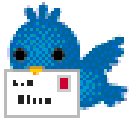


種籽學苑



第 46 期主題：教師壓力專題

中華民國 九十九年十二月二十四日

發行單位：銘傳大學師資培育中心

發行人：沈佩蒂 主任

指導教授：孔令信 教授

地址：桃園縣龜山鄉大同村德明路 5 號

電話：03-3507001 分機 3282

網址：<http://www.mcu.edu.tw/department/educlass>

目 錄

一、引言.....	1
二、我在教育現場：我談教師壓力	2
(一)芬英：管教無力的壓力	2
(二)嫦雯：教學之前 應詳細規劃準備.....	4
(三)哲宇：向資深教師請益 疏導壓力.....	5
(四)妍伶：做好準備 多給自己信心.....	7
(五)瑋婷：家長反應 最讓人感受壓力.....	9
三、我在教育現場：我談儲備教師的經歷與壓力	10
(一)孫珮珊的「告別儲備教師」	10
四、我在大學現場：我談教師壓力	12
(一)林雯卿老師：學校可提供老師更多教學上協助.....	12
(二)許瑛珺主任：導師知能訓練 提供面對壓力管道.....	13
五、我在大學現場：我看集體壓力	14
六、我在教研：我論教師的壓力(孔令信老師)	15

一、引言

接到師資培育中心沈主任所指定的任務，開始思考當前教育現場所碰到的問題，哪一些是最緊迫而爭議又最大的？很多人與我們討論都說教改問題或少子女化問題。可是沒想到北市一所明星國小爆發了老師打學生九巴掌事件，一時之間，體罰的問題又再浮上檯面。

只是再往深處去探討，這位導師為何會發這麼大的脾氣，結果不但傷了自己也傷了學生（除了受害學生之外，還有其班上的同學也都是受害者）師生雙輸，根本原因何？結果在專題編採小組探討時，發現「教師的壓力」是一個非常重要與根本的問題，也就是有了這個發現，我們的主題才定位為「教師壓力」。

在第一部分，我們請芬英、嫦雯、哲宇、妍伶、瑋婷等分別就他／她們目前在教育現場上，體會到教師壓力與他／她自己紓解之道，以提供大家參考。

第二部分，孫珮珊老師談她在準備教甄歷程，如何從失敗的壓力下，轉化自己，進而加強自己的優勢，終於考上教甄，脫離儲備教師的告白。

第三部分，我們的專題編採小組幾位師資生主動採訪本校應中系林雯卿老師與諮商暨潛能發展中心許瑛珺主任，來談大學教師的壓力是什麼？對比在中小學教師壓力的異同。

第四部分，專題設計與編採過程中，大家也發現校園意外、霸凌與自殺等問題，一旦爆發時都會影響到校園人心，這是集體壓力與危機，應該透明處理，更該即時動員心理專業輔導，化危機為轉機。

最後，第五部分，專論教師壓力，特別從九巴掌事件來進行檢查與反思，並提出教師情緒管理與壓力預防的基本構想，藉此邀請教育界的先進與同道一起來進行對話、修改。同樣希望能夠引起更多老師們關注壓力問題，認識自己、了解壓力的來源，進而能夠學會調整自己，有效情緒管理，適切疏導壓力，讓自己以更健康與積極的身心，在教育現場上正確引導學生、教育學生，即時化解衝突，讓校園成為安全與健康的學習場域。

二、我在教育現場：我談教師壓力

(一) 芬英：管教無力的壓力

目前擔任國中教師 12 年的卓芬英老師：凡事都會有壓力，只是輕重不同，而身為教師也有許多壓力，特別是在這個時代，學生意識高漲，家長意識也高漲的時代，教師已不再擁有以前的絕對權威，而社會上對老師的尊重也日趨下降，因此常有同事們抱怨老師難為，學生難管，家長難搞的狀況。

就我個人而言我覺得壓力有幾方面：

1. 整個教育環境對老師不友善，認為老師是聖人，應該每件事都做對，不能犯錯，對老師苛責多、支持少。特別是新聞媒體多偏重報導老師的不對地方，讓老師的形象有所折損。
2. 管教權被剝奪的無奈：尤其是當導師時，對於頑劣難以控制或過動的學生，在口語勸告不聽，家長也管不動之下，上課一直干擾秩序，目中無人的狀況下又不能體罰，但屢勸不聽，有時老師會束手無策，而無法達到立竿見影的效果。也擔心因管教問題不當成為體罰，或因一時氣憤而說出不得體的話，被不明理的家長提告，或被學生錄音 po 上網，成為新聞事件的主角。
3. 家長袒護學生過錯，對老師管教方式有意見，且溺愛學生是非不明。而遇到要家長配合時，他們卻推的一乾二淨。造成老師無力感。
4. 遇到愛辦活動的校長，凡事講求績效，按照評鑑的項目一一要求老師做到，老師就得疲於奔命應付接連不斷的活動，而備課及管教時間相對減少，我任教過程中曾經有位校長非常好大喜功，在我帶國二上學期五個月中就辦了啦啦隊比賽、化妝遊行比賽、詩歌朗誦比賽、校慶園遊會、及每月的班刊、班網、識師畫像比賽、還有才藝競賽等活動，又得每班都要參加，使得整學期都在辦活動，學生心也靜不下來上課。
5. 校長不支持，沒有肩膀，遇到不明理家長時站在家長那邊，而要求老師改變管教方式，或暗中分班卻要求每班成績要一樣好。
6. 同事之間互相競爭的壓力，特別是教到特殊班，我們學校以前就一直暗中分班：有 A1、A2、A3 三級，當教到特殊班就得成績保持前三名，否則會覺面子掛不住，因此部分國三導師星期六還和學生到校加強，日子自是早出晚歸，像褓姆一樣，承擔許多額外責任與考試成敗的壓力。
7. 對學生期望過高而達不到的壓力，及趕課的壓力，特別是國文科有補充不完的資料。

我的解決之道：

1. 和資深老師切磋帶班技巧及同事間下班一起吃飯聊是非抒壓。

2. 練瑜珈舒壓或運動爬山等放鬆一下。
3. 學習情緒管理，適時放鬆，勉勵自己對學生不期望過高、過嚴格。畢竟他們是不成熟的人，慢慢來不要太急看到成效。
4. 學習正向思考轉念，化挫折為助力，多看管教的書籍來增加解決問題的方法。
5. 學別的課程來轉移焦點及心情，例如書法、畫畫等。

(作者卓芬英為銘傳教育所碩士，目前在國中擔任國文教師、導師)



(二) 嫦雯：教學之前 應詳細規劃準備

嫦雯（化名）目前在國中擔任國文代課老師，她談教師的壓力：教師這個工作，是個偉大的使命！教師是一份最能立即體驗「教學相長」的職業，因此本身必需不斷的充實自我，才能成長進步以及掌握新資訊，避免江郎才盡的一天。在實際教學過程中，有許多工作必須詳細準備，第一、先構想規劃此次課程要如何進行，接著是充份的準備教材及備課，這可是最基礎的一項作業，然而教材豐富不代表一定能教得好，因為在教學過程中，會有許多的臨時狀況出現，因此也適當展現自己的臨場反應、幽默感以及高EQ，這樣才能面對學生出乎意料的言行舉止。

此外，學生、家長、各個授課教師、導師與校方之間的期待、要求、規範，常常容易產生落差，進而影響學生學習態度，如何居中有效地溝通、連結彼此的共識，會是在教學過程中最大的考驗，因此必須有耐心、有恆心、有毅力的去解決問題。不論教學過程當中感受到何種壓力，只要以平常心、理智處事，回想進入教育路途的初衷和夢想，就能找到力量克服種種關卡，讓危機成為轉機。

