

SI學習管理系統

SI Group 編輯群

系統登入

SI學習管理平台

[註冊](#) [登入](#)

[首頁](#)

登入。

使用平台帳戶登入。

使用者名稱

密碼

記住我?

[註冊](#) 如果您沒有帳戶。

根據您所獲得的
帳號、密碼登入

使用學習管理系統，
建議要先施做SI評量，
然後根據您的性格傾向類型，
就能管理自己的「學習模式」

學習管理主要功能說明

SI學習管理平台

您好, kevinho! [登出](#)

[首頁](#)

kevinho, 您目前的性格傾向: **開朗活潑型** [修改](#)

其他類型選擇

生活表現 | 認知價值與溝通模式 | 壓力管理 | 學習風格與學習管理 | 目標管理 | 時間管理 | 考試小叮嚀

說明

生活表現

- 習慣於務實而且現在進行式的思考模式, 不擅於未來性的規劃與想像, 喜歡和他人互動交流, 擅於表達。
- 習慣透過視、聽、嗅、味、觸收集外部資訊。做事或學習都喜歡有具體的方向以及明確的指令。
- 很在乎他人的看法和批評, 容易受情緒的影響。
- 做事容易依興趣而為, 較不事計畫, 習慣做最後一分鐘的廝殺。對於不感興趣的事情, 容易拖延, 遇到問題易以逃避的方式處理。

改進項目

某項學習類型的「自我改進」項目與紀錄

選擇或變更性格傾向類型

傾向： **開朗活潑型** [修改](#)

