

## Part 1：大學教師須具備之特質

這一節，將概述身為一位教師該注意哪些重要事項，並提供廣泛的建議助於成功經營老師的角色，使其在學生、教職員和課外的生活中都能獲得尊敬。

### 一、身為老師最重要的事情

參照教學經驗豐富教師，其對於和學生間的互動、教學方式和學習方法的研究，列舉下列七項身為教師在一般大學教育中需注意的教學事項：

- 鼓勵師生多接觸
- 鼓勵學生之間相互合作
- 鼓勵學生主動學習
- 給予及時的回饋
- 強調作業的時效性
- 與學生溝通老師對他們抱持何種期待
- 尊重多樣的人才和學習方法

在教學手冊中能找到很多方法、建議促使教學效益提高、學生學習更為順利，如：鼓勵學生，無論課堂上或課後，只要有問題皆可向老師尋求協助，保持密切關係；積極參與學生的學習過程；鼓勵學生彼此相互合作；時常提供機會讓學生有展現自我的空間，並對他們的表現提出你的改善建議；對學生訂定較高但可達到的目標；廣泛接觸來自不同家庭、擁有不同才能、呈現不同學習風格的學生。

研究結果指出，把上述建議納入你的教學方法中，將能提高學生的學習動機、知識取得、學業成績、社交互動和個人的發展。

### (一)對於你的第一堂課抱持什麼期待

#### 1、權威的走進新班級

縱使經驗豐富的教師，對於新班級的第一堂課，如同許多新進教師一樣會感到緊張不安。倘若你是新進教師，只需謹記，台下多數學生和你一樣在此刻皆抱持無比的緊張感。換句話說，不需擔心新學期一開始表現的不好會在學生面前失了你的權威。但有一點不可忘記，學生心中視老師為權威者、班級的領導者，永遠是班級中最後一個能解決問題的倚靠。故在第一堂課能有萬全精心的準備，便已在學生心中奠定了對你的敬重之意。

此外尚需注意一點：每一位教師，無論學術研究、種族、文化背景為何，他們的權威在班級上都會面臨不同形式的挑戰。一位年輕女非洲裔教師，對於她的種族、性別和資歷，可能會遭遇學生先入為主的成見；白色皮膚的男教授可能會因以菁英管理的方式教育學生，脫離了學生真正需求。對你而言，滿足、爭取學生的需求或許有難處，可針對多面向的課堂相關問題，皆有專業的教師予以協助處理，故對此大可不必過度擔心。

簡單思考一個微妙的教學關係：隨著你的穿著方式不同，散發出何種信息給

學生？如果穿著襯衫、打領帶，學生可能會猜想是一個正式、研討會的場合；牛仔褲、運動鞋和 T-shirt，學生可能會預期一個非正式的教學環境，也可能將你誤認為教學助理、研究生，甚或是大學生。如果將課堂筆記和其他與課程相關資料整齊的放置在你的桌上，將傳遞你在教學上是有準備且有一套組織系統的訊息；同理，如果你為了找尋手稿的影本而將公事包撒落一地，那麼，無論你對於當天的授課內容是多麼的辛苦準備，學生都可能認為你是一個雜亂無章的教師。由此可看出，教師的言行舉止抑或是穿著打扮，皆有可能影響學生的想法與觀感。

累積幾學期的教學經驗後，對於學生的聲音，你將能找到該保持個人意識或是客觀接納兩者間之平衡點。

## 2、第一天執教鞭

每個學生對於授課的方式會有不同的期待。一年級新生可能對大學腳步較快的課程感到不知所措；高年級學生可能四處選修輕鬆課程，拿取授課的教學大綱、聽完簡短課程說明後就回家。

無論面對哪種年級的學生，無論決定要馬上進行課程討論或是先加強學生的基礎能力，有些事情是在你的第一堂課應該嘗試去做的。

## 3、思考想建立什麼樣的班級風氣

第一天上課，對於你欲營造的教室氛圍目標必須牢記在心。舉例而言，如果想要學生參與上課過程，則可指定學生分組進行活動，或是從事風險較低的和學生做課程介紹。

## 4、分配和討論課程大綱

確認有足夠的講義發給每位學生，並確定教學大綱的完整性，儘可能的詳細描述授課內容，使學生能瞭解你對於該門課的教學目標。

## 5、提供課程大綱

在這學期，學生需要完成的工作有哪些，評分的標準為何，你對他們的期待是什麼以及學生在課堂上的表現標準在哪，將這些事項重點式的清楚且直接的向學生說明。

## 6、評分標準的討論

任一學生都對於自己是否能有好的表現感到焦慮與緊張。於課堂第一天，你應該向他們說明評分的標準，像是透過考試、論文、參與度、研究室的工作等，以及那些事情會影響學生的最終成績。

## 7、向學生自我介紹

學生總是對你的背景、你與課程的相關性感到好奇。聽你分享為何選擇研究這塊領域以及如何在這領域達到今天的成就，這些將使學生受益更大，但也別花費整堂課的時間介紹自己。

## 8、早點進教室認識學生

這麼做可以幫助你放鬆，同時也幫助學生知道，就你本身而言，你和他們一樣也是個新生。如果你認為應該正式些，就等上課鐘聲響起再進教室，並給予學生晚些進教室的緩衝時間。

倘若面對的是一班 25 個學生抑或更少的小班級，開學的第一天，試著利用課堂部分時間瞭解班上學生，和他們聊聊有關過往的學習經驗、感興趣的課程內容為何。建立一個能讓學生享有開放、自由發表意見的環境，如此良好的溝通氛圍，能使學生在課堂中感到放鬆免去緊張。

