

花蓮縣四維高級中學新進教師研習參考資料

傳心傳燈—— 燈燈相續照四維



教務處彙編



目 錄

壹：上星下雲大師蒞校開示摘要—星雲大師.....	1
貳：長跑的人生觀—馬英九.....	3
參：共識—星雲大師.....	7
肆：人家要我—星雲大師.....	8
伍：上班—星雲大師.....	10
陸：整合—星雲大師.....	12
柒：讓人接受—星雲大師.....	13
捌：心煮的飯菜—慈惠法師.....	14
玖：星雲大師現代詮釋—三 好.....	15
拾：星雲大師現代詮釋—四 給.....	16
拾壹：拔草精神——節自中央日報 作者桓來.....	17
拾貳：用心學生永遠記得你——元智大學校長 彭宗平... ..	18
拾叁：給人接受	20
拾肆：談教師應有的生活態度.....	24
拾伍：如何做好教室管理.....	27
拾陸：成為精練老師的十六種方法—謝燕燕摘譯.....	33
拾柒：從班級經營談塑造良好班級氣氛的策略.....	37
拾捌：談新教師如何備課和上課.....	40
拾玖：教師需具備的基本態度.....	42
貳拾：掌握班級經營的黃金時間.....	45



壹：上星下雲大師蒞校開示摘要—星雲大師

日期：94.11.15

一、感動的世界最美麗

一生當中看到、聽到、想到要能生起感動的念頭
一生當中要有事情給別人感動。

二、出錢出力不可貴，可貴的是說好話及一顆虔敬的心。

三、兩個故事

1. 小女生一碗麵的故事

「一個年輕的女孩子，因嫌母親嘮叨，東管西管而與母親吵架離家出走，由於身上沒錢又肚子餓，一個麵店老闆憐惜她請她吃了一碗麵。小女孩子想到素昧平生的人都對他這麼好竟感動得邊吃邊哭。此時，麵店老闆適時開導，我只不過請妳吃一碗麵，妳就這麼感動，而母親生妳、育妳這麼多年，不知已讓妳吃過幾百碗幾千碗的飯，妳竟不知感恩，還與母親賭氣而離家出走」小女孩聽了麵店老闆的話豁然開朗馬上回家，母親已在家門貼心的問飯菜冷了，等你吃。小女孩聽了非常感動也成為一個懂孝順的人。

2. 大磬與佛祖的故事

佛門大雄寶殿中法器有木魚、大磬也有莊嚴的佛祖，有一天大磬向佛祖抗議：「你是銅我也是銅命運卻不同」。佛祖向大磬說：你講的話有點道理，但你要了解，當初工匠雕刻佛祖時，這裡多一塊就敲一塊，這裡少一塊就補一塊，敲敲打打多少辛苦，千錘百鍊，我都悶不吭聲，才成為佛陀，受人恭敬禮拜，而你只敲一下就「鏗鏘」的響，一點都無法忍耐，怎能受人尊敬。

- ◎ 忍才有力 忍才能負責 忍才能化解事情
- ◎ 要能大能小 能苦能熱 能飢能餓 能屈能伸

3. 三件事

1. 出門回家要會叫「爸爸、媽媽」。(要親熱一點)
2. 學會泡茶、泡咖啡給爸媽喝。
3. 學會倒茶、講話、做一道菜、做一餐飯等生活禮儀，不做茶來伸手飯來張口的人。
 - ◎ 才藝雖好，生活教育更重要
 - ◎ 要培養學生有禮貌及良好的習慣

4. 四句話

1. 精神飽滿
2. 氣質優雅
3. 活力充沛
4. 笑聲可愛



貳：長跑的人生觀——馬英九

日期：96.01.19.

黃董事長、賴校長、各位老師、各位同學 大家好：

今天很榮幸來到四維高中，和師生共進午餐與各位分享一些教育和人生的看法。原先要講的題目是「世外桃源，世內期待」。實際上，我想講的是「長跑的人生觀」各位應該都知道我喜歡運動、喜歡做長跑。我從1975年跑到現在已經跑了32年。現在和各位分享第一次參加全程馬拉松的經驗，從當中體驗一些人生道理和價值。1972年11月12日國父誕辰紀念日，當天，我參加北二高完工後通車前所舉辦的全程馬拉松，距離是從台北樹林交流道跑到桃園龍潭交流道，在以往13年的經驗中，未曾跑過如此長的距離。以前最長的距離是跑22公里，此次的距離比22公里長的多，全程是42.195公里。我們從樹林出發參加人數超過8萬人，場面壯大，一衝出去就有人告訴我，不要跑太快，跑了一下子，就看到一塊牌子，寫著「快到了，還有42公里」才跑了195公尺，接著跑到2公里，超越一位老先生，看他一眼心想，老先生跑得這麼慢，要跑到什麼時候。跑到15公里的地方，就看到前面的領先群從折返點回來了，真是令人感到洩氣。當時，心想人真是天生不平等。

此次馬拉松比賽，是紀政小姐邀請的。參加之初，我向紀政報告，沒有跑過這麼長的馬拉松，她說：沒關係，跑不完就跑一半也可以，你只要請你的駕駛在折返點等你，你就可以從交流道回家了，我自己在跑的過程中，也感覺跑不完，想想溜掉算了。等我快跑到交流道的時候我一看就沒有看到有匝道，那邊有人在提供飲水，我問他交流道匝道在哪裡，他說匝道還沒建好，我說那該怎麼回去，他說原路跑回去好了，我只好繼續跑，結果發現超過我平常習慣的22公里之後就越來越困難，然後我的腳開始抽筋，剛好旁邊有一位中正理工學院的副教授幫我按摩，好了以後再跑，跑不到一公里換副教授抽筋，換他坐下來，我幫他按摩，然後起身再跑，結果我們就輪流抽筋，輪流按摩，可見我們都沒有跑過這麼遠的距離，其中中間就發生了一些有趣的事情，有人從我旁邊跑過去的時候，回頭來看我，說：「馬先生你在幹嘛」，因為旁邊有很多工作的機具和怪手，他們就問馬先生你是不是在巡視工地呀！最有趣的是之前的老先生竟然超過我，而且還回頭看我一眼，感覺好像在說你什麼時候才能跑到終點，到了30幾公里，是最困難的時候，我跑在路上，其實覺得風景還蠻好的，但此時並不覺得風景如畫，因為太陽太大，晒到身上已經脫皮了，然後，發現十個腳趾頭有六個都已經瘀血，咬著牙往前衝，總算皇天不負苦心人，看到了終點，我跟副教授約好，無論如何一定要跑著衝進終點，我們總算做到了，同時衝進終點，在預計5個多小時之內完成。然後親手拿到一張國際奧林匹克總會會長薩馬蘭奇頒發的全程42.195公里的證書，這兩個大男人拿到證書後當場相擁痛哭，場面極為感人。回家睡了一覺，隔天精神很好便前往歐洲。

從此次的馬拉松經驗，得到三點人生心得：

- 一、凡事豫則立，不豫則廢--我們應該怎樣才能跑完 42 公里的長跑，我參加長跑 15 公里 20 公里都跑過，覺得跑 22 公里並沒有什麼了不起，後來我才知道要準備一個月，甚至超過一個月，有時候還要分段練習，同時，也要在飲食方面有所準備，開始要多吃些澱粉的食物，或快速獲得體能的食物，以補充體力，這些都是我後來才學到的。所以凡事一定要有所準備，才能完成。
- 二、「不怕輸在起跑點上」短跑和長跑最大的不同，就是短跑一開始就要衝刺，各位看過跑百米選手一定是蹲在地上，同時抬頭看著前面，就像一頭豹子一樣衝出去，但跑馬拉松沒有人這樣跑的，所有的馬拉松選手都是很輕鬆的站在那等槍聲一響，很輕鬆的跑出去，從來沒看過一個人跑馬拉松一開始就衝出去的，400m 的標準田徑場馬拉松要跑 105 圈，你用衝的能衝幾圈？那為什麼說不要怕輸在起跑點上，馬拉松選手奪魁不是一開始衝出去，換句話說，後面還有幾 10km 可以趕上來，你不必急著一定要在起跑點就要贏人家，但在我們這個社會，也看過很多廣告，尤其是電腦，希望你要去買電腦或是才藝班，要家長送去學才藝，他的口號就是不要讓孩子輸在起跑點上，我要講剛好相反的話，我要說不要怕輸在起跑點上，因為，人生是長途賽跑，其實起跑點可能有很多的因素使你無法領先，但不要因為這樣就放棄原有的機會，實際上你第一圈落後，第 5 圈可以趕的上來，第 5 圈落後，第 10 圈可以趕上，我記得很清楚在西元 2000，在澳洲雪梨舉行奧運會，日本選手高橋尚子，拿到了冠軍，他參加馬拉松是第 5 次拿到冠軍，顯然是一個天生會跑的運動員，到 35km 處才進入領先群，也就是說他在 35km 前都是落後的，但這沒有使他氣餒並在 35km 後拿到冠軍，我舉這例子就是說明「不要輸在起跑點上」，請各位同學不要誤會，不要過了二天，同學說馬主席來我們學校對我們講，要我們輸在起跑點上，我沒這個意思，但是你心裡要有數，起跑點贏，不一定在最後終點上贏得勝利，最終，要看你能不能堅持到底。
- 三、人天生是不平等的：這是我跑到 15 公里時所體會的，了解「人是天生不平等」，我記得在場有高三的同學，讀過三民主義，依照國父曾談過，服務的人生觀，他主張人可以分聰明才智八等，聖、賢、才、智、平、庸、愚、劣分成八等，並不是強調人不平等，而是當你聰明才智比別人高時，你就應承擔為其他人服務的責任，他是一種服務的人生觀，你的能力是超過一千人，你就要為一千人服務，超過一百人就要為一百人服務，超過十人為十人服務，一人為一人服務，你可以體會到人天生不平等，你不可能每件事都比別人強，就像我在 15km 處看到領先人群回來時，我確實洩氣，每一次這種長跑比賽，拿冠軍或前 10 名的人，就是那幾位，你不可能突然變的神勇或健步如飛，你的速度就是那樣子，我們都知道我們大概要跑幾公里，但是沒關係，喜歡跑步的人並不介意每一次都得標，他最重要的事，他跑完他認為重要的距離，而且據我的經驗，中途不退出、半途不休息、成績不退步，這是我跑過的三原則。

我記得美國航空公司（AMERICAN LINES）有一句廣告詞印象很深刻『we do what

we are doing the best things.』我做我們最擅長的事情，也就是說我不擅長的或者我知道我不可能擅長的，我就讓別人去做我做我擅長的事，講到這裡跟各位分享心得以外，各位在場的一方面今天中午碰到幾個高三的同學要準備學測，我一方面祝福大家學測順利，更重要的期許大家再過半年時間，各位就要離開高中到大學的階段，這時候要如何選擇未來努力的方向，我在這裡給大家的建議第一：認清時代、認清環境。第二：要瞭解自我。第三：要慎選目標。第四：要力行計畫。瞭解時代、瞭解環境，其實今天在世界上所處的環境跟時代，都有些困難。我們經濟發展不如過去發展，比起鄰邦也一樣有經濟力消退的現象。因此如何在這樣的環境中把自己打造成一塊料，其實是值得我們思考的。我在想，比起早年出外留學的人，現在少了很多，很多人都留在國內做事，因為國內相對賺錢的機會比國外留學要好，可是現在作法，對台灣的競爭力是有害的。我記得我三年前我到麻省理工學院（MIT）訪問它的電腦跟人工智慧的實驗室，這也是MIT很出名的一間實驗室，主持人是一位來自台灣的屈維忠教授他就講，現在的留學生少了很多，你們應該要多派一些留學生來，他講到一點，他說台灣的兵役制度應該要趕快改革，我說：「怎麼改」，他說：「把它弄成募兵制，不要每一個男生都要當兵。」我說：「為什麼？」他說：「一些學電腦資訊科的，當兵兩年，大學四年所學的都忘了一半」我說：「那還剩一半」他說：「那也過時了」也就是說這些知識它的淘汰率非常的高，我們必須要跟得上時代，同時，還要有足夠的人，跟世界先進國家接軌。這些等等……要早一點規劃。到大學畢業的時候，應該要努力尋找機會到國外留學，把握先進科技的最新知識。

了解自我-高中畢業考大學、選校還是選系，我相信包括教育部在內，大家都勸我們要選系，因為你要「愛你所選，選你所愛」，這話是不錯，不過我在這裏提醒大家高中所學畢竟有限，要從高中有限的科目去選擇，這是不容易的，有時候對自己的成績表現，不是那麼有把握的時候，我覺得我會考慮選校也不錯，有時進入這個學校這個系發現這個系並不喜歡，也許可以找別的系，在台灣這方面的彈性畢竟有增加，有輔系這些設計，不再一試定終身。我在建中唸書的時候，我們隔壁班有一位同學數學很好，他在唸高二的時候，在建中青年發表一篇有關微積分的論文，師大清華的教授都希望他去唸師大或是清華，我們都覺得這傢伙將來一定可以拿諾貝爾獎，結果他沒有選數學，他考上了第一志願台大電機系，可是電機系沒有唸完，他就不想唸了，他就休學了，然後回來考大學插班，考大學法律系，現在在當律師，這麼一個被我們認為是理工方面的人才為什麼放棄呢？他就是沒有興趣了，這是蠻可惜的，我還看過一個現在在證券工作的朋友，他高中和我一樣也是唸建中，然後也是在高二的時候在建中青年發表過評論瓊瑤的文章，可以說是膾炙人口洛陽紙貴，他希望能學歷史或文學，可是他爸爸卻要他選理工他不敢違背父母，考上台大機械系，考上之後這個也不錯，畢業之後在核能電廠工作，他告訴我他工作一年頗有貢獻幫核能電廠設了一條管子，我說什麼管子，他說我講了你也聽不懂，我說核能一廠有一次跳電，不知道是不是這條管子的關係，那麼等到大學畢業後他還是回到他喜歡的文史科、哈佛唸書的時候他又跑來唸歷史的碩士，我正在博士班他很感慨的跟我講，老馬你知道嗎？

他說：「如果我不是繞那麼大圈的話，可能就跟你一樣要拿博士了」我跟他講：「你

也沒吃虧啊!學文學、歷史學家，也不是每一個一開始就學好的，但是這代表著我們在選擇未來的時候，沒有像國外的學生那麼自由，我在哈佛唸書的時候，在班上有一位同學，在大學時代是唸核子工程，到了核子電廠之後，大學唸完又唸兩年法律，晚上唸史懷哲行醫故事，又決定去唸醫學院，我覺得他瘋了，我們真的覺的他瘋了，跑去唸醫學爸爸媽媽都是醫生，突然覺得行醫也不錯，只是從核能工程轉法律，法律再轉醫學，在他來講輕而易舉，後來他去考了醫科的考試也順利通過了，當然有這樣的能力，固然很好，最重要的是不要那麼早就確定你要學什麼東西，因為有時候你的決定不一定要效的，有的科目你比較喜歡，到時候給自己一點迴旋的空間，所以認清時代，了解自我，慎選目標最後力行計劃。力行計畫的時候，我提供三要件給大家做參考：

