快往往往是導因於教師的角色、教師所經驗到的種種不愉快的情緒，諸如緊張、挫折、失望、焦慮、壓力（stress）問題的探討，在醫學、心理學、社會學，會組織心理學中均是個熱門的話題。教師壓力（teacher stress）是指壓力當成存在的刺激，向上的力量，但當壓力超出個人所能承受的範圍時，便會在其心理功能及生理功能上表現出來。

存在主義大師海德格說過，知道自己是活著的，就是一種壓力。一個心理健康的人是可以帶著正常的壓力來生活，並把這種壓力當成存在的刺激，向上的力量，但當壓力超出個人所能承受

致個人生活中某一時刻產生壓力事情，也不必然曾在其他時刻中引發壓力。

在對教師壓力的研究中發現，許多教師對於教師本身都存有許多認識不清的「事實」。教師的真實感受以及他們所認定的事實間有頗大的差異，這種差異會引發教師的不安和內疚。對教師應有的感受所存有之對事實認識不清和理想化的理念，已經深深的困擾、折磨著為數不少的教師。

二、角色從新定位的茫然

新課改對中小學教育教學改革提出了全新的要求，要求教師

在教育觀念、教學方式上都要做根本的改變。對教師來說，這無疑是一種挑戰和超越。面對這種變革，年輕的教師由於在育教經驗和觀念上都還沒有定型，適應尚且容易些；資深教師尤其那些經驗豐富、成就感強的優秀教師，他們原本依靠自身深厚的專業知識，在長期的教育教學實踐中游刃有餘，要他們放棄他們認為行之有效的「教育法寶」，將是一件十分痛苦的事情。這種痛苦的情緒如果不能得到有效的調適，極易產生對改革信念的動搖，甚至出現抵觸情緒。

三、新型師生關係引發不適應感

新課改倡導的新型師生關係以民主、平等、和諧為特徵，在

上述兩個領域中師生關係均產生了革命性的變化。如在知識接受領域，師生之間不再是單向性的「我主你客」、「我說你聽」，而是平等的對話夥伴和合作者。在倫理道德領域，教師須從「長者」、「道德偶像」的傳統角色中走出來，走到學生中去，走到公共輿論的中心。但由於實際改革的過程中有關方面處理問題存在一些偏差，出現了教師得不到學生及家長起碼的尊重，一些學校事故的處理方案讓教師感到不公等現象。因此，面對這些變化，教師也面臨著一個嚴重的心理適應過程。

四、專業知能不足的焦慮感

新課改對教師在知識結構、思維方式、教學能力、及教學手段方面都提出了新的標準和要求。在知識結構上，從原來只要求

會處理局部知識，到處理學科內的綜合知識，發展到要求會處理一些跨學科的知識。在思維方式上，從繼承接受知識，到獨立思考形成自己的認知體系，發展成為具有一定的創新精神，形成一

五、家長認知不足，常成阻力

部分家長對於統整課程的認知程度偏低，所持之子女教育態

度有時更存有錯誤或似是而非的情況，如家長質疑國語、數學教學時數偏低，部分作業要求家長與子女共同完成則感不耐、辦理「綜合活動」被認為活動太多，家長即不甚支持，甚至導致班親會難產；，原先理想化的引入「社區資源」，但實際上部分家長不僅無法成為教師的助力，甚至因認知不清反而成為阻力，此一狀況以偏遠地區為甚，常令教師徒呼負負。

六、教師工作負荷大，備課時間不足

根據針對教師的工作壓力的研究發現，教師最感困擾的事

項，依序為「瑣碎事務太多」、「時間不敷使用」，以及「上級考評的壓力」。與教學無關的業務佔去太多時間，且需常「出版班刊」與「經常更換佈置」，小型學校編制人員少，行政工作更是人人有份，在此備課時間少、工作負荷量大的狀況下，如何能要求有良好的教學品質？