（作者嫦雯目前擔任國中國文科代課老師，本文由師資生翁羽萱採訪）



(三)哲宇：向資深教師請益 疏導壓力

吳哲宇談私校教師的壓力：在就讀研究所之前，我曾在私立高職擔任專任老師兩年多的時間，目前為教研所三年級的學生，也在兩間私立高職擔任兼任教師。教師壓力來源大致上可以分為學校、家長、學生及家庭。下面就依序淺談在私立學校，教師可能面臨到的壓力來源。

1. 學校方面：

- (1) 身兼數職<ex:導師+組長，導師+主任>：在私立學校中，由於少子女化的緣故，因此在校方提倡減少開銷、人力精簡的前提之下，老師通常都會要求帶班，甚至於兼任行政組長或是科主任，在求盡善盡美的準則下，導致事務過於繁忙，老師的時間不斷被壓縮，造成時間分配不當，在不造成顧此失彼的狀態下，老師只好利用下班時間默默的加班。
- (2) 學校活動太多：老師除班務外，還得配合學校活動；例如目前我所任教的學校，這一學期老師除了上課之外，還要帶學生參加校歌及英文歌曲練唱、一年一度的校外教學、劍湖山兩日遊、觀光一日花博館、校慶園遊會籌辦事項……等等。這些都是需要老師們花費額外的時間來籌劃。
- (3) 進修研習不斷：學校的美意讓每位教師都能夠不斷的充實自己，發揮在教學職場上，但是逐漸淪為考績考核的重點項目，在同事之間要脫穎而出拿到好的考績或是年終獎金，就要想盡辦法榨出時間參加校外研習。

2. 家長方面：

- (1) 對於孩子過度保護，不能認同老師教學及管教方法：小孩從小就嬌生慣養，抗壓性明顯不足，在不能打不能罵的零體罰政策下，老師必須要花更多的時間來照顧個別特殊的學生。
- (2) 想打好親師關係，反而剝奪老師私人時間：少子女化加重了望子成龍望女成鳳的心態，家長都希望自己的孩子在學校能夠得到最特別的照料，許多老師的手機電話 24 小時不關機，就怕哪天家長心血來潮使出奪命連環 call。

3. 學生方面：

- (1) 過於頑皮，常惹事生非，不易管理：資訊來源方便造成資訊傳遞快速，學生可能在不明辨是非的情況下有樣學樣。甚至因為學生屬於父母雙薪家庭，從小就沒有要求並養成良好習慣，把家中惡習帶到學校來，造成教師在班級管理上非常大的困擾。
- (2) 特殊學生的特殊行為：特殊學生進入普通班級，如：學習障礙、情緒障礙、肢體障礙……等等。這些學生在班級經營和教學進度上，老師必須要個別注意，不能夠以一般生的標準去面對。

4. 家庭方面：

- (1) 經濟壓力：老師領的薪水雖不至於填不飽肚子，但是也無法大富大貴，尤其現今社會的一片漲聲中，老師的荷包越來越薄，甚至有私立學校只要招生不足額，就要把學術研究費減至四成，把學校走向補習班化。
- (2) 孩子教養問題：許多老師把班上的學生當成自己的寶貝，但是卻忽略了自己親生小孩的學習成長；孩子在成長階段，如果缺乏親人在旁督導，很容易造成誤入歧途，進而衍生社會問題。
- (3) 健康問題：老師在社會上給人的觀感是神聖的，值得模仿的學習對象，因此許多老師即使抱病，也不願意多請一天假而影響教學進度，在沒有好好調養而且超時工作之下，容易產生職業倦怠和身體健康逐漸亮起紅燈。

以上寫了一堆教師會面對到的壓力來源，老師們就像個壓力鍋般的不知道何時會爆炸，因此如何宣洩壓力成了教師的新興議題。每個人的宣洩管道不盡相同，就筆者而言最快的疏壓方法就是和資深的老師請益和談天，在述說中慢慢的釐清自己的思緒，問題或許就能夠迎刃而解。而我自身也把工作時間和休息時間分的很清楚，絕對不要把學校未完成的工作帶到家裡面來，週休假日去戶外運動，不但可以轉換心情還可以強健自己的身體，這樣豈不一舉數得。

(作者吳哲宇目前為銘傳教研所三年級、師資生，
並在兩間高職擔任兼任教師)



(四)妍伶：做好準備 多給自己信心

陳妍伶目前在復旦高中擔任實習教師：接觸教職不到半年，一切都還在學習，說不上什麼分享，只是跟大家交換心得，共同交流。剛開始接觸新環境總會有些不適應，加上一切對我來說都很新鮮，也讓初次以「老師」身分踏入校園的我有些恐懼，不過還好有一群跟我一樣的實習老師一起面對挑戰。

面對職場，就像面對一個小型社會，跟當學生的生活大不相同，離開學校後，終於可以深刻的體會大家說的「當學生真好！」，以前就曾聽說各式各樣的實習生活，有人很輕鬆，可以看自己的書；有人很忙碌，說就像廉價勞工；有人很辛苦，還要幫忙搬運東西，但這些都是聽別人說，這次終於輪到自己親身去體驗。

這是一間升學率相當不錯的私立學校，加上很重視人情味，學校有許多老師都是校友，就連實習老師中都有一半是從這間學校畢業的，相對於什麼都不是的我，恐懼更加倍！從這樣陌生的環境與身分開始，我的實習生涯過的戰戰兢兢…

1. 別讓自己只是個過客

從一開始，相對於其他校友，沒有老師認識我，也不會有人覺得「需要」認識我，實習老師好像是一個過客，不一定會繼續留下來的一個暫時性「老師」，不要說要認識我這個人，連記得我的名字都有點困難，再加上不是從師範體系出身的我，更是會覺得有點自卑，但面對這樣的情形，如果不主動出擊，只會站在那裡等著被三振出局，所以我決定，要給大家一個好印象。

首先，笑臉迎人是第一步，沒有人會拒絕滿臉笑意的人，所以每天從早到晚，不管見到誰，我都會帶著笑容的打招呼，這也要感謝跟我一起實習的好朋友，因為她的校友身分，對學校環境的熟悉，從旁協助我認識每一位老師、認識校園，於是我可以連結老師的臉孔、姓名以及辦公室座位，漸漸地我可以主動幫忙，不需要老師多加叮嚀，慢慢地工作越來越上手，老師們有會對我越來越熟悉，還會提供我們一些考試的內容，甚至會跟我們聊天，談談生涯計畫，讓自己不再像是個過客。

2. 擁有好夥伴一起努力

另外，有一個實習的好夥伴是很重要的一件事。我是一個很喜歡跟大家一起相處的人，所以相反地，我很害怕一個人面對新環境，人多總是會比較壯膽嘛！就像以前在學校，只要有好朋友一起，隨時上台都可以接下主持棒，可以一搭一唱，就算我一時詞窮也不害怕，因為我知道有人會接著我。在實習的路上，我也很慶幸可以找到一起努力的好夥伴，我們可以一起嬉笑、可以一起抱怨、可以一起訂定目標，因為有人從旁陪伴，快樂可以加倍、痛苦就會打折。

