

與自己賽跑

張育菁
心輔系 95 級
國立彰化高商老師

給正在教甄路上奮鬥的準老師們：

不知現在的你是否和去年的我一樣，懷著一顆緊張又焦躁的心瀏覽大家的教甄經驗分享專文？教甄路之辛苦與辛酸，實際走過的人才能真正了解，它不只考驗一個人的實力，更考驗一個人的決心和毅力。今年我共考了 11 間學校，進了 7 次複試，最後落腳於國立彰化高商。

我的教甄之路是用歡笑和淚水交織而成的，曾經因進了複試而滿懷期待躍躍欲試，但也曾經因壓力一波一波來而失眠鬧胃疼，慘遭滑鐵盧而哭上八九個小時是常有的事，無助徬徨而情緒失控對著家人哭吼也曾發生過，現在想來，對當時承受那麼多壓力的自己還是感到心疼與佩服。但我仍覺得自己很幸運，教甄雖然艱辛，每次的挫折和壓力卻都是成長的印證，回首來時路，這過程中我有家人的支持，也認識了一群可以互吐苦水的實習同事，另外，心輔 95 級同學很團結，每次返校都感覺是自己充電的好機會，不懂的事，有朋友老師可以請教；難過的事，大家哭一哭發洩一番還是能繼續往前走。《牧羊人的奇幻之旅》這本書中有這麼一句話：「當你真心渴望一樣東西時，整個宇宙都會來幫你的忙。」我發現當我堅定自己的目標，不輕言放棄的時候，我的夢想就離我愈來愈近，因此很想把這樣的想法分享給正在準備教甄的大家，如果覺得教甄很辛苦，就把它當作是讓我們成為一個好老師的必經之路吧，為未來的工作做努力，把吃苦當作吃補，最後你會發現一切都值得，況且別忘了你有屬於你自己的資源及支持系統：家人、朋友、師長、休閒娛樂、學生、勵志小語…等等。你不是一個人在孤軍奮鬥，你有很多人跟你並肩作戰，只要你能堅持到最後，成功之路一定在不遠處，請給自己信心，相信自己。

我是應屆畢業生，所以準備教甄的這一年，我也正進行著我的實習生活。實習生活是十分忙碌的，因此如何做好時間規劃及讀書計畫就顯得十分重要，我總是不斷提醒自己，實習再忙再累，每天都還是需要唸點書，即使只是短短的半小時都好，這樣做的目的，除了讓自己養成讀書習慣，也是提醒自己需時時保持在備戰的狀態，避免自我鬆懈。我在暑假之初即和班上另一位同學共組兩人讀書會，兩人讀書會的規模雖然小，但唸書進度的執行概況卻十分紮實與具有效率。我們訂定的讀書書單如下：

(一) 教育科目：

1. 陳嘉陽的教育概論（上中下及題本）。
2. 戴帥的教育專業綜合科目及教育綜合測驗。
3. 張春興（1997）。教育心理學。臺北：臺灣東華。
4. 郭生玉（民74）：心理與教育測驗。台北市：精華書局。
5. 林清山（2003）。心理與教育統計學。臺北：東華。
6. 國語日報。
7. 每個禮拜教育時事分享（研習心得分享、全國教師會電子報、師友等教育期刊等）。

(二) 專業科目（輔導科）：

1. 張春興（2002）。普通心理學。臺北：東華書局。
2. 修慧蘭（譯）（2003）。Corey, G. 著。諮商與心理治療理論與實務。臺北：雙葉。
3. 莊靜雯、吳健豪等（譯）（2003）。Corey, G. 著。團體諮商的理論與實務。臺北：學富文化。
4. 金樹人（1997）生涯諮商與輔導。臺北市：東華書局。
5. Clara E. Hill 原著（2000）。林美珠、田秀蘭合譯。助人技巧-探索、洞察與行動的催化。臺北：學富文化。

