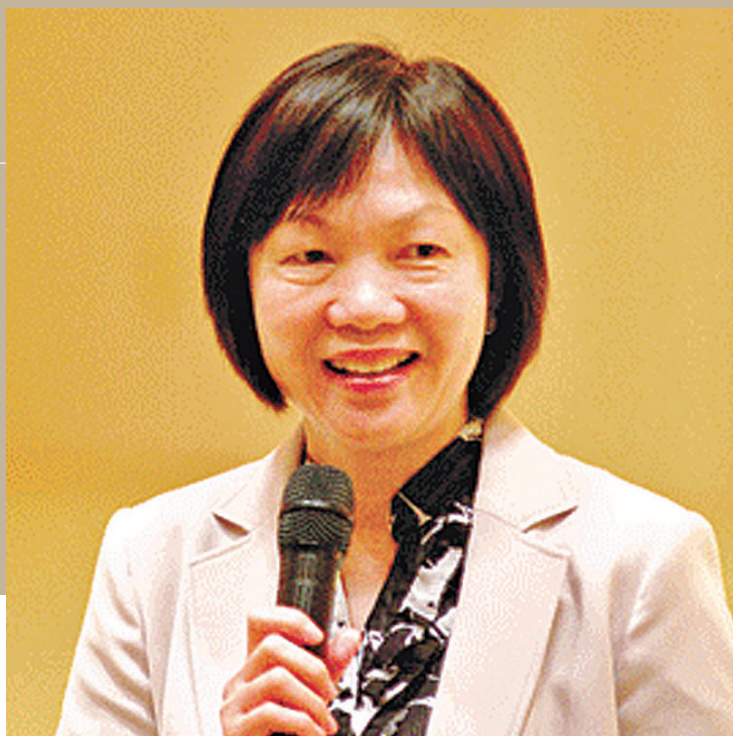


■ 心理與諮商學系

曾端真 教授



● **學歷：**

國立臺灣師範大學教育心理與輔導
研究所博士

● **專長：**

阿德勒學派心理治療、諮商實務督
導、家族治療、親職教育

● **護照：**

諮商心理師高考及格
古典阿德勒學派深度治療師
(Certification in Classical Adlerian
Depth Psychotherapy)

● **近兩年開課資料：**

101 學年度第 1 學期授課科目
阿德勒學派專題研究

101 學年度第 2 學期授課科目
諮商技術與實習（二）

102 學年度第 1 學期授課科目
諮商實習（一）
諮商與心理治療理論專題研究

102 學年度第 2 學期授課科目
諮商實習（二）

（103 學年度休假）

腳踏實地， 學習是浩瀚的宇宙， 付出努力，

■ 心理與諮商學系

曾端真 教授

【文／嚴子涵（心理與諮商學系大四生）】



不顧一切 追尋「興趣」

「這對我來說，是一種生活際遇，而我只是抓住它。」曾端真老師柔聲地道出她進入教育的工作，不是一種決心，而是她對生活、人文教育的喜歡與感興趣，就這麼順勢地投入、樂在其中，沒有想一定要得到些什麼，只是很純粹地往心理輔導領域裡學習，不為別的，只為滿足自己的求知慾。

在大學的求學階段，曾端真老師是學習與農學相關的科系，畢業後就進入國中教生物，一直到結婚生小孩後，辭去國中教師的工作，在家裡當家庭主婦。六年後，孩子進入小學，曾端真老師希望能繼續教育的工作，也剛好在一個機緣下，曾端真老師從她妹妹那得知臺灣師範大學有教育輔導與心理研究所，和他感興趣的人文教育很符合，在自己感興趣，家人也支持的情況下，曾端真老師開始了她和心理輔導的緣分。

對於大學修習農學系的曾端真老師來說，剛開始對於心理輔導是一無所知的，進入心理輔導研究所後，開啟了曾端真老師在心理輔導專業的一條路。越讀越發覺有太多東西和知識想要學習的和喜歡的，最重要的是那從來不變的「興趣」，以及當時在優秀老師的帶領下，讓曾端真老師在學習心理輔導這條路上更有信心，覺得自己可以繼續走下去，對此，曾端真老師抱持著滿滿的感恩。曾端真老師的努力以及對心理輔導領域的熱忱，伴著感恩，孜孜不倦。

