

漫漫教學路，如何保持工作熱忱？ ——培養積極進取的教師人格特質

作者簡介：王博士淑俐現任中國文化大學青少年兒童福利系副教授兼學生輔導中心主任。

王淑俐

自「師資培育法」公布施行，「師資培育多元化」政策確定之後，許多想當老師的非師範院校大學生都十分欣喜，各公立大學也都積極籌設教育學程(84學年度第一學期獲准開辦者共15校33班計1,640個名額)。然而有一個問題是「師範教育」時代即懸而未決的，那就是師範院校應否獨立招生，以挑選出具有教學意願的教育人才。而今十五所大學校院已摩拳擦掌準備大展身手培育師資之際，馬上面臨的「大問題」就是，有「許多」大學生具備「強烈的意願」擔任教職，但是「想當老師」即等同「適合當老師」嗎？一直以來師範院校都遭遇學生任教意願被質疑的困境，更糟的是，四年的職前教育加一年的實習指導之後，仍不足以保證其日後的教學熱忱。而今，一般大學院校教育學程要甄選「適合」擔任教職者，又該何去何從？

筆者日前到數所國中演講「教學語言表達良窳的指標」時，開宗明義的第一指標即是「教學熱忱」，此為教學成功的動力來源。會後總有不少老師殷殷詢問：「漫漫教學路，如何保持工作熱忱？」若熱忱漸消時，教學即感到力不從心、提不起勁，容易產生職業倦怠感。到底要怎樣激發及持續教學熱忱，使自己的教學動力源源不絕？筆者以最粗略的歸納認為：培養積極進取的人格特質，即可激發及持續教學熱忱。

何謂積極進取？若以「具體行為」來看，下列表現即屬之。

- △有強烈的目標意識，且能奮勇向前的達成目標。
- △為達成目標，能隨時想出及找尋新點子，且立即去嘗試。富於冒險精神，勇於求新求變。
- △聲音及表情上均是明快及熱心的，給人朝氣蓬勃及樂觀的感覺。
- △具有崇高的「理想」(利益大眾)及「夢想」(未來規劃)，並據以為行動的方針。
- △保持笑容及耐性，一副樂於做事，不怕事煩的樣子。
- △不輕易被困境擊倒，能快速平撫挫敗情緒，並從失敗中找尋教訓，設法突破困境，毅力驚人。
- △熱愛工作，全心投入，犧牲奉獻在所不惜。
- △行動多於言論，能按時完成工作，不拖延。
- △能與人協調合作，並能熱切傾聽別人的意見，接納別人的建議。
- △肯多做事，敢表現自己的才能，有自信。
- △不說喪氣話，不自怨自艾，且能激勵別人。

學校的校長、主任以及學生家長一定十分歡迎積極進取的老師，反之，也十分害消

極退縮的老師。後者一遇稍棘手的學生問題即叫苦連天，一有稍不順心的教學狀況即抱怨連連。臉上的表情總在皺眉、緊繃、不耐、痛苦之間變化，話一出口即恨不得所有人都受傷（因為自己難受，自然不肯讓別人好過。）

消極退縮的老師可以轉變為積極進取嗎？具體來說，苦哈哈的臉可以變成笑瞇瞇嗎？提不起勁、暮氣沈沈可以變成生龍活虎嗎？自艾自怨可以變成自重自信嗎？校長或主任您相信這種改變會產生嗎？漸傾向消極退縮的老師您相信自己會改變嗎？從現在起，為了學生的利益，我們必須以積極進取的想法確信：「能！當然能改變。」要如何「自助式」的改變或靠外力協助而扭轉劣勢呢？

途徑一：多閱讀積極進取的好書

傳遞積極進取觀念的書籍都有一共通點，那就是「想法(思考方式)會影響言行，進而改變性格，扭轉命運」。例如：

皮爾博士所著「積極思考的驚人效果」(「晨星」出版)一書中即不斷強調「積極思想」的必要，這是一種思考及生活的方式，其驚人效果可以化憂傷為歡樂，化軟弱為剛強，化失敗為成功，化沮喪為失敗。他說：

「一個具有積極思想的人，並不是完全拒絕消極面事物之存在，而在拒絕與消極面共浮沈。」所以，當你一開始感到消極、怨恨、沮喪、自憐時，就要開始「改變心意」，努力摒除一切消極念頭，讓心中充滿積極思想。謹舉幾個書中積極思想的例句，供您舉一反三。

「如果事情不太順心就心煩氣躁，一點兒好處也沒有。」

「只要對自己有信心，盡人而聽天命，一道門關閉了，必然會有另一道門為我敞開。」

「以後我永遠不再抱怨了。」

「你不應該心裡老是懷著自己是無足輕重的錯誤想法。」

而筆者自己經常自勉的積極想法如：

「不患無位，患所以立」

「愛就是『給』，給的愈多，得到的也愈多。」

積極思想不能只是表面的、自我強迫的，而須深入潛意識當中。「站上生命的頂端」(島津宏一著，「創意力」出版)一書中，以墨菲博士的「黃金定律」，來提醒我們「想法」的驚人力量。

「你的人生會按照你心裡描繪的景象實現」

所以，我們必須有成功的黃金定律，書中提及讓我們積極進取的想法如：

「成功的秘訣在於絕不更換目標」(英國作家麥爾斯)

「成功沒有任何投機取巧，只有將賦予我們的工作盡全力去做」(美國企業家安德魯·卡內基)

「不要問成功的秘訣，把該做的事一件件盡全力做好」(美國企業家約翰·華納梅卡)

