

國民中小學新進教師強化心理韌性之策略探究

張文權

國立東華大學師資培育中心助理教授

一、前言

當前社會快速變遷的脈絡下，「教師」此一角色顯然面臨新的挑戰。不僅需要在課程教學方面持續精進，還需適應網路世代學生的特性。在班級經營與輔導管教中，教師也要轉化傳統的師生互動模式，以建立良好的親師生關係，進一步營造適合學生學習的環境。

在此處境當中，教師除了發揮教學專業技能，更需要具備面對壓力與挫折的能力，這正是「心理韌性」(Resilience)的核心價值(Rutter, 2006)。所謂心理韌性，泛指個體能夠從困境或變化中恢復或適應的能力，尤其是指迅速調整並重新適應環境變化的狀態(Merriam-Webster dictionary, 2025)。這不但可以幫助教師在壓力情境中，將挑戰轉化為動力，更是當前教師專業發展不可或缺的能力，其實強化教師韌性的實踐，有助於緩解疫情對學校的影響，也是面臨新一波衝擊的解方(張文權，2024)。特別對於新進教師，由於剛進入新的教學環境，難免需要適應期，並且需應對來自家長與學校的期望。在多重壓力下，如何培養心理韌性實屬新進教師專業成長的重要議題，林哲立(2025)也發現，初任教師對於個人優勢與限制的理解，顯著低於國中導師。原則上，新進教師可以透過尋求資深同儕的支持，從實務經驗中學習應對策略；同時，也可以回顧師培階段所學的輔導理論，嘗試將其應用於真實的學校場域，了解理論結合實務的意義性。

綜言之，心理韌性對於新進教師如何順利地適應角色調適具有重要影響力。本文將以基礎輔導理論為依據，結合研究者訪談實習教師、中小學教育人員的觀點，以及擔任教學輔導教師的實務經驗，提出強化新進教師心理韌性的具體策略，分述如下：

二、新進教師強化心理韌性之策略

(一) 理解學生偏差問題的脈絡：生態系統理論觀點

當學生頻繁發生偏差行為時，往往成為新進教師極大的壓力來源。尤其當教師自覺已投入高度的熱忱與陪伴，但學生的偏差行為仍未顯著改善，甚至可能愈發嚴重時，這種情況更容易對班級經營與同學的學習造成干擾。此外，若教師無法有效處理學生偏差行為，可能引發同事與家長對其專業能力的質疑，並使教師自身產生無力感。上述影響不僅涉及教師的情緒，還會涉及學習氛圍及同事與家長的觀點，若處理不當，自然容易形成惡性循環。

面對前述困境，參酌生態系統理論（Ecological Systems Theory）的核心概念（Bronfenbrenner, 1981），應該有助於理解學生偏差行為的多重影響因素。例如，在微觀系統中，學生行為可能受到家庭的影響，甚至成為偏差行為的來源；而隨著年齡增長，中系統中的師生關係和同儕關係，乃至外部系統的學校制度及宏觀系統的社會媒體文化等，都可能是導致偏差行為的原因。因此，新進教師除了可透過不同系統分析學生偏差行為的主因，還能藉此發現如何善用多層次系統的專業人力資源，形成整合性解決方案。進而言之，當新進教師運用生態系統理論分析學生偏差行為時，可以協助自己從多層次的視角理解問題，不再將所有責任歸因於自身，進而減少挫折感。經由辨識學生行為背後的微觀系統（如家庭資源）或外部系統（如學校政策）的影響，教師可更有方向地尋求資源與支持，例如與家長溝通、尋求輔導教師的協助，或與社會機構合作。這種系統性思考不僅提升了教師對於學校現場問題的解決能力，也讓教師在面對挑戰時感受到更多的支持與資源，有助於強化心理韌性，促進班級經營的正向發展。

（二）積極提升學生學習的動機：Adler 心理學觀點

如何提升與維持學生的學習動機，是新進教師在教學設計與班級經營中極為重要的議題。學生學習的表現通常被視為教師的重要績效責任（張文權、范熾文，2018）。當學生具備良好的學習動機時，教師的教學能獲得正向回饋，增強教學信心；反之，若學生動機低落，教師可能產生無力感，甚至影響班級經營。學習氣氛的不佳還可能導致基本學力落差，甚至引發性別平等、霸凌等負面事件。此時，若教師採取高壓管制或放任不理的態度，不僅無法改善問題，還可能削弱自我效能感，對未來的教師職涯發展造成負面影響。

