



輔導報報

第 112-1 期

主題: 學習策略

~考前一定抱佛腳,保庇

發行人: 陳 O 印

出版: 國立基隆女子高級中學 輔導室 2023 年 10 月 3 日

指導老師: 林 O 蕙

編輯群: 范 O 綾、陳 O 安、周 O 儀、劉 O 瑀



9 個建議，做不後悔的生涯規劃藍圖

建議 1：自己的人生要全權負責

每一次在做選擇時，要記得聆聽自己內心的聲音。

建議 2：花時間審慎思考

做生涯規劃時，一定要跟自己對話，問自己：「我未來想要什麼？」。

建議 3：訂定不同階段的目標

人生可分為短、中、長程目標，當目標愈遠大時，就愈要懂得分階段達成。

建議 4：盤點自己的能力

當有了目標之後，也要掌握自己的能力，找到不足的地方後，想辦法補強，才有機會離目標更近一些。

建議 5：了解自己是否有領導特質

擔任領頭羊，往往更能決定自己的前進方向，不論自己是否擔任主管職，最好都能具備領導的特質，如此一來，才能在個人或團隊管理上，成為督促進度的角色。

建議 6：找到自己最在意的事

仔細想想，自己內心最在乎的事情是什麼，是工作報酬？陪伴親人的時間？還是希望成為成功的名人？唯有釐清內心真正的渴望，才有助於訂立精準的生涯目標。

建議 7：找到人生的導師

在生活中，若能找到適合自己的導師，隨時提供有效的建議，或是找到值得參考的人生典範，將會有助於自己往目標前進。

建議 8：分析自己的成功事蹟

人生有起有落，當被獎勵時，應該花時間去分析，是什麼原因讓自己成功，再從這些過程中，盤點出自己最大的優勢。如此一來，對達成目標，會更容易找到有效的方法。

建議 9：持續不斷地學習

生涯規劃必須隨著時事環境不斷地調整變動。在面臨變化萬千的世界時，若想擁有良好的應變能力，持續學習絕對是不能少的功課。

生涯規劃有千百種路徑，但請別混淆了，製作生涯規劃的目的，而是讓你藉由清楚自己的性格、興趣、天賦與理想，進而找到人生舞台，擁有充實而愉快的生活。因此，每個人都應該有適合自己的生涯規畫

資料來源：cheers 雜誌 <https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5098412> 2003/10/3

即將迎接高中新生活的高一新鮮人，在興奮之餘是否也對難度升級的課業感到些許擔心？想要在高中階段取得好的成績，培養良好的讀書習慣可不能馬虎。推薦你學習制定個人的讀書計畫，幫助自己從高一就打下紮實的基礎。

三步驟打造專屬讀書計畫

制定讀書計畫時，你可以參考以下步驟進行：

- 1. 設定明確目標：**首先，你要先想清楚你想達成的目標是什麼，有明確的目標才能強化你的學習動機，維持認真完成讀書計畫的動力。所以在開始前不妨想一想，你是想要提升某個科目的成績？在段考考到全班第幾名？或是想通過某個檢定考？
- 2. 找出可利用時間：**訂下目標後，你就可以試著規劃出這個讀書計畫需要多長的時間，例如你需要一個月還是一學期來達成目標。接著，建議你以每周為大單位，將每天的時間依小時劃分，排除掉固定被占用的時間（例如上課、通勤、其他活動...），清點你實際可以自由運用的時間，並劃出你要投入的學習時間，將學習進度放入空格中。這樣做的好處是你較能掌握自己的時間規劃，盡可能讓自己保有比較完整、不零碎的讀書時間，會讓你更容易專心。
- 3. 安排具體進度：**再來，你需要安排自己的學習進度，這會依據你設定的目標而有所不同。先根據你的目標列出有哪些需要完成的內容，再分配至你的計劃表中。在分配的時候，試著將學習內容分解成具體可以執行的任務，例如「複習國文第一課」、「完成數學 1-1 習題」...等等。從這些比較基礎的形式開始做起，漸漸地你可以進階到以主題式的內容做為學習進度，像是「整理春秋戰國時代社會經濟的變遷」、「練習用英文 4-6 課的單字和片語寫一篇作文」等。

