

結論

1		
01	本書的學習目標	2
02	如何使用本書	3
03	本書該從何讀起？	5
04	七種學習的好方法	7

第一章

為大學作準備

11

01	自我檢測：你準備好迎接高等教育了嗎？	12
02	自我檢測：你想在大學裡得到什麼？	13
03	為課程作準備	14
04	如何選擇課程？	15
05	如何選擇適自己的大學？	16
06	大學新鮮人須知	17
07	大學的各種教學方式	18
08	與教師的聯繫 & 大學的時程	20
09	技能學習 & 檔案紀錄	21
10	進入大學之前的八個準備事項	23
11	自我檢測：你的個人資源有哪些？	27
12	大學生應具備的能力	28
13	什麼是獨立學習？	29
14	如何掌控你自己的獨立學習？	31
15	獨立學習的好處 & 挑戰 & 風險	33
16	e 學習	35

0-2 目錄

17	e 學習的缺點與內容	39
18	電腦使用之健康手冊	41
19	自我檢測：焦慮與焦慮的原因	43
20	如何處理焦慮？	44
21	回顧	48

第二章

成功的學習技巧

51

01	簡介	52
02	如何培養成功的學習技巧？	53
03	找出你現有的學習技巧和特質	55
04	善用現有的學習技巧和特質	57
05	自我檢測：你現有的學習技巧和特質	59
06	自我檢測：將個人技巧轉變成學術技巧	60
07	計畫表：學習技巧之優先順序	61
08	計畫表：學習技巧之行動計畫	63
09	自我檢測：監控技巧發展的過程	64
10	個人檔案史	65
11	可轉換的軟性職業技巧	67
12	自我檢測：將學術技巧轉變成可轉換與軟性的工作技巧	68
13	記錄你的過程與成就	69
14	建立你的個人檔案	70
15	個人檔案裡要寫什麼？	72
16	回顧	73

0-3

第三章 智力與學習 75

01	簡介	76
02	我有足夠的智力上大學嗎？	77
03	智力的九種觀點	79
04	什麼是「學習」？五種學習的面向	87
05	六項學習的條件	90
06	最理想的學習	94
07	回顧	95

第四章 C.R.E.A.M. 學習策略 97

01	何謂 C.R.E.A.M.？	98
02	找出你自己的創意路線	99
03	如何激發創意點子？	101
04	創意學習計畫表	103
05	你的學習風格是什麼？	104
06	將你的學習風格個人化	106
07	如何建立自省式的學習？	108
08	檢測你做得如何？	110
09	學習日誌	111
10	努力和效率	113
11	你的學習狀況具有效率嗎？	116
12	有效率的學習計畫表	117

13	定下來念書	118
14	提高效率：何時？何地？怎麼做？	120
15	念書空間&念書工具	122
16	利用電腦增加學習效率	124
17	你的時間管理妥當？	129
18	改善時間管理&安排優先順序	130
19	寫行事曆	131
20	時間模式&短程目標	133
21	節省時間的十個建議	134
22	念書時間記錄表	136
23	時間都花到哪裡去了？	137
24	時間圖記錄/計畫表	138
25	時間管理表	139
26	優先順序安排計畫表	140
27	從期限往前推算時間計畫表	141
28	積極的學習	142
29	著重行動	143
30	積極學習的策略計畫表	145
31	有動機的學習	146
32	你在大學想達成什麼目標？	148
33	利用想要的學習結果來引導學習策略	149
34	仔細分析想要的成果	150
35	自我破壞	152
36	達成想要的成果計畫表	153
37	C.R.E.A.M. 學習法計畫表	154
38	回顧	155

第五章 團體學習與合作

157

01	簡介	158
02	自我檢測：你與他人合作的能力如何？	159
03	與他人共事的各種方式	160
04	與他人共事的注意事項	161
05	讓團體合作順利的各種技巧	162
06	學習支援網絡的種類 & 功能	164
07	在不抄襲的前提下分享功課	166
08	如何做口頭報告及演講？	168
09	自我檢測：我在談話時效率如何？	171
10	說話與聆聽的技巧	172
11	如何在團體中發言？	174
12	如何使討論發揮最大作用？	176
13	如何幫助團體討論順利進行？	177
14	團體討論中有人情緒失控時要如何處理？	178
15	自我檢測：你對研討會和團體的貢獻如何？	180
16	偏見、不平等和歧視	182
17	回顧	186