壓力管理 學習風格與學習管理 目標管理 時間管理

式的思考模式，不擅於未來性的規劃與想像，喜歡和他人互動交流、觸收集外部資訊。做事或學習都喜歡有具體的方向以及明確的指示，容易受情緒的影響。

您目前的性格傾向為 **開朗活潑型**

欲調整您的性格傾向，請在下方選擇新的性格傾向

積極行動型

謹慎小心型

積極敏銳型

外向敏感型

速戰速決型

開朗活潑型

快速進展型

率直情感型

溫和小心型

深思熟慮型

敏銳執著型

細膩敏銳型

內向謹慎型

沉著冷靜型

內向固執型

穩重執著型

依據施做SI評量所得的性格傾向，
對應選擇您的性格類型

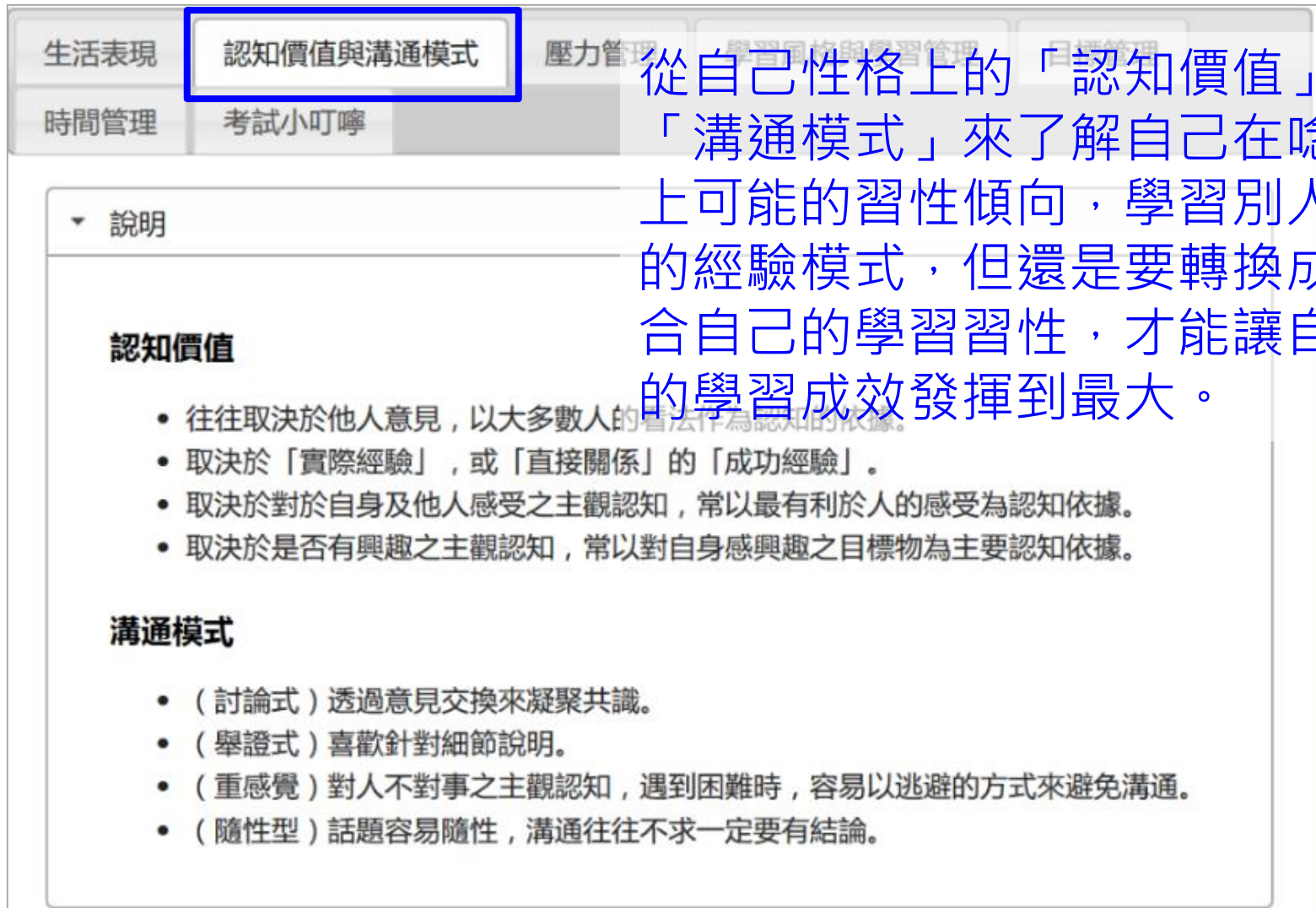
學習模式～從「生活表現」了解自己在學習上的習慣方式

以「開朗活潑型」為例（總共有16種性格模式）

生活表現	認知價值與溝通模式	壓力管理	學習風格與學習管理	目標管理
時間管理	考試小叮嚀	了解自己性格在生活上的表現模式，可以知道自己在學習上的習慣傾向，讓自己能夠充分了解適合自己的唸書習慣與方式，讓自己的學習效益在最短時間內發揮到最大成效。		
<p>說明</p> <h3>生活表現</h3> <ul style="list-style-type: none">• 習慣於務實而且現在進行式的思考模式，不擅於預測，喜歡和他人互動交流，擅於表達。• 習慣透過視、聽、嗅、味、觸收集外部資訊。做事或學習都喜歡有具體的方向以及明確的指令。• 很在乎他人的看法和批評，容易受情緒的影響。• 做事容易依興趣而為，較不事計畫，習慣做最後一分鐘的廝殺。對於不感興趣的事情，容易拖延，遇到問題易以逃避的方式處理。				

學習模式 ~ 從「認知價值與溝通模式」 了解自己的學習習性

以「開朗活潑型」為例（總共有16種性格模式）



The screenshot shows a web-based personality assessment interface. At the top, there are several tabs: '生活表現' (Life Performance), '認知價值與溝通模式' (Cognitive Value and Communication Mode), '壓力管理' (Stress Management), '學習風格與學習管理' (Learning Style and Learning Management), and '目標管理' (Goal Management). The '認知價值與溝通模式' tab is selected and highlighted with a blue border. Below the tabs, there are two sub-sections: '時間管理' (Time Management) and '考試小叮嚀' (Exam Tips). The main content area is titled '說明' (Explanation) and contains two sections: '認知價值' (Cognitive Value) and '溝通模式' (Communication Mode). The '認知價值' section lists four bullet points: 1. 往往取決於他人意見，以大多數人的看法作為認知的依據。 (Often depends on others' opinions, using the majority's views as the basis for cognition.) 2. 取決於「實際經驗」，或「直接關係」的「成功經驗」。 (Depends on 'actual experience' or 'direct relationship' 'successful experience'.) 3. 取決於對於自身及他人感受之主觀認知，常以最有利於人的感受為認知依據。 (Depends on subjective cognition of oneself and others, often using the most beneficial feeling for people as the basis for cognition.) 4. 取決於是否有興趣之主觀認知，常以對自身感興趣之目標物為主要認知依據。 (Depends on subjective cognition of interest, often using the target object of interest as the main basis for cognition.) The '溝通模式' section lists four bullet points: 1. (討論式) 透過意見交換來凝聚共識。 (Discussion style) Through exchanging opinions to凝聚 consensus. 2. (舉證式) 喜歡針對細節說明。 (Evidence style) Likes to explain details. 3. (重感覺) 對人不對事之主觀認知，遇到困難時，容易以逃避的方式來避免溝通。 (Sensitivity style) Subjective cognition of people over things, when encountering difficulties, it is easy to avoid communication by escaping. 4. (隨性型) 話題容易隨性，溝通往往不求一定要有結論。 (Casual style) Topics are easy to be casual, communication often does not require a conclusion.

