

图书在版编目 (CIP) 数据

建立学生自我形象 70 式/刘兆瑛著. —成都: 四川教育出版社, 2013. 7
(阳光教室系列)

ISBN 978-7-5408-6330-2

I. ①建… II. ①刘… III. ①中小學生—个人—形象
IV. ①G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 136447 号

责任编辑 杨 键

装帧设计 毕 生

责任印制 陈 庆 杨 军

出版发行 四川教育出版社

地 址 成都市槐树街 2 号

邮政编码 610031

网 址 www.chuanjiaoshe.com

印 刷 四川福润印务有限责任公司

制 作 成都完美科技有限责任公司

版 次 2014 年 4 月第 1 版

印 次 2014 年 4 月第 1 次印刷

成品规格 155mm×218mm

印 张 10

定 价 19.00 元

如发现印装质量问题, 请与本社联系。电话: (028) 86259359

营销电话: (028) 86259477 邮购电话: (028) 86259694

编辑部电话: (028) 86259381

目录

I 老师,你是谁?

我是谁?	2
真诚	4
尊重	6
接纳	8
同感	10
安全感	12
信念	14
委身	16
支持鼓励	18
自我突破	20
表达和沟通	22
勇气	24
师生关系	26
时间的投资	28
我是个有价值的人	30

II 体态自我形象

益力多	34
龙兄鼠弟	36

选美	38
校服	40
便服日	42
出位	44
青春的困惑	46
进化大检阅	48
自画像的背后	50
形象顾问	52
一字眉	54
小白兔与菠萝饱	56
药煲	58
爱惜身体	60

III 学术自我形象

我也不是状元	64
零鸡蛋	66
起步点	68
进步奖	70
交齐功课奖	72
英雄榜	74
被忽略的术科	76
大笨象与小绳子	78
没有失败的考试	80
知识生活化	82

教学趣味化	84
称赞	86
校长与你有个约会	88
知耻近乎勇?	90
孩子,我知道	92

IV 社群自我形象

唱游的启示	96
名字	98
你的名字是.....	100
我找到朋友	102
异性的困惑	104
师兄师姐	106
优点轰炸	108
十六年的心结	110
贡献	112
社会服务	114
没有英雄的年代?	116
亲情	118
独处	120

V 情绪自我形象

老师哭了	124
对不起	126

愤怒的咆吼	128
彷徨无助的女孩	130
不敢回家的男孩	132
离情	134
木腰带	136
做个有情的人	138
有情的教室	140
早会	142
校长的纪念册	144
不一样的周记	146
孩子,我爱你	148

我是谁？

教师本身拥有健康的自我形象，
是帮助学生建立自信自尊的基础。

要帮助学生建立健康的自我形象，成为自信自尊的一群，我们必须先拥有一群委身于教育、处事积极进取及高效能的教师。而这群教师亦必须具备健康的自我形象，充满自信及充分了解自己。

“我是谁”是一个我经常问自己的问题。当我年少时，常常问母亲：“妈妈，我是怎样来到这个世界的？”母亲通常对我微笑一下，不慌不忙地回答：“你哪！你是从石头里蹦出来的。”我当然不满意这个答案，心中继续问“我为什么来到这个世界”、“我将来要做什么”，其实这些问题都是围绕着“我是谁”而出发的。

今天我之所以为我，你之所以为你，都是我们的过去经验一点一滴地累积而成。对某些人而言，这些过去的经验可能变成了零碎的片段，没法组织起来，他们对自己的印象模糊；更有甚者，有些人根本不了解自己，不知道自己在做什么，抱着“得过且过”、“今朝有酒今朝醉”的心态过活。

了解自我是接纳自己的开始，也是建立健康自我形象的重要基础。了解自我的人通常自信心较强、负责任和具有使命感，他们知道自己的长处，也明白自己的不足。这样的老师，许多时候可以较有效地刺激学生成长，成为学生学习的榜样。

“我是谁”是每一个青少年在成长历程中经常会遇到的问题，无论在他们的行为或思想上，都反映出他们期望找到“我是谁”的答案。你作为这群青少年的老师，找到“我是谁”的答案没有？

个人反省

- * 写下三个正面形容你自己的词句。
- * 你父母给你最正面的评语是什么？

具体实践

- * 在下图的生命线上标明不同的时期，并写上你成长中的重要事件和影响你的人物（若空间不足，可以在一张白纸上进行此项活动）。完成后可仔细想想，有何感受？尝试跟你的好友或伴侣分享活动的体会。