第六章 研究技巧

187

01	確認研究工作的內容	188
02	充分利用圖書館	189
03	充分利用網路	193
04	如何辨識和選擇資料？	197
05	自我檢測：我是個聰明的讀者嗎？	199
06	改善閱讀理解技巧	203
07	檢測並增進你的閱讀速度	205
08	改變你的閱讀對策	208
09	如何做筆記？	209
10	自我檢測：你的筆記做得好嗎？	210
11	做筆記的風格範例	211
12	做筆記的妙方	214
13	記錄和使用資料	218
14	剽竊	220
15	列出參考資料	222
16	參考資料寫法：作者・日期系統	224
17	如何寫參考書料？	226
18	充分從課堂中學習	228
19	記錄表：課堂筆記封面頁	230
20	解決問題的各階段	231
21	實習課和實驗室研究的目的	234
22	回顧	236

第七章 學術寫作

237

01	學術寫作	238
02	自我檢測：我處理寫作業的能力如何？	239
03	如何培養寫作的習慣？	240
04	如何發展你的寫作？	242
05	寫作的焦慮	243
06	學術寫作和其他活動的相似處	244
07	「寫報告」步驟的實際活用	245
08	克服寫作障礙	246
09	如何開始寫報告？	250
10	什麼是論文報告？	251
11	寫報告的七大步驟	252
12	分析標題	254
13	檢核表：用在標題中的學術性關鍵字	256
14	策畫你的論文標題	258
15	學術寫作的共通特點	260
16	為學術性文章設立架構	262
17	組織資料：將東西分組 & 規畫寫作	263
18	為論文內容建立架構	266
19	將圖形筆記轉換成文字寫作	271
20	用金字塔的概念組織各個重點	272
21	金字塔式的論文計畫	275
22	利用金字塔問題串來幫忙做計畫	276
23	各階段的草稿版本	278

24	在電腦上打草稿的注意事項	279
25	段落的寫法	280
26	組織段落的實用技巧	283
27	檢查你的段落	284
28	啟承轉合的中英語用語	285
29	修潤與整稿注意事項	289
30	檢核表：最終完稿	291
31	呈現你的論文報告	292
32	檢核表：教師／科目的要求	294
33	回顧	295

第八章 發展你的寫作

297

01	學術寫作的傳統風格	298
02	陳述要明確	301
03	區分何謂意見、事實 & 論點	302
04	不同科目的寫作要求	303
05	科學性模式的七大特色	304
06	科學性模式之外的選擇	307
07	計畫表：學術法則的兩極	309
08	各種學術性寫作風格	310
09	描述性的寫作（敘事文）	312
10	辯論／分析性的寫作（論說文）	314
11	計畫表：論說文的架構	316
12	評估／分析式寫作	317

13	為「比較與對比」式論文組織資料	319
14	計畫表：「比較與對比」論文的架構	321
15	善用個人經驗	322
16	如何能得到好分數？	324
17	利用老師的評語	326
18	兩篇論文範例	328
19	回顧	334

第九章

專題報告、學位論文、 一般報告和個案研究

335

01	寫出專題報告作業	336
02	專題報告的特色	337
03	學位論文的特色	339
04	如何選擇題目	341
05	研究策略的七大技巧	343
06	問卷設計的技巧：定量研究	346
07	問卷設計的技巧：定性研究	349
08	訪談技巧	350
09	呈現與分析資料	352
10	報告的特性	354
11	計畫表：為報告設計架構	356
12	報告寫作的開場	358
13	報告寫作的主體	360
14	報告寫作的結論、建議、摘要	362
15	報告的版面、呈現&風格	364

16	計畫表：報告和學位論文清單	366
17	論文寫作計畫	367
18	個案研究	369
19	回顧	373

第十章

批判分析式思考

375

01	批判性&分析式思考	376
02	發展偵探般的頭腦	377
03	在閱讀中進行批判性思考	379
04	練習：批判分析式思考	390
05	檢核表：批判分析式思考	393
06	在寫作時進行批判性思考	394
07	批判分析式寫作&敘述性寫作	396
08	回顧	402

第十一章

記憶

403

01	記憶力&個別的記憶方式	404
02	檢測：你的記憶方式	407
03	如何增強記憶力	409
04	使用左腦&右腦	411
05	三位一體的大腦	414
06	記憶過程的階段	416