#### 9、講課時緊張，可試著放慢說話速度，重複說明要表達的重點

謹記課堂中講課說話速度需放慢，並提醒自己少用到「嗯」、「啊」的停頓語助詞，「大概」、「可能」這類不確定的語句，以及「你知道的」這種令人摸不著頭緒的話語。將注意力專注在想傳達的意思為何，而非用於耗用於思考該怎麼講述或是如何呈現。課後，應擺脫自我主觀意識，嘗試讓學生對於課堂所教學之內容瞭解與否給予評價。

#### 10、將自己的名字寫在黑板上，向學生介紹自己

學生可能會問的問題，如你的名字、主修科目、哪裡人等，諸如此類與你相關的問題，但要記得學生的緊張程度並不亞於你。介紹完自己後，可以參照學生名單，儘可能的將每位學生的名字和人連結在一起。

#### 11、讓學生知道你的教學是有組織規劃系統

給學生的講義內容包含：你的名字，辦公室時間，其他方便討論的時間、地點，教授的名字和課後的討論時間，研究室電話，上課需要的教科書和閱讀物，考試的次數、日期和時間，研究室相關訊息或是課後回家作業，期中報告或是學期企劃書的寫作方向，詳列學期成績的評分項目和標準，期末考試的日期和時間，以及其他感興趣的資訊。這些訊息大部分與教師的教學大綱內容會有所重疊，因此自行判斷哪些訊息較為重要，必須列至講義中。

#### 12、事先準備可能會遇到的問題和解決方法

倘若你事先預想的問題尚有學生沒想到的，可藉由課程進行中將問題拋出，讓學生有機會參與課程，提供他們的想法，對課程能有更為完整的認識。

#### 13、簡述課堂中使用的授課教具，並說明學生在學期中，需參與的活動有哪些

向學生解釋基於何種理由選擇當前的授課教材，同時藉由向學生說明的過程，好讓學生能感受此教材的意義及用途。

#### 14、充滿熱忱

對授課內容充滿熱忱之餘，應同時兼具信心、興奮之情，並對教學這項工作抱持快樂態度。顯示熱衷教學可行的表現，除了臉部表情的微笑外，走出講台遠離黑板，將注意力用於關注學生學習情況和課後生活，也可將眼神投置於座位上的每個學生，和他們眼神交會。藉由與學生們的眼神交流，更可直接瞭解學生對於上課內容理解與否。除上述所說表達投入教學的方式外，尚包括利用聲音的語調變化來強調欲說明的重點，並樂於傾聽學生們的興趣與心情分享。對於教學不熱衷的教師，學生們很快就能感受到台上授課老師的不投入，他們可能會認為這個課程內容並不是老師感興趣的。當老師無法投入於教學過程，學生們感受不到老師的熱忱，將可能連帶影響學生對於該門課也不感興趣。

#### 15、思考學生在該課程需完成的目標

許多教師認為在上課第一天，花些許時間和班上學生做一簡短詢問調查，有助於瞭解學生對於該門課程抱有何種期待和想法。有許多不同的方式能瞭解學生對於課程抱有什麼樣的期待和害怕，像是有些老師會使用發問卷的形式，學生只需花費極短時間，將他們期待在該門課能學到的知識和經驗，簡短的填寫於問卷上。更有其他開放式的模式，如師生們一同討論各自在該課程中，期待獲得哪方面的知識。

## (二)教學方式、個人的行為和個性，以及做與不做的界線

無論是你的第一次教學或是每一天的教學，最重要的是做你自己。教學如同腦力運動，是種表演藝術。當自己手執教鞭，站在講台前，會發現在台上表現的行為、態度會和以往教過你的教師、一起相處的朋友、一同共事的同事有許多雷同處。可看出教學，極易受周遭人物影響，會努力尋求一鮮明的形象來倚靠模仿。

很多時候為了教學需要，你必須隱藏自己的情緒，戲劇性、誇張的在學生面前佯裝若無其事，而這更是除了專業、熱忱、充滿信心外，須具備的另外一面。舉例來說，當學生上課遲到，你可能會想誠實在學生面前露出沮喪、失望的神情，但絕不能這麼做。倘若課堂中原本的討論氣氛冷卻下來，則將因你的停頓而使得教室內充滿尷尬氛圍；如果你大聲怒罵、抱怨，或是用粗暴的方式處理這問題，則你將永遠無法再得到學生的尊敬和信任。當然，如果課堂的參與率、出席率，抑或是課堂中其它問題頻頻發生，立即處理是必要的方式。然而，你若選擇放棄該門課程，學生們也將如是仿效。

第一堂課，有哪些事該做、哪些不能做，在下面簡單列出幾點看似小事但卻十分重要的注意項目：

### 該做的...

- 假設學生對於你的課程如同你一般充滿興趣的情況下教學。
- 充滿熱忱。熱忱的氛圍是會傳染的，即便學生對於你的課程不感興趣，他們仍舊希望老師對於教學是投入且高興的。
- 相信你的學生，相信你的課程內容包含各個面向。無論班級的情況或其他任何問題，讓自己看起來像是喜歡在這教室裡。

### 不該做的...

- “我只是在做我的工作”，“我知道這是 Gen-Ed 的課，你不會想在這裡的”。任何這類型的話語，將使學生對你的課程更不感興趣。
- 過度謙虛。不要向學生說：「不要叫我教授，因為我不是一個教授。」這類型的語句將降低你在班級中的威嚴，學生會誤認為你是一個研究生或只是一名助理。

這裡最主要的學習重點，是教師應該多注意小細節，多留意學生給予的小暗示，這些微妙的差異可能無意間樹立了整學期的上課風氣。

然而，你應該誠實面對自己，面對你在課堂上講授的內容。學生們除了希望習得課程內容外，也想知道有關於你的個性、性格，而這樣的經驗也將令教師難以忘懷。但若你試著將自己掩飾得太過完美、太聰明、太逗趣、太嚴厲，課後只會讓自己感到不舒服，因為那不是真正的你。

