

# 學生學習策略輔導

中國醫藥大學

運動醫學系教授、諮商心理師

洪寶蓮老師主講

2013年10月24日

# 一、前言

- 教學是勞心、勞力、勞情的工作。情緒也是一項工作，凡是與人接觸高者，便是情緒勞動者，少笑者，小心是公共危險罪，所以教師要找回熱情才行（蔡進雄，2010），但是學生的熱情如何找回來呢？
- 提高學習的認知，不只是要學會如何學習，更是要了解為何學習，學習不能應付，必須有策略及目標，才能落實「為了成功(output)的策略性學習(input)」。（謙田浩毅，2010）。

## • 關於大學生的學習

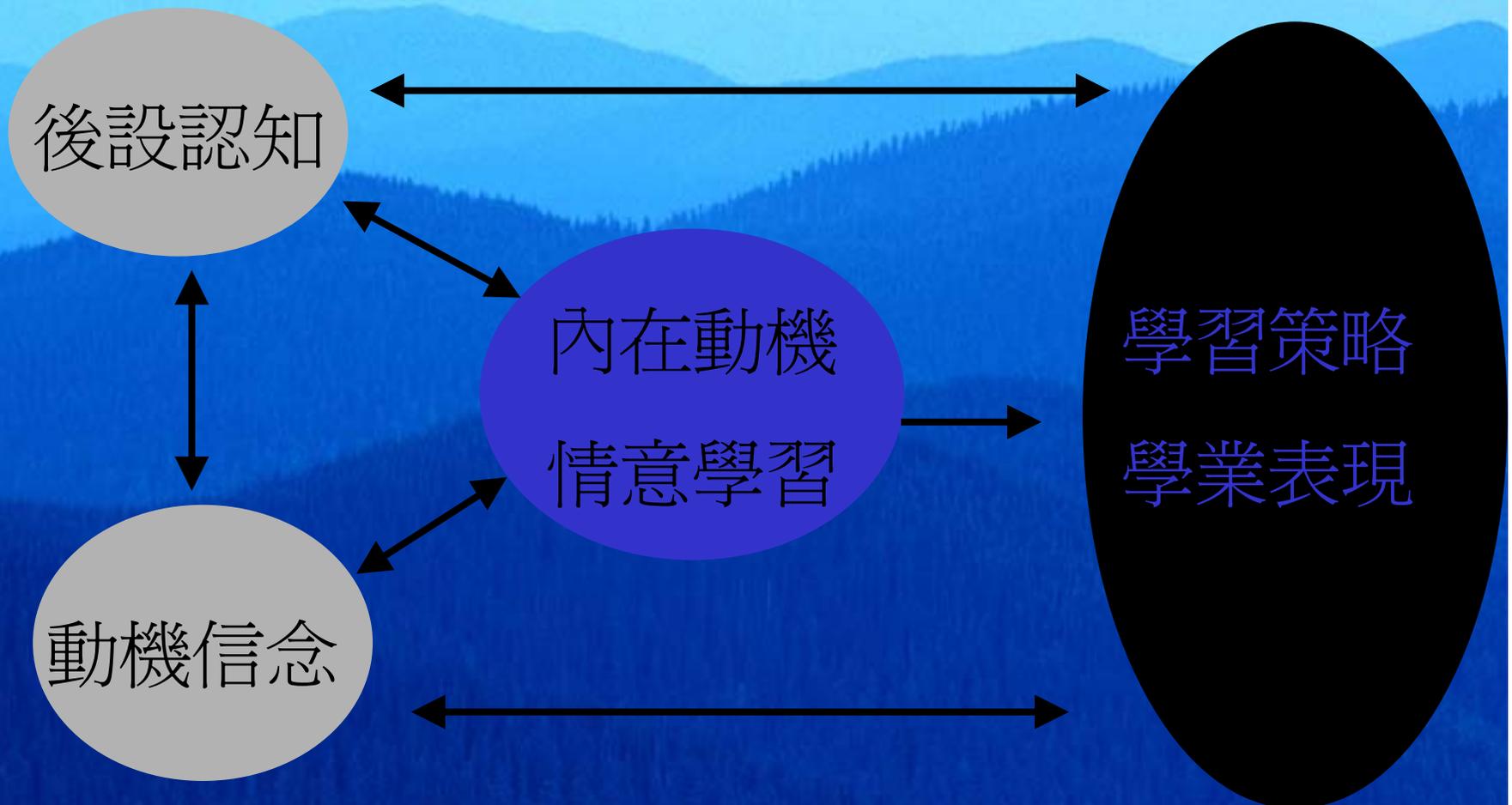
- 18歲至22歲的大學生活，是可塑性最強黃金階段，此年齡的大學生具有共同特性是：憧憬未來、個人發展尚未成熟。
- 學習是對人生應盡的禮儀：學習是跟這個世界溝通與尋找夢想的工具，是給自己人生最大的禮物。樂在學習，不為成績不為考試，而是為了更成熟、更有智慧的自己。
- 學習不是從腦開始，而是始於心。(引自李炯禎，2012)