07	複合式編碼的建議	420
08	將訊息組織成金字塔	425
09	「組合」訊息	427
10	回顧	430

第十二章 複習與考試 431

01	為什麼要考試？	432
02	考試前的複習技巧	433
03	如何做有效的複習？	435
04	計畫表：複習計畫	437
05	自我檢測：你的複習策略與準備考試	439
06	計畫表：複習的七項行動計畫	440
07	考試的進階準備	441
08	檢核表：考試	443
09	考試中的注意事項	444
10	如何在考試中有好的表現	446
11	自我檢測：考試策略	448
12	如何處理壓力	449
13	計畫表：處理壓力	451
14	回顧	454

第十三章 計畫你的下一步 455

01	評估你的學習技巧	456
02	自我檢測：學習技巧的進步	457
03	自我檢測：評估成果	463
04	規畫你的未來	464
05	個人發展計畫的七大好處	465
06	已經進行的個人發展	466
07	活動：個人發展史	467
08	盡早做職涯規畫	468
09	為就業做好準備	470
10	終生學習？	474
11	計畫表：下一步是什麼？成功的人生	476
12	計畫表：釐清個人目標	479
13	計畫表：PDP 目標的行動計畫	480
14	現在該怎麼做呢？	481

01 自我檢測：你準備好迎接高等教育了嗎？

Are you ready for higher education?

♥ 下列的清單裡，你有越多項目符合你的情況，你就越可能已經為高等教育做好準備。在符合你的敘述前的框框裡打勾。

- 1 你在中等教育程度的課程裡整體表現良好，而且所讀的科目和你進大學進修的科目有關。
- 2 中等教育對你來說，讀得不算太辛苦。
- 3 你想要讀的課程，與你目前的職業和工作相關（例如，以護士身分讀護理的學士學位）。
- 4 你有普通中學教育證書，許多課程需要用到數學你也會。
- 5 你常閱讀程度較高的文字，例如每週讀一份大報，一年讀個幾本書（不管是用看的，還是聽有聲書）。
- 6 你最近有寫論文、報告、企畫案或類似程度寫作的經驗。
- 7 你對於大部分時間靠自己努力、不仰賴他人的方式，有足夠的自信（大學可能會對於海外或身障學生提供特殊幫助）。
- 8 你覺得自己對於本章〈7. 大學的各種教學方式〉所描述的學習環境，已經做好了準備。
- 9 你能夠面對本章〈19. 自我檢測：焦慮與焦慮的原因〉中所敘述的焦慮。
- 10 你能將你的個人技能，轉化成學習上的技巧。（見 60 頁）
- 11 你的打字或文書處理技巧很好。
- 12 你對使用圖書館感到很自在。

如果你打勾的項目很少，這可能表示你低估了自己，或者你需要更多準備。和在學校服務的工作人員談談，或找你的高中、當地大學的老師、學生顧問、大學的入學處，跟他們討論上列的清單中你覺得比較弱的部分。最重要的是，在你開始之前，要覺得自己已經準備好了，腦力上、情緒上和經濟上都是，不要匆忙趕著進入大學就讀。

02 自我檢測：你想在大學裡得到什麼？

What do I want from university?

我們的想像力是很有力量的。試試看「不要」去想著某件事，例如想想你是不是忘了關家裡的瓦斯爐，你會很快發現，想像力多輕易就讓你看到你家被燒個精光的景象！你只要給想像力一個開端，它就會自己活動起來。

你能夠透過許多方式用，運用想像力來幫助學習。思考一下，五年之後的你，會希望自己在大學有什麼成就？你可能會發現，在你發揮想像力之際，自己對日後工作或校園的活動方向，將會有所改變。你也可以日後在不同的時間，回頭來看這份自我檢測，看看你之前重視的東西有沒有改變。

想像五年後的自己在回想大學時的成就，從未來的立場，將表格內的成果，按照你覺得重要的程度以數字排序。現在，這些順序對於你在大學該如何運用自己的時間，傳達了什麼樣的訊息？好好享受這本書帶來的樂趣，還有你的大學時光吧！

我想在大學裡得到什麼？

重要
順序

- | | | |
|----|---------------------|--|
| 1 | 交到好朋友 | |
| 2 | 拿到好的學位 | |
| 3 | 充分利用大學資源 | |
| 4 | 發展新興趣 | |
| 5 | 發展對找工作有幫助的技能 | |
| 6 | 學會與人更融洽地共事 | |
| 7 | 學會表達自己 | |
| 8 | 過得很開心 | |
| 9 | 對自己更了解 | |
| 10 | 學會更佳의思考和推理技巧 | |
| 11 | 開發自己的創意 | |
| 12 | 照顧好自己身心的健康 | |
| 13 | 擔任需要負責的職務 | |
| 14 | 學會以成人的方式有效率地自我管理 | |
| 15 | 增長自己的智慧 | |
| 16 | 學會以冷靜的態度來處理強大的壓力 | |
| 17 | 學會如何在工作、友誼和家庭之間取得平衡 | |