一、有原則的不亂 二、有計畫不忙 三、有預算不窮

任何事情你確定了心就不亂，你的步代也不會亂，第二、當事情很忙的時候先做好計畫，分配好時間你就不會忙，第三、全世界沒有一個政府會嘆窮，只有個人會窮的感覺。

最後，各位在離開學校之前，我覺得每一個人都要挑選一種以上的運動。及樂器或歌喉，然後讓它陪伴你走完一生。目的是什麼?目的是讓你在未來的工作、有足夠的空間讓你放鬆，讓你休閒、讓你培養 EQ。21 世紀最麻煩的憂鬱症和肥胖兩項病症，印証了運動可以紓解一部份，神經的部份，醫生所開的處方有一部份就是規律的運動就是每週運動三次、每次 30 分鐘、每分鐘心跳 130 下、那你說我怎麼知道我心跳幾下，很多人連自己一分鐘心跳幾下都不知道，靠著運動的時候，感覺到不斷地喘氣喘半個小時、不斷地流地流半小時，這就是最好的辦法，有了這樣我相信這一生雖不中亦不遠矣。人生多多少少要做一些計畫、如果能夠把今天都思考過相信你的決定一定是更為正確的。我的報告就是這些。



參：共識——星雲大師

各位讀者，大家吉祥！

人要有共同的認識，才能共事，才能共同生活，才能和諧相處。對政治有共同的認識，就能組黨；對合夥經營有共同的認識，才能順利發展事業。世界上有各種各樣的人，因為彼此沒有共識，所以產生許多紛爭，甚至有的夫妻，只為了擠牙膏的方式不同、雙方共識不夠而鬧上法庭，最後離婚收場。共識的重要，略論如下：

- 一、談判要有雙贏的共識：最好的談判，不能只想到自己利益，一定要對方吃虧，這種談判是不公平的，也難以有圓滿的結果。最好的談判，就是彼此站在平等的立場，公平對待，相互尊重，相互讓步，能有「雙贏」的共識，才有「皆大歡喜」的結果。
- 二、朋友要有謙讓的共識：交朋友，不要一直突顯自己的強勢，自己是老大，別人都要做老二；若是好朋友，彼此就要包容、互助，要尊重、謙讓。真正要好的朋友，不會希望自己贏過對方，反而願意自己吃一點小虧，讓朋友多得一點好處，如此才能增進友誼。如果慳貪吝嗇，就難以交到好朋友；只有肯謙讓吃虧的人，才能交到知心的朋友。
- 三、夫妻要有體諒的共識：夫妻相處，彼此要你愛我、我愛你，你讓我、我讓你，凡事要互信互諒，互尊互重，互敬互愛；如果不懂得互相體諒，為了一點小事斤斤較較，必定爭吵不斷，這樣怎麼能增進感情呢？所以夫妻要互相體諒，互相關懷，甚至能有「對方第一，自己第二」的觀念，才是夫妻相處之道。
- 四、家人要有互助的共識：同為一家人，上一代的長輩、中一代的父母叔伯，下一代的子女兒孫，如果生活在同一個屋簷下，但各自只知營取私利，沒有互助的共識，這個家庭必然難以和諧幸福。一個家庭裡，每一分子都是營造幸福家庭的重要支柱，彼此都願意把利益與全家分享，才能和樂共處，否則終究會走上分家之途。
- 五、信仰要有包容的共識：世間上，有很多不同的學術、不同的思想、不同的主義、不同的宗教；對於各種不同，要有包容的雅量。尤其宗教界，多少神父、牧師、法師，多少法規、戒條、教義，你跟對方的信仰不同，如果沒有包容的心量，則對不同的宗教，就會有排他性，「排他」怎麼能和諧，怎麼能友好呢？我一生倡導「融和」，希望各種不同之間，都能「異中求同，同中存異」。我覺得宗教沒有什麼不能共同相處的理由；不能包容別人，這是人類的劣根性。宗教徒應該是社會的模範生，不能和一般人一樣，心胸狹窄地為了信仰不同而製造宗教之間的矛盾，這就辜負了宗教應使人間善美的好意。
- 六、世界要有一家的共識：經常聽到有人倡議「世界和平」，世界上有這麼多的國家、種族、文化等不同，怎樣才能和平呢？世界要想往和平的路上起步，必須要有「世界一家」、「同體共生」的觀念。現在世界人類已有「地球村」的認知，希望未來能進一步有「天下一家」的共識；既是一家人，大家如父如母、如兄如弟，如此怎麼會不能得到和平呢？

肆：人家要我——星雲大師

各位讀者，大家吉祥！

現代青年走入社會，有的人一開始就要求就職的對象應該如何待自己，包括對自己要重視，待遇要提高，假期要自由，工作要輕鬆等等，不用說，這都是失敗的觀念。有一種人懂得自我要求，他知道對公司要有所奉獻，要能擔當責任，要對上司交待的工作如期完成，不用說，這種人必定容易成功。

遺憾的是，現代就業的青年缺乏正確的觀念，一開始就想到「我要什麼」。你要什麼，兒童時期可以向父母撒嬌，讀書時可以向老師請教，現在就業由不得你要什麼，要什麼只有看看人家要你做什麼？能遷就「人家要我」，能滿足人家的需求，這樣的就業青年，縱有工作上的問題，但由於觀念正確、行為正當，前途必定可期。人家有什麼要我的呢？

一、人家要我勤勞：

人家要我勤勞，我能對工作不勤勞嗎？一個員工每天懶散、懈怠，老闆不是請一個公子哥兒回家當少爺，動則就要休息；不勤勞的員工，對工作沒有獲得主管的信賴，你想要長久的幹下去，此實難矣！

二、人家要我誠信：

人家要我誠信我不誠信，說謊、耍嘴皮子、藉故託辭、善用心機，主管們要這種部下嗎？人不誠實，主管難以信賴；人無信用，主管難以放心，所以光是考慮自己需要什麼，沒有考慮主管需要什麼，這與工作信條不合，難以從工作裡獲得成就。

三、人家要我發心：

一個公司、團體，需要發展；一畝農田、山地，也要開發。你沒有發展的心願來配合主管的需要，你能適任工作嗎？假如你發心只為工作需要，不計報酬；只為工作成果，不計自我的成就；只為讓主管滿意，不為自己而執著，所謂勤勞、誠信、發心，你說主管會不對你建立信心嗎？

四、人家要我正派：

一個人就算有勤勞、誠信、發心，但是別人對你的要求是無限的，尤其正派是每個行業基本的要求，有的人聰明，但不正派，有的人有能力，做人不正派，所謂「欺世盜名」於一時，不能長久，經得起長久考驗的，必定為人正派。例如，管財務的不盜小利，管行政業務的不想投機取巧，管人事的不以自己的成見私情決定好惡，負責生產的不想偷斤減兩，有多少耕耘就有多少收穫，公私分明，主

管自然了解。

五、人家要我盡責：

人家要不要我，決定在於盡責與否？人家僱用我，絕不是恩惠情義，也無義務，主要的就是我對工作能盡責嗎？我能盡責獲得主管的信任，前途必能一帆風順。就算是做了主管，也要讓部下認為自己是一個盡責的人，假如你不盡責，居功諉過，不管上下，都不會歡喜，主管不要你，部下不擁護你，因為你是一個不盡責的人，你想生存就很困難了。

六、人家要我主動：

一個工作者，不能全部聽命於人，人家要我做什麼，我就做什麼？人家沒有要我做什麼，我就什麼也不做，這種三、四流的乖乖人才，不容易升遷。現在的社會，競爭力很大，必須主動思考，主動盡心，主動發展，主動的對人有所貢獻；主動的人才與被動的人才，其成就與價值，自是不可同日而語。

一個人在世間要如何生存？必須具備條件，讓「人家要我」，所以要學習讓人家要我。人家要我，我要人家，關乎自己一生的前途，可不重乎！



伍：上班——星雲大師

各位讀者，大家吉祥！

現在工商時代，「上班族」是社會結構中很重要的一群。社會上，除了在校的學生、專職的家庭主婦，以及農夫、作家等部分人士以外，幾乎每個正常的成年人都要上班工作。

「上班族」朝九晚五，藍領階級固然要上班，白領階級也要上班。上班不只是工作，也是吾人的責任；沒有工作的無業遊民，成為社會的寄生蟲，必為人所輕視。

說到上班，有的人一生上班下班、下班上班，悠悠歲月，數十寒暑都在上下班中過去了。但也有的人上班不久，取得高級職位，每天只要開會、連絡、應酬、公關，甚至經常出差、出國，可以自由的上下班。這是因為他的才華受到領導人賞識，所以上班族要能在上班中有所表現，才是重要。上班如何表現呢？

一、有充沛的體力：

上班工作，一定要有飽滿的精神，要有充沛的體力，所以上班族要有正常的生活。睡眠充足、飲食有量，每天上班時，精神飽滿，自然能獲得主管的歡喜。

二、有陽光的心情：

上班族不能天天陰沉著臉，面無表情，好像別人都欠他債一樣，得不到他人歡喜。這樣的上班族，孤芳自賞，沒有人緣，就算認真工作，在工作上有所貢獻，但沒有人緣，也會吃虧。

三、有計畫的行事：

上班的人，不要像顆棋子，主管叫一聲，才有一個動作，叫一下，才做一件事。上班族是活人，要有活人的架式，不但要活力充沛，認真工作，而且工作要有計畫，有分配，有輕重緩急之分。最好每日對主管有報告、有歸納、有分析；如果三天不能對主管做一次工作報告，必定很難獲得主管的重視、欣賞。

四、有正確的觀念：

上班族每個月領了薪水，必定也要有對等的貢獻、成績。一個公司裡的員工勤奮工作，公司團體發了財，每個人也才能分享利益所得；如果上班時間不肯盡力工作，只是胡混時光，公司不能因你而得到利益，你又如何能得到公司的垂青呢？如此惡性循環的結果，也就可想而知了。

所謂「正確的觀念」，就是不要只是為工作而工作，應該抱著服務奉獻的心工作；能把工作當成是人生的使命完成它，工作的意義、價值就不一樣了。

五、有目標的生活：

工作不是只為賺取三餐溫飽，不能用無奈的心情應付。所謂「人生以服務為目的」，有工作，人生才有意義，所以要從工作中奉獻人群，從上班中實現人生的目標。平時不但要替公司訂定工作計畫，不時的也要向主管提出建言，尤其每個月有工作進度，積極幫助公司開拓、發展。此外，自己的生活也要有所規畫，例如利用假日自我進修，或是帶家人出遊。平時親子互動往來密切，務使一家老幼生活安全而美滿、健康、自在。能夠治家有方、工作有道的人，人生才能幸福美滿。



陸：整合——星雲大師

家庭裡的成員，如果意見不同，就需要請族中的長輩出面，做意見的整合，家庭才能和諧美滿。一個團體裡，彼此思想不一，也必須有領導人大力整合，團體才能健全發展。一場戰爭之後，部隊需要整合；一次聯考之後，各個學校也要整合。現在不管政治人物、外交人才、醫護人員、各種幹部，都需要經常開會整合意見，強力實行分工合作；整合得當，所有的目標、事業，才能更加得以發展。

所謂整合，就是要精簡人力，提高效率；所謂整合，就是要掌握主動，發揮作業功能。有整合，才能發揮執行的力量。像現代的圖書目錄，索引就是資料的整合；現代的開會議事，就是把眾人的意見經過整合，達成共識。有共識才有團隊的精神，有共識才有團隊的目標，才能發揮團隊的力量。

人體上，眼耳鼻舌身雖然各有不同的樣子，彼此職司不同的功用，但都是為了維護一個主體的功能。一個人的肝肺腸胃，也有不同的機能，但是所有的作用，也都是為了人體的健康。如果當中某一個器官有了毛病，就需要加以醫療，把他整合得能夠跟大家相互配合。整合並非一窩蜂的聚集，眼睛能看，耳朵就要能聽，口舌則要能言，彼此各司所用，才是整合。例如中國人談讀書，都鼓勵人要眼到、手到、身到、心到、口到、耳到；六根都到齊了，再來就是彼此分工，才能收到事半功倍之效。

一部機器要螺絲釘來整合，一棟建築需要木石磚瓦來整合；有整合，才能增加力量，有整合才會進步。佛教講因緣法，從因到果，也不是必然的，當中還須要有「緣」來幫「因」和「果」整合，才会有「如是因」感「如是果」。就如同辦一桌宴席，各種的菜餚、佐料，必須有高手的廚藝來整合，才有美味。一座花園，有了奇花異木，也要有園藝專家的智慧將他適當布置，才有美感。

一般人都希望整合他人，其實世界上的民族之多，各有所思、各有所想，不容易整合；世界上的國家之多，各有規章、各有主義，也不容易整合。即使是我們左近的親朋好友，各懷心事，多所不同，也不容易整合。人之整合，所容易者就是自己，把自己的心意集中，思想統一，裏外一如，事理融合，所謂大情理法，你都能整合得當，何患事不能成呢？



柒：讓人接受——星雲大師

佛光大學六月七日舉行畢業典禮，星雲大師勉勵四百多位畢業生，要回饋師長父母，要服務國家社會，要帶給人們歡喜。

佛光大學畢業典禮七日上午在「小巨蛋」懷恩館舉行，一大早校園裡充滿歡樂與惜別的氣氛，全體畢業生和師長進行大合照，翁政義校長率全體畢業生進行校園巡禮。

創辦人星雲大師勉勵畢業生要懂得回饋父母和師長的養育之恩，畢業後要服務社會國家，當一個讓人歡喜和被人接受的人。星雲大師說，我們從小長大的過程中，有許多人給我們歡喜，今天畢業後，要回饋他們，給他們一點歡喜，「我想人都是相互的，人家給我，我就要給人」。大師希望畢業生將來無論成就多大，都要做一個給人歡喜和讓人接受的人。

翁政義校長鼓勵畢業生要有正確的學習精神與自我學習的能力，一定要養成閱讀的好習慣，而在面對全球金融風暴的教訓中，更要學得「安守本份」的重要。翁校長希望大家回歸傳統勤儉的美德，珍惜大自然的資源，絕不可以隨意揮霍，才是安身立命之道。

應邀出席典禮的貴賓國科會主委李羅權說，希望畢業生要自許成為追求專業並且「做第一」的人，也就是做前人所沒有做過的好事。他特別舉出星雲大師弘揚佛法、教育人才超過半個世紀，創辦佛光山和西來大學、南華大學與佛光大學的事蹟，以及翁政義校長畢生貢獻教育和國家建設的成就，就是「做第一」的榜樣。

佛光大學創校第九週年，今年總共有人文、社會科學暨管理、理工及佛教學院 472 名畢業生畢業，其中文學系博士 5 位、碩士 253 人，學士 214 人。畢業生代表從翁政義校長手中接獲畢業證書，師長在他們的博士帽、碩士帽和學士帽撥穗，象徵獲得學位。其中相當特別的是，佛教學系碩士班 15 位畢業生，以全程英文教學及英文論文取得碩士學位，這是二年前佛光大學在全國大學中首獲教育部核准增設佛教學院後的第一批佛學碩士，象徵意義更加深遠。

佛光大學畢業典禮包括執行董事慈容法師、宜蘭縣副縣長林義剛、礁溪鄉長林政盛等來賓和畢業生家長近千人前來觀禮。典禮最後由星雲大師為畢業生祈願祝禱，並且點亮酥油燈傳遞給翁政義校長及全體畢業生，象徵薪火相傳，場面溫馨感人。許多畢業生接受在校生和親人致贈的鮮花或是禮物之後，都流下感動的淚水。



捌：心煮的飯菜—慈惠法師

福光山有一個煮飯的邵居士，已經煮了三十多年的飯，可以說佛光山還沒有蓋起來之前，他就已經來了。特別的是，他是一個聾子，完全無法從寺院裡的活動中，人群的來往裡，聽得到一丁點的聲音。

可是，三十多年來，曾在佛光山煮過飯的人，沒有一個可以及得上他。邵居士不但把飯煮的很香、很好吃，尤其飯量的多寡，總是拿捏得剛剛好，一點也不會錯。例如：佛學院放寒、暑假，學生回家，人口減少，可是學院裡的老師，常常忘記告訴他，學生已經放假回家；或者學院什麼時候開學，學生會再回來上課。儘管忘記通知，可是邵居士總是做得很好，他煮的飯都足夠大家吃，而且也從沒聽過他有什麼牢騷、不滿。

