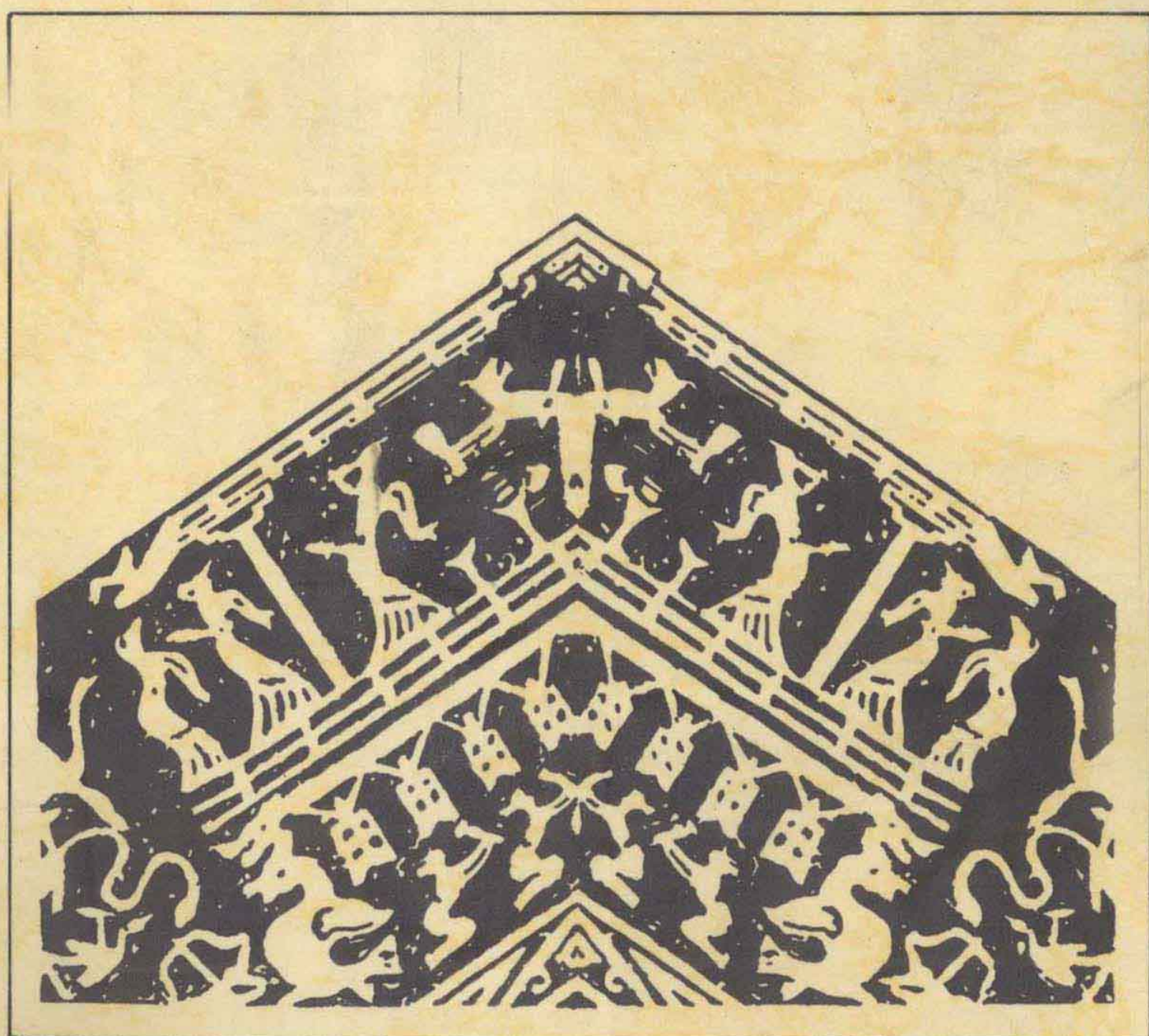


大學用書

教師的心理衛生

彭駕驛 著



五南圖書出版公司印行



大學用書

教師的心理衛生

彭駕驛 著

國立臺灣教育學院輔導系教授
私立復興中小學校長

五南圖書出版公司 印行



ISBN 957-11-0140-0

教師的心理衛生

中華民國 78 年 7 月初版

中華民國 79 年 7 月再版

著作者 彭 駕 駢

發行人 楊 榮 川

發行所 **五南圖書出版公司**

局版臺業字第 0598 號

臺北市銅山街 1 號

電話：3916542

郵政劃撥：0106895-3

印刷所 茂榮印刷事業有限公司

板橋市雙十路2段46巷22弄11號

電話：2513529

基本定價： 4 元

(本書如有缺頁或倒裝，本公司負責換新)

