

人生最重要的事?!

◆游淑婉

國立基隆商工輔導科教師
國立臺灣師範大學心輔系 91 級

壹、前言

有一個故事是這樣的，一位教授帶著一個大玻璃瓶踏入教室，首先他把一塊塊拳頭大的石頭仔細地排放入瓶中，直到石塊高出瓶口，再也放不下，他問學生：「滿了嗎？」大家異口同聲地說：「滿了。」教授又拿出一些礫石，倒入瓶中，把石塊間的縫細填滿，他又問：「滿了嗎？」有了剛剛的經驗，學生不那麼確定地回答：「可能還沒滿。」教授接著又拿出一桶沙子，將它慢慢倒進瓶中，沙子填滿了石塊和礫石的所有間隙，他又一次問學生：「滿了嗎？」「沒滿！」學生們大聲說。果真，他又拿出一壺水，將它倒進玻璃瓶直到水面與瓶口平…。這個故事帶給我們什麼啟示？很多人也許會說時間管理是很重要的，但還有一個更重要的道理隱在表象之後，那就是：如果你不是先放大石塊，那你就再也不能將它放進瓶子了，人生最重要的事，亦然。

每個人最重要的事不見得相同，如果你現在正忙著為教師甄試奔波，請靜下心來問問自己：這是不是我人生重要事件之一？而許多校友或多或少都分享了一些準備的方向與應考的技巧，但個人認為：最重要的第一步應該來自於對自我的了解、對環境的了解，之後才真正的去做決定並且踏實執行，才不會盲目出征，不知為何而戰。

貳、自我與環境的評估

一、自我評估

- (一) 自我探索：很多關於自身的問題看來雖然八股無聊，但是卻非常重要：你為什麼想踏入教育界？你的核心特質、興趣和教師角色是否相互謀合？在與學生互動相處的過程中，你是否感到喜樂遠大於厭煩？這些問題的答案，不需要冠冕堂皇，但永遠永遠需要對自己真實，值得好好思索一番。
- (二) 自我分析：你是個年輕的、師大剛畢業的、經驗不足的小小菜鳥，請問你有何優勢與限制？個人認為：師大人優勢在於牌子老、信譽好，多數人還是肯定師大培育健全師資的專業性，而四年潛移默化薰陶身為人師的教育理念以及核心價值觀，更是你的絕對優勢；加上目前教育界的先進先賢中，不乏許多師大校友，只要你夠優秀，他們總是願意提攜後進。但一般修畢教育學程者，普遍有研究所以上的較高學歷，或有其他專長能配合課程的變動，有的甚至已經有社會歷練，態度成熟、更為積極；再相較於你的年輕，年輕可以代表著熱情、虛心有彈性。以上的優勢或限制都不是絕對的，重點在該如何行銷你的專業風采，司迪麥不也因為一句「我有話要說」而締造了七億的業績嗎？

二、環境評估

即將飽和的“市場”：「小一新生 270,000 人，較歷年平均人數少了 30,000 人，少子的趨勢將使教師員額逐年減少 1,000 名。」、「退休潮即將告一段落，三年後不再有教師缺額。」看著這麼令人驚心動魄的數字，再對照著愈來愈多人搶著進入教育界，愈來愈多人將教師甄試當作市場一樣競爭，甚至十萬流浪教師的聳動，你，了解你想要進入的地方是個什麼樣的環境嗎？