在「生活有力的藝術」(伯思斯坦著，「遠流」出版)一書中，指導我們如何做個快樂樂、活潑潑的人。作者認為快樂、活潑即是一種「暢快感」，也是「一個人相信自己已經有效而且盡性的發揮了自我」，再簡單一點的說法就是覺得自己「有用」。要使自己「生活有力」，即從努力使自己覺得「有用」開始。消極退縮的老師常覺得「沒用」、「沒辦法」，教育工作中使自己覺得「有用」的最佳途徑即是「助人」與「愛人

」。反之，愈排斥學生，不肯愛也不接受愛，則愈容易覺得自己「無用」。書中的佳言包括：

「『愛』是慷慨的給出去的強烈興趣，伴隨著對愛之對象毫不費力的注意。」

「高度自我肯定非常重要，因為它不但讓人自己去愛，同時也使人有能力保持及加深愛的關係。」

途徑二：多接近積極進取的好人

最近來相當受矚目的電視連續劇「阿信」，使這享樂的社會興起一股對勤奮堅毅精神的嚮往。其片尾曲「永遠相信」，即是描述阿信在那苦難的時代中，雖歷經挫敗仍積極進取，掌握人生目標，永不被擊倒的精神。如：

「永遠相信遠方，永遠相信夢想，走在風中雨中都將心中燭火點亮。給你溫柔雙手，給我可靠肩膀，今夜可以擁抱，可以傾訴，忘卻徬徨。」

永遠相信遠方，永遠相信夢想，希望是迷霧中還能眺望未來的窗。辛酸釀成美酒，苦澀因愛芬芳，回頭風裡有歌，歌裡有淚，淚中有陽光。」

多美，多令人振奮的歌詞啊！積極進取的人不是不會掉淚的強者，而是不輕易示弱的勇者。他能笑著描述自己的逆境與努力，不需要贏取別人的同情。

再者，積極進取的人勇於「逐夢」及「突破現狀」。如名記者睦濤平先生在其著作「生涯規劃高招秘笈—睦濤平與你談心」（「張老師文化」出版），即自述其積極追求自我實現的過程，他說：

「對自己，永遠不斷的接受挑戰，自我訓練；對周遭環境，則永遠懷抱探索與服務的熱情。」

相信這段話對老師必有頗大的激勵與啓示作用。

另外，在李翠玲所著：「缺憾的超越」（「聯經」出版）一書中，我們看到二十位成功的殘障人士積極進取的面貌，能不令人又羨慕又慚愧嗎？他們極力突破「障礙」的決心與付出，應是我們教育工作者的楷模。例如：作家劉岩田先生在二十五歲即將大學畢業那年，因車禍以致全身癱瘓，整整八年只能躺在一張床上，其間曾自殺三次，但終於體會到生命的意義，從絕望尋死到積極求生。他以錄音方式寫作，出版「自己就是命運的建築師」、「迎接挑戰」、「天生我材必有用」等書。

具體來說，如何能吸收到積極進取者的精髓呢？

1.多閱讀成功者的傳記或著作。

2.多聆聽成功者的演講或言談。

3.多與積極進取者接觸，包括：

①多向他們請益。

②擁有一群這樣的好朋友。

③組成讀書會或成長團體。

途徑三：自我契約（行為改變技術）

這是一種自我管理、自我控制、自我創造的行為改變技術。當我們發現自己有消極退縮的傾向時，可循下列步驟及方式「拯救」自己。

1.誠實的面對自己——為什麼會變成這個樣子？

①分析目前自己有那些缺點而形成消極退縮的模樣。

②誠實探索自己變得消極退縮的原因。

2.訂定目標——我想成為什麼樣子？

- ①把目標寫下來，愈「具體」愈「小」的目標愈易達成。
- ②將目標分散成短、中、長程三類，不要太貪心。
- 3.擬出改善計畫——有何具體方式可以改善自己？
 - ①從短程目標改起，改善之方式須具體可行。
 - ②可詢問別人的意見與建議。

4.記錄與檢討——了解效果有多少？

- ①繪製表格以便了解自己的實踐狀況與效果。
- ②成效不佳時，須再重頭做一次(從「誠實面對自己」開始)。

至於，到底有何具體的自我管理方法可使人由消極退縮轉為積極進取呢？筆者提出十一條「良心」的建議：

1. 多聽、多唱樂觀進取的音樂、歌曲。
2. 學習時間管理，提昇工作績效。
3. 寫日記，對自正向的「精神講話」。
4. 改掉使自己懶散的壞習慣，如：晚睡晚起、不準時。
5. 參加服務性、公益性社團，及幫助及關懷別人。
6. 記錄積極進取的格言，常常朗誦。
7. 多照鏡子，嘴巴笑開些。
8. 多休息(尤其要睡眠充足)，不要虐待自己，有從容的心情才能想出新點子。
9. 改變穿著打扮和走路方式，務使看起來容光煥發、精神抖擻。
10. 出席會議時或上課、聽演講時，儘量坐前面，與主席或演講者眼神交流，並爭取發言機會。
11. 經常默念「我是獨一無二的，我是很有價值的」。

教學之路猶如一趟「希望之旅」，把握目標，朝著光明面邁進，我們才會發現還有不少事可以做。積極進取的老師更容易達成教學目標，也能陶冶學生積極進取的人格。

我聽—我忘記，

我看—我記得，

我做—我瞭解了。

I hear — I forget,

I see — I remember,

I do — I understand.

國立台灣師範大學魏明通教授提供。