

機緣。機會。機制

陳謙仁
心理輔導研究所
花蓮縣花蓮高中

壹、前言

對於就讀師大的你/妳，我相信在決定是否要走上教師生涯，有可能有許多的想法與不確定感，畢竟要你/妳在 22 歲時，就要決未來來 30 年的職業與志業，以及之後的退休生活，這是相當不容易的。因此，我會先分享我的生涯轉折及剛畢業後的工作經驗，或許可以讓你有不同的思考與激盪。最後，我會再談談具體的教甄準備過程，以及寫考題的技巧。

再走向教育與輔導這條路，是「機緣」巧合。當年從師大心輔系大四時，我曾經在金華國中課程實習一年。畢業後，我又接著在和平高中全職實習了一年後，我覺得在中學輔導工作的場境當中，不那麼如我想像中的只是單純的晤談與幫助學生，說是「輔導」教師，還不如說是「行政」教師也不為過。於是，喜歡在一對一場境當中與學生晤談的我，毅然決然的想離開中學輔導工作，於是，我考上了心輔所，想要走輔導諮商這條路。一切，也都很如我所願，順利在今年 1 月完成了碩士學位的修習，也在輔仁大學做諮商心理師實習了兩年。也順利在今年 4 月拿到中華民國專門與職業技術人員高等考試的諮商心理師證照，正打算往我的獨立執業的自由諮商接案工作者的志業邁進。

然而，「機會」來了，而且不完全我所預想的。1 月畢業後，我試著找了一些自由接案工作者的機會，然而因為 1 月到 4 月間，我還沒拿到諮商心理師證照，所以根本不可能去接案。正當我考完諮商心理師證照，還沒放榜前這段閒閒沒事的日子，我接到了某國立高工的一個短期代理輔導教師的工作機會，心裡想，反正我現在也沒事做，即然現在還沒拿到證照，也不能接案，如果到高工去當代理輔導教師，就可以用教師的身份，再接觸高中職生的案主。所以，我就去了，也如我所願的在 2 個多月代理生涯中，接了 222 人次/小時的案主。

就是這樣的因緣際會，我改觀了，我給了自己的專業重新的定位，如果我以諮商心理師的專業自居，那麼我的職業倫理告訴我不能因為案主的年齡、身份、或是社經地位，就對於與他們做諮商而有差別待遇，所以只要有是心理輔導/諮商需求的地方，就是我存在的地方，不管是在國高中、大學、社區機構、醫療院所都一樣。我告訴我自己走上輔導/諮商/心理治療這個志業，就是讓我成為一個人的過程，跟隨我本然純真的天性，秉持至誠的心待人，讓內在就如平靜和諧的大海，承載住受苦難的靈魂。今天，不管是國中生、高中生、大學生、研究生、成人案主，我跟那一種族群的案主晤談，我所做的工作都一樣，我努力在旅途中，引領著他仰頭看到那一片陽光灑下的藍色天空，陪伴他渡過生命陷落，開展出深刻感動的美麗風景。

有了這樣的改觀，我又想說即然我擁有教師證，又尚未拿到諮商心理師證照的雙重身分的我，就來準備一下 5 月和 6 月的教師甄試好了，反正閒著也是閒著。然而，從小在升學主義影響下，一路考上來我，已經被塑造成考試的機器了，而且每逢考試必定全力以赴。即然要考，那就玩真的！

貳、準備過程

於是，我就先讓我自己通盤了解教師甄試這場遊戲的「機制」，以下我會逐一說明。我會先從準備教甄一路上的心理歷程談起，畢竟教甄這條路是和自己拉扯和抗戰的過程，有時挫敗與自我放棄的心態會嚴重影響到考試準備過程。以下分列幾點詳述：

一、煎熬與自我挑戰之路

準備教師甄試的過程就像是航行在黑夜中的一艘船，很容易在寧靜無垠的海

洋中迷失了方向，最終沈沒於海底。唯有擁有一雙靈活與操控自如的手，一手握有精準羅盤，另一手掌控舵的方向，隨時抬頭看著指引方向的北極星，航向不偏不倚，才能達到目的。以下詳細說明：

