

# 好老師 會做的20件事

Lessons From the Classroom—  
20 Things Good Teachers Do

好老師  
從門口就開始教

試讀本

全美優良教師／美國品格教育聯盟(CEP)  
最高榮譽—終身成就獎

全球教育界一致推崇他為  
「老師中的老師」

伍爾本 博士  
(Dr. Hal Urban) 著

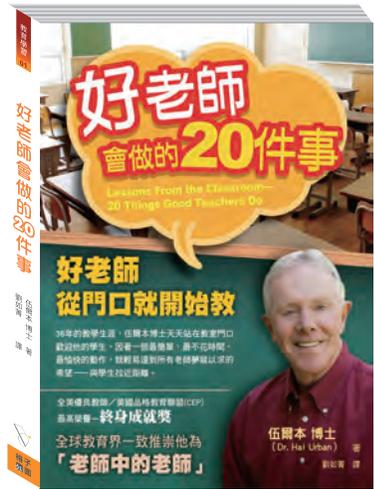
劉如菁 譯



# 獻給好老師 優惠團購方案

50本以上 **7折**

100本以上 **65折**



定價：360元

歡迎學校、教育單位來電團體訂購，請洽服務專線：07-7268399



格子外面文化 [www.cncgp.com.tw](http://www.cncgp.com.tw)



## 作者簡介

### 伍爾本博士 (Dr. Hal Urban)

伍爾本博士擁有舊金山大學歷史系碩士學位，後又取得教育博士學位，他的博士後研究是在史丹福大學專攻「高峰表現心理學」，對卓越者的心理與特質有深入的研究和體悟。他擔任高中教師36年，並任教於大學，榮獲全美優良教師，以及美國品格教育聯盟 (CEP) 最高榮譽的肯定——終身成就獎。

伍爾本博士有六本著作，多為暢銷書，並適用於各層級的教育工作者。其第一本著作《黃金階梯——人生最重要的20件事》(Life's Greatest Lessons) 被《作家文摘》(Writer's Digest) 選為年度激勵性代表書籍，銷售量超過35萬本。

自1995年迄今，他針對各級學校教師已進行超過數千場的演講與工作坊，足跡遍及全球五大洲。因著他發自內心、善於激勵人心的肺腑之言與特有的幽默，所到之處令人動容，全無冷場。而因著他善於分享實用而具體的策略、與營造師生關係的好用點子，「老師中的老師」是他多年來最常被稱呼和讚揚的名字！

# 目錄



- Lesson 1** 好老師都具備一項特質
- Lesson 2** 好老師有兩個重要目標
- Lesson 3** 好老師與家長互為夥伴
- Lesson 4** 好老師從門口就開始教
- Lesson 5** 好老師教禮貌和黃金律
- Lesson 6** 好老師打造關懷型社群
- Lesson 7** 好老師保護氣氛不受有毒言語汙染
- Lesson 8** 好老師說和善肯定的話
- Lesson 9** 好老師每堂課都從積極面開始
- Lesson 10** 好老師和他們的學生都有使命
- Lesson 11** 好老師運用視覺提示的力量
- Lesson 12** 好老師幫助學生制定並遵守規則
- Lesson 13** 好老師訂高標準也有高期待
- Lesson 14** 好老師幫助學生發現選擇的力量
- Lesson 15** 好老師講好聽的故事
- Lesson 16** 好老師運用名言的力量
- Lesson 17** 好老師和學生一同歡笑
- Lesson 18** 好老師激勵學生訂目標
- Lesson 19** 好老師抓住孩子做對事情的時候
- Lesson 20** 好老師一年比一年更好

(成書實際為 17x23 公分，以下試讀內容摘錄自第 4 章和第 19 章)



## 我當老師所做的事情中最重要的一件

每一學年我大約教九百次的課——每天教五次課，共教一百八十天。在每一堂課之前，我會站在走廊靠近門邊，向每一位踏進我教室的學生表示歡迎，就像歡迎朋友走進我家一樣。那是我當老師所做的事情中最重要的一件，也是最簡單、最不花時間、最愉快、最令人能量充沛的一件事。