ISBN 957-11-0140-0

前言

良師興國，古有名訓。

今日教師之職責，在如此急遽變遷之社會中，絕不僅限於傳道、授業與解惑。

正因為教師是人類文化創造歷程中的重要角色，因而吾人殷切期望每一教師均能以其健全身心，負起經師與人師之使命。

本書之目的，即在於探討教師所應扮演之角色，以及如何協助教師追求更好的明天。深盼對於增進教師之心理健康有所裨益，則不勝幸甚。

彭 駕 駢 中華民國七十八年謹識於私立復興中小學校長室

教師的心理衛生 目次

前言

第一章 春風化雨話師恩……………一

第一節 向全國教師致敬……………一

第二節 社會變遷中教師的新角色……………五

第三節 您是一位好老師嗎？……………二一

第二章 試為教師塑新像……………四一

第一節 心理健康的涵義……………四二

第二節 您心理健康嗎？……………四八

第三節 一位理想教師的畫像……………五七

第三章 現代教師的心結……………七七

第一節 請聽老師的心聲……………七七

1 目次

第二節	人人有心理壓力……………	八三
第三節	教師心理壓力之調查研究……………	九二
第四節	教師壓力那裏來？……………	一二二
第五節	現代女性教師角色調適問題……………	一三五
第四章	教師適應問題之探討……………	一五一
第一節	教師的心理適應問題……………	一五二
第二節	教師不適當行為之研究……………	一六〇
第三節	問題教師的問題……………	一七一
第五章	增進教師的心理健康……………	一八五
第一節	對心理問題與心理疾病應有的認識……………	一八五
第二節	如何維護心理的健康……………	一八七
第三節	願天下教師盡都歡顏……………	一九四
第四節	也談心理治療……………	二〇五
第六章	獻給教師們的七封信……………	二一一

第一封信	獻給準老師——談心理的準備	二一二
第二封信	獻給初為人師——談工作調適	二一八
第三封信	獻給任教不久的教師——談更融洽師生關係的建立	二二四
第四封信	談教師應有的生活態度	二三一
第五封信	談敬業與樂業	二三七
第六封信	談心理壓力與緊張情緒的調適	二四三
第七封信	願更上一層樓	二五〇
本書參考資料		二五七
附 錄	教師心理壓力調查問卷	二六三

第一章 春風化雨話師恩

很少人在他的一生中，沒有懷念過成長過程中的某一位或某幾位恩師的啓蒙、引導、教誨與化育。

我們有理由相信不論時代如何變遷，人，總還是需要教師的傳道、授業與解惑。

筆者在本書首先就用「春風化雨話師恩」作為序曲，一方面默默憶念那麼多教我、誨我的恩師，因為不是他們教導的辛勞，個人不可能有今日；另一方面也想借此機會，向普天之下的教師，獻上由衷的禮讚，更願借此機會向我全國教師致最大之敬意。

本章首先討論教育與教師、繼探討社會變遷中教師的新角色，而以您是一位好老師嗎？與所有教師共勉。

第一節 向全國教師致敬

教育是社會變遷進步的主要動力，也是變化氣質、改造人性的最佳途徑。個體知識的啓發與人格

的塑造，均有賴優良教師以身教言教作為動力。

古往今來，我們都可以從歷史演進的腳跡，看到教育對於人類之永生發展，負有莊嚴、神聖、崇高的使命。正如林本教授所說：「頂天立地，繼往開來，負邦國付託之重，贊天地化育之功，最典型地擔負着這偉大任務的，舍教育其誰與歸。」

再從文化之薪火相傳、社會之蛻變發展、生命意義之提昇與生活目的之精進，均在在可以看出教師之重要性，也都可以肯定教師的偉大。

十九世紀以來，由於民族主義思想之澎湃，國民生計之改善，以及教育學術之日新月異，於是世界各國一方面確認教育為立國要圖，另一方面則力求教育機會之均等，與教育品質之提高。

教育之涵義，隨時代之變異而擴大；教師之職責也就從僅限於知識、技能的傳授，注意及個體健全人格之發展。同時，配合社會之需要，更考慮如何調整其角色，從文化傳遞者，進而扮演一位成功的社會推動者。

綜觀古今中外各國教育之演進過程，可知教育之發展，需隨社會變革、政治更新的洪流，乃至民族意識之高張而不斷躍進。春秋戰國之百家爭鳴，法國大革命前後思想澎湃，均可作明證。其中原因，下列幾點，也許可以幫助我們進一步探討：

