

109 學年度

高中生 學習與 讀書策略 量表

學生輔導手冊

臺中市立臺中第二高級中學 輔導室

臺中市立臺中第二高級中學 輔導室

目錄

壹、學習態度	2
貳、學習動機	3
參、專 心	5
肆、閱讀與考試策略.....	9
伍、時間管理	17
陸、自我測驗	20
柒、焦慮	21
捌、訊息處理	26
玖、解決學習困難	28

小叮嚀

本手冊請搭配「高中職學生學習與讀書策略量表」結果閱讀，根據你個人的學習需求，找到本手冊建議的方式改善。但是學習問題的改善需要時間，更需要你的身體力行，當然，更歡迎你隨時帶著疑問來找輔導老師一起討論解決喔！

輔導室.關心你.

壹、學習態度

此量表得分高，表示表示你願意努力學習、有意願參與學習相關的活動，有明確的學習目標；得分低，表示學習的目標不明確或低落，導致你不願投入學習。

身為學生，我可以.....

【培養良好學習態度】

良好的學習態度

1. 自主學習。
2. 能夠專注且持續地做一件事情。
3. 勇於面對挑戰。
4. 重視過程大於結果。
5. 自我了解，找到自己的學習動機。



如何培養學習態度

1. 自我管理

我們每一天都要做許許多多的事情，要如何運用有限的時間和體力，需要充分的規劃和管理，想想今天要做什麼事情？想想要怎麼安排自己的行程？定期運動、休閒，維持健康且均衡的生活習慣對於為培養健康的心態是很重要的。

2. 自我調適

人是肉做的，在怎麼強的人，總會有需要喘氣的時候，當學習遇到瓶頸、對於讀書覺得迷惘，這不代表你是個不好的人，利用課餘時間喝杯咖啡、看場電影再出發吧☺

【自我評估】寫下讓自己維持活力的三個方法

貳、學習動機

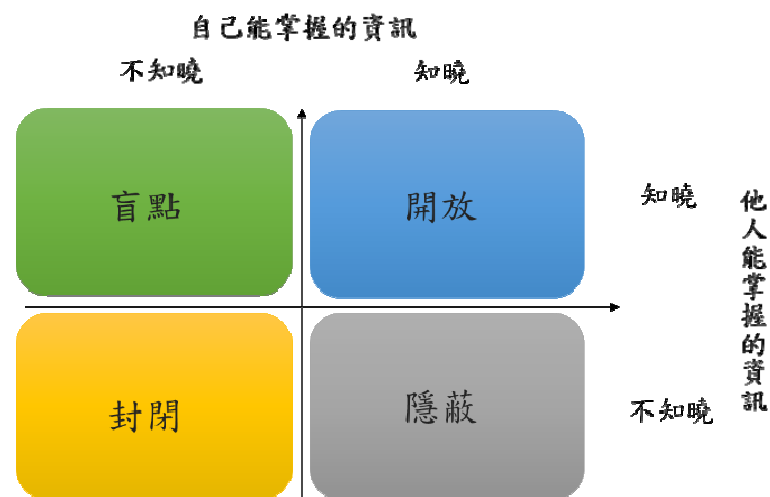
此量表得分高，表示你的成就動機較高，較願意花時間在閱讀教科書、準備課程及完成指定作業上，即使對不感興趣的科目也會用心去學習；得分低，表示你缺乏動機，表示對於學習的意願低落。

身為學生，我可以.....

【激發自己的學習動機】

學習動機是學習的內部動力，會改變學習的行為，持續學習的效果和努力的付出程度。

1. 認識自己：減少自己的盲區、開啟封閉區，增加自己的開放區。



2. 找到自己的需求：讀書的目的是什麼？



3. 在課程中找到你所需要的價值

【自我評估】

(1) 你的需求是什麼？

(2) 你未來的生涯規劃需要哪些科目？

(3) 你希望的目標是什麼？你可以怎麼做？



參、專 心

此量表得分高，表示你對學校有關的課業及學習活動較能夠注意或維持專心；反之，若得分低，表示你可能常受到干擾而不能專心，建議你需要學習提升專注力的方法。

改善方法：了解無法專心的原因以進行調整。

身為學生，我可以.....

【認識專注力】

專注力是一種心理歷程，個體從環境中的眾多刺激，選取一個或多個刺激加以反應，並獲得知覺經驗。專注力又分為下述五種類型：

- (一)選擇性專注力：能專注在需要知道的訊息上，過濾不相關的訊息。
- (二)集中性專注力：能聚焦在其所要面對的問題上。
- (三)持續性專注力：能持續專注一段時間的能力，持續性專注力會隨著年紀發展，約持續到十二歲；一般而言，十二歲能維持專注的時間為十四分左右。
- (四)分散性專注力：能同時注意兩種或多種的刺激，並且對不同刺激做反應。例如用餐時，同時看電視及使用手機。
- (五)轉換性專注力：能把專注力從一件事物，轉移到另一件事物上。例如體育課結束後，回到教室能專心上國文課。



【學習風格的檢核：找出適合自己的讀書方式】

這是一份學習類型的小測驗，請依直覺和實際情況回答下面的問題！

請在每個題目右邊的「__」上填下1-5 的數字。

(1=不曾如此；2=很少如此；3=偶而如此；4=通常如此；5=總是如此)

題目	學習風格指數
1. 我發現寫字有助於記憶。	■ ■ _
2. 聽老師用講的會比閱讀課本能記得更多內容。	■ _ ■
3. 我喜歡老師要求學生要考試的課。	_ ■ ■
4. 我喜歡在研讀時吃零食或嚼口香糖。	■ ■ _
5. 當我專心聽講時，我不必寫筆記就可記得重點。	■ _ ■
6. 我喜歡書面的說明，不喜歡口頭的說明。	_ ■ ■
7. 我擅長於拼圖玩具與迷宮遊戲。	■ ■ _
8. 我喜歡老師要求隨堂考的課。	■ _ ■
9. 我發現幻燈片與電影有助於課程的瞭解。	_ ■ ■
10. 閱讀一本書比聽老師講述使我記得更多的重點。	_ ■ ■
11. 我通常要寫下電話號碼才能記的起來。	■ ■ _
12. 我比較喜歡聽新聞，不喜歡看報紙。	■ _ ■
13. 我喜歡在聽新聞或廣播時，手邊有一枝筆。	■ ■ _
14. 我需要抄下老師寫在黑板上的範例以便後來在複習。	_ ■ ■
15. 我喜歡口頭說明，不喜歡書寫說明。	■ _ ■
16. 我喜歡課本附有圖表及圖片，因為它們有助於我對教材的瞭解。	_ ■ ■
17. 當我要閱讀一則短篇故事或戲劇時，我比較喜歡聽錄音帶。	■ _ ■
18. 我需要列出我要做的事以便記下來。	■ ■ _
19. 我可以只要大略瀏覽便可找出作業上的錯誤。	_ ■ ■
20. 我比較喜歡看報紙，不喜歡聽新聞。	_ ■ ■
21. 我用聽的方式便可記下電話號碼。	■ _ ■
22. 我喜歡用手或使用工具來完成作業。	■ ■ _
23. 寫東西時，需要大聲唸出來。	■ _ ■
24. 寫東西時，需要到處走動才能將內容記的更好。	■ ■ _
總分	V _ A _ K _

