

# 心態，決定你的未來—從老子思想的視野觀之

教育心理與輔導學系 103 級  
臺北市立龍山國民中學 王楨元

教師甄試，簡稱「教甄」，對我而言，更像「教『爭』」或「教『真』」。過程中彼此角逐與競爭，期待自己從茫茫人海中獲得評審的青睞，因此比較、競爭之心強烈。與此同時，我們也在過程中看到自己最真實的一面，如經驗與能力的落差，或內心面對考試的掙扎與挫折的情緒。教甄就像一面照妖鏡，讓自己原形畢露；卻也因如此的淬鍊，發現自己需要更謙卑地面對「教育」、面對「教學」。

「教甄」就像一場漫長的馬拉松賽，少部分的人可以快速到達終點，但大多數人卻需要跑得很久。在這條道路上，我們一切的背景所產生的落差，將影響我們在終點站上的表現。何以選擇「馬拉松」來比喻教甄？因為這兩者有個共同特性——心理的狀態（心理素質）。一位優秀的跑者，會不斷地調適自己的心理狀態，讓自己在穩定的狀態下出發，不管遇到任何瓶頸，都能藉由穩定的心理狀態而解消。靠著一份力量堅持到最後，世界極地超馬跑者陳彥博 2012 年在西班牙參賽前三天，對自己說：「別害怕什麼，因為從頭到尾，我們本來什麼都沒有。」引入「萬物生於有有生於無」（〈四十章〉）的觀念，並寓「反者道之動」（〈四十章〉）之理。

《老子》六十三章：「圖難於其易，為大於其細。」從簡單做起，從細節掌握，再怎麼難的事也將迎刃而解。教甄之路漫長，最需要強韌的意志與穩定的心理狀態，以迎接挑戰。面對一場又一場的挫敗，致使我們懷疑自己的初衷，為什麼要考教甄？真的要當老師嗎？「老師」的身份真的適合我嗎？這些激盪的拉扯，我的經驗是，心理素質與心態調整是教甄之路最重要的根本，當你沒有釐清自己為何要成為一位老師，每一場考試將會讓你動搖一次，最後往往功敗垂成。對我來說，「釐清自己的根本」是我們在參加考試之前很重要的自我對話歷程。《老子》十六章說：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各物歸其根。歸根曰靜，是謂復命，復命曰常，知常曰明。不知常，妄做，凶。」老子告訴我們做任何事情都要回歸根本，在紛擾的外在環境中，每每遇上困窘，我們都必須虛靜以待，不斷對自我抽絲剝繭地解消而省察自己的根本，自己的初衷。《老子》又說：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽」（〈十二章〉），又說：「寵辱若驚，貴大患若身」（〈十三章〉），到底我是為了他人的期望，還是符應現實所需的社會職位，還是自己真正喜歡「教職」這一工作。

我在大學期間有幸接觸「楊家老架太極拳」與老子思想，一文一武的結合，為我教甄路上築起厚實的韌性與意志力。太極拳與老子思想的涵化，讓我一次又一次突破困境。以體驗之，驗之以體，於此，本文即從老子思想的觀復下，為教甄的心境轉化提出一些想法，以共勉之。

以下分初試篇與複試篇分享：

## 壹、初試篇

### 一、不要讓比較心亂了陣腳

僧多粥少，面對寥寥可數的缺額，誰都希望自己榜上有名。門閥窄小，名額有限，任誰都汲營地擠進窄門而或多或少產生了的比較心。有了比較優劣良窳的落差，「別人比較厲害」的情緒，是可以瞬間爆發的。

