

學習管理



知識決定生命的自由度

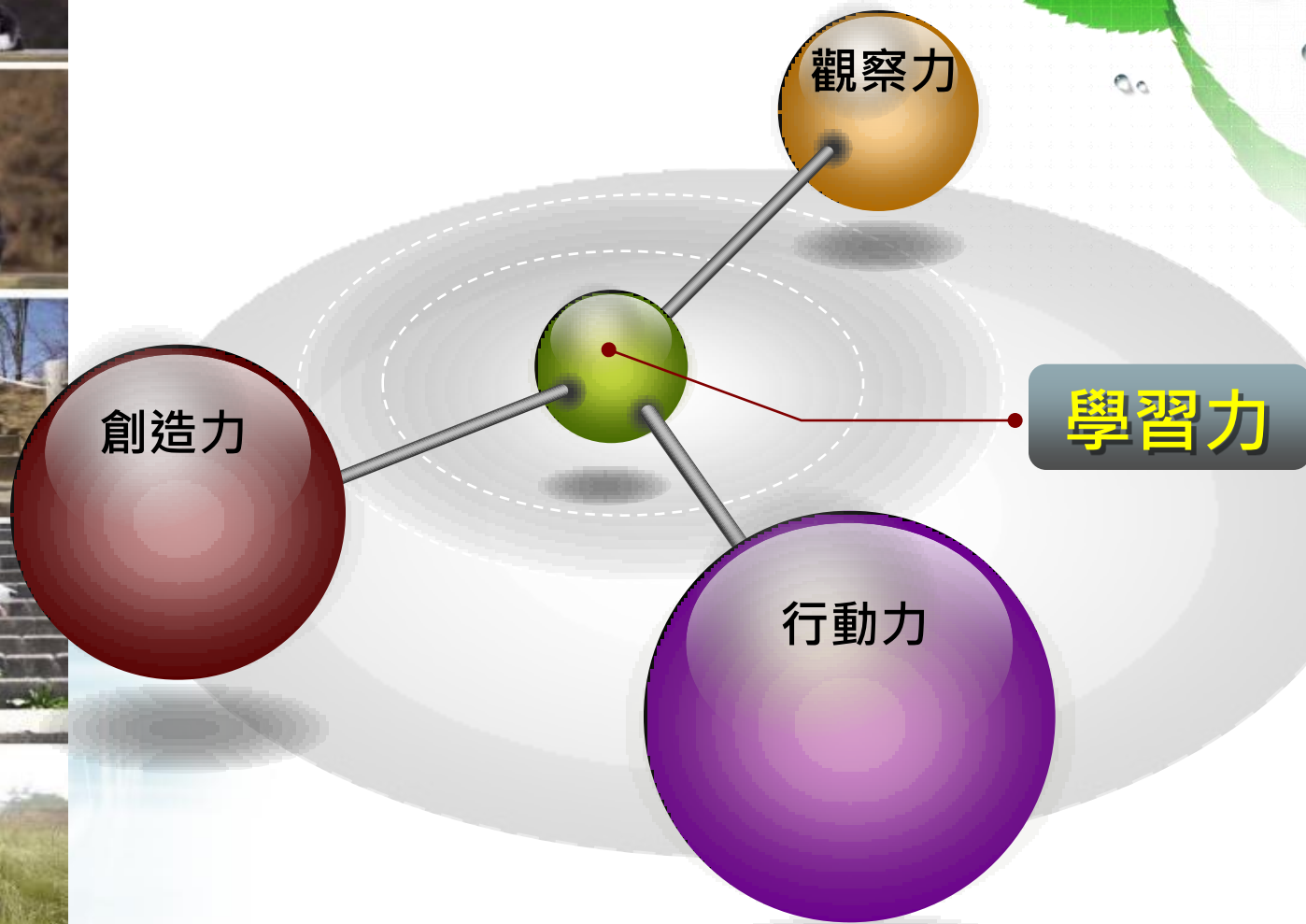


心理學家桑代克：

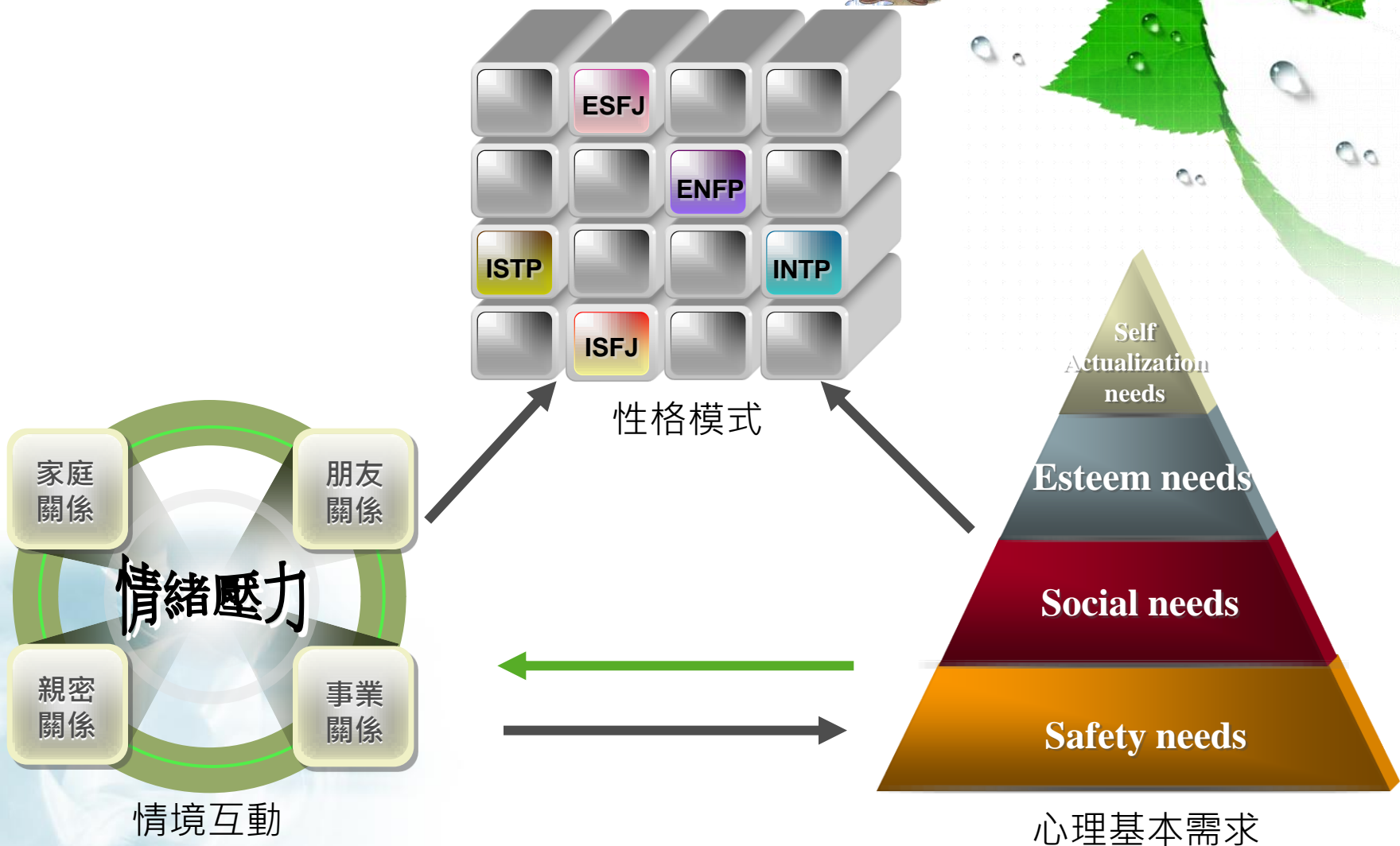
人類改變自我的力量就是**學習**，學習是一種生活態度，
是與生俱來的慣性活動



創造21世紀的核心競爭力



影響學習的要素





1

了解學習風格

2

管理學習情緒

3

養成學習習慣

學習的目的

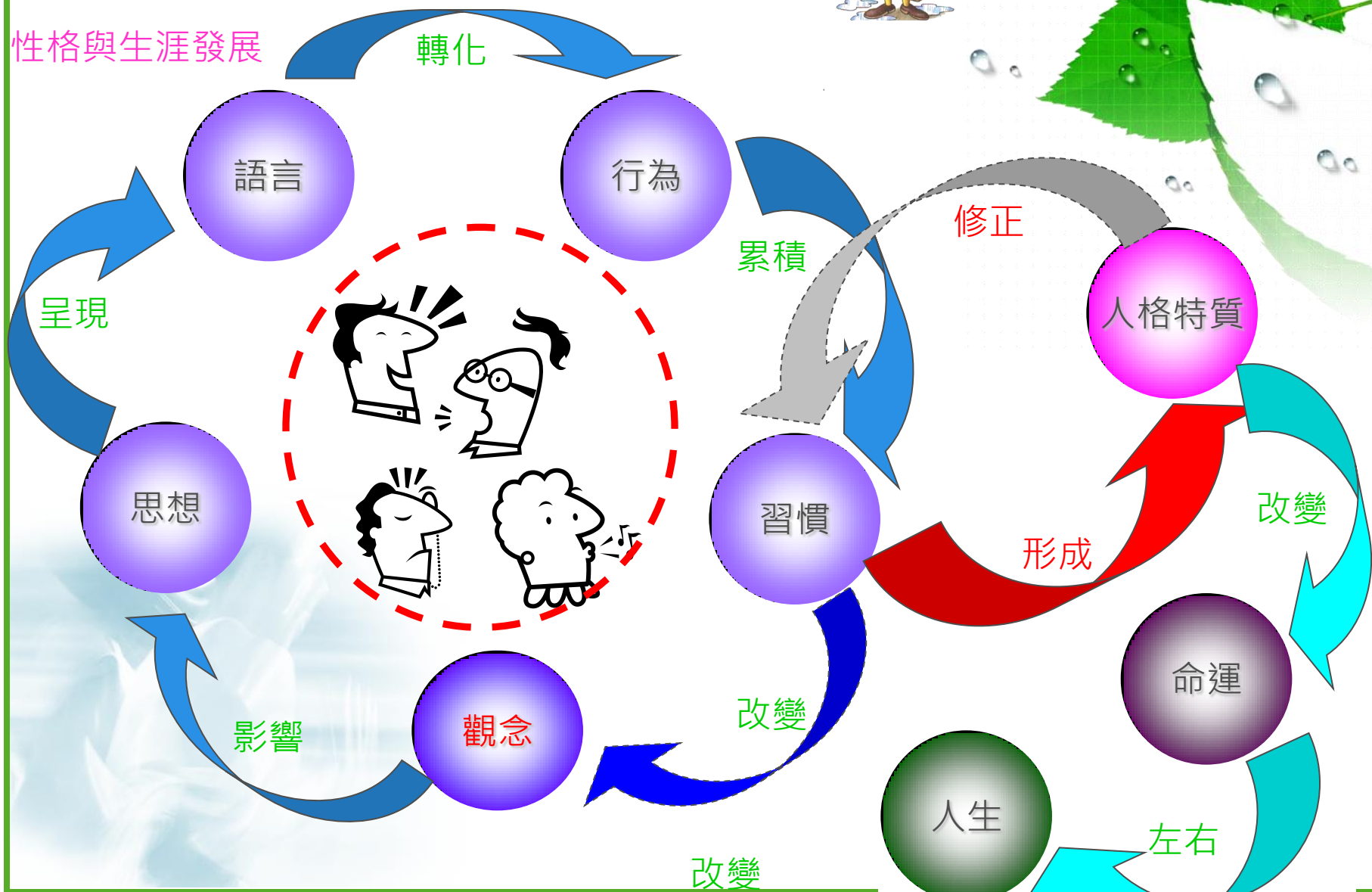


- ★ 學習的目的是為了吸取『新的』訊息，或對舊訊息有『新的』看法。
- ★ 學習是行為建立的歷程，即由新的經驗使行為發生改變的現象。

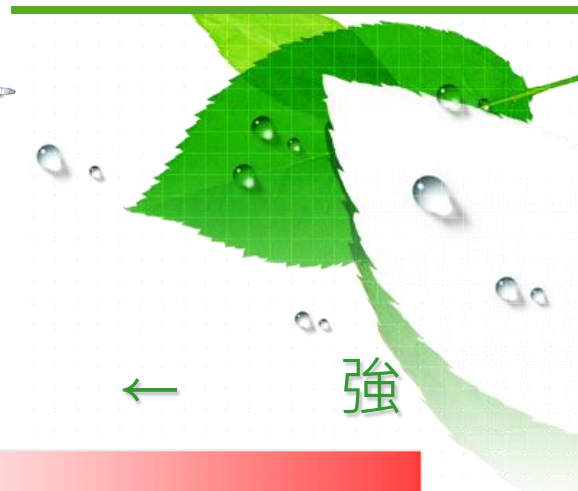
人格特質形成轉化歷程



性格與生涯發展



學習成效與性格傾向分析



強 → 弱

弱 ← 強

外向型[E]

內向型[I]

實感型[S]

直覺型[N]

理智型[T]

情感型[F]

獨立型[J]

依賴型[P]



提升學習成效-外向型



外向型

生活表現



- 喜歡和他人互動交流
- 傾向於先說後想
- 精力來源：人群

學習表現



- 興趣範圍廣，但較缺乏專注力
- 對知識點的掌握深入度不夠

調整建議



- 用自問自答的方式刺激自己的思考
- 並透過小組討論與互動的方式來強化學習
- 並加強複習的功夫



外向型：在考試中降低失常的機率？

建議事項



- 對於有外向特質的孩子，特別容易粗心大意請先看清題目在作答，千萬不要急著作答
- 提醒自己更加細心留意題目中出現之數字，年代及圖形座標等，避免因粗心大意而發生錯誤
- 外向特質的孩子可以透過進入考場前一問一答之複習方式，能夠使他們降低緊張情緒,提前適應考場狀況



提升學習成效-內向型



內向型

生活表現



- 喜歡安靜獨處，人際互動範圍不大
- 精力來源：單獨充電。

學習表現



- 喜歡自己沉思，對新的知識需要多一點的時間吸收。

調整建議



- 安靜的讀書空間，做好預習的動作，
- 用筆記來強化學習



內向型：在考試中降低失常的機率？

建議事項



- 內向特質的孩子在答題時,可能有太過於詳細作答情形(要五毛給一塊),提醒自己對於題目中只需簡答的部份,就應避免過於詳述,而造成考試時間不足現象發生
- 提醒自己更加細心留意題目中出現之數字,年代及圖形座標等,避免因粗心大意而發生錯誤
- 內向特質的孩子在不熟悉的環境下特別容易緊張,因此熟悉考場對這類孩子,特別重要。如果在進考場前能夠看看個笑話及聽聽有趣的事,讓這類孩子笑一笑,對消除緊張是很幫助的

提升學習成效-實感型



實感型

生活表現



- 通過視、聽、嗅、味、觸收集資訊
- 喜歡有具體的方向以及明確的指令

學習表現



- 希望能實際掌握到的訊息及點的學習模式，對知識的串聯性不夠

調整建議



- 配合教學道具應用、動手操作實驗、題型練習.....等。



實感型：在考試中降低失常的機率？

建議事項