- (一) 教育是社會最重要的一種功能，教育更是社會改造的主要歷程。社會賴教育才能進步。
- (二) 以誨人不倦為終身職責的人士，大多有茹辛嘗變的情操。在離亂之時，最適合擔負艱苦卓絕、衛國、衛民、衛道的神聖任務。

(三) 先知先覺於社會動盪不安，生民塗炭之日，特別感受到人才培育的重要性，對於教育的倡導，也就不遺餘力。

早在抗戰期中，先總統 蔣公即昭示國人：「現代國家的生命力，第一是教育，第二是經濟，第三是武力。」政府播遷臺灣，他老人家更不斷提示：「中興以人才爲本。」「師資第一，師範爲先。」先總統 蔣公也曾經昭示我們：「在教室中作育英才的老師，其功勞絕不下於馳騁疆場的官兵。」這一句話，更足以肯定教師的功能。

自臺灣光復以來，社會安定，政治昌明，經濟繁榮，教育普及，整個國家安和樂利，生民之富裕，締造了舉世所公認的臺灣奇蹟，甚至中共也不得不高唱「經濟學臺灣」。不可否認的，數以萬計的無名教師，在此一建國的過程中，扮演了非常重要的角色，對社會、國家、民族，乃至整個時代的貢獻，的確是功不可沒的。

請看，目前國內許多政界的風雲人物、企業界的商業鉅子，國會議壇的人民喉舌，乃至默默耕耘，在不同崗位上，揮汗奉獻、犧牲的各界人士，以及數以百萬計的勞工朋友，那一個不是過去數十年，在臺灣成長茁壯，而在名師指導之下所出的「高徒」？

更有無數國際上傑出的華人科學家、企業家、文學家與藝術家，也是生於臺灣、長於臺灣、受教於臺灣，而開花結果於其他各國。

故蔣總統經國先生於六十九年教師節，發表講話，嘉許全國教師的平日默默的耕耘，不爲名，不爲利，一心爲國作育英才，充分地表現了燃燒自己，照亮別人的犧牲精神，不但照亮了學生，更照亮

了國家。

經國先生也曾多次讚許全國教師平凡、平實、平淡的偉大情操，以及他們培養下一代所發揮的愛與耐心，正是國家再進步的最大動力。

縱使中華民國的臺灣在過去幾十年中，隨着社會的變遷，「天、地、君、親、師」並尊的我國優良傳統文化中，那麼崇高的教師地位，已經不再受國人那麼樣的肯定，或者說：「一日爲師、終身爲父」的觀念，也已經不再深植年輕一代的心田中，可是個體的成長，需要引導、教誨、鼓舞、激勵乃至管教，都是任何社會、任何時代所不能否認。無論今日乃至無數遙遠的明天，教師在塑造人類心靈，建設社會，帶動時代演進過程中，所有的偉大貢獻，絕非其他各行各業人士所能望之項背的。

縱使當前社會型態已大不同於往昔，功利主義已湮沒了少數讀書人的「道心」。「人心唯危，道心唯微」，難免有極其少數的教師，不能擺脫世俗功能的羈絆，未能全心全意教育下一代生徒，使他們在如沐春風中，得到知識和品德的均衡發展。可是，衆多教師中，懃懃懇懇，爲教育下一代付出其畢生心力者，亦大有人在。觀乎每年所表揚的優良教師事蹟，即可概見。而且我們也知道社會的價值標準變異，清苦自甘的教師，不再爲社會所重，亦難免使爲人師表者感觸良多。但正是這樣，教師們更應拿出最大的耐心與毅力，使社會人士「迴心嚮道」，因爲捨教育而外，其他的力量是更乏風行草偃之力。

事實上，大學教授、中小學教師的社會地位，仍然受絕大多數國人的肯定。教師聲望仍然很高。因此，筆者想借此機會向全國教師，獻上最崇高的禮讚與最虔誠的祝福。

第二節 社會變遷中教師的新角色

自傳統文化的尊師重道美德，到今日許多教育工作者的大聲感嘆：「人心不古」、「老師難爲」、乃至不得不佩服兩千年前孟子所說：「人之患，在好爲人師」，這一句話的先知灼見，可見社會變遷快速脚步下，不少教師是面臨了一些適應上的嚴重問題。

展望未來，社會必然繼續加速變遷，教育之意義與功能，乃至教師所應該扮演的是什麼樣角色，自然也就難免有了新的評價。身爲教師的我們，應該如何面對主、客觀各種因素之變異，從謀求個己更好之適應，進而協助推動時代之巨輪，培育更健全的下一代，來共同努力創造一個新的一代，應該是值得大家詳加思考的主題。