V A K 分數計算 將每題所選的數字,寫在題目右邊的線上,再將線上的數字依照三個直排往下累加，這樣就可以得到V、A、K三個數字的計分了！

V ___ A ___ K ___ 三個數字代表的意思分別是：視覺(V)、聽覺(A)、操作(K) 數字的高低顯示你的**學習偏好指數**，也就是當你在學習時，習慣使用的學習方式。接著讓我們來認識這三種不同的學習類型吧！

(一)V-「視覺」型學習者（約有40~50%）

對你最有效的學習方式就是透過「看」的方式，上課時邊聽課邊看書，效果更是加倍，統整式的圖表、圖片能讓你的學習印象更加深刻！也許有時候你會覺得自己看書比老師講課的效果還好。不過還是提醒「視覺型」的同學，還是要專心聽老師的口頭說明唷！

(二)A-「聽覺」型學習者（約有15~20%）

你可要珍惜老師講課的每分每秒，因為對你最有效的學習方式就是透過「聽」的方法。你習慣於將聽到的內容轉換到視覺儲存系統裡，因此你可以在聽課的同時就將筆記寫的非常完美。尤其是複習時，若有錄音帶幫忙，記憶的量與速度都會大大提升。對你來說用聽的方式比閱讀更能將學習內容牢牢的記在腦袋裡。

(三)K-「操作」型學習者（約有30~40%）

最適合你的學習方式就是透過「肢體」的活動，記得在上課的時候，手中無時無刻都要準備一隻筆，記下學習的要點，這將有助於你的記憶力加深。你可是最適合利用電腦教學的學生和儲存藝術或運動方面學習內容的強者！但是，多多加強你的視覺儲存能力，將有助於你成為更有效能的學習者！

- 我的學習風格是_____。
- 適合我的學習方式為_____
- 我在學習過程可能面臨的困難：_____
- 我可以調整的方法：_____

【放鬆有助專心與記憶】

科學家已經研究並證實了人的記憶力在完全放鬆的情況才能最好地發揮出來。心情輕鬆的時候，別人所給予的訊息是最容易接收的。因此適時的放鬆與休習、聽一些輕音樂等，對於學習也是很有幫助的。

● 我會使用的放鬆方式：

1. _____
2. _____
3. _____

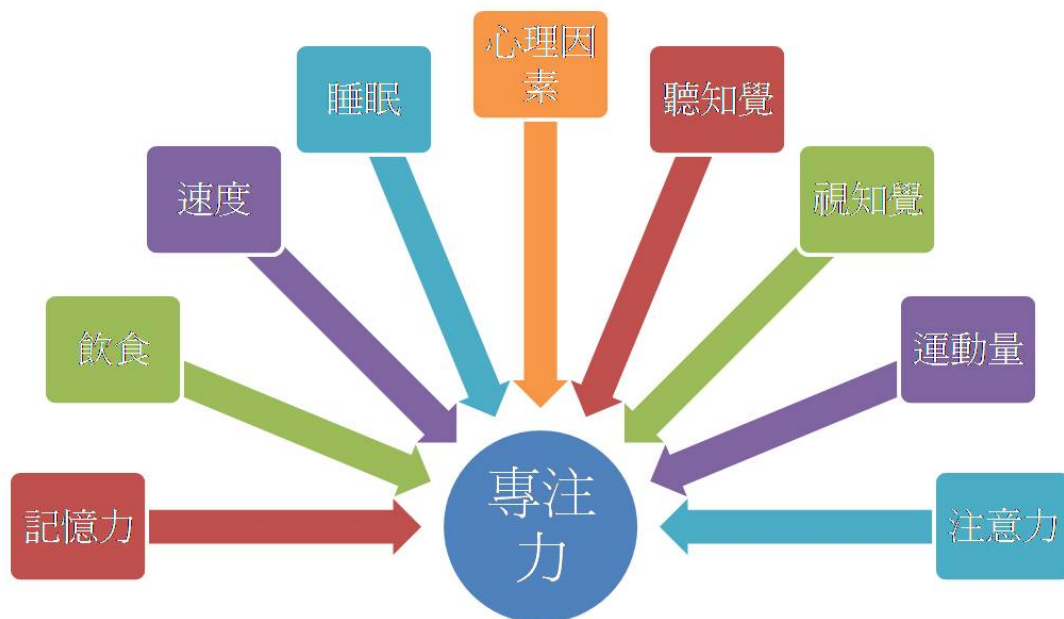
【找回課堂專注力策略】

(一)降低環境干擾

課堂學習時，保持桌面整潔，僅擺放該堂課程會使用的課本、筆記與筆。在學習過程中，避免無關訊息干擾，學習環境越單純，越能提升學習專注力。

(二)與教師進行教學互動

在課堂學習過程中，回應教師提出的問題，並進行互動性的溝通，將有助於自己投入課堂學習，增進學習參與感。



肆、閱讀與考試策略

此量表得分高，表示你讀書時，所用的技巧、考試的準備及考試的策略或方法甚佳，對不同的考試型式有不同的準備與計劃；反之，若得分低，表示你對於如何準備考試、考試計劃缺乏方法，且不易根據不同科目或考試方式來調整讀書方法。

改善方法：學習使用輔助的方法，幫助知識的架構。

身為學生，我可以.....