- 對於有實感型特質的孩子，在解讀考題時，容易只是依照題目字面上的描述來解讀,而忽略題目所表達之其他涵意，因此需要提醒自己，更加注意題目是否有其他之可能涵意存在，同時答題時，必須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，必須先行掌握各題目之關聯所在，同時瞭解後再進行答題

提升學習成效-直覺型



直覺型

生活表現



- 想像力豐富，容易優柔寡斷，較缺乏明確目標及具體的行動。

學習表現



- 對知識的掌握含糊籠統，較易忽略細節。

調整建議



- 制定確實可行的學習計畫，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



直覺型：在考試中降低失常的機率？

建議事項



- 對於有直覺型特質的孩子，在解讀考題意思時，容易就考題作過多可能涵意之推論，造成作答時猶豫不決，必需提醒自己更注意題目字面上的描述，不作過多聯想，答題時不僅掌握重點架構，同時必需更強化細節論述
- 對於冗長之題目必須提醒自己要有耐心仔細看完



提升學習成效-理智型



理智型

生活表現



- 以客觀事實為依據，擅於理性分析，喜歡挑戰有難度的事情

學習表現



- 喜歡挑戰難題，但容易忽略其他重要的知識點的回顧與掌握

調整建議



- 念書規劃安排時，讓簡單而容易的部份先行處理，困難部份應放最後



理智型：在考試中降低失常的機率？

建議事項



- 對於有理智型特質的孩子，當面對困難的題目時，容易引起他們挑戰難題鬥志，而陷入解題中，因此，可能造成其他簡單題目，因為沒有時間作答而考差了，這類的孩子需要提醒自己，在考場上，考高分比解難題還重要



- 提醒理智型特質的孩子在考前，儘量能夠避免與同學，因討論答案之見解不同，而發生爭辯，進而影響考試心情

提升學習成效-情感型



情感型

生活表現



- 很在乎他人的看法和意見，容易受情緒的影響

學習表現



- 情緒好學習才會好，考試成績不理想時，容易自責

調整建議



- 先處理情緒再處理學習
- 提醒自己，學習不是為別人而是自己



情感型：在考試中降低失常的機率？

建議事項



- 對於有情感型特質的孩子，考試時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，這次考砸還一下次機會



- 同時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們的關心，也告訴孩子考不好，沒有關係，盡力就好

提升學習成效-獨立型



獨立型

生活表現



- 主導性強，做事井井有條，容易非黑即白

學習表現



- 容易偏科。同時，在時間分配上，容易缺少彈性

調整建議



- 更具彈性一點，並合理的分配學習時間



獨立型：在考試中降低失常的機率？

建議事項



- 對於有獨立型特質的孩子，拿到題目作答時，容易依題目順序從第一題，第二題依次序解題，需要提醒自己，作答次序應更加靈活，將有把握之題目先行作答，因此使自己能上手，為第一優先的考量，而非題目次序