### (三)改善你的教學

許多方式能幫助身為教師的你，找到你的教學目標：

#### 1、詢問學生意見

不要等到期末收到學生的教學評鑑，才清楚學生對於課程的想法。當你在教學時，你應該會想要知道課堂中的討論或是活動該如何進行，學生對於上課內容是否瞭解，你的教學內容是否專業、前後連貫、具有吸引力，甚或於想知道當你離開教室 10 分鐘，你的學生會有什麼樣的反應。如果你想清楚知道在課堂上什麼是必需做，什麼不用做，那麼可以考慮在學期中發給學生一份匿名的課程評量。評量的方式，可取用教學中心的各式表格，也可自行設計。

雖然各部門在學期結束會分配並收集課程評鑑，然而增加學期中的教學評量，可使你對於班級的某些問題、特定領域給予回饋和反應；倘若有些事情是學生較感興趣之面向，透過期中的教學評量，則易於快速將此議題納入教學課程。

#### 2、詢問教師意見

儘管大部分教師看似不願意談論教學上的技能、技巧，但仍能發現很多的教師樂於幫助你且提供意見。對於教學工作你可能需要建議，故在任何情況下，讓某些教師坐在你班級後頭一同上課，這樣的方法可謂更適當。選擇一些有經驗的教師，和你教相同科目的老師，甚或是你覺得他的意見十分有建設性的教師，邀請他們參與你的上課過程，給予你寶貴建議。倘若有一位經驗豐富的教學助教輔助你，他也可以提供些必要的回饋及建議供你參考。

#### 3、透過錄影帶看自己

在某些科系，你可以安排錄影自己的上課過程，藉此看清楚在課堂上，哪些是優異行為，哪些是不佳表現。如果你願意，可以邀請同儕教師一同觀看你的教學帶，他們可以就你的教學給予評量及建議。當看到自己在課堂上說話結巴，或是常使用「應該」這字眼作為句子的開頭，你可能會短暫的心理受創，但藉此你可以學習到在課堂上什麼是該做，什麼是不該做，縱使這樣的過程很辛苦、艱難。

如果想增進教學方面的技巧，先在大學裡作一個教學助理，這將會提供一個很好的學習機會。無論是否在學術界裡工作，成功的教學紀錄都會是進入職場就業時，一個強大有力的資產。

#### 4、練習

若知悉自己在教學的某個層面尚需努力，就該花時間去改進，而非僅止於思考問題該如何解決。重複自我評價數月後，再審視自己近來的改善狀況，或是詢問朋友、同事對於你的練習情形有何建議之處。

## 5、觀察成功教師

學校裡有許多優秀教師。旁聽系上教學經驗豐富教師的課程，尤其是開課內容和你相同者，更該前去取經。若能旁聽受歡迎的教授開設之課程，則可藉此機會詢問此教授些許教學問題。教學中心有校園內教學卓越獎的得獎教師及高校傑出教學獎的得獎教師名單，也有成功教師的教學影帶可供參考。

## 6、學習如何「教」

教學中心內有許多與教學相關特定議題之書籍和教學影帶可供借閱。這本新進教師手冊的設計，是提供新進教師、經驗豐富教師一個參考。當班級出現愈來愈多各式各樣的問題，便會發現這本手冊能給予些許幫助。此外，很多系所會和教學中心合作舉辦各式講座和設立教學工作室，有興趣之教師皆能前往詢問。

## 7、學習如何「學」

學生「如何」學習，直接影響他們能學到「什麼」東西。教學不單僅是提供資訊，更該激勵學習者，給他們新觀念、新方法，幫助他們更有效率的學習。透過觀察自己和其他學習者的學習經驗，藉以瞭解「學習」的方法。

## 8、持續紀錄你的教學過程

經驗是一個很好的夥伴。如果你持續有系統的紀錄你的上課過程，將能利用此次經驗作為下一回借鏡，使得你的教學工作更具效率，更能清楚掌握事情該做與不該做的分界點，同時，也能擁有更多時間準備新教材。根據過往經驗可以告訴你，什麼樣的問題能引導學生得到想要的答案，哪一部分使他們在學習上感到困惑。

### (四)記錄你的教學

電腦裡或是檔案櫃上存放有你的教學大綱、課程計畫和上課用講義，應將它們妥善保存。倘若你想在更高等教育的地方任教，這些東西都將是證明你的教學能力和教學經驗最有力的證據。如果嚮往未來成為一位教授，或期望在教師這方面有更好表現，則必需加強潛在雇用者對於你在教學能力方面的肯定，而過往有系統、有組織的教學成果收集，將會是對於你的教學能力最好之證明。

研究計畫通常被認為是一種公開的能力表徵，致使教師致力於發表期刊、專題論文寫作。相較於此，教學往往被視為教師與學生兩者之間的互動。我們通常給予學生很多的功課，但卻不常思考在教學上該如何發展改進。教師們或許可以寫下在課堂上能夠嘗試的教學技巧，或是給予學生練習的機會，幫助學生找到自己的才能，挖掘自己的長處。

#### 1、持續收集、保存教學紀錄和教學發展

倘若你是位教師或有其他教學相關經驗者，應將每學期的課程內容、教學練習、教學技巧等這些教學過程之細節記錄下來。此外，課程大綱、測驗題型，和其他與課程相關的教材，也都該彙整為整齊的資料檔，加以妥善放置，因這些資料可成為日後找工作時，作為請他人寫推薦信的一個參考依據，也能使自己的工作履歷更為完整。