傳統的農業社會中，教師的功能，有時似乎廣於父親。老師似乎是無所不通，無所不曉，因此在大家的心目中，他的地位是崇高的。老師教什麼，學生也就學什麼。在權威取向的社會中，「師」和「道」的權威，是不容置疑的。

可是，西風東漸，吾愛吾師，吾更愛真理，已逐漸深入年輕一代的心理。同時，教師在現代的社會裏，是一項職業而已，終生誨人不倦的老師似乎愈來愈少；充滿現代教育家理想的老師已不多見。因此，教師在社會中受重視的情況，也就難免每況愈下，師生關係之日漸疏離，也就成爲必然的結果。

也許，今天正是身為教育界一份子的我們，該以坦蕩蕩的心情，重新檢討社會變遷下，所該扮演什麼角色的時候了。

角色 (role) 一詞，源自拉丁文 (rolcellus) 意指舞臺上之演員依其所扮演的人物，背誦其臺詞。但在通俗的意義中，往往被應用於社會生活中的角色扮演 (郭為藩，民六十)。十七世紀後，角色這個名詞，廣受社會學家及心理學家的運用，其意義也因之擴展。(徐美惠，民七一)

現代的角色概念，亦源自社會學的理论。在社會團體或組織中的不同角色，乃用以指明團體成員對某一個人在組織中，所任職位的期望，或者更具體的說，他所應該表現的行為模式。(林幸台、鄭熙彥，民六七)

個體若屬於某一團體，並在此一團體中居一特定的地位，也就必然的被賦予了某一套應執行的權利和義務。在此一情況下其行為系列，就稱為「角色」，而與此系列有關的各種行為，就稱為「角色行為」。(謝秀芬，民六六)。每種角色都具有一套規範性的角色行為，或所謂的「角色期待」。角色期待包括「自我期待」和「他人期待」。前者指個己對所扮演角色之行為或特質的期望；後者則指社會大眾對某特殊角色之行為或特質的期望。兩者之中，如果存在相當明顯的差別，自難免產生角色混淆與角色衝突。

教師為一專業角色，自有其自我期待之一面與他人期待之另一面。我國一向對教師的地位極為尊崇，因此對教師所應扮演之角色，也就寄以極大的期待。

不論在古籍，乃至現代的許多論著，都可以看出教師是如何期待扮演其角色。

(一) 周禮地官司徒序中，鄭玄註師氏說：「師，教人以道者之稱也。」

(二) 禮記文王世子篇：「師也者，教之以事，而喻諸德者也。」

(三) 學記篇說：「君子既知教之所由興，又知教之所由廢，然後可以爲師。」

(四) 孔子說：「溫故而知新，可以爲師。」

韓愈的一篇師說，立論精嚴。就師道、師事與事師三者之間互動的關係，反覆論證，細作推求。從「道」的觀點，定位「師」的尊嚴，再從「師」的本位，批判「道」的價值觀念。

韓文公更以「弟子不必不如師，師不必賢於弟子，聞道有先後，術業有專攻，如是而已。」以非常客觀的認事標準，確立了師、道之間相與的尊嚴，充實了尊師重道的邏輯意識。

談到教師的任務與職責，孟子所說的：「君子之所以教者五：有如時雨化之者，有成德者、有答問者，有私淑艾者，此五者，君子之所以教也。」可說是交待得具體明白。

古人論言教，又重善喻，更善「身教」。

學記云：「君子之教也，喻也。導而弗牽，強而弗抑，開而弗達。導而弗牽則和，強而弗抑則易，開而弗達則思。和易以思，可謂善喻矣。」這一句話，充分顯示了近代教育思想中，輔導却不牽引，不強迫接受，啓發而不給予答案，讓學生有自己思考的機會，有自我改變的可能，師生之間一片和諧，必以身體力行，以身作則，補充善喻之不足，勉勵爲人師表者，應時時警惕學習君子之教，隨時注意爲學生之楷模。換一句話說，爲人師者不僅要有深厚的學養，其爲人治事，更應表率羣倫，篤行實踐，作爲學生的最佳典範。

先總統 蔣公於其革新教育注意事項手令中，曾剴切指示：「教育事業，乃是百年樹人——爲國家樹立千百年可大可久之基本事業。其關鍵乃在於爲人楷模之師長，修己崇德、敦品勵志，清高純正，慈愛勤勞，負責服務，以身作則，而使學生敬畏，有所師法，此教師之所以爲世尊崇而可貴也。」