- 特別叮嚀，考前所需之一切物品及時間規劃，必需提前確認及安排妥當，縱使一項小小的臨時突發事情，都能大大影響獨立型特質考生心情

提升學習成效-依賴型



依賴型

生活表現



- 做事容易依興趣而為，不事計畫，習慣做最後一分鐘的廝殺

學習表現



- 喜歡臨時抱佛腳，對自己感興趣的科目全然投入，不喜歡的科目缺少動力

調整建議



- 明確學習目標，以切割單元的方式來讀書，規範自我的學習習慣



依賴型：在考試中降低失常的機率？

建議事項



- 對於有依賴特質的孩子，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



四種學習風格概述



重視效率，目標導向，喜歡
實際行動甚於文字、理論

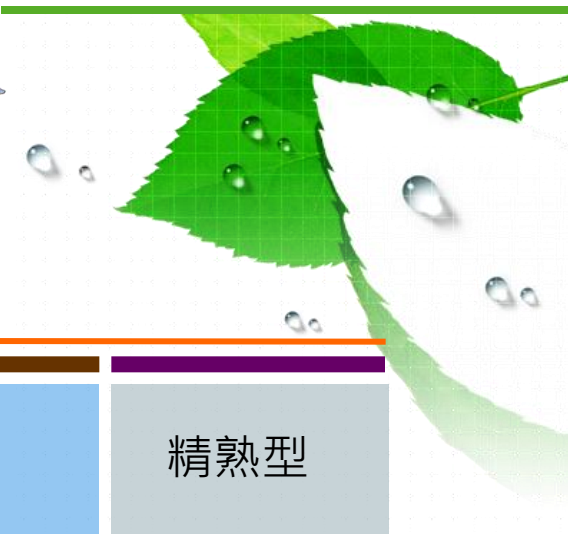
善於分析研究、具批判思考
喜歡辯論，經常刻意扮演
『理性的唱反調』的角色



較重視自己與他人實際的
感受；傾向於自己愛做，
而不是該做的事；喜歡學
習與人有關，能直接影響
人的事物

好奇心強、想像力豐富；
敢於夢想，較執著於自己
的價值觀，經常尋求新穎
而不尋常的方式表達自己

閱讀與學習風格



您在閱讀時，會進行以下哪些心智活動？

● 瞭解文章的主旨及字句的意義

精熟型

● 尋找主題及規則；解析所閱讀的文章內容

理解型

● 尋求並發展圖像以表達我們對文章的共鳴

自我表達型

● 思考文章與個人經驗、感受及舊有知識間關連，並希望能與他人分享自己的想法。

注重人際型

學習風格摘要



實感+理智 精熟型〔ST〕

學習偏好 \ 喜歡

- 看到具體的結果
- 有機會練習所學
- 循序漸進
- 主動參與活動
- 明確地指令

- 做可以立竿見影之事
- 因周全且注意細節被肯定
- 因為準時完成任務被讚揚
- 立即的回饋〔獎賞、特權〕

適合的學習活動 \ 不喜歡

- 訓練→團體活動
- 直接教學→示範
- 反覆練習→競賽、習作、練習
- 動手操作→觀察、描述、記憶、分類

- 做沒有實際用途的事
- 需要想像與直覺的活動
- 有複雜指示的活動
- 沒有結束、代價或開放性的活動
- 感受性高或沒有具體結果的活動

學習風格摘要



實感+情感 注重人際型〔SF〕

學習偏好 \ 喜歡

- 可直接影響人類生活的事物
- 喜歡得到師長的注意與鼓勵
- 喜歡與他人合作，成為團隊的一員
- 更認識自己及如何感受各事物的活動

- 得到注意與認同
- 有機會幫助他人
- 個別化的回饋
- 與他人分享自己的感受與經驗

適合的學習活動 \ 不喜歡

- 團體遊戲、小組調查
- 學習圈、同儕互動教學
- 個人分享→經驗、個人化
- 角色扮演→描述感受、同理心回應、意義

- 獨自一人安靜、長時間的工作
- 強調事實的細節
- 高度競爭的比賽
- 詳細的、高標準的例行公式

學習風格摘要



直覺+情感 自我表達型〔NF〕

學習偏好 \ 喜歡

- 能發揮創造力及想像力
- 以本身有創意的方式計畫
- 針對問題，提出創新的解決方案

- 思考
- 經由探索而學習
- 有機會去計畫及追尋自己的興趣
- 因為自己的洞察力與探索而被肯定

適合的學習活動 \ 不喜歡

- 創造與藝術性的活動→想像
- 開放性討論個人與社會的價值
- 有啟發、增強性質的活動，如：
神話、人類的成就、戲劇等
- 注重假設、綜合、象徵、創造、
- 暗喻式的呈現方式、自我表達
- 花太多心思在細節上
- 事實、記憶及機械性的背誦
- 事先即有正確答案
- 注重細節即要求度高的制度規範

學習風格摘要



直覺+理智 理解型〔NT〕

學習偏好 \ 喜歡

- 研讀想法與事情之間的關聯性
- 計畫執行有興趣的專案
- 依邏輯分析，對議題進行辯論
- 需要蒐集、組織並分析的解題過程

- 有時間計畫與安排
- 獨立學習或與同類型者共同學習
- 思考各類事物或想法

適合的學習活動 \ 不喜歡

- 研究、演講、辯論
- 閱讀、概念統整
- 邏輯上的討論、辯論及解決問題
- 與個人興趣有關的特長
- 注重分類、分析、使用證據、應用、比較異同

- 一成不變的練習
- 記憶
- 專注於細節
- 事前決定的過程

提升學習成效的四個原則



★ 自 在

★ 挑 戰

★ 深 度

★ 動 機



1

了解學習風格

2

管理學習情緒

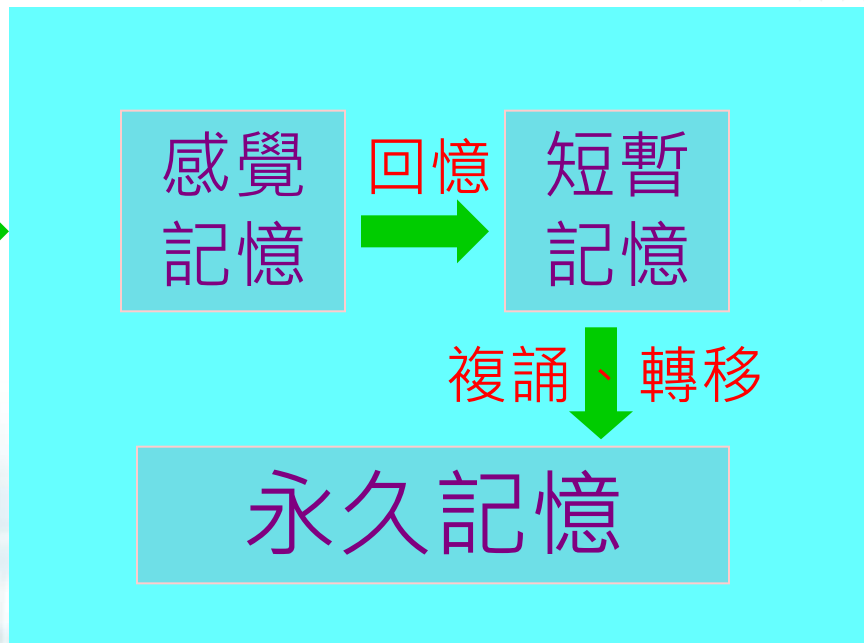
3

養成學習習慣

學習與記憶流程



情境



反

應

成功學習的步驟



(1) 心智狀態 (Mind)
自信的/輕鬆的

(2) 吸收 (Acquire)
資訊

(3) 找出 (Search)
意義

(4) 啟動 (Trigger)
記憶

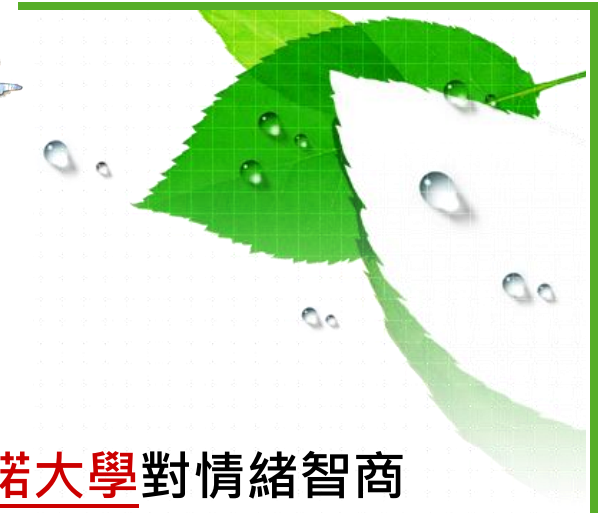
(5) 展示 (Exhibit)
所知

(6) 反省 (Reflect)
學習過程

M.A.S.T.E.R. 計畫的
六大步驟

資料來源—學習地圖

EQ高，IQ也會高

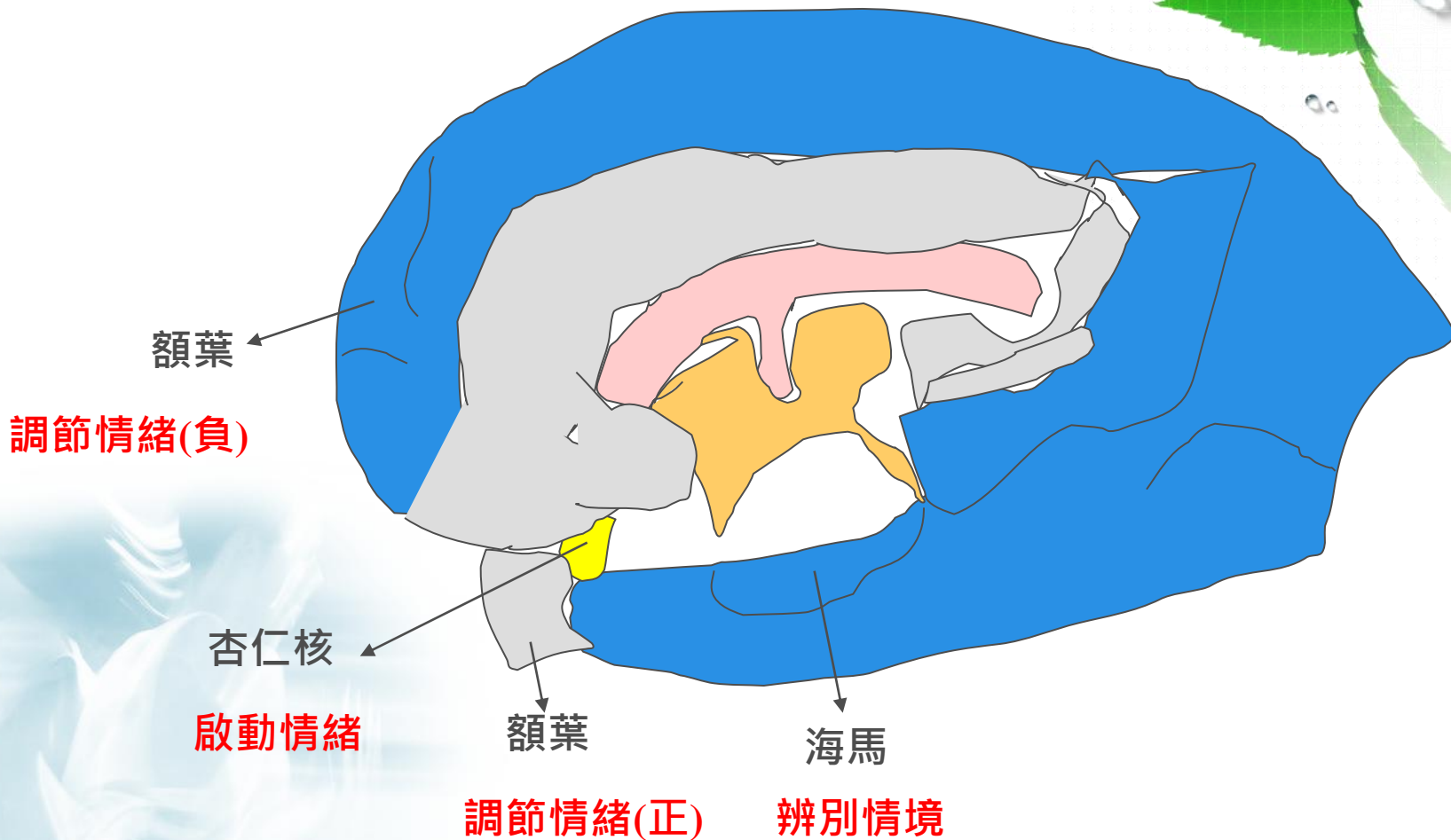
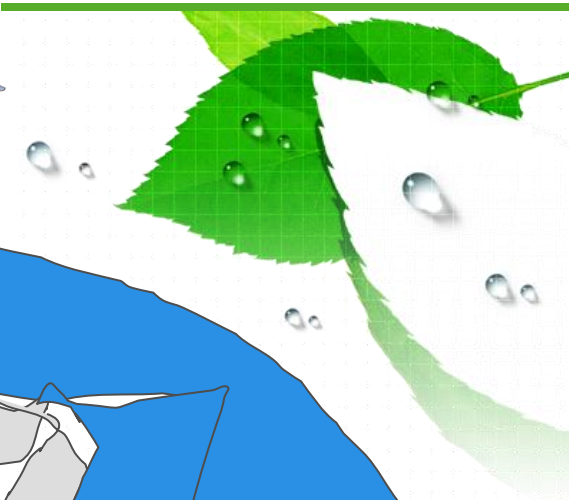


