

## 傅木龙教授



今年是傅教授第五度来马，根据历年老师们对他的回馈表示，刚开始听傅教授的演讲，就会被他那诚挚恳切的语调，深深吸引着；进而更令人心生向往与期待，那一股撼动人心的生命力在铿锵有力的演说背后，隐隐流动着。

傅教授拥有政大教育学博士的头衔，曾任小学教师，也在大学兼任教职，目前任职于台湾教育部训育委员会。

傅教授在质朴且斯文的外表之下，洋溢着他那谦逊与亲和的风采，更蕴含着旺盛卓越的生命热忱与活力。

专业知识、丰厚的人文素养和对人性的贴切关怀，巧妙地结合在他身上，也造就傅教授既有深度，又能感动人心的演说魅力。相信本次的分享会能让教师们有更多的体会。

## 文章分享

### 教師壓力解碼工作坊·與壓力共舞，就是為自己鼓舞

（星洲日報 / 副刊·文：許雪翠）

香港巴士阿叔經典對白：“你有壓力，我有壓力”紅極一時，因為他說出了生活中難免有壓力的事實。一般人都會有情緒低落、壓力的時候，每個行業都有挑戰，尤其是老師這行業，壓力自然不小。

升學主義導致學校成為訓練學生考試的場所，也形成教師的教學壓力。除此以外，教師壓力來源，還可能與教育政策和制度有關、與行政負擔有關、與處理學生問題有關、與責任感 / 使命感有關，也與社會高度期許有關。

為了給老師們在職充電，教總在 7 月辦了一項“教師壓力解碼工作坊”，請來台灣教育部訓的育委員傅木龍教授來主持。

工作坊主題是：“與壓力共舞，就是為自己鼓舞”。臉帶陽光笑容、親切的傅教授強調，要用感恩的心，將壓力激發、轉化成為動力與潛力！壓力一旦轉化了，老師們便能教學無礙！

#### Step 1: “有壓才有力”——認知壓力，是一種力量。

知己知彼，百戰百勝！要與壓力共舞，得先認識壓力的正面力量！

傅木龍教授以有名的南瓜實驗，跟在座的老師們談壓力，他說：“美國麻省艾摩斯特學院做過一個很有意思的實驗，實驗人員用鐵圈箍住一個小南瓜，看它能承受多大的壓力才會裂開。

最初估計南瓜最大能承受約 500 磅壓力。但是南瓜還是繼續長大，實驗人員再不斷加壓，大家猜猜，這個南瓜最後可以承受多少外來的壓力？

參加者 A: 1000?

參加者 B: 1500?

傅木龍：不是 1000，也不是 1500，是 5000 磅！

5000 磅的壓力，才使瓜皮破裂。南瓜打開後，已經不能吃了，因為試圖突破鐵圈，果肉變成了牢固的纖維。為了吸收充份的養分，以突破限制它成長的鐵圈，它的根部延展超過 8 萬英尺，所有的根往不同的方向全方位地伸展。

一起體悟與激盪：為何植物的生命力這麼強？想想你自己的承壓指數值多少？適度的壓力可以成為激勵及發揮潛能，這個南瓜給了你怎樣的啟示？

## Q1:甚麼是工作壓力?

當發生麻煩或嚴重的事情或變化時，使人覺得無助、沮喪、煩惱、生氣或緊張等感覺時，便是有“壓力”了。工作壓力有三大特性：

- 1.主觀性：同一件事，有人覺得有壓力，有人卻不覺得怎樣。
- 2.評價性：同樣的壓力，有人認為對自己有助，有人卻認為有副作用。
- 3.活動性：因為對每個人造成的嚴重程度不一，而產生程度不同的壓力。

## Step2:

### a.讓壓力轉化成能量

如果壓力具有“主觀性”和“自我評價性”的特質，那麼壓力不壓力，壓力是不是力量，全賴一個人的“一念之差”。擅長說故事的傅木龍教授說了布袋和尚的故事。

“曾有人問布袋和尚，甚麼是佛？他說‘放下’即是佛。那人說‘如果放下那麼簡單，為何你不甘脆一輩子把布袋放下？’聽完，他把布袋拎起來，說：‘承擔’也是佛。”——承擔的力量更大。

如果教學壓力來自學生，請老師們多去欣賞孩子努力的過程，就不會有壓力，同時用感恩的心看待：如果沒有那些行為偏差的孩子，不會激起老師精進。能承擔，又能轉念，便能讓壓力轉化為能量了！