同時，學校在學期中安排許多「綜合活動」，為求校務評鑑與呼應學生檔案評量，首先是兼任行政教師要編製實施計劃，級任教師需用電腦製作若干份學習單，最後尚需將公文與成果呈報，「事事評鑑」的惡性循環下，部分學校以「量」取勝，檔案資料堆積如山，教師疲於製作華麗書面資料，不僅耗時，大量彩色影印，更是不符環保精神！

此外，為了達到「教師專業」，教師需要參加許多研習，幾乎整個學期的週三都在外奔波，是否真能合乎教師與學校本位的

需求？研習與考評太多，時機與內容均有待斟酌，疑問有待釐清。

七、合作教學不足，流於單打獨鬥

在新的教學模式中，教師需要學習合作教學，否則易流於單

打獨鬥，無法將教學效能提昇至理想境界。目前教學實施或是課程編製，仍是存在著「教師本位」的教學型態，鮮少進行跨班級

的教學合作，使得專業無法分享，課程編製無法分攤，壓力自然增大。

雖然教師需彼此支援，但彼此比較的心態所形成的「職業忌妒」往往是另一種壓力之源。他們經常都只注意到他人身上的特

（轉第二版）

(承第一版)

長，而忽略了自己所擁有的優點。這正足以說明他們的不安、膽怯，以及不願分享的行為，並且還會極力創造出一種兩人性質不同的印象，這一切終究會導致憤怒和許多方面的壓力。

綜合而言，造成教師壓力的成因，除了與教育改革帶來的外部壓力這一直接誘因有關之外，也與教師自身心理素質有關。如何外減壓力、內強素質，關係壓力紓解的成效。

教師抗壓策略

壓力紓解的第一步，首要在對壓力有正確的認知。針對上述教師面對教師常見的壓力與困擾分析，將教師抗壓策略分外減壓力與內強素質兩方向做討論。

一、改變外在壓源

教師所承受的外在壓源往往是個人能力所無法消除的，必須藉由學校組織系統的涉入方能有所成效。其中包括：提昇人員

編制；整合各項評鑑，減少次數，並注重實質成效而非資料的多寡與精美否；加強教師心理衛生課程；建立地區性諮詢單位等，更釜底抽薪解除壓力的治本之道，是在教改潮流下，提供完整的配套方案，給予教師充分時間做專業知能提昇及心理調適，並進一步扭轉一般社會大眾對教師角色的超高要求，尊重其專業，還給教師自主的揮灑空間。

只是此一關係教師壓力解除之「理想」，需仰賴全面性的支援系統，形成輿論壓力，「迫使」決策當局作出改變。不過，這

一形成歷程，可能是教師另一壓力的來源，需要更多的關注與評估。

二、改變認知

當外在壓源(客觀環境)無法改變時，則需改變自己。首先要調整認知偏差，在於人們對壓力的理解和解釋不同，在同一環境裏，人們經常體驗到的壓力的程度也往往不一樣，因此，積極修正在現實生活中存在的一些模糊的認識或不切實際的觀念，將有助於對問題的解決。教師應充分認識到當前教育改革的不可逆轉

性，是大勢所趨，因而應以主動、積極的態度承接改革，以比較理智和寬容的心態看待改革進程中暫時出現的矛盾和困難。其次，要正確對待自身素質的缺失。如果以新課改對教師的素質要求為參照標準，許多教師確實會感受到存在一定的差距。這種差距既然是客觀存在的，就應坦然地接受它，並通過創造條件爭取再學習，而不應整天沉浸在自我懷疑、自我貶低的消極情緒之中。妄自菲薄只會降低自己對職業的興趣，並最終動搖自己作好

自身工作的信心。

修正自己的認知觀念，不要執著個人的看法，有時不妨以其他角度，重新看一件事物。多想「得」的部份，少想「失」的部份，所謂「塞翁失馬，焉知非福」也就是這個道理。面對壓力的時候，主動尋求解決的辦法，可向施壓者請益，修正，以迎合雙方的期望，千萬不要一味地逃避壓力，拖延問題，而使得問題