智商(IQ)代表一個人的聰明的程度，美國伊利諾大學對情緒智商(EQ)進行研究發現，經過EQ訓練的孩子，學術表現高出11%

資料來源：東森新聞

2010/03/25

認識你的大腦



快樂從何而來？



※快樂是一種習慣！

※快樂是有方法的！



快樂分享



看照片是很好的方法



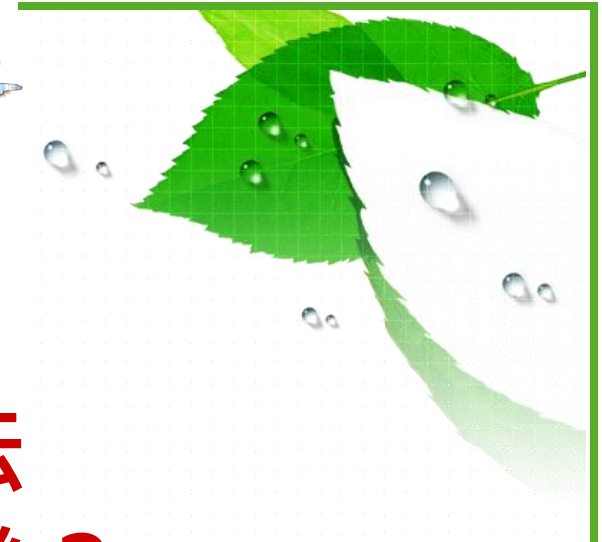
快樂分享



看笑話是很好的方法



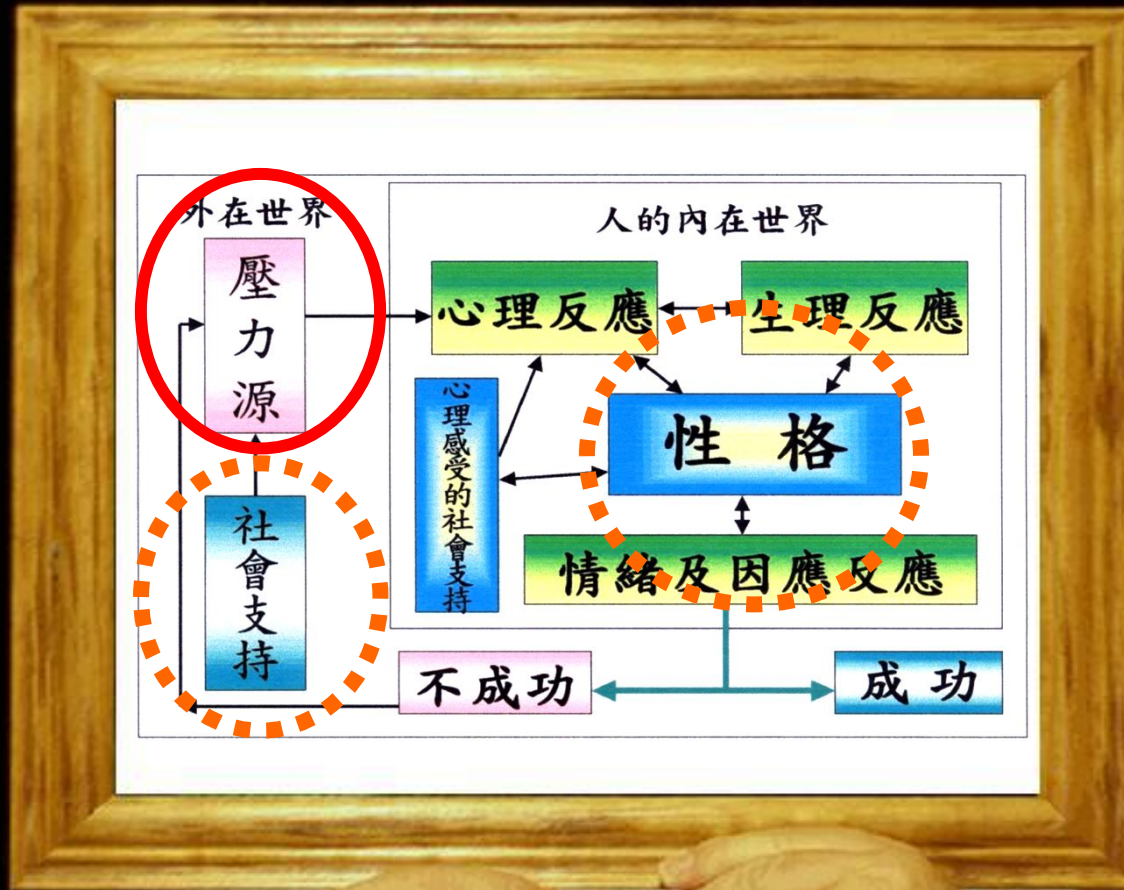
問問自己



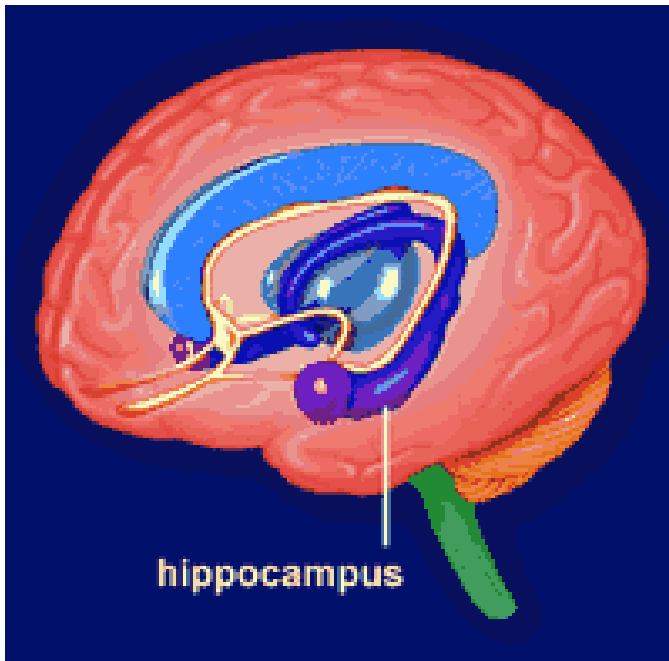
我用什麼方法
讓自己保持快樂？
讓他人充滿喜樂？



壓力的心理學圖解模式



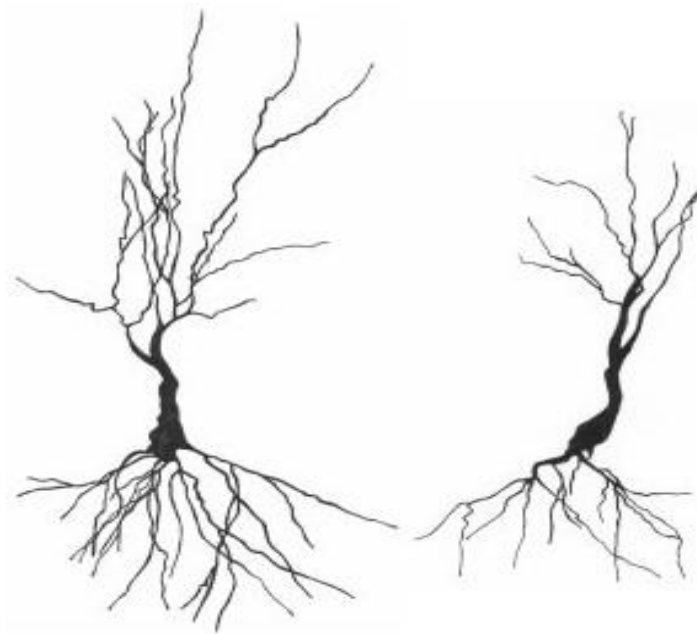
壓力對海馬回的影響



比較22個受虐女性與21個正常人，
左邊的海馬回(hippocampus)小5%

Murray.B.Stein
(psychological medicine, 1997)加州大學