老實說，一開始也是會很不適應，以前在學校，行政上的事情都有人幫你處理好，不然走進辦公室就會有人幫忙你，一點也不需要擔心，有時候還嫌走去辦公室太麻煩，現在

自己待在行政處室，也常常要幫忙在校園裡跑來跑去，一開始也會覺得「怎麼這一點小事也要我們去跑腿」，但換個方式想想，每天坐在辦公室，也該出去呼吸新鮮空氣，於是找個夥伴趁機一起去認識校園，經過幾次，對校園、對老師們也都變的熟悉了！事情越做越快，越來越有效率，這不是一舉兩得嗎？！

3. 要怎麼收穫就要怎麼栽

踏入校園，總是會帶著滿滿的熱情，期待跟學生互動，緊張站上台教學，但是總不能只是滿心的期待，卻什麼都不做。這段期間，我也曾聽到其他人抱怨跟班上同學的互動不熱絡，同學也不會主動打招呼...等等的感受，但是我相信，你的付出總是會有人看見的！於是...再次主動出擊!!!主動跟老師詢問班上同學的狀況、定期查看學生的週誌或日誌、盡快在最短的時間內記住同學的名字，當你可以叫出同學的名字，了解他的背景，在談話之間學生也會感受到你的努力，雖然好像是小事一件，不過卻也讓大家都能感受到，也會因此對你產生信任感，於是就不會有「不熱絡」的問題了！

4. 準備充分，勇敢面對

實習生涯最重要的一件事應該就是教學演示了吧！每個人一想到這駭人的 50 分鐘就膽顫心驚，無不戒慎恐懼。有人一個月前就開始焦慮，有人最後關頭臨陣磨槍，當然我也不例外，一樣的戰戰兢兢，但不需逃避，畢竟總是要面對的！我的輔導老師是一位相當優秀的資深老師，不論是帶班或是教學，大家都對他讚譽有加，想當然爾壓力自然會有，但不需要給自己太大的壓力，不過每個人有自己獨特的風格，於是我沒有太大的焦慮，事先規劃，再一步步的進行，跟老師討論、調整，然後就是自己充分地練習。給自己多一點信心，用行動來證明自己。

(作者陳妍伶為銘傳大學教育所碩士，目前在復旦高中擔任實習教師)



(五)瑋婷：家長反應 最讓人感受壓力

瑋婷談她在幼稚園擔任實習老師的經驗：由於目前尚在實習，因此壓力或許不像一般教師這麼的重，關於教師壓力的問題其實還是有的，在開始實習前會擔心自己是否能勝任，因為畢竟自己已離開幼教領域已有一段時間，也會害怕與幼稚園老師是否會有磨擦，又或者不能夠適應這個新環境。但這一切擔心都是多餘的，與老師的相處下，老師是親切和藹的，與我的談話與溝通就像是朋友一樣。因此與老師間，並不會造成太大的壓力。

然而另一方面讓我擔心的就是與幼兒及家長的相處，照護幼兒是我們應該做的工作，因此他就像責任也像壓力一樣形影不離，但照護幼兒對我來說並不會造成太大的壓力，只是有時會感受到一點倦怠感，可是看到幼兒的笑容及天真，那種倦怠感及壓力也就消失了。面對家長，是我最擔心的部分了，因為我認為我本身比較不會與長者應對，剛開始家長會因為我的身分而好奇，他們問什麼我就回答些什麼。但有次，有位家長因為誤會了我們的作業方式，對著我指責不是，其實我是不曉得到底發生什麼事，但我也只能說：「不好意思，我們會再多注意」，但說到最後他也知道他好像誤會了，也賠了不是，經過這次的經驗，讓我著著實實的嚇到了，可能是這個經驗的關係，又或許因為已經在這園所待一陣子了，導致我也變得較會與幼兒家長們應對，我想這就是我的轉變吧。

然而，目前我自己的壓力，我認為我有考試的壓力以及成績的壓力，目前我只想要待在園所好好的實習完後拿個不錯的成績，在明年三月能夠考到教師執照，時間所剩不多，只能再多多加油。我想這些就是我的壓力感想。

至於紓解壓力之道，我目前若遇到任何的困擾都會尋找園所老師詢問、協助，畢竟老師的經驗豐富，總是會給我們很好的建議。另外我也會與親友一同討論我的困擾，或許他們不能給予實質的幫助，但我能說出來就算是釋放壓力的一種，我的疏解壓力之道大概就是以上這些。

(作者鄧瑋婷為銘傳教育所碩士，目前在幼稚園擔任實習教師)



三、我在教育現場：我談儲備教師的經歷與壓力

(一)孫珮珊的「告別儲備教師」

曾經，我是一位儲備教師。

四年前，告別了親愛的母校，展開忙碌又充實的實習生活，對於未來充滿希望。你若問我「專長」是什麼，這是一個打從心裡畏懼的問題，但我會無畏地：「我的專長是英語、藝文方面，這也是我的興趣，未來，我會朝這方向發展，並積極提升自我的教學效能，延展自我的學習觸角。」

這是一個充滿競爭的時代，凡事講求專業，每個人自然也要有些專長，來凸顯自己的與眾不同。當時的我，自然知道專長與興趣的不同，卻以興趣來充當專長，於是抓住學校給予的磨鍊機會，很努力地學習著，同時製作精美的教學檔案，將自己的優點呈現，好證明自己是難得的人才。

隨著教師甄選的逼近，大伙兒努力讀書準備應考，由於我上半年專心實習，下半年才撥時間讀書，甚感時間不足，稀哩呼嚕地上戰場。一千多人應考，僅錄取五十多名正式老師，而我考第三百名，雖然感到晴天霹靂，但是當時有股初生之犢不怕虎的豪情，隨即轉考自辦的學校，在試教中展現自己的優勢，不至於太灰心。應考第一年的我，懵懵懂懂，快快樂樂地代課去，真的很熱愛這份工作。

代課第一年接三年三班，於是我自稱是 33 老師。每天，從孩子身上可得到許多新的啟發，感覺與孩子一同成長，這時的我，熱愛教書，卻不曾下定決心用功讀書；下學期，倍感時間壓力之下，我報名了教甄衝刺班，感覺應考的同伴們都把書讀得滾瓜爛熟了，心中著實焦急，於是我也衝刺著，一心二用的情況下，自覺苦了班上的孩子，而我，在這次考試中，再度落敗下來。

查榜，真是一件恐怖的事情，數千人同時上網，導致網路延遲，而遍尋不著自己的名字，又是一大折磨，這一夜，多少人努力了一年，又心碎了。幾日後的增額錄取通知，使我燃起一絲希望，加緊準備試教，面對六單元的國語、六單元的數學，實在令我亂了方寸，於是全家總動員製作教具。很幸運地抽中我最有把握的一課，但也很不幸地我落榜了。我，質疑我的教學、能力，不知自己還能做什麼，我哭泣，所有愛我的人陪我哭泣。

朋友告訴我，他上網去看一些考生的心聲，也建議我去看看，他說：「能在失敗中儘快覺醒的人，才是最後的贏家。」弟弟說：「哭什麼，明年再考就好啦！」他總是這麼豁達。幾天後，我報名了教師甄試班，選擇了離家近的學校代課，決定再給自己一次機會，有家人陪伴使我不孤單。

第二年代課，與學校的實習教師、代課老師共組讀書會，一同努力，閱讀更深入、更有效率；這個時代，只靠單打獨鬥真的不行，同儕與團隊學習，可使大家一同進步。班級盡量帶好的同時，抓住每一刻讀書的時間，評估自己的學習狀況，國語、教育專業、數學

