

2006  
12月29日中國文化大學  
師資培育中心通訊

發行人：李天任 校長

總編輯：李春芳 主任

編輯群：吳玉蟬、陳曉貞、王婉瑜

網址：<http://www.pccu.edu.tw>

電話：02-28610511 分機 43705

地址：111 北市士林區華岡路 55 號

◎教師的情緒管理	郭妙雪	1
◎人本教育理論中之教師角色	陳照雄	3
◎國中教育的過去現在與未來	蘇清守	5
◎中國文化大學師資培育中心 95 學年下學期師生座談		7
◎中國文化大學師資培育中心 95 學年下學期主題演講活動		7
◎中國文化大學師資培育中心 95 學年下學期中等學程實習 教師（實習生）返校研習時間表		8

## 教師的情緒管理

中國文化大學教育系 郭妙雪主任

### 一、緒論

金車教育基金會在九月上旬，針對全國國小教師進行問卷調查，共收回 909 份問卷。多數教師對教育仍有使命感，但並不快樂。近七成的教師覺得壓力偏高，百分之五十四覺得憂鬱，主要的原因是「教育政策不穩定」及「行政負擔重」。同時，由於少子化、併校效應，百分之六十七的老師擔心因為減班而調職或調校。（聯合報，民國 95 年 9 月 27 日）

由上述研究報告，不難想像，現今的教師實在難為。當外在的環境壓力增大時，教師的情緒也就很容易因為一些日常瑣事而引爆，尤其與學生在課堂上的短兵相接，而一發不可收拾，更為常見。然而師者所以「傳道」、「授業」，「解惑」也，但教師若經常處於情緒引爆點時，又如何能成為「經師」，甚至於「人師」呢？故如何維持心靈的平靜？又當事件來臨時不致於惱羞成怒，而導致不可收拾的後果，將是為人師表今日最大的課題。

### 二、情緒的性質

張春興（1996）認為，情緒具有以下意義：

- （一）情緒乃由刺激所引起。
- （二）情緒是主觀意識經驗。
- （三）情緒狀態不易自我控制。

### 三、憤怒的情緒



在教學的情境中，最容易產生的衝突乃是源自於學生的不守規矩行為。例如：上課說話、睡覺、吃東西，甚至於出言不遜頂撞師長。而上述的行為均會引起教師不同程度的生氣反應（即憤怒的感受）。

教師的憤怒情緒可能是由於教師在教育情境中的活動受挫。例如：班上秩序欠佳，或同學間打架行為的發生，而使得教學活動受阻。此外，教師生氣也會因為自尊受到傷害。例如：學生的言語頂撞等。上述的情況在校園中是司空見慣的。

#### 四、易引起憤怒情緒的不佳思考模式

認知行為治療心理學家Ellis (1988) 提出，憤怒情緒之不佳思考模式：

- (一) 過濾法 (Filtering)：專注在情緒之某些因素，而排除其他因素。
- (二) 過度概括 (Overgeneralization)：把單一事件或現象作概括的一般性結論。
- (三) 測心術 (Mind Reading)：猜心術，沒有得到印證即相信並加以反應。
- (四) 災難化 (Catastrophizing)：萬一…怎麼辦，擔心出意外。
- (五) 個我化 (Personalization)：不斷地拿自己與別人比較。
- (六) 控制謬誤 (Control Fallacies)：一切皆由於外在因素所影響，自己無能為力。
- (七) 公平的謬誤 (Fallacy of Fairness)：任何事情均應依據個人主觀的公平觀點而處理。
- (八) 用情緒來推理 (Emotional Reasoning)：相信感覺，憑感覺做反應。
- (九) 改變的謬誤 (Fallacy of Change)：自以為能將他人改變成自己期望的樣子。
- (十) 刻板印象 (Global Labeling)：一竿子打翻整艘船的想法。
- (十一) 歸罪他人 (Blaming)：把責任推到他人身上。
- (十二) 應該 (Shoulds)：每件事均應有其一定的標準，且不能有彈性改變。
- (十三) 堅信我是對的 (Being Right)：當一個人永遠只相信自己才是對的，此人必然很容易與人產生溝通上的困難且也很容易與人發生衝突。
- (十四) 凡事要求完美 (Being Perfect)：當一個人凡事追求完美時，不只會對自己要求嚴苛，同時也會對他人百般挑剔。