聖地牙哥校區

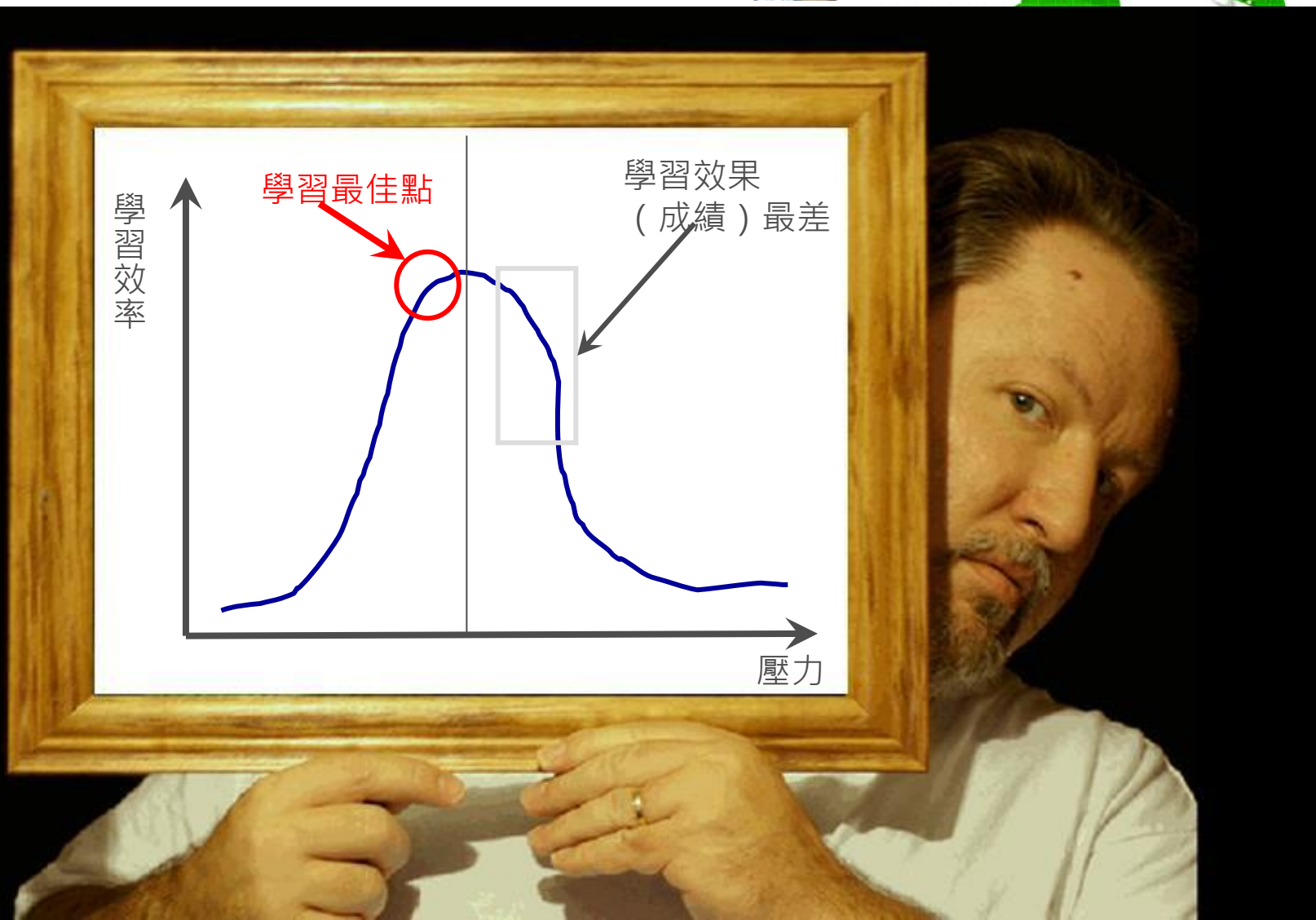
節錄自洪蘭教授
演講內容



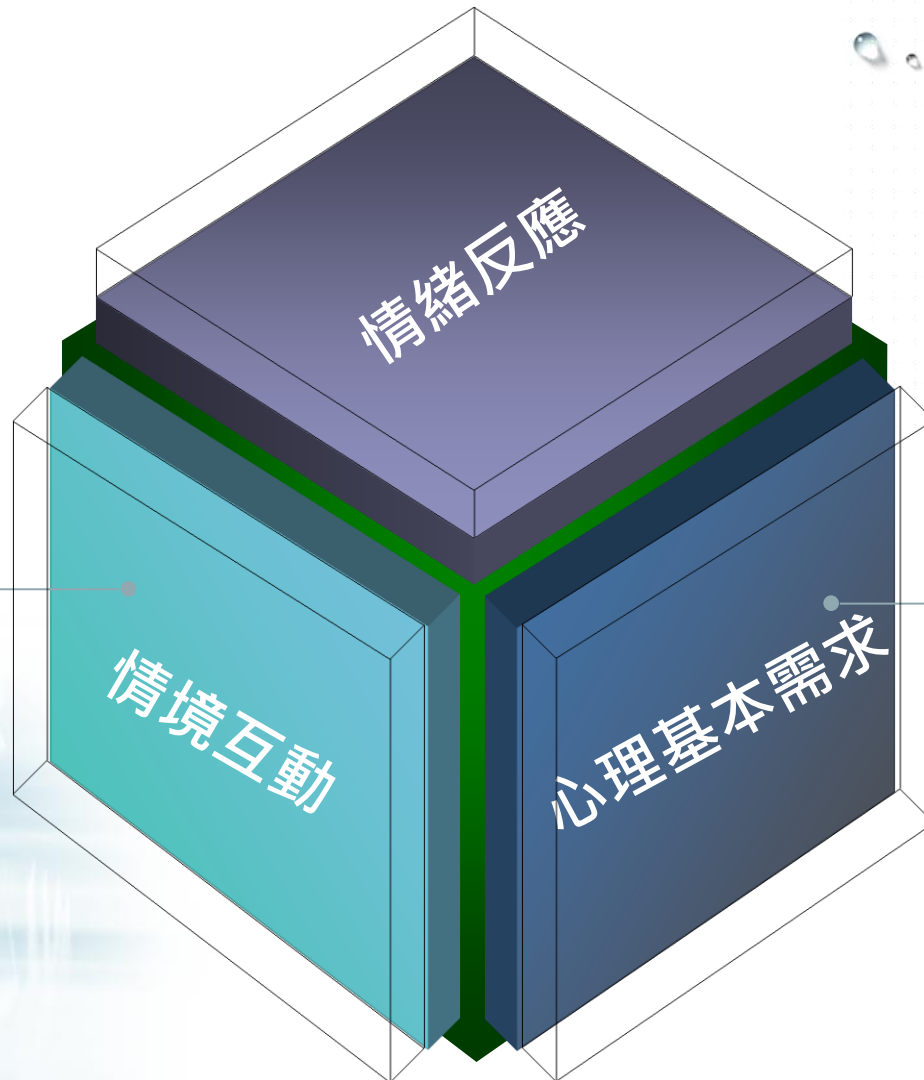
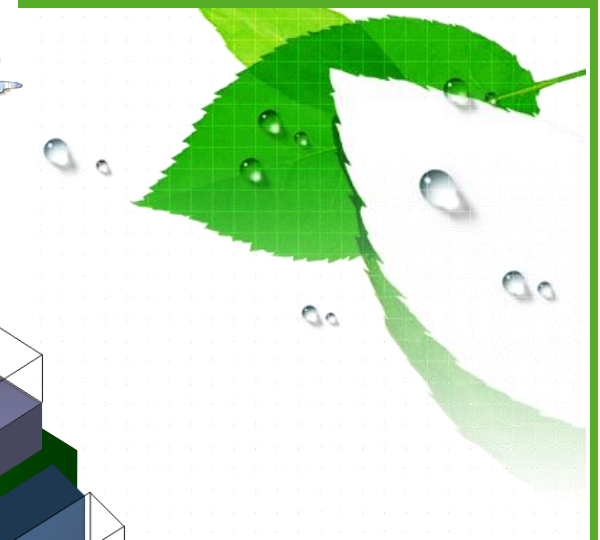
Control
Lie et al., 2004

Chronic immobilization stress
(from Vyas et al., 2002)

學習效率與壓力管理



情緒管理



彩跡

圖跡

彩跡鑒診



〔測知潛意識中人生劇本之各種優缺點記錄及傾向〕

彩跡潛意識的表現

適應情境傾向

- * 個性中之情緒盲點
- * 情境中受挫之情緒表現
- * 負面情緒感受之程度
- * 個性模式與生涯方向
- * 有形無形之防禦程度
- * 人際關係

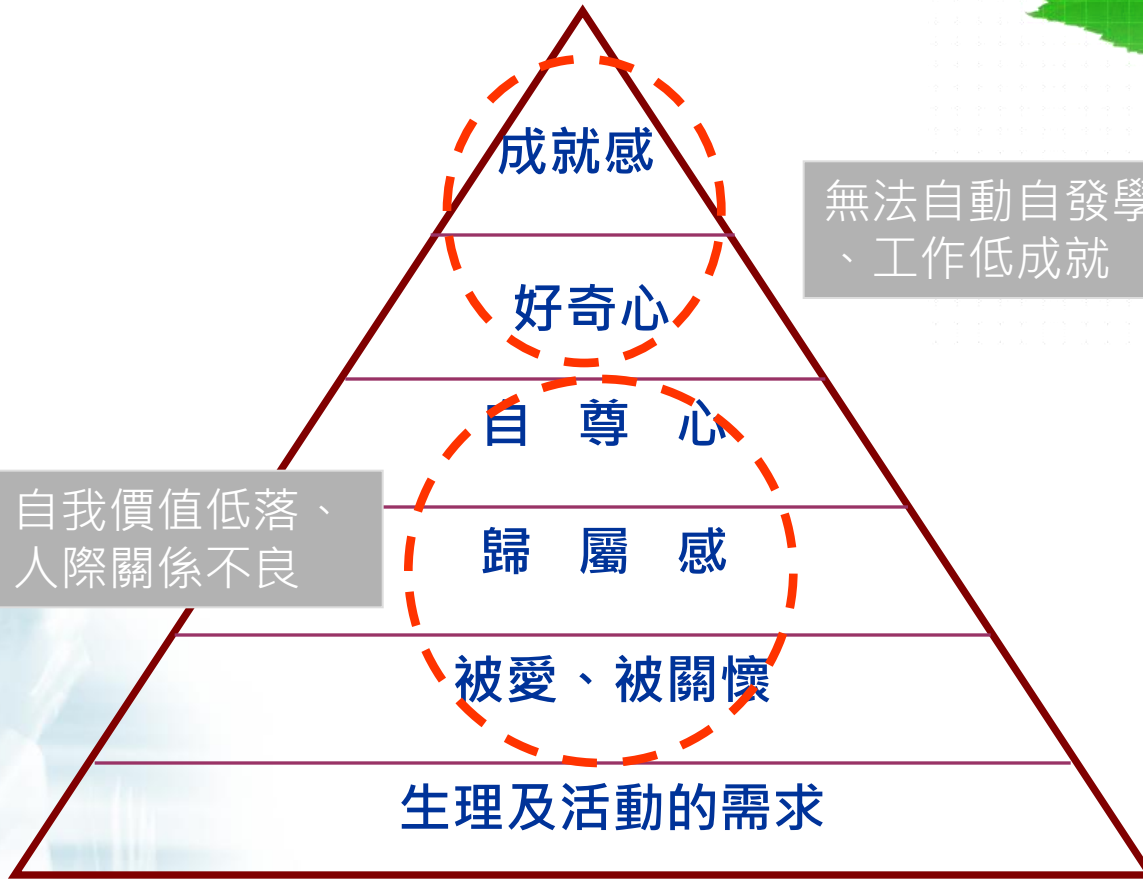
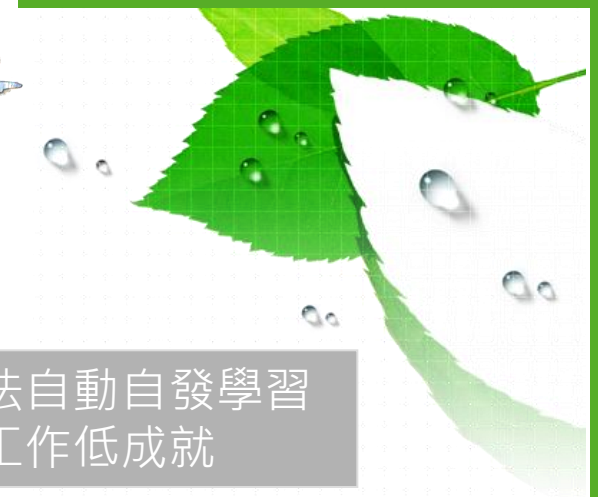
解決問題傾向