針對上述挑戰，Adler 心理學提供了啟發性的觀點。該理論學派強調的內涵之一，在於「個體」即使面臨自卑情境，仍可藉由「社會興趣」與「生活目標」等許多力量展現勇氣，超越不同挑戰（楊瑞珠，2020）。其中，「社會興趣」指的是個體對他人的正向態度，願意與社會合作，與自我認同、同理他人有關，會影響行為，而「生活目標」的同義詞包括生活型態、生活策略等，係指個人對自己、世界、生活意義的信念與假設，依據信念與假設進而決定行為目標（周新富，2024；邱珍琬，2015）。對新進教師而言，這意味著即使因經驗不足而感到挫折與自卑，也能透過建立支持系統與聚焦教育使命來重建信心。例如，新進教師在遭遇困境，可以參與專業學習社群，向資深教師學習以提升教學設計能力，尤其是在設計與生活結合的素養導向教學中發揮創意，這就是屬於「社會興趣」的展現，因為教師透過合作與學習，增進個人與同儕教學的專業發展。同時，運用正向班級經營策略或設定短期學習目標來激勵學生，幫助學生找到學習的意義，亦能有效提升學生的學習動機，從有效能的班級經營之中，更有益於教師體會到教育的使命價值。這一些策略這不僅能有效提升學生的學習動機，也與教師自身的「生活目標」密切相關，因為教師

將教育視為一種長遠的使命信念，並可以透過學生的學習成效，體會教師的核心貢獻。此外，在面對挑戰的過程，教師從自卑努力邁向超越成長，也是反思自身教育使命的重要契機。透過這些歷程，新進教師能夠以專業知識與正面行動幫助學生學習，同時培養韌性，為職涯的發展奠定良性循環。

（三）化解親師溝通的質疑挑戰：Rogers 互動觀點

在資訊流通快速的社會，家長已不再僅依賴教師作為學習的唯一來源，因此對教師的教學方式與班級經營提出不同意見的現象日益普遍。尤其對新進教師而言，由於專業經驗尚淺，常會面臨家長的質疑與干涉。合理的建議能成為促進教師專業成長的動力，然而，若家長的要求或批評過於苛刻或不符現實，往往會導致教師感到壓力與挫敗，也阻礙親師溝通的良性發展。更甚者，教師可能因此將親師互動視為負擔，進而影響其專業效能的發揮。黃靖雯（2023）即指出，親師關係在本質上已產生巨大轉變，而建立積極的互信關係是溝通的關鍵基礎。

循此而言，新進教師可參考人本主義心理學家 Rogers 提出的「真誠一致」、「同理心」與「無條件積極關注」三大互動觀點（張春興，2007），作為改善親師溝通的核心策略。這些態度的實踐，不僅有助於化解親師間的誤解，更能促進彼此信任與合作。例如，當教師與家長溝通學生的偏差行為時，若能展現同理心，理解家長可能正承受疫情、家庭與工作等多種壓力，進而調整溝通策略，便更容易共同討論出雙贏的解決方案。同時，教師若能在日常互動中展現真誠一致的態度，並在細微處表達對學生的關注，這些關懷將成為親師關係的重要連結，促成雙方更深層的信任關係。尚值得思考的是，教師在親師互動中保持自我覺察亦為關鍵，面對誤解或不合理要求時，應能以真誠一致的態度審視自身溝通方式與專業態度，從而調整因應策略。這種覺察不僅有助於教師在壓力情境中維持專業形象，也能避免情緒化反應對親師關係造成負面影響。透過不斷反思與實踐 Rogers 的互動觀點，教師可一步一步將壓力轉化為自我成長的契機，建立良好的親師合作關係，並全面提升專業效能，也強化個人化解壓力的韌性。

（四）適應多重角色的實際困境：焦點解決短期諮商觀點

新進教師在進入新環境的同時，需面對教學備課、人際互動及兼任行政工作的許多困境，這些負荷往往壓縮生活時間，進而引發心理壓力、身體不適或倦怠感。在此情況下，教師兼任行政，可能會難以長期維持對教育工作的熱忱，甚至可能出現情緒耗損與組織承諾下降等現象（張文權等，2023）。可見，如何實現教學、行政與生活的平衡，適應不同角色所帶來的困境，應該已經成為新進教師普遍遭遇的嚴峻課題。