此外，將過往教學經歷、相關資料整理成冊並加以評價，能使自己在教學上更具效率。舉凡，透過學生在班級上的小組討論，請其他教師或是行政人員對於你的教學寫下評價，或是請畢業的學生給予評鑑，皆能給予教學技術上有用的建議及回饋。在此當下也記錄了你的教學能力，提供給潛在雇主一份證明你有身為教師的資格。

比照你擬定學術研究計畫時的心境，以此相同觀感設計課堂上的教學計畫。嘗試在不同課程中獲得多樣性的教學經驗，像是：戶外教學，好讓學生參與討論與課程相關之內容。選擇以什麼樣的方式教學十分重要。你能選擇給予學生練習的機會，討論的方式，自己在台上講課，或是就身為一位大學教師而言，你個人喜歡的上課模式。

能否證明你在教學方面所受的訓練，讓他人認同你的專業職能十分重要。因此，你或許會參加該領域的國際專業組織，或是參與地方、區域性團體的活動。這些團體多有特定的部門致力於教學問題的討論，故在教學上觸礁時，能和該特定部門討論尋求解決方案。

對於曾參與過的教師培訓活動都應留下參與的紀錄。教師培訓活動可能包括教育課程、講習、或是教育性質的研討會(校外、教學中心，或是學校其他單位舉辦)，或系所主辦的新進教師活動。對於參與過的相關訓練課程，你做了哪些事，學習到什麼，哪些人是你日後會聯絡的，將此逐一記錄下來，方便作為日後教學參考資料。

對學生而言，可藉由一個完整的教學歷程紀錄來看你的教學表現。典型的教學歷程紀錄內容包含：教學理念和目標，課程大綱和教學計畫列表，具體的教學活動和方法，學生課後作業，同儕和教職員的建議等。很多學校皆會要求老師做一份教學歷程紀錄。故當你還是個教學助理時，就該著手收集、紀錄，倘若等到學生畢業時才動工，屆時，學生的作品已不復在，而你對於教學方法上的選擇及教學成果等的記憶也已模糊，勢必造成填寫上的難度及完整性。

#### (五)教學中心提供有關教學的服務

教學中心的職責，即是輔佐教師和甫執教鞭之老師如何扮演好教師角色，提高學校的教學和學習成效。教學中心輔助學生個體或是系所單位，著眼於設計、發展、課程的評鑑，教學方式和教材編製等。以下，是輔助教師的服務項目彙整。

##### 1、新進教師迎新說明會

每學期開始的第一天，都會針對剛入社會的新老師，舉辦關於身為一名教師應扮演什麼角色的說明會。會議上，教師和經驗豐富的助教，能提供廣泛的教學以及與學習相關議題的經驗及解決方法。我們強烈建議新進教師應參與此次的迎新活動。

##### 2、系所協商

教學中心會協助各系所舉辦與教師相關的培訓活動，並提供各種教學相關資源。請向你所在系所諮詢相關的訓練課程和提供的資源，再向教學中心尋求有關

的幫忙。

### 3、教學檔案室

教學檔案室是一個提供剛畢業老師，較具彈性且能自定教學進度，反應課堂教學並紀錄教學上所付出之努力的單位。教學檔案室有三個主要訴求：(1) 對於現階段的文獻研究給予基本認知的論證，且提供教學的練習；(2) 體驗至少一種以教室為上課型式的課堂教學；(3) 教材的編輯反應教師對於教學最基礎的訓練，即是對於教學付出的熱誠提供一顯而易見的證據。

### 4、大學教學的介紹

開設三學分課程，目的是要給大一新生對於大學課程的教學模式能有初步的認識與介紹，使其身處在一學習和適應不同教學模式的環境。這類型研討課程之目的，為的是給教學者一個基礎教學的實踐，如此能提高未來學術生涯的目標，以及日後在大學裡的教學工作。

### 5、刊物、書籍

教學中心將教學發展相關資源，分配成不同型式：

- 新的教師手冊，是一本在教學上能提供實際資訊的教學指南。
- 教學歷程紀錄，是一個藉由資料收集來證明大學教師教學之成長指南。
- 提供十大最佳教學範本，其為選取最受歡迎的文章編輯而成。
- 教學中心內有教育相關議題的錄影帶可供借閱。

### 6、講習課程、研討會

學期中舉辦的研討會，是為討論教學相關問題，並向剛畢業的新進教師強調他們將會遇到的特殊挑戰有哪些。

### 7、不同的班級要用不同的「教」與「學」方式

教學中心舉辦活動涵蓋不同學科、不同學系間的研討會，教學資料之影印和影音資源管道，師生人際關係討論，班級和課程多元議題，人為技術發展的商討等。此外，在春天，接受提名的助理教授、教師會組成一個團隊，參加為期一年的協助教學發展研討。該團隊成員考量所有學生，將制定務實可行的教學技能，創造多元包容的學習環境。同時，每個成員也藉此機會培養在處理自己班級、系所多樣化問題時，擁有更高的敏感性及問題之解決能力。

## 二、課堂以外的生活：工作與生活中找尋平衡

### (一)享受你的生活，你的研究，你的教學

「教學」這件事可以吞噬掉你全部生活。若能提早做規劃，便可以不斷更新、修正上課教材，使其更為符合學生需求。畢竟，每個課程的內容會隨時間演進而有所不同，以過往準備的教材用於現在的教學內容，將使你的教學跟不上時代步伐而流於平淡無趣。因此，無論過往曾教過多久的書，每一批新的學生將領你再次捕捉、體驗新的教學樂趣。