甚至寺廟裡舉辦法會活動，人數常常突然之間暴增，原本只有三、五百個人。可是一到了吃飯時間，忽然湧來一千多人。在這總情況下，他也從來沒有讓我們緊張、擔心，怕沒有飯給人吃等等，也因此大家都覺得很不可思議。

有一次，一位法師跟他筆談，問道：「邵居士，很抱歉！經常忘了告訴你人數，給你很為難吧！」

他說：「不會呀！每次到了煮飯的時候，我都會出去看一看，甚至寺裡做法會時，我也會到各處轉一轉，大概多少人，要用多少米，一看就知道了。到了開始吃飯以後，我也會觀察大家吃的狀況。如果已經吃了一半，看以來好像還不夠吃，我會趕快再去煮飯。三十多年來，我一直做的很自在，沒有什麼困難啊！」

後來，邵居士因為年紀大了要退休，常住知道他老家在大陸，想出一點錢，讓他回老家走一趟。結果，他講了一句話：「什麼老家不老家呀，我再佛光山吃了十幾年的飯，難道這裡不是老家嗎？」

原來，幾十年來他之所以能夠勝任愉快，就是他筆心放在這裡，把佛光山當作是他的老家。所以，只要有心，任何一件事都能夠得心應手；反之，即使能力再強，如果心不在焉，還是無法順利完成。

佛門裡常說「與人結緣就是功德」，邵居士三十多年來跟全山大眾結下深厚的善緣，種下無盡的功德，他誠心誠意地把佛光山當做自己的老家，而佛光山的大眾，也把邵居士當做自己的家人。結緣的好處，就是讓自己能夠有個老家，因此我們要先跟人家結緣，把心奉獻給對方，自然就可以得到這份結緣的功德。



玖：星雲大師現代詮釋——三 好

摘錄《人間福報》八版「佛法真義」專欄

佛教講造業的來源，是從身、口、意三業而來；修行用功，也是從身、口、意三業修起。三業要淨化，就要身行善事，口出善言，心存善念。為此，一九九八年四月，我在中正紀念堂恭迎佛牙舍利來台的祈福法會上，邀請當時的副總統連戰先生，共同提倡宣誓「三好運動」——做好事、說好話、存好心。「三好」的推行，從佛教徒擴及到校園、社會上，大家也都在說三好，行三好。

所謂做好事，就是修身，淨化身業。把侵犯、傷害人的惡行，換成利益大眾的佛行；例如：不殺生、不偷盜、不邪淫、不為非作歹，而能做一些利益人的善行、懿行、利行，這就是做好事，也就是身行善事。

所謂說好話，就是修口，淨化口業。把瞋恨、嫉妒人的惡口，換成柔軟讚歎的佛口，不說妄語、不可兩舌、不說綺語、不能惡口。與人往來，要說慈悲的話、智慧的話、真誠的話，多說誠信、正直的話，可以為我們帶來好的人緣。所謂存好心，就是修心，淨化我們的意念。把愚痴的邪心，換成慈悲智慧的佛心；例如：不要有疑心、嫉心、貪心、瞋心、惡心，而要懷著慈心、悲心、願心、善心、發心等，「照顧念頭」，念念是慈心，自然所遇的都是善緣。

其實人的身、口、意行為，無論善惡，都會產生一股力量，驅使我們去造作新的行為，新的行為又會產生新的力量，形成不斷的循環、流轉。我們所造下的善業、惡業，待因緣成熟，一切果報，還得自受。因此，一般人都知道，生存在世間要多行善，不可造惡業，佛教徒也都了知因果輪迴的道理。而二十一世紀的今天，科學家也證明了佛教所說的業力，就是他們研究出來的基因——生命的密碼。

以佛教的立場而言，生命的密碼所展現的相是因果輪迴，簡單的說就是「種什麼因，得什麼果」。因果，是宇宙萬有、生滅變化的普遍法則，是宇宙人生的實相。

有些人以為算命可以改運，實在說，人若心念不正，看什麼都是邪的，如果不想被命運束縛，就要改變自己的心念，把污穢的心，改為清淨的心；把邪惡的念頭，改為純正的念頭；改掉情緒化的脾氣、改掉逞強好鬥的個性，運氣也會跟著好轉起來。所以說，你造了惡報，不但親人救不了你，甚至佛菩薩也幫不了忙；同樣的，你造了善業，不需要另外的外力幫助，自己必然會享受善緣善果。如果說不幸造了惡業，還有補救的方法，如：

第一是懺悔。正如衣服上的塵埃、身體上的垢穢，你可以用清潔劑、肥皂來清洗；造了惡業，要懂得真心的懺悔認錯，才能減輕消除惡業。

第二是發願。你要懂得發願，願做好事、願說好話、願存好心等，要能發善美廣大的願，當然不能只有願力，還要付諸實踐，自然有願必成。

歷史上的聖賢君子，因為他們做好事、說好話、存好心，而美名流傳。佛教也早就昭示人要行善，要能「諸惡莫作，眾善奉行」，所以行「三好」看似簡單，實是蘊含甚深佛法的真義，更是合乎佛陀的本懷。人人行三好，世界必定更美好、和諧。

拾：星雲大師現代詮釋——四 給

摘錄《人間福報》八版「佛法真義」專欄

在人間生存，無法離群索居，因為一切都要以「人」為本，要重視他人的存在、需要、苦樂、安危等。太虛大師曾說：「人成即佛成，是名真現實。」人道圓滿，佛道必能慢慢成就。以人為本、以眾為我的修行，也是我一貫主張的「四給」佛法意涵——給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便。佛光山在開山之初，我將「四給」訂為佛光人的工作信條。今略述此中心要。

一、給人信心：《華嚴經》說：「信為道源功德母，增長一切諸善法。」信心是力量的泉源，是進步、發展的基礎；凡事具足信心，即使排山倒海之難，也能迎刃而解。如目犍連尊者不捨一人的慈悲，讓對人生已萬念俱灰的蓮華色女，再次生起了堅定的信心，這份給予的信心助力，讓她出家修行不久後，即證得阿羅漢果。

一般人講話，常常令人感到挫折，讓人喪失信心，其實講話只要多注意修辭，就能給人信心。比方，你罵人「沒有出息」，若改為「你只要努力，就會有前途，就能成功」，對方聽起來必會信心增長，對你心生感謝。因此，在待人處世方面，不妨多給予別人慈悲愛語，一者增加他人的信心，二者也增加自己的人緣。

二、給人歡喜：人間最寶貴的就是一顆「歡喜心」，諸佛菩薩當中，以「歡喜」成就佛道的，除了眾所熟悉的彌勒佛外，還有歡喜光佛、歡喜自在佛、歡喜王菩薩、歡喜念菩薩等，從中可知歡喜也是重要的修持法門。

佛教裡除了法布施以外，還有心意布施、微笑布施，這些給人歡喜的「密行」我一直都很努力在實踐。直到現在，不論走到何處，不管年齡老少，我都樂於親近，因為每個人都值得我們真誠對待，我更發願要把歡喜布滿人間。畢竟，人是為歡喜而來人間的，不是為了苦惱而來。

三、給人希望：阿彌陀佛的四十八願、藥師如來的十二大願，諸佛許下的誓願，都是建立給予一切眾生希望，從給予中也莊嚴了佛國淨土；普賢菩薩、彌勒菩薩的十大願，也在實踐給人希望中，成就了無上菩提。

人，活在希望當中，只要有一線希望，哪怕是赴湯蹈火，犧牲性命，也在所不惜，這就是希望的可貴。而人生的希望，就是要不斷與時俱進的往前走。舉例來說，地屬長形的佛陀紀念館，館內的環館道路可以環繞佛館一圈，但是一般人看到永無止境的道路會感到遲疑，不知前方通往何處？因此，我請人豎立了「向前有路」的指標，除了提醒大家往前走還有路之外，藉此告訴大家，只要一直往前走，就會有希望，只要你肯得向前，必能追求到屬於自己的人生希望。

四、給人方便：中國歷代佛寺附設的碾坊、倉庫，促進民生的發展；宿坊、車坊便利商旅的往來；義學、譯經提昇社會的文教；僧祇戶、寺庫穩定國家的金融；病坊、當舖照顧貧者的需要，這些「給人方便」的設施，都是公益措施的推行，對於民眾苦難的救助及對於國富民安都具有莫大的貢獻。

「給」，看似利他，實則利己。只要我們常存慈悲之心，處處與人為善，時時給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便、給人一點因緣、給人一個微笑……就能讓我們的心形成一座美好的橋梁，不但方便了別人，也讓人我溝通無有障礙；從「給」的佛法實踐中，我們的生活也必定充滿歡喜、希望，在追求佛道的路上也能獲得諸多善緣。

拾壹：拔草精神——節自中央日報 作者桓來

高爾夫球已成為很多人喜歡的運動。在綠草如茵的場地，清新的空氣中，揮桿邁步，既可運動健身，兼有曠逸舒暢之感，而計桿競技，擊球進洞，更使人樂之不疲。

合格的高爾夫球場佔地頗為寬廣，早些年常有人對闢建高球場不滿，以為供少數人玩樂而減少了種田建屋的空間。近年生活水準普遍提升，高爾夫球的人口大增，球場的闢建增多，加以糧食生產過剩，早先對高球的誤會也消失。尤其為大家津津樂道的，是我們的高球好手輩出，無論男女選手，在各種國際性比賽中都有優異表現，有幾位高球的頂尖人物，常獲冠軍，個人名利雙收，更為國家爭得榮譽，國際間對我們的高球成就也都甚表讚佩。

現在林口、淡水有符合國際水準的好球場，其他各縣市也多有球場闢建。球場多了不免有競爭，在鄰近大都市，交通條件相同下，場地情況和服務表現是爭取惠顧、決定球場業務的重要因素。林口有一家高球場業務鼎盛，一位曾去打球的文化界人士，舉一件事例，顯示出該球場所以卓然出眾的原因。

高球場都有為打球者揸球桿的男女服務員，習稱「桿弟」，這位文化界領導人在球場看到輪閒的女「桿弟」們，正細心用手拔除球道上的雜草。他好奇的詢問：這不是她們份內的事，何以在休息時反而來作。她們說：拔去雜草，使球道草坪整齊美好，顧客樂於光臨，業務興盛，她們揸桿服務的機會也多，個人的收入自然增多。員工體認到個人與所屬公司榮枯相關、休戚與共，而主動拔草，美化場地的精神，正是該球場廣受歡迎的基因，也是一般企業興衰隆替的關鍵。這位先生特別以此為話題，促勉文化機構的友人，主動為團體貢獻心力，共同追求進步繁榮。

現代企業的經營管理，方式技術原則理論都有許多專門學說，究其實際，凡是成效卓著，業務優異的公司，員工都具有與公司同休戚、共榮辱的體認，能主動發揮工作精誠。個人份內的事固然肯盡力作好，行有餘力，凡對整體有益的，也不分彼此，不辭辛勞自動參與，在這種風氣下，若干管理上的規定便成為不必要，可以備而不用或者乾脆取消。

重視員工主動工作精神，蜚聲國際的卓越公司都極為重視，美國的惠普公司多年前已不使用打卡鐘，後來並改用彈性工作時間。另一家戴那公司也不用打卡鐘，當然都是員工有主動工作熱誠，不會遲到。這兩家公司被「追求卓越」一書的作者引為成功的範例。我們各公私機關的員工，若能發揮上述高球場「桿弟」們的拔草精神，相信工作效率與業績必可丕然一新，人事管理上頗具困擾的打卡鐘、簽到簿也可束之高閣了！



拾貳：用心學生永遠記得你——元智大學校長 彭宗平

各位準教師：

我讀新竹中學二年級時，歷史老師史作楹，也是個哲學家，上到第二節課，就帶全班到後山，聽貝多芬的英雄交響曲，給我很大啟發。他寫過「三月的哲思」等書，至今我還記得他書中的名言：「假如你很久沒有哭泣，就代表你的心靈很久沒洗滌」。

老師 年輕人和你做夥

在大學教書廿三年，我深深覺得，老師這門行業，最迷人的處在你永遠年輕人在一起；只要你有熱情，肯用心，把老師當成終生志業，而非只是一個賺錢的鐵飯碗，學生將一輩子記得你。

不管是否要當老師，我給社會新鮮人四個建議：要有好的工作態度與人際關係、不斷閱讀與學習、多到國外增廣見聞、增強外語能力。

工作 當成生活的一部份

所謂好的工作態度就是，就是能從工作中學習、成長，找到成就感。把工作當成生活的一部份，學習應對進退，對上對下保持良好的人際關係。體現倫語所說「弟子入則孝，出則弟，謹而信，汎愛眾，而親仁」的精神，為未來的三、四十年職場生活打樁、佈局。

教書 因材施教當志業

為人師者，更應把教書當成「志業」，而非「職業」。要當個教育家，而非只為賺錢、只會餵學生題目、衝升學率的教書匠。要有熱情與理想，尤其對資質特別好、特別差、想法特別奇怪或行為有偏差的特殊學生，要特別關懷、因材施教。

例如學生對經濟學特別有天份，不想只念教科書，老師要惜才，上課時間讓學生到圖書館讀經濟學著作也沒關係，因為很可能造就出一個未來的經濟學家。

進修 不斷學習多閱讀

教書雖然要深入淺出，但要持續進修、追求學問；否則教久了，程度會降到跟學生一樣。很多人工作之後就不再讀書，其實不管從事哪一行，都要不斷學習。最好的方式就是閱讀，但不是亂讀一通。

台積電董事長張忠謀曾提出讀書三大要領：有計畫、有系統、有紀律的閱讀，最有效率。

即使是當老師，我也建議趁年輕時到國外走一走，不管旅遊、工作或進修，愈早看見台灣以外的世界，會愈早知道，台灣的競爭對象來自全球，不能當井底之蛙。

成長 加強外語國際化

老師也應國際化，要增強外語能力，關心各國的教學方式與教育改革，主動參加各類研討會或發表文章，開發新的教材教法，與時俱進。

最後，我要送一份畢業禮物給所有社會新鮮人，但要先從一則寓言說起：有一位阿拉伯

國王在夢中遇見先知，送給他終生受用的七個字，但他夢醒後忘記了，於是廣徵智者求這七字箴言，終於某天有個智者現身，請求國王脫下戒指，刻上箴言後飄然而去，戒環上的七個字是「一切都會過去的」。

受挫 一切都會過去的

「一切都會過去的」，就是我要送給大家的畢業禮物。不管將來走哪一行，要懂得適時放下。面對各種壓力、挫折與痛苦時，只要記得「一切都會過去的」，就會雨過天青，海闊天空。

祝 教學相長 樂在其中

97 年 6 月 26 日 聯合報
給社會新鮮人的 10 封信 第三封：教育



拾叁：給人接受

人間佛教學報·藝文綜合人間系列 給人接受 2016/12/3 文／星雲大師

生存在這一個世間社會裡，不能不讓人接受我。在家庭裡，父母接受我是一個好兒女，兒女也接受我是個好父母；在學校裡，讓老師接受我是一個品學兼優的學生，我也接受老師善於教導；在社會上，讓主管接受我是一個勤勞負責的員工、部下，我也接受我的主管是個能幹有為的領導；我的朋友都接受我，講究誠信、講究情義，我也接受我的朋友可以來做我的模範。所以，人與人之間，互相的接受，不要排斥、不要對立，可以說這一生，就已經有了成功的標準。

假如說，除了給人接受以外，自己再訂有目標，訂有前途努力的方向，是與國家社會有利益的事業，是對社會經濟生產有幫助的工作，是對人間各階層都能服務貢獻的事務；無論我做什麼事，在什麼地方，我有禮貌，我很勤勞，我很負責，讓人家接受我，這才是我人生的意義。大家都能接受我，那麼這就是做人的基本條件。