三科的讀書時間有效安排，而平常走路的时间，則思考口試的回答方式，自我練習；每日睡前，自己看 VCD 做簡單的瑜珈，一邊做一邊激勵自己，告訴自己：「我一定能考上！」雖然每日的讀書不曾間斷，但對於考試，我戰戰兢兢，面對約百分之一的錄取率，不知我是不是那百分之一？補習班老師：「努力不一定會成功，但成功一定要靠努力。」是啊！只能全力以赴了。

考季來臨。首先，報考政大實小的考試，筆試成績差兩分落敗，明知很難，但總會懷抱著高度希望而使自己受傷。接著，上萬人應考的台北市教甄上場，我評估自己申論題較弱，選擇不去考試，定下心來持續努力，越到考季越要穩住陣腳。

台北縣與澎湖縣的甄選同一天，因為台北縣只考一科教育專業，而澎湖則是國、數、教育和澎湖開拓史，我選擇澎湖縣的考試對自己較有利，這時萬不可亂槍打鳥，自亂陣腳，而是要找到自己最能發揮的戰場。前往澎湖的第一天，先參觀了澎湖開拓館，果不其然，好多考題都出現其中，第二天筆試，第三天口試、試教，這樣的艷陽天，使人揮汗如雨，看到一位媽媽在幫考生女兒上妝，而爸爸在幫女兒試貼教具，雖然我們同是考場上的敵人，但我不禁流下眼淚。

試教一上場我就破音了，但仍須支撐下去。我的修辭教學多以澎湖為例來造句，並使用「廣告修辭考考你！」作為綜合活動，兼顧教學內容、創新，以及運用音調變化、肢體活潑來現教學活力，我終於上榜了！爸爸說這比他賺了一百萬還開心。

從澎湖回到台灣，生了一場重感冒，在不衝突的情況下，依然參加桃園縣教師甄試，有了去年的試教經驗，加上讀書會的朋友幫忙製作教具，像是水到渠成般地，再次上榜！放棄了澎湖的機會，也使另一位備取老師有機會上榜，接到他爸爸的電話，我感覺像是做了一件好事般開心。從前曾聽一位老師說道：「有實力的人，是你選學校，而非學校選你。」經由努力付出而得來的果實，真的很甜美。

幸運如我，不再流浪。其中，亦得到許多家人、朋友的幫助，這箇中滋味，相信考生朋友們都能體會，重要的是無論考試結果如何，我們都要積極振作、快樂度日，並從中自我成長。

（作者孫珮珊現擔任國小教師，並在銘傳大學教育所學分班進修）



四、我在大學現場：我談教師壓力

(一)林雯卿老師：學校可提供老師更多教學上協助

1. 老師的壓力有哪些？

對銘傳大學應中系林雯卿老師來說，時間上的分配是她現在面臨的難題。在工作和家庭之間，兩邊都得兼顧；不僅要對學生負責，同時身為母親的自己也必須擔負教育小孩的責任。除了教學上的本職，學術上和評鑑上的成果亦是她壓力的來源，現在的教師不若以前那麼單純，如果自身是導師，還要關心各個學生的特質和其成長背景，如此，付出心力的事物也就等值倍增。

由於身兼數職的關係，老師難以有自己的時間做自己喜歡的事情，想要有一段空白的休閒時間看小說、喝咖啡、與友人相聚…等，都變成是件難事，因此，自身的生活的品質也會變的比較粗糙。至於在教學現場，老師的教學理想和學生的習得情形，兩者之間難以取得平衡點，大學教課大多是大班教學，學生的程度不一，因此，對於不同的學生，老師的期望要有所改變。

林雯卿表示學校若能提供老師教學上的協助，讓老師發揮所長，這樣的教學成效才能臻於完美，彼此之間亦能有所增長，社會並不是單打獨鬥的個體，而是相互依存的團體，上司與下屬若能建立良好的工作團隊，老師即能在教學環境中將自己的能力和潛力發揮最好的教學成果。

2. 對現代學生的想法：

對於現代的學生面對壓力的方式，林雯卿老師也有自己的想法，她表示的現在學生處理挫折的態度和他們以前大不相同，現在的學生比較會將自己的壓力外顯，直接抒發自己的壓力；而以前老師的那個時代則是選擇忍耐承受，然而每個時代皆有不一樣的時空背景，不能將相異的時代放在同一個天秤去衡量，那樣是不公平的。

林雯卿建議學生應以積極的心態面對壓力，並且要有著「吃虧就是佔便宜」的心態，許多事情並非一定要看到實際上的效益即可，有時你對事情付出的當中會無形中幫助你成長。林雯卿建議學生應多閱讀，以培養自己的豐富內涵和宏觀的視野，她強調任何事都要「反求諸己」，每天應留有一小段的時間反省自己，如此，自身即能具有獨立思考的能力和同理心的心態，比較不會自我中心去設想他人的立場，而能多方角度的替他人著想。

(林雯卿老師為銘傳應中系副教授，本文由師資生陳香穎採訪)



(二)許瑛珺主任：導師知能訓練 提供面對壓力管道

曾經輔導一位變性學生（某醫學大學）的輔導老師，在接到這位學生寄給她的簡訊「我想要死」，她非常緊張，趕緊衝到宿舍。這名學生卻在宿舍中躺在床上看書，一付沒事的樣子。這位輔導老師真的很生氣，可是她卻不能向這位學生發作，因為她知道如果這時候發作，這個專案輔導的學生就有可能發生意想不到的問題。這位學生真的非常不快樂，雖然變性是自己決定與主動的，可是在這個過程中他自己仍然不是很開心。連走到校園裡都會讓師生覺得這個人怎麼那「sad」。

輔導老師只是提醒他不要這樣嚇人，有心事可以找她好好說，她願意聆聽並盡可能來幫助他。就這樣事情平復下來。不過隔不到幾天，這位輔導老師再度接到這個孩子的手機訊，同樣又是要尋死的字眼出現。讓這位輔導老師壓力備增。因為他若是又和上次一樣，這一趟又是白跑；但是若是不理他，萬一他真的尋死尋活成功，那不就是輔導老師的過失嗎？就這樣這位輔導老師被弄得不知所措。這名學生的壓力無形之中轉移到她身上似的，讓她生活與工作頓時緊張起來。

大學教師所面對的壓力，銘傳大學諮商暨潛能發展中心許瑛珺主任指出，教學、研究與服務可以說是大學教師的三大壓力來源。這和中學教師的壓力來源不同。以往中學教師主要的兩大壓力來源：一是教學，另一個是輔導，現在又再加上教師專業成長。輔導本身又涉及到中學的孩子正在青春期，青春期的文化與各種問題在這個時候紛紛出現，都會是輔導上的挑戰。另外，壓力也有來自家長這方面，有些家長會涉入學校、班級，影響老師的管理，也會影響到輔導工作。

銘傳大學與鄰近的幸福國中有定期的心輔計畫，在這個輔導青少年的計畫中，許主任提到：隔代教養是最大的問題，現在父母因為賺錢養家所以常不在家，孩子的教養問題常常由祖父母來負責。這也是造成層出不窮的問題，自然也會是輔導的困擾。

教師如何面對壓力？大學教師通常自主性非常強，教學、研究及服務等都是各自發揮，即使是碰上問題，也都是自尋解決，最多會和系所上比較談得來的同事會談，其餘就是各自發揮，比較難看到在這方面有老師願意把自己所遭遇到的壓力完全攤開來檢視或進行相關的諮商，這也許也是在大學談到教師壓力的問題時比較難處理的地方。