從自己性格上的「認知價值」、
「溝通模式」來了解自己在唸書
上可能的習性傾向，學習別人好的
經驗模式，但還是要轉換成適合
自己的學習習性，才能讓自己的
學習成效發揮到最大。

說明

認知價值

- 往往取決於他人意見，以大多數人的看法作為認知的依據。
- 取決於「實際經驗」，或「直接關係」的「成功經驗」。
- 取決於對於自身及他人感受之主觀認知，常以最有利於人的感受為認知依據。
- 取決於是否有興趣之主觀認知，常以對自身感興趣之目標物為主要認知依據。

溝通模式

- (討論式) 透過意見交換來凝聚共識。
- (舉證式) 喜歡針對細節說明。
- (重感覺) 對人不對事之主觀認知，遇到困難時，容易以逃避的方式來避免溝通。
- (隨性型) 話題容易隨性，溝通往往不求一定要有結論。

學習模式～從「壓力管理」知道 自己的學習焦慮傾向

以「開朗活潑型」為例（總共有16種性格模式）

生活表現	認知價值與溝通模式	壓力管理	學習風格與學習管理	目標管理
時間管理	考試小叮嚀			

說明

壓力管理

從自己性格上對「壓力」來源的了解、知道自己在學習上可能產生的壓力方式。當認知到如何面對自己的壓力時，就可以練習如何在學習過程中，找到自己疏壓的方式；或是當遇到挫折、沮喪時，可以知道該如何面對處理，降低因為情緒起伏影響到學習。

- 喜歡在和諧的氣氛下與人互動，當歡樂聚會結束之後，容易感到一股莫名之失落感。舒壓方式：表達交談與分享機會。
- 對展望未來規劃而產生壓力；當細節都還不清不楚就要執行，會產生質疑。
- 對處理負面事件而產生壓力；若事件的結果不如預期，或沒有得到他人的共鳴，就會感到悲傷。舒壓方式：自我激勵或得到他人正面的肯定與鼓勵。
- 對於急迫性且一成不變的程序步驟的作業而感到壓力。堅持度不高，常有虎頭蛇尾的行為表現，並常常懊悔當初沒有早一點準備。舒壓方式：多一些彈性及變通的空間。

學習模式 ~ 學習風格與學習管理

以「開朗活潑型」為例（總共有16種性格模式）

- 興趣範圍廣泛，可以同時思考多幾件事情，或同時介入多幾種活動，但取決於他自己的喜好或興趣因素自己最想要的，是個十足的興趣導向型。喜歡幫助別人，跟他人協同合作，也需要別人理解與感激。
- 較不事計畫，亦不喜歡一層不變或嚴格規範的事物；對於外在的繁文縟節、規範或規矩，會感到厭煩或產生挫折的感覺。
- 由於實感之故，較樂於專注自己當前的事情，對於看得遠、想得深、悟到的具體事物，會有較淺薄的感受；較欠缺全面性構想，相信眼見為憑，容易「見樹不見林」。
- 惟因性格中有依賴特質使然，常憑一時興起，缺乏計劃性、組織性、耐心、毅力、耐力、持久力。考試時亦容易有臨時抱佛腳的現象，造成基礎知識不夠紮實，易產生小考考得好，大考就不理想的現象。

適合的學習活動

- 團體遊戲、小組討論
- 學習圈、同儕互動教學
- 與他人分享自己的感受與經驗
- 角色扮演→描述感受、同理心回應、找尋意義

讀書時的建議

- 透過小組討論與互動的方式，強化並釐清所學內容，以提升學習效果。
- 複習功課時，可以用自問自答的方式刺激自己的思考，以內化所學。
- 將討論的結果，運用圖表、格式、流程等方法，將之書面化，並配合教學道具應用、動手操作、實驗、題型練習等，將不熟悉的科目加強複習，把複雜的問題分解成一連串的步骤與任務，有助於帶來實際效益。
- 除了對於內容細節應加以瞭解，並將範圍劃分為各小單元去精讀外，更需要將所學知識串連，瞭解背後的原理原則，再多一份堅持，將興趣轉換成能力，內化所學。
- 養成今日事今日畢及做筆記的習慣。
- 為強化專注力，閱讀的時候可以用筆尖順著課本內容精讀，先將內容瀏覽一遍，全盤瞭解後，再將重點標示

以「性格傾向」來建立「學習風格」與「學習活動」建議項目，直接透過性格的角度來了解自己對於學習方面的模式，找到出適合自己的學習情境與學習方式，避免「瞎」學習、「茫」學習與「忙」學習。

學習模式 ~ 目標管理

以「開朗活潑型」為例（總共有16種性格模式）

生活表現

認知價值與溝通模式

壓力管理

學習風格與學習管理

目標管理

透過性格對於在「目標管理」的特質傾向，作為在學習上個人制訂目標的參考依據。了解別人的讀書成功案例為何在自己身上沒有辦法有效複製，除了有心，更要知道自己對於目標設定與執行的行為模式。