假如我走到哪個地方求職，人家嫌我不健全；在家庭裡面，父母兄弟都不喜歡我；在社會上，主管朋友對我有許多很多的閒言批評……，那麼你必須要自我檢討，我為什麼不能給人接受呢？當然，這當中必定有原因。

懂得檢討 改進不足進步

像現在很多的人失業，或是找不到職業，這不能怪政府、怪社會不公不義，只能怪自己條件不夠，能力不夠，勤勞不夠，你沒有禮貌，人家不接受你；你不勤勞，人家不接受你；你不負責任，人家不接受你；你不循規蹈矩，自己又不安守本分，人家當然不接受你。一個人到了不被人接受，這個人在人間生存就會有困難，煩惱就會層出不窮。

為了要人家接受我，我必須要有才華，要有能力，我要有責任感，我要有使命感，我要有禮貌，我能負擔交付的責任，他能接受我，我就會有前途，就有未來，不然我的未來在哪裡呢？不要說人，就拿東西來比喻，有的時候，我們要用的東西，都會好好的珍藏，好好的保護；不要用的東西，就把它毀棄，把它燒毀，免得它占據地方。

物是如此，人也是如此。人家覺得你是一個廢物，他不會要你；你是一個麻煩製造者，他也不會要你；他對你的品德不認同，他會不要你；你巧計、謀略，你玩花樣，或者粗暴、瞋恨、憤怒、貪婪、嫉妒，一些品德上的瑕疵，人家就不肯接受你。這必須要你自己知道檢討，才能有所改進。

有一隻烏鴉住在森林裡，每天到處飛翔，經常叫著「嘎，嘎，嘎」的聲音，不論飛到何處，大家都不歡喜牠。烏鴉非常傷心難過，決定離開，另覓去處。

牠不斷地向前飛翔，途中棲息在一棵樹上，哀淒的叫著「嘎，嘎」，迎面飛來一隻喜鵲，恰巧停在同一棵樹上，聽到了烏鴉的鳴叫，於心不忍的問道：「你要去哪裡？」

烏鴉無精打采的說：「我也不知道要去哪裡，反正大家都討厭我，我要飛往另外的地方。」

喜鵲說：「烏鴉，我勸你還是不要飛到另外的地方。」

「為什麼？」

「因為大家會不歡喜你，是你的聲音不好聽；如果你的聲音不改，飛到哪裡都是一樣的。」

雕塑自己 畫世間種種物

能不能給人接受？檢討的方法，不妨自己多加思考。不是思考人家對我如何？你要思考我待

人如何？所以在佛門裡，都教我們自己在修持中要觀想：要往好處想。你往好處想，世界才有光明，未來才有希望。

例如：聖賢看這個人間，覺得通通都是聖賢；盜賊看這個人間，都是盜賊；所謂「心如工畫師，能畫種種物」，世間的一切，都由自己的心去雕塑；你能把人間從自己的觀想裡面，雕塑成一個美好的世界、美好的社會，讓人家來讚美你；你能把自己雕塑成一個好人聖賢、一個品學兼優的人士、一個慈悲為人服務的朋友、菩薩，人家怎麼會不接受你呢？

有一名工匠在路上遇到一個很久沒有見面的老朋友。朋友訝異地問他：「你現在的相貌怎麼這麼難看，好兇惡哦，你可要保重呀。」

這個工匠被朋友這麼一問，百思不解，為什麼自己變得難看？忽然間，想起最近自己正在雕刻夜叉、羅刹的面具，每天心裡想的都是夜叉兇惡、生氣、青面獠牙的樣子，大概是相由心生，面孔就慢慢變成羅刹的兇相了。

他覺得這個職業實在太可怕了，於是就改雕塑佛像。經過一段時間後，有一天又跟那位老朋友在路上碰面了。

朋友一看：「咦，你現在的樣子不一樣了？好慈悲、好祥和。」工匠於是告訴朋友，我現在已經改為雕刻佛像，每天都是觀想佛像的慈悲、莊嚴，所以大概因此而改變了面相。

觀想光明 世界隨之變化

在佛教《觀無量壽經》裡教我們十六種觀想，主要的，就是要觀想虛空的廣大，觀想聖賢的莊嚴德相，觀想世界的光明美好，觀想別人都是有德有為的人。你的觀想能成功，世界會隨著你的心而變化。

不但在《觀無量壽經》裡有很多的觀想，甚至吃飯的時候都要觀想：「一粥一飯，當思來處不易；一絲一縷，恆念物力維艱」，所以寺院叢林裡吃飯的地方叫「五觀堂」。五觀就是指：一、計功多少，量彼來處；二、忖己德行，全缺應供；三、防心離過，不生瞋愛；四、正事良藥，為療形枯；五、為成道業，應受此食。

在我們平時早晚，儒家有所謂「吾日三省吾身」；在佛門裡的朝暮課誦，也要觀想：觀慈悲、觀忍耐、觀智慧、觀無我，觀人間的苦難，我要去救苦救難；觀人間的缺陷，我要去幫忙補充把它圓滿。你一切都朝積極上去觀想，當然有了積極的思想，就有了積極的行為，有了積極的行為，就會讓人家接受。

所以，讓人接受才是重要的。與其求助於別人的幫忙，求助於別人的提拔，求助於別人的介紹，功力還是有限。要靠自己。自己練習往好處想，想慣了，你就是好人、就是賢人、就是善人、就是貴人、就是菩薩。一個人心裡面能有一百個好人、一百件好事，能有一百個好的願望，這一個人不愁他不好。

但你如果自己的思想不純正，想法不正常，你的人生一定有很多的波折，好好壞壞，給人家考慮要不要你，你會做人很艱難。

觀想，不需求助於別人，只要在自己心中一念。人生，每一天的心念就在五趣六道裡面流轉，在天堂地獄裡面來去。比方說，你很愚痴不明理，你不會觀想智慧光明，那就像畜牲一樣；你好生氣、好瞋怒，不觀想自己要溫和善良，那你就是阿修羅；假如你貪欲、愛財、好名、過分，不擇手段的取得財富、名位、愛情，那就等於餓鬼。所以，往好處想是很重要的。在佛經裡面，還有一個法門叫「五停心觀」，貪欲心重，要用喜捨心去對治；瞋恨心重，要用慈悲心去對治；愚痴心重，要用般若觀對治；散亂心重，要用數息觀對治；煩惱心重，要用

念佛觀對治。

往好處想 人我不起紛爭

往好處想，說容易，也很容易，因為自己是自己的主人，自己叫自己往好處想，還不是容易的事嗎？說難，也很難。人，生來有另外一種劣根性，他不肯往好處想，都喜歡往壞處想。本來與我無關的，我就多疑，想他們兩個人是不是在想方法要來陷害我？別人走路，看我一眼，這個也不是什麼了不起的事情，我就想他看我一眼是什麼意思，是不是想對我有什麼惡意的行為？每天的心裡，都是這許多的無明疑惑，都起一些惡念，天天心中都是壞事，你怎麼能成為好人呢？

往壞處想的人，永遠會為自己只剩百萬元而擔憂，往好處想的人，卻一直為自己還有一千元開心。就像蘇東坡一生在官場裡，起起伏伏，時而高時而低，但他並未因此自滿或頹喪。

有一次他被貶謫到海南島，這時望著海洋，看看自己，有如一盆水中的小螞蟻，感到孤寂落寞，不過換個角度想，就當作是度假吧。在島上，每天還可以吃到新鮮的海產，如果朝中有大臣早他而來，他怎麼能享受到這樣的美食呢？所以，凡事往好處想，就會覺得人生快樂無比。

有一位信徒，到寺院拜訪住持，信徒坐下後，年輕的住持就對著身旁的老和尚說：「去，倒茶請客人喝。」老和尚把茶倒來了。住持又說：「去，切一盤水果來給客人吃。」老和尚轉身又去切水果。信徒看著年輕的住持不斷使喚老和尚做事，深感不以為然，但礙於自己是客人，也不好意思開口。

談完事了，住持就對老和尚說：「我現在有事要出門，你等一下帶這位客人去用飯。」住持走了之後，信徒終於忍不住問老和尚：「這個住持是你的什麼人？」老和尚回答：「他是我的徒弟。」

信徒聽了很生氣，說：「既然是你的徒弟，怎麼可以對你講話這麼沒有禮貌？」老和尚說：「不會呀，我的徒弟對我很好啊！」信徒說：「他一下叫你去倒茶，一下又叫你去切水果。」

老和尚聽了就说：「我的徒弟只叫我倒茶，沒讓我去燒茶，燒茶就比較辛苦了；他只叫我去切水果，並沒有要我去種水果，種水果就更辛苦了。他因為體諒我年老體衰，只叫我做一些輕鬆的事，怎麼說對我不好呢？」因此，凡事往好處想就不會有比較、計較，人與人之間就不容易起紛爭。

降伏自心 遠離心中敵人

所謂「天人交戰」，這顆心，經常在善惡之間不斷的戰鬥，完全要靠自己降伏。如《金剛經》說，要降伏其心，把這個妄心、壞的念頭都降伏了，等於敵人，我們一定要遠離他。

其實，人生最大的敵人，就是我們自己。你不能降伏你心中的敵人，你就不能超脫，你就不能在世間上為人所接受。

所以，我們從幼兒起，父母師長就要先教導我們，如儒家說不正當的東西不看，不正當的語言不聽，不正當的話語不說。佛教裡也說，先把自己的眼耳鼻舌身意六根、六識管好，看世間上的六塵，眼觀色，耳聽聲，鼻吸氣，舌嘗味，身感觸，心思想；一切當然心識為主。心往好處想，眼耳鼻舌身也會跟著我們轉好去看、去聽；如果心術不正，則眼耳鼻舌身都跟著我們不正。心的好壞，所謂「誠於中，形於外」，人家都會看得出來。所以要往好處想，所謂：「百千法門，同歸方寸。」治心的法門，是最重要的。

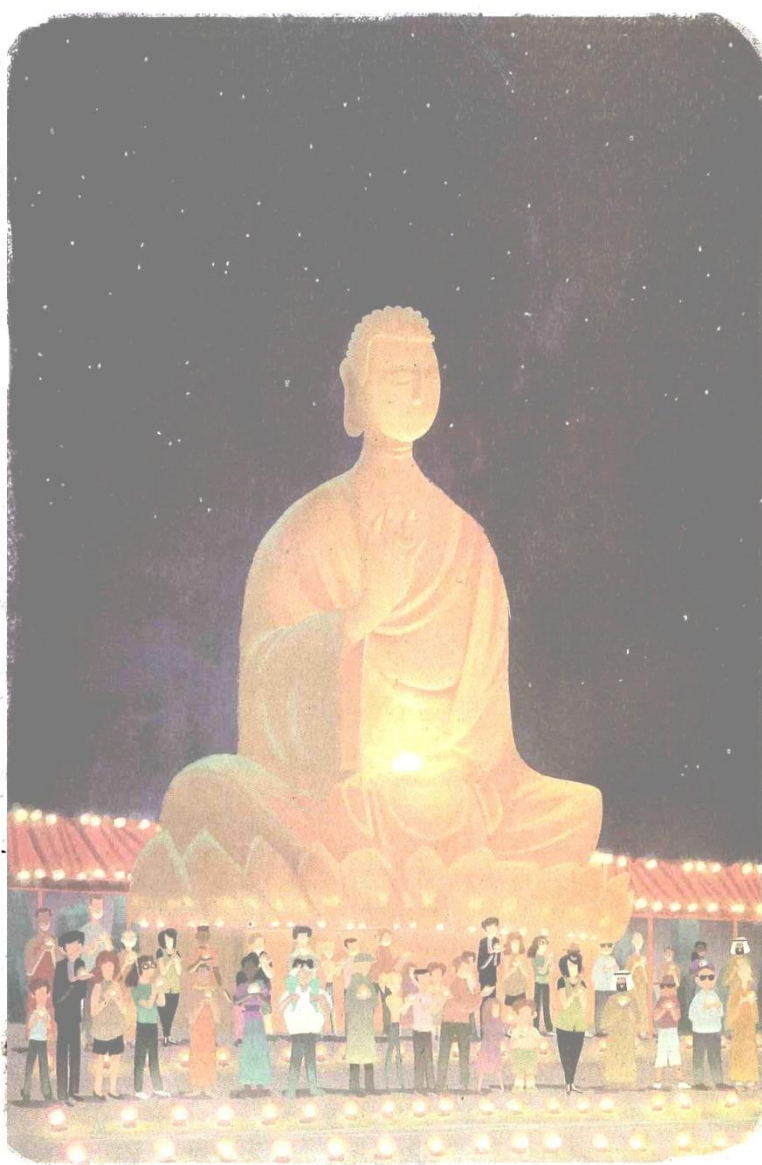
心，是我們的主人，我能不好好的重視他嗎？我的主人不正、邪道、不善、惡事做盡，這種

主人我們跟隨他，還會有好的未來嗎？

在世間上，要想做一個正正當當的人，必須要把我們的真心往好處想，這是無庸置疑的事。每天能說：我的父母怎麼好，我的朋友怎麼好，我的主管怎麼好，我的事業怎麼好，我的交往關係怎麼好……，把好掛在嘴上，說好話、做好事、存好心，你還怕不被人認為你是好人嗎？能夠這樣去做，還怕不能夠給人接受嗎？（2016.10.21 口述完稿）

光明心燈，你往好處想，世界才有光明，未來才有希望。

繪圖／游智光



拾肆：談教師應有的生活態度

敬愛的老師們：

你們好。這一段日子一定很忙。辛苦了。

這一封信，想跟你聊一聊身為教師的我們，該有怎麼樣的生活態度。

各位都知道，要想有良好的社會適應，理想的事業發展，先要有合理、適宜、積極、進取的生活態度。

注意觀察四周的人，你會發現每個人的生活態度，多少有點不同。

你可曾仔細反省，檢討自己的生活態度？或者說，可曾想到應該有怎樣更好的生活態度？

首先，讓我們來談談應有的工作態度。

把自的份內工作做好，固然很好，卻是不夠的。有機會，幫人家一點忙，除了多一個學習的好機會，也多少可藉此增進彼此的感情。

工作認真，做事勤快，任勞任怨的人，是誰都喜歡的。倒過來說，懶懶散散、馬馬虎虎，凡事得過且過，整日裡怨天尤人的年輕人，人家對他的形象，一定是不敢恭維，甚至認為孺子不可教！

其次，對人誠懇，不亢不卑，也是很重要的。對校長、主管、長輩保持應有的尊嚴，但切忌卑躬作揖，脅肩諂笑；對同僚與工作伙伴、尊重與接納，但不要作討好人家狀。入世不久，儘可能潔身自好，和而不同，儘量保持自我本色。

處世要有主見，要堅守自己的立場。不隨便附和人家的意見，除非經過明智的、審慎的考慮，覺得應該如此，而且是基於對事而非對人的出發點。但是，卻不應一味堅持自己的看法，獨排眾議，故作神聖，自我標榜，留給人家不敢恭維的形象。

千萬不要趕搭時髦列車。人家怎樣打扮，也趕緊東施效顰；人家高聲談笑，講話也就高了半音。人家如何，我們唯恐不及的效法，甚至有過之而無不及，努力超前，怎不令人噁心？

態度文雅，個性隨和，注意自己的談吐、舉止，更注意別人一言一行，不矜持、不自誇、不矯揉也不造作的人，一定會讓人家對他刮目相看。

初出茅廬，要學的事當然很多，縱使涉世已久，還是有很多事不懂。請多在虛心求教方面下工夫。三人行，必有我師。多向比你資深的人們討教，總會得到許多在學校所沒有學到的知能。就算是年齡相近，甚至比你資淺的同事，有空的時候，多多切磋琢磨，也可能在腦力激盪之餘，獲益匪淺。