【讀書策略的運用】

(一) 提升學習注意力策略

1. 設定「上課」鬧鐘

聽到鐘聲代表要開始上課，是我們從小在學校養成的習慣，而利用這樣的習慣，可以預先設定休息時間結束後的鬧鐘，促使自己更快速地進入學習狀況。

2. 大腦暖身操

在開始讀書前，可以先概覽當天需閱讀的科目內容；進而反思自己有哪些未完成的目標？要讀的內容在整個科目中的定位為何？或者哪個部份是最大的弱點及障礙等等。在學習前為大腦進行暖身，就能更順利地進入學習狀態，增進學習的收穫。

3. 要告一段落時提前結束

試著在學習時段將要告一段落時，或者是當產生探索相關資料的好奇心時，試著停在這個時刻，便能在心中產生「想要快點解決」的期待，因此，在休息時間結束後，便能以較高的學習動力開始接續學習。

4. 場地獨立或場地依賴

「場地獨立型」在心理學的論點上，是指人在學習時不容易受環境因素(床、食物)的干擾與影響，便適合在家讀書；反之，「場地依賴型」容易受到環境的因素影響，便適合在圖書館或自修室讀書。

5.朝三暮四讀書法

這是一種讀書方法，假設原本的計劃是「六十分鐘的讀書時間連接十分鐘的休息時間」，便可調整為「**四十五分鐘的讀書時間、十五分鐘的緩衝和十分鐘的休息**」。時間經過限縮後，便會產生如同考試臨場時的「急迫感」，從而發揮出在考試時才擁有的高度專注力。

6. 命令大腦

在學習時，若產生煩躁不安的感受時，試試大喊或默唸關於「專注」的詞語，便能活化額葉聯合區，提升它對扁桃核的領導能力，徹底執行專注的命令。

7. 指點集中

在閱讀文字時，用手指指點閱讀文字，便能強迫集中焦點，再度提高專注力。

在學習完之後，我會使用下列方式三種幫助自己提升學習注意力

1. _____
2. _____
3. _____



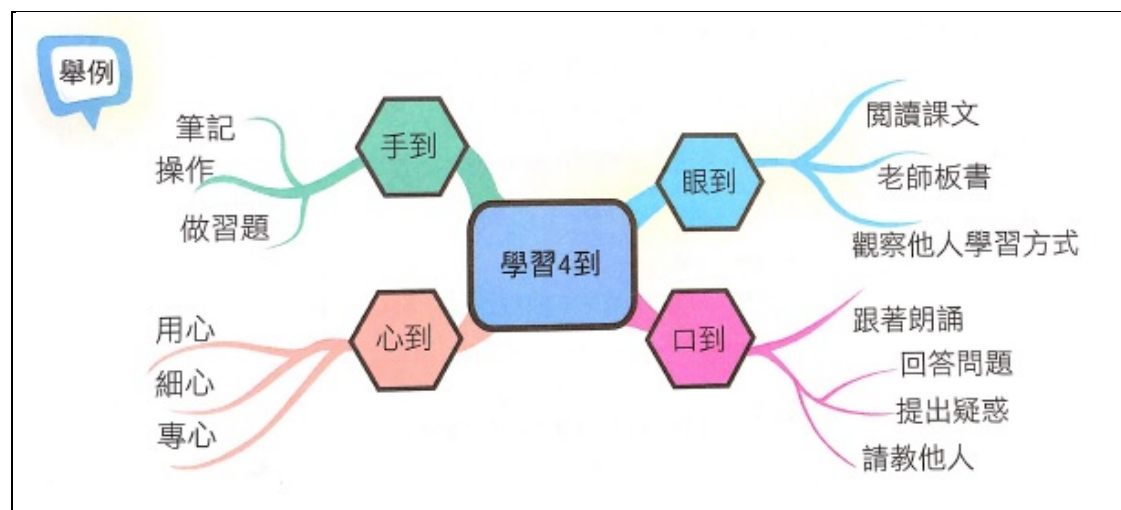
(二) 記憶策略

1. 運用圖像、聯想(人、事、物、故事)等方式加強記憶

(1) 心智圖

又稱腦力激盪圖、思維導圖、概念地圖等，是一種以圖像方式進行思考或記憶的方式。利用中心主題向外擴散性的思考與聯想，提出與主題相關的想法、概念或點子，適合作為創意發想的進行方式。形式簡單、容易繪製，更方便記憶喔!

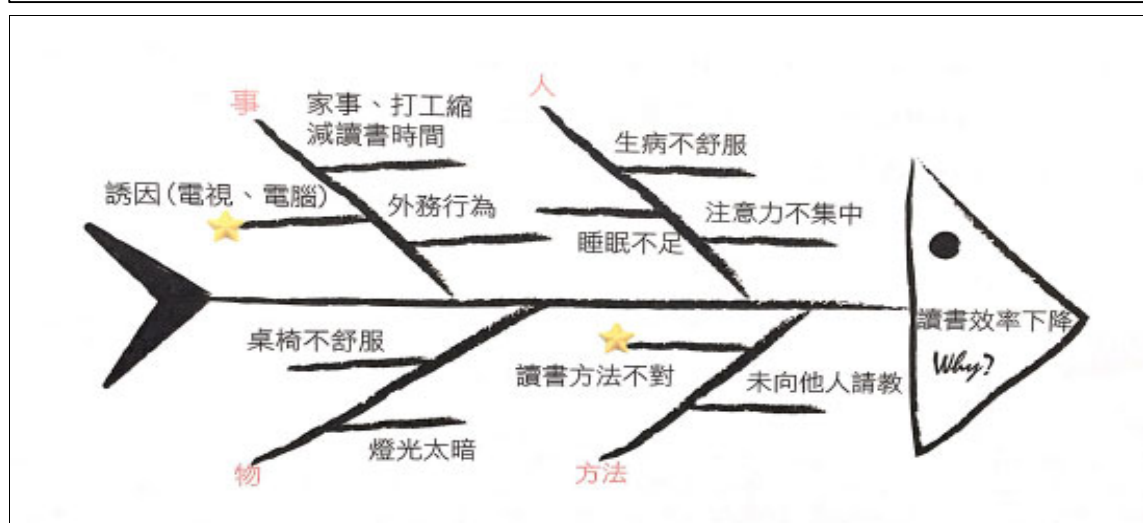
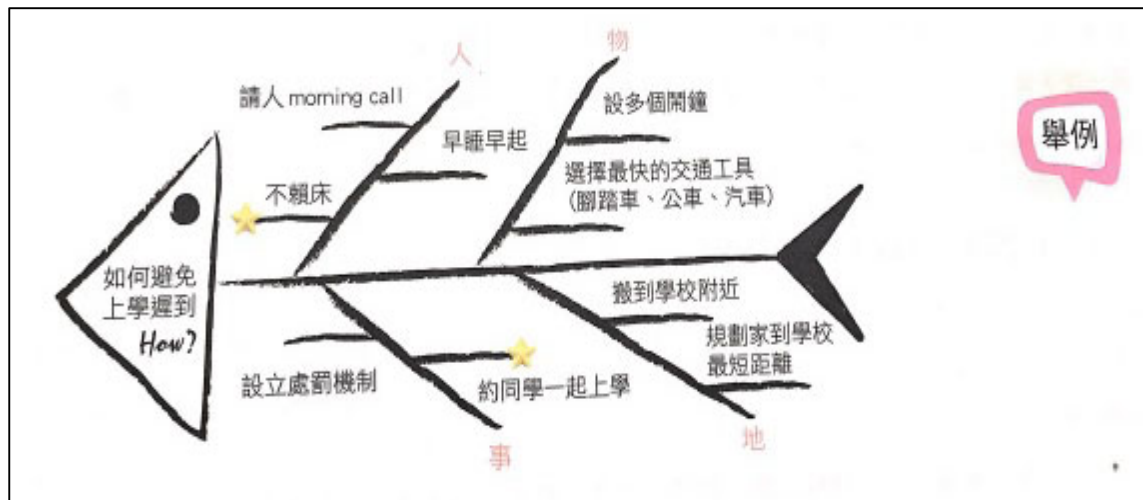
步驟：從紙張中心開始→設定中心思考主題，以圖像或文字方式皆可→從中心延伸主要分支，主要分支可用不同顏色區分→主要分支下，再細分次要分支，利用線的粗細區隔→在線上寫下從主題發想出的關鍵字或圖像→多利用圖像使概念更活潑，方便記憶。