- * 基本學習能力表現
- * 處理內心不安、危機及挫折的能力
- * 工作基本準備度與發展方向



有多種圖形選擇

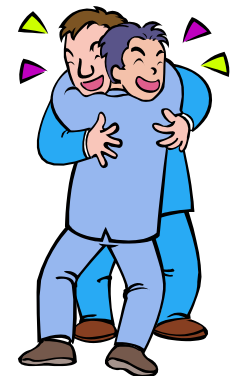
心理基本需求



無法自動自發學習
、工作低成就

安全感不夠、自我價值低落、
自信心不足、人際關係不良

慢性疲勞症、適應欠佳、學習、工作低成就



圖跡鑒診

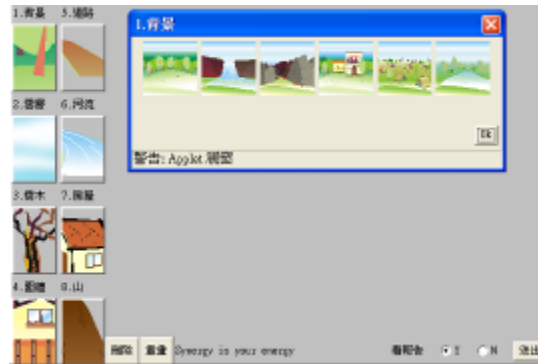


〔偵測潛意識中之認知與感受紀錄〕

圖跡潛意識的表現

與外在情境互動
的潛在性格

- * 性格傾向、潛在欲求
- * 心理基本需求程度
- * 防禦傾向、人際互動
- * 社會情境適應度、協調度
- * 決斷力

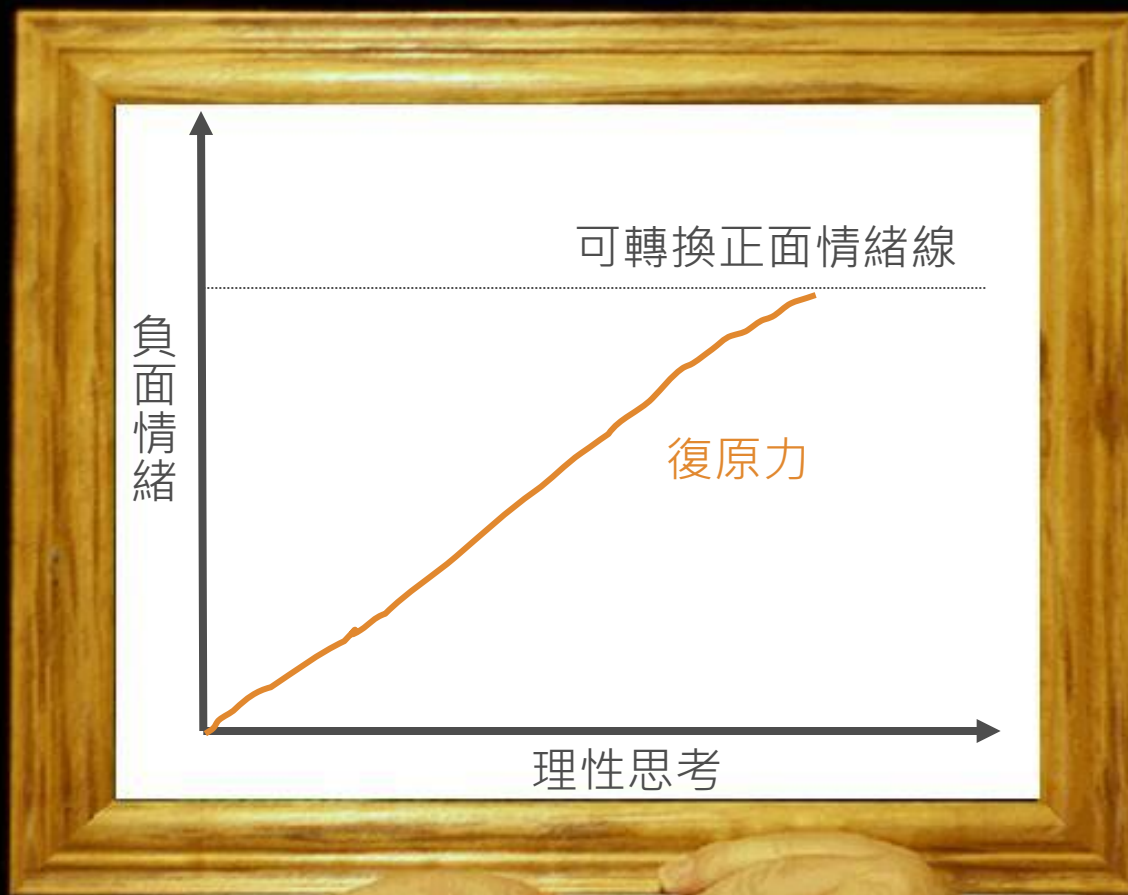


同一類圖形
配對選擇

情緒智商五要素



復原力



正向情緒管理技巧



Freeze-Frame技術：

1. 辨認

2. 轉換

3. 活化

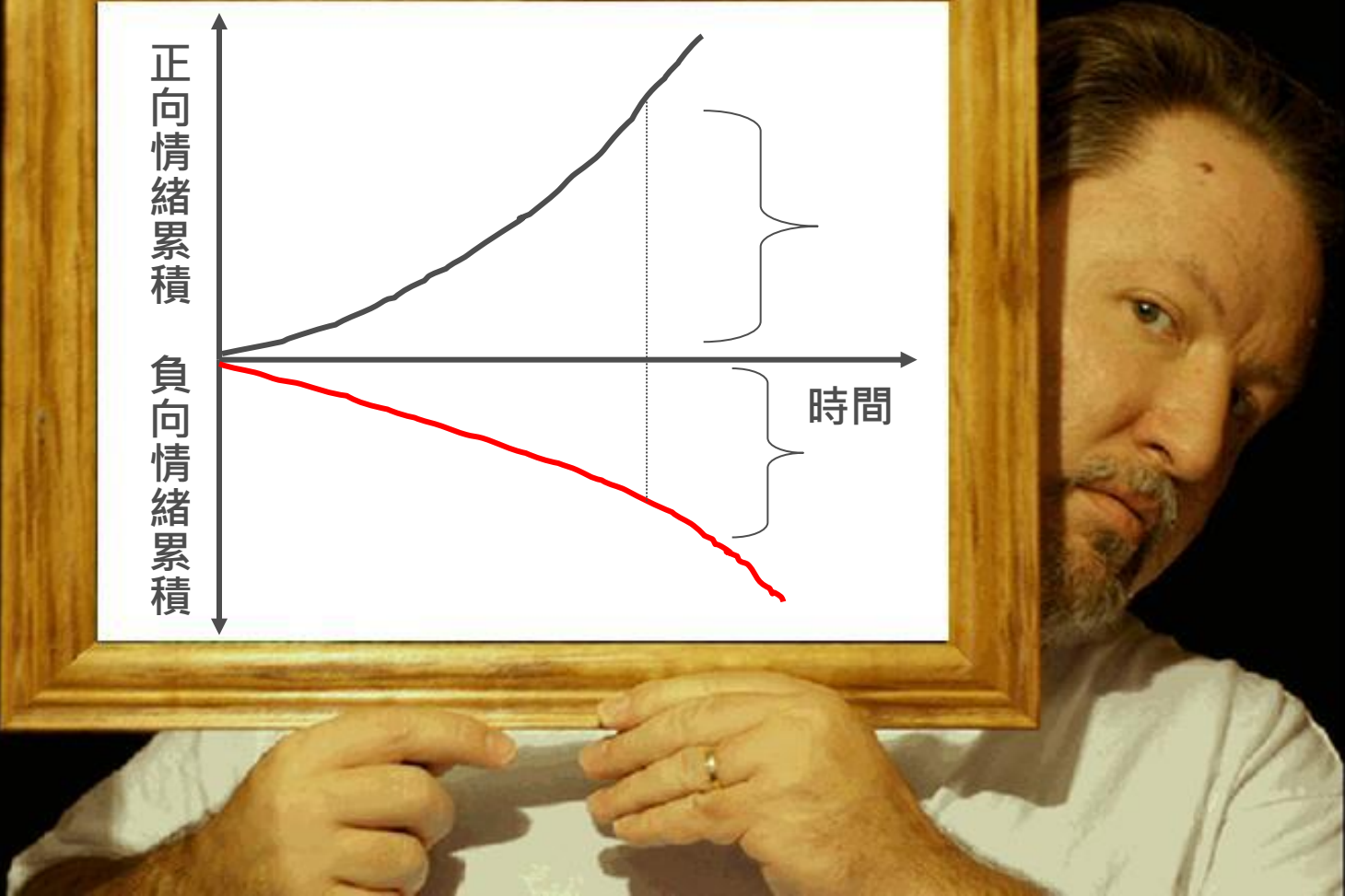
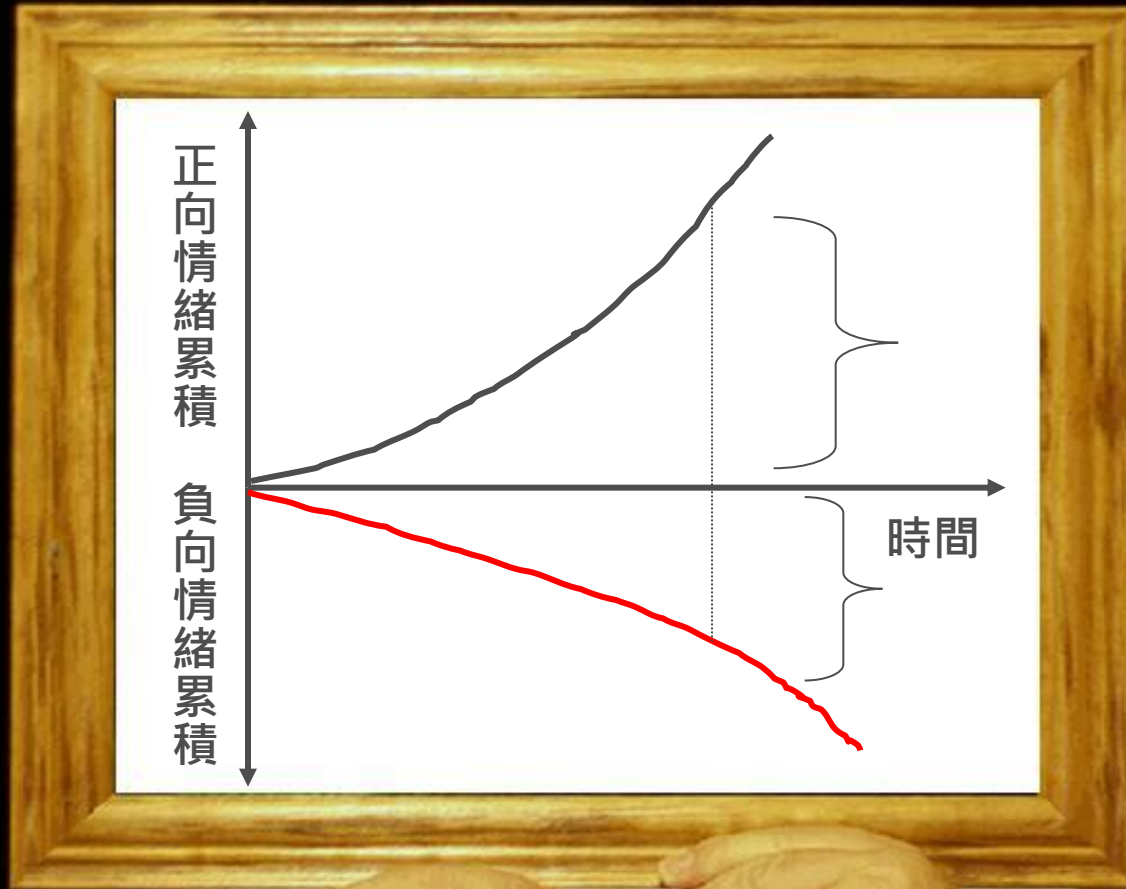
4. 詢問