要學習如何欣賞別人。千萬不要嫉妒人家的成就，更不要吝嗇對人家的讚美。沒有人不喜歡他人期許的眼光，以及由衷嘉慰的言辭。

必要的時候，學習恰到好處的自我推銷。毛遂自薦，在今天這樣一個時代裡，是獲得人對你賞識、器重的一條路。只要你貨真價實，不是盲目高抬自己，也不出於夜郎自大的心理、或者不自覺地展現出捨我其誰，目中無人的傲態，人家是會給你應有的評價的。

自信心與秉持理想、堅守原則、不屈不撓、勇往直前的心志，應該是年輕人所不能不具備的。能莊敬自強、堅忍不拔，縱使今天所處的是怎樣不理想的困境，明日也必可因努力奮勵，而開拓光明坦途。

憂患的意識，是許多在溫室中長大的年輕一代最為貧乏的。正因為大家沒有「殷憂啟聖、多

難興邦」的心理，因此，稍逢危機，就不知道如何調適。手足無措者有之；怨天尤人者有之；麻木癱瘓者更有之。

勇敢地面對挫折，克服橫逆的生活態度，正是身為教師的我們所應該有的。人生不如意事，既然常常是十之八九，我們就要處逆境而不頹喪，把它當做戰勝自己最好的考驗。要想進一步了解生命的真諦，就必須隨時準備面臨暴風雨的挑戰。生命的真正成長，必須經過無數崎嶇小徑，飽歷風霜，承受無數打擊，備嘗無盡痛苦，才能走進柳暗花明又一村的境界中。

千萬不要因為一時之疏忽、錯誤導致挫敗後，隨便找一個藉口。許多專家學者都指出，喜歡找藉口的人，都是企圖找一些理由，作為自我下臺的托詞，一方面企圖減輕失敗的打擊，另一方面希望換取人家的諒解，甚至憐憫。有些人就的確是這樣：先說「恐怕我不行」，「我會努力去做的，做不好，還請你不要怪我」…有話在先，如果事實證明，表現的確不好，他就可以振振有辭：「我早說不行」。這種人，你會喜歡嗎？

其實，有時挫敗是難於避免，甚至也的確有點力不從心、非戰之罪，可是每個人總該為自己所作所為負全責。能夠從失敗之中，擷取教訓，迎頭趕上之人，以後成功的機會，一定百倍於那些一味怨天尤人，自我否定，委過於別人的人。

不自負、不自滿，也是一個人立身處世應有的基本條件。「謙受益，滿招損」更是古之名訓。可惜的是不少學有初成的年輕人，華而不實，言過其行，眼高手低，自命不凡。老是喜歡高抬自己，稍有一點成就，就沾沾自喜，驕矜放縱，乃至因為輕易滿足，以致故步自封，徒給人家夜郎自大之議。

發揚明是非、辨善惡、不為利誘、不為勢劫的正義感，也是大家所要有的美德。有所為與有所不為之間，究竟應如何明智抉擇，尤為血氣方剛，涉世未深的年輕人，一向風平浪靜，一帆風順的人們所永遠學不完的最難功課。

「己所不為人，勿施於人」，在今天看來已嫌美中不足，因為它只不過是消極的自我約束。也許，在我們行為實踐上，要做到的是：「己之所欲，先施於人」的積極態度。每個人如果能推己及人，己達達人，世界將更為美好。

只能獨善其身，處處只為自己著想的人，是很難為大家所衷心接納的。我們不敢要求每個老師都效法范仲淹的「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」的崇高胸襟，或者以「天下為己任」的偉大抱負，或者是「捨我其誰」的氣慨，至少我們由衷的希望所有的教育界朋友，深切了解當前國家民族的處境，除了教學、輔導之外，多關心家事、國事、天下事。有積極參與及奉獻的熱忱，也毅然擔當重大責任的道德勇氣以及樂於兼善天下的情操。

在立身處世方面，守法、守信、守分的生活態度，也是非常重要的。

現代化的生活方式，一方面要尊重個性，一方面要發展群性，更需要積極服務人群而發展自我。生活在民主自由的社會中，每個人都應該是參與者，「非以役人，乃役於人」是我們身為教師的本分，而不該是袖手旁觀者，只能與人家爭功，而不能為人家分勞。

作為一位現代人，尤其是一位高級的知識份子，應該秉持自強不息、責無旁貸的精神，一切從自己做起，尊重團隊的規律，公共的秩序，在團隊榮譽之爭取下，貢獻一己能力，為社會、為國家所用。尤要守分寸、識大體、約束自我、尊重他人，互信互賴，共勉共勵，確實做到故總統經國先生所說：「以守信來發揮政治的道德；以守法來保障民主的精神；以守分來確定自由的分際。」

其實，我們取之於社會，實在已是太多。說各位都是師範生，國家在百事待舉，政府財力一

向不足之情況下，對師範生的生活，一向至為注意，對師範教育之發展，更備切關懷。四年、五年之公費，固然不多，但社會、國家的確也盡了不少心力。今日各位在學有所成，踏入教壇之後，不管已有多少時候，也實在應該對社會、對國家也應該有更多的回饋。是嗎？再說，社會、國家因各位教師的共策共力，而明天更好的話，我們，乃至我們的下一代，不也是蒙受更大的光彩了嗎？

最後，謹參考《樂在工作》一書中部分之資料（頁二八〇）及本節大意，設計一簡單問卷，也許可以幫助你檢討一下生活的態度。請惠填吧！

一、在家裡、在學校中，你與家人、同事的相處時間很多嗎？你是否樂於付出，彼此分享？

○是○否○偶爾

二、你積極參加學校裡、社會中各項活動，樂於與鄰居、朋友、同事交往嗎？

○是○否○偶爾

三、你做任何事情的時候，你常喜歡和家人一起動手嗎？凡是你都能自動自發，積極進取嗎？

○是○否○偶爾

四、你對自己有很高的信心嗎？你是一個很有主見的人嗎？你是否每天撥一點時間自我反省？

○是○否○偶爾

五、對於你目前的工作，感到樂在其中嗎？而且常常覺得多少對社會、國家有點貢獻嗎？

○是○否○偶爾

六、你感覺生活愉快輕鬆，對自己的身分地位，覺得怡然自得，並希望與人分享樂趣嗎？

○是○否○偶爾

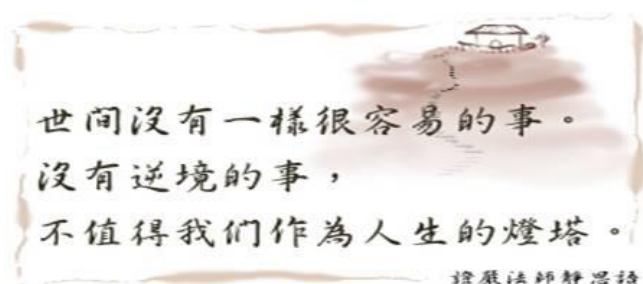
七、你曾常常勇敢地面對橫逆、挫折，力圖自動突破嗎？你也曾努力地幫助別人克服困境嗎？

○是○否○偶爾

八、你對於目前所擁有的一切，心存感謝嗎？

○是○否○偶爾

如果你的答案有很多「是」，可真要恭喜你了！祝福各位！



拾伍：如何做好教室管理

教室管理是教學技術中重要的問題之一，平常教室管理的工作處理得當，不會覺得它有何重大影響，但是一旦管理工作做得不好，則立刻問題叢生。首先是教學不能如期進行，甚至師生間的感情、學生的人格發展都將受到影響。所以教師教學必講求教室管理的技術。所謂教室管理，是教師或者教師和學生共同合適的處理教室中人、物、事等因素，使教室成為最適合學習的環境。此外教室還是學生養成社會行為的主要環境。在教室中有互助合作、相互切磋的機會。自由與法治、民主與服從、權利與義務、個人與團體等許多觀念、知識、能力和習慣，都要在教室中訓練和培養。

教室管理的目的有下列各項：

- 一、維持教室秩序：使教室秩序良好，可便於教學的進行，學生亦可以安心學習，不受混亂的紛擾。所以維持教室秩序是教室管理最基本的目的。
- 二、啟發學習興趣：教室管理中包括有環境的佈置和風氣的培養。所以教室管理在能安排合適的刺激，以激發學生學習和研究的興趣。
- 三、提高教室效率：教室管理在使教學具有安靜、舒適的環境，俾教學效率得以提高，以增進教學的效果。
- 四、培養自治精神：優良的教室管理，透過班級活動和組織的生活，使學生學習自發自動，能為愛護團體的榮譽而自愛自治，以達到自治精神和自治能力培育的目的。
- 五、增進師生情感：良好的教室管理，不但不需要壓抑學生的行為，而且可以從師生間的互助合作和諧。

教室管理的內容至為複雜，歸納以言有下列幾種：

- 一、教室環境：教室佈置與教室設備有關，普通經常的佈置有格言、標語、公佈欄、清潔櫥，此外還有隨教學進度以變換的佈置。教室環境佈置，需要達到安靜、明朗、雅緻的要求。
- 二、教室設備：教室設備至少應該具有桌椅、黑板、佈告欄、成績欄、燈光、視聽設備和清潔櫥等。則需要達到充實、耐用、方便的要求。
- 三、教室衛生：教室衛生直接影響學習的效率和學生身體的健康，間接亦影響到學生習慣的培養。與秩序同樣重要的教室管理便是清潔。教室要常保持整齊、黑板、門窗、桌椅、地面之擦拭，以維持清潔，使人窗明几淨明亮愉快的感覺。教室人數眾多，通風不良，空氣最易汙濁，要注意保持空氣的新鮮，但亦要防止學生的直接風吹日晒。總之要做到整齊、清潔和衛生的要求。
- 四、教室常規：教室常規要簡單明瞭合理，而後才能行之自然。一般常規有：學生在教室內有固定座位，也可以在適當的時間內變換座次。點名最好是備有一份座次表，按圖索驥，很快就可完成點名的工作。亦可由班長或風紀股長事先清查之。上下課的相見禮，集會時的儀式言詞，都應該虔敬。進出教室，發言發問，服裝儀容都有一定的規定。教室秩序的良好，需要平時常規的訓練。
- 五、教室氣氛：要培養和創造一種良好的教室氣氛，如同學間能相親相愛，相互砥礪，能相互切磋研究，亦能作合理的競爭。教師和學生相處，則受教師品格和情緒的影響。學

習風氣亦是教室氣氛中重要的精神環境，教師要能培養良好的學習風氣，以加強學習效果。

六、教室輔導：學生的獎懲、輔導、自治活動、問題學生的處理，和指導得當，教室管理就成功了一半。教師以人格感化學生，既不放縱學生，亦不嚇學生，而是以身作則，循循善誘，尊重學生的人格，並給予適當的指導，培養良好行為，發展健全人格。對學生的懲罰多作積極性的輔導，少用消極性懲罰，如需懲罰，應避免當時當眾懲罰，最好是事後私人的懲罰，喻之以理，動之以情，收效必然更大。以公平合理友愛的態度來處理發生的問題。

教室管理的方法眾多，茲提出一些重要的法則如下：

- 一、教師在教學方面充分準備，使教學活動精彩生動，引起學生學習興趣，培養良好風氣，皆助於教室管理。
- 二、教師與學生生活打成一片，上課是老師，要求要嚴，下課是父兄，多採取輕鬆的一面。與學生交往，縮短距離，增進彼此間瞭解。要關懷學生，幫助他解決困難。多鼓勵少懲罰。用愛心、耐心人格感化，才能收潛移默化之效，教室秩序自然良好。
- 三、自治最有助於教室管理。班長、風紀股長等以身作則管理同學，從指導團體活動、生活公約中養成自治，自動自覺自治的習慣和能力，愛團體愛榮譽。使一切秩序整潔等都能養成良好的習慣。

教室管理，其目的在維持教室秩序，啟發學習興趣，提高教學效果，培養自治精神與增進師生感情，老師管教學生，不是「獎懲辦法」，而是自身的「品德修養」。多用愛的教育，時時關心學生。



適應不良行為的處理

最美的面孔是帶著微笑，
一種發自內心愛的表現。

一、擾亂秩序的違規行為

對教室秩序有妨礙的行為，都是教師不期望發生的。可分五類：

1. 侵犯他人：例如以打罵、推撞、碰摸、追逐、訕笑等來侵犯別人。
2. 親暱動作：例如與同交頭接耳、低聲私語，或擅自換位、離座走動、傳遞紙條等來表示親暱關係。
3. 惹人注意：例如以高聲談笑、口出怪音、敲打作響、滑稽表情、怪異動作來故意引人注意。
4. 反抗權威：例如故意不守規定、不服指使、為難班長、反抗老師以表示他向權威挑戰。
5. 衝突紛爭：例如惡意批評、互相攻訐、彼此爭吵，甚至打架鬥毆，同學間正面衝突。

二、影響教學效果的行為

缺乏適當行為就是未能達到教師所期望發生的行為。表面上看並未干擾教室秩序，實際上卻影響教學的順利進行。

也可分為五類：

1. 不能集中注意：例如上課時凝神發呆、胡思亂想、作白日夢、心不在焉等。
2. 工作態度不當：例如作業胡塗寫、草率完成或不能完成等。
3. 人際關係欠佳：例如不與同學交往、害羞退卻、逃避被動、不會管理自己等。
4. 不能遵守時間：例如遲交或缺交作業，甚至遲到或逃學等。
5. 缺乏獨立行動：例如過份依賴、尋求注意、邀人贊許、靠人協助等。

三、對擾亂秩序行為的處理

1. 消弱原則：當學生表現教師不期望的行為時，教師不要去注意它，使該行為得不到增強的機會。一般教師總是不斷以責罵、威脅、嘲笑甚至體罰來對付違規行為，而結果這些違規行為卻繼續出現，其原因就是因為這些處罰是等於對壞行為的注意，無異予以增強所致。教師無妨走離表現壞行為的學生而去注意表現好行為的學生，也訓練學生不去理會其他同學表現的壞行為，使壞行為得不到增強。久之，此類行為將自為消弱。
2. 交互抑制：設置一種情境，使學生的不良行為不能與認可行為同時並存。例如有學生不經舉手得到老師允許就隨口發言，老師可以叫他重行舉手，再指定其起立發言，而且贊美這舉手行為。若他下次記得先舉手就一定叫他發言，而且給予鼓勵，以增強舉手的好行為。
3. 排除刺激：把能引起壞行為的刺激予以排除。例如某種競賽如果引起打架行為，就不舉行這種競賽；若兩學生坐在一起會喋喋不休，就使他二人座位遠離。如此，這些壞行為就無由發生了。
4. 消極注意：消極的注意(negative attention)就是教師使用語言、音調、姿勢、面部表情向學生表示已經注意到某些壞行為。例如搖搖頭、看他一眼、忽然把聲音提高或走到他面前去，都可藉以在壞行為未發生前予以制止，或發生時使其中止。
5. 適度懲罰：如這些方法均告失敗，以致教學無法行進時，就只好訴諸懲罰。例如 A 略施責備，B 指斥該項壞行為，同時促使表現好行為並予誇獎，C 使與同學孤立，D 扣分等。

