「大學生學習困擾」-
解測與輔導活動

楊智筠 諮商心理師

楊智筠 諮商心理師 簡歷

- **工作單位/職稱**
  友邦人壽 AIA 敦南通訊處 / 業務經理
  行動心理師
- **經歷**
  臺北市學生輔導諮商中心信義區駐區心理師/博愛國小
  景文科技大學學務處學生輔導中心專任心理師
  聖約翰科技大學學務處諮商輔導組職涯輔導人員
  明新科技大學學務處學生輔導諮商中心資源教室輔導老師
- **學歷**
  國立台中教育大學 諮商與應用心理學系研究所
  世新大學 社會心理學系

- **專長**

  占星心理學、自我探索、悲傷、創傷議題、人際關係議題、感情關係、多元性別議題、親職教育

- **專業認證/證照字號**

  中華民國諮商心理師證照/諮心字第001395號

  中國國家職業資格二級心理諮詢師/1413001114200009

  人身保險業務員證照 登入證號0103413057

大學生學習困擾-解測

- 百分等級意義
- 先把最高分數標出來：百分等級70以上、百分等級85以上、百分等級95以上
- 困擾項目和困擾程度
- 畫側面圖

大學生學習困擾-解測

- **正常**範圍：百分等級**69以下**-建議：**保持**目前學習狀態
- **輕度**困擾：百分等級**70~84之間**-建議：**找人聊聊或特別注意**
- **中度**困擾：百分等級**85~94之間**-建議：尋求**導師、家人或輔導人員**協助，並針對學習困擾程度高的向度獲因素進行討論澄清
- **高度**困擾：百分等級**95以上**-建議：盡速尋求**專業輔導人員**如諮商心理師、生涯輔導人員的協助，進行長期的學習輔導或諮商晤談，共同學求該項學習困擾的解決之道，增進學習適應能力。

大學生學習困擾-解測

- 整體學習困擾程度：**學習準備、學習過程、學習表現**。
- 三個分量表與其所包含的五個困擾因素：
- **學習準備**困擾：包含學習動機、家庭支持、同儕互動、身心狀態、學習環境
  學習過程困擾：包含學習態度、學習能力、學習習慣、資源運用、時間管理
  學習表現困擾：包含課堂參與、傳統筆試、文字報告、上台報告、作品展演

學習準備困擾

- **1.學習動機**：在**興趣**、**學業自我效能**、**生涯目標**等學習動機等因素上的困擾程度。
- **2.家庭支持**：在**經濟**、**支持**、**期待**、**關係品質**等家庭支持因素上的困擾程度。
- **3.同儕互動**：在**互動關係**、**歸屬感**、**分組合作**等同儕互動因素上的困擾程度。
- **4.身心狀態**：在**情緒狀態**、**身體健康**、**健康習慣**等身心狀態因素上的困擾程度。
- **5.學習環境**：在**學習風氣**、**讀書環境**、**學校環境與制度**、**教室環境**等學習環境因素上的困擾程度。

學習過程困擾

- **1.學習態度**：在**出席率、選課、教材工具**等學習態度因素上的困擾程度。
- **2.學習能力**：在**摘要重點、記憶、理解、批判思考、專注力**等學習能力因素上的困擾程度。
- **3.學習習慣**：在**預習複習、課餘學習、課中專心聽講、課中筆記習慣、課中發問**等學習習慣因素上的困擾程度。
- **4.資源運用**：在**軟體操作、數位學習、圖書館功能、講座活動、尋求師長前輩協助**等資源運用因素上的困擾程度。
- **5.時間管理**：在**時間安排、課外活動、拖延習慣**等時間管理因素上的困擾程度。

學習表現困擾

- **1.課堂參與**：在**消極被動**、**自信程度**、**擔心他人看法**等課堂參與因素上的困擾程度。
- **2.傳統筆試**：在**理解**、**審題**、**配時**、**文字表達**、**考試焦慮**等傳統筆試因素上的困擾程度。
- **3.文字報告**：在**報告格式**、**內容架構**、**心得撰寫**等文字報告因素上的困擾程度。
- **4.上台報告**：在**講綱製作**、**口頭演練**、**口語表達**、**上台焦慮**等上台報告因素上困擾程度。
- **5.作品展演**：在**主題構思**、**執行過程**、**作品呈現**等作品展演因素上的困擾程度。

如何培養學習能力

- 學習就是一連串**面對、選擇及處理**的過程
- 「我選人才不看履歷，我看的是**『學習能力』**以及**『幫助別人解決問題的能力』**。」~馬雲(阿里巴巴創辦人)

學習困擾輔導-學習準備

- 學習的目的/動機？　學習 vs.應付考試
- 學習的好處？
- 學習能力可以培養，學習習慣可以建立
- 雄中高材生也吃鱉　交大第一試考「28」分【3600秒】
- 中天調查報告／老師眼中的陸生　積極表現拚勁足 2015.06.21

學習困擾輔導-資源運用

- 資源運用-景文科技大學
- 教務處-「教學資源中心」-教學助理TA專區
- 聘請政大學生擔任TA
- 學生輔導中心-預約諮商
- 心理師及兼輔老師

學習困擾輔導-學習過程-時間管理

- **時間管理**：「時間四象限法」
- 美國管理大師史蒂芬・柯維（Stephen Covey）
- 以「**重要**」**與**「**緊急**」為軸心，將要處理的事情分為四大類

學習困擾輔導-時間四象限法

學習困擾輔導-學習過程

- 【中視新聞】60分鐘~ 搶救人才危機 part 1 陸生自出考題擅應試, 技職教育偏廢, 追求專業和技能 20150613
- 【中視新聞】60分鐘~ 搶救人才危機 part 2 新世代的價值觀, 投入偏鄉教育, 陸生快狠拼課業 20150613
- 【中視新聞】60分鐘~ 搶救人才危機 part 3 90後CEO夠野性, 行動力決定生存, 加強跨國合作力 20150613

學習困擾輔導-學習表現-建立自信

- 坦然的自信-不為失敗下一個定義
- 快樂大學-(下) 如何面對失敗，建立坦然的自信｜心理成長
- 建立自信三個小撇步
- 一、想像自己成功的樣子並搭配一些節奏感音樂刺激
- 二、相信自我，如果連自我都不相信的人絕對失敗
- 三、接受過程中的失敗，並且改進，且過程別給自己的目標定太高事實的鼓勵自己
- 讓你立刻自信爆棚的三個小撇步（中文字幕）｜翻譯影片

學習困擾輔導-學習表現-克服恐懼焦慮

恐懼產生

→覺察到恐懼不安的情緒

→覺察讓自己產生這種情緒的思考模式並接受它

→轉換成新的思考模式並讓心態轉為心流狀態

→明確思考自己當下該做的事

→實際執行

如何培養個人良好身心狀態？

- 「**持續學習**」的能力
- 培養好的「**習慣**」**AOL Jobs網站報導**，培養以下7個日常習慣，就會讓你搖身一變成**職場勝利組**。
- 1.聚焦你的**優勢**，而非弱點
- 2.用可以發揮**最強實力**的方式工作**—增加成功經驗**
- 3.掌握自己的**態度**
- 4.注意飲食**選擇—身體健康很重要**
- 5.做一件**好事**
- 6.趕走糾纏你的壞情緒**—處理負面情緒**
- 7.建立傍晚反省模式**—每天想自己做得好的三件事**

Q & A

THE END