關於這方面的解決方法，許主任指出像銘傳大學有導師知能訓練，可以提供給老師相關的訓練與資訊，這也是幫忙老師們面對壓力的一個管道，可以提供給老師來利用。相信教師們的確有非常高的自主性，不過相對地教師本身也是一個高壓力的工作，如果能夠更深入與更普及地來探討這個議題，相信一定會給在教育現場的老師們更多協助甚至輔導。

（本文由師資生翁羽萱、陳香穎聯合採訪）



五、我在大學現場：我看集體壓力

校園危機、壓力與處理模式初探

南部一所國立大學日前傳出一位大四學生從該校 12 層大樓一躍而下，送醫不治。當天有在職班學生在上課，有人目睹部分歷程。校方除了報警處理之外，同時啟動了輔導機制。學務處也緊急通知這名學生的家人。這對學校來說自然是一個危機。

處理這種危機，為讓全校「殺傷力」降到最低，常會採取低調處理，讓愈少人知道愈好。不過，現在媒體太發達，手機太方便一通簡訊一個畫面就可以傳播出去，媒體很快就會進行採訪，想要全面「封鎖」顯然是很難做到。

其次，這種危機如果是低調，不聞不問之後就有效，那麼的確適合採取封鎖策略。不過，當天有學生上課，有人目睹這種生死事件，是非常直接與驚悚的呈現，對直擊的人來說，那種印象是非常深刻難以抹殺掉的。當年八掌溪河水暴漲，四名工人撤退不及，在電視螢幕上全國民眾眼睜睜地看著這四人被洪水沖走而沒頂的慘景，這對心理的傷害是直接與痛苦的。

再者，與這位學生有關係的同學、朋友、老師或室友等，都有可能在得知這個意外而感到震驚。有人可以馬上進行調適而度過這個心理衝擊，有人卻不見得能馬上就把內心的痛苦情緒一下子就釋放出來，而很重要的就是在事發之日的一個星期到十天之間，這種哀慟情緒無法調整與釋放出來的話，這件事對他／她的心理傷害就很嚴重，需要專業性的支持與輔導。

然而，事件一發生，究竟有多少人會受到影響？有多少人情況比較嚴重？這些都需要在第一時間馬上進行心理篩檢與班級輔導，這個工作做完之後，找出心理受傷高危險人士，立即進行相關導諮商。重要的就是讓事件在最短時間透明化，進而讓師生了解這個孩子為何要尋短，他的善後是如何處理。另一方面，就是讓師生了解到這就是校園中的危機，應該人人正視，了解自己、關心別人。如此一來，在意外發生的幾天中會有一些紊亂與不安，但是能夠盡快、透明地告知，並立即啟動心輔機制，就有可能讓流言或不安的情緒在短期內消彌，同時更要緊的還是讓心理受到這個意外事件衝擊的師生，能夠早日面對這個事件，在心理創傷的治療中搶先急救，很有可能在第一時間之後得以康復。

校園中有任何意外或自殺事件都是校園危機，對全體師生來說都會是一種危機與壓力，如果不即時明快處理，很有可能壓力累積下去，造成更大的傷害。這種是集體壓力，處理時不可能只限於個人或部分成員，因此在做應變與處理時，務必考量到全體師生都有可能受到影響的問題。

(專題編採小組)



六、我在教研：我論教師的壓力

教師的壓力

銘傳大學師資培育中心 副教授 孔令信

(一)從九巴掌事件看教師壓力

2010年3月底一位北市明星國小二年級的導師，在處理班上一位「素行不良」的學童，看到他和同學在比賽「玩弄小雞雞」的不雅動作時，一時火氣上來，抓著這個學生一連打了九巴掌。孩子受到驚嚇，回家後有異狀，不敢上學，父母詢問他，他才說出這段故事。父親很生氣，找了市議員來評理；這位導師在如此巨大的「攻擊」壓力下，在3月26日道歉，坦承體罰過當，不過家長則堅持要提出告訴；相對地同班的20多位同學的家長私下串連起來，因為他們都覺得這位學童素行本來就不良，因著這次的機會正好讓他轉出這個班或這個學校最好。而他們也認為老師處理的方法或許過當，不過他卻是一位教學嚴格的好老師，所以不管這個被老師修理的孩子與家長是如何強勢，學校在此事爆發之後，相形之下要求將這名老師調離該班的壓力愈來愈大，媒體對這位老師的「體罰」紛持「不以為然」的立場，一大堆理由都指向這位老師無法控制自己的情緒，所以是個「不適任老師」；可是這20多位家長卻仍然力挺，希望校方不要將老師調走。

一個九巴掌事件形成了老師、家長與校方三方勢力的對抗與角力。在教育現場上學生是明顯的輸家，不論是多數的20幾位同學或是單獨一個人被打九巴掌的學生，在這場對抗與角力上都沒法得到最健康與自然的學習與成長機會。最後的結果是這位老師在網路上承認自己處理過當，當然他還是被調離這個班，而20幾位同學在家長的連署下還是無法留下這位嚴師；至於受罰的學童，家長也覺得孩子再待下去明顯地會受到更多無形的壓力與不快，不如趕緊轉學。

無論如何這位教師身兼導師，負責的就是這個班級的經營工作，他是整個班的引導者也是教導者。但是他的一個動作（連續九巴掌）就打破了師生之間的學習氛圍，這不僅僅是體罰過當的問題，在教育部零體罰的政策下，這位導師明顯地就是違反了教育部的用心。

其次，一巴掌代表是警惕或提醒，那麼為何是九巴掌連續打下去，顯見老師在情緒上面對這個孩子已經「潰堤」了，他不但動手而且像是在動氣。日後我們發現更多的師生之間的動手、體罰事件中，不少案例是老師勸學生或提醒學生做好某事，然而學生卻不理會，照樣我行我素，讓老師覺得不但沒有面子，同時這個學生的表現就是「欠人管」，所以雙方常常會在一言不合，接連在言語上的衝突之後變成了師生對峙，打成一團。就是我們在社會新聞中看到的「師不師，生不生」。

一旦爆發了動手事件，老師馬上成為報導的焦點，明顯地大部分的錯或責任歸屬極有可能都會歸咎在老師的頭上，因為老師是優勢、老師是施教者，怎麼可以動手打學生呢？如此一來，老師就得承擔起社會、校方、其他老師、家長與學生的指責與不同眼光的對待。試想對老師來說，這樣的情景會是怎樣大的壓力來源呢？

然而，這還只是我們看到的壓力，這位導師為何會如此失控呢？他既是一位好老師，處理這位學童如此不適合的動作，可以採取的教育方法與手段應該不少，可是為何他獨獨就選擇了如此的「重手」呢？是不是這名學童平時就是好動、難管束，就是班上的「問題學生」？在對這樣孩子的管教中老師的壓力明顯增高，而在班級經營上還有其他的孩子需要照顧，一旦有所疏忽或問題學生惹事，不但學生會回家向父母家長反映之外，部分家長反應激烈者還有可能鬧到學校，讓校方不得不介入，一旦校方與家長同時都來關注時，老師的壓力之大不言可喻，如此一來整個班級經營勢必要面臨取捨，不然就會面臨瓦解的命運。

從這個學童的平時表現來看，他在家是受到家長的寵愛，所以管教上是比較鬆，因此在學校的表現也常會以家裡的方式，另外也有可能想要引起同學的注意，做出各種怪異的動作，來「表現」一下，重點就是要引同儕注意，好證明自己的存在與價值。這些怪異的動作常以「身體」(body)作基礎來發揮，例如敢不敢從高階梯往下跳，敢不敢比誰的雞雞大或長...等，只要學童可以玩得花樣都會成為表現的方式。這位學童也會去掀女同學的裙子，顯然青春期對於「性」的好奇在國小這個階段已經發作，他非常有可能看了許多的社會媒體的傳播內容，對於大人世界的一些動作與方式耳濡目染受到影響，很快地就「現學現賣」好來贏得同學對他的「另眼相看」。