你的补充

真诚

如果我向您坦诚地表白我自己，
请不要使我感到难为情。

——约翰·鲍威尔（John Powell）《为什么我不敢告诉你我是谁？》

在成年人的世界中，许多人都会戴上不同的面具来与人交往。教师们也不例外，在与学生相处时，我们也会戴上面具，避免流露真我。例如很多同行认为，当学生提问时，教师必须提供合理完满的答案才算是好教师，所以，即使他们未能充分了解学生的提问内容，也会侃侃而谈，装作专家，提供了与事实不符却又似是而非的答案。

我有过这样的经验，自己曾经备课不足，在课堂上教错了一些概念，回家翻查教科书，发现了错误，心中有很大的挣扎，我该如何向学生交代自己的疏忽呢？我要道歉吗？我要怎样维持我在学生心中的形象？

最后，我选择了向学生表明真相，说明因自己备课不足而错教了一些概念，然后将该概念重新教授，并向学生致歉。换来的可不是学生们的嘘声和喝倒彩，相反，学生接纳和体谅了我。

“真诚”就是在人与人相处的时候表达出“真正的我”，不用为面具所束缚，也不用因为我们要时刻保持教师的“专业形象”而耗损不少精力，结果只余下很少精力来帮助学生成长。做一位“真诚”的老师，除了自己能享受自由的生活之外，学生亦会受到感染，做回真正的学生。

然而，真诚的基础必须建立于对学生的关爱，否则，盲目地表达“真诚”可能只把学生作为个人发泄情绪的对象，而一些具有伤害性的话语，教师可以选择不说出来，但跟学生说的，必须是事实。

老师不是超人，只是凡人，老师也有他的限制，让我们脱下面具，做一个有血有肉有感情的教师，将许许多多附加于“教师”之上的枷锁除下，相信这样的老师，可以令学生感到易于亲近和具安全感，并能成为学生的榜样，促进学生不断成长。

个人反省

- * 我与学生的关系疏离吗？这是因为我经常隐藏自己吗？
- * 我可以在学生和同行面前毫不含糊地表达真正的自己吗？

具体实践

- * 真诚地称赞学生，欣赏他们的好表现。
- * 学习不对学生说谎话，若有不便向学生表白的事件，便清楚表示自己不想将该事件讲出来。

你的补充

尊 重

亲爱的你，请你也给我尊重，正如我尊重你一样，
因为我也跟你一样看重自尊。

——欣迎《老师心声》

倘若我说：“我们要尊重我们的学生，因为尊重可以令学生学习自重，并提升他们的自尊心。”可能有一些同人会回应说：“为什么要我尊重学生？学生不是要尊重我吗？”

辅导心理学家伊根（Gerard Egan）曾经指出，“尊重”作为辅导员第一步要做的工作，那是非常重要的。而教师许多时候都扮演着辅导者的角色，故此尊重对于教师而言，也是一门需要学习的功课。

当我在中学担任校长一职时，我要求学生们在早上碰到师长同学时要学习说：“早上好。”那时，我每天乘坐小巴回校，下了车总得走上十多分钟的路，当我在路上超过一些学生时，我总会轻拍他们的肩头，说声早上好。学生起初不太习惯，表现得有点惊慌失措。但逐渐大家都学会了对人说早上好。有些时候，当我早上站在校门附近，观看学生返校的情况时，不少学生都主动地走过来跟我说声

早上好。

我很赞同伊根对尊重的观点，他认为尊重不单是一种态度、对人的一种观感或一种价值，尊重更是要用行为表达出来的。此外，我觉得尊重也是一种对人性尊严重视的态度和对每个人的权利的珍视。

透过尊重，学生除了感到老师的关注和爱护之外，也可以学习重视自己的尊严，感受到自己存在的价值和意义。而公平、聆听和关注是我们向学生表达尊重的途径。

个人反省

- * 在你读书的岁月，有没有感到老师或校方的尊重呢？你的感受如何？
- * 你和学生相处时可以互相尊重吗？你认为有什么因素影响现时你和学生之间的关系？

具体实践

- * 常常用“请”和“谢谢你”跟学生交谈。
- * 在课室壁报上设立民主墙，让学生表达他们的意见。
- * 打招呼或提问时，尽量以学生的名字来称呼学生。
- * 与学生或同行分享一件你尊重学生的经历。

