



*請自備A4尺寸白紙抄寫全部內容，依順序書寫工整並應裝訂。

★設定與達成目標的方法

在設定學習目標時，易犯的錯誤就是認為設定好目標就夠了，以為這個目標就會激勵自己到達終點，但通往成功的道路並不是這麼簡單。因為如果一件事不具有挑戰性，就不會努力去做。我們應該如何設定有效的目標並達到目標呢？



(一)目標的類型

目標的類型有三種，分為長期、中期和短期目標。

- 1.長期目標：在學年結束時希望達到的目標。
- 2.中期目標：在學期結束時希望實現的目標。
- 3.短期目標：在未來幾週內希望完成的任務。

總想著長期目標會打擊積極性，因為常常會沒有成就感。每個測試、課堂參與和小組項目都是達到長期目標路上的一小步，專注完成短期目標可以增強學習動力。

(二)目標設定

SMART目標設定方法是指設定「具體」、「可量化」、「可實現」、「相關性」、「有時限」的目標。

- 1.具體的目標，例如：每天6點起床後讀書30分鐘。
- 2.可量化就是要有標準，例如：每天寫1小時數學習題，小考成績達80分。
- 3.可實現就是要結合自己的實際情況，例如：每天可利用的時間、體力、做事效率等。
- 4.相關性就是不偏離目前的學習內容，例如：背誦下次小考要考的範圍。
- 5.時限性就是設定期限，過長和過短都會造成效率降低。

(三)自我獎勵

當完成短期目標後，給自己一點小獎勵吧！例如：去看一場電影。



(四)制定學習計畫

有一個好的學習計畫並訂定一個明確的時間表，能有效幫助自己達成學習目標。可以運用網路上的時間表規畫工具，這些工具可以幫助計畫完成每件事情需要的時間，並且隨時查看自己對時間的分配，再根據需要加以調整。

參考資料

如何設定和達成學習目標？ <https://kknews.cc/education/3bxaj48.html>。

*請自備A4尺寸白紙抄寫全部內容，依順序書寫工整並應裝訂。



★多元能力的內涵

美國哈佛大學心理學家加德納(Howard Gardner)所提及的多元智慧目前有九種，且陸續有其他的智慧種類不斷發掘。以下簡單介紹這九種多元能力的內涵及表現方式：



(一)語言文字能力

能有效運用口頭語言或書寫文字的能力，並且對語言的聲音、結構、意義和功用有特別敏銳的感覺。具體的行為表徵包括：

- 1.具有豐富的辭彙，能言善道，口才很好。
- 2.能運用口頭語言或書寫文字，表達想法、創作、記憶訊息或說服別人。

(二)數理邏輯能力

能有效運用數字和推理能力，如分類、分等、推理、分析與計算等能力。具體的行為表徵包括：

- 1.對邏輯推理或數字具有高度的興趣與靈敏度。
- 2.在日常生活中能運用數學計算、邏輯思考，解決問題。
- 3.能運用邏輯推理的方法，找出事物的因果與相互關係。



(三)視覺空間能力

能準確感覺視覺空間，具備辨識距離或方位的能力，並能將知覺到視覺的心像表現出來。具體的行為表徵包括：

- 1.能藉由設計、繪圖或創作表達自己內在的想法。
- 2.對色彩、線條、形狀、空間及彼此的關係具有敏感性。
- 3.能將視覺和空間的想法在腦海中立體化。
- 4.具有方向感。