- **學習金字塔平均保留率**
- Lecture 講授 5%
- Reading 讀 10%
- Audio-visual 視聽 20%
- Demonstration 示範 30%
- Discussion Group 討論 50%
- Practice by Doing 做中學 75%
- Teach Others Immediate Use Learning
- 教別人 90% (引自符碧真，2009, p. 19)

## 二、內在動機與情意學習

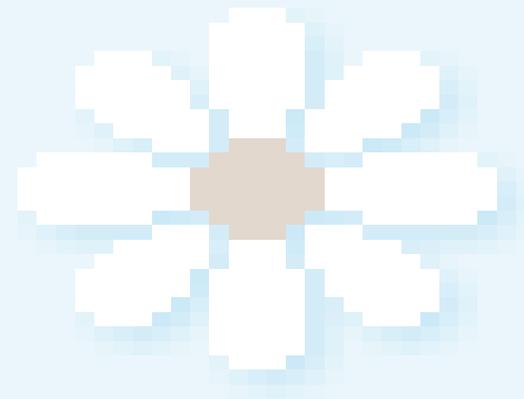
- (一) 學習策略的演進
- (二) 學習策略的訓練
- (三) 內在動機與情意學習的探討

# 內在動機與情意學習模式圖



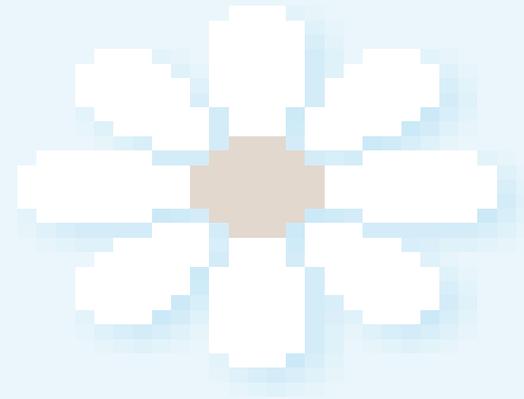
# 三、後設認知系統 對學習的影響

- (一) 過渡轉換
- (二) 後設認知
- (三) 自律積極
- (四) 執行監控



## 四、動機信念系統 對學習的影響

- (一) 能力動機
- (二) 自我效能
- (三) 歸因論
- (四) 成就動機
- (五) 需求層次

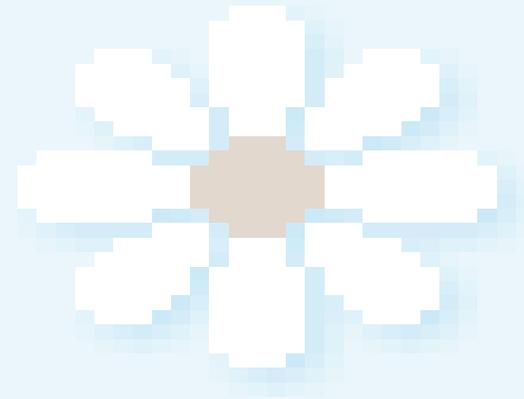


# 五、提高學習動機： 強化內在動機與情意學習



## (一) 重新出發

- (二) 價值澄清
- (三) 興趣探索
- (四) 目標規劃
- (五) 時間管理
- (六) 壓力管理
- (七) 如何專心



## 六、學習輔導進行式

- 1. 學習輔導專週：演講、測驗...
- 2. 學習主題工作坊：專心、時間管理...
- 3. 強化親師溝通與預警
- 4. 強化合作與討論的同儕學習
- 5. 機師培訓理論(10,000小時)
- 6. 從自主性學習到情境體驗學習
- 例如：個人研究發現，從自主性學習的相關發現到情境的體驗學習(附於後)