不過，這樣的動作一再重複地做出來，其他同學，特別是女同學自然不滿而報告老師，老師一再接到這類的報告，一再警告他，可是這位學童明顯地不太理會，照樣我行我素，這就是在管教上老師的警誡並沒有得到應有與即時的效果，無法即時遏阻學童不良行為的再發率，因此，在事發之際老師看到這位學童再度與同學比賽玩生殖器這種動作時，一下子氣就來，連帶以往的感覺也都一起進來，就毫不客氣打下去，而且愈想愈氣，認為連續地執行這種懲處，可以好好給這個孩子一個警告，讓他真的知道事情的嚴重性，不要再這樣玩下去了！只是這樣打下去就爆發了「體罰」風波，老師在處理上馬上就被視為「不應該」。老師過去這段期間所處理這個學童的過程與用心，還有他一直都在教導這個學童的種種困擾就被渲染，做得再好的過去完全一筆勾銷，馬上「不適任」的頭銜就加在他頭上。

明顯地這位老師的情緒管理出了問題，只是老師自己的情緒管理出了問題時，誰來幫忙調整與輔導？老師在教育現場上還有哪些壓力？如果我們可以先行認識與了解的話，也就能幫我們更進一步地處理教師壓力的問題。

(二)認識教師的壓力

1. 什麼是教師壓力：

蔡壁煌(1989)為教師壓力 (teacher stress) 做一個定義，教師壓力指教師在學校工作中，與人、事、物互動過程中所產生的負面情緒感 (如焦慮、挫折、壓抑等)。劉翠華 (2003) 引 Kyriacou(1987)談教師壓力，泛指教師對超過能力的工作要求，所持的負面情緒反應；特別是指生氣、憤怒、攻擊、挫折、失望、壓抑、焦慮等的負面情緒。

簡言之，教師壓力指的就是教師不愉快的情緒。

2. 教師壓力來源：

至於教師壓力來源，柏格與瑞汀（Borg & Riding, 1991）在馬爾他的研究結果將教師壓力的主要因素分為兩個構面，一為「學生行為」，二為「時間與資源的困難」。百樂希（Blasé, 1982）則將教師壓力區分為內在因素與外在因素。他認為所有的壓力源均來自於學校的環境、教師本身內在心理層面與屬於學校的外在的環境層面。主要的壓力因素有：學生的漠不關心、學生管教問題、學生的參與率、批改作業太多、教學準備耗費體力、不負責任的同事、搗蛋的同事、不支持的家長等等（劉翠華，2003）。

國內教育工作者黃義良（2001）整理九年一貫課程與教師壓力源時，提出了六點重要的外在壓力來源：一、教師專業知識有待提昇；二、家長認知不足，常成阻力；三、教師工作負荷大，備課時間不足；四、過度製作書面資料，耗時又浪費；五、合作教學不足，流於單打獨鬥；六、研習與考評太多，時機與內容有待斟酌。

教育學者蔡璧煌（1989）指出教師工作壓力分別受到個人因素與學校因素的影響。在個人因素諸如性別、年齡、年資、科別、職務等變項；學校因素有任教地區、學校規模、學校類別等變項。他在整理國外相關研究時發現「女性教師工作壓力較男性大；年輕資淺教師比有經驗的資深教師壓力大；中學階段教師比初等學校教師壓力大。國內學者研究顯示：從性別、年齡、年資、職務、專業教育、服務學校類型等不同因素來看，整體上各有差異，不過以年資差異為顯著。同樣女性教師的壓力也比男性教師來得大；另外，導師在處理人際關係的壓力也大於專任教師。還有某些壓力情境與困擾的程度有交互作用出現，這表示在個人因素上的壓力探討中，個別變項是有影響，可是單一變項並無法說明清楚教師個人在壓力上的相關來源，交互作用可能同一人身上會一併發生。

至於在學校因素，影響最顯著的除了有教學資源是否充足、教學環境舒適與否之外，最顯著的壓力來源還是來自組織因素。學者王秋紱（1981）所作的「國民中學組織環境對教師角色壓力的影響」研究，結果發現：

- （1）在學校組織愈趨於專門化、標準化的情況下，教師的角色壓力愈少，否則，愈大。
- （2）在學校組織愈趨於保守化、集中化的情況下，教師的角色壓力愈大；反之，則愈小。
- （3）教師與校長及同事的關係良好，所感受到的角色壓力愈輕微；否則，愈嚴重。
- （4）學校組織的保守化是影響教師「角色的不明確」之最重要因素。
- （5）教師的人際關係是形成教師壓力的重要因(蔡璧煌，1989)。

簡言之，無論壓力來自學生或是組織，不管是教師個人還是學校因素，教師壓力明顯是一個愈來愈嚴重與愈來愈需要進行關注的重大議題。原因就是這些壓力來源非常有可能是互相作用影響，結果更容易造成教師們在工作場域上更大的傷害與壓力。

3. 教師壓力上身的情況：

教師一旦壓力上身，就會出現更多的新壓力與問題，如果處理得當，很快就能恢復身心健康，可是不少教師一旦陷入了壓力的氛圍之中，也不去調整或者根本沒有時間來調適，就果就會衍生出身心更多更大的問題，圖 1 是 Travers & Cooper (1996)所做的有關「教師壓力反應與結果」。