(四)自然觀察能力

對所處環境的各種物種具有辨認與分類的能力，以及對自然現象有敏銳的注意力、區辨力。具體的行為表徵包括：

- 1.能覺察自然情境的變化，並表達對自然關懷的行動。
- 2.能熟練分辨動植物的種類、特徵，以及不同物種間的關係。
- 3.喜歡照顧花草樹木與動物。

*請自備A4尺寸白紙抄寫全部內容，依順序書寫工整並應裝訂。

(五)音樂節奏能力

對節奏、音調、曲調或音色具有敏感度，有察覺、辨別、改變或表達音樂的能力。具體的行為表徵包括：

- 1.能很快記住聽過的歌曲或樂曲曲調。
- 2.能彈奏樂器、欣賞或創作音樂。
- 3.會運用音樂、節奏來思考、回想事情、學習及表達。

(七)人際社交能力

能覺察並區分他人情緒、意向、動機及感覺，並能與他人有合宜的互動、共處的能力。具體的行為表徵包括：

- 1.能運用語言和肢體動作，與他人溝通。
- 2.能傾聽他人的想法、為他人著想，並能幫助他人。
- 3.善於規畫、組織、實踐，能運用技巧解決人際紛爭。

(九)存在思考能力

能思考人類的存在意義，並探討終極生命的議題。具體的行為表徵包括：

- 1.會探究自己在無窮宇宙中的定位，例如：我是誰？
- 2.會思考有關人類存在的問題，例如：生命的重要性與存在的意義、人類將往哪個方向前去？

(六)肢體動作能力

善於運用整個身體表達想法和感覺，具有運用雙手生產或操作物品的能力。具體的行為表徵包括：

- 1.具有特殊的身體技巧，例如：協調、平衡、敏捷、力量、彈性和速度等。
- 2.能精準模仿他人的動作及臉部表情。

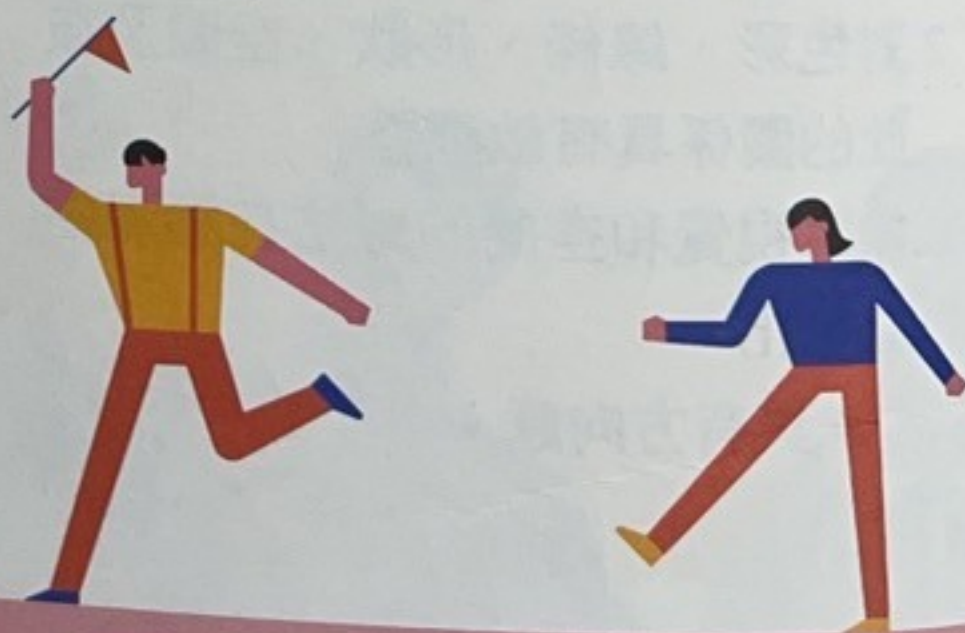
(八)個人內省能力

能認識自己的優缺點，意識到自己內在情緒、意向、動機、脾氣、欲求，以及自律、自知和自尊的能力。具體的行為表徵包括：

- 1.對自己相當了解，能有效處理個人的問題，調適自己的生活。
- 2.常會自我省思、自我評估，了解自己的思考模式。
- 3.透過寫日記、札記等方式記錄自己的想法或感受。

資料來源

- 1.湯瑪士阿姆斯特壯，李平譯(2003)。經營多元智慧：開展以學生為中心的教學。臺北市：遠流出版事業股份有限公司。
- 2.湯瑪士阿姆斯特壯，王淑玫譯(2015)。你比想像的更聰明：用對方法，開啟你的多元智能。臺北市：親子天下股份有限公司。



*請自備A4尺寸白紙抄寫全部內容，依順序書寫工整並應裝訂。

★不同學習模式的學習技巧

每個人都會有自己較常使用的學習方法，除了使用其他學習模式進行學習以外，也可以善用自己熟悉的學習方式進行更深入的學習，增加學習效果。以下是不同學習模式的人在學習時，可以善用的學習小技巧。

視覺型

學習小技巧

- 1 上課時，除了聽老師的講述，可以同時配合閱讀教材。
- 2 觀看課本的插圖，使用圖像幫助記憶及理解學習內容。
- 3 為避免被移動的人或物干擾，盡量在非公眾場合閱讀與學習。
- 4 將學習內容自行畫製成圖表、心智圖或流程圖，幫助反思與消化。
- 5 學習新事物時，可自行上網搜尋圖片或相關資料，不由他人轉述。
- 6 背誦課文時，使用想像力，在腦中將課文內容想像成一幅畫或一段短劇，幫助記憶。

聽覺型

學習小技巧

- 1 上課時專心聽老師講述，也可搭配課本的文字進行學習。
- 2 思考時，可一邊以口語念出來或講出來，幫助整理思緒。
- 3 閱讀時除了觀看文字，也可以一邊大聲念出來，幫助理解學習內容。
- 4 善用下課時間與同學討論學習內容，透過語言的交談進行學習。
- 5 背誦課文時，可以將課文或學習的內容配上音樂節拍，幫助記憶。



觸覺型

學習小技巧

- 1 上課時帶筆，隨時動手抄筆記或畫圖表，以保持專注力。
- 2 善用單字小卡、筆記本、模型、標本等不同物品進行學習。
- 3 讀書時，大約30分鐘可以換一科目進行學習，以保持專注力。
- 4 把握做實驗的機會，直接動手操作，嘗試從做的過程中學習新知。
- 5 可使用電腦輔助學習的軟體，尤其是遊戲性質的程式。
- 6 背誦課文時，可運用手勢、表情或其他肢體語言幫助記憶。