對教室管理的建議

一、違規行為處理的技巧

1. 隨時掌握情況：教師若能對教室內發生的任何事件，不論巨細均可隨時知悉無遺，通常都是敏銳性高，技巧良好的教師。他隨時了解學生的活動，即使視線未及之外的一切，也能瞭如指掌。由於這種能力，常使問題在未發之前，即已遏止，所以這是第一個必須學會的技巧。
2. 重疊處理問題：有效的教師常能同時處理兩個或兩個以上的事項，而不致把教室秩序弄糟，也不會失去對事實真象的了解。例如一面指導學生作業，一面在某學生的違規行為未發之前給予制止。所以兼顧是重要的能力。
3. 活動連接緊湊：保持教室活動的動態節奏，把不重要的活動(如責備學生，重行分組等)時間縮短，一則使主要活動有充分時間，再則不使學生產生無聊煩悶的感覺。自然減少違規行為。
4. 變化順暢自然：活動要有變化，且由一活動進入另一活動的步調要自然而順暢，使學習有興趣，因而減少違規行為。
5. 提高團體警覺：有效率的教師可以設法使學生集中注意參與活動。例如：先問問題後指名回答：指定學生起立發言之前，先環視全體：指名回答不照可預測的順序(如座號)，且能遍及全體。

二、違規行為處理的原則

處理違規行為，使用前述方法時，尚須注意遵守下列各項原則。

1. 只針對問題不作人身攻擊：例如老師一發現某一學生又沒做作業就吼著說：「又睡覺去了是不是？我就知道你懶得像個豬！」。如此處理，既不能達到糾正錯誤的目的，又造成人格傷害，而且教師粗魯的言詞態度，給予學生極壞的社會學習的機會。所以處理違規問題時，應只對事而不對人，處罰壞行為本身，不得造成人格傷害。
2. 不因一人犯錯而懲罰全班：例如上課時有學生偷看連環圖畫書，老師發現後十分生氣，命令那一排學生一起罰站。這種處罰不但有失公平，而且足以引起普遍的憎恨，連那一排以外未被波及的學生也會忿忿不平，而對那犯錯的學生，卻往往反而減低了懲罰的效果。
3. 不因處理細故而影響教學：例如，兩個學生為一根鉛筆而起爭執。教師不高興的說：「我聽到你們的爭吵了，我不喜歡再聽下去。現在，讓我暫時保管這枝鉛筆。噢！我這裏有兩枝鉛筆，這枝借給你。下課後，你們再商量決定剛才那枝鉛筆是誰的。現在，都回到座位去工作。」這樣，教師很快就平息這一偶發事件，繼續上課。
4. 只解決問題而不追究過失：大強老是欺負小順。教師知道了，決定寫一封信給大強。信上說：
親愛的大強：

小順的媽媽告訴我，她的兒子今年非常不快樂。由於很多人說他壞話又沒人跟他玩，使他變得非常孤獨而且傷心。你在班上是個領導人物，看來，徵求你的意見是適合

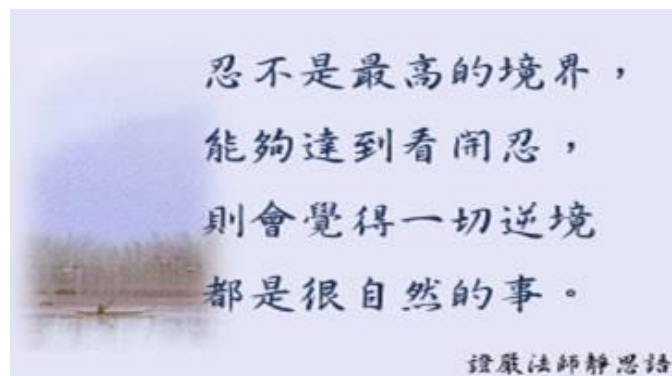
了。我相信你有同情受難者的能力。可否請你回信把你對如何協助小順的建議告訴我。

你的老師

在這例子裏，教師以愛心來培養愛心(以上各例參見吳武典，民 65)。不但不以責難懲罰來追究過失，而且始終著眼於問題的根本解決。

5. 為違規學生保留一點顏面：例如班級中發生了失竊事件。而老師也已肯定知悉犯規的學生，但不要公開宣布，只要廣泛的談談誠實的美德，作人的道理。也只要暗示老師已經全部了解，要求他暗地送回去或交給老師。若他不自動承認，也要背地裏約他談話，勸誠他。這樣顧全他的自尊心，較易收得正面的訓導效果。

教師如果能活用這些原則，相信熟能生巧，最後必能有效處理教室中所發生的違規問題。



認真型教師的特質

一個能在日常的工作態度中顯示以下十項特質的教師，才可稱得上是位認真、自我要求嚴格的教師。這十項特質是：

- 一、重視教育的價值
- 二、重視學習的價值
- 三、重視黃金律
- 四、充分準備教材
- 五、教學全力以赴
- 六、能讓學生願意做功課
- 七、徹底執行
- 八、做額外的的工作
- 九、有耐性、不屈不撓
- 十、與家長溝通

由上面所列的認真型教師的十項特質看來，教室管理與教學的關係是十分密切的。具備這十項特質的教師，能更有效地控制教室。

以下有幾個教師所應牢記的要點，教師如能把這些要點牢記於心，將有助於產生一種積極正向的態度，覺得所施於學習者的方法是正確的，覺得學生的行為是在自己掌握之中，而且能夠肯定自己所努力的方向是正確而積極的。以下就是這些要點：

- 一、大多數學生都想學習，即使他們假裝不想學。
- 二、大多數學生都真心喜愛和藹可親而且樂意幫助他們的教師。
- 三、大多數學生對學校都具有正向的態度(雖然有時候他們會假裝對學校不具好感)。
- 四、大多數學生需要也想要有位成人督導他們學習。
- 五、幾乎所有學生都希望教室中有公平而且合理的規定，並希望能確實執行。
- 六、大多數學生討厭在教室中搗蛋的人(但他們可能會注意這些人，哄堂大笑，結果反而增強這些人的不良行為)。
- 七、所有父母都希望子女好好學習。
- 八、大多數父母都大力支持教師。
- 九、大多數有子女在學的成人認為教師的工作是有意義的。

這些事實有助於對教室常規提供正確的看法。這些事實顯示教室常規有助於良好的學習，而學生及家長也支持教室常規的建立，及肯定教師在建立及維持教室常規時所做的努力。這些要點也顯示學生及家長都支持合理的教室常規。



拾陸：成為精練老師的十六種方法——謝燕燕摘譯

在充滿奇及不確定的經濟環境下，做一個有效率的領導者，也就是成為一個好老師。但是如何兼具領導及教學的角呢？誰又是你最重要的學生呢？

在你的組織團體中，無論你的員工有五十人或超過五萬人，你如何遊說每位公司同仁都往同一個方向，同一個目標前進呢？你如何讓你的員工在不景氣的經濟條件下生存呢？你又怎麼確定使每一階層的員工了解在非常時期做何優先重要的事呢？你又如何開發明日的領導者呢？

答案很簡單：你教育他們。給員工的教育訓練，不同於在公司的會議中給員工演講，或是下命令給你的部屬。這種方式只是一種口述命令，而不是給員工的教育訓練。告訴別人怎麼做，並不保證他們充份學會了思考自己的未來方向；反倒是他們會更加的依賴你，不懂得把握機會，並且停止創新和學習。

好的老師應該如何扮演一位好的領導者角色呢？我們訪問了最瞭解老師角色的人，也就是老師自己。各種層面的老師：有全職在課堂上上課的老師，有些在辦公室或餐會上，給員工教育訓練的老師，同時又是公司負責人。這些專業人員已經教育訓練過了公司的高層管理人員、電腦軟體開發者、業務人員、商學院學生、中學生、音樂家、外科醫生或其它老師等等。

好的教學是眾所週知的。不管教的專業科目是什麼，新產品開發也好，社會研究也好，有很多相同的原理及同樣的技術：都是要能「應用」。你已經準備好要成為一位好老師了嗎？以下十六種方式可教你如何成為一位優秀的老師，同時也是一位好的領導者。

一、切記主角不是你，而是教學的對象

有些老師認為他們是某方面學有專精的專家，他們主要的任務就是要傳道、授業。這是不對的理念。優秀的老師，當他們自己是指導者，他們分享自己所知的，並且了解他們不是課堂上的主角，學生們才是。

就像耶魯大學的學者 Rando 所說「對某些老師而言，讓他們了解自己並不是教學上的主角，是一件非常困難的事。」「這有點直覺上的反抗，並不表示老師本身不重要，與其問老師自己“我今天要做什麼？”不如問“我的學生今天該做什麼？”」

二、研究你的學生

當老師的，並不只是準備教材，而是必須要知道你教學的對象、他們的才能和先前的經驗及需求。不然，你怎能很確定地知道他們已經學會了，或還有什麼需要再進一步學習的呢？Rando 說：我告訴我的準老師們去想像，如果有位學生跟你說「我想要進耶魯大學」，你必須要先問這位學生，「你把自己定位在那裡？」，在你能夠幫助他達到目的之前，你必須要了解這個人的定位在那裡，該從那裡出發？這聽起來似乎理所當然的，但是作為老師的，我們有時會開始我們的計劃而忘了問我們的學生「你現在的定位在那？你從那兒開始呢？」

Yoheved Kaplinsky，茱莉亞音樂學院鋼琴系系主任，就會特別注意到他的學生的「自我了解」。「我想要讓我的學生評估他們自己的彈琴演奏表現。這可讓我了解我的學生的程度，從他們的彈琴演奏中你可以聽出他們的程度，並且了解他們的人格。」

三、當老師創立一個安全的環境，學生就肯冒險

學習需要承擔風險。這是 Michele Forman 一位在高中教社會研究的老師所說的。學生要能承認他們所不知的並承受其中的風險，然後再重新思考他們認為自己已經了解的。也許這對很多人來說，會感到有些困難，甚至害怕。就像 Forman 所說，「一點溫暖可以開闢一條長路」，就像在教室的角落放張長的沙發椅和一些靠墊，或是在教室的牆四週貼上學生的作品，這樣的佈置，結果會給予學生在情緒上、智力上及心理上有安全學習環境感。

Forman 說，「如果學生不舒服，我會給他們一杯薄荷茶，如果他們餓了，我會拿食物給他們。」這聽起來好像很簡單的事，但是中間傳遞了一個很重要的訊息——學生必須能夠信任他們的老師。Forman 的另一個原則是「在教室內無諷刺」，如果有諷刺存在，這會造成學生的恐懼，也會讓他們覺得很不好。

四、優秀的老師散發出教學的熱忱及目的

好的老師及優秀的老師之間的不同不在於他們的專業素養上，而是在於對教學的熱忱，對課程材料的熱忱。就像 H. Muir 在 SC Johnson 的全球行銷訓練經理說的「如果老師有熱忱，他們的學生大都可以感受得到。」Muir 又說，「我的雙親都是高中老師，我的母親教導行為上有障礙的學生，我的父親教授歷史及政治。我從他們兩人當中學到最重要的事是“你必須要有教學的熱忱，這種熱忱是真誠的，而不是偽造出來的，學生們可以感覺到你是否是真的在乎他們，關心他們。”」

五、當老師告知學生他們必須學習的程度，學生就會學習

「當學生準備好了要學習的時候，老師就會出現。」，這是教成人輔導的 Tom McCorty（在 Motorola 大學的輔導老師）對於老格言的感謝，對他而言，有些人參與 six Sigma 繼續成長的研討會根本就還沒有準備好，因為他們不認為他們需要成長。讓這些人了解到這中間的差距是 McCorty 的首要目標之一。McCorty 問一個小組團體問題「你們的小組目標顧客的期望是一致的嗎？」小組領導人當然回答「是」，然後 McCorty 接下來會要求每一組的成員寫下前四個顧客認為最重要的事，然後把每人所寫下的貼在牆上讓每位成員都可以看到，「如果我們有十五個小組成員你就可以得到六十個不同的觀點。」，一旦他們看到他們所要的，他們就會反過來問我說「你能夠幫助我們嗎？」

六、如果你不能讓問題簡單化的話，儘量保持清楚明瞭

一位優秀老師特質之一是有能力把複雜的問題或概念簡單化，讓問題容易瞭解。這同樣的道理可以運用在商業領導人上，就像 Gary Grates（GE 的內部溝通經理）說的，「領導者面對的最大問題在於別人是否了解他們」，不管你在講華爾街股市，你的夥伴、顧客或員工，他們必須了解公司組織的目標，為什麼公司要做些改變，組織要如何運作，你的意見如何等等，要不然你將會失去價值、銷售量、新機會，或是你的員工。這是為什麼教育訓練是很重要的原因。

七、應承認教師並非全能，不必逞強

對某些人而言，當一個老師或一個領導者代表，你必須要知道所有問題的答案，如果有任何無知徵兆顯露，立刻會被人當成是你的弱點。這些人可能會成為最糟糕的老師，就像 Parkes Palmer

（一位講師及作者），有時候對一位老師而言，最好的答案是「不知道」，Palmer 說「我們都知道完美是一個面具，因此我們不相信什麼都知道的完人，他對我們不誠實。與我們最深切的人是那種承認他們與我們一起奮鬥的人。」承認你所不知表示你還在學習。老師，實際上，也仍然是個學生，仍然需要不斷的充實學習。對於組織領導人而言，這是一種微妙的平衡行動。就像 Mike Leve 所說（前假日飯店總裁）「我們可以不知道很多事情，但是員工總會依賴你所知的，你並不希望你的同事或員工說“為什麼他經營這公司呢？”」

八、教學應順自身心意

最佳的教學不是按照著規則而行，而是個人的。不同的人有不同的方法去教莎士比亞，因為他們有不同的特質及不同的世界觀。就像 Palmer 說的「我們教我們是誰」。教學需要勇氣去探討自我的特性。如果你不能完全認識你自己，你就不能完全認識了解你的學生。這樣一來，你們中間就無法交集。

九、重覆重點

如果你想要你的員工記得公司新任務或是行銷策略，你必須要不斷地告訴他們。就像 William H. Rostetter（Idec Pharmaceutical Corp 總裁）所說「你第一次說的時候訊息只是被聽到，當你說第二次的時候，訊息被認定，當你說第三次的時候，訊息已經被學習了。」優秀的老師要能夠有能力用不同的方法來傳達學習的重點，而不是讓學生有老話常談的無聊感。

十、好老師問好問題

有效率的老師知道學習是在於探討對事情的不知，而如何探討則開始於問問題。問問題不是問那種非常簡單的問題，或是對錯的是非題。所謂問題是打開門有深度了解的問，像是「這事該如何做？這又是什麼意思呢？」，像 GM's Grate' 個人最喜歡問「為什麼？」如果你真的要了解某件事情，至少要問五次為什麼。

十一、你不是分發訊息

優秀的老師在教學生如何思考。你最不想做的一件事是站起來告訴你的學生或員工要如何做，或者給他們你想要聽的答案。最好的老師重視學生的思考勝於給他們答案。根據 Noel Tichy（密西根大學商學院教授）所言，作為領導者必須要做得好的是給予員工「可教的觀點」。這樣可以教導員工如何看這個世界，解釋情報或消息，及深入地探討問題。最佳的教育領導者能幫助員工如何用他們自己的方式思考，勝於告訴他們該怎麼思考。就如 Gene Roberts（New York Time 編輯）所說「你希望你的員工知道你想要什麼，但在同時他們也要能夠做出他們自己的判斷，你必須要有定奪，知道什麼時候放手讓學生或員工去思考，而不是讓他們依賴著你」，在報業、資訊媒體上，速度勝於一切，如果你的員工一直在等待你的反應而遲遲不敢下決策做決定，那你穩輸的。

十二、停止說教，開始傾聽

當你在教學的時候，你的身教和言教是一樣的重要。畢竟，你的學生都是在看你。只有用心的聽他們才會讓他們感覺到你是真正地在關心他們。有效的學習是雙向的，它是一種交談式的對