你的补充

接纳

只要我能接受我自己，并向你展示整个的我，

多半我就能帮助你去接受并开放你自己。

——约翰·鲍威尔（John Powell）《为什么我不敢告诉你我是谁？》

我们大多尝过被别人拒绝的滋味，许多时候，我们不敢向别人表白我们真正的需要，因为我们害怕会遭人拒绝。

学生在成长的过程中，也和我们一样，学会了用逃避的方法来掩饰真我，借此避免遭遇别人的拒绝。渐渐我们便会自然地戴上面具，扮演着另一个角色，将真正的自己隐藏起来。

“接纳”的态度是帮助学生建立健康正确的自我形象不可或缺的因素。无疑，当你面对一群上课喧哗、不守秩序、成绩差劣，甚至恶意捣蛋的学生时，要接纳他们可真不是一件容易的事。我们甚至会怀疑，以接纳的态度面对这等学生，是否纵容了他们，助长了他们的不良行为？

其实，接纳就是要认同每个人的独特性，明白每个人的行为都是一个很复杂的过程，其背后总有一定的因由。我曾经遇到一些连四则运算也未学会的中一学生，他们上数学课时根本听不明白，许

多时候只有用叫器、睡觉、扮小丑的方法来消磨上课的时间。下课后，我便约了他们个别面谈，表示我对他们的关注。

正因为我接纳他们的学能背景，其数学只有小二的程度，我便跟他们重订课程，当其他同学学习一元二次方程式的时候，他们便背诵乘数表，做四则运算，结果这群学生也进步起来。

接纳并不等于完全认同一个人的行为。我们也不应该要求学生先行改变，才接纳他们。相反，接纳可以成为学生改善的动力，面对老师接纳的态度，学生也学会接纳自己。

个人反省

- * 有什么学生是你感到难以接纳的？为什么？
- * 你对他们的行为或态度有何感受？你接纳自己这些感受吗？

具体实践

- * 与学生个别面谈以了解学生的背景，可以帮助你较容易地接纳他们。

你的补充

同感

同感是对当事人的内心世界有准确以至于有如亲历的了解，感受当事人的内心世界，如感受自己的一样，这就是共鸣同感了。

——罗杰斯 (Carl Rogers)

所谓同感，是尝试站在对方的立场，感受对方的感觉，设身处地，感同身受，并且让对方知道我明白他的处境和感觉。在建立学生健康自我形象的过程中，老师的同感，许多时候可以成为强有力的催化剂，帮助学生了解和接纳自己，并且感受到被人珍视。

在多年前的一个暑假，学校收录中一学生时，我赫然发现在报到的新生中，出现了一位很引人注意的学生，他身穿背心短裤，脚上穿了一双胶拖鞋，但最吸引人的要算他那一把染得五彩缤纷而又修剪得类似鸚鵡的头发。训导主任随即走上前跟他解释学校规则，而中一的班主任们则十分关注这位同学将要编派到哪一班，同事们都担心他将会带给学校纪律问题。

谁知开课后，这位同学并没有带给我们多大的麻烦，因为他一周大都只回校半天，作为校长的我，总不能坐视不理。有一天，很幸运地在休息时间见到他，我邀请他到办公室谈谈。他告诉我他的

父亲是个瘾君子，而母亲因父亲的行为已离家出走了，每月只会回家一次探望他。我眼望这个孩子，心中满是无奈，我感到自己很难明白他内心的感受，也不知道他的需要。我有一位很负责任和努力工作的父亲，也有一位慈祥和蔼的母亲。要我设身处地，以对方的身份和角色去感受，真的是一点也不容易。

不过，我开始明白他为何自暴自弃，也明白他为何在校外要结交那么多的黑道人物。言谈之间，我忽然有所领悟，我告诉他其实他期望自己能够有一位负责任的父亲，他听到这话便开始饮泣，一个原先抗拒不服从的孩子，在这次交谈中慢慢地软化过来。

同感确实是一件强而有力的工具，它促使学生们对自己的内心世界作更透彻的探讨，接触真我，从而提高自觉和对自己的认识。

个人反省

- * 你有没有放下你的标准，尝试进入学生的内心世界，了解他们的感受，分担他们的喜与忧？这次的经验怎样？

具体实践

- * 扩展自己的生活领域，尝试不同的活动，以增加不同的经验，使面对不同背景、不同遭遇的学生时，可以较容易进入对方的角色之中。
- * 常与别人分享自己的感受，提高自己的自觉。