怎麼會開始做這件事的？讓我說給你聽吧。教書的頭一年我根本忙不過來，我帶著僅一學期的教學經驗——基本上只教過一個班級——開始教書生涯；第一年我教三個科目，其中兩個是我從沒教過的；我有五個班共一百七十五名學生，除了要記他們的名字以外，我還得試著學習一套全新的體制和同事的名字。備課、改考卷和報告、打分數、開會、回覆電話，一大堆事好像快淹過我的頭頂。這好像是起碼五個人的工作，我不斷地告訴自己，如果我肯花時間好好地做，我的努力一定會有回報的。我深信不會有比第一年更難的。我的想法是對的。教書永遠是辛苦的工作，但最難熬的莫過於第一年。

在第一年裡，我學到無數有關教書的寶貴功課。最重要的一課，在僅剩兩天就學期結束時來到，我的美國歷史課學生正一個個走到教室後方，把課本交給坐在桌前的我。我會翻一翻，視書況如何，如果書況還可以就放到一臺推車上，準備送去給圖書館。艾佩洛（April Madden）是第三個把她的課本交上來的，我一邊翻書一邊抬頭看她，心裡有點難過，這個女孩上我的課大概有一百八十次了，而我幾乎不認識她。我知道她坐在哪個位子，我知道她每學期都得C，我知道她一個問題也沒問過或回答過，也不曾參與過任何一個討論。

日復一日和她花這麼多時間在同一間教室裡，我還不認識她，想到這我就不免歎息，更叫我歎氣的是，可能還有一百多個學生跟艾佩洛的情況差不多——我一樣幾乎不認識他們。我設法原諒自己，因為那一學年實在有好多挑戰和要求，但我暗自發誓，下個學年我一定要找出方法拉近跟學生的關係，還要使我的教學更個人化。那個暑假裡除了從我頭一年教書的創傷中復元以外，我也盡量把有關教學法的書籍都找來看。我所讀的內容裡最叫我大徹大悟的一件事就是：

切勿讓你的工作或課程上的要求，導致你忘掉每一個學生都是一個有感覺、有思想的人。教育若要產生效果，必須是個人化的事。

——布朗（George Isaac Brown）所著

《人性教育》（Human Teaching For Human Learning）

問題是：我要如何使教育變得更個人化，講正課的時間會不會失掉很多？整個暑假我都在思考這個問題。後來，到了勞工節的週末，就在我教書的第二年即將開始的時候，由於招待朋友，結果竟靈光乍現。內人和我邀請了一對好友夫婦來家中晚餐，門鈴響時，我起身開門迎接。我抱了一下依蘭，跟勞勃握了握手，盡我所能地用最親切的方式歡迎他們。整個暑假我一直在思考新學年的事，一直自問該如何拉近跟學生的關係，這一刻終於找到答案了。我要站在教室門口，個別地歡迎每一位學生，盡可能親切地歡迎他或她走進我的教室。我不但要在頭一天上課這麼做，更要整個學年的每一天，對每一個班級的學生都這麼做。



## 第一天的應變

我抱著興奮的心情迎接我第二學年的開學日，有兩個原因：第一，招架不住的第一年已經過去了，我有信心這一年會輕鬆許多。第二，我要站在教室門口歡迎我的學生，而我有信心他們不但會很高興，而且會以同樣的活力親切地回應。我真是錯了！別忘了我在教書生涯的頭幾年還很天真又懷抱理想，雖說我從未失去我的理想主義，但我的確失去了許多天真，因為經驗多了。第一次歡迎的結果令人失望，但仍是很有價值的經驗。

在開學第一天我歡迎了一百七十多個孩子，只有不到兩成（約三十至三十五位）照我以為的方式回應。這一小群學生直視我的眼睛，露出燦爛笑容，握住我伸出的手，聽我介紹自己並詢問他們的姓名。這就是我以為他們都會做的，但事實並非如此。另外八成的學生避免目光接觸（絕大多數眼睛看地上），給我一個死魚式／無力的握手，嘴裡咕嚕什麼讓人聽不清，而且幾乎都不笑。我是既驚訝又失望。一個老師在開學第一天特地這樣友善地歡迎學生，他們怎可不感謝呢？那是我的問題，但孩子們的反應卻不是這樣。