許多剛畢業的新進教師，對於教學備課需花長時間和廣泛內容的事前準備工作感到不知所措。本節將討論，許多教師在面對工作和私人生活時，兩者間如何



取得平衡，並提供如何解決此類問題的方法與建議。

## (二)身為一個剛畢業的新教師...

一個剛執教鞭的老師，踏入一新的學術環境，有時可能會幻想著不被打擾的生活：一星期教一天或兩天的課，上電子信箱收信，長時間處在專注、不受打擾的環境，豐富其學術生產力。但，往往事與願違。教師會議，系上問題，學生或班級課堂的問題，家庭或社會問題，一個個接踵而至。有時，看似最不重要的小事情，最有可能佔據你大部分時間。

普遍而言，教書的第一學期是最艱辛的。第一學期，對於教材的準備需從零開始。必需自我評估身為一名教師，優缺點為何，並且需學習對時間的掌握和規劃。經過此段陣痛期，往後時間，你的教學能力提升後，進而能在課堂上嘗試使用不同的教學方式，清楚明白事情做與不做的分界點在哪。同時，能以自我滿意的教學方式來達到自己的目標。無論是剛畢業的老師或是一名教學經驗豐富教師，教學，都將是他們無可避免的首要工作，而每一學期的開始，都會是你再次從頭、不同的學習體會。

新老師一開始教書時，常會碰到時間分配上問題，而最終他們尋求在教書工作和休息間找其平衡點的方式，即是放棄週末外出時間，選擇將工作完成。

評分和課程準備，是教學上兩個重要因素，而此兩者也占據了剛畢業教師絕大部分時間。

## (三)身為新進教師，終身職教師，或是有經驗教師

經過十多年研究，證實了三個核心，其相一致卻又交織複雜的關係，影響著教師在他們教書第一年的方向。新教師需要：

- 更完善的任期制度
- 更強而有力的社會意識
- 平衡且完整的生活

研究顯示，資深的同事或系所主任，對於創造學術環境，扮演一重要角色。評價、被孤立、超時工作，面對此三種威脅最好的解決良方，即是詢問他們的師長或是系所主任。這裡有些建議，不單限用於剛畢業的新進教師，對於數以百計的新舊教師一樣適用。以下有十點，是我們認為新進教師嘗試融入學術生活時，希望從系所上主任、較為資深同事口中聽到的建議。他們關心的問題，不外乎是：如何把書教好，如何能有豐碩的研究成果，如何取得終身職任用期，怎麼分配時間關心家裡成員，以及對未來能有什麼樣的規劃。

### 1、謹記自己是優秀的

新進人員擁有新能量、新想法，有助替系所注入新的動能，促使系所改善和進步。而你就像是績優股，是系所未來的一項重要資產。縱使你擁有極佳的工作能力，也絕不會希望單靠自己力量去瞭解、熟悉系上及學校各個單位。適時的向系上同事們尋求協助，向他們詢問意見，能有助於你更快瞭解學校環境。

## 2、你不是超人

一位傑出、教學經驗豐富、學術研究精深的教授，完成了艱鉅的研究計畫，儘管如此，他都無法在一年內得到專業領域中大師級的地位稱號，可確有一、兩位少數新進教師想在一年內辦到，只能說這樣的想法有些不切實際的。一般而言，新進教師需要花二至三年時間來建立在學術界的地位。倘若以長遠角度調整自我步伐，別短視近利、好高騖遠，事情進展速度之快，將超乎你所想像進行。

一開始，你可能會先制定前兩、三年的目標，和其他教師或是系所主任一同檢閱商討其目標之可行性及有無尚需修改之處。你有權利擁有無限大的夢想，但試著將夢想納入確實可實現的管理目標，如此夢想才有意義，而非僅只流於空想。一步步循序、踏實的完成夢想，小小的成功，將會激勵你更努力的去實現更多不可能的計畫。

## 3、瞭解什麼是重要的

每個系所、大專院校，對於研究、教學和服務，有著不同的期許。有時，他們的需求模糊不清、相互矛盾。

如同前述所說，別單靠自己力量去瞭解或是做任何事，應適時詢問系所主任、學院院長，詢問每一個人。他們可能處於該領導地位已有一段時間，但不能保證在你任期內，他們都一直維持相同的行政職務。因此，詢問該職務最近任期的教職員或是在該方面較為資深的教師，他們可以給你最堅定、最實際可行的意見。詢問執行事件的成員，能瞭解就一個成功案例，他們認為需要具備什麼條件。更好的方法則是，走進系上辦公室，試著親臨現場體驗在現實狀況下，會發生哪些事情。最後，維持一年最少一次和系上主任座談的機會：利用這樣的時機，檢視前面所提有關教學、研究、每年教師報告和任職時間表等之管理目標。

## 4、瞭解什麼是不重要的

若努力工作的方向著眼於不重要部份，如此並不會對你的教學事業發展有所助益。我們都需要且希望你成為系上、校園中的一份子。有人對於你在領導系所發展或是成立委員會網站方面的能力讚譽有佳，但他們內心真實想法卻是想要與你談論在開始工作前幾年，你的教學態度是如何培養。

參加系上研討會，有助於在自己的專業領域上，和有重要地位的教師建立人際關係。他們的參與，將對你的工作產生極大益處，同時也能擴展除了校園以外的教師交友圈。

## 5、教學方式之重要

博士計畫、研究經費來源、期刊論文和出版書籍，這些事情都很重要。其中，尤以對於系上學生的教學更甚要緊。

大家心照不宣都知道剛出社會新進教師，對於身為一位教師，一位能提供學生意見的教師感到滿足。同時，在面對不明確的教學狀況、得到較差的教學評鑑

時，新進教師也較有接受挑戰的勇氣與拼勁。

較為資深教師，幫助理解教學方向，說明在此教書的優勢有哪些。或許你會有個美好開始，即使你對那一席話有所猶豫、遲疑，但不可否認他們卻會默默的令你在潛移默化中改善、增進。教學中心的成員、學院院長或是系主任，他們都可向你介紹有關校內外致力於教學及學生互動的教師，而他們廣泛的教學技能和經驗更是值得被挖掘的寶物，像是：授課令人印象深刻，善於溝通，考試和分配作業得宜，以及有技巧的教學模式。此外，大多數學校的教學中心更有提供申請諮詢、研討會等其他事項可供教師利用。