《老子》二章說：「天下皆知美之為美，斯惡矣；天下皆知善之為善，斯不善已。生而不有，為而不恃，功成而弗居，弗為弗居，是以不去。」心知的鼓盪，名言概念、意念造作所產生的對立性由此產生。在我們陷入輸贏的掙扎掙扎之際，老子告訴我們，不要有要贏的心。沒有要贏的心，哪來會有輸的挫敗呢？解消此番對立的方法是什麼？便是透過「不爭」、「生而不有，為而不恃，功成而弗居，弗為弗居，是以不去」的心態，盡能力而謹慎去做。知道自己有進步，但不去強調它；成果優越？不！那只是盡我的本分而已。〈老子〉四十八章：「為學日益，為道日損，損之又損。」我們要不斷地減少降低比較爭勝的心態。沒有了對立性的追求，沒有了寵辱的期待，卻又盡本份而為，沒有「要贏」的心，又哪來「輸」的焦慮？不是什麼都不做，「沒有要贏的心」不是要我們放棄鬥志，而是面對考試的心態上，盡我們所能，卻不有比較心，慎終如始。如此虛靜澄清的心，專一於準備工作上，以無厚入有間，當能游刃有餘了。

### 二、心的寬度，決定你的深度

初試階段我們都會遇到一個困境，前輩所傳承下來的建議都會讓我們像無頭蒼蠅般四處求教，希望儘快熟悉考試的方向與重要的內容。然而，這麼多資訊，要在短時間內認識與吸收談何容易，因此焦躁不安的心日趨發酵，內心一方面抗拒，一方面又無奈妥協，天人交戰之下犧牲不少時間，以致我們不知何時何日能消化如此資訊。原因何在？

我在《老子》中讀到這麼一段：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各物歸其根，歸根曰靜，是謂復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。」老子的本意告訴我們，事物返歸本源，本來就是大道的活動力，也即萬物在紛擾中將會回歸根本。「虛」，即去掉心中的觀念執著；「靜」即無欲，心無雜念。以澄清的心觀復自己的初衷，即「吾日三省吾身」或「自我覺察」的功夫。老子說我們的心本來都是虛靈、寧靜而情實的，只是被太多的外務而紛亂了澄清情實的心。從老子思想上，我們學到，面對考試，滌除玄覽心態上必須要先梳理清掃乾淨，把心靈（心思）虛出來，少了外務的干擾，心的空間越大，能夠容納越多、越深，「見素抱樸，少私寡慾」（〈十九章〉）減少私心，降低欲念，「歸根復命」地看看自己踏上旅程的動機與目的。虛靈掉自己的心，才能情實地有足夠的空間容納接踵而來的一切。有容乃大，則又怎能無法容納一切呢？專心一致心無雜念，資訊再龐雜也當能從心所欲，深入精微洞燭先機！

### 三、時時留心，堅守四「不」

《老子》二十二章說：「不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長。」這話言簡意賅地說明「不爭」的道理。以下嘗試說說「四不」的重要性。

「自見」即自以為有見識而堅持己見，總是用自己的世界看待一切。如此，將讓見識難以朗現。虛心求教察納雅言，廣泛地吸取前輩經驗而不斷學習才能通達；「自是」即自以為是，認為自己永遠是對的，將很難接納新的想法或意見；或許放下主觀性，從二元思考轉向多元吸收，對各資訊抱持新鮮感，「充實之謂美」（《孟子·盡心》），來面對眾多的考試內容，才不會大意失荊州；「自伐」意指自我誇讚，自我誇讚沒什麼不好，但過度了將變成自我膨脹，自我膨脹容易大意，進而造成失誤。因此，不管過去的背景或基礎如何，每當接觸新事物，一切意識還須歸零，歸根復命重新踏實前進，才能厚實穩當；「自矜」即自我驕矜，乃至事有所成即目中無人、目空一切，殊不知一山還有一山高，「吾生也有涯，知也無涯」（《莊子·養生主》），唯有謙沖自牧，才能讓自我充實而成長。