實情是他們從沒見過老師站在門口歡迎他們，所以全無心理準備。誠如有些人後來解釋的，那一天他們真被我嚇到了。他們不習慣有個魁梧的傢伙（我身高一百九十八公分，體重九十五公斤）站在教室門口。還有一個令他們頓時手足無措的原因是，孩子們還缺乏社交禮節的薰陶。沒有人教過他們與人相會時目光要接觸，要堅定有力地握手，並加上微笑。1967年9月是如此，今天依舊。事實上，今天情形更糟。

我第一個衝動是想擋住不讓他們進門，然後說：「嘿，你不曉得我在迎接你進我的教室嗎？你沒看到我在嘗試因材施教嗎？」但我把那股衝動擺在

一邊，因為有害無益。想像一下，假如他們進教室的第一件事，就是聽到一個魁梧的傢伙為他們社交技巧笨拙而訓話，那會是多麼糟糕的開始。所以我只是盡可能以最友善的方式歡迎每一個人，同時腦筋在想我要怎麼以雙贏的方式處理這問題。我一點都不知道那將是新學年的第一個「感動時刻」。

把大家都迎接進來以後，我先確認他們都沒有走錯教室。我在黑板上寫下我的姓名、教師室號碼和科目，接著我請他們核對他們的課程表。然後我說：「讓我用一個小小的問題作新學年的開始吧，有多少人注意到幾分鐘前你們走進教室時，我人在哪裡？」當然他們都知道，即使有一些表現得好像不知道一樣。有個孩子回答：「你剛才站在走廊靠近門口的地方。」我再問：「你們認為我為什麼站在門口？」對這個問題的回答一直是一樣的：「你站在門口是因為今天是開學第一天，你想要歡迎我們回來。」我說：「答得好。今天是開學第一天，我也的確想要歡迎你們回來，我也想要歡迎任何剛來到這學校的新同學，但不只這樣喔。」

我說：「我要跟一些人道歉，剛才我站在門口可能把一些人嚇到，我不想讓你們覺得不自在，事實上正好相反——我想讓你們知道我歡迎你們，希望你們來上我的課覺得舒服自在。我是出於一片好意的。」我也說明我不是只有第一天歡迎，這學年的每一天都會是這樣，我說：「從現在起，你們要對我的迎接作好心理準備。」

我也想談一談與人初見面要目光接觸、握手和微笑的問題，但我不想讓他們覺得我很挑剔，我說：「我們來談談一些基本的社交技巧，有多少同學的父母教過你初見面時該做什麼？」大約有七個人舉手。我問父母教



他們什麼，他們回答三件事：目光接觸、堅定有力地握手，還有微笑。另一位同學反應道：「啊，我爸媽也有教我這些，但我以為在學校不適用。通常不會有老師在門口歡迎我們。」部分問題在此，孩子們往往無法將學校和真實生活連結在一起。我盡可能用最正面的方式告訴他們，所有的人，無論在學校或任何場所，都值得受到有禮貌的問候。我說：「我知道今天早上你們都不是有意對我不禮貌，這就是為什麼我要談它。要記得，你們每一次進來上我的課，我都會在門口問候你們，想要讓你們覺得我就像在歡迎好朋友來我家一樣。」

我相信那對許多學生來說變成是很寶貴的一課。隔天來上課時，他們都準備好了，絕大多數人都給我微笑、目光接觸、堅定的握手。而且幾乎每一個都感激我正在嘗試做的事。我說「幾乎」，因為總是會有很小比例的孩子希望你不要面對他們——比方背對他們寫黑板或去洗手間。但，即使這少數幾位沒有照我希望的熱誠回應我，我仍然天天盡可能親切地問候，而且我一直相信我正在——而且每天加強——教他們一個很重要的社交技巧。

當學生感到被歡迎、有連結的時候，就會感覺比較自在，比較有歸屬感。這點極其重要，因為在一個安適的環境裡，每個人都能運作得更好。

——那琵爾教授 (Joseph Napier)



