

教學發展中心 CTLD

Center for Teaching and Learning Development

教學發展中心:::超薄型月刊 月刊 第六十六期 · 發刊日期：2014年10月31日

溫宏斌：「要相信自己是聰明的人！」

文／柯佳好

溫宏斌現為交通大學電機工程學系的副教授，從2007年教書自今，溫宏斌的教學生涯已滿七年，談起入行以來是否有遇過任何挫折，他想了想笑著說：「其實很幸運沒有什麼挫折耶！因為我從大學一年級就立志當教授，所以這個工作其實是我的夢想工作（Dream Job），只是當教授好像比想像中的更累！」

呼吸學習法 讓學生快樂學習

也許，溫宏斌口中的「累」，出自於他對教學心與投入，他認為華人教育往往讓學生感受太多的挫折與壓力，使得學生無法體會學習的程中的快樂，因此他試著讓學生在修課的過程中找回自信心，也投入相當心力在閱讀教學、教育與學習等相關書籍，並將書上所習得的新方法分享給學生。



溫宏斌認為大學老師不只傳遞學術知識，更要把人生歷練與智慧傳遞給學生。（溫宏斌為前排左四）。

。照片提供：溫宏斌。

溫宏斌認為如果老師只躲在黑板跟投影幕上面，學生會容易感到無聊，「我上課會一直換姿勢，很像走秀，一下走到講台的右邊，一下走到講台的左邊，然後開始導引他們的注意力。」，他認為這樣可以避免讓同學覺得自己處於一個一成不變的環境中，學習枯燥的內容。

除了活潑的教學風格，溫宏斌表示根據學習理論發現人在放鬆的狀態下適合做創意發想，因此要在自己身心處於舒適的狀態下學習。因此他教導學生「呼吸學習法」，從生理上可以透過深呼吸抑制腎上腺素的分泌，讓自己處於放鬆的狀態；在心理上則是要讓心情放鬆、沒有壓力。若做到以上兩點，自然就會有比較好的學習效果。因此溫宏斌總是鼓勵同學不要去排斥學習，他總是笑著告訴同學：「來，深呼吸，吐氣，然後你就學會了！」

傳遞人生智慧 報導時事要聞

溫宏斌認為大學老師不只傳遞學術知識，更要把人生歷練與智慧傳遞給學生。他希望學生能夠站在巨人的肩膀上看世界，「你們可以不用走很多的冤枉路、不用做很多錯誤的嘗試，而是得到很好的指導跟足夠的高度」他指出，並認為藉此他的學生們更能清楚掌握世界的趨勢，而不是只有傳授技術本身。

溫宏斌最近兩年在課堂上有新嘗試，每個星期都會花十到二十分鐘，與同學分享的科技財經等相關要聞，希望學生透過自己的觀點，對世界有不同角度的認識。他期望同學可以更被啟發，具有關懷社會的能力，並了解自己所面臨的競爭，溫宏斌時常舉出有趣的例子刺激同學，「現在的你們已經二十歲了，但看看美國十四歲的小女孩就能創業成功！」希望啟蒙學生創新的想法，「看看人家，想想自己，你會發現其實自己也可以跟他們一樣！」溫宏斌語重心長地說。

請相信自己是聰明的

「當你想信自己的能力時候，你就會成就那個心理的自己」—這是溫宏斌為教育心理學中的「畢馬龍效應」所做的註解。溫宏斌在每學期第一堂課詢問班上同學：「各位同學，你覺得自己聰明的舉手？」，然而僅有個位數的同學舉手，他希望大家修完一學期的課後全班都願意舉手。

溫宏斌認為聰明是不需要與其他人比較的，尤其在華人社會裡總是強調人與人之間的競爭，容易忽略該如何肯定自己，「我們經常透過你今天考九十分，我考八十五分，所以我比較差，這樣去認定自己」，他接著笑說：「我們不會去跟NBA選手比賽打籃球，他們就是籃球很強，我們為什麼要跟他比那一個？」他解釋這是一個比較誇大的例子，因此人們自然而然不會做比較，但在現實生活中，總是忽略了這樣的思考。

找到屬於自己的聰明之處

「你要相信你是非常聰明的！」溫宏斌認為人與人的聰明差距並不大，之所以有不同的生涯發展，可能導因於有些人得到啟發、有些人得到鼓舞，因此越來越投入於他們的專業與有興趣的事物中，自然而然會產出更多的成就。相對而言，他表示若想要有更多的成就，同學必須堅信自己在此領域上有能力、有聰明才智。

「你要相信自己是聰明的，因為到目前為止，我相信你從明的程度都比你相信自己聰明的程度多非常多」，溫宏斌認為不需要每一項都比別人強，每個人天生都會有一個獨有的長處，同學們一定要找那個長處。他希望同學在修習自己的課程後，都能被鼓舞，找到自己聰明的地方，因為相對於處處與人比較自己的弱點，倒不如找到自己的長處。

造就環境 成為社會領導者

「你們是不是最聰明的人？不是，因為今天的你們一定比昨天的你更聰明，所以會越來越聰明，『聰明是沒有極限的』」他補充說道。溫宏斌認為教學—某種程度上是學習態度的建立，因此他希望學生都能勇敢地說「我覺得我很厲害、很聰明」。他也提醒同學，要相信自己可以改變這個環境，成為有自信的人，「今天不是環境來造就你，而是今天你創造了新環境」溫宏斌說道。

溫宏斌對於同學也持相當大的期許，他認為交大同學應該要以社會的創新者與領導者自居，同學們的工作就是要想像如何改變社會，「因為我們很容易在過度務實的教育裡面，忘記自己也可以扮演創新的角色」，他期許同學不只能夠幫別人解決問題，更希望大家可以發揮創意，在社會各個面向都能成為領導者。

