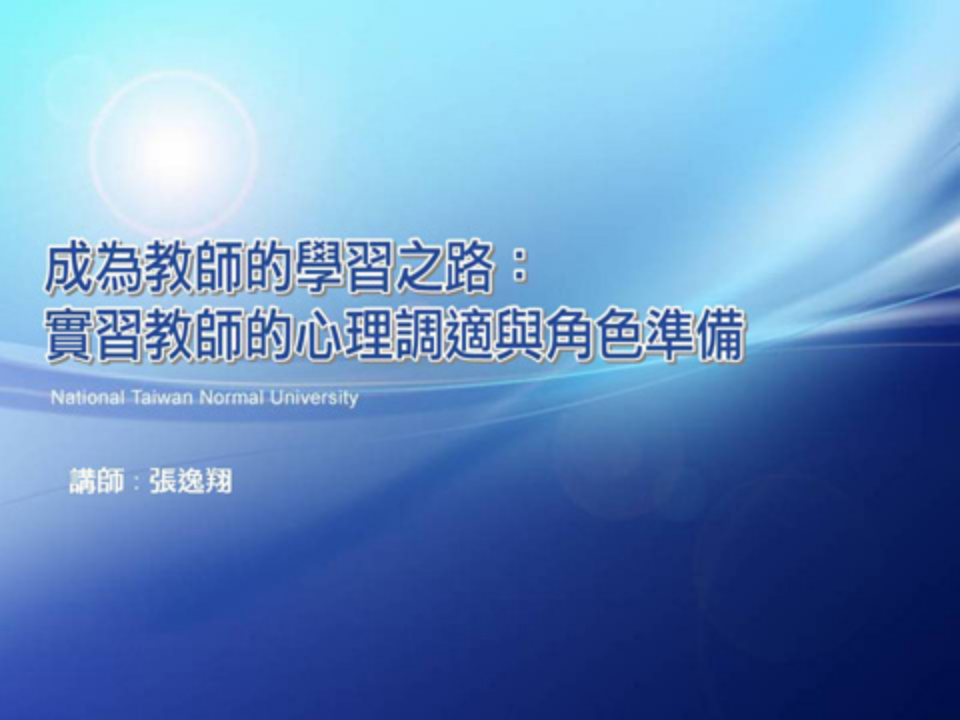




成為教師的學習之路： 實習教師的心理調適與角色準備

National Taiwan Normal University

講師：張逸翔

前言

現職

師大學務處學生輔導中心實習諮商心理師

學歷

台北護理學院生死教育與輔導所

經歷

南港高工輔導教師

南港高工主任輔導教師

前言

 確認自己心中的教師路

 實習教師的心理調適

 實習教師的角色準備

 認識學校系統與資源

一、確認自己心中的教師路

教師給別人的印象是什麼？

為什麼決定走上教師路？

在教師路上，什麼支撐你繼續這條路？

你想成為如何面貌的老師？

一、確認自己心中的教師路

初進入學校場域的實習老師

- 來自預期與實際的落差
- 重要他人的影響
- 與學生的交會
- 實習教師的身份 (引自李書虹，2004)

一、確認自己心中的教師路

實習教師的心理壓力

- 角色衝突

學生與教師、見習與實習的差異

- 面對的壓力

生涯、生活與學習面向

一、確認自己心中的教師路

實習教師的心理壓力

- 實習教師的角色與職務，對其情緒心理也有很深的影響。實習教師角色的情緒心理，主要來自社會新鮮人初任教職，首先即面臨自我生存的焦慮；其次是實習教師兼具「師」、「生」雙重角色，而感受到角色不明確的壓力。

(洪慧蓉，1998)

一、確認自己心中的教師路

實習教師面對的壓力

- 生涯面向
教師甄試、兵役、研究所、其他生涯抉擇等
- 專業學習面向
知識的傳授、班級經營、師生互動等
- 生活面向
教師的樣貌、人際互動、自我照顧與管理

二、實習教師的心理調適

1. 面對環境不景氣的個人適應與生涯抉擇
2. 對教師專業的認同
3. 清楚自己的學習重心並做好時間管理
4. 轉換心境
5. 尋找資源
6. 適當休閒、運動與找到自己放鬆方式

二、實習教師的心理調適

實習教師的心理調適策略~轉換心境

- ★ 被壓榨
- ★ 廉價勞工
- ★ 為了將來的工作機會，不能說不！
- ★ 要讓學生都喜歡自己。
- ★ 要證明自己的價值。
- ★ 吃苦當吃補
- ★ 寶貴的學習經驗

