自律學習力（2）

建立正確學習觀，列舉常見學習盲點



陳怡嘉　金石堂愛書大使、
臺北市立大安高工教師、
作家、講師

正確的學習觀念是學業成功的基石。本篇我們將深入探討學生常見的學習盲點，並提供建立正確學習觀的方法。透過辨識並克服學習上的障礙，讓學生能夠更有效地掌握知識，提升學習效果，使自己在學業上更上一層樓。

每個人的聰明才智都差不多，但成功者能優於常人在於「自律學習力」：「自律」即是很早就知道「為自己而努力」，自驅是原子力量，遠比別人強逼或是鼓勵的力量大上幾百萬倍；其次是很早就「掌握好方法」，也就是「學習力」，用好習慣、正確學習方式改寫一切。學歷、學校、名次，都只是瞭解能力的階段指標而已，能夠在賽道上持續前進還樂此不疲的極少數人，讓他們努力不懈的是想獲得「終極自由」的渴望，他們知道另一種更自由開闊的活法，並努力靠「自律」加「學習」鞭策自己，擺脫人生限制。

當進到學習關卡，我們會發現有很多學習盲點，倘若沒有突破，會讓人愈讀越沒勁，以下分享幾個常見的學習盲點和方法，希望可以幫助孩子有效學習：

一 通過 SMART 學習計劃改變人生

不論什麼個性、特質，只要懂得以 SMART 法則（如表 1）制定適合目標和計畫，每個人都可以突破盲點，達成目標：

除了 SMART 法則，暢銷書《與成功有約》中「以終為始」的概念，也有助於設定目標，實現更好的自己。「以終為始」就是「從最終想要的結果，回推當下的行動」。以終為始可以更清楚知道想要的是什麼，進而制定計劃和行動來實現；其次，可以更有效地分配時間和資源，還可以幫助我們管理情緒和壓力，因為當我們知道最終的模樣，就更有動力和耐心去克服困難。

表 1
SMART 法則

定義	說明	以學生為例
Specific 具體	確定具體內容和範圍，使用具體語言描述。	可依據總目標，拆分成短、中、長期的目標。
Measurable 可量化	確定目標的衡量標準和測量方法，以便進行評估。	每次的考試成績或是參加競賽的名次，並拆分為每天執行的時間、進度和行動。
Achievable 可實現	考慮背景、時間和資源等因素，確定目標是否可行。	循序漸進，不要超過能力，並依據能力制訂可達成、比原有程度稍難一點的目標。
Relevant 相關	確定目標的需求、目的。	每個目標都與長期目標相關，捨棄不重要的目標。
Time-bound 時間限制	確定目標的時間限制，以便掌握。	設定明確的時間並隨時管理。

■練習與實踐：設定短、中、長期計劃

依據上述法則，相信此刻已經對於如何制訂目標有了更明確的想法，接著便是試著落實目標與行動，可以利用以下提問和表格，試著制訂一個讓未來更好的計畫（如表 2）：

表 2
練習與實踐：設定短、中、長期計劃

1. 以終為始：我在____年____月____日前，想完成的目標是？
2. 終局視角：為什麼需要完成這個目標，完成這個目標後，生活樣貌是？
3. 克服障礙：如果要完成這個目標，必須克服的障礙有哪些？
4. 累積實力：如果要完成這個目標，必須累積的能力有哪些？
5. 依據這個目標和上述反思，所制訂的行動計畫是？ ☆ 實施日期：__年__月__日～__年__月__日 ☆ 建立習慣： ☆ 累積技能： ☆ 其他提醒：

二 學會區分與規劃時間

- 計算每天可用的時間：放學或下班後的 8 小時，決定一個人的未來。
- 預習時間：上課前花 10 分鐘預習，可以提升 40% 的專注力。
- 早睡早起＋上課認真：知識雖然可以自學，但精神良好的專注，可省去摸索歸納和理解時間。

補充：一般學生對可運用的時間都是無意識的，導致無法正確掌握時間，加上拖延跟錯誤方法，讓功課跟考試堆疊到無力改變。有些學生覺得教師所教的科目「自己讀」也可以，殊不知上課前預習 10 分鐘，專心聽課 40 分鐘，遠勝於自己讀 5 小時，如果上課不專心，每科都自己讀，結果就是愈來愈多進度讀不完，愈讀愈忙，愈忙愈慌。