越來越複雜，則壓力會更大。

實習心得1

簡單快樂



私立復興中學實習教師 翟嘉莉

無論是認知改變或利用系統的減壓鬆弛技術均是教師個體可以加以控制和善用的，抓到自我的「控制律動」，正視自我內在的不足與焦慮，將是教師減壓與再出發的契機。

我調適。

為是一種心理缺憾，但不能面對此一問題，將很難有效的進行自我參與者，而不要變成聽天由命的被動反應者。

你的工作重新下定義。具有內控型人格，努力成為控制生活的主成為完美的人，或者一定要把每一件事情做得完美無暇，同時對自己獎勵。控制你的工作，專注一事，不可三心二意；不要希望自己接受你不可以改變的事；學習喜愛你自己、不要擔心失敗、多給發展健康的態度，凡是樂觀，往正向的方面去想；去學習

人生的快樂千百種，扮演不同的角色、定義不同的「快樂」。

即將屆滿一年的實習生活，對我而言，促使「繼續」的動力都是些小小的快樂，這小小的快樂不斷地累積能量，比較實習前的自己，驚訝的發現，簡單單單的快樂讓我真正的愛上教職，想成為老師的渴望愈加強烈。

腦海裡浮現許許多多的快樂中：

「翟老師，下節課還是妳教嗎？」、「好想是妳上課喔！」

「翟老師，下次上妳的課，我會更認真！」

「老師，我來幫妳擦黑板。」

「老師，我告訴你一個秘密……」

「翟老師，你有看到我放在你桌上，要給你的卡片嗎？」

本學期我協助實習學校的課後英語教學，以下是一位四年級學生的學習單，讓我開心甚至感動了好久。

1. 你最喜歡的科目是？

——體育、國語、數學、自然。

2. 你喜歡英文課嗎？

——不喜歡，但上了「課後班」後，就變得非常喜歡。

3. 喜歡不喜歡，請說說你的理由。

——只要喜歡，就會用功學英文，考試分數就會高。

4. 你覺得自己上課認真嗎？上了「英語輔導」以後，你覺得自己

——a. 有。 b. 進步二十多分。

實習心得

私立復興中學實習教師 陳冠岑

5. 有沒有什麼話想對Miss Kelly說的呢？Kelly是我的英文名——我喜歡您的教學方式，讓我小考每個單字都會寫。不是每個學生都能一眼讓人喜愛，不是每個老師都能使學生愛戴，然而當關懷和喜愛的氣氛彼此感染之後，繼續相處的期待、互相配合的教與學，就變得多麼令人喜悅。

教學過程中的挫敗如此之多，想放棄的念頭總在腦海裡不斷地迴盪，我卻發現，越多的挫敗反而使快樂變得更簡單。享受這些簡單單單的快樂，我想，幸福也不過如此。

我的實習經驗很特別，因為教學實習輔導教師請了一個多月的產假，經過上學期的觀摩之後，有機會能夠接手完整的課程設計與教學。我所帶的是六年級和七年級，雖然只是差別一年，不過由於國中生活面對課業壓力，成熟度比較高，邏輯思考能力也略勝，所以在教法上就必須有些許不同。我喜歡在課堂上與學生互動的氣氛，可以清楚知道學生的反應以及回饋，這是令我最有成就感的地方，不過最難的是掌控整個課程節奏，讓學生在積極參與活動時，適時知道何時該停止。

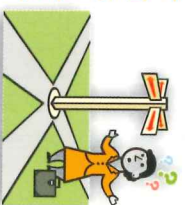
中學生特別容易受到同儕影響，也是最會產生反抗心理的過渡時期，必須教導孩子明辨是非，培養其判斷力，因此每天放學前的導師時間，我的導師實習輔導教師會與班上學生一同分享、反省班級問題，老師的班經風格採用說理方式，不對孩子過多的懲罰和責罵，希望讓學生知道為什麼做錯以及應該怎麼補救，與學生站在同一線上，對於班上的常規，也是老師不厭其煩的經常性提醒而建立的。學校多次舉辦班級競賽，好勝心強的學生們會產生意見摩擦，導師必須激發其向心力，與孩子一同成長與學習，並促進班級團結。

