



本月主題：學習輔導

為索然無趣的事情找誘因：

「完成它」本身就是一種獎賞

作者：陳志恆（諮商心理師）

討論學習議題時，我常會用一個公式來說明，影響學生追求課業學習表現的幾個關鍵要素：**成就＝動機 x 技術 x 練習**

動機是學習者是否有追求學習成就的意願，技術則是學習者能否掌握學習的內容，以及是否採用多元且適當的學習策略，幫助自己增進學習效率；而練習則是透過多次重複操作達到精熟的程度。多數學科老師為了幫助孩子改善學習表現，大多會在「練習」上面下足功夫，包括指派大量家庭作業，一再考試，未達標準便罰抄、罰寫等。也有部分老師會與孩子分享讀書方法或特定學科的學習策略，以及透過改進教學幫助孩子掌握該學科的學習要領。

拯救學習動機大作戰

當然，大部分的師長同意，「動機」這個要素是在教學現場裡，最難操作的。彷彿，遇到有求知慾和上進心的孩子，自然願意下功夫在課業上，遇到放棄學習或學習信心低落的孩子，再怎麼軟硬兼施也難以鞭策他們為學習多做點事情。只要孩子能感受到現在所學習的知識學問，對於日常生活有著強烈的關連，甚至能幫助自己解決或解答生活中的疑難，便會萌生學習的意願。

不是每個學科知識的學習，都能連結現實的意義或好處

問題是，不是每個學科都能明顯讓孩子看見學習內容與實際生活的關連。如果你問，中小學期間學習的哪一個科目，對於生活最沒有幫助時，大部分的人大概都會回答：「數學！」。以數學科為例，學會了四則運算後，大部分的日常生活，好像不太需要用到其他更高深的數學原理了。

此刻，數學老師便會清清喉嚨，跳出來說：「數學是科學教育的基礎，是無法取代的基礎學科」。有人說，透過數學可以解釋世間萬物運作的原理；有人說，數學其實是一種邏輯訓練。不管怎樣，在達到那種境界前，大部分的孩子（或大人）對於眼前的公式及定理，總是看不出與日常生活有何關連。那麼，如何引發對數學的興趣呢？

解開疑難的過程，本身就充滿魅力

這讓我不禁思考，擅長數學以及喜好鑽研數學問題的人，對比那些想到數學就焦慮，視數學為洪水猛獸的人，到底有什麼不同？是什麼讓擅長數學的人，在沒有明顯的外在連結下，仍然能對數學如此樂此不疲？

答案就是，做這件事（鑽研數學）本身就會帶來快樂！

數學迷人之處，或許不在如何能夠幫助人生變得更好，而是解開疑難的過程，本身就充滿魅力。所以，讓孩子一頭栽進數學世界裡最好的方式，就是讓孩子嘗到花功夫解開數學疑難時的成就感。

挑戰能力所及的任務

高中數學的考題真的不是普通的艱深，為了應付無止境的難題，同學常會跳過基本題，直接進到解題過程複雜的題目。基本定理還沒搞懂，又面對超過自己能力水準太多的挑戰，當然是挫敗收場。但考試要考，怎麼辦？只好一題一題地把解法背起來，而沒有真正融會貫通。如此，數學怎麼會學得好，又怎麼會嚐到解開疑難的成就感？

從此，當然看到數學就厭世呀！

因此，如果要體驗從「完成它」本身獲得樂趣的話，你所投入的任務難度，應該是你能力所及的。

這就類似網路遊戲吸引人之處，打怪練等級，關關難過關關過，這過程本身就是酬賞，讓人願意花更多的時間與精力在其中。而像我這種只要進入電玩世界，很快就被 KO 的人，電玩成癮恐怕很難與我沾上邊。

為索然無味的日常工作找到動能

投入某個任務本身就能帶來樂趣，這某種程度可以解釋，為什麼有的人會對吃力不討好的事情樂此不疲。並不是做了某事會獲得什麼實質的利益與獎賞，或得到他人的肯定，而是完成任務本身帶來的成就感，成了最大且立即的誘因。

