

教 育 論 壇

主題：教育人員退休風潮與生涯發展

活出快樂人生— 迎接老年的生涯規劃

引言人：江文雄

中華技術學院技職教育研究中心主任

壹、前言

承蒙國立台北師範學院國民教育研究所林所長文律之邀，在現代教育論壇舉辦之「教育人員退休風潮與生涯發展」研討會上引言，茲願以退休教育人員之身份，從「活出快樂人生—迎接老年的生涯規劃」之角度切入，把筆者提前五年退休的心路歷程，以及長期教學、研究及實踐「生涯規劃」的經驗與心得，分享同道同好，敬請各位教育先進，不吝指教。

本文擬從：(一)、教育人員退休風潮的省思，(二)、聰明人看退休，一顆慧心，(三)、退休是爲了發掘更豐富多彩的自我，(四)、人生不是變老而是變好，(五)、迎接老年的生涯規劃經驗分享，(六)、新好老人的期許等方面，略述個人的看法，做爲引言，提供參攷。

貳、教育人員退休風潮的省思

一、近年來退休人員有遞增現象

筆者基於個人的生涯規劃，已奉准於民國九十年二月一日，提前自國立台灣師範大學工業教育系退休，並轉任私立中華技術學院專任教授兼技職教育中心主任；同一時間筆者服務之大學亦有三十多人退休，其中有許多位亦是提前退休，繼續追尋人生第二春。

根據教育部(民90)指出，學校教職員自民國八十五年二月實施退撫新制以來，至民國八十九年八月止，依五十五歲加發五個基數一次退休金規定辦理者，計有六、四六三人，佔教職員退撫新制總退休人數(二三、二三九人)比例爲百分之二十七點八，依上開統計數據了解，由於加發退休金規定之影響，教育人員在五

五歲申請退休者，有逐年遞增之現象。

近年來，大眾傳播媒體不斷報導：「任職滿二十五年於五十五歲退休生效得加發五個基數一次退休金」、「一次退休金優惠存款」等優惠規定將取消，及「支領月退休金之年齡將延後」等，造成許多教育人員心裡不安，加上這段時間，政府政權輪替，兩岸關係緊張，經濟不景氣，股票下跌，失業率攀升，造成人心浮動不安，教育人員搶辦退休的人數，更有大幅擴增的現象，形成空前的退休風潮；教育部針對此一現象，曾以台（90）人（三）字第 90046369 號函，說明該部並無檢討廢止之擬議，請各所屬機構適時向所屬學校妥為說明，並予澄清在案。

陶文杰（民 87）指出：前些日子經媒體報導有關教師搶辦退休的消息後，很自然地，大家也開始針對此一現象，採取類似的聯想與詮釋，認為教師搶辦退休的原因，不外乎是新的退休辦法條件較差，所以大家爭先恐後搶辦退休，期能繼續沿用舊法，以便退休後，每月仍可領五、六萬元的退休俸。

二、退休優惠存款國庫倒貼年近百億

教育人員退休風潮的形成，首當其衝的是，各級政府龐大經費的負擔，中國時報（民 90）指出：存款利率不斷下滑，但退休公務人員一次退休金仍可享受高達 18% 的優惠存款利率，行政院主計處指出九十年國庫補貼中央政府部會退休公務人員優惠利率存款利差的金額即達三十五億元，若加上地方政府二十一縣市的退休員額，總金額恐將達百億元，國內存款利率若再走低，國庫的利息補貼負擔，將日益沉重。

三、教育人員搶辦退休原因分析

為什麼教育人員要搶辦退休？當然，教師依規定申請退休，係屬教師自身權益，別人無可厚非，但一批批尚屬壯年，教學經驗豐富的教師，長時間奉獻教育，所投入的心力及累積的教學成果，卻毫不猶豫而願提前退休求去的原因，以及因此而衍生的國家財政負擔問題，才是值得我們特別關心的課題。

教師申辦退休，每個人情況不一，陶文杰（民 87）認為也許是基於自身健康狀況的考量，或是個人生涯發展的規劃，當然也有可能完全是基於所謂現實利益的考量。一般而言，教師搶辦退休的原因，可略加分析如下：

1. 個人方面的原因

(1) 就消極方面言，個人礙於不利個人的情勢，如健康狀況欠佳，體弱多病，不得不提前退休，以便養病。

(2) 就積極方面言，提前退休，是為了要積極為自己的興趣多活，為自己的快樂多做，擁抱自己的價值，做生命的主人，把握當下，盡情歡愉。

2. 家庭方面的原因

一輩子的辛勞，好不容易把子女教養成人，事業有成，心中卸下重擔，在無後顧之憂下，毅然提前退休，含飴弄孫，享受天倫，做一些年輕時想做沒做到的事，讓自己的晚年活得更充實，更快樂。