心智圖實作練習：

(2)魚骨圖

又稱為因果圖、石川圖，是現代管理學家石川馨發展而來，是一種利用圖解方式探求問題事件的原因，或嘗試找出解決問題策略的方法。常用於需要腦力激盪的各種設計活動，找出與整體相關的可能因素與解決之道。可依照魚頭的方向分為兩種形式。魚頭向右，稱為原因型魚骨圖，通常以「為什麼」作為探討主題，目的是找出事件的原因；魚頭向左，稱為對策型魚骨圖，通常以「如何達成」作為思考方向，目的是找出問題的解決方式。



魚骨圖實作練習：

2. 有組織的資料容易記

將所學的東西加以分門別類，非常有助於儲存、記憶，因為你不只是客觀地閱讀資料，而是進一步積極主動加以處理，將有助於與相關資訊結合在一起。

3. 多次廣泛的背誦、練習、閱讀

當你看、聽、說、做某件事越多次，就越容易記住它，且熟能生巧。

(三) 閱讀理解策略：有效率的閱讀過程，會經歷五個步驟：

1、「瀏覽與掃瞄」：

整體性且不深入的看一遍，以了解這本書大概的內容。

2、「質疑與提問」：

把握閱讀資料的焦點精華，是讀者在閱讀時隨時要留意的，讀者以一種質疑和提問題的方式，來簡化閱讀的資料，是相當重要的過濾。

3、「精讀和摘記」：

第一次是純粹的閱讀，獨字獨句的循序讀完，第二次則必須劃記和摘記重點的方式，來突顯精要，簡化資料，最好能養成習慣，什麼顏色的筆，代表什麼意義，什麼的記號，代表什麼特質，千萬不要只使用一種顏色的筆做記劃，更不要一線畫到底，否則就等於白畫了，至於摘記重點可以利用書頁的空白處以小字摘記，更可以使用卡片或專用筆記本，做比較完整的記錄。

4、「記誦與回想」：

回想可幫助、彌補記憶之不足，每當我們閱讀完一個章節或累積相當的段落之後，你可以停下來閉上眼睛，蓋上書本回想一下，剛剛我們讀了什麼，有那些問題，該如何解答，經常重複回想的動作，可使記憶維持久遠，對日後準備考試，必然會有很大的作用。

5、「複習」：

如果自覺有價值的書或者文章，同學要經常複習，這樣才能夠記得住，真正獲得閱讀的益處，越是經常複習越是歷歷在目，點滴在心。

(四) 關鍵字：要能抓住段落、內容中具有重要意義或傳達重要概念的字詞。

(五) 重新詮釋：一個人對自己習慣的表達和描述方式，比較容易接受。要了解別人所寫的字句，比較困難。「人云亦云」不代表你真的了解其意義。但是用自己的話來「詮釋」你所讀的東西，不但表示你已了解，而且你對主題的印象更加深刻而長久。下面一些方法可以幫助你：

- 1、「腦力激盪」找出重點：將湧上心頭的事情錄音下來、或寫下來，然後，很快地將本書翻閱一遍，以喚起你的記憶和增加新的想法。記得，要用自己的話來表達。不要照著書本念。你將會掌握一些要點。用對自己有意義的方法，將它們組織起來。
- 2、摘要寫下讀過的課本內容：寫摘要很有用，它可以將你所學的知識濃縮成精隨。在摘要的過程中，你必須決定哪些是特別重要的，從中你會更深入思考相關的問題，自然而然，你對它的印象將更為深刻。

(六)動機策略：

- 1、訂定適當的目標及抱負水準：可以促進個人內在學習動力，建立個人成就感。
- 2、成就歸因的正確態度：你通常將自己考不好歸咎於你的能力、老師教的好壞等不可控制因素，還是歸咎於自己的努力不夠、沒有好的學習方法等可以改善的因素呢？將失敗歸咎於外在或不可控制因素則會失去學習動機，降低學習效率；如果，改變你的想法，相信成敗是與個人的努力、學習策略等有關的，將有助於提昇學習效果。

(七)支援策略

- 1、讀書計畫之擬定與執行：安排良好的學習時段，分配學習進度，並適時給予自我評量，並且確實且嚴格的執行讀書計劃。

● 計畫練習(請於表格中計畫每日學習的科目及目標)

	/ (日)	/ (一)	/ (二)	/ (三)	/ (四)	/ (五)	/ (六)
預 / 複 習 科 目	Ex: 國文 (第二課) 英文 (第一課) 數學 (三角函數) 物理 (原子) 化學 (元素表)						