你的补充

安全感

必须让孩子感到安全。只有这样，
他才能够一步一步健康地成长。

——马思洛（Abraham Maslow）

著名的心理学家马思洛（Abraham Maslow）谈及人类的需要时，他将安全感放在需要阶梯（Hierarchy of Needs）的第二个层次，除了维持生命的基本需要如进食、饮水等之外，安全感可算是其他需求的基础。人类先感到安全，才追求爱与被爱的体验，建立个人的自尊，进而向自我实现的目标迈进。

初踏入中学校园的中一学生，是比较缺乏安全感的一群，他们要面对陌生的环境、生疏的面孔、不习惯的时间表和教学语言，以及未适应的校规等等，许多时候都会感到不安，甚至会不知所措，担心自己在不知不觉间犯了校规，遭受惩罚。

安全感的出现，是基于一个支持的环境，及当事人对环境的预测和控制的能力。倘若学生们所遇到的学校生活与他们所期望的大致相同，不用面对冷酷无情的脸容和刻薄挑剔的批判，而老师则能够体谅宽容，亲切而友善，事事表示关心和协助，同时不以特警的

角色出现，监视他们，我相信学生们会比较容易体验到安全感。

此外，任教中一级的同行应尽快帮助学生认识周围的同学，建立友谊。又指示他们校舍的一些设施所在，例如：洗手间、教员休息室、医疗室、课室等等，好让学生们在有需要的时候应用。再者，清楚扼要地介绍学校和课室规则，让学生们知所遵行，为学生们建立一个安全的学习环境。

有安全感的学生，通常会比较自信，并且在学习上勇于发问，又敢于创新和尝试新的事物，具有冒险精神，即使有时偶遇挫折，仍有重新开始的韧力与勇气，可以自由地迈步成长。

个人反省

- * 你的学生的学习环境是安全和支持的吗？有什么人物或事件令这学习环境的安全感降低？
- * 你怎样帮助你的学生营造一个充满安全感的学习环境？

具体实践

- * 在中一年级学期初，教师可让学生分成小组，请大家互相介绍自己的名字、居住地区和来自何校，并分享一件小趣事，使学生们尽快建立朋辈的关系。
- * 订立班内规则要简单易明。我曾对学生有三个要求，第一要诚实，第二要有礼貌，第三要用功。简单地告诉学生这些要求的具体表现及其原因。

你的补充

信念

透过教育，每个人都可以改变，并且可以变得更好；透过教育，每个人都可被塑造，朝一个更好的模式发展。

教育界对如何管教学生，一向存在分歧。有人主张对学生必须用严刑峻法，所谓“治乱世，用重典”，要教育现时这么顽劣的学生，非严厉不可。也有人主张人本主义，坚持对每一个学生表达同感，给予尊重，相信即使是第五组别的学生，在老师真诚的教导下仍可茁壮成长。

教师在施教时，往往会不自觉地将他的人性观表现出来。例如：有些同行相信人性邪恶时，他们会对学生强加限制，每事均持怀疑不信任的态度，尽量收紧学生的活动空间，以减少学生的恶行；也有些同行相信人性善良，他们所采用的施教方法便截然不同。教师的人性观往往成为教学行为的重要基础，而教育的成败得失亦系于此。

不论你赞成严刑峻法或支持人本教育，最重要的是你必须对人性持有积极而正面的信念，你才可以较有效地帮助学生成长。最低限度，我们必须相信人是具有可塑造性和可改变性。透过教育，每

个人都可以改变，并且可以改变得更好；透过教育，每个人都可以被塑造，朝一个更好的模式发展。

西谚有云：“当你想象你可以做到，那你便可以做到。”其理亦在此。有些教师相信那些“问题学生”会自暴自弃，不受管教，这些标签反映出同人们对这群“问题学生”的人性绝对地否定，认定了学生绝对不会改变，也不能被塑造，我对此十分有保留。倘若我们对人性的看法如此消极，我们怎能期望学生进步呢？而教育又有什么意义呢？

每个人对人性均有一套看法，教师应当多作反省，以了解自己的人性观，存积极正面的态度，相信学生可以改变，也可以被塑造，协助学生迈步成长。

个人反省

- * 你相信人可以改变吗？人可以被塑造吗？
- * 你对人生的看法怎样？这种看法怎样影响你的教学？

具体实践

- * 尝试发掘学生的长处。
- * 与同人分享和讨论大家对人性的观点，并借此讨论一些施教的原则。

你的补充

委身

与其要那短短的蜡烛慢慢燃点，倒不如让它拼命地烧，让更多人看到它的光芒。

——吴明钦《燃点此生》

“为什么你想当教师？”这是教师在求职时经常遇到的问题，许多申请者都会侃侃而谈，将自己对教育工作的理想和抱负一一阐述，以期打动对方。不过，当了一段日子教师的你，今天怎样看教师的身份呢？教育工作真是这么神圣，值得你投身其中吗？教育工作真的这么有意义吗？你仍然坚持你对教育的理想和期望吗？