3. 工作方面的原因

(1) 就消極方面言，長期教學工作所造成的倦怠感，新新人類愈來愈難教，更難管，家長愈來愈不理性，愈難溝通，加上電腦、網路等新科技的挑

戰，有嚴重的挫折與落後感，萌生退意，不如求去。

- (2)就積極方面言，提前退休，是爲了自己的興趣，去尋找人生的第二春，追求自我實現，或做一些自己喜愛又能勝任的工作，既可打發時間，又可充實生活內涵，結交好友，在工作及人際互動中求滿足。

4. 社會方面的原因

(1)就消極方面言，對整體社會環境的變遷，產生不安，甚至有信心危機，擔心退撫制度變革，降低優惠利率，取消月退，蒙受損失，不如提早退休，一次退休金落袋爲安，以免夜長夢多。

(2)就積極方面言，體認生命的真諦，不在長度而在寬度；不在數量而在質量；不在名利，而在價值；不在擁有，而在付出。提前退休，是爲了投入社會，盡己所長，盡己所能，擔任志工，服務人群，不讓人生留白。

四、退休風潮衍生的財政負擔問題

教育人員退休的風潮，另外衍生了國家財政負擔的問題，除國立學校由中央主管，經費較爲充裕，尚無退休金發不出的問題外，地方政府由於退休人數突然急遽增加，本來已經困難重重的財政赤字，更是雪上加霜，若干貧瘠的縣份，如果中央沒有補助，已申辦提前退休者勢難如願退休；據悉目前滿五十五歲者，限於經費，只有切結放棄加發五個基數的優惠規定，才能順利達成退休的願望。

眼前的問題是國內利率一路往下滑，調度已經拉警報的國庫，面臨的利息補貼及資金籌措，擔子愈來愈沉重。財政收支劃分法修正，似乎也沒有有效解決財政困難的問題，大家虎視眈眈統籌款的分配，亦因資本門動支的限制，難應燃眉之急，如果因退休金財源沒有著落，致使依法滿五十五歲可以退休而不能退休的話，這些教育人員勢必因退休權益受損，而產生相當的不滿或反彈，此乃屬預料中之事。

期盼主管教育行政機關應對此問題特別予以重視，加速成立對策小組，深究問題之癥結，早日提出改進的方案，並多做溝通宣導，讓退休人員了解，以免釀成更大的社會問題或政治風暴，屆時所付出社會成本就更大了。

參、聰明看退休，一顆智慧心

一、何謂聰明？智慧？

每個人如果能以先天的資質，加上後天的經驗，以心靈、精神、社會等層面的成熟，用積極的態度，建設性的思考，歡愉的心境，去訴求自己的理想與價值，去判定自己的成敗與榮辱，進而能欣賞走過的過去，並懂得放下，不退縮到昔日；能珍惜擁有的現在，並懂得惜福，把握當下，及時行樂；能展望自己的未來，懂得規劃，擁抱自己的價值，歡喜迎接自主的歲月，締造美好的後半生，便是聰明，就是智慧。

二、您如何看待退休？

「睡覺睡到自然醒、打球打到腳抽筋、喝酒喝到醉薰薰」、「度日如年（過年）、坐以待斃（錢幣）」、「週休七日、月入七萬」，以上是退休人員中流行的俏皮話，道盡了我國退休福利的優厚與退休人員的心境，放下責任，沒有壓力，生活無憂，充

滿快樂與滿足。

在我們生活或服務的學校裡，時常可以聽到一些年紀大一點的老師說，我實在很想退休，但又害怕退休，害怕退休以後，不知道要做什麼？內心充滿茫然、無知與惶恐。

也有越來越多的老師，一到退休年齡，就迫不及待的想提前退休，期盼在有限的人生歲月裡，沉澱過濾生命的渣滓，重新詮釋生活的經驗，全力去追尋自己生命的目標，用心生活，活出自我。