## 發「壞孩子」通知的另一種選擇

教書第一年的時候，我碰到一個似乎不知道上課時該有什麼行為的學生，我不知道該怎麼應付。他很負面、滿懷怒氣、對我毫不尊重，對同學更是十足的冷酷。我當實習老師時從沒碰過這種情況，所以既沒經驗、訓練也不足，沒辦法照我希望的那樣用專業的架式來應付。於是我求助比較有經驗的同事，有一位女老師教社會研究已經二十多年，我說明問題，把那學生的幾則奇聞講給她聽，她給了這個建議算是回答：「我會寄約束通知單（cinch notice）到那個小壞蛋家裡。」

從她的表情和口氣判斷，我想她大概幫不了我什麼忙，但我很好奇什麼是約束通知單。於是我問了。她告訴我說，那是一張全學區通用的格式，當學生表現很差的時候，老師就發出這張通知單。她補充說：「在工作間裡有一大堆。」我問：「它真的叫約束通知單嗎？」她說：「不是，學區稱之為『警告單』，但我們認為『約束通知單』更貼切，所以大家都這樣用。」雖然我對用語還是有點搞不清楚，但因為不想在同事面前一副蠢笨的模樣，我謝過她，不再多問。

然後我趕緊去查字典 cinch 是什麼意思，字典上說是：「以收縮來拉緊某事物」，一幅畫面立即浮現我腦海——我那位教社會研究的同事將套索圈在她一位學生的脖子上，然後慢慢拉緊。那樣做應該可以解決問題，應該可以把那個「小壞蛋」給糾正過來。我的下一步就是到老師的工作間，看看那張表格長什麼樣子。上頭列了至少十項負面行為，包括「態度不良」，每一項前面都有一個小方格，所以老師只要在上面打勾就行了。萬一有清單上沒列出來的負面行為，還有「其他」的空白欄可自行填寫。表格是三聯單，一



張寄到學生家，一張給副校長，一張由老師保存。我看了只有搖頭，真不知寄一張這麼驚扭的表格出去，怎可能會獲得行為改善的結果。

幾天之後我得知學生對這整件事情的看法。當我發現教師休息室是校園裡毒性最強的地方以後，我就開始每天在我的教室吃午餐。既然我要待在教室裡就索性宣布，所有的學生都可以在午餐時間利用教室，不管什麼原因——補考、寫作業、吃午餐和朋友聊天、睡覺，都可以。結果很多學生接受我的建議來利用教室，讓我很高興。

有一天午餐時間，兩名學生進來寫他們的數學作業，下一堂必須交，其中一名還沒寫完，因為有兩題他解不出來。他的好哥兒們是個數學鬼才，主動要幫他。他們很有禮貌地跟我保證他們不是在作弊，只是有一位在教另一位怎麼解題。我說沒有問題，於是他們在滿靠近我的地方找了兩個座位坐下來，開始算他們的數學題。

解完數學題以後，他們的對話轉到別的事情上，有一個說：「真衰，昨天晚上差點被罵。金默老師竟然寄了一張『壞孩子通知單』到我家，害我被念了一整個晚上。」另一位回答：「你只有一張算運氣好了，我同一天收到兩張——金默老師給我一張（想必他寄出一堆），還有一張是艾金森老師寄的。我爸媽氣炸了，罰我下兩個週末禁足。」我沒有在偷聽喔，而是沒辦法不聽。那真的會讓人覺得很衰，有「約束通知單」這種東西真是夠糟的，還有什麼比這更糟的嗎？

我望著這兩位真的很不錯的孩子，說：「請告訴我，學校其實並沒有這種叫『壞孩子通知單』的東西。」他們都笑了，有一位告訴我：「喔，那是我們這樣叫啦，老師都叫它『約束通知單』。」雖然我明知接下來會發

生什麼，但我還是必須問：「那你們為什麼叫它『壞孩子通知單』呢？」回答是：「因為你是個壞孩子的時候才會被發那張單子。」接下來我問了一個問題——完全曝露出我這菜鳥老師有多天真又理想化：「那麼當你們做得好的時候，老師會寄什麼通知單到你們家？」他們有點不敢相信地看著我，可能心裡在想這個老師打哪個星球來的？但是他們太有禮貌不敢直接問。他們的回答一點都不意外：「什麼都沒有。」