由上述的種種不宜之思考模式可知，當我們在成長的過程中，若它們慢慢內化成為我們思考或信念的一部份時，則當我們一遇見不合我們所思所想的事件時，我們極可能會產生憤怒的情緒。

#### 五、憤怒的反應類型

- (一) 肢體攻擊：包括 1、自我攻擊。2、攻擊他人。
- (二) 摔東西。
- (三) 閱讀，看電影。
- (四) 聽音樂。
- (五) 逛街，血拼。
- (六) 運動。
- (七) 睡覺。
- (八) 吃東西。
- (九) 深呼吸，放鬆，冷靜。
- (十) 找人傾訴。
- (十一) 生悶氣。
- (十二) 言語攻擊及不當之憤怒言語：羞怒對方、翻舊帳、揚惡隱善、態度嚴峻。



以上的行為反應，除了 (三)、(四)、(六)、(九)、(十) 較具正向功能外，其餘，有些反應不但不能使個體的憤怒情緒得以紓解，反而有可能使衝突火爆場面更加惡劣。

#### 六、有效的管理憤怒情緒

憤怒的情緒是種強烈的情緒，故為人師表若希望不要輕易被激怒，則在平時需常存預防之心，如此可將此種情緒或衝突場面先減至最低的發生機率。若仍無法避免衝突時，則有效的控制當時的情緒，將更是必修的一門重要學問。

- (一) 平時著重預防

## 1、健康的生活型態

心靈的平靜，情緒的穩定首賴於擁有健康的身體。而健康的身體則奠基於健康的生活型態。養成健康的生活型態，可使我們擁有強健體魄和正向積極的自我功能，進而可以使我們獲得心靈上的平安和喜樂。所以先要有均衡的飲食、宜有充分的休息與睡眠、要有適度的運動、培養平安喜樂的心靈。

## 2、充分的了解自己

3、善於時間管理：掌握優先順序的原則、利用零碎的時間、減少不必要的閒聊、將資料歸檔並放在易取得的地方、在前一晚把該準備的東西整理好。

4、培養良好的溝通技巧，建立豐富的人際網絡：溝通技巧的良否，深深影響每一個人的生活品質。

5、培養幽默感：幽默感是人際間最佳的潤滑劑，一個具有幽默感的人，使人容易親近且喜歡與他交往；幽默感也可以化解彼此間的衝突。

### (二) 師生衝突時則著重冷靜：

當預防工作已盡心盡力去執行後，人生難免仍會遇見一些不如意的事件，而使我們怒火中燒。如：學生惡言相向，或出言頂撞時，下列方式可提供參考：

1、深呼吸，冷靜一下

2、離開現場

3、憤怒時，不隨便說氣話

4、以理直氣和的方式陳述

5、以「我」的方式陳述在乎的事

6、時時刻刻常提醒自己「師者，所以傳道、授業，解惑也」

### (三) 事後著重於反省改善：

無論師生衝突是否獲得解決，均應於事後做一檢討，若衝突的過程中有正向的結果，則自我嘉勉並以為借鏡；倘若沒有，則更應於事後找人商談有關衝突的問題所在，以及自我情緒妥善控制的方法，和可以使用的處理事件之方案。以下提供幾種方法以供參考：

1、先接受自己的情緒與表現。

2、尋找一些有建設性的活動，使情緒得以紓解。

3、澄清問題所在。

4、擬定出改善的計劃。

最後謹以一首詩來共勉之：

手把青秧插滿田，低頭便見水中天；  
心地清靜方為道，退步原來是向前。



## 人本教育理論中之教師角色

中國文化大學師資培育中心 陳照雄教授

### 一、前言：

去年一月十日台北市發生邱小妹人球醫療疏忽事件，震驚整個社會，醫生之醫德淪喪，生命受到如此摧殘，令人感受到人之異化與物化現象相當嚴重。此外近日報載金車教育基金會所做之調查報告，我國小學教師不受學生之尊重，此為教師最大之隱憂。

其次近日某中學有一學生在教室內公然吸食K他命，使得其他十八位學生送醫治療。由此二件校園事件可知，人之尊嚴與價值受到忽視，教育亮起紅燈。如何挽救此一危機，唯有教師扮演好人師之角色，力行人本教育之理念，才能解決此問題。