也有一部分老師，還有奉養父母，教育子女的重任壓在肩上；或因為其他經濟或生活上的問題；或捨不得每年的考績及不休假獎金……，遲遲不願退休，誓志服務到命令退休為止。

人的一生活，是一連串決定所交織而成的過程，其精華與關鍵，就在於如何選擇。當我們面對很多事物、目標及行動需要選擇時，常會面臨一個困境，究竟我們要如何選擇？究竟應選擇那一個比較好？那些是好的或正確的選擇？以上這些疑問，其關鍵性的選擇與決定，完全植基於個人的價值觀，因此，個人如何看待退休？提不提前退休？首要之務，須先釐清自己的價值觀，因為價值觀會影響行為，影響每一個人未來的方向及所建造的一生。

年輕的時候，每個人都為了家庭及工作，不斷地努力打拼，成天忙碌的為人作嫁，至於自己的興趣、喜好，限於時間或其他原因，只好擱在一旁，無法隨心所欲地去做，去滿足自己，去實現自己。

年老的時候，孩子們都已長大成家立業，家庭及工作的重擔已可卸下，應該趁著還有體力的時候，盡早退休，到處觀光旅遊，並利用退休後的悠閒時間，趕緊去做一些過去自己想做而沒有時間去做的事情，來滿足自我的興趣，充實有限的人生。

三、退休是有計畫的過程

退休不是人生的落幕，僅是角色的轉換，更是承擔新生涯的開始；退休不是工作的退出，而是工作的再參與，如推廣服務、擔任志工、奉獻人群；退休不是從此坐享清福，而是人生再定位，如過去為人作嫁，往後要為己多活；退休不是依賴子女，而是人生再出發，如走出家庭，投入人群，參與社會，助己助人，還願還債。

退休不是凋謝的過程，而是有計畫、有準備地過程，退休只不過是放下重擔，放鬆自己，讓自己更有時間、更悠閒地去過自己想過的日子。每個人都會年老，退休乃是人生必經的路程，不必驚慌，也不必害怕，而是要坦然、勇敢的去面對、適應；重要的是，要懂得退休規劃，為退休早作準備，到老就不用煩，更不用愁。

肆、退休是為了發掘更豐富多彩的自我

一、歲月催人老，轉眼已花甲

時間真的過得太快了，筆者怎麼也沒想到，渾不知已屆花甲之年，六十多歲不算年輕，也不算太老，對筆者而言，這才是人生真正的開始。

客家語云：「六十花甲沒幾久，風流一年算一年（用客語發音更佳）」

從今以後，要如何把握有限的歲月，讓自己活得既健康又快樂，既充實又有味，既多彩又多姿，既瀟灑又逍遙，既光鮮又亮麗；讓自己過一天日子，快樂一天日子，

享受一天日子，是筆者要認真思考的重要課題。

二、提前辦退休，樂在新工作

人生最重要的事，不是您現在站在何處，而是您今後要朝什麼方向，找到方向，就不怕路遠；生命的主人是自己，別人怎麼看待自己不重要，重要的是自己如何看待自己。

筆者提前辦理退休，轉任中華技術學院技職教育中心主任，完全是基於事無大小從緣起，承黃副校長廷合之引介，得以認識孫校長永慶，深談之後，發現孫校長擬從全面訓練教師教學方法，提升教師素質，增進教學品質，以做為提升學校競爭力的理念，非但令人敬佩，而且與筆者興趣專長吻合，因此，欣然應聘，其間配偶子女，雖曾再三勸退，告以何必如此辛苦，但余均不為所動。

筆者並非因享受待遇而轉任，而是運用自己的經驗專長，從事自我發展，追求自我實現，專注深具意義的教育服務，隨緣盡分，樂在工作。

三、多做歡喜事，愉悅在自己

當個人獨處時，養成可以獨樂，如看看電視、聽聽音樂、看看書報、寫寫文章、玩玩電腦、散散步、逛逛街；或去百貨公司看流行、或坐在咖啡屋看眾生百態、或自己面壁打網球、或獨自去打高爾夫球、或練習打圍棋棋譜、或泡溫泉、或洗spa……。

當有伴時，可依興趣、專長及對象不同，分別連繫安排組合，盡情玩樂，如好友球敘、郊遊、爬山、唱卡拉ok、打牌、小吃、泡茶、淺酌、出國……。

擔任教學工作，用心指導學生，從事專題研究，應邀專題演講，寫寫文章或出版著作，在教學相長及與學生互動中，相互學習，不斷成長，愈來愈感到充實，一篇篇文章，一本本著作，就這樣留下來，到底那是自己心血的結晶，誰也要不走；眼見一個個學生學業有成，工作如意，怎不令人滿心歡喜，樂在其中。

