

導師工作極辛勞，擔任導師期間常常提醒自己，為自己也為學生，準備好最佳狀況！

1、導師自我調適之道

- (1) 隨時觀察角色與功能，隨時肯定導師工作的價值。
- (2) 隨時察覺自己身、心、靈的狀況，隨處給予妥善保養與顧惜。
- (3) 隨時察覺自我的效能，隨處展現良好效率。
- (4) 察覺自己的需要，隨處給予適當的滿足。
- (5) 開闊的胸襟，隨處接納建言。
- (6) 表達和諧的向心力，隨處建立同事間相互支持的系統。
- (7) 表達對人類社會的關愛。

2、導師寬心之道

- (1) 每天至少安排一段輕鬆時間。
- (2) 學習聽別人談話，不要插嘴或打斷他們的談話。
- (3) 吃美味的食物時，學習慢慢地去品嚐。
- (4) 在家裡準備一個書是安靜的地方，作為休息或沈思（發呆）之所。
- (5) 安排一些未經刻意規劃的休閒假日或活動。
- (6) 除了工作和學校外，至少在某一領域內能集中精神充實自己。
- (7) 以天或週過生活，不要以錶來過生活。
- (8) 每天只注意一件事情，不要花心思去想太多的工作。
- (9) 避免和急躁、有競爭性的人打交道，他們會使另一個競爭性強的人變得更糟。
- (10) 不要喝太多的咖啡或酒精，試著以果汁和白開水來代替。
- (11) 每天至少微笑五分鐘。
- (12) 每週至少流汗運動廿分鐘。
- (13) 試著接觸宗教信仰，體驗平安、喜樂的感受。

摘自教育部訓育委員會輔導計畫叢書