簡單而言，「教學」被認為是值得尊敬、公開，且隨時間不斷演變發展的行為，因而對於你的教學方式應進行妥善的談論和評估。

## 6、訂定計畫

瞭解事件重要性及教學事項後，接著便是教學訂定計畫。與系上主任一同商討關於你訂定的計畫其優先順序合適性。當你在實現計畫時，有幾點提醒：

- 發揮自己長處。這看似簡單卻也容易被遺忘。思考自己本身擁有什麼知識，而又有哪部分是感到滿意，已準備好可以教授給學生的技能與學問。
- 依照自己的興趣，朝著預期能有優異表現的方向，培養個人專業才能，如此，方能使你的教學清楚有條理，令學生感到學習的樂趣。
- 如同對於教學的熱誠態度，構置一幅美妙的藍圖，應以此相同心態面對學術研究和校園內的其他服務，靜心思考做研究時，什麼地方該再多學習，哪部分需進一步更加深入探究瞭解。
- 因學校認同你的專業知識，也想借用你在專業領域的知能替學校貢獻一己之力。故你該做的，便是將富含的知識技能充分發揮於校園中。
- 多留意系上規劃的代辦事項。如：該如何配合落實系上預定的計畫事項？對於系上在教學、研究方面等相關問題，如何幫忙加以定義和補充相關知識？怎麼做才能增進系上未來發展？最後，試著讓自己接受在計畫中，偏屬重大事務的挑戰且不拖延怠慢。有一點你該記住，每件事情、每份講義，不一定皆能完美呈現。有時，「不夠好」即是有達到某種程度的好。

## 7、擁有自己的生活

工作之外的生活，更是該照料好自己。努力工作的結果，可能導致你身心疲累。身體或心靈上感到疲倦，以致於戴著官方面具，在班上總是帶著慣性、毫無溫度的微笑。如此，不僅你會感受到疲憊，學生也會提不起學習興趣。故你應該照顧好自己，無論是上健身房、看電視影集、慢跑、週末遠離煩囂城市出外踏青或是陪孩子玩耍，找出適合自己的方式，加滿油箱，讓自己擁有豐沛動力，好將學習的樂趣傳染給每一位學生。

倘若你的精力耗盡，則無法就你的教學方式、學術研究等方面有好的想法和研究動力；倘若照顧好自己，使自己處於絕佳狀態下，縱使面對龐大壓力，做起事來仍游刃有餘，有更多的時間和精力。不僅事半功倍，從中得到成就感，也會讓自己更享受、喜歡這工作。

### 三、評估你的關心和減輕你的壓力

專心致力於改進自己的教學方式談何容易，特別是要維持一定的專著在自己的學習、研究和個人生活品質上。通常，教師能捕捉上述每一種角色，但卻會感到並沒有發揮應有水準。致此結果有很多的可能，最為關鍵要素來自於壓力。很多這方面相關文獻，對於壓力的控制給予下列建議供參考：

- 果斷拒絕別人的要求
- 確定事情先後順序
- 正面思考
- 利用快速放鬆小技巧，像是擺動扭轉身體、深呼吸等

#### (一)時間管理

身為一名教師，有很多方式可以讓你的生活更具時效性。以下將討論有效時間運用同時，又能著手準備上課教材的時間管理方法。

##### 1、避免「過度準備」

若你是位新進教師，無法在眾人面前侃侃而談，容易模糊上課焦點，則必需找尋更有效方式，提醒自己更多上課內容重點，將其逐一條列記下。感到自己心煩意亂時，最糟打算便是將事前準備的教材內容詳細、逐一逐句照稿唸出。將筆記內容儲存於腦中，利用 PowerPoint 上課，對於你的教學能有所助益。

設計教學計畫，將其逐字打出，勢必會花費許久時間。最後，往往教師犧牲自己時間去做想做的事情。這場景常在許多新進教師身上發生。教師總希望做些富含創造性的設計，像是對於課程議題用新穎角度加以探討，教材內容包含多元面向等，諸如此類的方式使課堂活動更為吸引學生注意。因此，有些教師會限定自己的時間。如：備課時間不超過上課時間的兩倍-一小時的課，不花超過兩小時的時間準備。當時間一到，課前準備工作完成便不再多做修改或調整，倘若想到新的訊息，則會將此保存於下一堂課中。

你若對於上課班級已甚熟悉，或是希望能在課堂中開放時間給大家討論，則建議不需過度準備上課教材內容，只要寫下你欲說明的重點即可。

##### 2、設定時間回答學生問題

批閱學生的文章、作業，應替自己設限時間，方比 10 或 15 分鐘。關於學生沒涉獵的層面，不該花過多精力在此多做解釋；照擬定時間處理每位學生的問題。

此外，應思考：學生或許尚未準備好接受你的所有改進建議。曾有教師對於學生的作業寫了滿滿一張紙的建議，一股腦將自己的所有灌輸給學生，試圖涵蓋所有層面的討論，誤以為學生能瞭解。但從日後收回的作業仍能發現，學生的作答方式仍是大同小異。