03 為課程作準備

Preparing for courses

本章談到如何為大學的第一個學期，在實質上和心理上作準備。如果你已經知道在高等教育會面對什麼，你可能會想快速翻閱過本章；如果你正就讀成人教育或高中，你可以將本章留到以後再看；不過你也可能對大學不太了解，而且好奇大學是什麼情況？你能不能應付？你是否準備好了呢？假如你離開學校已經好幾年了，或是家裡第一位上大學的成員，更會有這些想法。

在大學學習，有一些地方和中等教育或專校是很不同的。接下來的內容，將帶你大致認識可能碰到的情況。本章第一單元〈你準備好迎接高等教育了嗎？〉可以當作準則。如果你幾乎都準備好了，下面也有一些建議，可以讓進入大學的過渡期輕鬆一點。

在課程開始前做好準備，對你會很有利。一般來說，大學對於較基礎的部分，並不會提供太多幫助來幫你「補強」，而是期望你自己做好準備。看看本章〈1. 自我檢測：你準備好迎接高等教育了嗎？〉的清單：在你進入大學之前，如果你能做到這些選項都能回答「是」，將對你大有幫助。

不要急著想接觸你還沒準備好面對的學習領域——你可能會付出很大的代價，不論是金錢、壓力、健康或人際關係上都是。當地的成人教育學校，可能會提供「入門」和其他銜接大學的課程，或者大學本身可能也會提供「基礎學年」的學習。空中大學就有提供函授教育課程。也有一種兩年制的「基礎學位」，將以工作為基礎的學習融入其中，可以銜接到正式學位的課程。

換句話說，現在有許多進大學的不同管道，大學或專校批准入學許可的教職員，能針對哪種管道最適合你來提供建議。

14

04 如何選擇課程？

Choosing your subject

1 找出合理的進程

根據你之前所接受的教育與訓練，選擇一個合理銜接的學分課程，這會是明智之舉。這能確保你擁有適當的基礎知識、需要用的行話知識，以及在面對該課程時所需的其他技能。也有可能你會碰到自己沒有適當基礎的課程，如果遇到這種情形，就詢問課程批准的導師，看看你要如何趕上進度，可別低估了可能需要做的額外功課。

2 檢視課程內容

仔細閱讀課程大綱，並找出你要做些什麼，有時課程的標題會誤導方向。舉例來說，有的課程看似很具創意或很實用，但其實它們遠比聽起來的感覺還重理論性。幾乎所有的課程，都會包含大量的閱讀和寫作。

3 建立協調一致的學習計畫

有些大學容許你綜合學習差異性很大的課程。這可能會讓學習比較有趣，但整體來說，也會增加很大的負擔。相關的科目會相互補足，負擔也會因此減輕，也能對該科目有更深的了解。

4 將工作機會列入考慮

假如你想從事某個特定的行業，要確認你選擇的課程是受該行業認可的。舉例來說，並不是所有的教育或心理課程都被公司行號接受，如果你有任何疑問，可以和職業顧問或大學入學許可導師談談。某些大學設有諮詢中心，針對成年學生該選哪些課程？需要修哪些預備課程？先前學的課程是否受這個學位承認？諸如此類等等問題，提供指導。

15

05 如何選擇適自己的大學？

Choosing a university

每一所大學，都有各自的特色和行事作風，所以要針對你感興趣的幾所大學，深入了解細節。

1 看看校方簡介

你的學校圖書館、當地公共圖書館或就職服務處，會有校方簡介和聯絡地址。

2 找個非假日的時間，去和入學指導老師談談

和入學指導老師談談，了解一下課程的實際內容，例如你的研討會和個別指導團體會有多少人參加？他們使用什麼教學方法？

3 拜訪大學校園

在系所附近看看，尤其是圖書館，他們組織良好嗎？教職員是否友善？你想在那裡學習嗎？有些大學在主要校區以外一段距離的地方，會另外設有的校區，先弄清楚你會在這裡上課？

4 你要住在哪裡？

確認住宿情況，考慮交通工具，你要怎麼從住處到達上課的地方？

5 考慮到日常生活

你在這裡會覺得自在嗎？能夠融入嗎？要選擇在求學期間應該會讓你過得快樂的地方。

16

06 大學新鮮人須知

The student's year

學年通常在九月開始，新生應先了解學校各方面的須知，拿到學期講義，得知交作業的時間和方式，並得到學生社團和活動的相關訊息。要空出時間參觀學生社團和活動，因為這很重要。