這讓我想到了，即使我再努力工作，手邊的紙上仍寫滿了待辦事項。和多數人一樣，只要瞄到待辦事項清單，總會有股厭世感。不過，每當做完一項後，劃掉其中一條，那「看到一項工作被刪掉」的感覺，本身就很過癮。這為厭世的心情帶來了些許解脫，讓我願意繼續投入這無止境的海量工作中。

就好像學習數學的經驗，我必須說，一開始真的是索然無味的。特別是，當學完了四則運算，再也找不到數學對真實生活的關連性，同時，又還沒達到頂尖數學家領悟到的境界時，真會有那種：「整天 X、Y、Z 到底有何意義」的厭世感（更別說是三角函數了）。

但人生就是這樣，真的不是每件事情你都能在當下找到對人生的益處，短視近利的我們，便容易放棄，或心生厭惡。面對這些無趣卻又不得不做的事情，反而該把專注的焦點放在過程本身，因為，「完成它」本身就會是成就感的來源，前提是，你的能力是可以應付得了的。

改編文章資料來源：<http://blog.udn.com/heng711/114472664>

為自己聘一位閱讀秘書：談學習的後設認知能力

松山高中蘇慧娟老師

各位高中的同學，你是否也發現國中與高中的課業學習狀況大不同呢？高中學科與國中學科相較，科目名稱也許雷同，但是內容深度與廣度加深不少。高中到大學的學習歷程，是從有限的知識邁向無邊際的學問探究，高中階段的學習視野，開始跳出教科書的框框，教科

書之外加深加廣地補充，前後知識的連貫統整與相互比較，不斷地交織。

如果你缺乏對某學科的學習熱情，很快就會在密集考試中敗下陣來，數次考出不理想成績，漸漸會開始疑惑「為什麼要學這些科目？」，在這邊先跟大家分享後設認知的學習概念，希望能讓你對於學習有更多的體會。

嫻 何謂「後設認知」？

請回想一下你的讀書經驗，你有沒有過不太想念某些學科的時候？當你不太想念某學科時，是否察覺到內心負向情緒感受？你是否清楚這些情緒感受如何運作？你是否了解自己閱讀的每個過程？是否能說出閱讀過程中，哪個部分遭遇困境？

能反思自己學習的過程，能察覺情緒，還能跳出困擾之外思考自己困境的能力，稱為「後設認知」能力。

「後設認知」(metacognition)是指認知的認知、思考的思考、或理解的理解。是指個人對自己的認知歷程能夠掌握、控制、支配、監督與評鑑的一種知能，即比原來所認知者高出一層的認知。具備這個能力，才能看見自己的問題，發現自己正在困擾，甚至進一步幫助自己解決問題。而這位閱讀秘書，正是我們每個人天生即具備的後設認知能力。

後設認知有三個部分，一為產生自我內在語言，二為能覺察自我的行為和感覺，三為自我控制和監督。後設認知運用於讀書時，會產生那些內在語言呢？分三部分舉例如下：

第一個部分，產生自我內在語言，例如：我要怎麼讀通這個單元？當我不能理解內容時，我的反應是什麼？

第二個部分，覺察自我的行為和感覺，例如：解這個單元數學題目需要花費多長時間？我閱讀歷史時的感覺是什麼？

第三個部分，自我監控，例如：我現在的讀書方法有效嗎？此單元我不懂的地方是什麼？我能用其他什麼不同方法來讀？能不能稍微調整，讀得更有效率？我能控制的讀書環境條件有哪些？這是讀這學科最好的方法嗎？