取得心理輔導碩士後，在當時曾端真老師的老師引薦下，曾端真老師進入中山女高擔任輔導老師一職。不過，當時的輔導體制，輔導老師是需要授課的，所以曾端真老師開始教導高中生化學，不完全是以輔導為主要。雖然高中老師這個職業是安定的，既有社會聲望又能兼顧家庭，生活和經濟也不需花很大的力氣來煩惱，不過曾端真老師對心理輔導的熱忱，以及為了自己的求知慾，這股內在的驅力不斷地驅使曾端真老師再回到學校進修心理輔導。於是，曾端真老師在中山女高任職了一年後，就辭去輔導老師一職，回到臺灣師範大學的學生輔導中心，同時也準備著心理輔導博士學位。

「因為我喜歡，因為我在意，所以我很謹慎，也很腳踏實地。」學習心理輔導的經驗中，不只需要接受專業的訓練，舉凡帶團體、設計輔導方案、個別諮商輔導的演練，曾端真老師累積了許多經驗，更接受了許多磨練，而這些都是需要一步一腳印、踏實的學習。曾端真老師還提到自己從沒想過自己要到大學教書或是成為一名教授，純粹只是因為興趣，對心理輔導的不計一切，忠於自己所喜愛的，越專研越是喜歡也越有心得。談到這裡，曾端真老師還分享道：「寫文章的歷程是很重要的，要想如何破題、如何安排架構，在學習上也會有相輔相成的效果。」一直到現在，曾端真老師都保有將自己所學所讀整理成文章的習慣，邊寫邊思考，這個習慣幫助曾端真老師累積越來越多的學習成果，甚至延伸到後來的教學上，思緒會變得比較清晰。

若以一個名目來說明曾端真老師為何會踏入心理輔導領域或是教育家的身分，都不會是絕對的答案，因為興趣才是開始，也是曾端真老師不斷前進和專研心理輔導領域的驅力。

「我重視 也是對自我的期許」

身為一位老師的教學信念，曾端真老師秉持著七個信念，而這些信念也是老師對自我的期許。

1. 啟發學生對專業課程的學習興趣。

老師因為有了興趣才在心理輔導領域上面有這麼深的喜愛和學習，所以，在面對自己的學生，曾端真老師也希望學生可以對該課程產生興趣，有了興趣才能進而主動探求知識，再去擴展和深化。對此，曾端真老師笑笑的說：「我時時警惕自己，不要把一個學生領進門後，學生對這道門感到可怕，失去了興趣；而希望能夠讓學生產生興趣，進而主動學習。」在追求知識的過程中，如果不主動閱讀和探索，靠著老師口頭講解，無法由自己建構出紮實的領域知識。

學海是很浩瀚的，實務能力也是需要靠自己慢慢的、一點一滴累積出來的，如果不靠自己，這些都會侷限自己在專業領域發展的能力。所以「師父領進門，修行在個人」是曾端真老師對自己教學上的提醒，也是他一直以來引導學生學習最重要的信念。



工作坊與學員合照

2. 教師是經驗分享者，不是知識的轉述者。

對於知識的教學，曾端真老師不希望自己只是將知識陳列在黑板上面給學生看，而是希望透過自己學習的經驗，讓學生知道自己是如何從經驗與理論的交織去建構知識。透過經驗的分享，讓學生瞭解老師對這個知識是如何理解、思考，曾端真老師認為一位授課者，如果能將自己的生命經驗不藏私的分享，師生之間是真誠地透過心在交流。

3. 課前預習，課堂討論，課後整合建構知識。

因為經驗是可貴的，曾端真老師也希望透過經驗和學生做交流分享，所以要求學生在課前先預習，如果學生沒有課前預習，他會請學生下次就不要來修課，曾端真老師曾在課堂上檢查學生的教科書

上面有沒有預習的痕跡，對此，老師很嚴肅地向學生說明他對學習的期待，因為預習才會主動學習，上課也比較知道要聽些什麼。因為對學生嚴格的要求，學生也會有反彈的時候，這時候更應該持有耐心、包容、傾聽學生，這些要求只希望學生能真正透過主動學習來發展能力和產生興趣，讓學生自己整合和建構知識。

4. 關懷學習挫折的學生，幫助突破其心理困境。

有些學生進入心理輔導領域發現和自己所想的不同，研究生在面對學習上面也同樣會有挫折。曾端真老師特別關懷這類的學生，給予他們克服的勇氣。這樣的學生是需要被瞭解和被關懷的，曾端真老師的信念是如此的：「會有挫折的學生，他們背後都有自己的故事和原因。」所以，會希望幫助這些學生去釐清他們內心的迷惘，最後讓他們自己去選擇，當他們想清