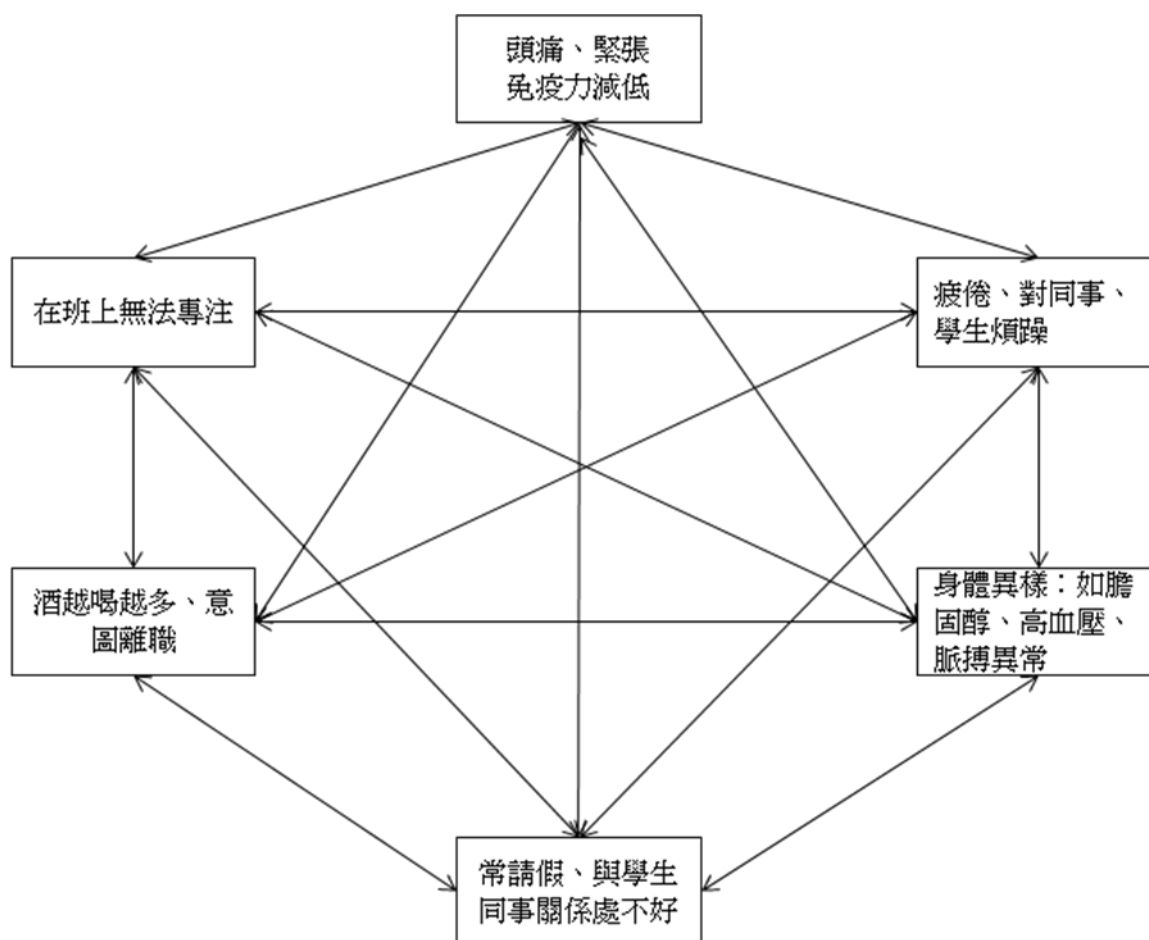


圖 1 教師壓力反應與結果 (摘自 Travers & Cooper, 1996, p22)

明顯地，教師壓力是一個無形無影的大殺手，不但在教師身心上造成極大的傷害外，更重要的是讓教師無法專心上課、教導學生，也無法和同事相處，執行工作也常有可能出現疏失，造成損失等負面效應。結果就有可能產生離職、調職等情況，一旦離開教師這個職場，就是國家的損失。還有就是教師的身心受到傷害之際，他的家人與學生很有可能就會是直接受到迫害的對象 (劉翠華，2003)。

壓力本身就是一種負面情緒感，處理的好自然可以幫助自己成長，所謂「化危機為轉機」；反過來處理的不好，就有可能引爆更多的負面情緒，進一步對教師自身的身心嚴重地傷害。這才是我們最應該關注的議題。

4. 九巴掌老師的壓力與情緒管理：

這位明星國小的導師為男性，而在處理男童的「異常行為」時，顯然並沒有馬上發生作用，孩子的我行我素與自以為是，可以說是讓這位導師傷腦筋，所以他的壓力來源基本上就是在教育現場——他的班級上，這名男童一再再而三地破壞班級的常規，屢勸又不聽，而被他騷擾的同學，特別是女同學也是一再地向導師報告，學生們也會向家長反映班上的情況，幾乎全班同學與家長都認為這位男童是個「麻煩製造者」(trouble maker)，有了這樣的感覺之後，班上同學不是不理他，就是抱著看他表演、看好戲的情況來和他相處。

男童的家庭對他的教養，愛他比管他的情況來得多，因此當男童遭到導師嚴罰之後，回家向父母報告此事後，家長馬上找市議員到學校去抗議，一下子就把事件給弄大，甚至媒體都來報導。如此一來，父母對自己孩子在校表現的情況與問題根本就不處理，只把處理重點放在導師打人的事件上。這樣下來，老師就成了所有「不當行為」的主角，成了眾矢之的。

在經過角力與對抗，教師給這一班全體小朋友一封電子信件，信中指出「再一次跟全班小朋友說對不起」，另強調，他因情緒失控而生氣，就用「不聰明」的方式來做事，「老師自己覺得很不應該。」教師在班級網頁聲明啟事中指出：「查證後自覺有冤枉男童，孩子間有開玩笑或言語嬉鬧，但是並沒有實際的身體接觸；跟這事件有關係的孩子不單單只是男童一人。」聲明啟事中還提及「針對外界人士在事發後對男童有諸多的負面評論，使外界產生男童時常「霸凌」同學的印象，「這點我必須澄清。」聲明啟事中強調，男童的個性及行為在學校表現活潑，也能接受規範，在校行為並不需要讓老師在聯絡簿做特別的紀錄或是要和家長做電話聯繫再配合管教，並非如外界揣測是行為偏差的孩子。聲明啟事中最後指出，他坦然接受因自己的過錯而被記一次大過的懲處，他將痛定思痛，重新出發。

不過這位導師的壓力在妥協中是否因此而解除？還是更加增加呢？可能還要再深入觀察與了解。除了壓力之外，這位導師還有一個很重要的「情緒管理」問題。壓力本身就是一種負面情緒感，處理的好自然可以幫助自己成長，所謂「化危機為轉機」；反過來處理的不好，就有可能引爆更多的負面情緒，進一步對教師自身的身心嚴重地傷害。這才是我們最應該關注的議題。

(三)情緒管理與預防壓力

1. 壓力無所不在：

美國著名的存在心理分析學派創建大師羅洛·梅 (Rollo May) 在他的名著《焦慮的意義》(The Meaning of Anxiety) 1950年初版序中指出：「...我們今日生活在『焦慮時代』的證據，可說是無所不在。如果我們能穿透政治、經濟、商業、專業或家庭危機的表層，深入去發掘它們的心理原因，或者試圖去了解當代藝術、詩歌、哲學與宗教的話，我們在每個角落幾乎都會碰到焦慮的問題。在今日這個變遷世界中，日常生活的壓力與緊張，已經

讓每個人都需要去面對焦慮，並以某種方式與之共處。」他的這段預言，同樣地適用在「教師壓力」上。在我們現在的社會中太多的不確定性（uncertainty），不但使我們的緊張與多變的社會中壓力更多且更大，教師在教育現場同樣也有不少不確定性與突發的變數如影隨形式地出現在我們的身旁，不是影響教師就是影響我們的學生。

因此，在這種氛圍之下，我們不但需要認識、了解教師壓力之外，更需要去面對這些負面情緒感，同時要有「情緒管理」與「壓力管理」（The Management of teacher stress）策略，不然隨時都會被情緒漩渦捲入，而不知所以，不知所終。有可能隨時會爆發，一旦爆發傷害的就不只是自己，在教學現場中就有可能會波及學生的上課情緒，也有可能引爆類似九巴掌這樣大的風波。

2. 壓力管理 預防要點：

壓力雖無法完全避免，但是可以降低。壓力管理最要緊的就是把壓力減到最低。使用藥物與諮商等方式，給予適當的支持與關心。讓壓力不要累積不要坐大。同樣壓力顯示出自我內在的負面情緒，如果一直陷溺這個負面氛圍中，就有可能失控採取激烈動作來「報復」。避免陷溺於自我負面情緒感，就得認識與了解壓力與壓力的來源。進而尋找出與壓力相處之道。

與壓力相處的建設性方法就是要學習與壓力共處，以壓力為師。在這個原則之下，讓我們可以掌控情勢，不是讓壓力或負面情緒來操控我們，同時盡可能地避免陷入沒有必要的壓力情境之下。

3. 憂鬱的管理 避免極端：

有壓力的教師不一定會有自覺，但卻是爆發情緒的高危險群。有病識感的教師，會知道就醫、服藥、參與團療或個療。不過，在生活上，還是會有很多因素讓飽受壓力的教師覺得自己無力與無助！避免在這種情況去處理有關教育現場上的重大問題，若是非處理不可，也應向同事求教，尋求諮詢，以免自己在情緒激動之下做出不可理喻的動作或行為。換言之，就是避開走上情緒的極端，特別是不應讓自己負面情緒一直高漲。