暑假期間就先將陳嘉陽的教育概論、張春興的教育心理學以及一些專業科目先瀏覽過一遍，後來隨著開學實習事務較繁忙，稍微減少讀書的份量，轉換成一個禮拜1~2章的精讀，並在每次讀書會結束前試做一次的教甄考古題。剛開始練習時挫折感很大，會發現自己錯誤百出，但這是檢核自己是否已融會貫通的最佳時機，做題目做到後半期，你會發現其實考試重點就是那幾個觀念，重點掌握住了，答對率升高了，你自己的信心也就能因此提升。到了下學期約莫三月份的時候，開始瘋狂做考古題，除了練手感外，也趁此給自己總複習。請記住，在練習選擇題考古題的時候務必將觀念模糊不懂的地方確實弄清楚，一知半解或是死記答案都不是長久之計，我們寧可停下腳步理解熟記，也不要

囫圇吞棗而最後在考場上懊悔不已。另外針對申論題的部份，之前我們會下載歷屆考古題作練習，剛開始寫申論題時會很不習慣，甚至覺得無從下筆，因此我們先採取「回家作業」的方式練習，也就是每個禮拜出五題申論題回家找資料作答，下次讀書會時再帶來一起討論，一來壓力比較減輕，二來有參考資料輔助，答題較有內容可循，隨著慢慢的累積實力，後來就能慢慢抓住答題的技巧及方向了。

大概從五月中開始，很多獨立招生學校的教甄簡章就會陸續出來。教師甄試會經歷筆試、面試還有試教，筆試考驗大家平時唸書的功力，試教考驗大家上台教課的台風表現，這可以從一年的教學實習得到許多磨練；面試考驗大家臨機應變的能力，教學、行政、導師實務在此時接受檢核，因此實習過程你有沒有用心，有沒有自我反省顯得十分重要。「工欲善其事，必先利其器」，實習開始，我便準備好相機、印表機、護貝機、隨身碟等工具，行政部分遇到學校有活動在辦理時，我會用相機記錄每個過程，並養成活動結束後寫反省札記的習慣；教學部份由於我每個禮拜都有五堂課(七八九年級的課程均含括)，所以我只需按部就班跟著教學進度走，並在每堂課結束後與指導老師檢討上課內容即可，在準備上課的教材上，我下了許多功夫，幾乎每堂課都寫教案，並將教具都製作並護貝準備好，雖然會花許多時間，但我告訴自己這只是在為未來的教甄試教提早作準備而已。一直到上學期結束，我開始著手整理這一學期來實習的點點滴滴，把資料集結成冊，參加師大的「金筆獎」實習心得比賽，參加這個比賽志不在得獎，而是藉此機會將自己的教甄個人檔案準備好，這本實習檔案在我往後的教甄過程中幫助我很多，一來告訴評審我是個用心在實習的人，二來評審所提問的問題常常都是從實習檔案出發，更藉此讓評審了解我的專長在哪裡。五月份考試展開後，心情會更加緊張，無論是生理還是心裡上都會消耗很多能量，因此強烈建議大家要在五月之前便整理好「精簡版」的教甄檔案，頁數不求多但求內容精采，一式五份，這本精簡版是為了讓評審在短時間內認識你所做的準備，因此別忘了大膽展現你的特色及優勢，我在教甄檔案的封面上開門見山地標上了近兩年的得獎紀錄，在教甄過程中獲得了不少正面回饋。

輔導科的初試通常考輔導專業申論題，教甄剛開始展開時我常常感到害怕和擔心，因為覺得自己是應屆實習教師，根本無法和年資較深的學長姐甚至是現職老師比，但考到後來會慢慢發現，在經歷上或許我比別人略遜一籌，但剛畢業的我們，有著是一股衝勁和熱忱，我們的思路和答題技巧受過大學時期的