楚了就不會為自己的決定後悔。

5. 腳踏實地，一步一腳印。

許多學生會在學習上面習慣求快，而忽略了基礎的理論及知識的細嚼慢嚥。曾端真老師認為如果基礎沒有打好，沒有腳踏實地的學好，那麼在實務上面會很難去應用和理解。引導學生「願意」腳踏實地的學習，是曾老師很重視的部分。

6. 為自己寫作業。

學生很常問老師作業的標準在哪裡，無非是希望可以求得高分、達到老師的要求，身為學生的我也時常做這種事，然而，曾端真老師認為作業是寫給自己看的，是自己應負起的責任，更是自我實現的態度。我不禁想到學生希望從老師的標準和期待作為作業的出發點，雖然能得到好成績，但是許多時候我們會認為這只是份作業，不是一份自己對自己的責任。曾端真老師曾開玩笑對學生說：「如果我發還作業給你，你最後將它丟進垃圾桶，這份作業成績一定很低；但，如果你很期待老師將這份作業歸還你，你的分數一定很高，因為你會想知道老師是否和你有共鳴，而且你會想要好好保存這份作業。」

7. 教師示範。

在心理輔導系的作業裡，有許多回顧自己生命歷程或是經歷的心得及反思，不禁讓我對一件事情感到好奇：老師遇到不喜歡揭露自己的人生故事的學生會如何給予回應和教導呢？曾端真老師堅定地說了

兩個字：「尊重。」老師談到人的預備度：「我們什麼時候準備好透露自己內在的事情是取決於個人，我們應當要尊重與接納。」在比較靠近內心的作業或是上課分享，曾端真老師都會事先和學生說如果你還沒有準備好提這些問題可以告訴他，讓學生自己準備好再提，這是重要的。曾端真老師也強調教師要能示範學科知識給學生，訓練一位專業的輔導人，老師的示範是必須的，這樣子等到他們到了輔導現場或是教學現場，才能夠尊重和接納學生，才有涵養去等待學生。

對自己誠實 深度與廣度的觸角

對學生要求前，老師也對自己很嚴格。曾端真老師說：「我是一個很誠實的人，不會說出自己做不到的事情，我口說我心，才能感動聽者。在寫文章，落筆之時，都會先問問自己「做得到嗎？」做不到的事情我不會說，不會的事情我也不會說，我要求自己對授課的學科，不只要懂，也要能親身實踐。」授課的時候，曾端真老師會要求自己說出來的內容、理解出的知識，是自己親身經歷或是有實務操作後的，如果自己沒有親身實務的部分也會和學生清楚交代自己是如何理解或學到的。曾端真老師重視在教學上，自己是否能夠融會貫通、親身體會、是否能夠實踐，唯有真實的心靈互動，才能夠深烙在聽者身上，才會有所感動與習得。

知識的追求是永遠都不夠的，這是在老師身上和言談中體會到的。老師因為很喜愛阿德勒心理治療、家族治療、親職教育、現實治療，所以就會想要投入和念



有關於這些領域的相關書籍，讀越多就更加的喜愛，想知道的太多太多了。就深度上，曾端真老師說她會讀大師的原著，而且會盡量搜尋可以到手的大師的原文書來讀，念完之後再將自己從書中領悟到的學習記錄下來。在廣度上，曾端真老師也會涉略不同心理學學派的內容，同樣也是找書出來讀，並試著去看不同學派的觀點之分析，心理學有許多不同的領域及學派，所以曾端真老師認為她在學習上一定要有最精通的，也就是一定要懂，才能夠將自己的學習教導給學生或是想要學習的人，再來就是次精通的領域，而其他的學派也是需要知道和瞭解。

曾端真老師不允許自己沒有實作的能力就去教導學生這方面的領域知識，不只是在閱讀上需要多去接觸，實務的訓練更是重要。而當你靠得越近，就越能瞭解該領域所要傳達的學問，只要曾端真老師有時間，就會參加她感興趣的國內外舉辦的學術研討會、工作坊或是實務訓練的研習，雖然參加這些實務訓練會花許多時間，但卻必要。曾端真老師也很建議學生如果對一個領域很感興趣，可以視自己的經濟能力與興趣去參加實務訓練，它可以幫助你學到很多的東西。將自己的學習與反思記錄下來，協助老師思考自己在該領域上面還需要做什麼改進，做得不好或沒有做到的就改進。曾端真老師如此投入和執著自己喜愛的東西上面，帶著興趣與熱忱付出努力。