老师对委身于教育的态度，往往对学生造成许多正面的影响，往往委身于教育的老师，具有异象和使命感。有异象的意思是指这些老师很清楚知道自己在做什么，他们明白从事教育工作的意义，有清晰的目标和方向感，事事以学生的福祉为依归。具有使命感的意思是指这些老师一般都比较有冲劲，即使入行时间长，仍是充满热诚，干劲十足，勤奋而有爱心，愿意承担一些额外的工作，教学形式多元化，借着不同的教学活动来教导学生。

自我形象较低的学生，一般都会比较被动，做事缺乏目标和方

向感，遇事犹豫不决，避免做决定。教师委身教育工作的态度，具有一定的感染力，也许可以对这些学生造成一定的冲击，使他们较为积极，不再自暴自弃。更有甚者，学生因为感受到老师的使命感，也尝试为自己计划人生。

教师愿意委身于教育事业，很多时候会成为学生仿效的对象。学生除了学习教师所教授的学科知识外，更可以学习教师处事的态度和做人的原则，做一个肯投身也敢承担的人。即使是顽劣的学生，看见老师委身于教育的态度，也会肃然起敬。

个人反省

- * 你最初为什么当教师？教育工作对你有什么意义？
- * 当了教师一段日子，你对教育的热诚有没有减退？你仍然愿意委身于教育事业吗？你的满足感从哪里来呢？

具体实践

- * 与学生分享你当教师的原因和经过，并且说说你对教育工作的体会和感受。
- * 鼓励学生为自己计划将来，设计一些表格供学生写下他们在这一学年或两年后的目标，并请学生写下实现这些目标的方法。

你的补充

支持鼓励

在鼓励中成长的孩子，满怀自信。

每个人都需要别人的支持和鼓励，在别人赞赏的声音中，我们通常不会怠慢，除了表现出较高的水准，心情还会感到舒畅愉快。

我曾经尝试只用一星期的时间，把学生的文章改好，并且发还与学生。下课后，其中一位学生主动走上前来，向我表示她欣赏我这次快速的批改，她感到我很用心地在文章上写评语。我顿时感到很开心，对过去一星期的辛劳工作感到十分值得。学生正面的回馈令我甚感快慰。

鼓励和支持诚然是一种强大的推动力。有一次，学校举行陆运会，我一大早便到达会场，有一些风纪队员在会场门口站岗，一见我到达便跟我打招呼，他们更邀请我参加当天一场公开赛——一千五百米赛跑。在学生盛意拳拳的邀请下，我感到不便推却，况且自己一向喜欢运动，心想区区一千五百米，总可应付得来。

发令枪声一响，比赛开始了。我跑在人群当中，虽然不能名列前茅，总不至做殿后大将军吧！赛跑过程中，学生不断为我打气，

加油之声不绝，在学生们支持和鼓励声中，我竟然完成了赛事，而且不至沦为榜末。虽然跑完后，两腿发酸，好像不属于我似的。我心中不禁暗暗诅咒运动场的设计者，为何上看台要走这么长的楼梯，我双手攀扶着楼梯的扶手，一级一级地走回看台。

支持和鼓励确有它的魔力，在这魔力驱使之下，即使面对难关，也会竭力一试，不会轻言放弃。我也深信学生在我们支持和鼓励的声音之下，亦会有更大的动力，冲破成长上一个又一个的困难。

个人反省

- * 你用什么方法来鼓励你的学生？他们有何反应？
- * 什么学生最需要你对他们支持和鼓励？通常这样的学生可以得到你的鼓励吗？
你的同人又如何对待他们呢？

具体实践

- * 送给学生一张心意卡，写上你对他们的期望及表示你愿意支持他们达到目标。
- * 多对学生说：“你也做得到。”