2、時間管理：排定需求與目標的重要性或優先順序，依據所需來分配時間，安排製作流程表。一個好的時間管理者，在預估所需時間方面會越準確，因此計畫的執行會更有效率。

	/ (日)	/ (一)	/ (二)	/ (三)	/ (四)	/ (五)	/ (六)
上午	Ex: 數學 (8:30-10:00) 英文 (10:30-12:00)						
下午	物理 (13:30-15:00) 化學 (15:30-17:00)						
晚上	國文 (19:30-21:00)						

3、環境管理：安排良好、適當的學習情境，例如：要注意光線、空氣、色彩等。讓自己在這樣的場所中感覺很舒適自在，能夠集中注意力。

● 適合讀書的地點：_____

4、尋求人力資源：和別人一起學習，而且在學習過程中，充滿幽默、鼓勵、適當的休息和熱情的支持，可以促進有效學習，此外，也要適時的尋求專業協助，解答學習時的困惑。

● 我的學習夥伴有：

1、_____ 2、_____ 3、_____

5、考試策略：如何有效的準備考試：可分成考試中、考試後二個部分做說明。

(1)在考試中：拿到考卷，先深呼吸，不要慌。然後看清楚題意及答題的型式。甚至可模擬作答將大綱先寫出來，進一步嘗試再用工筆字把它寫清楚，作答後，要檢查是否漏答。尤其答題時最好條列分明，盡可能避免自己自作主張，根據題型好好作答。

(2)在考試後：尤其每一堂考試後不要馬上急著去對答案，讓自己心很慌，或許可以整天考完試後再做檢討。考卷發下來後可跟同學分享討論，了解別人如何做答，並且請教老師，相信可以學到更多的答題技巧。

【進入考場後的準備工作】

在正式考試前疏解緊張，集中精神的方法有：

- 1、凝視一件東西，使人容易集中精神。凝視一點時，視野裡的其他雜物全消失，只剩意識範圍，即是凝視的那一點，心理學上稱為意識視野，達到此境界時，自然就容易集中精神，穩定心情全神貫注於考卷的試題上。
- 2、作答之前不妨進行簡單的考試儀式：脫下手錶，放在桌上，摘下眼鏡擦拭鏡片、文具用品擺好等，可以穩定心情。
- 3、深呼吸再慢慢吐氣的呼吸法有助於預防緊張、怯場。

【應考的訣竅】

如何掌握考試技巧，有些參考依據：

- 1.準備考試時，把平時摘記的東西或在課本上所畫的重點按照重要的程度依序熟記下來。
- 2.考試前一週應該要特別擬定一個時間表來準備。
- 3.考試前將平時考的考卷再拿出來複習。
- 4.在考試之前將需要的文具準備好。
- 5.當月考或期中考快到時，至少在一週前就開始準備了。
- 6.在考試之前要確定每一節課考試的時間，並戴手錶以便於控制時間。
- 7.在拿到考卷之後，馬上寫上自己的班級、座號、姓名。
- 8.在作答之前，先把試題說明及作答的方式看清楚，思考一下再作答。
- 9.在考試時應將題目看兩次以免搞錯。
- 10.在考試時可以先做容易的題目，再做比較困難的。
- 11.做題目的時候，如果做到一半想不出來，可以做上記號暫時擱置，先做別的題目。
- 12.在作答的時候，要注意試卷的清爽，字跡力求工整。
- 13.已經做完題目若還有時間，再檢查一下，以免有錯字或漏字。
- 14.儘量避免和他人討論上節考試科目的答案，以免影響下節考試的心情。
- 15.在考試之後應確實訂正考卷，將答錯的題目以及因猜題而答對的題目弄懂。並將考卷收集起來，以作為日後複習之用。

伍、時間管理

此量表得分高，表示你善於利用時間的安排去執行所要做的事，例如使用計劃表以增進學習；得分低，表示時間運用不佳，需要具體、明確的目標來協助學生自己對時間作有效的管理。

改善方式：了解訂定讀書計畫的原則，訂定適合自己的讀書計畫。



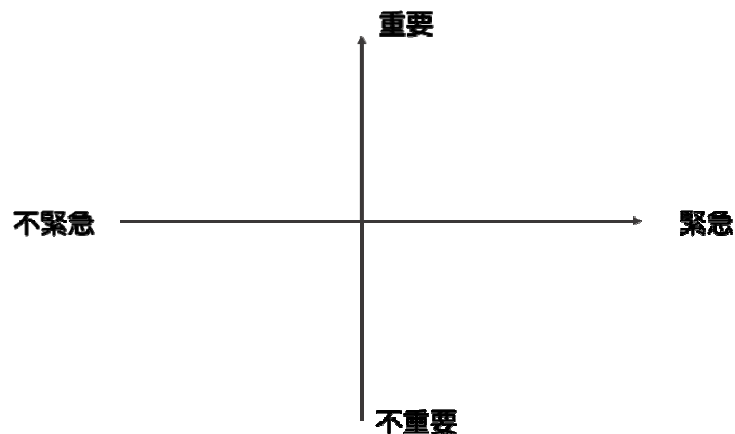
身為學生，我可以.....

【思考時間的運用】

找出時間是怎麼花掉的，你才能夠清楚自己究竟都做了些什麼。利用一些表格，如時間流向表，詳細記錄每一分鐘，它可以讓你清楚而驚訝地看見，自己花費掉的時間有多少，詳實地完成時間流向表，你得到的成果將會非常驚人。

【時間規劃四象限法】

每人一天都只有 24 小時，沒人能阻止時間的流動。當我們知道我們一天的間都做了什麼事情後，我們可以將這些事情分類，可以依照事情的緊急度，和事情的重要性兩個象限，分為四個類別，並將作為工作排成的依據，並藉此做最合適的規劃。



【時間流向表的使用】

時間流向表的用處就是當你看見自己的時間是如何被浪費掉，你就知道自己該做一些改變。以下提供一個範例，幫助你設計自己的「時間流向表」。

步驟：持續記錄三到五個工作天的時間流向→接著可以開始分析時間流向表→找出浪費最多時間的情況，並尋求解決方法。

範例：當日時間流向表

姓名：_____ 日期：_____

當日目標： _____ 期限： _____
(1) _____
(2) _____
(3) _____
(4) _____

優先順序：1、重要而且急迫；2、重要或急迫；3、例行工作；4、瑣事

時間	活動	花費時間	優先順序	意見欄

陸、自我測驗

此量表得分高，表示你善用複習或自我測驗的方法來了解重要知識的吸收，以及統整有關知識的能力；得分低，表示你需要學習自我測驗及複習重要知識的方法，例如：課後複習或在課堂發問問題等。

改善方式：唸完書之後，學習與自己對話，了解自己的學習狀況以進行調整。

身為學生，我可以.....