## 二、人本教育理論之發展

### (一) 古希臘之教育—

從荷馬為中心之古希臘教育，經哲人學派、古典派至希臘主義之教育，均強調派代亞(Paideia)之教育，此教育即人文陶冶之教育，目的在培養文雅之自由人，講求美的人生，注重身心調和發展，重視人之自由與尊嚴。

### (二) 羅馬時代之人本教育，稱之為 Humanitas—

教育目的在培養演說家、政治家，陶冶人之品格，適合人之生活需要，關切人之發展與教化。

### (三) 文藝復興時期之人本教育理論—

古典文學之再生以及人之再生之義。以希臘、羅馬文學與生活為旨趣，注重人性多方面和諧發展(身體、道德與精神)，長於語言技巧，富於美之陶冶人格。

### (四) 啟蒙運動時期之人本教育理論—

乃堅信透過人之理性，善用自我及科學知識，改進社會制度，增進人類幸福。

### (五) 近代之德國新人本教育理論—

乃針對啟蒙思想之補充與超越。注重人性中情感與想像力之發展，教育目的在使個人生命諸力量之內在和諧，主張以美育完成其人格教育。

### (六) 二十世紀人本教育思想—

首先在四十年代芝加哥大學及哈佛大學實施之通才教育，教育之目的在培養人類心靈之品質與能力(有效地思考、思想之溝通、能適當地判斷各種價值、能分辨各種價值)，至六十年代由於美國科技之發達，人之異化與物化嚴重，影響教育偏向主智主義，學生之興趣、價值、情意之發展受到限制，因而有人本教育思想之崛起，如杜威、馬丁布伯、馬斯洛、羅傑斯等人大力倡導。

## 三、人本教育理論之主張

(一) 教育之目的—發展人性、培養人格、改善人生—自我實現。

(二) 教育之本質—肯定教育是一種價值之引導及創造之過程與結果。

(三) 教學方法—創造力之啟發、經驗之學習、情感之陶冶。

(四) 課程內容—重視內容之適切性、設計之統整性、組織之彈性化。

## 四、人本教育理論中教師角色—人師與良師兼俱

(一) 價值之澄清者—協助學生澄清其價值，發現個人及認知之意義，協助學生作價值決策者。

(二) 內心世界之傾聽者—多與學生互動，傾聽其內心之世界，建立良好之師生關係。

(三) 心智之啟發者—人師與良師不但教書也教人，傳道比授業、解惑更重要。

(四) 學習之促進者—不但自己是好學不倦者，更要佈置自由學習之環境，引導學生創造學習。

(五) 人格之陶冶者—培育學生健全之人格，追求真、善、美。

(具有真誠、真實、信任、接納、讚許與擬情之了解之人文素養)

## 五、未來學校發展之趨向—依美國密蘇里大學教育學院院長 R. L. Andrews 之分析具有五特質：

(一) Community：學校即社區

(二) Coherence：學校提供統整之課程

(三) Climate：學校具和諧氣氛

(四) Character：學校重品格之陶冶

## 六、結語：

教育是一種淑世主義之工作，教師扮演好上述之五種角色，人本教育之目標與理想，必能實現  
man → person → Human → Humane

(生理人) (文化人) (人性人) (發揚人性之人)

最後借用法國哲學家笛卡兒一句話：「我教，故我在」

## 國中教育的過去、現在與未來

中國文化大學師資培育中心 蘇清守教授

根據「國民教育法」的規定，國民教育以養成德、智、體、群、美五育均衡發展之健全國民為宗旨。國民教育後三年為國民中學教育，課程編制採九年一貫制，以民族精神教育及國民生活教育為中心。

國民中學以學校隸屬分為直轄市立(台北市和高雄市)、縣市立和私立三類，其所在地區包括臺灣地區(台北市、高雄市和台灣省)和金馬地區(金門縣和連江縣)。歷年以來，國民中學不論學校數、班級數、學生數、專任教師數或職員數，私立學校所佔比率均甚低，顯示政府遵照法令規定，辦理國民教育。

國民中學於民國五十七年由初級中學改制以來，歷經三十八年之久。本文撰述的目的在回溯過去、瞭解現況並瞻望未來，以期國民中學教育更為進步。

### 一、國中教育目標的演進

自 57 年改制為國民中學以來，國中教育目標由沿用初級中學教育目標「養成有為有守之健全國民」，演變成 61 年的「養成忠勇愛國、德智體群均衡發展之健全國民」，再演變成 72 年的「養成德、智、體、群、美五育均衡發展之健全國民」，83 年的「培養德、智、體、群、美五育均衡發展之樂觀進取的青少年與健全國民」，以至 90 年以後的「培養身心充分發展之活潑樂觀、合群互助、探究反思、恢宏前瞻、創造進取的健全國民與具世界觀之公民」。