你的补充

自我突破

老师，您也需要学；您不学，我怎能从您那里学到更多新的东西？

——林双不《学生心声》

不断成长的教师可以更有效地引导学生成长。教师如能积极面对生命、自信而有冲劲，很多时候会成为学生模仿和学习的榜样，从而使学生不断进步。

跑完了一千五百米长跑的第二天，也是当年陆运会的最后一天，我拖着疲乏的双腿，早上到达运动场，迎面碰上几位高年级的学生，他们除了跟我打招呼外，竟然邀请我参加是日的另一项长跑项目三千米赛跑。我昨天才跑完一千五百米，难道今天还要跑三千米吗？这是有生以来从未跑过的距离。于是我只敷衍了几句便走回司令台。

时间一点点过去，三千米比赛快要开始了。不少学生和老​​师走到司令台，邀请我参加。我实在很矛盾，一方面，昨天跑一千五百米后的倦意还未消退，另一方面，我又感到盛情难却。三千米不是一个短的路程，故此我们容许参赛健儿在不能完成赛事时提早“上岸”。基于这一设计，我便毅然跑到三千米的起点，心中早已盘算

好，只跑两圈便“上岸”了。

赛事开始后，我混在参赛者当中，转过弯道便进入看台前面的直路，看台上的同人和学生大声地给我加油和打气。“校长加油！校长加油！”之声不绝于耳。当我第二次跑到看台前时，台上的观众不单大声叫喊：“校长，不要停啊！”他们还站起来，大力地给我鼓掌。啊！老天，怎么办？我怎能在这鼓励声中停下来。我开始尝到“一失足成千古恨”的滋味，我发觉自己不能轻易“上岸”，只好硬着头皮跑下去。一圈又一圈地跑下去，我竟然在学生的呐喊鼓励声中完成了我有生以来第一次的三千米赛跑，这是我人生中的一大突破。

同人们和学生们的支持是我完成三千米赛跑的重要因素，而我表现出愿意突破自我的精神也成为学生学习和模仿的榜样。我和学生们都上了宝贵的一课。

个人反省

* 在你的人生中，令你最难忘的一次突破是什么？这次经验带来什么结果？

具体实践

- * 找个适当机会与学生分享一次你生命中自我突破的经验。
- * 尝试参加一些以前未参加过的校内活动。

你的补充

表 达和沟通

解决问题的最好方法就是沟通。而直接地表达，使别人不用猜想，可以减少误会。

教育是一个以生命影响生命的事业，而表达和沟通就是这生命间相互影响的途径。教师们可以借着早会，通过文字或面谈等不同的方法与学生分享其个人的经历，或分享对某些事物的感受，让学生们进入自己生命之中。同时，也可以鼓励学生们回应自己的分享，达到互相交流、教学相长的目的。

还记得那年，在学校的陆运会中跑毕了人生中第一次的三千米长跑，身体虽然疲累，然而心情却异常兴奋。当晚深夜时刻仍无法入睡，内心情绪汹涌澎湃，很希望每一位学生都可以分享我这份兴奋。于是拿起纸笔，将心中感受写为文章，命名为“人生何止三千米”。文章的大意是描述我在这次陆运会中，在同学们欢呼声的鼓励下，完成了人生中第一次的三千米。生命中的这次突破，让我深深地体会到支持和鼓励的重要。我也明白，人生之中又何止这次三千米呢？在我前面有无数个三千米要面对，我期望周围的人仍会给我

支持，为我打气。而作为校长的我，也愿意鼓励和支持每一位同学，去面对他们在成长中所遇到的困难。

第二天，我将文章印发给每一位同人及学生，并在早会中跟他们分享我内心的感受。其后，不少同学在休息或午饭时间跟我谈及他们在这次陆运会中的体会，我还收到差不多五十篇来自高低年级同学的回应文章，跟我分享他们的感受。

互相交流确能令生命丰富起来，同时令学生感到被重视和关怀。多表达内心的体会、多提供沟通的机会是教师以生命影响学生生命的途径。

个人反省

- * 哪一次与学生沟通的经验令你印象最深刻？你有什么体会？学生的感受又如何？
- * 你尝试用哪些方法与学生沟通？哪一种方法最为有效？

具体实践

- * 与学生分享两周以来你最关心的一件事情，并请学生回应。
- * 告诉学生你对他们的观感，并请他们也说说对自己的观感。

你的补充

勇气

勇气是人类最重要的一种特质，倘若有了勇气，人类其他的特点自然也就具备了。

“知者不惑，仁者不忧，勇者无惧。”勇气是我们面对困境时必须具备的东西。有勇气的人，即使遇到突然改变的环境、超乎个人能力可解决的困难、使人难堪的场面或叫人沮丧的结果，仍然能坚持信念，迎上前去。