在壓力的煎熬過程中，任何過度的情況都會有可能產生毀滅性的行動與結果。就像九巴掌事件中這位導師，他在班級經營上是受到來自學生很大的壓力，處理上也可能出現了無力感，也許還有其他的個人因素或校方因素，使他的負面緒感不斷累積，一見到學童的異常行動，就激怒了他，讓他忍不住而爆發嚴重的「掌摑事件」。

事後，大事無法化小事，校方與家長的壓力紛至，再加上媒體也有不同的意見，讓他的無力感更加嚴重。最後為了保住飯碗，他選擇把事件「輕描淡寫」好像沒發生過似的。但是他的聲明文字中，不時地透著他還有很多壓力無法渲洩開來，掌摑事件無疑地更加重這些無力與無助感。如果這時候校方或教育當局能夠給予適當的輔導與支持，相信他能夠度過這次的難關。可是若是他自己沒有自覺，也不想去解決這些壓力來源的話，遲早他可

能還會再爆發其他風波。

簡言之，在壓力管理上，應避免過度與極端，就是預防發生毀滅性行為的開始。這也是消極性的壓力管理策略。

4. 壓力管理 主動積極：

壓力本身所帶來的身心折磨，不是當事者是很難理解的，因此，一般人總是認為教師這個職業高尚，所以應該沒有什麼壓力。卻沒有考慮老師也是人，也有情緒與反應，當然也有可能因著工作等因素而承擔著不少壓力。而一般人對有壓力的人給予不同的眼光，甚至認為他／她是裝病，想要逃避，要不就是鑽牛角尖，自己找麻煩。

壓力管理最重要的還是自覺，能夠自覺自己面臨困擾，工作上遇到了不順而產生的負面情緒感又無法完全或快速地排解開來，如果不主動積極為自己去找尋出路的話，就有可能因著處在被動的地位而被壓力所宰制。一旦被宰制就很難脫身。

值得注意，也就是因為有太多不必要的社會壓力，讓這些飽受壓力痛苦的老師不想也不敢輕易地向外界表明自己的壓力，不願意去看診，一直拖到壓力無法再控制時，才發覺問題的嚴重性，才要為自己找尋出路。這種害怕別人知道自己內心有壓力，也阻礙了有壓力的老師和外界溝通交往的道路，使得他／她的人際交往出現不良情況，在重要關頭也得不到真正的支持與協助。

如何不用異樣眼光來對待有壓力的老師？除了認識、了解壓力之外，更需要的就是推廣教育，讓社會大眾更進一步地知道「什麼是壓力？」這個教育是非常要緊的工作，因為懂得壓力就是心理上的感冒，負面情緒的感受，因此無論是輕是重，都顯示出飽受壓力的主體遇到問題，需要排解。而在排解的過程中有不少心理上的問題與傷害一直在作用，使得心理影響我們的生理，造成身心交集，而引發整個人的不舒服與痛苦，甚至有空洞化的可能性。經過教育就有可能知道壓力不是見不得人的病症，需要關懷與支持。如能有一連串對於壓力的完整教育，就有可能讓社會更深入地了解症狀，減少誤解，而能夠適時地提供患者相關的協助。這個是我們最需要做好的一個基礎工作。

至於本身受壓力之苦的老師，雖然有可能面對的是無力與無助的感覺，或身心俱疲的煎熬。但是，與其不知所措，不如去認識、了解這個壓力，最重要的還是自覺與面對，不去逃避，也不去激化它，以強而有力與建設性的情感來直接面對壓力，這種主動出擊的方式，才有可能克服壓力。這也是積極的管理壓力策略。

5. 九巴掌風波的反思：

班級經營的角色中，師生並不是主客對待而是互為主體際性（inter-subjectivity），這個基本態度與立場若是鬆動，班級經營就有可能出現裂痕，裂痕本身不可怕，可怕的就是家長、其他班級的師生、校方的介入，讓原本師生可以藉溝通而進行重新調整的可能性變得複雜，結果就會造成愈來愈大的破裂，直接傷害師生之間的關係，甚且造成師生的對立，

如此一來，這個教育現場就明顯地無法再共同經營下去了！

體罰原本就是一種權威的彰顯或宣示，老師體罰學生，在傳統「棒下出孝子」的文化背景下，嚴師出高徒的律則被視為鐵律，也給予老師更大的威權與體罰的合法性。可是社會的快速變遷與對人權愈來愈重視的趨勢，體罰明顯就是不合理的教學方式，在教育現場零體罰便成了重要的訓育指標。可是如此一來，老師權威的宣示就無法再借體罰來彰顯。反過來，老師如果不用體罰，如何讓學生守規矩、聽話？這個問題一直存在，但是老師就是無法大聲說出來，因為有些老師還是暗地裡在實施體罰，有些老師不體罰但是採取變相的管理，還有老師因著不許體罰，學生有再多的錯再大的過失，老師自動放棄教導的機會，讓學生自生自滅。其實，不少老師在管理上都是化整為零，只要不會碰觸到「零體罰」這個基本原則就好了！

這位導師在班級經營中，出現了一個經常會惹事的學童，造成班級師生之間的裂痕，導師隱約感受到壓力的來臨，他也試著處理，不過，這名學童明顯地不受教，的確讓這位導師壓力更大。而當其他同學來報告這名同學又有不良的行徑時，老師在壓力上已達臨界點，他沒有想到去找其他老師商談，沒有向輔導室求援，很可能這位導師覺得這是自己的事，不好意思去麻煩其他同事，只是如此一來，他的壓力就變成了一個人要去承擔。在他看到這名學童又有動作時，他已忍不住，就在這時候他動了手。他的壓力好像釋放出來，可是壓力轉嫁到學童身上，學童受到驚嚇，不敢上學。父母問及原因，學童說出遭到體罰，家長馬上反彈，聯絡市議員就直接到學校抗議，這股龐大的壓力馬上壓到校方與這位導師身上。一場風暴中，壓力不斷地增漲，還是無法疏導出去，結果不只傷了這位老師、其他學童、這名學童還有他的家長、校方都受到波及。

這種壓力不斷累積的結果就是教育現場相關人士都受到影響，感受到負面的情緒。市議員的介入讓整個事件更政治化，最後這位導師讓步道歉，「坦承」自己誤解了這個學童，所有壓力退出教室，但是這位導師得到了一個新的名稱「可能不適任老師」的新頭銜與也增加了一個更新的壓力。壓力一直都沒有排除，意味著他的問題一直都沒有解開來！

6. 參考資料：

- 黃義良(2001)。九年一貫課程下的教師工作壓力與調適策略。《國教輔導》，(41)，2，6-9。
- 劉翠華(2003)。台北市學前教師壓力調查研究。英國伯明罕大學教育學院未出版博士論文。
- 蔡壁煌(1989)。國民中小學教師壓力之研究。《師大學報》，34，75-114。
- Borg, M. G., & Riding, R. J. (1991b). Occupational stress and satisfaction in teaching, *British Educational Research Journal*, 17(3), 263-281.
- Kyriacou, C.(1987). Teacher stress and burnout: an international review. *Educational Research*, 29(2), 141-152.
- Travers, C. & Cooper, C. (1990). Survey on occupational stress among teachers in the United Kingdom Manchester. University of Manchester Institute of Science and Technology.