5. 注意



杜克·喬德 (Doc Childer) 建立

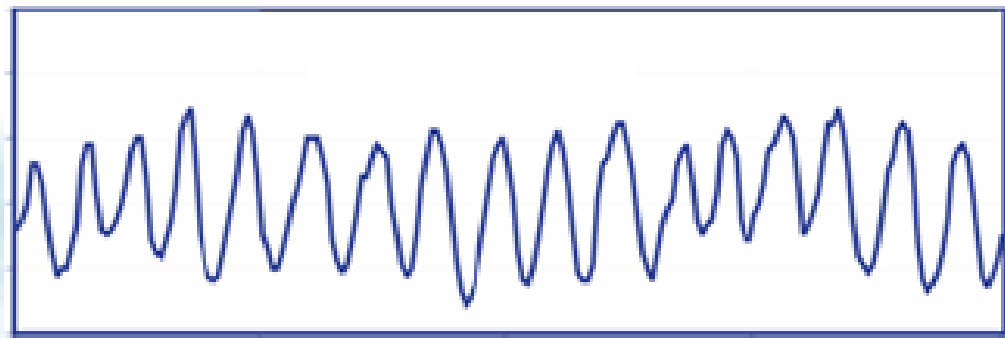
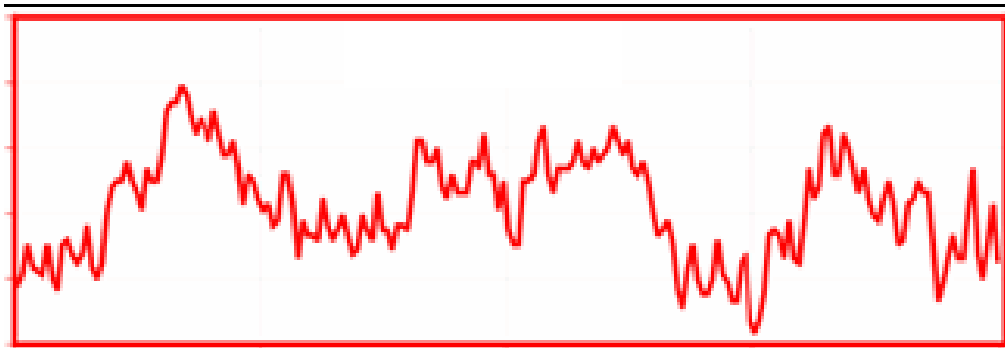
情緒經濟學



情緒融合



同理心對數高



- 相互關注
- 分享正向感受
- 協調一致的非語言互動

笑是兩個大腦最近的距離，快速社會鏈結



1

了解學習風格

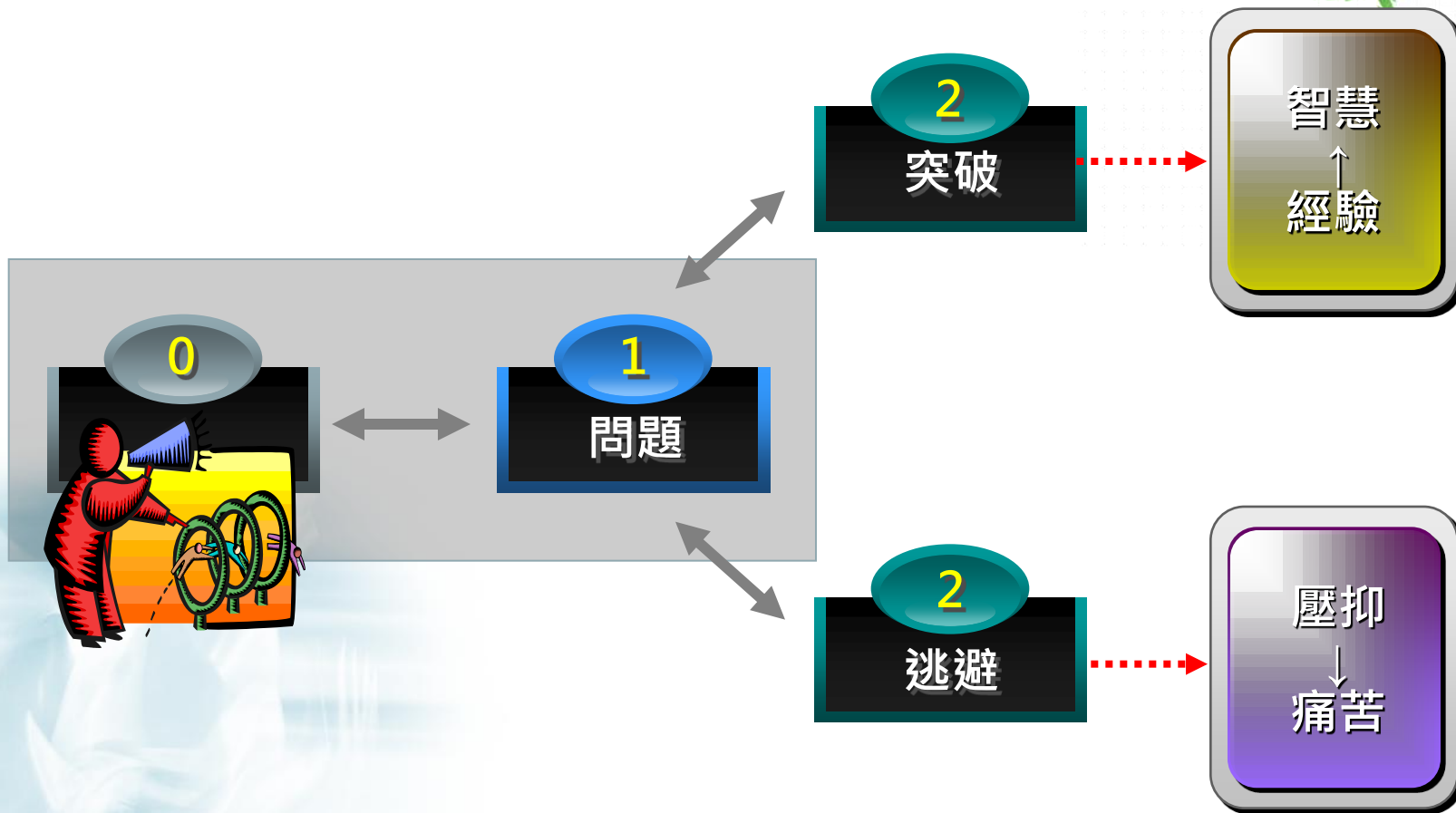
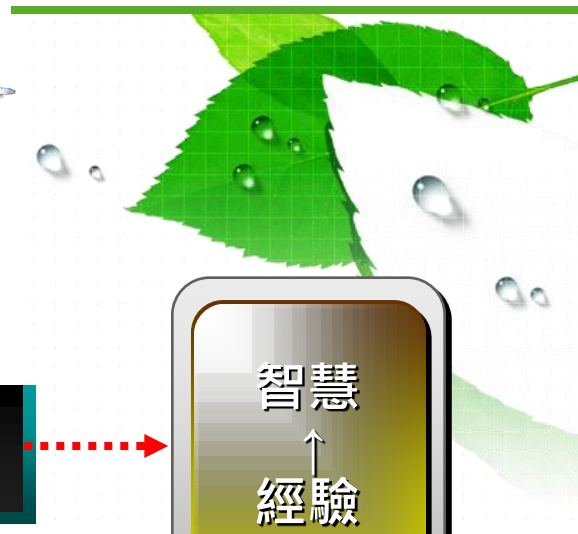
2

管理學習情緒

3

養成學習習慣

會成功與失敗的抉擇





著名的家庭治療大師薩提爾說：

『問題總是在的，問題本身並不是問題，人怎樣去面對問題才是問題，是這些應對方式困擾了人，不是問題困擾人。所以我們學到不同的應對，我們處理問題方式就不同，問題也就不同了。』