資料來源

1. Mind Tools Club <https://www.mindtools.com/pages/article/vak-learning-styles.htm>。
2. VARK - A guide to learning preferences <http://vark-learn.com/introduction-to-vark/the-vark-modalities>。

*請自備A4尺寸白紙抄寫全部內容，依順序書寫工整並應裝訂。



溝通難不難



一、雙向溝通 vs. 單向溝通

比較第127頁兩回合的指令動作，只憑不能發問的「單向溝通」後所做出來的指令動作，真確程度大多不及能發問的「雙向溝通」後所做的指令動作。雙向溝通能讓說話者和接收者更明確掌握對方的意思。日常生活中，我們經常會在接收訊息後回覆對方，例如：「哦」、「OK」，以表示我們已收到對方發出的訊息，我們也可能會提出一些問題，再檢查一下收到的訊息是否正確，這樣的過程會循環發生，直到我們認為彼此達到共識為止。

雖然雙向溝通能有效交流訊息，但有時候單向溝通亦有其功能，例如：只要求對方遵從時，通常會選擇使用單向溝通。

資料來源

改編自國家教育研究院樂詞網 <http://terms.naer.edu.tw>。



二、非語言溝通在溝通過程中的重要性

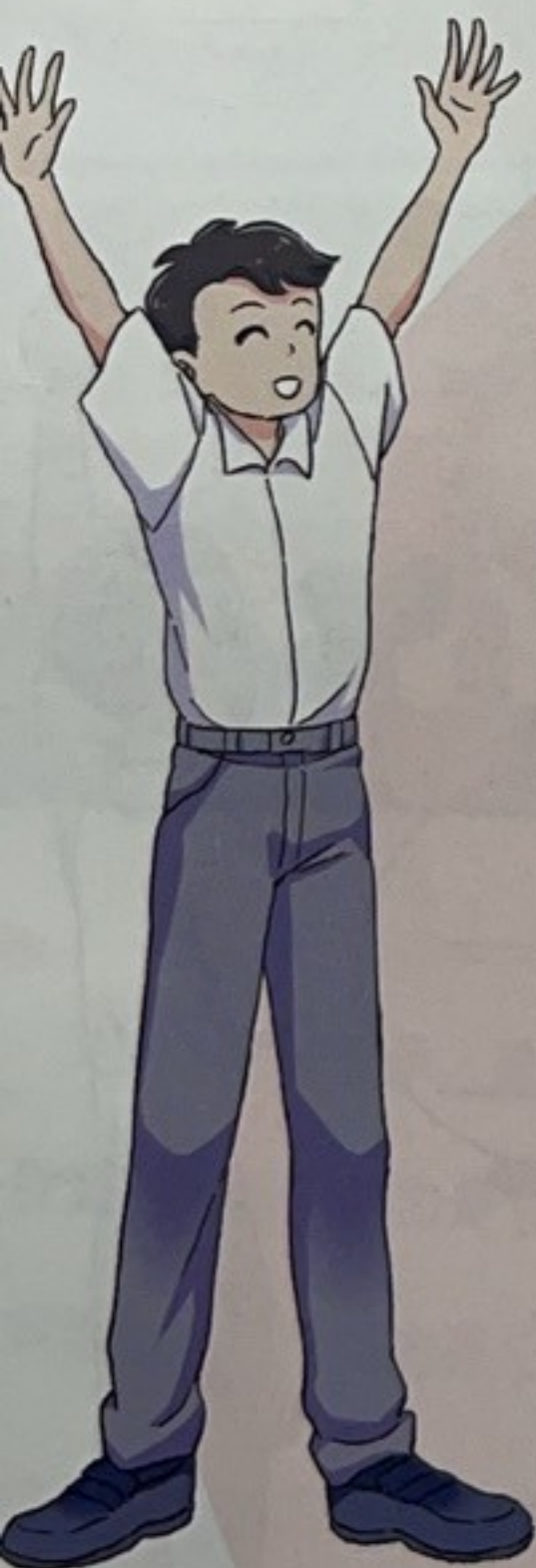
人我之間並不一定得靠「說」才能互相了解，非語言溝通是指運用表情、手勢、姿勢、音調、態度、穿著等方式傳達溝通訊息，具有替代、補充或加強語言的功能。而透過肢體語言所傳遞的訊息往往比透過語言所傳遞的更為誠實。

心理學大師丹尼爾高曼(Daniel Goleman)認為，善於使用肢體語言進行溝通，或者有能力判讀別人的非語言傳達，對建立或經營人際關係非常有幫助。

我們運用多樣化、富情感的模式或技巧，提升溝通的效果。若能適切有效的運用肢體語言輔助口語的表達，可使我們與他人的溝通達到最佳效果。

資料來源

郭秀蘭(1997)。NC非語言溝通。臺北市：臺視文化事業股份有限公司。



*請自備A4尺寸白紙抄寫全部內容，依順序書寫工整並應裝訂。