幸福人生的根源，在於伉儷情深、子女賢孝、家庭和樂溫馨，築一個自己喜歡的巢，愛情及親情就在家裡，筆者全家奉行「家庭運動」、「家庭餐敘」、「家庭基金」三大運動，嘗遍美酒佳餚，充分交流溝通，全家和樂，最為開心。

為己多活，就要把握當下，去奉行人生四大樂事：吃、喝、玩、樂。

吃出健康、品味，吃盡天下美食；小酌、痛飲，喝遍天下美酒；能玩、會玩，遊蹤遍及全球；獨樂、眾樂，沈浸快樂世界。

伍、人生不是變老而是變好

一、人人都有老來難

日月如梭催人老，不管您喜不喜歡，衰老是一條每個人遲早都會走上的路，高齡社會的來臨，將會深深影響到我們每一個人，甚至整個社會。

老化時，才知道年輕的可貴。人的老化，產生生理及心理上的許多變化，常見的現象有：

1. 老人三徵（走路頭歪斜、講話流口水、小便滴到腳）。
2. 老人四相（躺著睡不著，坐著睡著了；剛講過的忘記了，往事記得很清楚；

哭時沒眼淚，笑時涕淚滿面；該硬的不硬，不該硬的卻硬了）。

3.老人五常（常生氣、常罵人、常嚙嚙、常固執、常挑剔）。

人人都有老來難，奉勸世人別把老人嫌，因為衰老也會輪到您頭前，年輕朋友應多尊重、體諒及關懷老人，老人亦應自重、自愛及自我檢點。

二、人生為何不是變老？而是變好？

人的實際的年齡誰都改不了，但生理及心理上的年齡，都可以靠自己的努力，常保年輕，因為心境可以改變一切，甚至人的一生。

擁有信念就是年輕，沮喪失望就是老朽；要愈老愈變好，首先必須保持心理的年輕，年齡增長不謂老，喪失理想才是老；隨著歲月的流轉，皺紋會增加，喪失了熱力，精神便枯竭；對未來抱持希望與憧憬的人，將會永遠年輕。

其次必須打開心門，開展心靈智慧的活水，心中有愛，擱開憂愁，避免偏見，拋開恩怨，遠離是非，精神生活往上比，物質生活往下比，從容自在過日子，讓生命品質更臻美好。

心中無曆日，人生歲月長；心中無煩憂，人生快樂多；心中無老化，人生活力多；有具體的目標在指引，有滿腔的活力在鼓舞，有投入生活的滿足，有渴望改變的意念，有自我肯定的喜悅，讓自己愈老愈年輕、愈健康、愈快樂、愈亮麗、愈瀟灑。

三、養生六老陪您過老年

1.老當知老、規律自找、青春永保：

生命不是年輕人的特權，生活更不是年輕人的專利，不管年紀多大，現在永遠是人生的黃金時段，如果能夠做到生活起居規律，飲食定時定量，持續運動休閒，笑口常開幽默，夫妻恩恩愛愛，好友談天說笑，不忘吸取新知，定能青春永駐，永保健康。

2.老當認老、不要過勞、剔去煩惱：

每個人要認清自己，隨著年齡的漸長，體能逐漸老化，凡事要適度及量力而為；要多修養心緒，少做意氣之爭；要多去想一想，如何善用有限的歲月，做些有意義的事；要去做一做如何使自己身心快活的事，才是最聰明的做法。

3.老當抗老、養身有道、永不嫌老：

百年之旅，始於足下，成在動靜調和，不管年紀多大，身體有無疾病，都應立即從學習養生之道開始。要做到營養、保養及修養，年輕不再是健康的保證書，要活就要動，有性才有命，「養身在動、養心在靜」是抗老的關鍵所在。

4.老當忘老、不停用腦、永不枯槁：

身老心不老，永遠保持一顆年輕、積極、進取的企圖心，活到老、學到老、學不了，只要有積極接受生活挑戰、學習新知的意願及決心，一定可以越活越年輕，越學越聰明。

5.老當返老、心境要好、自樂陶陶：

返老還童，永保赤子之心，讓自己年輕又天真；老有所靜，老有所樂，老有所為，如果愈到老，愈能讓生活過得平靜、自在及充實，在晚年保有愉快的

心境，是非常有益於健康長壽的。

6.老當惜老、及時行樂、瀟灑逍遙：

人生在世，健康是指標，快樂是重點，人生苦短，把握當下，為己多活，活出尊嚴，活出豪氣，讓這一生沒有白走。

四、早備六老老來沒煩惱

1.老身要健，勤於運動：

把運動視為每日的功課，再忙也要完抓住時間就運動，走路也好，慢跑也罷，爬山、打球、游泳皆適宜，每一種運動都是養身之道，不但可以促進身心健康，而且可以擴大生活空間。時間的主人是自己，健康操之於自己，請為自己的健康加把勁吧！