蔣總統經國先生說過：「教育文化是國防力量和經濟力量的基礎。」從事教育者必須有這一個觀念，必須有這一個認識。所以每一位教師，都要一心一意地教書。大家從事教育工作，不只是將教育工作當作一個謀生的職業，而要認定這是自己的志業，是對國家民族，尤其對後一代的貢獻。

經國先生也說過：「學校爲什麼要有老師呢？如果只是教書，那照本宣科，何如拿一張照片來放一放？實在教書，就是運用你的智慧來啓發學生，發揮你的愛心來教導學生，特別是以自己的人格來陶冶學生。」

經國先生並曾引用先總統 蔣公所說的一段話，在七十一年教師節勉勵全國教師：「我們做教師的地位非常清高，而所負的救國使命實在非常重大，國家一切政治之隆污，風俗之厚薄，人心之振靡，人才之盛衰，這個責任完全落在我們教師的肩上。」我們做教師的責任和地位最重要的一點就在此，秉正立場，始能蔚成一股社會清流，發揮振聾啓聵的力量，爲世人法。

孫邦正教授曾強調教師在國家社會建設之責任如下：

(一) 教師應當以建設國家、振興民族、闡揚文化爲任，不辭艱苦、不計民利，以求民族之獨立、民權之普遍、民生之發展，進而促成世界大同理想之實現。

準。

(二) 教師應當參加社會服務，改善社會生活，以身作則，轉移社會風氣；教育民衆，提高文化水準。

(三) 教師應當協助學校辦理社會教育，使學校成爲社會文化中心及地方公民活動的中心。

故國立政治大學校長劉季洪先生則以爲教師必須：

- (一) 對於我國以往的歷史與文化具有深切的認識與瞭解，衷心愛護，並樂於以此教導下一代。
- (二) 對國家與社會現實狀況有深切的體認，並剴切指示學生。
- (三) 教導學生注意國際情勢與時代潮流。

林清江教授以爲教師與國運之間的關係，極爲密切。現代教師應了解社區、國家以及世界的變化，引導學生成爲國家與世界光明歷史的參與者和創建者。傳統社會的經師只注意根據主觀的哲學，傳授已有的知識；現代社會的經師，除了教「書」之外，還要教「事」、教「人」，並運用客觀的科學方法協助學生追求新知、創造新知。教師如果不關切國家大事及世界大事，客觀評量分析有關時事與世局演變，又何從完成其職責？

由於政府近年以來，在政治、經濟、社會均採取開放政策，使人民意見有充分表達的機會，社會結構改變，於是乎一向抱道自守、求學濟世的校園鬻宮，也掀起了求變的漣漪，不僅教授主張有治校參與行政的權力；學生對自治的範圍與事務的介入也要求擴大界限；行之已久的大學法，政府亦正集思廣益，加速修訂脚步，重新規範校園倫理，因此教師所應負之使命，實也應有新的體認。

至少我們確認「授業」、「解惑」，只是教師本來的職責，而「傳道」則應注意是非與善惡觀念

的灌輸，尤應衡情論事，把握得宜，培養學生冷靜客觀的思考，才不至固執個己成見，流於偏激或孤芳自賞。

我國近四十年在臺灣教育上的成就，已經達到了普及的目的。目前校園處處普遍要求教育體制與學校管理的改革，固然因應了潮流變遷的需要，但教師參與行政工作頻繁，勢必影響研究的情緒；學生處處表現自治，亦難免沖淡讀書的風氣，究竟何去何從，值得深思。

同時，由於西方教育制度的輸入，教育的個人私塾型態，已轉變為班級教學，老師既缺少親自授徒的時間，學生也就很難有如沐春風之感受，更不會對「一日為師，終生為父」的古訓，具有深刻的體認。接受知識與傳遞知識，儼然成為一種不得不或是的責任，甚至流於一種商業上的交易行為，這也是教師應予反省的一大課題。

因此，我們有理由大聲疾呼教師實應隨社會變遷的脈搏互動，以正確認知，調整自我角色，再創生命契機。

劉興漢教授與師友月刊（七十八年三月份）曾強調身為現代的教師，其角色也必須趨於多元化。除了傳統所說的傳道、授業的角色之外，特別重申：

（一）現代化驅使者的角色

現時代的教師，必須對世界現代化的發展，以及「未來學」有深切的了解，協助學生不但能做一個現代人，同時還能為適應未來的社會生活而有所準備。現代教師也是兩代之間的橋樑，縮小上一代