二、實習教師的心理調適

實習教師的心理調適策略~轉換心境

- ★ 從學生與老師角色間取得一些平衡位置，例如允許自己在學習的過程會犯錯。
- ★ 在教學現場勇於嘗試，包含教學策略、教案設計等。
- ★ 學習表達自己。
- ★ 我盡我的努力讓學生感受我的認真，但是更重要是為了我自己！

二、實習教師的心理調適

- 自己(接納自己、看見自己的進步與能力等)
- 實習輔導教師
- 實習同儕團體
- 人際支援網：例如家人、好友、實習輔導老師..
- 學校資源
- 社會資源



三、實習教師的角色準備（一）

1. 在這半年 / 一年中，你想要學什麼？
2. 在導師、教學與行政中，每個部份你最想學習的是那些？（例如半年 / 一年中的進展）
3. 過程中是否有什麼阻礙？如何克服？
4. 如何達成你的目標？

—— 成為一位專業的教師， ——
是在每一天的教學生活中形塑的。

三、實習教師的角色準備（一）

- ◆ 實習教師專業成長的問題有：不善處理人際關係、時間不夠充裕、磨練機會不多、行政實習不周延、研習進修的限制、返校座談形式化、實習教師同儕的分享意願不高、實習教師的定位不明與角色模糊等。

（曾嘉怡，2004）

➡ 你有這些影響專業成長的問題嗎？

➡ 你心中有克服的方式與答案嗎？

三、實習教師的角色準備（一）

發展教師個人百寶箱

1. 行政實習
2. 教學實習
3. 導師實習
4. 其他：人際互動、溝通、學生問題處理
(非教師個人單打獨鬥)、學校系統觀的了解(行政同仁、同儕、家長、學生)



三、實習教師的角色準備（一）

- ◆ 實習日誌(記錄與檢視個人專業成長)
- ◆ 同儕觀摩與回饋
- ◆ 製作教學檔案
- ◆ 持續的學習心態~多問、多聽、多看
- ◆ 面對自己的情緒、承認自己的限制
- ◆ 多接觸教育時事並思考個人觀點
- ◆ 持續專業成長：例如閱讀、讀書會、研習..
- ◆ 其他：培養彈性思考

四、實習教師的角色準備（二）

增進教師個人資源~教師放輕鬆

- ◆ 與青少年相處
 - 1. 多做有效的事
 - 2. 做不一樣的事
- ◆ 陪伴
- ◆ 同理心(看見孩子窗外的世界)
- ◆ 讚美孩子、讚美自己
- ◆ 了解孩子的成長背景與文化(相信每個人的獨特)



四、實習教師的角色準備（二）

讚美練習

- ★ 兩兩一組
- ★ 相互簡單自我介紹後，由A方先分享一件覺得自己身為教師最近做的不錯的事情，花一分鐘的時間詳細敘述，B方只要聽。
- ★ 一分鐘後，B方要針對剛剛聽見的給予A方讚美：
「我剛剛聽到你說……，我覺得你……，你是怎麼辦到的！！」
- ★ 交換練習一下
- ★ 分享剛剛過程的感受

五、認識學校系統與資源

1. 了解學校各單位功能與分工：例如學務處、人事室、家長會、輔導室等。
2. 了解學校資源：例如獎學金、緊急救難金等。
3. 各縣市衛生局、社會局、家扶中心、婦女服務中心、少年服務中心等。
4. 教師研習中心提供教師諮詢與諮商。

五、認識學校系統與資源

- 教師研習中心2861-6629
- 全國教師會2567-5117
- 市府市民熱線法律諮詢1999#6168
- 台北地方法院訴訟輔導專線2314-6871#6344~7
- 少年輔導委員會2346-7601
- 杏陵基金會性教育輔導專線2362-7363
- 同志諮詢熱線2392-1970
- 師大特教中心諮詢專線2356-4666
- 婦幼保護專線113

五、認識學校系統與資源

- 北市家庭教育中心2541-9981
- 友緣基金會親職與婚姻協談2769-3319
- 張老師專線2716-6180
- 青輔會生涯諮商2396-8330#204
- 榮總王大夫專線2871-9494
- 北市社區心理衛生中心諮詢專線3393-6779#11
- 聯合醫院松德院區心情專線2346-6662
- 台北市健康服務中心(詳見各行政區健康服務中心)

(以上摘自台北市教師研習中心DM)

備註：大台北合格立案諮商所，例如癒心鄉等，可以至台北市政府衛生局網站查詢。