- 由於外向特質使然，目標設定過程中，喜歡透過與他人相互交流、分享的過程中，完善自己的想法，亦需要得到他人的認同與回饋。
- 希望目標是簡單的、可實現的，簡單意味著直接、明瞭，任何人都可以瞭解；可實現的意味著目標要有一定的挑戰性，可以激發實現的興趣，但是又不能有太多挑戰；對於看不到邊際的目標，無論多麼激動人心，對實感型者來說都是荒唐，沒有意義的。
- 因情感之故，設定目標時常會顧慮到其他人的想法，所以許多的目標都是為他人訂立的，並非是自己的目標。
- 性格中依賴特質使然，彈性大，亦較隨心所欲。新的目標不斷出現，造成無法聚焦，需要不斷地隨著變化而重新評估和調整。

學習模式 ~ 時間管理

以「開朗活潑型」為例（總共有16種性格模式）

生活表現	認知價值與
時間管理	考試小叮嚀

透過性格對於在「時間管理」的特質傾向，作為在學習上個人管理時間的參考依據。了解別人有效率的讀書方式為何自己無法完全模仿，其差異可能就是別人的時間管理模式是與自己的不同，只要調整成適合自己的性格模式，就更能掌握自己對於時間的管理模式。

說明

時間管理

- 不願去展望未來而延誤事件而拖延時間。切忌將時間卡得過緊，拘泥在分秒之間；在答應他人的請託前，先釐清事物的輕重緩急，切忌事事都管，讓自己忙碌於過多的外務或無關緊要的事，而失去學習主軸。
- 不願去直接面對情境中的負面事件而拖延時間。建議：拖延並不會讓事件過去，反而會積在心理造成更大的負擔，只有去面對並處理它，才會讓自己感到無比的輕鬆，有時負面事件甚至會帶來成長的契機。由於性格中帶有直覺、情感的因子，不易拒絕他人，慢慢練習說『不』時不帶歉疚，不要讓自己的熱心變成心理的負擔。
- 討厭一切按部就班而拖延時間。練習『專注』，不要一心多用。

學習模式 ~ 考試小叮嚀

以「開朗活潑型」為例（總共有16種性格模式）

生活表現

認知價值與溝通模式

壓力管理

學習風格與學習管理

目標管理

時間管理

考試小叮嚀

為何小考沒問題，正式考試就容易失常？為何平常很用功，每題都會，可是一到考試就不順利？

考試小叮嚀

- 進入考場前，用一問一答的方式，從正面面帶微笑，提醒情緒穩定。
- 考前儘量不要和同學討論題型，以免對答案之理解不同而發生爭辯，影響考試心情。
- 作答時，題目再讀一遍，因為緊張而自然產生的行為模式，但是卻讓自己陷於答題錯誤或是未能作答完成的困境。
- 解題時，務必先看清楚題目，以免因疏忽而導致錯誤。因此需要提醒自己，更加注意題目是否有其他之可能含意存在，同時答題時，必需更強化重點式的架構，避免過多細節論述。
- 對於上下有關聯之題型，必需先行掌握各題目之關聯所在，同時瞭解後，再進行答題。
- 對於冗長之題目必需提醒自己要有耐心仔細看完。
- 面對考不好的挫折時，容易陷入悲觀與自責的情緒當中，而影響著後續的考試；因此需要時時強化自我激勵，告訴自己一題不會還有下一題，一科不會還有下一科，今天不理想，明天會更好，這次考砸還有下一次機會。
- 家人的關心往往造成他們的壓力，可以用激勵方式來表達對他的關心，也告訴孩子考不好沒有關係，盡力就好。
- 在於答題上時間的分配與掌握要格外注意，提醒自己先行對各大題區，能夠依其得分重要性，而分配題目的作答時間，以避免小題大作，而大題小作。
- 特別提醒這類考生，到考場的時間必需更寬鬆規劃，不要在最後一刻，才趕赴考場，以免造成緊張。

針對自身性格傾向制訂改善目標

生活表現 認知價值與溝通模式 壓力管理 學習風格與學習管理 目標管理 時間管理 考試小叮嚀

說明

改進項目

新增改進項目

項目描述	目前進度 (%)	已完成	開始時間	結束時間	
段考前10名	0	<input type="checkbox"/>	2016/10/11	2016/10/18	編輯 詳細資訊 刪除

每個模式都有「改進項目」

可以隨時不斷新增改善目標
讓自己一直保持持續進步

- 列出短期可達成改善目標，作為現階段自我督促與調整的方向
- 可根據自己的性格模式，擬定適合自己的改善措施

操作説明