除了每個月有輪流的處室之外，我隸屬於資訊中心的一員，學校的活動頻繁，要支援資訊設備以及海報印製，另外，復興是個多媒體資源豐富的學校，且資訊中心橫跨中小學和幼稚園，必須維護學校網路和相關系統、各班教室和辦公室的電腦維修作業，累積我不少實務經驗。



實 習 心 得 2

醫學士程朱子



「全導師」這名詞我想對實習老師們來說應該不陌生，但是這名詞在我心中卻留下比別人更深刻的感受；因我在全導師的戶外教學經驗中面臨一群孩子不見的窘境。而這件事至今想起依舊心有餘悸。

龍安國小的全導師制度頗完整。而這期間，輔導老師會很願意放手讓我們實習生盡情發揮，因為我的班級喜愛戶外教學，因此老師問我要不要嘗試主帶一次試試看，我ㄉ就大膽的接下來！三月份的梅雨季讓期待的心也漸漸起了霉菌，當然的晴空萬里增添我心中無比信心。層層疊疊的景色讓大家都漸漸鬆下那一層緊張，但又有誰能夠預料走失驚魂記就在不久後上演。當大家前往花鐘準備進行午餐跟自由時間時，學生飢腸轆轆的肚子讓隊伍瞬間越拉越長，帶隊的我起初還算跟得上學生匆促的步伐，眼睛尚可瞄到學生的蹤跡！但是路途中一台車誤闖人行道將整條路堵塞之後，幾近五分鐘時間我們被車子困在後方，而學生身影也漸漸變小……

不機靈的我當下沒有在意太多，在我們通過那車子之後，我依舊按照原本步伐速度前進！直到身後家長問了輔導老師一句：好像有一大半學生不見了？輔導老師鎮定的說：有鄭老師在前面沒問題；此時！我雙手大叫：我在後面這裡！頭時間氣氛凝結！輔導老師接著說：好像有家長在前面帶著，沒關係。家長們開始清點家長人數，完蛋了！所有老師跟家長都在一起，而左右瞧瞧只有五分之一。的學生有跟在身邊，其它的學生：不見囉？剎那間，家長們個個開始蠢蠢欲動，大家不約而同的加快腳步往前小跑步。當下說真的我心中壓力很大，不斷想著：天阿！不會吧！這種事不會發生在我身上吧？眼角瞄到家長們的眼神如老鷹在尋找獵物般銳利；老實說：當下我真的覺得這輩子完蛋嚕；班上這麼多獨子？班上的問題學生會不會也沒跟上？大家到底去哪囉？怎跟家長交代？腦袋中閃過很多很多負面想法，邊跑邊想：不斷浮現出四個字：我死定囉！直到：快到花鐘的路口，一群學生衝過來大喊：老師，你們很慢！我們等很久；我心臟不斷抽動，整個人腦袋放空！我生平第一次，深深感受到：見到學生真好！平常這一群老愛欺負我的學生，通通化身把我從地獄帶到天堂的天使囉！在我確定學生人數之後，大家安然無事一起往花鐘移動！內心的澎湃不是文字可以形容的！接下來每一位家長可是都把學生盯得很緊。

一切或許都是虛驚一場，但是仔細想想是因為自己做的功課不夠齊全。事後想想，有很多地方需要好好改進一番！

一切或許都是虛驚一場，但是仔細想想是因為自

一、前置作業：需親自前往活動地點場堪！

當初我的輔導老師說他獨自去場墟就可以了，雖說老師很認真規劃過整個行走動線。但是一旦不是自己親自走過，場地的陌生感讓人缺乏踏實感，相對帶隊過程會因為不確定感而造成不敢大膽放手去進行下一個流程，心中也會存有許多的疑惑，且面對學生的