與古典阿德勒學派的深度之旅

因為對阿德勒學派的喜愛，2007 到

2009 年，正確來說是 2 年又 9 個月的學習歷程，曾端真老師跟著竭力傳承阿德勒心理治療的 Henry T. Stein 學習，曾端真老師說這是個很辛苦的學習歷程，不論在精神上、體力上、腦力上、經濟上，都花了她很大了力氣，但整個學習歷程讓她的內心感到無比的充盈。Henry 對正統阿德勒學派的堅持與原則是希望心理治療師必須參加至少三次（54 小時）的工作坊，受訓者至少必須接受 40 小時的自我分析，在一對一的師徒制督導下進行自我分析，受訓者還必須參加至少 54 小時的體驗式治療團體的訓練，合計超過 600 小時的訓練才能取得阿德勒學派心理治療師證照。Henry 對學習者的嚴格要求，仍有許多像曾端真老師一樣對古典阿德勒心理學派喜愛的人，不辭辛勞的遠赴美國跟隨 Henry，且 Henry 對師徒制度的堅持，無法親授很多人，在申請與準備上也是一段辛苦的過程。曾端真老師是亞洲第一位取得該證照的人。

歷經 2 年又 9 個月，曾端真老師提供了三篇關於她在這三年學習歷程的文章，文章提到在 Henry 的帶領下，她數次感受到阿德勒學派的精髓，以及 Henry 帶領團體中，是以阿德勒理論的原則一整體性與全人來瞭解個人的行為，而非將行為與人切割開來單獨從行為來瞭解一個人，這個原則讓個人感受到被尊重與接納，也在每次團體的舞台上，隨著 Henry 腳步，但更應該說是曾端真老師的腳步進行自我分析，因為說多少或是要談些什麼都是個人自己決定，從這裡可以看到治療師對個案的尊重；Henry 的「蘇格拉底式問句」更是阿德勒學派的重要原則，個

案在感受到治療師以及團體成員的接納，願意自己嘗試更多，每次的分析都讓曾端真老師鬆動或是出於自己的選擇，來決定自己的生活信念與型態該如何走向，甚至有時候曾端真老師會不知道自己還有哪些事情是需要在團體中提出和分析的，不論是在工作、友誼、親密關係，或是還不清楚要談些什麼問題時，Henry 都只是先接納曾端真老師所說的，並且單純的提出問題，就像一般聊天，從生活經驗問起總會有一些想法浮現，甚至曾端真老師也會將想不出要談論什麼議題來做為議題，這使我想一位老師說的話：「沒有問題有時候可能就是一個問題。」曾端真老師這趟向 Henry 學習古典阿德勒學派之旅是趟成長之旅，即使得到了阿德勒學派心理治療師證照，但這是趟永不停歇的學習之旅，學習仍是老師不會停止做的事情。

付出努力 才能感受

曾端真老師在課程開始前都會先彙整相關的教科書籍，比較之間的主題，先行掌握每個學科的核心主題，再配合學生的背景、性質以及學習目標進行調整；教學材料不局限於教科書，相關主題的學術期刊、實務的錄影及錄音帶、圖書館的資源，甚至是曾端真老師在實務上的記錄與文章都是學生課堂上的教材，如此豐富的教材再加上多元的教學策略更是相輔相成，在要求學生先預習與主動參與的情況下，給予最佳的學習引導，當曾端真老師的學生不容易，但也很容易，課前都需要寫下閱讀心得，課後也要整理每周學習心得，期末還要加上整個學期的學習整理，學生跟著老師的腳步下，紮實的經歷每個



親職演講 為聽眾簽書

學習片刻，學的不容易，但是得的容易。當然，在嚴格的要求下，也要時常鼓勵學生的努力，引起他們吃苦的動機，曾端真老師堅信人有追求自我實現的動機，而達成自我實現的過程，是需要付出努力才能感受到的。

「學生努力，老師也要更努力，正因為希望他們都好，所以才會如此要求」為了學生好，曾端真老師花了很多心力，其實，老師可以做得很輕鬆，重點是在於你要成為怎樣的老師，你是怎麼對待你的學生，怎麼看待你的教學，都會是你對你生活和你所喜愛事物的態度，而曾端真老師希望學生可以在摸索和求知的過程中，瞭解自己可以做更多事情。