閱讀的後設認知策略

以下提供一份閱讀的後設認知策略，透過閱讀過程的覺察、監控與評鑑，幫助你了解自己的閱讀歷程，你可以試著勾選或在生活中常是，提升你的閱讀品質與效率：

1. 在仔細閱讀前，我會先略讀文章並快速瀏覽文章的長度及組織。
2. 閱讀時，我會先瀏覽文章的標題來思考此篇文章大概的內容。
3. 閱讀時，我會特別注意文章的開頭和結尾，來抓重點。
4. 閱讀時，我會從自己過去學過的知識來幫助理解現在閱讀的內容。
5. 我會先瀏覽整篇文章後再仔細的閱讀。
6. 閱讀時，我試著把文章的重點找出來。
7. 閱讀前，我會根據自己的程度或能力擬定完成的時間。
8. 閱讀時，我會稍作停頓，以釐清剛才所讀的內容。
9. 閱讀時，我會留心閱讀我覺得重要的部分。
10. 閱讀時，我會注意自己是否分心了。
11. 閱讀時，我容易因分心而不瞭解文章所要表達的意思。
12. 當我分心時，我會試著再重新閱讀一次文章內容。
13. 閱讀時，我會留心是否花了太多時間。
14. 我會注意自己正在讀的是否為文章重點。
15. 進行閱讀理解測驗時，我會謹慎分析題目內容。

16. 讀到較難的段落時，我會多安排一點時間去理解。
17. 完成一篇文章，我會總結自己所學習到的內容。
18. 我會根據所閱讀的文章調整閱讀的速度。
19. 完成閱讀測驗後，我就能清楚地知道自己表現得如何。
20. 我會用回想的方式來了解自己閱讀了多少

你會發現只憑藉熱情來念書是行不通的，大部分的知識需要下功夫，需要方法，甚至需要不間斷持續練習，達到一定程度的理解才能融會貫通。而各門知識的探究、理解、吸收需要時間，每單位時間的學習量，比國中大幅度增加，而每天能夠消化的知識量有限，所以提高閱讀效率和閱讀品質，成了不可或缺的條件。

學習困境的後設覺察

後設認知能力，除了用來提高閱讀效能，更能用在學習遭遇困境時的自我審視。在學習困境當中，除了接納自己的挫折感受，更重要的是去釐清、分析且覺察自己正在做什麼，為自己的學習找到符合自己的意義。例如：我明確感受到我數學成績上的挫敗，我不喜歡學不會的感覺，但我發現算數學能讓頭腦暫時專注在數字演算的簡單事件上，而數學是最具有明確答案的學科，而且提升數學成績能幫助我進入更好大學的工程學系，所以我要把數學學好。

為了成績而學是辛苦的，但如果是為了減低學不會的感覺，為了讓頭腦專注簡單事件，為了讓生活增加有明確答案的事而學習，就會產生學習驅力。而當成績確實有進步時，自己有能力學會的好感覺，也會增加學習的動力。

對一個領域的知識有相當程度的探究、理解、實踐和檢測，才能分辨自己到底喜不喜歡，或到底能不能更深入發展該領域的知識與能力。別讓自己還沒進入知識就離開該知識，為自己聘請一位閱讀秘書，陪伴自己審視在該知識上的閱讀歷程，為自己的閱讀好好把脈吧！

注意!!!感謝大家閱讀完本期的鳳凰心晴，同學可以掃描右方 QR-code 完成回饋表填寫，請於 107 年 10 月 9 日(二)放學前完成，期限內完整填答的同學可以獲得研習條一條，請把握機會!!!



★★★12 月校系介紹講座非廣告★★★

	時間	地點	活動內容	備註
1	107.09.25(二) 12:10~13:00	三樓會議室	校系介紹講座：認識香港教育大學	
2	107.10.04(四) 15:50~16:10	大團體輔導室	校系介紹講座：日本早稻田大學升學諮詢	參加同學請先完成打掃工作
3	107.10.04(四) 17:10~18:00	大團體輔導室	校系介紹講座：認識香港理工大學	
4	107.10.08(一) 12:10~13:00	大團體輔導室	校系介紹講座：認識新加坡管理學院	

歡迎同學預約晤談！！ 有事沒事，常來溫暖的輔導室 輔導室，永遠關心您的心！！