【學習有效的複習】

- (一)複誦：反覆的背誦學到的東西，使用口語不斷的說，或在腦海中練習的方式，來讓學到的東西反覆出現。
- (二)知識的重組：用自己的方式來記憶，嘗試用自己的架構來把知識重新組織，或跟自己的生活、知識有所連結，將會更好理解，也更好提取。也就是說，我們必須將反覆且精緻化，透過反覆的練習，與納入自己的理解架構，來讓複習更有效。

【複習的注意事項】

- (一)間斷練習優於密集練習：間斷的練習中，我們可以透過不同的情境來學習、記憶，也可以透過更多的線索來提取記憶。
- (二)少量知識優於大量知識：少量的知識我們可以記得清楚，太大量的資訊就只能挑重點來記。

除了使用「少量多餐」的複習來鞏固知識以外，還可以增加「自我評量」的技巧，對許多學習者來說，自我評量是知道自己學習狀態與位置的方法。自我評量包含計畫策略、監控策略及調整策略三部分，如下說明。

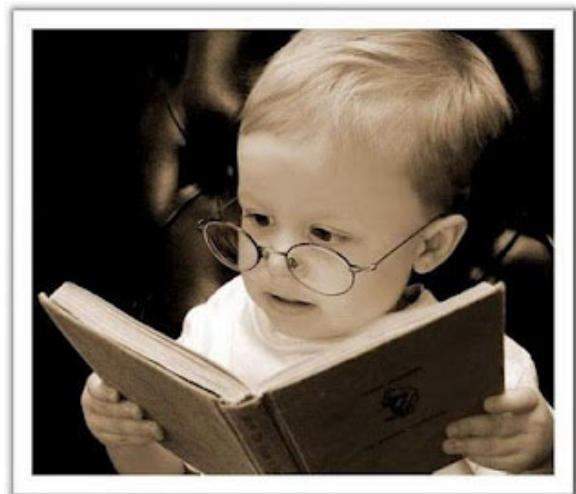
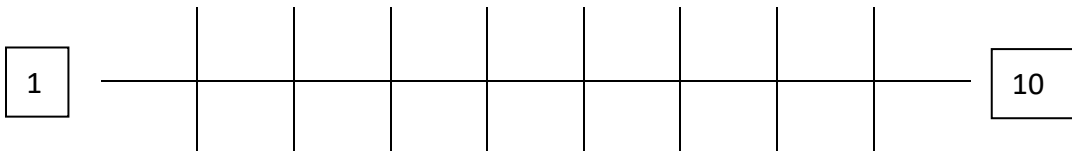
- 1.計畫策略：界定每次複習的範圍與內容，每次複習先略讀學習材料，在挑出主要問題來詳讀，最後對於學習狀態的檢討（ex.哪邊看懂了?哪邊還不懂?還有多少時間可以讀書等）。
- 2.監控策略：透過自我測驗來了解學習狀態與進度、隨時察覺讀書時的注意力與焦點，以及檢討自己的答題策略。
- 3.調整策略：對於不足的地方進行重點的補強、回顧學習過的內容，並調整閱讀的速度，讓自己達到更好的學習狀態。

■ 學習統整

- 我習慣的自我測驗方法為_____

- 在學習後，我會嘗試用的方法有：_____

- 我的執行動力為



柒、焦慮

此量表得分高，表示你對自己的學業、課業較不擔心，不緊張，對自己的能力、智力及未來成功的可能性較有把握；反之，若得分低，表示你容易有負向的認知焦慮及不合理的想法，而在學業表現上相當焦慮、緊張及害怕，因此如何學習降低焦慮是重要的。

改善方式：了解焦慮的原因，進而面對解決；學習自我放鬆技巧。

【認識焦慮】

焦慮是一種非特定的、模糊的和無對象的不安狀態，其特性為面對危機時候所產生的不確定感和無助感。焦慮的起源可以分為與生俱來和後天環境學習得來，所謂先天能力乃個人針對外來威脅所做出的神經生理反應。另外，透過後天環境的刺激，則會發展出不同的焦慮能量和形式。換言之，每個人在特定威脅的處境下，會產生焦慮，但是哪種威脅會讓人感受到焦慮、感受的程度又多大，則會因為每個人對環境制約的反應差異，而有不同程度的體驗。

身為學生，我可以.....

【學習自我放鬆技巧】

放鬆技巧的好處有：定期練習放鬆技巧的人，較不會緊張焦慮、較能抵抗壓力，樂觀、快樂、自信、有活力、提高處理事務之效力。練習放鬆技巧能減少壓力對身體健康的影響。

(一)腹式呼吸法

腹式呼吸是一種能吸入最多氧氣的呼吸方法，並能刺激副交感神經系統，有助於放鬆、安定神經、改善專注力及排泄身體的廢棄物，所以腹式呼吸是學習放鬆的第一步驟，也是最重要的一個竅門。

練習步驟：

- 1.先找一個舒適的位置減輕束縛，坐或躺皆可，將雙手置於肚臍前，用中指輕輕接觸。
 - 2.由鼻子吸氣再由嘴巴吐氣。
 - 3.吸氣時肚臍盡量往上頂，直到中指盡量分開；想像胸部與腹部之間有層橫隔膜，想辦法把橫隔膜往下拉，橫隔膜下降胸部便會自然擴張，氣體便會流入胸腔之內。
 - 4.吸氣時默念「一秒鐘、兩秒鐘、三秒鐘、四秒鐘」並暫停一秒，仔細感覺放在腹部的手會跟著上升一吋，並想像溫暖放鬆的氣體流進體內。
 - 5.慢慢地吐氣，將嘴噘成小圓狀，吐氣速度越慢越好，越慢越能產生安全、平靜且放鬆的感覺，仔細感覺放在腹部的手會跟著下降，並想像所有的緊張也跟著釋出。
 - 6.若你感覺輕微頭暈，則改變你的呼吸常度及深度。
- 常常練習腹式呼吸，除了學習到正確的呼吸方法，也可以過的更輕鬆自在。