1 選擇課程

你可能要選擇不同程度的單元課程或選修課，綜合起來成為你的學位課程。選擇一系列的單元課程，最終目的是拿到某個特定的資格，例如建築或社工的學位。

2 教師

你可能一整個學期甚或一整個學年的課程都一樣，你也會有一名學年導師或個人導師，他會關切你的整體學習狀況。假如你還遇生活或課業上的問題，可能讓你無法完成學業，就找你的導師談。

3 評分

不同課程的評分方式，也會有所不同。有些課只根據作業評

分，有些根據考試成績，更有些是根據作業和考試綜合評比。考試通常在每學期末舉辦，不過有些課會把考試留到一學年的最後。假如你的課依作業成績評分，你可能要交論文、報告、個案研究或企畫，或向你的研討會小組作口頭報告。

4 繳交作業：期限和延期

嚴格遵守交作業期限很重要，但事先提出正當理由要求延期，是有可能被允許。如果出現不可抗拒的因素，你可以要求向考試委員會當面提出解釋。假如有任何錯過期限的可能性，遇上了特殊狀況，例如家庭或健康因素，一定要馬上和老師談。你拖得越久，老師將你的個人狀況列入考量的機率就越低。

5 暑假

在七月到九月之間，會有一段時間讓你可以趕上學習的進度，重考不及格的考試，替下個學期做準備，好好休息。還有，對許多學生來說，這也是打工賺錢的機會。

17

07 大學的各種教學方式

Teaching methods

教學方式有許多種類，而且大學使用的教學方式變得越來越有彈性，所以你可能碰上風格迥異的教學方式，例如：

1 講座

講座根據課程和科目而有所不同，第 228-230 頁有相關細節。不過一般情況為：

- ✓ 班級大小：50 到 300 人
- ✓ 長度：1 到 3 小時
- ✓ 每週：5 到 20 小時
- ✓ 沒有個別指導

每個單元或選修科目通常會有一系列的講座，你可能在每個單元和不同的學生分在一起。當講師說話、把筆記唸出來，或是在投影機的銀幕上播放資料時，學生會仔細聽並做筆記。有些講師鼓勵學生提問題，課堂上還會有小活動，而有些則沒有。有時候講座是由影片教授的，或是從另一個校區傳送過來。

2 個別指導

個別指導通常用來針對你的成果提供意見，並討論你整體的進展。它可能是講師唯一能就學習問題幫助你的時間，所以事先準備好你的問題是很重要的。

- ✓ 班級大小：小團體或一對一
- ✓ 長度：通常最多 1 個小時
- ✓ 頻率：可能每學期一到兩次

3 研討會

通常會包含團體討論，內容為課堂上談的主題，或是指定閱讀的內容。開始討論時，通常會要求一名或一組學生在大家面前發言。即使你不是被指定發言的人，最好也要事前閱讀課堂上做的筆記和相關背景資料，為研討會做準備。相關細節見第 5 章。

- ✓ 班級大小：12 到 30 人
- ✓ 長度：1 到 3 個小時
- ✓ 每週總時間：視情形而定，一般是一週一到三次。



4 分組作業

可能會是分組討論或互相支援，或是做分組報告，學生通常要自己組成合作的小組。(見〈第 5 章〉)

5 職業實習課程

基礎課程和職業課程，會要求學生花時間上職業實習課。上課的時候，可能會有一名專校的講師或工作場所的人監督，或兩者都有。

6 實驗室、工作室的操作及實習

理科學生大部分的時間，可能都會在實驗室裡實際操作；藝術系學生則主要會在大學裡分

配到的工作室裡工作，這類實務演練的份量會因課程而異。(見 234-235 頁)

7 遠距離教學

某些課程主要是在學習者家中進行，課程資料會經由郵寄或網路寄給學生，可能會經由信件、email、在當地中心進行視訊會談，或參加當地的會談等方式，來和導師接觸。

8 獨立念書

這是大學學習中最普遍、可能也是最具挑戰性的一項特色。除了排在課表上的活動，例如課堂，幾乎所有課程都期望學生利用其他時間自己念書。(見本章第 13、14、15 單元)