話，而不是個人在唱獨角戲。在問完一個問題之後，差勁的老師通常會保持沉默而不再等待學生反應。根據Muir的說法，至少要等十秒鐘，「如果你想要成為一個好老師你必須要能夠接受沉默，讓學生思考，雖然沉默的感覺可能很怪，但是有時候學生的創造思考力會出現，所以不要打斷它。」

十三、學習要聽什麼

Levi Wathins 在 John Hopkins 醫學院教心臟手術，通常住院醫生及其他醫護人員都會圍在他身旁學習如何動心臟手術。在動手術之前，Watkins 要求一位住院醫生與他一起進行診斷程序，這情形就好像那位住院醫生是主刀者他只是位助手。Watkins 說「我正在聽那位住院醫生如何整合所有的訊息及如何組織他的思考等等。」，「選擇如何下刀對心臟開刀而言是非常複雜的決定。不同的醫生可能有不同的看法及操刀作法，是我們決定那些血管可以完成手術，那些是不需要用到的。」，學習如何聽學生的聲音是很重要的。

十四、讓學生互相教學相長

老師並不是學生唯一可以學習的對象，學生可以自己學習也可以從他們同學當中學習。這就是三角學習。Marilyn Whitty（高中老師）非常篤信小組或分組學習，她通常會根據教科書的內容給每一個小組一個問題，然後讓每個小組成員互相討論，再給予結論。這樣一來，學生們就可以聽到每位成員的意見。或許有些人會從討論當中得到更佳的想法，或者是啟發他們另一種思考模式。這種討論過程是非常刺激有用的。

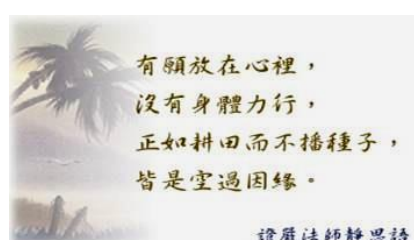
十五、要因材施教—避免用同樣的方式教育每位學生

好的老師相信每位學生都能夠學習，但他們也知道每位學生學習程度不同。因此，老師要採用多元化的教學方式，像是先講解二十分鐘，然後出一些選擇題給學生，再讓學生把答案寫下來，接著讓學生輪流去解答問題，幾分鐘後，集合全體討論為什麼學生選這個答案。Rando 稱這種方式為「在活動中教學（active lecturing）」。

十六、永不停止教學

有效的教學方式在於學生與老師之間的互動關係，它不會因為一天的課程結束或工作的結束而停止。就像 Kap Linsky（茱莉亞音樂學院教授）所說，「我試著去排除朝九晚五的方式，也就是說，如果這段時間我在辦公室，就表示我在乎你，我在乎學生，過了這段時間，就不要來打擾我。“這種觀念是不對的”我覺得教學最主要的元素之一是你要去愛它。」

以上十六種方式是有關教學及成為優秀老師的方法，你有任何的意見嗎？（註：本文作者 Chuck Salter 《csalter@fastcompany.com》是 Fast Company 的資深作家，也在 Baltimore 教小孩基本的棒球、壘球及足球。）



拾柒：從班級經營談塑造良好班級氣氛的策略

蔡惠明、林慧美、林秀娟、邱玉婷

壹、前言

班級就好比自然界，它是由老師和學生所共同組合而成的，缺一不可。然而，在老師與學生朝夕相處之下，學生無形之中受到了班級氣氛的影響，而班級氣氛是指班級中的社會心理氣氛，藉由班級中各成員的共同心理特質交互作用而產生的，而這種氣氛不僅影響到了班級中各個成員的思想、觀念與行為，同時也影響到班級中的學習效果。一個好的班級氣氛會使學生較容易快樂、有效的學習。反之，不好的班級氣氛，會使學生較容易感受到壓力，且學習動機往往也較低落，同時也構成了學生在人格特質發展上的障礙。班級氣氛，就像是一種媒介，雖看不見，但卻瀰漫在整個班級之中，深深的影響每一個人，形成了一種社會壓力。

貳、班級氣氛的影響因素

一、班級團體的性質對班級氣氛的影響

班級團體的性質就像一隻無形的手一樣，雖然看不到它的存在，但是它卻深深的影響每一個人，班級團體的性質呈現一種和諧互助的氣息，則班級氣氛就讓人感到溫馨、快樂，但是如果反之，班級團體性質所呈現的是同學之間相互爭鬥、猜忌的氣氛，我們不難想像班級氣氛所呈現的感覺，它不但會阻礙學生彼此之間的感情及相互合作的力量，亦會妨礙學生的學習效率及成就，因此，班級團體的性質是培養良好的班級氣氛的媒介。

二、教師領導風格對班級氣氛的影響

教師的領導對學生的影響是直接且甚多的，我們可以去觀察、發現，教師在傳統的觀念下所附予的權威讓老師有合法的權利去控管學生，相對也使學生對老師有高高在上的感覺，似乎是老師的話有如聖旨般不可違，或許在過去的社會時代背景還可以適用，但是，隨著時代的變遷，這種集權專制的權威式領導使學生與老師之間形成代溝，產生一種恐懼班級氣氛。相對的，在過渡時期產生的是一種放任式的管教方式，教師給學生過度的自由，沒有教導他們適應社會的規範及法則，而班級中所呈現的是如散沙般的氣氛及自私自利的行為，為社會帶來不少的問題。因此，為因應社會的潮流，民主式的教師領導方式即誕生。

三、家庭因素對班級氣氛的影響

家庭的組成、經濟、父母的期望、及父母的管教方式在在都間接影響一個班級的氣氛。家是學生的避風港，如果它出了什麼狀況，學生在心理上及行為上都會受到相對的影響，不可否認的，學生或多或少會將這些影響的因子帶到班級中，而使原本風平浪靜的班級氣氛起

了漣漪，間接的影響到整個班級。因此，為了掌握整個班級氣氛老師不得不對學生的家庭背景有相當的了解。

四、學校環境對班級氣氛的影響

學校環境影響班級氣氛的形成包括很多，如：同學間相處融洽與否、老師是否對某一個班級存有成見、任課老師是否為學生所討厭…等種種因素皆存在學校內，且影響著班級的氣氛。學校如同一個小社會，而每個學生如同社會的組成份子——人民，一個社會的環境的良窳對人民來說是很重要的，因此，學校環境在班級氣氛上也佔了相當大的角色，同學間如相處融洽不僅在教室中創造和諧的氣氛，也可提高學生學習的意願，更可締造良好的學習成績。

五、社會風氣對班級氣氛的影響

近來人民對民主意識有了更深的認識，學生從小也被灌輸民主的觀念，當一個任課老師對學生擺出做老師的威嚴時，不讓學生以民主的方式來處理事務時，學生會覺得不被受重視，而多數會採取反抗方式對之，如此一來，班上的氣氛即會搞得很僵，這樣的學習情況也會使學習效率大打折扣。

參、如何塑造良好的班級氣氛

一、建立學習目標

任課老師想要建立良好的班級氣氛，首先即要先使學生對上課感到有興趣，如何使學生上課如同欣賞電影一樣的多采多姿？老師須選一個生動的教材，確定教學目標，再加上將教學內容趣味化，提高學生的興趣，輔佐著教學媒體的應用，使一堂課如同欣賞電影般有高跌起伏的情節，將學生的注意力完全吸引過來，使學生完全投入在上課中，如此一來，學生不僅吸收到應學的知識，也可避免一些同學有藉機搗蛋的機會。

二、確立班級常規

教室是學生學習的一個場所。而有良好的學習環境才能有良好的學習成果；所以，該如何建立一個良好的學習環境～我想：班級常規的建立是最基本的要件。而一位教師在接到一個新的班級時，如何在最短的時間之內集中學生的注意力以達成教學目標，可由下列幾點來著手：

（一）先瞭解學生，認識本班學生之特質，才能建立一套適合自己班級的常規。

（二）由師生共同訂定班規、共同修訂班規，使學生感受到參與感，亦能使學生

心服口服的躬行實踐。

(三) 與學校推行之工作相配合，讓學生感受到班級乃是學校之生命共同體。

(四) 徹底而『公正』的執行班級公約，不使班規形同虛設。

(五) 善用學生能力，由學生輪流當幹部，自己管理自己，以培養學生自我負責

與分工合作之精神，亦可減少偏差行為之產生。

三、培養良好的教師特質

教師乃是班級中引領學生各方面學習的一位靈魂人物。更有些人認為「有什麼樣的老師就會教導出什麼樣的學生」。所以，教師可由下列數點來建立其特質：

(一) 以身作則，做學生良好行為之典範。

(二) 須做到公平、公正為原則，不可偏好某些學生及避免將學生貼上標籤。

(三) 與學生建立合諧的溝通模式，讓學生感到受尊重的感覺。

(四) 賞罰分明的態度，使學生能知道什麼是對的、什麼是錯的。

(五) 真誠付出，積極關心，扮演『亦師亦友』的角色，使學生樂於親近。

四、建立權變式的經營模式

教師的領導方式可分為「民主式」與「權威式」的領導；而這兩種領導方式各有其優劣利弊；教師須知道在學生心智尚未成熟之際，使用完全的民主方式易使學生隨心所慾、忽視教室常規而造成教室場面的混亂與放縱；而若採完全的權威方式，則易造成師生之間的隔閡進而可能發生師生衝突。所以，教師應將「民主式」與「權威式」的領導方式兩者交互運用，兩者兼施～即採取權變式的班級經營策略，施行賞罰分明的教室常規，使學生心服口服，才能塑造一個良好的學習環境，創造出『教室裡的春天』。

肆、結語

教師有責任去提供一個對學習有幫助的學習情境，而這部分最重要的便是班級氣氛，正所謂「有怎樣的班級氣氛，就有怎樣的學習效果」。一個良好的班級氣氛才能夠使教學品質提升，所以，教師應建立一個良好的師生關係，並透過此關係來傳達教師對學生的感情、尊重，以及對他們的肯定及鼓勵。除此之外，教師還需建立活潑且多樣化的學習目標，以提高學生學習的效率。然而，在師生關係中，教師一方面要維持良好的情誼，另一方面又要使學生獲得有效的學習，的確有點難。但是教師們除了要多吸取知識外，更應累積塑造一個良好的教學環境的經驗，使教室充滿樂且有效的班級氣氛。

拾捌：談新教師如何備課和上課

<http://blog.dtjy.org/u/8432/archives/2009/21258.html#2009-11-30>

備課，是教師重要的基本功，也是教師的職責和應遵守的規則。即使是一名有經驗的教師也不是隨心所欲地進行教學活動的，因而，作為一名新教師不能不研究如何備課。這就好比你要出門旅遊，出發前要瞭解目的地的氣候，風土人情等，準備好相機、個人日用品否則就會勞累而達不到放鬆的作用，教學工作更是如此。為使教學工作獲得成功，教師必須認真、充分、精心地備課。教師只有對教材內容、教學物件、教學方法經過深思熟慮，了然於胸，才能把課講得妙趣橫生、引人入勝。初次登上講臺，總是忐忑不安，怎樣才能備好課，如何才能吸引學生，讓學生喜歡自己，這些都是新教師忐忑不安的原因。我們都有過做新教師的經歷，可以說新教師的第一節課既是甜蜜的也是苦澀的。歸納起來新教師在課堂上最容易發生的情形有這麼幾種問題。第一種問題是滿堂灌。總覺得自己講得不夠詳細，害怕學生沒聽懂，結果一堂課下來，自己講得很累，但學生還是不知道這堂課究竟講了些什麼，因為老師講得太多了，當發現效果不好時再來炒夾生飯口味就難改了。第二種問題是照本宣科。特別在文科教學中老師把書背得滾瓜爛熟，一堂課幾乎把書本中的知識一點不落地講完，劃字詞談中心，看上去老師功夫下的不少，但這種上法卻失去了上課的意義，效果肯定很差。第三種問題是不能很好地分配時間與內容的關係。由於教材的系統性不熟悉，對章、節、單元的知識瞭解不夠全面，難以準確把握重難點，往往出現一節課下來該講的還沒講。下面就新教師如何備課、上課談談看法。

首先，要為備課設計專用備課本，包含教學計畫、教學設計。教學計畫中有學生程度分析、教材分析、計畫安排、計畫調整說明四塊內容。學生程度分析要求教師在開學一周內根據班級學生實際填寫；教材分析則要在備課前通讀教材，對知識的難點重點做到心中有數，結合前後知識做系統性備課，防止備一課上一課；學期計畫安排是由年級組教師集體討論確定；計畫調整說明一般用於高三年級組根據學生情況和實際教學作部分改動。教學設計如下表第二，要求教師備課從以下五個方面著手。

- 一、備教材 備課前應通覽全冊教材，閱讀教學參考，注意其章、節、單元內部的系統性、因果性、關聯性，同時注意與相關學科的聯繫，從而進行單元、章、節的備課，說明自己對本學科知識的體系有個大致的瞭解，瞭解知識的形成過程，使自己對某些知識點在後繼學習中的作用有所認識，確定學生的認知特點與生活現實的結合，把握有效激發學生主動參與、積極思維的切入點，找出本學科與其他學科的教材內容的“知識鏈”和思想品德教育的“結合點”，設計學科綜合教學活動，進而說明自己確定現在的教學目標。善於發現教材設計與教學流程上的衝突問題。新教材中經常會提出一些小問題（數學上的“思考”，化學上的“觀察與思考”，物理上的“思考與討論”等）有些問題是起到承上啟下引出新問題的作用。
- 二、備目標 知識點的講解，應該培養學生什麼樣的情感、態度和價值觀，這就是通常所講的教學目標。當教材所提供的素材還不能完全達到目標要求時，要考慮是否補充材料和重新整合。（如政治、地理學科都出現了看似內容較淺，實則是重要內容，但學生與之

相聯繫的資訊太少的現象)。在分析教材與學生的基礎上，要明確三維目標，加強統整，確定學生學習的主線索。教學目標的表述要具有可操作、可觀察和可檢測性。並在分析學生的基礎上，制定上限目標和下限目標。如初中數學思維的過程，一般經歷直觀感知、觀察發現、歸納類比、空間想像、抽象概括、符號表示、運算求解等是大多數課時的目標。物理教學中動手能力、歸納能力則是常見目標。這些工作，一般是要求教師在暑期中完成。新教師要主動找時間儘快完成。

三、備學生 教學內容和教學方法確定了，這只是做到了“知己”；緊接著還要做到“知彼”，那就是要從學生的角度出發，去重新審視你所選定的教學內容和教學方法。比如本課中某些知識點，可能從我們教學的角度來看，它們既非重點也非難點，但是學生對這些問題有可能非常感興趣，那麼，對於這樣的問題，我們就不能因為它們不是難點重點，就不去準備或少去準備，恰恰相反，我覺得這樣的問題我們應該認真準備。如課後活動，儘管你準備的這些東西不一定都要寫在教案上，也不一定都要在課堂上給所有的學生講，但是你一定得知道，當學生問起時，你能說的很清楚，這是贏得學生對你信任的好辦法。

四、備學法 教學內容、教學方法明確了，學生情況瞭解了，還要考慮到本課的這些教學內容，就學生的實際情況來看，他們怎樣做才能更好地掌握這些內容。這個過程就是備學法的過程。如學中國歷史，其中有許多不平等條約的內容，按照教學目標的要求，需要學生識記。英語教學時識記單詞是不可少的，化學元素符號的掌握等，那麼，對於這些內容我們就得考慮怎麼樣處理，學生才容易掌握？當然，老師提供給學生的學習方法並不一定對每個學生都適用，但是這種學習方法上的“預設”確是上好一節課的必要前提。如物理課上貫穿的一個重要理念是讓學生感受和學會科學探究的一般思想；提出問題→猜想與假設→制定計畫與設計實驗→進行實驗與收集證據（資料）→分析論證→評估→交流與合作。也可以讓學生提出適合自己的學習方法。