國中教育目標自 72 年重視德、智、體、群、美五育均衡發展，83 年起顯現九年一貫的精神，90 年則重視能力發展和世界觀的培養，可說與時俱進。但是課程編製與實施上過度偏重能力的養成，忽略人格整體發展和基本學科知識的嫻熟，可能帶來教育偏差的後果。

### 二、國民中學課程的演進

民 57 年國民中學暫行課程標準的特點為：教學時數較原初中之教學時數略予增加，注重國語文教學、科學教育、職業教育，增加外國語(英語)之教學時間，教科書改由國立編譯館統一編輯。

民 61 年修訂國民中學課程標準的特點為：注重四育均衡發展，改變教學科目名稱，減少各年級每週教學總時數。惟課程設計缺乏彈性。

民 72 年修訂國民中學課程標準的特點在注重「五育」均衡發展，增列「美育」教育目標，並加強實施公民教育，各年級每週教學總時數亦有所增加。

民 83 年修訂國民中學課程標準的特點為：(1)兼重本教育階段特色與九年一貫之精神；(2)重視基礎學力，提昇人文素養；(3)落實鄉土教育，反映未來社會需要；(4)尊重學生個性，發展學校特色；(5)顧及現實，朝向理想。

民國 90 年國民中小學九年一貫課程暫行綱要與 92 年國民中小學九年一貫課程綱要的特點在培養國民應具備之基本能力，顧及個體發展、社會文化及自然環境三個面向。

歷次制訂或修訂課程標準，均能把握時代的脈絡、社會的需要、前瞻的精神，並具國中教育的特色，可是教學實施上總有窒礙難行之處，例如課程目標與課程教材的結合不足，教學科目和教學時數的變動未有共識，科目之間的聯絡教學形同具文，升學考試科目和學校教學科目不能兼顧，造成國中教育的諸多問題。目前學習領域的課程和師資培育的脫節，教材內容的淺化和重覆，統整教學和協同教學的不易實施等問題若無有效的解決，恐將降低國中教育的成效和學生的素質。

### 三、國中教育發展概況

(一) 學校數：57 學年度計有 487 校，93 學年度則有 723 校，36 年來增為 1.5 倍。其中公立國中由 474 校增為 708 校亦增加 1.5 倍，惟私立國中亦由 13 所增為 15 所。

(二) 學生數：57 學年度國中學生數 617,225 人，九十三學年度為 956,927 人。36 年來增為 1.6 倍。其中公立國中增加 1.6 倍，私立國中增加 1.5 倍。

57 學年度國中成立伊始，女生受教風氣未開，就讀國中女生只佔 39%，十年後，躍升為 47%，待到 77 學年度，達到 49%，以後大致維持此一比率。

(三) 班級數與每班學生數：57 學年度國中班級數 11,459 班，93 學年度增為 24,508 班。36 年來增為 2.1 倍。其中公立國中增加 2.2 倍，私立國中增加 1.8 倍。至於每班學生數，顯示兩種現象：

1. 不論是公立或私立國中，36 年以來，都呈現逐年漸減的趨勢。
2. 以同一學年度作比較，公立國中每班學生數始終低於私立國中。至於以地區作比較，則以高雄市最多，台灣省其次，台北市第三，金馬地區最少。

### 四、國民中學師資素質的發展

57 學年度國中專任教師 18,587 人，93 學年度則有 48,285 人。36 年來增為 2.6 倍。

(一) 教師學歷：八年以來，大學畢業者始終維持在 84%至 86%之間。研究所畢業者逐漸增加，專科及其他學校畢業者，到了 93 學年度只剩下 2%。顯示教師學歷逐年在提高。

(二) 教師資格：86 學年度合格教師佔 93%，93 學年度佔 99%。顯示合格教師的比率逐年增加。私立國中教師雖不如公立國中，但是學歷水準均高。再分析大學畢業教師的出身，發現畢業於師大、教育學院及大學教育系等師資培育機構者約佔六成，一般大學畢業者約佔四成。綜合年齡和年資兩項資料顯示，私立學校教師平均年紀輕、年資淺，而公立學校教師則年紀大、年資深。這或許與私立學校工作保障和待遇較低以致資深優良教師得機轉任公立學校有關。