練習心得記錄：

(二)漸進式肌肉放鬆法

有些人可能不容易要放鬆自己。如果你一直很緊張，而又不確定到底怎樣的感覺才叫鬆弛的時候，漸進式肌肉鬆弛法這種技巧可以幫助你確實地感受緊繃與鬆弛之間的差異。

練習步驟：

- 1.閉上眼睛，集中精神感受身體各方面的放鬆。吸氣時，緊繃肌肉，約五秒鐘；吐氣時，緩緩地放鬆，約十五秒的時間；從中體會緊繃與鬆弛時的差異，每個部位做兩次，等到感覺各部位均已經放鬆後，可以靜坐一段時間。
- 2.放鬆身體下列各部位：右（左）手指及右（左）手腕：握緊拳頭，限於手指、手腕及前臂用力。從慣用的手開始。兩手上臂：上下手臂夾緊，兩手同時做。放鬆時，兩手自然下垂。

- 3.頭部及額頭：頭部盡量上仰，額頭緊緊往上推擠，讓其產生皺紋，拉緊頭皮及額頭。
- 4.眼睛：用力緊閉約五秒，眼皮緩緩張開一條細縫，眼球自然往下約可以看到鼻尖。
- 5.牙齒及舌頭：上下緊咬，舌頭緊緊向上抵住；放鬆時，上下牙齒輕輕扣著，舌頭懸空。
- 6.臉頰及嘴唇：上下唇緊閉，臉頰向左右盡量拉；放鬆時，嘴唇輕輕闔著。
- 7.頸部及肩膀：肩膀用力往上擠，放鬆時，肩膀往下沉。
- 8.胸、背部：兩手向前交叉抱胸，擠壓胸肌、拉緊背肌；放鬆時，兩手自然下垂，肩膀下沉。
- 9.腹、腰部：腹部用力將腹部盡量突出，臀部夾緊；放鬆時，全身重量下沉於臀部（坐姿），腿及腳下沉。
- 10.兩腳及兩腿：腳趾用力向下彎曲，大腿小腿盡量夾緊或繃緊；放鬆時，腳底平貼地面（坐姿），腿及腳下沉。

練習心得記錄：

(三)靜坐法

是藉由集中注意力於心靈的活動，來阻斷個體對外界所感受的壓力，其目的不外乎使個體能完全掌握自己的注意力，使自我不受到外界的影響，其最高境界，甚至可達無思、無慾的情境，將所承受的壓力予以隔離，以達到一定時間的放鬆狀態。方法如下：

- 1.找一個寧靜、不會分心的環境。沒有電話，沒有干擾的私人房間。
- 2.集中精神於一個字或片語。自己喜歡且正向積極的字詞，或者是帶有輕柔聲調的一系列聲音，一旦選定後就不要改變，漸漸地會將那個字詞或聲音與放鬆的效果聯想在一起。
- 3.安適地坐直，雙手自然地垂放在大腿兩側。
- 4.輕輕地閉上眼睛，放鬆肌肉，平靜下來，有時做個深呼吸可以幫助進入靜坐。然後正常的呼吸，體驗每個呼吸，隨著緩慢而自然的呼吸節奏，

在吐氣時默默地重複剛剛選的字或聲音。

- 5.不要因外界而分心，採取被動的態度，種種的想法、形象、感情都逐漸的被意識到，不要集中精神於這些知覺，讓他們在腦海裡自然的飄過。
- 6.持續十到二十分鐘，靜坐前看一下時間，靜坐後，自己判斷或看一下手錶是否時間到。不需要鬧鐘或計時器。
- 7.靜坐時間到時，保持安靜，慢慢地張開眼睛或再繼續閉著幾秒鐘，輕輕地動動手指，漸漸擴散至全身。

練習心得記錄：

(四)冥想法

是運用自我假想的技巧，想像能使個體輕鬆、愉快的情境或感覺。例如想將自己想像成一隻遨遊天空的小鳥，或悠遊於海邊自在清爽的微風等，目的是讓心情駐足片刻，使自己能在短暫的時間或空間中獲得抒解及放鬆。

練習心得記錄：

【支援方法】

1.停一下，笑一個

科學證明，常笑會讓我們減少壓力，進而減緩焦慮。當你感覺到緊張焦慮時，不妨先暫停你手邊的工作，開啟 Youtube 或者任何一個有趣的網頁，讓自己大笑一下吧!

2.透過色彩療癒自己

色彩療法長久以來被用來做為治療焦慮症的方法。像是藍色、紫色或是綠色的色調容易讓我們冷靜。實行的方式的非常容易，你只需要注意周遭的顏色，並

且靜下心感受你對不同的顏色所產生的感覺。

3. 聽首愛聽的歌

聽音樂可以幫助克服焦慮改善整體健康。可以先建立一個資料夾，放入會感到心情放鬆地播放列表，每當聽了這個資料夾的歌就可以讓你的心胸開闊。

4. 給自己獨處的時間

拉出一張椅子，放鬆的坐下，甚麼也不做。完全失聯的方法是，最好身邊人們知道都了解的你會在某一段時間在何處出現，而且不擔心的情況下進行。花一點時間失聯的意思是：沒有電視、電話來打擾你。需要一段時間，讓自己泡個澡或透過經由放鬆。

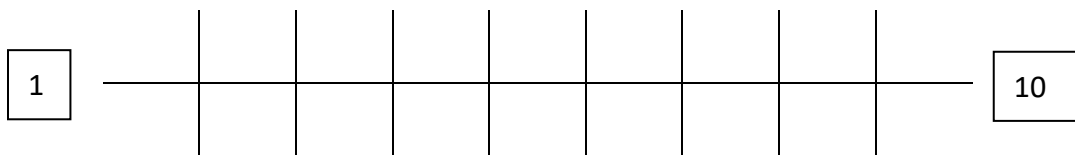
5. 補充 Omega3 和維生素 B

研究發現維生素 B 可以幫助擁有良好的心理健康，而 omega3 則有助於減少憂鬱和焦慮的症狀。

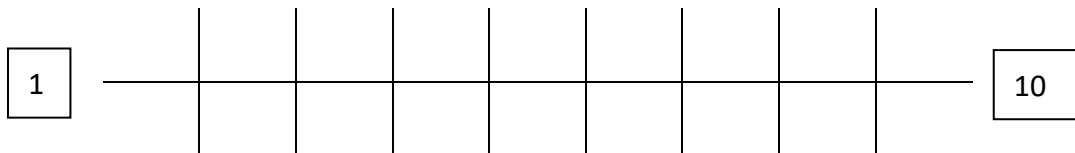
此外減少攝取糖、加工食品和咖啡因會更好，因為擁有強壯的頭腦，才可以應付接踵而來的壓力，上述的食物都可能增加焦慮的問題。

■ 學習統整

- 面對考試將近時，我的焦慮程度為



- 經過練習後，我的焦慮程度為



- 在練習不同技巧後，我會持續使用的方式有以下幾種：

捌、 訊息處理

此量表得分高，表示學生善於應用意義化與組織的策略，以促進記憶並有效地連結先前的知識與經驗；得分低，表示需要學習意義化及組織的方法，例如：組織大綱、推論分析等

改善方式：了解各科的讀書方法，從中找到最適合自己的學習方式。



身為學生，我可以.....