- (一) 沈沒於海底：因為教甄是場體力和耐力戰，有很多人為了求教師一職，所有的國中、高中聯招或是獨招，任何一家，只要不撞期，都不放過。所以如果以一家獨招的學校來說，報名去1次，筆試去1次，考進口試又要再去1次，總共3次。假設你報名了10家，就是30次交通往返，對體力和時間上是很大的負荷。再加上寫完了筆試題之後，不確定能不能進到口試的等待心情。自己準備和寫題目的方式又沒有一個明確的回饋，不知道自己讀的和寫的是不是閱卷老師要的？就算是看到了筆試的分數，你也不知道評分標準在哪裡？以上這些模糊和不可掌控的情形，都會消耗你相當多的心理能量。所以建議各位學弟妹們在投入這場仗之前，先給自己做好心理準備，知道這是一場方向和結果不明，以及跟自己內在心理拉扯的漫長準備過程，
- (二) 羅盤：目標學校要明確，以我自己來說，我只想當高中職的教師，所以我不報名國中的教甄，所以我報名的學校就少人家一半，再加上又以苗栗以北，花蓮以北的北區高中職為主，所以我又不用花時間和金錢往中南部跑。我也不報一些獨招的明星學校，如今年開缺的大安高工、景美女中，因為這些可能都是現職教師轉換學校的一級戰區，太難考。5月底6月初教甄戰役一開始的前幾間學校，因為每個人都會去練筆，所以往往報名人數都非常多，我也沒有太投入準備，因為知道人數太多，要上也不可能。
- (三) 舵手：考試的出題方向要抓得準，並針對各校考古題吸收應考知識，並預測未來該校可能出題的路徑，事先練習寫答案，就能有不錯的成績。以99年桃園農工為例，考前我預測可能會出輔導學生案主的倫理議題，於是我就在考前寫了一整篇的諮商中重要五大倫理的筆記，果然考試的時候有出相關的題目，我就把它整篇給抄上去，一方面寫得自己之前有寫過，比較心安，一方面又因為有寫過，就很快可以寫完該題，可以多花時間寫別題。所以我在該校40分選擇題，我拿了36分，佔9成的分數。只可惜98年該校申論題去年佔60分，所以我花很多時間練寫申論題筆記，但今年只有40分。不然依照比例，我可以拿54分，我上的機率就大多了。從這裡，也建議學弟妹一定要鑽研你想報考的學校的考古題，抓住方向，但是也要知道有時非自己可以掌控的因素發生時，自己也得釋懷，畢竟盡力就好。而凡是讀過的，必留下痕跡。到了全國聯招，我因為當時準備桃農非選擇題的筆記很充份了，於是我就單純加強選擇題的知識吸收，多背一些書本上記憶性的選項，讓我在全國考試中拿到79分的成績。
- (四) 北極星：對自己即將成為人師的自信與內在企盼，相信自己絕對可以通過這個考驗。在準備過程中，我們在前幾家學校可能都會落榜，往往會覺得別人都好強，似乎只有像他/她們那樣的人才能考得上教甄。但其實不必有太多自我設限的想法。
- (五) 航向：每年最早從5月開始，從第一次的筆試榜，到第二次的進複試榜，到最後的錄取榜，你/妳可能都會一直看到別人的名字在榜單上，這時會很心慌，自我懷疑是否考不上。這時，你需要知道，這場仗是從5月開打到8月底的，以今年99年輔導科而言，從最早的5月1日台中的東山高中，到最後的8月14日的花蓮高商，整整四個月都陸續有學校開缺。所以不用慌張，屬於你/妳的學校遲早會出現。你/妳只需要穩定的按照自己的讀書

進度和對考試的掌握程度，踏實走即可。

二、覺察自己的動機：能支持自己走過嗎？

- (一) 對於教學志業有崇高的理想與興趣
- (二) 想當國高中老師
- (三) 想找一個鐵飯碗的工作
- (四) 畢業了難以找到別的工作就考老師吧！
- (五) 既然讀了師大不考可惜
- (六) 父母親或別人的期望：考上老師不錯耶
- (七) 不知道為什麼
- (八) 其他
- (九)

三、心態

- (一) 用「命」準備：我只考這一次，不想痛苦第二年第三年，背水一戰！
- (二) 考上也好，沒考上也罷：那就真的考不上了！
- (三) 靠運氣啦

四、考前準備方式

- (一) 做考古題：抓出題方向、方式
- (二) 閱讀時大約依考古題方向吸收
- (三) 詢問學長姐準備方法
- (四) 找到自己讀書的步調與安定的生活作息
- (五) 基本書目熟讀，以輔導科為例
 1. 輔導諮商
 - (1) 諮商與心理治療 Corey
 - (2) 心理治療理論與實務 (林家興)
 - (3) 諮商與輔導月刊一年 (挑著讀)
 - (4) 學生輔導一年 (挑著讀)
 - (5) 去借補教甄/研究所補習班的講義
 - (6) 中華民國專門職業與技術人員高考諮商心理師歷屆考題
 2. 測驗統計：以 99 年全國輔導教甄而言，考了不少測驗的概念
 - (1) 心理教育與測驗 (郭生玉)
 - (2) 中華民國專門職業與技術人員高考諮商心理師歷屆考題
 - (3) 去借補教甄/研究所補習班的講義
 3. 心理學：以 99 年全國輔導教甄而言，考了蠻多心理學的概念
 - (1) 現代心理學 (張春興)
 - (2) 教育心理學 (張春興)
 - (3) 中華民國專門職業與技術人員高考諮商心理師歷屆考題
 - (4) 去借補教甄/研究所補習班的講義
- (六) 邊讀邊整理筆記
 1. 讀完一遍時開始做
 2. 教甄蠻大部份是考申論題，所以一定要練習寫
 3. 學會從資料中整理出架構 (data→information→structure)
 4. 主題式寫法 (以 20 分鐘內容為主)
 5. 應付實務取向命題
 6. 簡要容易記憶起來為主
 7. 建立方便回憶的「標籤、索引」