- (一) 不加薪卻加心的行業：薪水三萬八左右起跳，逐年微幅調整，也沒有大企業的 N 個月的年終獎金，但是師生互動的愉悅、對學生進步的欣慰、家長、學生真誠的敬意與感謝就是身為人師最加心的加薪。
- (二) 雖放寒暑假卻不輕鬆的行業：教育牆外的人無不一再稱羨，老師真好，有寒暑假、錢還照領。但平常上班時間的嚴重超時、過量，卻不是大家看得到的。如果你是導師，你要身兼數職，如：保姆、警衛、法官、教師、陪讀小書童…等，還得保持 24 小時專線暢通；如果你是科任老師，一週 20 節上下顧定時數，加上第八節，同一份教材，講個十幾二十遍，改到手軟的作業、考卷，這對沒有充分的熱忱或是與學生相處無興趣的人來說，可是一大折磨；如果你是教師兼行政，除了繁重的行政工作，還視學校規模大小有一定的授課時數，角色扮演上更需要彈性，隨時換了心情就能上課、面對學生。至於寒暑假的留守那更是無庸置疑。
- (三) 變動中的“既得利益”：而所謂的放寒暑假，已經有愈來愈多的學校傾向鼓勵教師利用寒暑假研習、進修，甚至召開領域內的研究會，預先排定下學期的課程計畫。如果只是為了寒暑假而踏入學校，你認為呢？

參、為自己出征

如果以上現況你都了解也下定決心要成為教育界的新血，那，為了要成為一為正式教師，你該做些什麼準備呢？

一、應考筆試

這是整個教師甄試的第一個關卡，一定要過了再說，筆試最重要，沒過再怎麼優秀也沒用，所以，請告訴自己，我一定要過筆試。

- (一) 釐清準備方向：目前聯招與獨招的考試方向很不一樣，聯招多重選擇、填充、簡答等題型，獨招則是申論式題目。
 - 1、根據前兩年的經驗，聯招考試雖然競爭，可是考試的題目卻沒太大的鑑別度，能通過考試的秘方就是「趕快背、努力背、用力背」，再加上「源源不絕的好運氣」。
 - 2、獨招的考題也很多元，如：目前重點政策、學校主力工作項目、學校本位、特殊文化、各式議題輔導、實施計畫、班級經營、教育理念、主題教案…等。要能脫穎而出，書寫的方法及呈現方式很重要。
 - 3、針對以上兩種形式的考試，你可以找坊間看來順眼的考用書幫忙作重點記憶，或者也有人利用補習班加強，個人則是與同學共組讀書會，共同作筆記、討論。重點是將時間分割清楚，白天工作認真，但晚上回家後一定要有時間好好讀書。

(二) 獨招筆試：精簡扼要，採三段式論述

- 1、前言 2-3 行，審題接題，言簡易賅地說明你對題目的看法，宜妥善應用含有教育味的語言呈現。
- 2、內文分標題及內容，標題為骨架，內容為筋肉，讓版面更簡潔有力。
- 3、結語 2-3 行，可適度引用經典名句、適時表現你對教育可塑性的希望與對教育熱忱理念。

(三) 預先準備，例如考教案時的格式、實施計畫的架構等，都可以有效減少你構思花費的時間。平常練習時嚴守一題不超過 20 分鐘的限制，因為考試絕對沒有那麼多時間讓你慢慢磨。

二、應考試教

(一) 教案教具不可少

- 1、準備萬用道具，不論什麼主題都可以拿來運用。
- 2、以一、二套教材為主，注意簡章若不是該教材，但又是你的主力學校，再額外準備。

(二) 以發揮個人特質為主

- 1、首先在態度方面，盡量表現得很 high、有活力，善用肢體語言、表情，教室走動別忘記，配合眼神的掃視
- 2、講話清楚別太快，重點關鍵字可以重複，加重語氣。
- 3、除非主題特殊，例如：悲傷輔導、班級特殊事件處理，不然一定要很有活力喔。

(四) 結構化呈現

- 1、雖然只有 10-15 分鐘，但仍要完整演出，有頭有尾。
- 2、三段式：引起動機、正式活動、有力的結語為最主要的基本架構。
- 3、萬用引起動機法：小遊戲有無線引申的最好用。或是回顧上一節課的內容也差強人意。
- 4、萬用結語法：預告下次內容、指定作業，或是宣傳相關活動，如輔導室舉辦了 XX 活動，或延伸閱讀、介紹相關書籍等。
- 5、三個部分的時間分配事先拿捏好，上場前別忘了花個兩分鐘把流程跑一遍，再提醒自己課程的目標，最重要的、想帶給學生的是什麼。