訓練，不見得會輸給其他人。經過幾次摸索與前人的經驗，我發現申論題的答題技巧重在分項列點，五月中開始我訓練自己每天寫一題申論題，自己看考古題練習，然後看書或上網找尋大量資料當作參考，幾個禮拜下來自己所儲存的材料就相當可觀。考試前的預備時間，將這些寫過的申論題拿出來複習，時近效應在此時可以發揮很大的作用。此外參加獨招考試很重要的是了解那所學校的文化背景，例如我考雄中，猜題時就會往高成就的學生可能較常出現哪些問題著手，例如：憂鬱症等。筆試的時間通常不多，但我們要完成的篇幅很長，因此抓緊每題答題時間十分重要，絕對不要有虎頭蛇尾的狀況產生，答題時可以多舉實務的例子讓評審老師知道我們是經驗豐富的教師，只要架構夠完整，內容貼近題意需求，分數通常不會太差。另外要跟大家特別提醒的是，每次考完初試無論自己是否過關，請務必將考題重新練習一次，因為考到後來你會發現各個學校的題目大同小異，把不懂的地方弄懂才是我們考每一次試的最終目的，別讓錯誤重蹈覆轍，我們才能成為考場上的常勝軍。

輔導科的複試有許多類別：班級輔導、教學、小團體輔導、諮商實務演練、面試等。以下就我所經歷過的與大家分享：

（一）班級輔導：簡單說來，這叫做沒有範圍的試教演練，考驗你的危機處理及臨機應變能力。我曾遇過「悲傷輔導」與「性騷擾」的題目，這些題目都是那陣子社會新聞常出現的議題，因此即使考前我們無從準備起，但平時若能養成關心社會時事，提升自己輔導相關議題的知能，遇到類似情境時就能不慌不亂。進行班級輔導很重要的是立即性地回饋，想想這堂課到班輔導的目的是為了什麼，減輕班上學生的壓力？減緩大家激動的情緒？還是帶給學生哪些正確的觀念？一個步驟一個步驟慢慢引導，整堂課才能較有系統地完成。

（二）教學：教學的結構性十分重要，訓練自己上課起承轉合的能力，首先一定要有吸引評審目光的引起動機，接著要有主要活動引導學生體驗，過程中如何班級經營、給予回饋都是發揮的最佳時機，最後要有反思和教師作結的時間，每個環節環環相扣不能遺漏，因為這些都是評分單上的每個要點，仔細掌握住，勝算的機會就很高。

（三）諮商實務演練：即使自己的心情再緊張，你都要提醒自己靜下心來跟著個案走，聽聽學生的需求是什麼，找機會給學生正向的支持和回饋。評審在最後的提問常常會問你是用哪個派別進行諮商的？你如何使用那些技巧？再來一次你會如何做？諮商的理論派別很多，但只要好好把握住你熟悉的理論貫串每

次考試，不但自己不會慌了手腳，你更能放鬆心情地與個案同在。

（四）面試：用「微笑」掩蓋內心的緊張，用「真心」回答評審的每個問題。以自己的經驗為出發點，暗示評審老師你不但受過訓練且具有經驗，更是個願意學習的老師。遇到棘手的問題，你可以把你知道的部份先回答出來，然後再謙虛地表達你會如何去尋求其他資源，別讓評審嚴肅地表情嚇壞了你，給自己信心是十分重要的。

教甄是一場場和自己賽跑的比賽，過程中或許會遇到許多阻礙，或許會跌倒受傷，或許別人的期待會壓迫地讓你喘不過氣來，又或許你的朋友都到達終點了你卻還在奮力前進。但請千萬別因此洩了氣，累的時候想想是什麼原因讓你如此想成為老師，莫忘初衷；難過的時候想想與你一起加油打氣的朋友，他們一直都在你身邊。只要你沒有放棄，你就一直在前進，我一直相信老天爺會把我放在最適合我的位置，因此雖然一路走來跌跌撞撞，但我不輕言放棄，很苦的時候我告訴自己再苦就這段日子，反正放手一搏自己並沒有失去什麼。我相信『當你真心渴望一樣東西時，整個宇宙都會來幫你的忙。』我們能做的就是全力向前衝，勇敢走下去。希望我的分享能帶給認真的你們一些鼓勵及幫助，加油，祝福大家都能如願以償，達成自己最美的夢想。