

校長講座(三)將壓力(Stressed)轉換成生命中的甜點(Desserts)

◎ 教師培育暨發展中心 江宜靜 2010-05-10

教師培育暨發展中心(以下簡稱CFD)舉辦98學年度「校長講座(三)將壓力(Stressed)轉換成生命中的甜點(Desserts)」,邀請台北教育大學前校長莊淇銘教授蒞校演講,莊教授現為台北教育大學教育政策與經營研究所教授。當日演講時間為5月10日上午,地點在本校第一會議室,總計有82位教師報名參與,實際簽到簽退人數共70位。

◎ 活動安排如下表:

時間	主題	主講人	主持人
10:00~10:20	報到 Registration		
10:20~10:30	開幕致詞	黃榮村 校長 吳聰能 副校長	主持人:CFD 關超然主任
10:30~12:00	將壓力(Stressed)轉換成 生命中的甜點(Desserts)	臺北教育大學教育經營與 管理學系 莊淇銘 教授	主持人:CFD 關超然主任
12:00~13:00	Q&A時間	臺北教育大學教育經營與 管理學系 莊淇銘 教授	主持人:CFD 關超然主任
13:00	賦歸		

本活動承蒙黃榮村校長之大力支持,除全程參與外並致詞勉勵在場教師,不僅要用正面積極的態度將壓力轉換成生命中的甜點,更要適時給予自己壓力,將甜點轉變為壓力,如此才有學習成長的動力。

莊教授的演講沒有用到PPT,完全是「清談」,但充滿熱情、魄力與幽默,頗有大師風範。在演講之初,莊教授先請各位老師將手放在心上,自問自己的心中是否仍存在著傳統落伍的思維呢?若這種思維不革除的話,聽了演講也只是枉然。傳統的教育造就出一群不會思考的木偶,受到社會舊觀念的束縛。惟有建立正確的學習思維,才能影響行為,有了正確的行為才能真正產生效果。英國哲學家 Francis Bacon曾說:「知識就是力量。」這句話其實有很大的批判空間,因為知識需要透過思考、創新、運用、轉化再身體力行後才能成為力量,也許他的真義是「轉化知識為力量」。

人類所處的社會不斷變遷演化,從農業社會到工業社會,從資訊社會到目前的知識社會,故莊教授提倡未來學的概念,多元地綜合研究人類未來發展之趨勢、可能圖景、面臨的挑戰、應當採取的對策等等。傳統的「空間移民」指的是移民到不同地理座標的新社會,但「時間移民」的觀念則強調要移民到不同時間座標的新社會,盡早準備及瞭解新社會,否則會被未來的新社會淘汰。現今尼特族(NEET, Not in Employment, Education or Training)的產生就是因為進入知識社會後,家庭及學校教育沒有跟上新社會所造成的。因此,「思維決定行為,行為決定作為」,建立正確的心態與方法,懂得掌握未來趨勢的人,才能成功不被淘汰,未來的社會將是多專業的時代。莊教授分享自身的經驗,他常利用散步的時間來思考問題,因為人在放鬆的時刻,思考力越強,最能激發出創意的新點子,不僅能促進健康,又可解決問題,一舉兩得,何樂而不為呢?

自己才是人生的主人,要懂得轉念思考,將壓力化為助力,千萬別小看壓力帶來的機會,只要用心突破,壓力即可蛻變昇華為能力。莊教授樂於接受挑戰,面對壓力,幫助別人的同時也成就了自己,因為要先提升自己的能力。觀念越正面,行為也會越正面,因此莊教授一直持續開發idea,將壓力(Stressed)轉換成生命中的甜點(Desserts)。莊教授稱之為逆向思考,Stressed的逆讀就成了Desserts。

在最後的座談會時間中,莊教授特別指出,知識是一個巨大的網絡,首先發展出一項核心知識,再依據相關脈絡發展出第二專長,甚至是第三專長。以莊教授自身為例,他本身是個老師,所以又繼續鑽研口才學,又為了與學生溝通和輔導,所以也研究同理心等等。莊教授希望大家要相信人是擁有無窮潛力的,只要運用正確的學習態度和方法,便能迎接未來多專業的時代!

會後,莊教授帶了兩本自著的書贈予熱心投入的老師,關主任也將他所編著的PBL專書致贈給莊教授,而黃校長代表本校贈予莊教授禮物並合影留念,為本次研習畫下美好的句點。

◎ 本次活動問卷回饋資料如下:

1.請問您參與此次活動的動機

對本議題有興趣	47	80%
主管要求	0	0%
學校、醫院評鑑需要	2	3%
針對聆聽某位演講者	9	15%
其他	1	2%

2.在參與本次研習活動後,您覺得對您個人

非常有幫助	34	68%
有幫助	15	30%
不太有幫助	1	2%

沒幫助	0	0%
-----	---	----

3.請問您對此次研習活動地點安排滿意度

非常滿意	24	48%
滿意	24	48%
尚可	2	4%
不滿意	0	0%
非常不滿意	0	0%

4.請問您對此次研習活動課程時間安排滿意度

非常滿意	23	46%
滿意	26	52%
尚可	1	2%
不滿意	0	0%
非常不滿意	0	0%

5.請問您對此次研習活動工作人員服務滿意度

非常滿意	23	46%
滿意	26	52%
尚可	1	2%
不滿意	0	0%
非常不滿意	0	0%

6.請問您對此次研習活動總滿意度

非常滿意	27	54%
滿意	23	46%
尚可	0	0%
不滿意	0	0%
非常不滿意	0	0%

【相關圖片】



圖一：黃榮村校長致歡迎辭



圖二：莊淇銘教授演講



圖三：關超然教授主持



圖四：座談會時間



圖五：會場實況



圖六：莊淇銘教授與黃榮村校長合照

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=871