之前，曾端真老師在尚未接下副校長一職時還有教授親職教育一門課，老師會配合核心主題訂定不同的教學內容，以親



「教出有勇氣與行動力的孩子」新書發表

職教育這門課來說，曾端真老師會請學生親身到公園或是觀察親戚與小孩的互動，課外也必須組成小組到圖書館借閱實物教學的 DVD，並將自己的觀察與心得呈現於課堂上做討論與分析，而為瞭解學生的學習狀況，曾端真老師會以閱讀學生每周的作業作為依據，學生在課前付出越多努力，老師在課堂上就更要努力地傳授他想要傳授的知識，如此紮實的訓練，奠定學生日後在實務上的能力。

要求、鼓勵同時並進 師生互相尊重

對於學生的要求，曾端真老師是嚴格的，但嚴格之下皆是為學生的用心，希望他們可以在學習這條路上得到許多屬於自己的東西，曾端真老師開玩笑的說：「嚴

格的要求難免會有學生哀哀叫，但該要求的還是得堅持。」但說是這麼說，老師還是會耐心地陪著學生經歷學習，等待學生前進的心是要有的，時間久了學生會感受到師生間心的交流，畢竟不是每句話都會被學生記得，但是，故事和經歷是容易被記得的，曾端真老師也給予學生尊重，曾端真老師現在還留著學生的作業，談到他們的學習，她只有替這些優秀學生感到驕傲的溫柔。

每個老師都有不同的經驗， 就如同每個人是獨特的個體

曾端真老師認為每個教師的狀況都不相同，每位教學者都有自己的想法和信念，而她想做的就只是分享自己的經驗。

曾端真老師提到，也許是因為她的所學與專業背景，曾端真老師很看重教學過程的人際互動與交流。人際的互動不只是口頭上的討論，還有眼神、心裡以及感覺上的互動，而老師在課堂上面是影響學生的歷程，所以曾端真老師很留意自己的言行。老師在課堂上所教的內容，學生可能課程結束就忘記了，但老師在課堂上對你的影響是不會忘記的，老師的一言一行、做人處事都會深刻地存在於學生心中，而老師不要吝於向學生分享與學科相關的人生經歷、生活點滴，在分享的過程中，學生會感受到與老師是接近的，曾端真老師還希望能夠達到雙贏的師生學習互動歷程，老師與學生彼此都能在對方身上學習，透過互動習得知識以及知識以外的人際互動，彼此都會辛苦，但都很滿足。

不給自己找麻煩的人生哲學

曾端真老師認為生理與心理的健康是十分重要的。平常在學習以及生活上面都十分很忙碌，所以根本沒有時間讓自己生病，在忙碌的生活中是沒有生病的奢侈與權利，也沒有煩惱的時間與條件，所以曾老師都會盡量讓自己的身心保持在愉悅的狀態，管理好自己身心的健康，才能有更多的時間做自己喜歡和感興趣的事情。

但若要從生活、研究、事業與教學活動等諸多的事情上選擇，家庭一定是曾端真老師最為重視的。曾端真老師提及：「當自己充滿力量，才有能力去關心別人，教師是示範者，自我管理是教學工作者的功課。」養成良性人際互動的習慣，以及看重良好的關係，是曾老師很重視的事情。家庭對個人的影響是很大的，我們生於家庭，也和家庭緊緊相連，每個家庭都有自己的問題，世界上不可能有一個完美的家庭，重要的是，要學會去面對並且接受這些問題，也要學會解決這些問題，當這些問題解決了，才有足夠的能量來做

更多的事情，關懷身邊的人，包括學生。曾端真老師說盡量不給自己添麻煩，少了麻煩也就省下負向的能量，如果和學生相處的融洽，就不會有師生衝突，自己愉快，別人也就愉快，養成用雙贏的角度來解決衝突，就會省下很多力氣和時間處理負面的事情。

持續增進所學所愛

將近四十年的教學經驗，不論是在學習還是教育的道路上，曾端真老師都忠於自己的心去探索和增進專業知識，目前正準備退休的她，計畫退休後持續增進自己在心理輔導上的專業領域，對於退休後的計畫，曾端真老師說她將更能自由自在、全心全力的投入她心理輔導上的專業，整理她之前的學習，並且全力成為家庭支持系統，替她兒子媳婦照顧可愛的小孫女，讓她的兒媳們不用擔心家庭或是帶孩子的事情，就像是曾端真老師為自己所愛付出的努力，也希望她為家庭的付出能讓她的家人可以更安心的投入工作。