上述「四不」是我們可以掌握的心態，因為我們永遠不知道下一步的狀況，唯有時時刻刻反求諸己，先把自己的心態調整好，才不會手忙腳亂不知所措。

### 四、機會永遠留給準備好的人

儘管計劃永遠趕不上變化，考試的過程都在跟時間賽跑，但機會永遠是留給準備好的人。這個概念我們都知道，但知道不一定做到，如果你是一個容易拖延

的人，面對挑戰重重的考試，一定得好好調整自己的狀態（心態），否則「不知常，妄作，凶。」《老子》五十九章：「治人事天，莫若嗇。夫唯嗇，是謂早服。早服謂之重積德。」「嗇」在甲骨文為「𪛗」，上半部是麥麩稻穀，下半部是守藏賣麩稻穀的倉廩，原意為收割莊稼，後引申為積藏，又被進一步詮釋為愛惜、儉省、慎始、早服而有餘。這話告訴我們謹慎開始的重要，累積實力提早準備。

用什麼樣的心態面對考試是很重要的關鍵，因為初試階段，一場又一場的筆試，有選擇題有申論題，讓人心力交瘁，我們永遠不知道這一場考試會不會是最後的終點，與其惶惶終日不如好好把握當下，每一場初試都是我們踏進複試的入場券，考試與練習都在奠基我們的實力，切勿用僥倖的心態面對。那麼要如何謹慎開始呢？實習的過程中累積實務經驗，觀察前輩們的工作內容、了解學校工作的形態；在初試階段，每一次的練習、對題型內容的了解都是重要的基礎功夫。相對的，充滿無奈抱怨，自怨自艾的心態，將無助於成長。慎終如始對我而言，我將每一次的考試都當做是下一次考試的修正機會，從中了解自己欠缺什麼，進而調整，如此一來才能不斷進步，不論考題如何調整或變化，都能夠如實因應。老子思想不僅說慎始，也提醒我們「早服」，即提早作準備；我的理解，先求準備，再臨機會，越早調整好心態，越能泰山崩於前而不驚，而不被挫敗擊垮。

通過初試只是拿到入場卷，真正的決定關鍵才要展開。延伸上述的想法，以下，分享自己從老子思想上的轉化，對應於準備複試上的心態變化。

## 貳、複試篇

### 一、心牆是最大的阻礙

焦慮、膽怯，是對複試的致命傷。面對複試，光看到考生人數便望之卻步。數百人取數人，是稀鬆平常的事。該怎麼辦？《老子》六十三章說：「圖難於其易，為大於其細。天下難事必作於易，天下大事必作於細。」凡困難事的過程要從簡單的部分著手解決，要完整全面而整體的事物發展，須從其細節處出發。沒有一蹴而就的僥倖機會，只有踏實腳步地從基礎做起。從簡單、容易的部分先熟悉起來。「合抱之木生於毫末」（《老子》六十四章），積少成多，平日的演練與觀摩便是築基扎根的機會。因此從累積厚實的基礎能力出發，內在的焦慮感與不安自然會迎刃而解。「九層之臺起於累土；千里之行始於足下」（《六十四章》），沒有任何結果是一步到位的，從老子思想的觀復下，不論難或大，先鍊己築基方是要務。根基穩了，內涵充實了，則臨場還有什麼可懼的？

## 二、我們知道的永遠比想像的少

《老子》七十一章：「知不知，上；不知知，病。夫唯病病，是以不病。聖人不病，以其病病，是以不病。」老子說了一段拗口的內容，乍看之下像是繞口令，其實其所呈現的乃對待人事物的謙卑態度與自我覺察能力。從高度的敏感度，了解自己當下的狀態對周遭事物的理解，說明我們應該用什麼樣的態度面對「知」與「不知」。儒家也曾提過類似觀點，子曰：「由，誨女知之乎！知之為知之，不知為不知，是知也。」但老子更著重在面對自己不知的「心態」，認為我們應該要有能力覺察自己的知與不知，而且以此為戒，避免將不知視為知的狀況發生。