8. 用「關鍵字→關鍵字」前後有邏輯連串性的整理方式

五、考前 2~3 個月：

- (一) 由上而下閱讀（看到大綱就記起內容）
- (二) 比較式閱讀（同主題內的同異部份、不同主題內的同異部份）
- (三) 做考古題（抓方向和方式，而非完全回答該題內容）
- (四) 和讀書會討論寫考題方式，多元思考
- (五) 心情穩定，生活中少變化
- (六) 短期記憶量拉到高峰：讓自己腦袋塞滿了教甄的知識，其餘的生活的瑣事都忘掉。
- (七) 少到不能再少的綱要式筆記
- (八) 練習「輸出」：考申請題型不在於你讀進去多少知識，而在於你能用自己的架構統整以及寫出多少知識！
 1. 讀完一個段落後，問自己剛才讀了什麼
 2. 拿考古題自問自答
 3. 依考古題寫主題式筆記
 4. 自己猜想可能出什麼題目，試著回答或寫出來

六、寫考題技巧

我的答題方式是先「審題」，先去「猜」出題老師要我回答的是什麼，然後在第一段先寫出我「怎麼思考」這一題的。接著再「針對題目」要問的回答並隨時在回答內容當中「點出」題目要問的「概念」，也會把一些「專有名詞」和「重要概念」用「」標示出來。因為閱卷老師要改很多考卷，沒時間看這麼內容，所以要很清楚告訴閱卷老師你要回答的「重點」。而條列式的方式如下：

大概這幾層就夠了，太多反而會眼花瞭亂。還有答題時可以多「舉例」，不管是名詞解釋或是申論，舉例會讓老師覺得你真的懂了。

最後，各段之間要有連貫性，可以在每一段結束時點出一下段要寫的內容讓各大段看起來一個整體的知識。

Ps. 寫考題的方式就正像現在這份考教甄經驗談一樣條列式的寫法！！

七、一定要安排練筆的學校

我自己考了第一次台中二中和桃園農工獨招兩家練筆，後來就只考全國和花蓮高中，而我透過前兩家學校給我的評分，來調整自己寫考題的方式。我考台中二中時，因為是第一次考，考得超差，只有 30 幾分，但我從這裡獲得教訓和激起自己念書的動機。到了第二家桃農，我在申論題的部份拿到了 9 成的分數，這樣的訊息告訴我，我的申請題準備方式對了。但是我的選擇題比錄取的人多錯了 2~3 題，所以我沒有過第一階段，而這樣的訊息告訴我，我需要多看書，背一些知識，以應付選擇題，於是我就朝這個方向去準備。結果果然在全國考試時，選擇題出了 60 分，正好符合我的準備方向，於是我拿了不錯的分數，也讓我考了全國北區第 7 名。所以學弟妹們不要害怕失敗，從考差的學校當中，你永遠可以獲得有用的訊息，調整之後再出發，最後一定能有好結果的。

八、考到最後一家為止，但不要每家都考

一定要考完你所想要考的學校全部都結束為止，很多人都在這樣的冗長的過程中放棄了，所以我發現一個現象，到最後幾家學校，幾乎人都少許多，相對來說錄取機會高許多，不要放棄，堅持下去就是你的！

但是，要切記，不要全台灣每一家都考，因為你浪費在路程和住宿上的時間和體力，以及考完放榜或是到底能不能進到第二階段的焦急等待的心情，都會影響到你的考試。還不如專心準備 4~5 家獨招的考試，再專心考全國的考試，集中火力，

反而念書品質和考試結果會較好。

九、 第二階段口面試/試教的準備方面：

長時間的培養，多累積自己的教學/實務經驗在呈現自己時盡量在學經歷上面能夠列出來就列出來，不要客氣，適當的包裝與行銷自己是重要的！

十、 相信上天自有安排，對的人就會遇上對學校

參、結語：

我很喜歡《赫塞·流浪者之歌》之中的一段文字：「大多數的人就像是落葉一樣，在空中隨風飄遊、翻飛、蕩漾，最後落到地上。一小部份的人像是天上的星星，在一定的途徑上走，任何風都吹不到他們，在他們心中有自己的引導者和方向。」把這段文字送給想要考教甄的學弟妹，相信的你們一定會考上教甄，如夜空中的星星一樣燦爛與閃耀。