

蘇格拉底曾強調：「一個沒有經過反省的生命，是不值得活的。」常聽到反思的重要性，它亦為生活是學習監控的環節，到底反思是大量的反思為有意義，或是經由一套系統的 SOP 流程次序的反思才有建設性？

從自我監控而論，在心理與行為層面能主動掌握且調整自己的動機與行為，反覆自我檢查分析問題來源，主動的修正且反饋，此過程為自我實現目標與達成目標，因此不少相關研究有指出，高度自我監控者較能掌握自己的學習狀況，且調適調整。再延伸舉 Shon 對於反思的看法，他認為反思是科學方法的應用，它必須是理性的行動，並具有系統的組織與驗證，並強調反思教學是很嚴謹的思考，需要依循步驟進行。主張 Knowledge-in-action，在教學情境(自然的情況，不加以安排)，記錄課堂所發生的突發狀況，若是無法立即性的排除問題，註記問題，事後進一步的闡述可能的普遍性，依據此提出相關的問題，再試著解釋產生的後果，進入到充分的發展問題的假設，最後做測試所選擇的假設，是否能驗證與環扣事情的前因後果。對於反思須持有上述杜威所提出的開放的胸襟、責任感、全心全意的投入之外，教師也需要持之以恆的學習態度，並對於專業成長有所期待。對此 Shon 只針對教師個體的反思，未針對教師對同儕的部分反思，若要補足此部分，我認為教師需要共同的目標一起學習，互相交流反思，全心全意投入、能持之以恆的學習，對專業面能夠前往很重要的推手。

我們持有抱負與理想進入教學現場，但教學現場不是依照你的劇本持續的走下去，畢竟有許多需要顧及的層面與瑣碎的事務，被時間給壓縮，但必須腦中標記關鍵事件或是紙本做記錄，課堂後撥空給自己反思的時間，讓心靜下，反思你今天的教學、學生的互動等。黃雯雯老師曾至教研所開講時，她強調無論多忙，她一定會留時間給與自己反思的時間，回顧她今日的教學、對學生說的話，這是她不斷精進自我的方式。養成反思的行為除了對教師本身的教學有幫助外，更重要的是學生能夠以適合的模式學習。提升學習檔案(E 檔案)的反思，老師首先須建立反思的環境與建立反思的習慣，學生不只是在知識層面需要學習，學習態度與帶的走的能力，更是他們需要具備的行動與思考。給予靜心內省時間、設立情境刺激反思，連結學生們的經歷，引導學習歷程中反思且鼓勵他們訂定目標。當學生表述自己的意見時，須尊重學生的評論，教師要給予立即性的正向回饋。

從內部方面收集得到的日誌、自我評鑑、檢核表、問卷、也能助於得知學生達到的目標，並建立學生對於自我負責的態度。檔案是無聲的對話，卻能答覆老

師在於課堂設定目標與教學前後的工具。而外部的部分與周遭夥伴分享，他們給予你回饋為修正參考的依據。

最後以 Rogers 的反思內涵，提出反思所扮演的角色有其五，技術師、傾聽者、決策者、教練、評論者，我認為能這些能對應我們在 E 檔案此堂課反思的章節。

1、技術師 :dreamwaver 我們目前皆在學習的階段，透過分享可得知，夥伴們的製作技術，能相互學習，不懂的地方可請教。

2、傾聽者 :聆聽他人的想法，彼此交流。

3、決策者 :學習檔案的部分，思考自己哪些資料與作品是需要取捨? 能夠助於自提升自我形象與個人教學風格。另外教學的方面，藉此修正自我的教學，助於學生的學習，身為一個決策者所更需要具備更縝密的思考。

4、教練 :與學生們/夥伴們有共同的目標，相互扶持成長，一起達成目標。

5、評論者 :對於夥伴們製作的學習檔案或是教學上給予建設性的評語，得知自己與他人的 SWOT(優勢劣勢機會威脅)之處。