不論試教，還是口試，總有生疏甚而未知的範圍，然「合抱之木生於毫末；九層之臺起於累土；千里之行始於足下。」（《老子》〈六十四章〉）一場精緻的教學演示或口試應答，事前勢必經過無數的演練與修正，逐漸累積經驗並掌握步調與自己的風格。但過度強烈的自我意識，將造成心態上的阻礙，對於自己的已知，以為是全知，這是老子思想認為的大忌。以不知為知是謂病，這樣的心態不管在事前練習或考試當下，容易受到自己的主觀意志牽動，就無法容納他人的經驗。更重要的是，不要不懂裝懂，延伸心態上，因為自己放不掉自尊、面子或完美主義作祟，難以接受他人的指正，更多時候沒有弄清楚就以為自己瞭解了，而執著在自己的「知」上，蘇格拉底說：「我只知道自己無知。」如前言虛靜，我們若沒有把心虛靈出來，而接納他人的建議，則面對一場又一場的試驗，將永遠是因為「不自知」心態所造成的戕害。要知道，我們知道的永遠比想像來得少。

「自見者明」（《老子》三十三章），唯有對自我條件有十足的把握才能通達一切。「教學是一門藝術，試教或口試更是一場將藝術演繹出來的前藝術。」

## 三、澄靜之心，才能自照

前輩把資訊傳承下來的時候，也正是我們容易迷失的時候。意見太多，會讓我們變成四不像；該怎麼做，要呈現什麼樣子，這些期待只會讓本質在過程中漸漸喪失，只是在演習一個別人想要的樣子而已。在評審的眼中，究竟哪一位考生才是他們心目中理想的老師？我認為，光是「演得像」並沒有用，把自己的本質與熱情呈現才是最重要的關鍵。《老子》十二章說：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂，難得之貨令人行妨。是以聖人爲腹不爲目，故去彼取此。」模仿學習是必然的，但過度了就將成為絆腳石了。把他人經驗內化為屬於自己本質與條件能發揮的內涵，五音、五色、五味並未不好，但過度了只會讓人失卻真情實感。因此，參照他人經驗，挖掘自己的條件，順應自我本質，彰顯自我能力，「為腹不為目」把自己真情實感的熱忱與生命力表現於教學工作上，則最佳狀態自然彰顯。

#### 四、接納指教，讓忠言不再逆耳

最後分享面對他人的指教與建議，我們的心態該如何面對。《老子》八十一章：「信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。知者不博，博者不知。聖人不積。既以為人，己越有；既以與人，己愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。」老子言簡意賅說「信言不美，美言不信」，即真心話、實話通常不華麗、不中聽，越加修飾說得口沫橫飛的話不見得是真話，我們可以思考自己平常面對別人的批評或指教，內心的狀態是接受，還是防衛？通常我們習慣將這些評論與自己連結，認為自己不夠完美，為了維護自尊而築起防衛的心牆。如此一來不僅無法聽到別人真實的回饋，也就無從改善自己的不足了。「來自四面八方的建議或指教都是在成就我們」這樣心態的調整，忠言轉化為信言，又怎會逆耳？

將心比心，「既以為人，己愈有；既以與人，己愈多」（《老子》八十一章），無所積藏，我們願意無私地將自己的經驗與他人分享，事實上也讓自己在說的過程更加通達自己的優劣處。或許一開始我說的教「真」，除了展現「真實」的一面，也是展現自己「真誠」的一面，沒有做不到，只有要不要。

說真話，做本分，期待同在奮鬥的同學或學弟妹們，都能夠「從『心』出發」，一起為教育貢獻、付出。

#### 參考資料

王文德（2012）。**老子·莊子·孫子**。臺北：遠流出版。

王邦雄（2011）。**老子十二講**。臺北：遠流出版。

田口佳史（2016）。**示弱的勇氣，老子教你學會真正的堅強**。臺北：野人出版。

吳怡（2013）。**新譯老子解義**。臺北：三民書局。