(一) 自己設定適當的學習目標和計畫

嘗試為自己訂定合適的目標，積極達成自訂的目標，一步步朝目標邁進。

(二) 對自己的學習表現自我評鑑

學習者如果能夠評鑑自己的學習過程和最後表現時，就容易產生改進學習的動機。因此，根據自定的目標，對自己的學習過程與結果加以評鑑並從中找出可改善之處。

（三） 使用自我獎賞的技巧

在完成階段目標後，安排一些獎勵或懲罰，藉以對自己形成增強的作用。

（四） 建立良好的時間管理習慣

養成一套自己的時間管理模式，讓學習能發揮最大的效率，久而久之，便能夠妥善地規劃及運用時間，並獲得良好的學習成果。

（五） 尋求社會協助

當學習遇到瓶頸時，擁有自我調節學習能力者會積極地尋求週遭環境中可提供協助解決問題的人員，包括同學、老師或其它成人的協助。因此，尋求社會協助是自我調節學習能力中一項不可或缺的因素；覺得學習遇到困難時，能勇於尋求他人的協助以幫助自己解決問題。

（六） 善用周邊的社會資源與訊息

學習的過程中，如果能夠妥善利用周圍的資源與訊息，對學習將會產生相當的助益。留心身邊的社會資源，例如學校或社區的圖書館、行政機關、文教機構，亦或是大眾媒體、書面報章雜誌等。必要的時候，可以從這些地方得到幫助學習的相關資源與訊息。

（七） 建構屬於自己的學習環境

建構出一個適合自己學習的環境，例如：選擇可以讓自己安靜看書的地點進行學習，如圖書館；排除一些可能使自己分心的刺激，如電視、漫畫書等；佈置一個舒適、便利的書桌，讓自己看書時事半功半。以上方式都是能讓你在適當的環境中，進行更有效率的學習行為。透過自己主動地積極規劃、建構自己的學習歷程所獲得的學習效果，會比單一方面的教導來得更有效率喔！

玖、解決學習困難

此量表得分高，表示學生在面對學習或考試上的困難時，較善於尋求解決問題；反之，若得分低，表示學生對於學習上所遭遇的問題，較不會積極的尋求解決的方法面對學習困難，不僅要有意志，有理想，也要有具體的策略。

改善方式：了解沒有人是天生就知道如何唸書，重要的是吸取成功人士的經驗法則，主動積極的尋求資源。

身為學生，我可以.....

【找出學習困難的原因】

造成學習困難的因素絕非只有單一向度，有時是很複雜且交互影響的。常見造成學習困難的因素有四，包括生理因素、心理因素、環境因素及內在因素。

(一)生理因素包括有：身體疾病、生理障礙、體弱多病、理解能力不佳等。

- 影響我學習困難的生理因素為_____

(二)心理因素則有：學習興趣低落、缺乏自我控制力、情緒困擾、對學習產生質疑等。

- 影響我學習困難的心理因素為_____

(三)環境因素則有：同儕關係不佳、家長管教態度、環境適應困難、師生關係不佳等。

- 影響我學習困難的環境因素為_____

(四)內在因素則有：注意力無法集中、新舊經驗連結困難、學習挫折過大、個人個性因素等。

- 影響我學習困難的內在因素為_____

【改善學習困難的方法】

(一)合理安排時間和精力

人的精力畢竟是有限的。在學習中，如果困擾於個別難題，浪費大量時間，本來能夠解決的其他問題沒有時間解決，在精力運用上是很不經濟的。最好的辦法是先解決可以解決的問題，把“百思不得其解”的問題放一旁。過一段時間，可能就比較容易解決了。實際上，這也是考試的策略。考試時，能得的分一定要得到，不會的放到最後解決，不得分也不會遺憾。

(二)請教老師或與同學交流

要成功的學生往往都是不恥下問的學生。要善於交流，不要認為向別人說出自己不會的問題會讓人看不起。相反，在與同學的討論中，會產生新的思考，碰撞出智慧的火花。當然，交流的前提是獨立思考，能自己解決的問題盡量通過獨立思考解決。

(三)學會調整心態

遇到困難總會使人產生失敗感，心情自然不會好。但絕不能讓失敗感長期佔居自己的心靈，不要總是覺得自己有學習困難又不敢請教他人。情緒不好時可以

出去走一走，放鬆一下，也可以關注其他的問題，分散一下精力，等情緒好了再做。要有把困難放十天的心理準備，相信總會解決。要克服虛榮心，不要以為一道題解不出就是學習退步了，也不要對自己的期望太高，遇到一點問題就不能接受。

(四)善於總結

經過一段時間(一個星期或一個月)的學習後，要把學習的內容、方法和主要問題總結一下，知道自己哪些掌握得好，哪些不好。學習成功的標誌絕不是沒有問題，而是對自己面臨的問題搞清楚。知道哪些不清楚，也就等於把問題解決了一半。學習好的學生到最後都會有一套適合自己的學習策略和方法。這是一個重要的問題。

(五)要養成好的生活習慣

學習是成長，但不是成長的唯一內容。要養成好的學習和生活習慣，使自己的身心全面發展。不要因為在學習上遇到問題，就睡不著。經常性的失眠會使自己很容易就產生睡眠障礙。要有運動的習慣，這是最重要的，它可以使人保旺盛的精力和健康的體魄。總之應該使自己形成一套比較好的習慣。

(六)要善於學習別人的長處

如果一個人能夠把別人的長處都能學到手，這個人就不會遇到對手。相反，多數人沒有這種開放的心態，出於一種簡單的“超過別人”的心態，看到別人比自己在某方面好一些就不舒服，這是很狹隘的。

【自我評估】

● 適合我改善學習困擾的方法為_____

● 我的執行動力為