鐘響了，兩名學生去上他們的數學課，我走到門口迎接下一堂課的學生。「壞孩子通知單」在我腦海揮之不去，不只那天接下來所有時間，還有之後連續好幾天，我都在想這件事。是不是很奇怪，我們有一張認定負面行為的表格（還印了好幾千張），正面行為的認可卻什麼表格也沒有。或許我很天真、或許我太理想化，但是，常識和邏輯告訴我，當孩子做了好的事情，我們要予以認可。你應該還記得，本書開頭幾頁我寫到一個老師的主要責任，是把學生最好的一面帶出來。最有效的方式之一：**抓住孩子做好事的時候。**

又過了幾天，我跟校長約時間，要和他一起討論「警告單／約束通知單」的事。我把幾天前午餐時間在教室裡那兩個男學生的對話講給他聽，然後問他曉不曉得學生都管它叫作「壞孩子通知單」。他微笑地說：「不，我不曉得，但這名稱適合，如果他們做了不該做的事，就得到他們該得的。」接著又問我：「你對我們的約束通知單有什麼疑問嗎？在你出生以前，這個學區就用它用到現在了。」我說我無意主張廢除它，我只是想建議或許可以有另一種單子來平衡一下，就是當孩子做得好的時候，予以認可。

從他的表情我猜得出他想講什麼，他說：「那不是我們的工作。孩子



們有正確的行為是應該的。本來就期待他們要做到的，不值得額外予以認可。我們的工作是教育他們，不是一直跟他們說他們有多棒，而寵壞他們、溺愛他們。在現實世界裡不是那樣子的。」他接著說，我不是第一個第一年任教而帶著可以使整個教育界變得更好的點子來找他的老師，他說：「你還年輕，太理想化，我欣賞你這點。但是別忘了，你也有點太天真了。等你在這裡教幾年書以後再說吧，你看事情的角度會不同的。」

他還告訴我，學區辦公室絕對不可能支持「浪費錢」的正面行為通知單的點子。他說要發展這種通知單會花太多時間，會太昂貴，反正老師不會去用等等。然後他又說：「如果你覺得有需要自己來做，我不想給你洩氣，你儘管認可你自己的學生，如果你想要那樣做的話。但如果你發展出某種通知單的話，你得自己掏腰包去做。」我想那有什麼問題，畢竟，第一年教書可是有八千四百美元的薪水。

校長的意思是，要做的話，那是我一個人的事。我下定決心要搞出一套可以幫助我肯定學生正面行為的方法來！那是在還沒有個人電腦、繪圖軟體和雷射印表機的時代，所以我得在學區以外自己找資源。我從廣告單、通訊錄等找到一家公司，然後我就跑去問印製「好孩子通知單」的費用會是多少。所幸，接待我的小姐有一副好心腸，非常喜歡我的計畫。她甚至說：「所有的老師都應該這麼做。」她還知道我打算自掏腰包來印製，所以她保證給我優惠價，而且額外地幫忙我設計完稿。

## 好孩子通知單

學生：\_\_\_\_\_

科目：\_\_\_\_\_ 第 \_\_\_\_\_ 節

評語：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

林邊高中社會研究部伍爾本 日期：\_\_\_\_\_



### 對「好孩子通知單」的反應

假如我說這小小一張簡單的通知單順利推行，那會是這本書裡最保守的說法了。許多家長和孩子對此反應之激動，每每令我驚奇。顯然這個令人雀躍的小小消息，填補了巨大的需求。我不是說每個人都有這麼好的反應，但是反應極佳的人數之多，足以讓我知道，我碰巧做了一件極有意義的事情，超出我原先所想像。這個小小的肯定如何感動了我的學生和其家人，這方面的感人故事足以寫成三百頁的書。