### 五、國中師生比率與學生進路的發展

國中教師數與學生數的比率，57 學年度國中每位教師指導學生人數為 33 人，93 學年度再減為 20 人。其中公立國中的師生比每年都較私立國中為低。

國中畢業生就學機會率，93 年為 106%，男女生並無差別。國中畢業生只要想繼續升學，都有學校可讀，沒有僧多粥少的現象。

國民中學畢業生的實際升學率，57 學年度為 84%，93 學年度為 96%。36 年以來增為 1.14 倍。國中畢業生的高度升學率，已奠定實施十二年國民教育的有利基礎。

### 六、國中生視力

國民中學學生裸視視力正常學生 87 學年度佔 35%，90 學年度佔 35.01%，93 學年度佔 34.82%，視力不良學生各該學年度相對為 65%、64.99%、65.18%。

視力正常學生，國小生最高，國中生其次，高職生第三，高中生最差。顯現學生視力隨著年齡和年級的增加而逐漸減弱，而且極為嚴重。其中尤以國小和國中階段差異最大。高職生視力比高中生為佳，應可歸因於課業壓力使然。

### 七、國民中學教育的展望

綜合而言，今後國中教育重點除銜接高中與國中的課程、整合高中高職五專多元入學方案、改善國中基本學力測驗並保障社區學生升學機會外，應致力研究規劃十二年國民教育，朝向長遠目標邁進。茲再提重要課題如下：

- (一) 擴大辦理國中教師進修規模，開設「領域教學學分班」和「專長知能學分班」，增進其對專長學科、協同教學、課程銜接與課程綱要之認識。
- (二) 執行「降低國中小班級學生人數計畫」，九十六年度，國中的平均班級人數，全面減為三十五人的目標。
- (三) 繼續修訂九年一貫國教課程綱要，提高內容深度，並與高中課程銜接。
- (四) 進行九年一貫課程學習領域基本能力檢定，以規劃補救教學，減緩學習成就的落差
- (五) 教科用書採取「部編本」與「民編本、」並行政策，以提高水準並減低學生負擔。
- (六) 及早規劃未來國民中學學生基本學力測驗科目並改進評量方式，以配合課程綱要的實施。
- (七) 平衡城鄉國中教育資源，減少城鄉國中教學績效之差距。並保障原住民學生的就學機會。
- (八) 增進國中生的體適能，推動視力保健工作。

## 中國文化大學師資培育中心 95 學年下學期師生座談

壹、參加人員：中等學程一、二年級，幼教學程二年級，延畢同學

貳、活動表：

日期	時間	地點	活動
96年3月21日(三)	12:20~13:00	大孝606	師生座談(一)
96年4月25日(三)	12:20~13:00	大孝606	師生座談(二)
96年5月16日(三)	12:20~13:00	大孝606	師生座談(三)
96年6月08日(五)	09:00~12:00	大孝3樓堅毅廳	1. 學長實習心得分享 2. 實習說明會

## 中國文化大學師資培育中心 95 學年下學期主題演講活動

場次	日期	時間	地點	主題
1	96年3月14日(三)	12:10~13:00	大孝606	師資生的未來出路
2	96年4月11日(三)	12:10~13:00	大孝606	教學檔案的製作與應用
3	96年5月09日(三)	12:10~13:00	大孝606	校園中的班級經營

# 中國文化大學師資培育中心 95 學年下學期中等學程實習教

## 師（實習生）返校研習時間表

日期	時間	地點	活動
96 年 3 月 23 日（五）	09：00～10：00 10：10～12：00	大孝 3 樓堅毅廳	1. 行政教學實習意見交換 2. 教師情緒管理與憂鬱症之防治
96 年 4 月 27 日（五）	09：00～10：00 10：10～12：00	大孝 3 樓堅毅廳	1. 教師甄選應注意事項 2. 教師甄選經驗談
96 年 5 月 25 日（五）	09：00～10：20 10：30～12：00	大孝 3 樓堅毅廳	1. 教學檔案、教學媒體觀摩 2. 檔案檢討
96 年 6 月 08 日（五）	09：00～10：20 10：30～12：00	大孝 3 樓堅毅廳	實習心得分享
96 年 7 月 6 日（四）	09：00～12：00	大孝 715	半年實習生返校座談