(五) 其他撇步：

- 1、可以先準備幾個名字，以免一緊張就忘記要叫哪個學生回答。而這可以顯示你是個樂於與學生互動的老師，因此，不要用「小明」這種看來就是假的名字。
- 2、所模擬的學生答案要貼近學生的語言和想法，呈現真實學生的各種想法，讓評審知道你是了解青少年的。
- 3、也可以往你想要的方向去引導，方便自己等一下的流程推展，一方面順水推舟處理學生的反應，就可以表現出你的球接得好。

三、應考口試

(一) 準備自我介紹 3 至 5 分鐘

- 1、很好的自我行銷的機會：這種題目要把握，個人是用簡歷當作底稿，幫助自

已有條理的描述，但要把原來條列的東西講得像故事，才有吸引力。

- 2、主導問話方向：記得宣傳自己得意的部分，若是引起了老師的興趣，就能引導接下來的問話方向。例如：個人行政經驗豐富，我就會說我從高中大學時代就接觸社團，在學校裡喜歡接觸行政，在行政工作上覺得熱情夢想…之類的。
- 3、特殊事件增加印象：如曾在實習這年得過什麼獎，參加過什麼活動等等，都可能為你加分。

(二) 個案經驗

- 1、預先整理之前接觸過的學生類型：分類說明，如數家珍，可以給人你實務經驗豐富的印象。
- 2、預先準備一個個案：不論題目是印象深刻或成功經驗，只要有關特殊學生問題處理的題目，都可以以此為底，稍加修改即可。
- 3、吸引人的關鍵：把它講得像故事，人都愛聽故事。但要拿捏，避免太過冗長、鉅細靡遺，大概說一下個案的類型，開始接觸時的經驗，波折或是轉機是什麼，最後怎麼樣了…。
- 4、畫龍點睛：這類問題，最重要的是對你的影響或帶給你的學習是什麼。評審如果有興趣，會繼續問下去，就算沒興趣他也會打斷，那就再接再厲吧。

(三) 特殊類型的學生輔導策略

- 1、常會有情境題：這類題目評審通常會有一個情境，先大致說明學生狀況，然後問你要怎麼處理。
- 2、定下心，仔細聽：先有個心理準備，學校會問可能是他們也曾遇過這樣的個案，可能很棘手，或是評審之中有這方面的專家。不要自己嚇自己，把學生狀況聽清楚。

回答模式：

- (1)先同理這類型個案處理起來有其難度。
- (2)如果有類似經驗，可以說明之前如何做，你覺得如何做可以更好。
- (3)如果沒有經驗，你可以事先預找一個教熟的理論做背景回答。
- (4)處理部份說明工作分三階段：建立關係、工作階段、後續追蹤。
- (5)在工作階段結合理論，例如跟個案談話、運用認知行為技術、澄清個案的非理性想法、解釋認知是如何影響它的生活，把你的專業帶出來。
- (6)虛心求教、團隊合作：與同事討論求教，跟學校行政體系、導師、科任老師、個案的同儕團體等，適時帶入你的輔導策略，將會更完善。
- (7)問到 XX 輔導要怎麼做：記得要讓格局大一點，結合學校行政力量、導師、科任、同儕、家長、社區、醫院等等，但避免太過空泛，可挑幾個做簡單說明。

(四) 評審心理

- 1、聯招的評審比較不會針對個別學校需求發問，因為他不知道你會去哪一個學校，所以，他會比較找多功能全方位的老師。
- 2、目前多半行政缺流動大，他們多會要找有行政意願跟能力的，同樣是問行政意