兩技巧維持長期讀書動力

在分配時間時，最好也能留下一些可以彈性使用的時間，若是有意外的狀況打斷原先的計畫，就能利用這段時間調整。另外，也不要忘記為自己保留適當的休息時間，擁有良好的身心狀態，才能維持長久的學習動力。

最後，你可以透過定期檢視完成的進度，來確認這個讀書計畫是否適合你。試試為自己設定幾個小的里程碑，如果有順利達成也可以給自己一些獎勵，鼓勵自己繼續保持好的讀書習慣。若是發現設定的進度超過自己能夠負荷的範圍，那就要趕緊調整到適當的程度，避免讓自己感到太過挫折，以至於對學習產生逃避心理。想要維持長久的讀書習慣，也可以邀請幾位同學和你一起制定讀書計畫，有同伴彼此勉勵的效果會更好喔！

資料來源：https://collego.edu.tw/Media/Article/804_2023/09/27

面對挫折 不灰心 面對不擅長 的科目

面對那些不擅長的科目，你有什麼樣的感受，又是如何處理呢？很多人遇到學習上的挫折第一反應就是否定自己，或是想辦法逃避。但其實你不用急著灰心，畢竟在學習過程中，幾乎不可能沒有任何挫折，而我們也能藉此練習如何面對學科困難。與其放任自己消極應對，不如試著調整你的讀書方法，也許你會有不一樣的表現。以下提供你幾種不同的讀書方法做為參考。

分析個人狀況 找到適合自己的讀書方法

不論做什麼事都須明確知道自己的目標是什麼，才能激發動力完成。所以想要改善讀書成效，首先要為自己設定非常明確並且有機會達到的目標，可以是掌握某個特定主題的內容，也可以是某科段考比上次進步 10 分，千萬不要因為貪多，反而分散了心力。

為自己找到足夠的動機後，你需要分析自己的問題到底在哪裡。我們可以大致將有學習困擾的同學分為以下兩種類型。

（一）如果你在上課內容中可以理解並掌握的範圍非常有限，很難跟上大多數同學的表現，那麼需要先養成課前預習和課後複習的習慣。在上課前先把新單元瀏覽過一遍，掌握大致的課程內容，上課時可以更快進入狀況。遇到不懂的地方可以先做個記號，幫助你上課時合理進行心力分配。課堂中最好能搭配老師的講解畫重點，課後盡快複習並熟讀，直到自己能牢記。在這個階段的同學，不需要過分延伸到較複雜或進階的內容，先徹底掌握基礎知識才是最重要的。

（二）對於可以理解大部分上課內容，但還是有些無法掌握的地方，難以進入高分區的同學而言，可以嘗試整理個人筆記。雖然上課時有老師整理的筆記，但所有知識只有經過自己的整理和詮釋才算是真正掌握。將關鍵概念、脈絡和例子記錄下來，並挑出那些容易遺忘或混淆的地方標註起來，未來再次複習時就可以事半功倍。更進一步，你可以嘗試透過練習題目或實際應用來確認自己是否有確實吸收。

~學習上應該斷捨離的小傢伙~



取自蔡詩芸愛塗鴉臉書

善用學習小技巧讓你學習效果再加分

掌握讀書的方向後，你可以透過一些訣竅提升讀書效率。例如你可以制定讀書計畫建立良好的習慣，確保不會拖延進度，考前才發現讀不完。另外，你也可以嘗試和朋友一起建立學習小組，透過共同討論加深對知識的理解，並學習到不同的觀點。

最後也要提醒你，花時間讀書固然重要，但也需要為自己安排合理的休息時間和休閒活動，保持良好的身心狀態，讓大腦得到恢復和放鬆，對於提高專注力和學習效果也很有幫助喔！

資料來源: <https://collego.edu.tw/Media/Article/805> 2023/09/27