2.老伴要好，愛要及時：

每當看到年老的夫妻，身體健康，相依為命，伉儷情深，那是人生最美的景緻；愛由相敬生，福在包容中，夫妻相處，貴在互愛、互敬、互諒、互助，能同甘共苦，才能伉儷情深；空巢中的老人，雖然抓不住孩子的翅膀，但別忘了勞苦功高的老伴；年輕的夫妻，愛要及時，及早培養默契，好為老年的生活，多累積相愛相守的本錢；惜緣惜伴一生，有情有義共百年，為了老年的幸福，請珍愛您的另一伴多一點。

3.老本要保，善於理財：

有錢能使鬼推磨，沒錢呼天天不應，看盡多少人間事，令人膽顫又心驚，儲存老本救自己，現代人生不可缺；年輕的時候，要量入為出，懂得理財，勤儉才能致富，養成儲蓄習慣，購買保險，都是有效的理財方法；為了自己的後半生養老著想，千萬要保住老本。

4.老友要找，廣結善緣：

人愈老愈需要朋友，藉著朋友的互動，可以排遣寂寞，打發時間，使日子好過；年輕的朋友，要及早培養人脈，以便為老年的生活，多營造好友談天說笑的空間；交朋友貴在真誠、有情、有義、主動；多一個朋友，多一條路，未來誰擁有深厚的人脈關係，誰就是真正的能者，人生的贏家。

5.老趣要多，及早培養：

興趣是可以培養的，年輕的朋友，要及早培養多幾種興趣，以便為老年的生活，增添生活的情趣；夫妻能夠培養共同嗜好，結伴享受，尤為重要，不但可以增進夫妻情感，而且可以製造生活情趣，更可為老年的生活奠定相依為命的基礎；一個人如果興趣多元，必能交到更多的朋友，經常變換不同嗜好項目，與同好相聚，生活必定充實有趣，其忙碌不堪，感到時間不夠用。

6.老傻要裝，涵養心性：

人活得愈老，愈要裝傻，所謂裝傻，就是要睜一隻眼，閉一隻眼，看到一些不合己意或不喜歡的事，只要沒有利害衝突，就裝著沒看到，不去批評，不予理會，順著對方的意思去做，怎不皆大歡喜；裝傻很難，需要修養，消極方面要做到忍性、無爭、不動氣，積極方面要做到知足、感恩、善解、包容；裝傻的最高境界，在於放得下，如果一個人，能把一切看得開，拿得起，放

得下，無拘無束，無牽無掛，乃是人生一大樂事；人生最放不下的就是面子、名利、身段及一口氣，多少的紛爭、衝突、悲劇、不幸，都因它而起，不可不慎。

六、迎接老年的生涯規劃經驗分享

一、為人生點盞明燈，知道自己起跑點

人生短暫數十年，是非名利轉頭空，紅塵白浪兩茫茫，成天忙碌為什麼？生命道理在那裡？生活目的又是啥？生涯規劃是新時代的潮流，是現代人的課題，人人重視生涯規劃，人人必修生涯規劃，人人走出煩憂陰影，人人迎向快樂幸福。

佛前的燈，不必刻意去點，最重要的是點亮自己的心燈，知道自己的起跑點或目的地，想出最適合自己的方式，按部就班地跑向目的地。成功的人生需要自己去創造，儘快做好老年的生涯規劃，為人生點盞明燈，贏在人生起跑點上。

二、人生苦短惜歲月，趁早規劃做自己

人生何其短暫，人不能叫自己活多長或多短，但可使自己挺起腰桿，在有限生命裡，創造無限的價值，讓自己活得有意義。

時間就是生命，人生苦短，請珍惜有限歲月，想一想？家和工作外，您還擁有那些天地？生命的時鐘操在自己的手中，掌握自己，相信自己，用心走出生涯路。

人生是計畫的過程，提早預籌生涯發展，愈能掌握人生方向，先期進行生涯管理，愈能有效管理人生，人要活得積極，生涯路上才能成功老化，活得快意，走得實在。

三、從容自在度花甲，磨拳擦掌迎七十

筆者在「從容自在度花甲」中，擬訂了下列具體的目標：

1. 以歡喜自主，迎向另一選擇。
2. 以凝聚親情，營造家庭幸福。
3. 以運動養生，享受生活情趣。
4. 以多元興趣，開啓快樂源泉。
5. 以廣植福田，體驗人生真諦。
6. 以熱心助人，構築友誼長城。
7. 以寫作出版，充實生命內涵。
8. 以無涯學習，創造有涯成就。