五、備習題 要充分研究每節後面的練習。課本上的每一道題，都有其一定的意義，為什麼要安排這樣的練習一定要弄清楚其目的，發掘教材和習題的內在聯繫，揭示教材的規律，明確教材的深度和廣度。也是提高自己教學水準的一種基本功。現在丹徒區的很多學校都使用練習稿或講學稿，而練習稿的編制也能體現教師對教材的把握程度，新教師要認真研究編題的意圖，同時有利於充實講授的內容。在階段性檢測時，新教師要主動爭取機會。

總之，在備課的過程中，教師就要以嚴格落實課程標準要求為目標，全面落實“以教師為主導，以學生為主體”現代教育理念。備課也是教師個性化創造過程的真實記錄，是教師教學行為和學生學習方式的預設。教無止境，備課也無止境，必須精益求精、堅持不懈。所以，備好一節課，是上好一節課的基礎，但是，課備的好並不能說明就能上好。怎樣才能把課上好呢？從近三年約 300 節的聽課與教學效果的顯性資料表明，在教學活動中，能把課上好的教師課堂上能很好地做到以下幾個方面：

一、精心引入課題：良好的開始是成功的一半，聰明的教師往往在“導入”上匠心獨運，新教師可以發揮資訊技術的優勢，用一段吸引眼球的畫面，多數老師通過“激趣”、“過

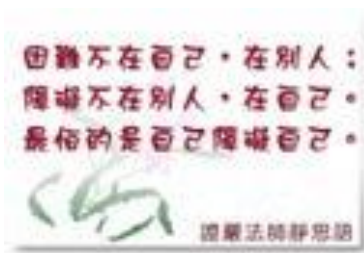
渡”、“啟發思考”、“激發認知衝突”等手段來導入。

二、儀容端莊，教態親切和藹，能表現出很高的熱情，如面帶微笑，善意批評，將樂趣蘊涵在過程中。

三、機智，風趣，能很好地處理課堂突發事件。

四、師生之間養成良好的文明行為習慣，課前課後互相問好，情感真摯讓學生在欣賞教育中健康成長。

我校還建議教師寫教學反思，每學期不少於 20 次，每次 50 字以上，要能將自己在實踐教學中的體會，結合學生的反映，把成功、失敗的經驗、教訓都記載下來，便於以後的教學。外出教研活動都能及時將感受寫好發在校園網上，對新教師的聽課要求每聽必評，其目的是說明新教師快速成長。



拾玖：教師需具備的基本態度

作者：張明侃(師鐸獎得主、桃園市中原國小校長)

有一次，一位老師在會議上反應：「六年級學生上科任課時，三個同學沒有來，請問老師該怎麼辦？這幾個學生學習動機很差，還結合在一起，公開嗆老師不服從管教、不想上課，請問我該怎麼辦？出事了，誰要負責？」冰凍三尺，絕非一日之寒，提出問題的人絕不是烏鴉，而是我們真的應該來認真思考：發生這樣的問題，我們應該怎麼樣來處理？我們在平常、在事前更要應該做好哪些事情，才能避免這些問題發生。

■學生應到而未到時，該怎麼辦？

每一堂課，掌握學生的出缺勤狀況，是老師上課的最基本責任，學生應到而未到時，最直接的反應，就是「要問」、「要找」。先問其它同學，這幾個同學今天有沒有來學校？上一節有沒有在？有沒有被其它老師留下來？有沒有參與其它任務？有沒有生病、受傷…？總之，老師要有敏覺度，問出學生在哪裡？有時候其它同學真的不知道，或者是他們也懂得「明哲保身」、「事不關己」，甚至還刻意「相互掩護」，不想把事情的真相告訴老師，這時授課老師當然要進行「查證工作」，主動打電話給原班導師或相關處室，瞭解學生的動向，千萬不要隨便就被其它學生「唬唬」。

如果問都問不出一個所以然，接下來就要趕快去進行「找」的任務，老師會問：「我有課要上、我還有其它學生要顧，誰去找？誰的責任？」

「學生失蹤」當然要找，老師千萬不要用「我有課要上、我還有其它學生要顧」來當理由，萬一學生真的在校發生意外，而任課老師卻無所作為，這才是嚴重的問題。至於是誰要去找？首先，班上總有乖巧、負責任、老師信得過的班級幹部，老師派他去通知班導師、去通知訓導處、去校園可能的地方看看，並限他五分鐘內回來，千萬不要讓一群孩子出去找，不然您會找到這個、失去那個，問題沒完沒了。老師在派給這位同學任務時，也一定要賦與明確的責任和時間限制，避免衍生其它問題。

其次，原班導師要有相互支援的概念，千萬不要說：「這節課是我的空堂，你自己去找訓導處。」只要是自己的學生，原班導師和訓導處的同仁、甚至沒課的同仁，都有一起找學生的責任，看看孩子到底在哪裡？建立行政與教學相互支援的互助環境，避免臨事時互踢皮球、事不關己。

此外，找到以後，還要對當事人就這件事進行相關瞭解、或者後續的處罰、輔導工作，是有意的、還是意外？是主動的、還是被動的？找出問題的癥結，不要讓孩子覺得「蹺課、逃學好像也不會怎樣？」一而再、再而三，孩子胃口養大後，這些問題會更層出不窮。因此，學生在課堂上應到而未到，授課老師一定要去進行：詢問、查證、確認、通知、協尋、事後處置等程序，不要心慌意亂、手足無措。而相關人員，也要一起動起來，不是讓授課老師一個人孤伶伶在承受心理壓力和負擔。

■學生不服管教、公然結盟嗆老師，您該怎麼辦？

俗話說：「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮。」許多小毛頭也懂得「團體力量大」的道理，幾個人相互聲援、彼此結盟、公然反抗老師，看你怎麼辦？

過去，我在多篇班級經營中的文章中強調，學生的問題，通常不是今天才顯現，而是不斷惡

化的結果，老師在心中要秉持三大信念：第一、教育沒有特效藥、沒有萬靈丹，不要妄想拿出要一兩帖藥方就能藥到病除；第二、成功是不斷累積出來的，不要奢求只做一兩次就能立竿見影；第三、許多不良的行為習慣，只要不要惡化就是進步，要試著去控制它、減緩它、削弱它。

面對這個問題，就是要拆散他們，個個擊破，不要讓他們相互聲援、沆瀣一氣，壓制他們的氣餒，不要讓他們有公然對嗆老師的機會，在管教當頭，也千萬不要發生「一句來、一句去」師生吵架的現象，必要時冷處理，尋求支援帶離現場，下課後再來磨，當孩子體會到老師是如此堅毅不可侵犯，他下次也會衡量自己是不是有這個份量可以去衝撞您？他也会掂掂看自己是否有這個膽來挑釁您？

■科任老師、代課老師要消除自己內心深處的「後母情節」

就我實地觀察，許多學生問題在班導師的課堂裡都算正常，但是遇到科任課、或代課老師時，常常會有許多意想不到的事情發生，或許，不同的課程內容、不同的教室、不同的師生互動方式，讓學生好不容易養成的班級常規一下子就變了樣。但我發現科任老師、代課老師，常常自己心裡也有「後母情節」：這一班不是我的子弟兵，我一禮拜才上他們一兩節課，我根本不想和他們磨、和他們耗，加上我要上的班級數那麼多，我怎麼可能記得每一個學生的名字？更惶論要去瞭解他們的個人特質、心理素質？只要平安不出事就好了。久而久之，學生也看透了，你又不是我老師，你不會對我怎麼樣？你也不能對我怎麼樣…。再過一陣子，習慣養成了、互動模式也建立了，他根本不把您放在眼裡。

所以，親愛的老師們，千萬不要認為學生的行為問題都是歸因於學生，您有沒有想過：「您很可能就是整個問題中最大的病因！」請拿出態勢，您是專業的人才—強棒代打、強投救援，不是小媳婦或後母；請試著和班導師密切合作，認識這些學生、瞭解他們、摸透每一個孩子的習性，讓您能輕而易舉的掌握他們的一舉一動；此外，也請您在課程教學上更用心，讓這門課更結構化、系統化、趣味化，讓他們好喜歡這堂課、好喜歡您、好渴望每週能多來到您的身邊。當一位令學生景仰的老師，您會是他終身效法學習的榜樣。

■建立一個相互支援的友善校園環境

最後，許多老師或家長問到一些問題，常常都會帶出一句「這是誰的責任？」、「誰要來負責？」學校裡不是無菌室、無塵室，有人的地方一定會有各種問題，重點是我們該怎麼樣來面對、怎樣來解決、也避免同樣的問題一再的發生。所以，提出問題是防止問題發生，拿出有效作為，而非在劃分責任歸屬。

此外，責任的歸屬有很多層次，包括「明顯的作為缺失、不作為、作為不完善」、「行政管理上的疏失」、「道義上的責任」…每一個人都有他應盡的責任部份，不是切割清楚就不關我的事了，大家也不必擔心這、擔心那，深怕稍一散失就被人陷害、成為待罪羔羊。大家相互擔待、建立一個互助合作的友善環境：行政幫老師、導師幫科任、沒課的幫有課的、安定的幫動盪的…，大家相互幫忙，不僅當一個「被幫忙者」，也要當一個「去幫忙者」，不是都等著別人來服務、或冷漠旁觀眼睜睜的讓事情發生，如果大家都能有這樣的共識，許多問題都能迎刃而解了。

教養一個孩子需要整個社區的力量，道理淺明易懂，靠的就是我們每一個人身體力行，大家一起努力吧！

貳拾：掌握班級經營的黃金時間

撰文者／黃詩芬《康軒教育雜誌線上版》特約採訪

炎炎夏日，全台灣都被今年夏天不斷創紀錄的高溫給熱得頭昏腦脹。有些老師不畏高溫及辛苦，全省南征北討，好不容易擠上自己心目中理想的學校。一轉眼，開學之日就要逼近了！新的學期，老師們若不預做一點準備，開學以後面對全班三十多位活蹦亂跳的學生，恐怕會忙得手忙腳亂。現在就和我們一起來做開學前的收心操，精神抖擻地準備迎接快樂的新學年吧！

*開學期的準備

在課程部分，朱老師建議老師們不妨將單一的課程計畫，發展成更全面性的學期計畫，納入班級教學實務所需注意的全部項目，內容可以包括以下幾個項目：

一、教學計畫表

包括每週教學進度及評量時間及方式。計畫表內容應清楚解釋評量的方式；若有教學單元的調整，也必須解釋單元調整的原因及進行方式。

二、編寫教材

三、班級重要行事曆

何時舉行運動會？聖誕節是不是要辦活動？校外教學的內容？班級成果展何時舉行？何時開始準備？納入本學期的學校行事曆及班級個別舉辦的活動，編出一個專屬的班級行事曆。

完整的課程計畫，讓老師成竹在胸，奠定了教學成功的基礎；成功的班級經營，則能夠營造優良班風，建立師生之間良好的關係，讓老師的教學能收事半功倍之效。

*班級經營的前置作業

面對全班三、四十多位來自不同背景、不同社經地位的家庭及教育方式的學生，如何將之凝聚成一個群體，並且建立師生之間和諧、尊重及合作的關係，曾經或多或少困擾過每一位老師。而每一位班級經營有成的老師，也都曾在這方面花了許多心力及時間。

班級經營的先決條件是要了解學生、掌握學生的個別情況，老師在開學前，可以先從以下幾個方向預做準備。

一、了解學校

如果到全新的學校任教，開學前最好花一點時間主動去了解這所學校的風格及特色，也了解這個學區一般家長的職業、社經地位等屬性，對未來一年內所要面對的學生及家長，建立起基礎的了解。

另一個了解的重點是這個學校特殊的課程要求，就以朱老師所任教的光復國小為例，除了國語文、數學等一般學習科目之外，還有所謂的「學校特色課程」，這部分也要在暑假期間就開始收集資料，甚至編好教材，寫好教學計畫。

二、了解學生

要了解學生過往的表現，可以藉助以下三種工具

1. 學生學習紀錄表：掌握學生以往的學習表現，做為安排教學計畫時的參閱。
2. 學生健康檢查表：了解學生在身體健康狀況上的一般及特殊情形，了解學生是否有特殊疾病、生長遲緩、體重過重或過輕等問題，針對能力所及，在教學中適時對症下藥。
3. 學生輔導紀錄簿：了解學生的成長紀錄，注意學生在求學過程中是否發生重大事件：例如，家庭是否發生變故？歷任老師是否曾對某一學生特別提出觀察或注意事項？學生是否有學習或情緒障礙？

三、親師聯繫

親師聯繫除了協助老師更確實掌握學生的個別情況外，透過親師溝通，也可以讓家長了解老師的教育理念，為未來的親師合作建立良好基礎。在開學前的親師聯誼部分，可以做以下的準備

工作。

1. 連絡信函：準備一封聯繫函，一方面介紹自己，一方面也把班級經營需要注意的內容向家長解釋，一般而言可以包括以下幾個重點：教學計畫表及班級重要行事曆、教師的教學理念、教師對生活常規的要求、解釋班級教室的位置、解釋學校的特殊規定，例如營養午餐的規定及學生的配合事項等等。
2. 特案的聯繫：對於情況特殊、表現異常及需要特別關注的學生，可以在開學前就先與家長聯繫，適時掌握先機。

* 班級經營的黃金時間

開學的一個月內可以說是班級經營的黃金時間，若能於此時段內成功地營造班風、建立常規，往後一年所有的教學及行政事務都容易上軌道，一切將可收事半功倍之效。

視老師所帶的班級，班級經營也有不同的方向及重點。如果老師帶的是去年的舊班級，則班上已有固定的班風及運作模式，老師只要重申重點，並且幫助學生收心即可；倘若面對全新的班級，老師有責任幫助學生之間彼此互相適應，並且帶領他們凝聚共識，營造全新的團隊精神及合作模式。

多數老師的作法上，為了讓學生盡快進入狀況，一定會在開學前為學生先分好組排好座位，並在每人的桌上放上他們的學習檔案夾及給學生的一封信，讓學生為未來一學年所需面對的一切，預先做好心理準備。

開學一週內班上會舉行班會，建議教師可以利用這個機會讓學生討論班級常規的內容，由老師提出草案，學生自行延伸、修改、增刪後表決之，通過的決議後就列入學生的生活公約。常規的內容必須明確，例如「上課要專心」這一條規定，因為「專心」無法定義，不如改成「上課不可以講話或傳紙條」要來得明確。

由於是學生自己表決的結果，他們通常也有較高的意願遵守此規範。對於違犯常規的處置，教師的態度一定要堅定，賞罰要分明，倘使遇到特殊的情況，教師寧可私下另外處理，也不可以帶頭破壞規定。

北政國中陳歆榆老師則表示，處罰只是消極的防範，還有一種積極的鼓勵方式，就是給予學生正面的肯定及榮譽感。在她的班上每個人都是班級幹部，大家各司其職，共同把班級治理得井井有條，還有餘力去競爭「整潔榮譽班」、「秩序榮譽班」的頭銜。這樣的班級不止秩序井然，更營造出積極奮發的班風。

總而言之，班級經營的方法多得數不完，建立基本概念之後，更需要臨場的隨機應變。想要增加班級經營的技巧，朱老師提出以下的建議：

1. 多與同校其他老師交流分享，從資深老師處學習經驗。
2. 多讀書籍、學術期刊等資料，讓新的刺激幫助發新觀念。
3. 建立自信：老師的自信可以帶給學生安全感，引領他們的方向。
4. 充實教學內容及技巧：優良的教學內容及技巧，可以凝聚學生的興趣及學習動機，比任何經營的手段都要來得有效。

教育的起點是有教無類

教育的過程是因材施教

教育的結果是適性發展



星雲大師 法語