願，建議可以主動積極點。一個回答我願意接觸配合，跟另一個更進一步回答，我對行政的相關接觸特殊、得意經驗，從事的心得以及後續的期許意願，後者的答案會較有利。

- 3、評審多是各校的主任或校長以上的長官，回答問題莫小里小氣，格局大一點，不只回答輔導室該做的，還要結合其他處室比如問生涯輔導，我會說學生的學習狀況以及生活適應跟生涯輔導息息相關，所以結合教務處、科任老師，做好基礎的學習，跟訓導處的多元化活動結合，啟發多元智慧，促進生涯興趣的探索之類的。（這都是可以先打好底稿的）

四、其他注意事項

（一）報名部分

- 1、七月開始排定細部的時間表，一方面維持唸書習慣，但可妥善分配時間，用來加強教具、熟悉教材、各式期刊，以及精緻化個人資料檔案。
- 2、隨時注意就業輔導組的甄選機會，如果考試日期若有重疊，可以多問問已在學校服務的學長姐該校風評或是需要何種人材，當作你取捨的依據之一。
- 3、衡量時間精力，排定優先應考順序，如：高中是否先於國中、聯招是否先於獨招、北部是否先於外縣市？排定屬於你自己的先後順序，免得因緊張焦慮而盲目奔波，而且也能及早針對不同考區、考法的特殊要求有所準備與因應。
- 4、報名當作去觀光，可與朋友一同前往或互相支援，順便逛逛校園，可能用得上。
- 5、參觀各校網站，幫助你在最短時間掌握該校的特色、重點工作項目、獨特的社區文化等，都可以讓你的考試表現更貼近學校。
- 6、最簡單的事千萬別便讓它變成煩惱的開始，證件、郵票、信封一次備齊，放在固定的地方，隨拿隨用，免得因為一時匆忙東漏西漏，搞得心情不佳，甚至延誤報名大事。

（二）服儀部分

- 1、唸書唸累了，也可以去打點戰袍，轉換心情。
- 2、基本要求：亮色、有精神、整齊合宜、勿暴露
女：裙褲不拘(裙者佳、穿絲襪)、包鞋
男：襯衫、西褲、皮鞋
- 3、適度化妝，讓整個人更有活力。
- 4、熟悉戰袍及妝，避免新衣上身不自在。

肆、心理調適

一、積極的自我對話

「我們每一個人都會和自己交談。所談的內容能決定我們生命的方向及品質。」

-Butler(1996)

自我對話甚至自我應驗的神奇效力，相信大家鐵定不陌生，正面的自我對話促成快樂、自信與堅持的勇氣，反之，則帶來頹喪、自疑與放棄的退縮。你以為教師甄試是與別人的戰爭嗎？事實上，愈是考到最後，你愈會發現最大的敵人往往就是自己。

二、過程也是收穫

「每一個問題都會帶來一份禮物，它會使人生豐盈起來」-人生的四大秘密

教師甄試一路走來雖然辛苦，但也因為它的龐大壓力，為我們帶來的常常是人生很重要的問題，在這個情境中，我們因而更認識自己，或提高了挫折忍耐力，甚至重新審視自己過份以別人的評價為評斷的核心信念…，每個人從中都將有獨特的收穫與成長。如果，你的出征不是表面上的順遂，那請用你的心去感受，才能體會這所謂「人生的禮物」。

三、為自己喝采

「總有一個最適合你的地方、有一群最需要你的學生在等著你，莫忘初衷！」

考試過程中，那種煎熬與自我懷疑，真是讓人刻苦銘心，也許有人會開始懷疑自己到底適不適合當老師？也有人則是對於眼前的教學工作與準備自己的考試感到兩難。為了你的熱忱與夢想，更為了即將與你相會的學生們，請相信自己，莫忘初衷。

伍、結語

長篇大論，不外乎是抱著感恩的心情，希望能將以往學長姐的幫助，也帶給積極熱忱的師大人，最後僅以「Don't let them clip your wings, cause I believe you can fly！」這句話，預祝各位學弟妹們，能夠乘著風，展翅高飛。