筆者在「磨拳擦掌迎七十」中，擬訂了下列具體的目標：

1. 最遲六十五歲退出職場。
2. 持續運動，休閒及旅遊。
3. 參加公益社團，回饋社會。
4. 多找好友餐敘，泡茶聊天。
5. 含貽弄孫，安享天年。

柒、新好老人的期許

一、何謂新好老人？

何謂新？即新觀念、新視野、新心態。何謂好？即觀念好、健康好、老伴好、子女好、心情好、經濟好、生活好。何謂老？即老當益壯、老成持重、老驥伏櫪、老而健存。

銀髮，代表智者的象徵，智慧的花朵，因銀髮而璀璨；高齡，圓熟的標幟，人生的競界，因高齡而昇華。

二、新好老人的宣言

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 多運動保健康。 | 2. 心和諧增愉快。 |
| 3. 不要委屈自己。 | 4. 不要為難子女。 |
| 5. 沒錢萬萬不能。 | 6. 要多陪伴老伴。 |
| 7. 採行三代同鄰。 | 8. 可以預立遺囑。 |
| 9. 活到老學到老。 | 10. 多做還願還債。 |
| 11. 從容準備後事。 | 12. 恬然接納死亡。 |

三、新好老人的警語

1. 不做老病號（要健康）。
2. 不做老番顛（要修養）。
3. 不做孤獨者（要交友）。
4. 不做守財奴（要理財）。
5. 不做落伍者（要進修）。
6. 不做等死者（要行樂）。
7. 不做倚賴者（要自立）。

捌、結語

人人都會老，退休是人生必經的歷程，筆者建議教育人員應有計畫性的退休觀念，儘早進行迎接老年生涯的規劃及準備，俾能有個成功老化的晚年。

目前有許多老師害怕退休，或退休後不知道要做什麼，主管教育行政機關應重視此一現象，多規劃辦理教師生涯規劃研習，以協助教師成長與發展。

近年來教育人員紛紛搶辦退休，造成風潮，其所衍生的下列問題，值得有關主管機關及學校特別重視：

- （一）退休人員激增帶來國庫沉重負擔的問題。
- （二）優惠存款利率是否拖垮財政的問題。
- （三）滿五十五歲退休人員加發五個基數，部分縣市經費無著，是否影響其權益的問題。
- （四）大批教育人員搶辦退休以後，此項人力有效管理及運用的問題。
- （五）大批正屬壯年，經驗豐富的老師，毫不猶豫的求退，其背後隱含的意義及問題。

最後，謹以活得健康、快樂、尊嚴、實在、自在、瀟灑，延緩老化，悅納自己，與各位教育同仁共勉。

玖、參考資料

- 中國時報（民 90）。公務員退休金優惠存款國庫倒貼近百億（第二版焦點新聞）。
 江文雄（民 89）。生涯規劃—活出快樂人生。台北市：師大書苑。
 陶文杰（民 87）。教師搶辦退休的另省思。師友月刊，371，40
 教育部（民 90）。台（90）人（三）字第 90046369 號書函

- 要先喜歡自己，別人才會喜歡你，你要先喜歡別人，別人才會樂於和你交往。
- 要能看重自己、尊重別人，然後才能互相尊重，奠定真實穩固的人際關係。
- 信任自己、相信他人、互信互諒、友誼永固。
- 坦誠乃是人際關係的良策。
- 要樂於與人交往，才能廣佈人際關係。
- 要多了解自己、了解他人，才不致錯估形勢。
- 吃小虧，贏得大友誼；讓三分，維持良好關係。
- 不要炫耀，也不要過度偽裝。
- 要懂得欣賞別人的優點。
- 不要抱持完美主義，更不要吹毛求疵。
- 用創造思考發展關係，用愛心耐心維護關係，用批判思考檢驗關係。
- 在人際交往中懂得妥當地扮演自己的角色。
- 懂得如何表達適當的情緒。
- 熟悉各項溝通技巧，可以增加人際關係。
- 主動傾聽更有助於改善人際關係。

毛連塏