## • 大學生該如何發展自我？

清華大學林旖旎（2009）教授認為，大學生最重要的發展任務為發展認同與探索自我。大學生透過生活經驗，發展能力、管理情緒、由自主性轉為相互依賴，發展成熟人際關係。

- 將課業學習視為主要任務
- 結合所學，將所學的理论應用於生活中
- 適當規劃生涯，連結校園與社會
- 珍惜大學時光，努力學習充實自己

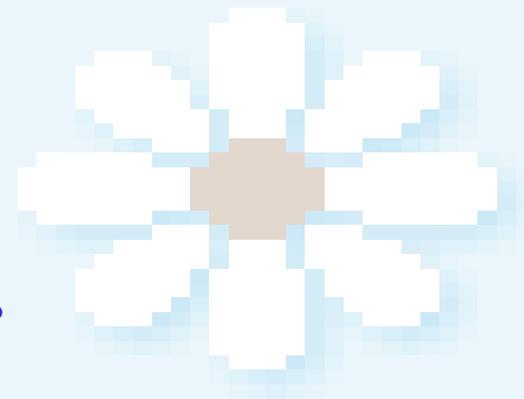
- 正課固然重要，但是老師個人親身經歷的事件，更有生動感人的力量，也更能啟發學生他們對於人生的體悟（傅佩榮，2001）。

*Tell me, I forget.*

*Show me, I remember.*

*Involve me, I understand.*

*（符碧真，2009, p.19）*



- 傅佩榮認為英雄三部曲：自古以來英雄都要經過三個階段：
- 退出（連根拔除後增加自己的生命力量）
- 考驗（將潛能激發）
- 復返（生命中的能量往往超越留在當地的人）（傅佩榮，2003, p180）。

• 引自傅佩榮（2003）：釐清自我的真相(從心理學談起)。台北市：天下遠見出版

# 七、大學生學習與讀書策略量表



## 1. 量表修訂過程本土化

「大學生學習與讀書策略量表」旨在協助大學生了解自己在學習策略各方面的表現，以作為改進其學習的參考。為使此量表更具適切性、符合我國國情，本研究除依據Weinstein 所編製的「學習與讀書策略量表」為基本架構外，以實施開放性調查問卷的調查結果作為增題的依據。

## 2. 本量表的信、效度頗佳



量表的內部一致性係數，總量表為 .93，分量表介於 .62 至 .82 之間，量表隔三到四週的重測係數，總量表為 .85，分量表介於 .70 至 .86 之間。穩定係數和  $\alpha$  係數均達 .001 以上顯著水準顯示本量表信度頗佳。本研究以「閱讀方法問卷」、「自評的學習策略」、學業成績及年級考驗同時效度。本量表與閱讀方法問卷的相關係數介於 .67 至 .69 之間，與自評的學習策略相關係數為 .42，均達 .001 以上的顯著水準，與學業成績的相關係數介於 .05 至 .64 之間，具有正相關，年級越高，學習策略的得分也越高。以因素分析考驗本量表架構，大部分的因素能參考原量表的架構加以命名，但有若干題目在因素間是重複的。所選取的十一個因素共可解釋 42.8% 的變異量。值得重視的是本量表新加入的因子明顯的成為一個因素，未與原量表的因素重複，甚為不易。根據上述效度考驗的結果，顯示本量表的效度頗佳。

### 3. 提供百分等級常模 作為大學生在學習診斷的參照標準



本研究以 2,589 名常模樣本建立了一般大學生、大學男生和大學女生的百分等級常模，使學生在填答量表後能按其得分與常模比較，以瞭解自己在學習策略上的長處與短處，且可從不同分量表的得分中，考慮到學習者的個別差異與需要。因此本量表不僅是設計課程、訓練或輔導方案的基礎，亦是提供學習輔導的重要參考。



LASSI可用於三方面(1)學習困難的診斷與補救教學，(2)作為學習方法或策略課程效果的全盤性評估之工具，(3)大學生學習輔導的諮商工具。大學生學習與讀書策略量表共有十一個分量表所組成，在結果的解釋上，應考慮各分量表的表現，才能提供學習者適切的解釋，及說明學習者在學習策略的表現狀況。若學習者的得分在75%以上，表示學習策略良好；得分介於50%~75%之間者，表示學習策略有待加強或需要諮商上的協助；得分低於50%者，表示其學習策略不好，需要進一步的學習有效的策略或進行個別諮商的協助。學習者可就各分量表的得分，連結繪成側面圖，可更明確的瞭解自己在各分量表的表現。