基此，焦點解決短期諮商（Solution-Focused Brief Therapy, SFBT）的核心觀點強調聚焦解決方法、發掘成功經驗，並相信問題皆有解決的可能性（林俊德，2013），以及小改變會形成大改變、積極使用語言促進正向改變、正向思考成長之處（周新富，2024），這些理念可以為新進教師提供有效應對角色壓力的初步解方。例如，當導師面對學生偏差行為，若能專注於尋找解決方法並認定應有解決之道，便可避免陷入問題本身。再者，從微小的成功經驗出發，循序肯定自身行政能力，有助於建立專業效能感，提升擔任行政人員的信心。具體而言，新進教師可透過下列策略將 SFBT 觀點融入日常實踐。第一，關注過去處理問題的成功經驗，透過解決成果培養自我專業素養；再者，設想理想狀態與善用正面語言，善用正念的日記、呼吸與冥想等；最後，可以在解決問題的過程，發揮成長性思維，將每一次挑戰皆視為成長學習的契機，專注在事件中具有值得學習的地方，據此逐漸學習平衡工作與生活的方法。依循 SFBT 的正向觀點，新進教師應能增強心理韌性，緩解多重角色的任務壓力，建立均衡教學、行政與生活的健康型態。

三、結語

本文針對如何應用基礎的輔導理論來強化新進教師心理韌性，一方面希望可以深化師資培育課程理論與實務整合的重要價值。另一方面，期望協助新進教師可以擁有良好的心理韌性，永續教師專業的發展動能。概括來說，從生態系統理論的多層次視角，教師能更全面性理解學生偏差行為背後的原因，並善用資源化解多重的壓力；Adler 心理學的自卑、勇氣等視角，則幫助教師透過建立支持系統與設定目標，提升學生學習動機與教師自我效能感；而 Rogers 的三大互動觀點，讓親師溝通帶來信任合作，為自我專業注入省思成長；就 SFBT 的正向與問題解決理念，則引導教師專注於正向改變與成功經驗，找到教學、行政與生活的平衡狀態。

綜觀上述，建議新進教師尚可秉持兩個面向的專業發展思維，幫助自己在角色適應歷程中的穩定發展。首先，「參酌不同教育理論以形塑個人的教育信念」。除了上述四個理論觀點，舉凡現實治療、完形學派、意義治療，亦或是教育哲學、教育社會學、教育行政學等，均可作為參考，以內化為個人信念並實踐於各項教師工作，進言之，依循理解、接納與正向的角度，肯定並建構自我的專業能力圖像，是新任教師的重要理念。第二，「參與同儕專業對話來厚植個人的社會資本」，透過專業互動獲取支持與啟發。不管由 Adler 的社會興趣、SFBT 的正向問題解決、Rogers 信任合作、生態系統論的系統觀，皆可理解到教師建立屬於自己互動支持網絡的重要性。事實上，教師專業成長是一種持續性的動態過程，未來所遭遇的挑戰勢必層出不窮，身為新進教師，著重自我省思之際，也需要以開放、學習的態度尋求及參與同儕的專業討論，唯有在省思中深化實踐、於實踐時持續省思，方能逐步形成正向的心理韌性循環，為自我的專業發展奠定穩固基石。

參考文獻

- 周新富（2024）。輔導原理與實務。五南。
- 林俊德（2013）。當事人於焦點解決短期諮商中之賦能知覺分析。彰化師大教育學報，24，79-98。
- 林哲立（2025）。如何提升教師的教學效能與幸福感？。國家教育研究院電子報，252期。下載於
https://epaper.naer.edu.tw/edm.php?edm_no=252&content_no=4259&preview
- 邱珍琬（2015）。圖解輔導原理與實務。五南。
- 張文權（2024）。強化教師韌性：後疫情時代國民中小學教師因應策略之分析。臺灣教育評論月刊，13(8)，50-54。
- 張文權、范熾文（2018）。國民小學教師績效責任領導量表之發展與運用。課程與教學，21(2)，169-198。
- 張文權、林明地、陳信助（2023）。「教師兼任行政工作倦怠」相關議題研究之回顧分析：以《學校行政》期刊論文為範疇。學校行政，146，60-87。
- 張春興（2007）。教育心理學：三化取向的理論與實踐。東華書局。
- 黃靖雯（2023）。知己知彼的親師溝通-焦點解決短期心理諮商在親師溝通中應用之初探。臺灣教育評論月刊，12(9)，188-193。
- 楊瑞珠（2020）。阿德勒心理取向華人生涯諮商。載於金樹人、黃素菲（主編），華人生涯理論與實踐-本土化與多元性視野（頁47-86）。心理。
- Bronfenbrenner, U. (1981). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Merriam-Webster dictionary (2025). *Resilience*. Retrieved from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>
- Rutter, M. L. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.