疑問會有答不出來的詞窮。這將會讓自己再掌握狀況上少了一份區域的認識，對於遇到狀況時真的會造成沒有方向感的量頭轉向！

二、當不危機處理：鎮定、鎮定、要鎮定！

(1) 遇到這樣的狀況，相信只要有點良心的人都會自責！但是當下我見到輔導老師異常鎮定，並且穩住每一位身旁夥伴的緊張，他只說了一句：會慌張是人之常情，但是慌張並不能解決事情。事後他跟我說：因為是一大群學生一起不見，所以心想他們應該是集體行動，只是不知行動至何方！這樣想會讓自己舒服一點！

(2) 接著我們大家一起集體往前走，先試試看往前邊走邊尋找，因為有時學生們只是因為好奇而往前方探查，一

(3) 因為我們在每一個集合時間都會跟學生宣布接著我們要去哪一個地點活動，因此大家朝那地點為目的地前進尋找！因為我們在路途中救見到學生，若是當下沒有孩子在目的地的等待也要派人駐守，接著在去想辦法，以免在錯過中造成遺憾。

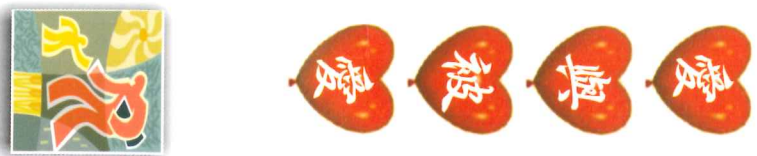
(4) 善用當地廣播系統：如果真的無法找到學生，要馬上善用當地資源！因此一開始這方面的需求要先行有所瞭解，以免

(5) 當下格外留意特殊生：特殊生的突發狀況是戶外教學格外要注意的一環，因為沒有人可以預期學生當天會出現怎樣，到時手忙腳亂造成混亂！

三、事後檢討：一定要在強化團體行動跟安全的重要性。

當天回到學校，我馬上跟學生分享今天發生的事情，我們做短暫討論並利用家長在場說明一切狀況，我覺得這很重要！雖說每一組都有家長陪同但是要家長掌握每一個組員狀況，還是有些許難度！而且老師有必要跟家長強調調戶外教學時要整組行動的重要。也要讓學生知道整件事有多少人擔心只因為大家的不合群，甚至要在安全上給予學生正確保護自己的原則，畢竟大家可能是人生地不熟加上遊客又多，若是不能自己也照顧自己，老師跟家長們更是難以完全顧到每一位孩子！

或許一切都還算圓滿結束，但是很多事一旦不是自己經歷過真的不會去在意跟留意這麼多細節，唯有經歷過才會更深刻，只能說「一不經一事、不長一智」！這樣的經驗我相信都是一次很好的學習與成長機會。由衷希望：這驚心動魄的畫面不會再重演……



私立復興中學實習教師 高慧芬

最近在日本電視頻道裡有一個節目，節目中是一隻可愛的猩猩（小龍）牽著一隻狗狗（詹姆斯），牠們的任務是必須完成主人交

代的事情。雖然主人在牠們出發前已經將任務的每一個環節交代得非常清楚，但主人依舊不放心，在牠們沒有察覺的情況下，跟在牠們的身邊看著牠們。

今天，猩猩小龐與狗狗詹姆斯的任務，是幫主人從洗衣店裡領回送洗的襯衫。途中，小龐克服對水的懼怕，勇敢地將掉在水溝裡的領衣單撿回，並成功領回襯衫。本以為牠們就可以這樣安然回到家裡，沒想到洗衣店的老闆送給小龐一張抽獎券。小龐也找到辦理抽獎的地方，且抽到一盒「雞蛋」。