寄到學生家的第一份通知單，猶歷歷在目。那是給史考特的，他上的課是美國政府，那是他高中最後一學期了。史考特是那種所謂「平庸」的學生，他其實並沒有怎麼用功讀書——很勉強拿到C的成績，體育不怎麼樣，沒有參與學生自治會，也沒有上台表演過戲劇或音樂。換言之，他在學校並沒有得到很多的認可。不過，他有一個特點讓我注意到了——他的禮貌。



他是我所教過最有禮貌、有禮儀、體貼又友善的學生之一。不論是對我或對他的同學，他都有一種真誠的親切態度，這點讓我十分讚賞。所以當我從印刷公司那裡拿回第一批好孩子通知單時，我就寄了一張給他的家長。我寫的評語大概是這樣：「藉這張簡短的通知單讓您知道，我非常高興也感謝班上有史考特，他的態度和社交技巧真的是他這個年齡非常罕見的。他似乎特別能掌握令別人感覺良好的訣竅。恭喜您教養出這麼好的一個年輕人。期待在畢業典禮上見到您。」

幾天後，我在個人信箱裡發現一張紙條，上面說史考特的母親打電話來找我，要我回電。於是在我上完一天的課以後打電話過去，她接起電話時，我說：「馬洛太太，我是聖卡洛斯高中的伍爾本老師，我給您回電話了。」她說：「噢，伍爾本老師……」然後就哭了出來，好一陣子她才勉強擠出：「老師，請等我一下。」她平撫自己之後，說：「伍爾本老師，你絕對不會知道那張好孩子通知單對史考特、還有對他父親和我來說意義多麼大。」接著她告訴我，那是他四年以來第一次從學校獲得一張正面的報告。她說他以前都是拿「約束通知單」，所以從來沒想到會獲得這樣的肯定。

她還告訴我，她和她丈夫一直特別用心教導史考特和他弟弟要有禮貌，雖然他們很以兩個兒子為榮，但是她常常不免想可能不會有人注意吧。她說，知道他們的努力不是白費「實在太叫人安慰了」。我肯定地跟她說，史考特的社交技能對他一生大有益處，而且說實在的，我從他身上學到一些寶貴的東西呢。她一聽又哭了。

假如你好奇史考特後來怎麼樣，就讓我把故事說完吧。他之所以對學校的事情興趣缺缺，是因為他很清楚他將來要做什麼。他具有卓越的木工技藝，從小他就知道等他高中一畢業，他就要去學製造儲櫃。現在他已經做了好幾年了，他的訂製單排隊排得很長，掙了很多錢，成了家，到現在還是跟以前一樣彬彬有禮。

# 超有效的 口語急救術

專家一致呼籲，家長、醫師、護理師、保姆、教師，必讀本書

暢銷育兒醫生作家 **黃琮寧**

臺北市醫學人文學會理事長 **施以諾**

台大醫院精神部主任醫師 **商志雍**

諮商心理師、療癒系作家 **蘇絢慧**

親子暢銷書作家 **許惠瑀**

聯合推薦



定價320元

∴∴ 學習與教育資源網，歡迎來撈寶 ∴∴



## 前程出版社

[www.cncgp.com.tw](http://www.cncgp.com.tw)

全國各大書店、網路書店、 粉絲團

語文·數學·國中小輔助教材 (3~15歲適用)

T : 07-726 8399 · F : 07-726 8058 · E : [services@cncgp.com.tw](mailto:services@cncgp.com.tw)

Add : 802高雄市苓雅區福德一路56號



# 幼稚園老師到大學教授 都適用的好書

///// 邀請您一起加入好老師交流的行列 /////

這裡有許多老師的經驗分享與交流，包括班級經營、  
教學策略、家庭教育、教育大師理念。

歡迎您一起加入：

Facebook 好老師會做的20件事



臉書粉絲專頁 [www.facebook.com/goodteacher.com.tw](http://www.facebook.com/goodteacher.com.tw)



格子外面文化事業有限公司 [www.cncgp.com.tw](http://www.cncgp.com.tw)

OutSide The Box (OSB) Publishing Co., Ltd.

出版領域：社會人文、勵志文學、教育、童書、信仰

我們期待與讀者分享不同角度的思維、觀點和省思，建造更好的社會環境和心靈。