三 讀書要懂得規劃進度範圍

- 平日：讀書前先用 15 分鐘規劃進度，並完成作業與預、複習。
- 段考前 3 週、模考前 2 個月：排讀書、複習計畫，尤其加重週末時間的運用。
- 依據精力和個人學習情況調整順序：避免弱科，全科不偏廢。

補充：沒有規劃進度，就會導致「自我感覺良好」，以為自己已經讀得很多、很認真了，結果一到考前才發現根本讀不完。規劃進度也可以讓自己更踏實、有秩序地前進，因此學會安排讀書計畫非常重要，安排讀書計畫的習慣也將影響到未來安排人生計畫，更容易達到成功。

四 預留空白，給生活與計畫緩衝時間

- 不做完美計畫：以免計畫有變化時，心情的起伏和無法接續的落差感。
- 預留週五、週日晚上作為補救和空白時段：用來補進度，或徹底放空休息。

補充：畫作需要留白，才能彰顯主體；人生也需要空白，方能適度喘息。假期就是放鬆休息，平日各自忙碌，家裡的氣氛不免緊張，假期能夠多與家人、朋友相聚，多去走走看看，是非常幸福的。倘若能利用假期時間，幫忙分擔家務，是孝順，是義務，也是另類的學習時光。唯有徹底休息，才能繼續前行。只是份量要拿捏，休息太多顯得浪費光陰，有點可惜，亦無法收心；休息太少則覺得沒有放到假，身心還處於疲累狀態。凡事掌握張弛有度、中庸之道，才是最好的安排。

五 珍惜假日，假日是成功者的賽道

- 假日是提升實力的最好時機：長時間不受打擾的完整假日，是補強弱科，複習一整個概念和進度的黃金時段。
- 避免惰性與浪費：早起並立刻前往圖書館，有效利用每一分鐘。
- 從小範圍拉開差距：由小考就領先，週末提前讀完下週的全部考試內容，等到其他人下週才開始準備、趕作業、臨時抱佛腳時，我們已經準備到第二、第三輪的複習，熟悉度和分數自然遙遙領先。

補充：平日裡，最珍惜的是週末整段時光，可以提前準備下週考試，也可用來預習和複習，那對資質不佳的我而言，這是追趕或偷跑的寶貴時間，非常有幫助。到了寒、暑假，更會撥出三分之一的時間進行複習或預習，也會利用開學前跑一趟書局，研究各版本的參考書，挑選幾本看得順眼、編排喜歡的，作為學習的補充。假日整段完整時間倘若好好運用，能有效拉開差距，也能顯著改善弱科。

六 喜歡考試只有一個方法 把握時間，進度超前

- 喜歡考試的唯一方法：準備超熟、考得超好、成就感超高。
- 勝利感是最佳驅動力：把握時間，進度超前，能大大降低考試的痛苦。
- 自己跟自己比賽：自我鼓勵，用成就和自信自驅前進，就可避開「別人都在放鬆，我在努力」的哀怨感。

補充：凡事豫則立，不豫則廢。就是因為不喜歡，所以把辛苦提前分散，才能在開學後保有餘裕，並取得好成績，獲得正向增強，這就是生存之道。

七 打造適合讀書的環境

- 選擇適合的地點：選擇安靜的地方，遠離噪音和干擾。
- 選擇明亮通風的地方：光線充足，閱讀較不會疲憊；通風良好，較不會昏昏欲睡。
- 確保坐姿正確：端正坐姿也是一種儀式感，準備舒適的桌椅，才能維持長期專注。
- 裝飾學習空間：將目標（例如，預計考取的學校、各科分數、排

名、激勵語等）貼在書桌前，有助於自我暗示和提醒。

- 每天整理學習空間：保持整潔有助於提高學習效率和專注力，去除避免干擾誘惑的物品。

補充：打造適合讀書的學習環境是提高學習效率和品質的重要一環，整齊的桌面、端正的讀書姿勢及各種儀式感，都能協助我們提高學習效率，提升學習品質，並保持健康的學習狀態。

在快速變遷的社會中，學習已不僅僅是追求知識的過程，更是為了塑造一個更強大、更有競爭力的自己。建立正確的學習觀念，並善用時間與資源，不僅能在學習中找到平衡，在學業上取得優異成績，也能在競爭激烈的環境中脫穎而出，往後在個人成長的道路上走得更穩、更長遠。