##### 3、儘可能降低追蹤學生進度

你是一位教師不是秘書。課堂上，強調學生應保持團體活動、小組工作，但

最終的作業是每位學生的責任。對於分組課程或是幾人一同完成的作業，不該耗費過多課堂外自己的時間，追蹤每一位學生的執行進度，確保所有學生在相同的學習鏈上。偶而的提醒是好的，但重複說明課程目標就被視為多餘行為。倘若掌握太緊，不放手讓學生自己嘗試，無形中抹殺了學生的期待感，如此，只是阻擋了學生可能會有的學習反應。

#### 四、教師如同學生的顧問

##### (一)辦公室時間

教師的辦公室是一個重要的課堂延伸處所。通常在開學第一周會向學生宣布坐辦時間，或是和學生雙方協調皆可行的時間。如何在坐辦時間讓學生願意走進去？重點之一，即是該讓學生瞭解：他們是受歡迎的。很多教師對於大一、大二生鮮少私底下接觸。若一開始有少許學生走近辦公室且得到很好的回應，如此消息便會口而相傳在學生中蔓延開來。有些教師要求學生一學期必需至少一次的坐辦經驗；有些教師認為公布考試答案、測驗或作業題型，是為最有效吸引學生走進教師辦公室的方式。

##### (二)幫助每一個學生

如何讓學生走進你的辦公室，從來都不會是大問題，重點在於如何幫助學生解決問題。每位學生懷抱不同原因走進辦公室，如何協助輔導或諮詢，你都該有所瞭解。

- 儘可能表現出平易近人。最好的狀態，為學生感受到自己是被歡迎故而走進辦公室。舒服的氛圍易讓學生沉浸其中。此時只需創造一些些輕鬆愉快氣息，讓學生感到你的照顧，如此之後的溝通、交談將變得自然且容易。
- 對於學生告訴你的事情，或許你會懷疑其中是否有所隱瞞，但不該迫使學生必需將他說明。如果他們主動要求你的協助，當然該伸出援手，但也別做超過學生請求的範圍之外。
- 仔細聆聽學生的話語，表現出你對他們的重視，這將會使學生感到受歡迎且被鼓勵。證明你有專心傾聽的最好方式，即為提出你的問題，此舉同時也可讓學生明白你有發現事情的癥結點。學生時常會擔心他們這麼做是在浪費你的時間，藉由專心聆聽和明確回應的舉動，著實能減輕他們的焦慮。

並不是每一回你都能給予學生想要的答案或協助。如果是關於課堂上問題，但課堂中所說並沒有錯誤，此時你可以回答：「我不是很清楚，但我可以替你去找出原因。」

##### (三)協助有情緒問題的學生

些許學生尋求能直接商議對象，些許學生從身旁的朋友、老師等尋求非官方的心理諮商。此處將就教師面對學生心理問題時的處理方式做一討論。

你不可能總是學生遇到問題時，那個最合適人選。因此，應清楚向學生表明：

「我能理解你的情形，但我不會是那個能提供最佳意見者。」

倘若認為學生需要更多具體意見，可向他推薦幾個合適人選。當有所困惑，不知該如何解決時，可詢問系上教師或其他教職員，尤其是面對遭受嚴重情緒問題困擾的學生，更該多問經驗豐富教師，多聽取他人建言。

學生有時只是需要個交談對象，而非真要一個能提供意見者，故有時當個稱職傾聽者，也能解決學生心情的煩悶。如過學生頓時減少與你交談或是不再與你商討問題解決方法，應將他們轉介紹給較為專業的精神服務人員，由專職人員輔助學生解決困擾。反之，學生找你的機率愈趨頻繁，希望你能給予更多具體意見，如此將造成你的困擾。此時，可考慮將學生轉交給專業人士予以協助。

#### (四)學生煩惱的跡象

此處將介紹你可能會遇到學生各式不同類型的問題，以下提供協助學生解決時，該做與不該做的事項各為何。

##### 不同類型問題的情形

##### 1、焦慮的學生

危險無處不在，而使學生感到焦慮因素則是此不確定性。不知道自己背負著什麼期望是其最大主因。未知和不熟悉的情況，提高學生的焦慮；不合理的自我期許增加學生的焦慮。而這類型學生共通的特點，即他們都不善於果斷做決策。

##### 該做的...

- 讓他們說說內心的感受和想法。這麼做容易減輕他們心中壓力。
- 使他們感到放心
- 保持冷靜
- 明確、清楚說明

##### 不該做的...

- 使事情更加複雜
- 承擔他們的情緒狀態
- 阻斷他們的想法

##### 2、要求過多的學生

一般而言，傾盡你所有精力和時間，對於過多要求、極難滿足的學生仍嫌不夠。他們總企圖佔據你全部時間，不自覺地認為在他們身上花的時間與他們在你心中價值，兩者間成正比關係。

##### 該做的...

- 讓他們儘可能的自己做決定
- 清楚自己的時間限制，明確告知學生

不該做的...

- 讓他們視你為唯一支持他們的來源
- 告訴他們可以嘗試的方法有哪些

### 3、沮喪、憂鬱的學生

這類型學生多表現出：心情上會有內疚、自卑、感情低落等徵狀；生理上會出現食慾減少或是胃口大好、難以保持清醒狀態、難以入眠、早起、對於一天的活動提不起勁。他們認為，所有的表現都必需耗費他們本來就不多的精力方能呈現，故表現出的活力明顯低於其他學生。

該做的...

- 讓學生知道你懂他們的低落情緒，且你想幫助他們
- 起初學生常不願意談及，因此你該多鼓勵學生表達他們內心的感覺。此外，多留心於幫助此類學生找到自我價值。
- 用實際行動表達你對學生的關心
- 如果懷疑學生有自殺跡象，應直接向學生求證

不該做的...