問題就這樣發生了。小龍將雞蛋和洗好的襯衫一起放在塑膠膠袋裡，後來又為了追回跑掉的詹姆斯，在下樓梯時，不小心將雞蛋打破了……雖然知道自己犯錯，也知道衣服沾滿了蛋黃，小龍面色

在此，想詢問各位一個問題，如果你是小龐的主人，看見好不容易送洗乾淨的襯衫，卻又沾上了蛋黃，你的第一個想法是什麼？一開始時，我以為主人會非常生氣。沒想到，當小龐的主人，看見襯衫時，只是淡淡說了一句「啊！髒掉了呀！」，隨即將沾了蛋黃的襯衫穿在王身上，呵！小龐又驚訝於所說的話，它難免也

看到這一幕，我動容了，感動的原因在於主人無怒意的包容。主人並未責罵小龍與詹姆斯，因為他了解其實小龍的心理更難過。這讓我聯想到，若事情發生在我和我學生的身上，我會怎麼處理呢？

這一集的節目裡，主人與小麗、詹姆斯之間的互動，不但令我印象深刻，同時又十分感動。從他們身上，我彷彿看見老師（導師）與學生之間的互動。

一、對老師而言是「關懷與愛」

有很多事情，我們都願意放手讓學生嘗試著去做，因為我們相信這亦是成長的方式之一。然而，老師有時仍不放心的緊跟在學生之後，隨時觀察學生的行為、行動，是否會危害到學生自身，這是老師對學生的關愛。正如小龐的主人總是尾隨著小龐與詹姆士，深怕牠們遇到無法解決的困難。

有些時候，學生犯錯（無論大錯或小過），必定受到老師的責罵；但其實在老師的心裡有著更多的惋惜與不捨，我們是多麼希望每個學生能順順利利在學校裡學習與成長。

身為一名教師，我們希望提供學生在溫暖且受支持的環境裡學習，就像小龍與詹姆士雖然犯錯，但對於牠們的努力，主人依舊由衷的感謝且鼓勵牠們。

一、對學生而言——學習參與被愛

身兼一名教師，我們希望提供學生在溫暖且受支持的環境裡學習；就像小龍與詹姆斯雖然犯錯，但對於牠們的努力，主人依舊由衷的感謝且鼓勵牠們。

在學習的過程中，學生或許偶有錯誤行為，老師在責備之餘，更應適時釋出善意與關懷，使學生了解他們並未被忽略，如此才可能指引學生建立正向且積極的人格。人性的向上與向善，並非經由一昧的打罵教育就可以塑造成功，而是讓學生感受到自己是受到師長的關懷。我想，學生唯有先具備一顆溫暖的心，才能進一步培養積極正向的人格，具有積極的人格才能為自己開創光明的人生。

有時，當我看見學生的錯誤行為，我總是反省自己，除了課本上應教導的知識之外，我期盼自己帶給學生們什麼？或許，這個什麼？目前尚未完全明朗，但我清楚知道它必定已經超乎課本裡所必須學習的知識。

有時，當我看見學生的錯誤行為，我總是反省自己，除了課本上應教導的知識之外，我期盼自己帶給學生們什麼？或許，這個「什麼」目前尚未完全明朗，但我清楚知道它必定已經超乎課本裡所必須學習的知識。

實習心得 3

當名好老師

龍安國小實習教師 黃欣茹

轉眼間，實習進入三月，也是實習階段最重要的「全導師實習」。這次我接手一個月的時間，心情可說是非常期待，反倒沒有什麼緊張的感覺，因為要做的事情和平日相比也是大同小異。只是現在，學生的回家作業我要負責出，因此在授課上要注意進度。