还记得当我在大学二年级的暑假期间，我在一所中学当代课教师，当时只是抱着赚点钱的心态，以供未来一年之用。我负责教授中二级英文科，当时我帮助请了产假的老师批改学生的测验卷，发现其中一位学生志明用了一种似是而非的方法回答问题，于是我便在派发测验卷时很用心地讲解这题目的正确答案。

谁知志明听后，竟然拿着测验卷，傲慢地走到我的桌前，质问我他的试卷哪里出错。起初我仍然沉着地跟他解释，及至他大力拍打我的桌面，大声地质问我时，我想我虽然是个代课老师，学生也应该尊重我，于是我也不甘示弱，比他更大力地拍打桌面，比他更

大声地斥责他的不是。志明静了下来，但也从此完全静下来，从那天起，在我上的每一堂课，他都伏在桌上睡觉，对我全不理睬。

我感到很没趣，教书真令人无奈，我是求财嘛，又不是求气。事实上，我没有勇气去面对志明，我怕他的冲动，我也怕自己冲动，我更怕再度被他拒绝，我怕承担不了与他再度接触的结果。我当时所缺乏的就是勇气，我选择依章处理他的违规行为，因为这样做，我便可以名正言顺地告诉别人，我只是校规的执行者，一切的不满可推在校规上，而不用触及学生的内心世界。

我们有时批评时下的年轻人缺乏勇气面对自己，也许我们当教师的，除了要有勇气去责骂学生和执行校规外，也得有勇气去关怀和去爱学生。

个人反省

- * 若你是志明的代课老师，你会怎样处理这种事呢？
- * 你遇过难教的学生吗？你可有勇气面对他们？你曾对他们做过些什么？

具体实践

- * 可尝试个别接触难教的学生，通过面谈，多了解他们的家庭背景和在校状况，让你有更多的资料和机会去表达你对他们的关心。
- * 与其他同人分享你的困难，寻求帮助。

你的补充

师生关系

良好的师生关系是成功教学不可或缺的基础。

建立良好的师生关系，可以帮助我们解决一些师生间的误会和冲突。在互相信任尊重而和谐的关系中，我们和学生都不用经常以防卫机制（Defense mechanisms）来掩饰真我，比较容易培养正面的自我形象。

我与志明间关系的恶化，一直令我耿耿于怀，我求教一位资深的同人，他想了一会儿后告诉我，除了用关怀和爱心改善师生关系之外，难有别的方法改变这位倔强的学生。他教我对待志明要与其他同学一样，不能偏私，同时可于课余找他面谈，了解他的家庭背景和学习状况；倘若可能，可以送给他一些我曾用过的参考书籍，鼓励他努力。面对这些建议，我有点犹豫不决，学生对我这般无礼，我还要对他这么好吗？我只是个代课教师而已，教完这数月以后，我可能也不用见志明了，我要这样做吗？

经过一番挣扎后，我终于约了志明下课后见面。起初，他保持一贯倔强傲慢的态度，我再次解释英文测验的题目时，他仍是不理不睬。后来我问及他的家庭生活，他才稍有回应，我看着这孩子，

白色的T恤衫蒙上一层黑色，指甲围了一条粗粗的黑边，脸上流露出一种愤世嫉俗的眼神。我察觉自己内心对他的接纳程度增强了，便拿出两本我曾用过的参考书，给他介绍两本书的特色，还签上名字送给他，鼓励他多加努力，便让他回家去。

忽然间，志明的动作变得缓慢起来，他收下书本，慢慢地站起来，走到教员休息室的门口，背着我站在那里好一会儿，我的眼睛一直望着他，他回过头来，慢慢地走回我的桌前，红着眼睛望着我，深深地吸了一口气，对我说：“老师，这几天以来，我对你的态度很差，对不起！”我苦候数天，岂不是想听他这句话吗？我的心也被触动了，我伸手轻拍他的肩膀，告诉他：“老师原谅你，以后好好努力！”