學習轉移階段



對所學感到興奮，
而且將所學以原來的
樣貌呈現出來。

複製者

沉睡者

錯失所學重點，亦無
法將所學訊息連結。

學習轉移階段

內化

迴響者

創造者

與原來之學習情境
相同時，就能理解
與運用。

策略者

能將所學延伸，進行
創意性思考，並從訊
習中體會出不尋常的
連結。

類化

能將所學訊息運用在
各種不同的情境中。

改變態度，改變人生



21天

- ★ 心若改變，你的態度跟著改變；
- ★ 態度改變，你的習慣跟著改變；
- ★ 習慣改變，你的性格跟著改變；
- ★ 性格改變，你的人生跟著改變。

---馬斯洛 人本主義之父---



21天

『好』的習慣可以造就人才，
『壞』的習慣可以埋沒人才。

習慣的定義



『習慣是改變人生命運的支點』

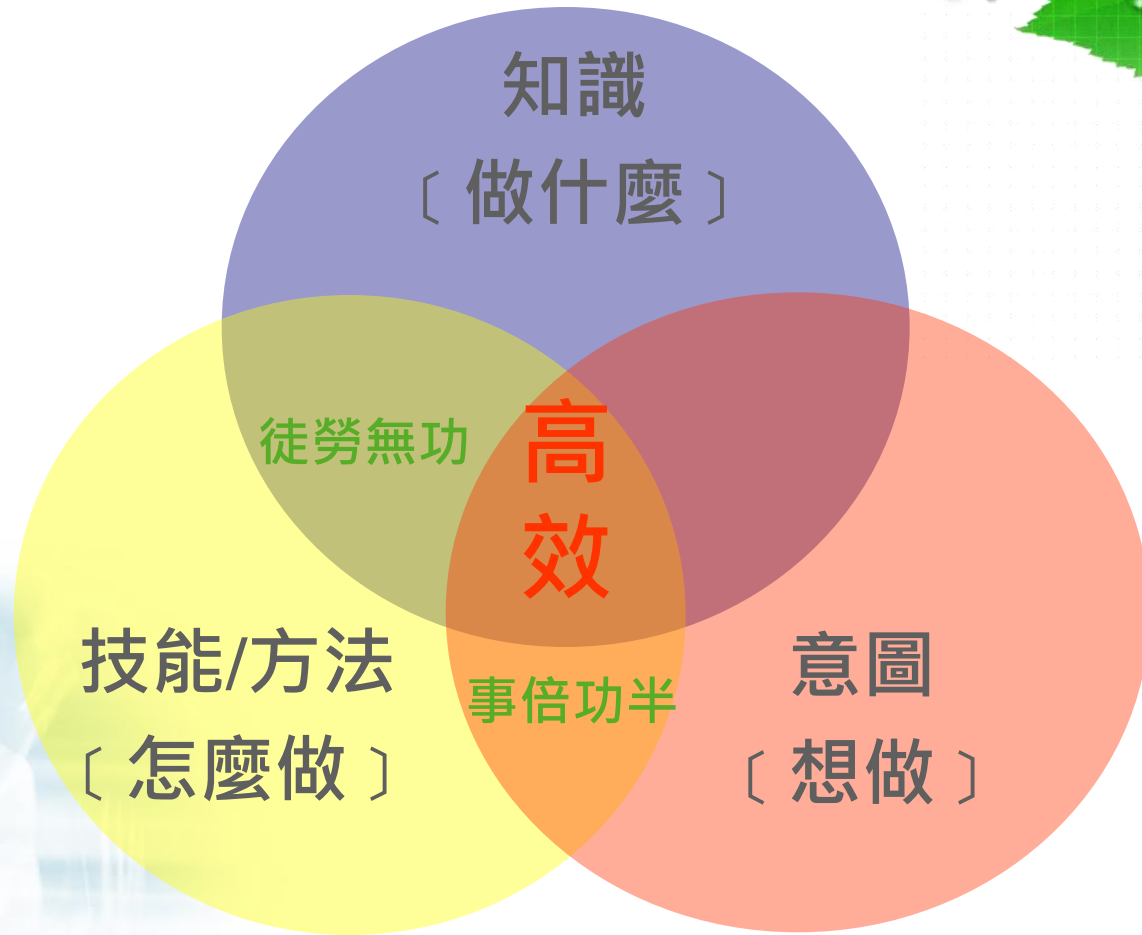
教育學家烏申斯基

★ 何謂習慣？

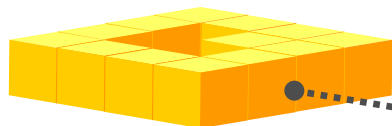
用心地將我們學到的知識、方法不斷運用或練習，直到成為『有慣性的行為』為止。



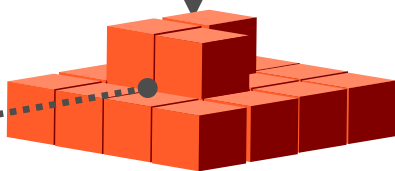
習慣的組合元素



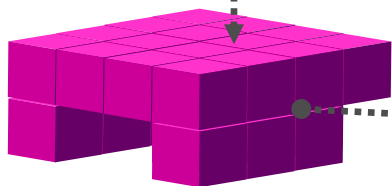
培養良好習慣的黃金法則



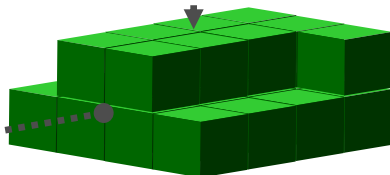
建立自信心



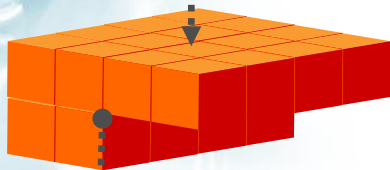
高度的自制力



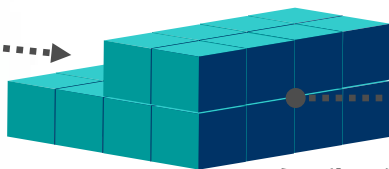
正確的思考方法



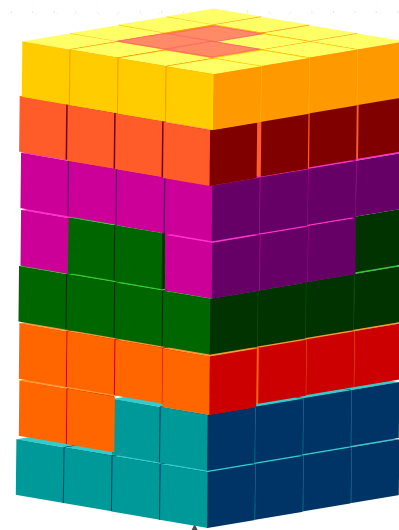
積極的心態



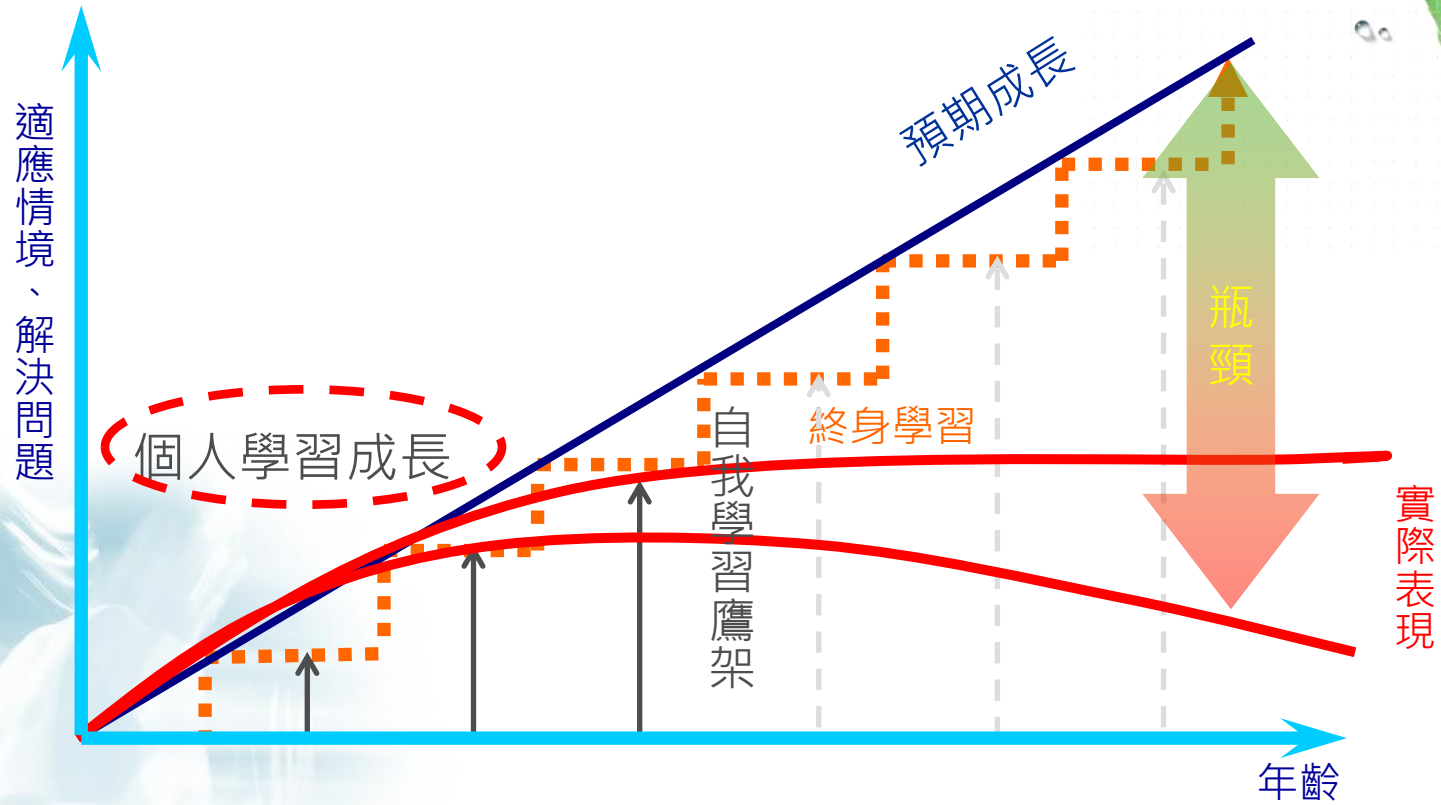
明確的目標



自我檢視



建立學習鷹架



培養終身學習的習慣



影響人類行為發展層次

家庭

學校

社會



駿嘉鑑診教育機構
崇耀國際股份有限公司
服務電話：(02)2738-1968

Thank You !



<http://www.secda.info>