### b.讓壓力轉化成動力

如果你的學生都比你有錢，愛在班上炫耀、比較，沒錢的同學就感自卑，你會怎樣處理？

有一位老師，讓學生看非洲難民紀錄片，同時帶學生探訪孤兒院，讓同學們思考“錢的價值在哪裡？”、“如何讓錢變得有價值？”然後全班表決，要每天捐出零用錢，老師就寫信給家長“感恩你們的孩子都努力的讓錢變得更有價值”——用對方法，壓力就是孩子們成長的動力！

## Q2:壓力導致心理健康出問題時，有甚麼警示症狀？

當一個人時常處在生氣的狀況下，並常哭泣或反應過度，便是壓力訊號燈響了！其他的警示包括了覺得自己沒有用或是充滿罪惡感、比其他同伴容易焦慮或擔心很多事情、過度地注意自己的身體症狀或外表、覺得自己的心思被控制或失去控制、感覺心情非常低落、絕望，卻沒有足以解釋的理由，而且這些感覺持續不斷。

可能出現的行為：抱怨、爭執、挑剔、責備、哭泣、暴力、踱步、抽煙、藥物濫用、生活作息混亂、坐立不好等。

生理症狀：口干舌燥、心跳加速、異常出汗、胃口差無食慾、便秘、頭痛、失眠、疲勞、精神不濟。

### Step3 轉念——要把壓力轉為阻力還是助力，全在一念間！

有個父親和 4 歲的兒子在庭院裡推推草機修草，電話來時父親走開了，回來時兒子已把庭院推得一干二淨，包括他最心愛的郁金香！

他氣得舉起手就想給兒子一巴掌，太太這時問他：“親愛的，你想想，我們最幸福的事，是陪孩子長大，還是你的郁金香？”

他愣住了，念頭一轉，轉身跟兒子說：“孩子你真棒，爸爸教你用推草機，教一次你就會了！只是爸爸還沒有教你花的名字。”

傅木龍說：“你的情緒如何能成為正能量，就要看你如何轉念。轉念，是我們所要學的。同時也要學會不依表相下判斷。”

### Q3:老師們要如何抒解壓力？

察覺自己有壓力時，瞭解自己並接納自己，同時建立合理的期待。壓力來時，不妨參與社交活動，學習鬆弛的技巧。

面對壓力時，正面思考很重要，而保持健康的生活習慣，有助於提昇正面思考的能量。要是壓力真的很大，就尋求專業協助，在有情緒時，別孤獨的面對自己。

### 練習擁抱·拉近 2 顆心

“請各位去認識 10 位陌生的新朋友，並記住他們的名字。”傅木龍鼓勵在場的老師，要讓人生不斷的擴大，多結交新朋友，尋找正向能量，便能多一個壓力共舞的平台，能多一份同理、多一份關懷。他說：“主動積極分享，人生會改變。”

傅教授用心去記得學員的名字，因為他認為“當老師做到記住學生名字時，就是一種尊重，一種重視，讓他們有家的感覺。”

他在現場喊出幾位老師，讓她們到台前來“練習”擁抱。東方人不習慣擁抱，有老師抱得很回避，有老師抱得尷尬不自然，更有老師斷然拒絕擁抱，但傅教授仍是不斷的鼓勵——擁抱讓 2 顆心接近，擁抱給人能量。

面對教學壓力時，請記住：

- 1.沒有過不去的事情，只有過不了的心情。
- 2.能解決的不必擔心，不能解決的擔心也沒有用。
- 3.《西藏生死書》作者索甲仁波切教人打坐一定有三句話，第一是把心帶回來，第二是放下，最後是放鬆。
- 4.悲觀的人從山腳下看世界，樂觀的人從山腰看世界，達觀的人從山頂看世界。
- 5.三不要法：不要拿別人的過錯來懲罰自己，不要拿自己的過錯來懲罰別人，不要拿自己的過錯來懲罰自己。

最後，傅木龍教授再送給老師們，哈佛圖書館牆上的訓言：

- 1.此刻打盹，你將做夢；而此刻學習，你將圓夢。
- 2.覺得為時已晚的時候，恰恰是最早的時候。
- 3.學習時的苦痛是暫時的，未學到的痛苦是終生的。
- 4.學習這件事，不是缺乏時間，而是缺乏努力。
- 5.請享受無法迴避的痛苦。
- 6.誰也不能隨隨便便成功，它來自徹底的自我管理和毅力。
- 7.時間在流逝。
- 8.狗一樣地學，紳士一樣地玩。
- 9.今天不走，明天要跑。
- 10.一天過完，不會再來。
- 11.即使現在，對手也不停地翻動書頁。
- 12.沒有艱辛，便無所獲。