志明在这事以后改变了，而且我觉得全班的上课气氛也变得积极热闹，也许我也改变了，教育就是这样一个生命影响生命的事业。

个人反省

- * 你曾经尝试与学生改善关系吗？那一次的经验怎样？你有什么体会呢？
- * 建立良好的师生关系，对改善学生自我形象有什么好处？

具体实践

- * 虽然关系的建立和改善是双方面的责任，但是作为成年人的老师们，也许我们要比较主动，与学生接触，以真诚尊重的态度，建立平等互信的师生关系。

你的补充

时间的投资

你爱惜生命吗？

假如你爱惜，那你一定不可浪费时间，

因为时间就是塑造生命的材料。

——富兰克林（Benjamin Franklin）

我们常常听到一些学生家长说：“我真的很关心我的孩子，无奈我要工作嘛！哪有这么多时间陪他们呢？”诚然，我们成年人确实花了很多时间忙于自己的事业，赚取糊口的金钱。可是，孩子们许多时候期望得到我们的关注，获得我们的嘉许，他们的需要不是单凭物质可以满足的，而是要我们花时间与他们生活，聆听他们心中的想法。

我认识一些当班主任的教师，他们在学期初定下目标，在该学年内，最少跟每个班上的同学个别面谈一次。这些接触学生的活动包括在中午与学生一同午餐，或利用休息和下课后的时间，个别约见学生，以了解他们的近况。也有一些喜欢体育活动的同人，利用课余时间到球场上与学生一起打球，既可舒展筋骨，又可与学生切磋球技，建立友谊。

但教师的工作量实在很重，授课、备课、批改测验习作、处理学生违纪、开会、组织课外活动，以及组织班会、复核各种不同的申请表格等，工作繁琐，使教师感到很吃力。难怪有些教师稍有空余时间便躲在教员休息室内，挂起“免见学生牌”，也有些教师放学便溜之大吉。虽然这也无可厚非，但是教育是一种建立人的事业，要帮助青少年迈向成长、提升自我形象，除了花更多时间和他们接触外，实在没有其他捷径。我们总不能期望不费一分一秒，学生就会变得自信自重、做事有目标、充满生机活力。

让我们投资时间，活在学生之中，与他们一起欢笑，一起叹息。

个人反省

* 在校内，你有哪些时间可以用来跟学生面谈呢？你如何平衡工作和休息呢？

具体实践

* 选择一些自己感兴趣的课外活动并担任导师，既可发展自己的兴趣，又可接触学生。

* 早上上课前或午膳后，可提早一点进入课室，跟学生聊天畅谈。

你的补充

我是个有价值的人

“老师，你是谁？”

“我是个有价值的人。”

“每个人都是有价值的，每个人都有他的优点长处。”这是我对人性坚持的信念，正因为如此，倘若你问我：“老师，你是谁？”我便毫不犹豫地回答：“我是个有价值的人。”

惠特妮·休斯顿（Whitney Houston）曾唱了一首非常流行的歌曲《最伟大的爱》，其中有数段歌词令我深具同感，“我相信孩童是我们的将来，要好好教育他们，并且让他们领导我们的方向，使他们看到自己内在的美善。给予他们自尊感，让孩子们的笑声提醒我们，我们曾经也是那样……许久以前我已下定决心，不再活在别人的影子里。虽然我可能遭遇失败，或者经历成功，最少我要依据我的信念而生活，别人无论如何都不能夺去我的尊严……最伟大的爱是非常容易获得的，学习爱你自己便是最伟大的爱。”

中国人一向都强调谦虚的美德，因此他们很少懂得自我欣赏，可惜许多人在表达谦虚时，不知不觉间会流于虚假。我很同意填词人对最伟大的爱下的一个注释，一个懂得自爱的人，便在享受最伟大的爱。人的价值并非因为他具有的成功或失败的经验，同样的道

理，教师的价值也不是因为他的学生在会考中取了多项优异成绩。只因为我们都是人，拥有人的尊严，当我们能够珍视这尊严的时候，我们便感到有价值，而这尊严是不容许别人夺去的。

当我不断体验“我是个有价值的人”，我也慢慢地学会重视每位学生的尊严，他们都是有价值的，这价值不因他的成绩优劣或操行好坏而失去，让孩子们也深深体会自己的价值吧！这正是他们健康自我形象的重要基础。

“老师，你是谁？”

“我是个有价值的人。”

个人反省

- * 你感到自己有价值吗？你认为教师的工作有意义吗？你用什么标准来衡量自己的价值呢？
- * 你会用同样的标准来衡量学生的价值吗？面对学习成绩差劣、操行表现欠佳的学生，你有何感受？他们仍然有价值吗？

具体实践

- * 多进行自我肯定的自我说话（Self talk），用“我”字开始作一些正面而积极的句子，例如：“我是个有价值的人”、“我的学生很喜欢我”、“我的教学很出色”等等，可以写出来或讲出来，每天花数分钟复述这些句子，让我们学习肯定和欣赏自己。

你的补充