經驗，我覺得身為一名好老師必須有以下幾點：

一、有效的班級經營

一個班級的經營如果成功，那麼教師在日後個管理或是授課上，都會很方便。然而班級的管理必須從開學日就慢慢建立，讓學生從此就培養出好習慣。此外，教師也可以利用一些增強方式、代幣制、口訣；來鼓勵學生好的行為。以我們班來說，早自習所要做的事情就是背唐詩和寫成語。經過一段時間的練習，學生們都漸漸培養出良好的習慣，所以就算老師早上晚到了學校，也不需擔心教室鬧轟轟。上課時，利用爬格子的增強方式，鼓勵學生發言。而我也會使用一些口訣管理班上秩序。記住，跟學生比賽聲音大是一件非常不理智的行為，尤其像我這種不喜歡用麥克風的老師，一定要

有辦法制服學生的大嗓門。

二、精彩的教學內容

教育的目的之一，就是傳授學生知識。課堂的授課內容必須正確，這無庸置疑是最基本的條件，但做到這樣還是不夠的。如果常常有上課機會，你會發覺，學生最專注的時刻是你

在講課本以外的內容，這些包括：故事、教師的經驗、課外補充：等。所以備課的重點就不單只是強調課本上的內容，身為一名教師，必須多元的收集題材，讓學生吸取不同的知識。這樣不僅讓學生覺得有趣，上起課來才會抓住他們的注意力。在授課時，藉著實物的操作，也是一種有效的師生互動。此外，利用媒體輔助教學也是一種不錯的選擇，藉著影音的視、聽覺刺激，更能引起學生的學習動機。

三、豐富的肢體語言

「老師是演員，講台是舞台，學生是觀眾。」身為一名演員很簡單，但要當一名出色的演員就不是一件簡單的事情。首先，在音調上，要力求「高低起伏」的表現，如果你的聲調從頭到尾都是維持一個水平，那跟和尚念經又有什麼兩樣。其次，肢體動作表達要誇張。當你在笑時就用力的讓你兩頰肌肉牽動；擺動雙手時，就盡情的揮灑，臉部表情要豐富，隨時保持微笑，但需要時就必須嚴肅，畢竟學生（尤其是小學生）與教師之間不是同儕的關係。如果這些你都沒做到，那就從現在起開始努力。最重要的是建立起自己的個人魅力，才不會畫虎不成反類犬。

四、能善用家長資源

親師合作的功效永遠是一加一大於二，當然，教師與家長的關係必須和諧。我承認，一個班級總是會遇到一、兩個難搞的家長，但那也只是少數。在教學上，充分利用家長資源，可以豐富教學內容。此外，校外教學有家長的協助，可以讓活動進行更順利。再者，多與家長互動，也可以瞭解學生在家的情況與表現，這樣才能讓孩子有更好的學習成效。

五、掌握學生的生活

瞭解學生的生活是一件非常重要的事情，尤其是他在家裡的表現。關於這點，我們班上是利用一星期寫一篇小日記的方式，瞭解學生們假日的生活與家人之間的關係。此外，多留意學生的身上是否有改變，例如髮型改變、傷口：等。最重要的是學生的情緒反應，尤其是評量考後，有些學生的情緒會出現低落現象，這些都是教師要注意到的地方。下課時也要留意學生的動向，看看他們常常與哪些人聚在一起，做一些什麼事情。有時候，問題的發生就是从下課的十分鐘引爆。

六、永保一顆熱誠心

教師的生活模式，大概兩年為一輪，要在這兩年的時間維持一顆熱誠的心是非常重要的事情。如果少了一份熱忱，那麼學生就感受不到你的熱情，試問這樣怎麼使教學精彩呢？當然，深為一名教師所要做的事情實在是太多，既是下課或是科任課，都有忙不完的雜事、處理學生的紛爭、批改作業。所以放學之後的心態調整就非常重要，想個辦法讓自己