- 說些：不要哭、哭不能解決事情、到了明天，一切都會沒事，諸如此類的話
- 覺得他有自殺意圖時，害怕詢問他是否有這念頭

### 4、感到悲傷的學生

多數學生在他們大學階段，很可能經歷身旁親人過世的衝擊(如：父母、兄弟姐妹、祖父母、好朋友、男女朋友)。可能是癌症，亦可能是身體其他疾病或是意外事故帶走他們的摯愛。現今社會，學生應該學習處理面對死亡的態度和情緒，而每個人所表現的難過方式也略有不同。

該做的...

- 詢問學生是否願意和你談論已過世的親人或朋友
- 專心聆聽，並充滿同情心
- 備有衛生紙
- 考慮是否讓學生延遲繳交作業或是以考試方式替代
- 與學生分享你的親身經歷，讓學生不感到孤獨
- 應警覺當學生出現用傷害自己的方式掩飾心中難過的行為

不該做的...

- 害怕學生流淚。哭，是一種自然、健康釋放心中強烈情緒的方式
- 避免與學生談及過世親人。學生對於能將心中傷痛向旁人訴說，是感到高興、舒服的。
- 說：這並不很糟、哭不能解決事情、事情會過去，諸如此類話語

## 5、難與現實連結的學生

這類型學生難以區分幻想與現實差別，在思考方面易呈現不合邏輯、混亂與不安情形。他們可能會創造新的用語，看到或聽到他人所不能的事情，做出怪異、不恰當的行為。但整體而言，這些學生沒有危險性，他們只是感到害怕和不知所措罷了。

該做的...

- 以熱情、友善態度回應
- 移除外在刺激環境，讓學生能有獨自沉靜思考的空間
- 確認你看到的問題和狀態，並在他們需要幫助時給於協助

不該做的...

- 爭論或試圖說服關於學生非理性的想法。這麼做將使學生自我築起更高城牆，認知觀念更加錯誤。
- 說些容易引人胡思亂想話語，如：我聽到某種聲音、看到了魔鬼
- 鼓勵更為瘋狂的行為

## 6、藥物、酒精濫用

有鑒於大學生活的壓力、本國的飲酒文化，使得大學生特別容易出現藥物濫用情形。藥物多元取得容易，讓學生選擇逃避壓力時之取代方式。然而，毒品招致一連串問題，方比藥物成癮，易造成事故發生，學習力下降等。尚有一種普遍被濫用卻容易被遺忘之藥物—酒精，而酒精是大學生死因排序第一順位。

該做的...

- 對於藥物濫用跡象該有所警惕：
  - 課堂活動參與率降低
  - 課堂表現狀況變糟
  - 喪失部份期間記憶
- 將你對學生的關心誠實的告訴他們，討論你關注到的行為(如：你的表現每況愈下、你不像以往參與課堂討論、你的作業遲交)
- 鼓勵學生主動尋求幫助，或是將學生轉介紹給諮詢中心，交由專業人員輔導
- 超出自己掌控範圍，出現藥物中毒情形時，尋求校園警察協助



不該做的...

- 忽視問題的嚴重性
- 懲罰、訓斥
- 對於不當行為給於其可行性
- 指責學生吸毒、酗酒行為

#### 7、自殺傾向的學生

自殺是大學生死因排名第二。自殺傾向學生對於是否要終結自己生命，充滿嫉妒矛盾感，多數學生最終仍選擇尋求外界協助而非了結自己生命一途。大多自殺的人既不是瘋了，也不是有精神方面疾病問題。具有高自殺風險指標包含：感到絕望、無益了，嚴重的損失情形或是面臨虧損威脅，一個詳盡的自殺計畫，酒精、藥物的濫用，感到情感疏遠、孤立無援。自殺傾向者通常想找人舒發內心情緒，一旦有任何此類機會，應多鼓勵學生參與。有時，自殺行為只是一時念頭無法想通，猛然一記耳光，或許能打醒他們渾沌不清的思緒。

該做的...

- 以認真態度對待學生(80%學生自殺前會有警告徵兆顯現)
- 應清楚明白，威脅或是企圖自殺的方式，是學生在發射尋求協助的訊息
- 成為能聆聽、交談、關心他們的對象，但若情節嚴重或是超出能處理的能力範圍外，則該尋求心理諮商或是相關專業單位協助。

不該做的...

- 將學生遭遇的問題縮小化，或是深入探討學生內心感受
- 說些：「你必需為了一切而活」，此類話語
- 害怕與看似沮喪、難過或是意圖傷害自己的人交談
- 大誇其詞，未衡量自身能力給予承諾，到頭來，換得是空頭支票
- 忽略自身能力受限(反之，適當尋求外界協助)

#### 9、易猜疑、充滿不信任感的學生

通常，這類型學生抱怨其他事情多過於抒發他們內心不愉快情緒。他們易於感到緊張、焦慮、不信任感，故經常是獨來獨往，沒什麼朋友。他們對於微不足道的小疏失，常會反應過度，視為自己的過錯。

該做的...

- 表達對於他們的關心但要保持適當距離，畢竟，充滿不信任感的學生他們對於外在給予的溫暖與親切態度感到存疑且困惑
- 態度堅定、可靠、守時且行為一致
- 你對他們的期望應訂定具體且明確之標準

- 瞭解他們的焦慮
- 向學生保證你是他們的朋友，讓學生們認同對他們而言，你並非是位陌生人，縱使是陌生人，也是個可以關心他們的陌生人

不該做的...

- 不瞭解學生們的相處模式，卻一昧諂媚或是自行決定加入他們的團體中
- 裝可愛或是裝幽默
- 挑戰學生任何錯誤或不合邏輯的觀念
- 語意含糊不清