## 八、用對策略，有效學習

- 生命如同花草樹木般，需要一定的情境，在穩定的情境中學習，才有信任感。
- 學生，就像花草樹木的成長，需要等待，而教育是尊重學生，協助學生發掘內心想要學習的動機，使其對生命及未來有一個正向的對應。
- 教導學生釣魚的方法，學習動機的強化則為首要。

# 「以病人為師」： 建構醫學生醫病關係的學習

醫學生的生涯與決定

醫學生參與「與病人為友」課程之

學習成效分析

# 洪寶蓮發表之相關論文

洪寶蓮\*、陳緋娜(2002年11月): 醫學系學生自主性學習之探討。通識教育年刊, 第4期, 141-161頁。

洪寶蓮(2002年6月): 學習聆聽、用心體會。引自讓醫學從關懷出發, 中國醫藥學院醫學系編印, 18-22頁。

洪寶蓮(2003年6月): 內在動機與情意學習方案之小團體輔導效果, 彰化師大輔導學報, 第24期, 35-72頁。

洪寶蓮\*、陳緋娜(2003年12月): 大學生自主性學習之調查研究: 以醫學系學生為例, 通識教育年刊, 第5期, 129 ~ 151。

洪寶蓮\*、陳緋娜(2004年12月): 醫學系學生人格特質與學習狀況之調查研究: 以中國醫藥大學為例, 通識教育年刊, 第6期, 121-140。

洪寶蓮(2005年12月): 「與病人為友」課程對醫學生之學習成效研究, 通識教育學報, 第8期, 77-103頁。

洪寶蓮(2007年12月): 「與病人為友」之課程設計與學習者的省思, 通識教育學報, 第12期, 153-173頁。

醫學生參與  
「與病人為友」  
之學習成效分析



# Standing by the patients

如何培養今日的醫學生成為明日的良醫？實非易事。國外的醫學文獻發現以病人為師的醫學教育，對醫學生而言，不但能加強醫術學習，也有助於培養視病猶親的態度。本研究以選修「與病人為友」課程之138位醫學生為對象，透過質性研究，根據醫學生在開放性問卷的內容進行資料分析，共彙整成32項因素，從陪伴病人中整理出10項的學習，主要是學習到與陌生病人建立友誼的過程與體會，學習要對病人投入傾聽、愛、幽默、與同理心，學習到如何去陪伴及關心病人。

「與病人為友」的領悟與心得的學習有9項，領悟到健康就是福，要珍惜生命是最高的一項，其次是領悟到投身醫業的使命感，要體恤病人減少其痛苦及醫師不僅要有精湛的醫術，更要有心靈的安慰。參與「與病人為友」課程後，對醫學生角色的影響整理出6項，以一種謙卑的態度向病人學習，期許能醫術醫德兼備最多，其次是培養醫學人文素養，激發愛與關懷，亦可從病人的角度，檢視病人對醫師的期待。



參與課程後，認為「與病人為友」的意義及重要性則整理出7項，最多的一項是以病人為師，可以培養醫學生是病猶親的態度，其次是賦予了醫學生更重的使命感和珍惜實際陪伴的經驗。

1. 以病人為師，可以培養醫學生視病猶親的態度（34人次）
2. 賦予醫學生更重的使命感和珍惜實際陪伴的經驗（29人次）
3. 讓醫病關係從關懷中開始，醫病也要醫心（29人次）
4. 病人需要的是醫療上的照顧及心靈上的關懷（23人次）
5. 這樣的課程協助醫學生體驗未來職業是服務病人（17人次）
6. 突破傳統的教科書學習，實際體驗的震撼教育（12人次）
7. 感恩的心，激發成為良醫的自我期許（10人次）



在陪伴中發現了許多的問題，像語言不通、對病人和家屬的暗示不明白等，因此也讓我發現真的還有很多東西是我們需要再學習和體會的，我覺得這個課程對醫學生的人格培養是非常重要的，它跳脫了枯燥乏味的教科書，親自的去面對病人，實際的參與活動。在小組討論過程中，聽每個人不同的想法，也可以激勵自己多方面思考，著實學到了不少的東西（引自M2120）。



## 九、結語~學習是努力付出朝向目標的歷程

所謂的天賦就是熱情與興趣交會的地方。

「如果你要身體健康, you are what you eat ;

如果你要心靈健康, you are what you read 」

善用ATM學習法:Attitude(態度要持之以恆)

Technique(技巧要彈性有效)

Mentor(導師的引導)



一個人有了目標之後,全世界都會為他讓路

~(引自張瑞麟, 2012)