的心情沈澱一下，是為明天的挑戰作準備。好像昨天才決定要到哪一間學校實習，一轉眼，我的實習也近了尾聲。這段時間經歷了很多事情，不管是班級經營、家長互動、教學授課、研習活動、行政實習：等，都讓我有很深的感觸。深深明白，身為一名教職人員並非外界所想得那麼簡單。看似外表規律的生活，卻在工作時必須面對許多突發狀況，考驗著我的觀察力、耐力、判斷力與冷靜。經過這段時間的洗禮，雖稱不上專業，但每次的活動都讓自己做一翻深度檢討。

很感謝龍安國小所提供的學習環境，讓我的心智與能力有更新的突破。在這段時間的磨練，雖然有苦有樂，但很高興自己完完整整走過一遍。沒有外界所說的辛苦，只有大家所忽略的成長，這不是輕輕鬆鬆就可以獲得。因為我的輔導老師陳碧輝老師。因為她給予我很大的發揮空間，讓我可以盡情揮灑自己的教育理念，遇到不懂的事情，老師也很熱情的傾囊相授。不知不覺中，不但累積教學實力，也讓自己的班級經營能力、家長溝通技巧都提升不少，這些都是學程三年所學不到的秘訣。

為他們讓我更熱愛當一名教師。喜歡看著孩子散發出天真無邪的笑容，既使他上一刻還氣嘟嘟的怨你沒收他的玩具；喜歡教室裡頭熱鬧討論的氣氛，既使學生常常欲罷不能；喜歡傳授新知給小朋友，既使他每次都粗心的犯同一個錯誤；喜歡他們稚嫩的想法，既使常常惹我的不知道該哭還是笑；喜歡他們有一雙發現新大陸的靈巧眼睛，既使這東西對我來說平淡無其；喜歡他們下課黏著你問東問西，既使那是超過噪音標準的一百八十分貝：。太多太多的喜愛，讓我縱使要花半小時通動、半天改作業、一個假日備課，都覺得心甘情願，因為從他們身上我看到了活力、快樂與成就。與其說我是在教導孩子，倒不如說我們是一起成長。話。實習這段日子雖然辛苦，卻能讓心靈得到很大的滿足。縱使過程中遇到很多困難和挑戰，但我相信只要堅定自己的意念，在這一場場風雨過後，天空總會晴朗，為湛藍的穹蒼，畫出一道美麗彩虹。

實習心得

私立復興中學實習教師 劉家佑

實習不外乎『行政』、『教學』、『導師』這三大部份，然而我在這將近一年實習的過程中，令我感受最深切的是『導師』實習，因為相較於教學實習，教室管理與常規問題需要耗費教師更多的精力與時間，小心別讓它消磨了你的熱忱！。

◎相信孩子是教的會的一：『嚴管勤教』：不良行為與習慣的改正，非一朝一夕，教師需要更多的耐心、觀察慢慢磨孩子的個性。國中階段的孩子，正處於青春期，但不要低估了學理解這些叮嚀的能力！站在學生立場說道理，將遠比教師情緒失控歇斯底里發飆更有用！教師的情緒失控，反而建立一個錯誤的行為示範，因為自我控制是靠仰賴學生的自發性！：

◎提供情境機會，善用同儕力量，不吝吝給予孩子肯定與鼓勵！國中階段的孩子，同儕的力量可能遠超過教師的權威，當然絕大多數的孩子並非不明就理，教師適時藉由同儕力量，反而可以降低特定學生不良行為的班級干擾。

◎學生在校不良行為，需以具體行為事件描述告知家長！親師溝通是很重要的，因為孩子的教育，不僅是教師的責任，也是家長的責任，家長有權了解孩子在學校發生的事情，教師需主動告知，不帶評論詳述行為事項，讓親師一起為孩子的成長而努力！

◎指導學生班級自治，提昇幹部權力，訓練幹部領導能力！藉由班級自治，不僅能訓練幹部的領導能力，也可以協助教師班級經營。

◎讓學生感受到老師是為他們好、愛他們的！學生自己的感受，讓學生感受到老師是愛他們的。良好常規的建立是重要的，因為『班級沒有良好的常規秩序，有效能的教學是不存在的』！