

# 「學習加油站」

## 專題演講紀要

諮商心理師 張秀娟老師

本所於 2011 年 09 月 20 日上午 10 點至中午 12 點假本校第二醫學大樓會議室邀請「諮商心理師」張秀娟老師進行專題演講，演講主題為「學習加油站」。

本次演講主要係為了讓同學能夠瞭解在校學習期間，如何應對課業及生活之問題，並如何規劃個人人生。演講活動開始張秀娟老師首先請大家思考自己在學習上是否已遇到了什麼困擾。接著，她指出如果情緒上遇到問題只要能開朗應對，每個人的人生都可以是亮麗的，因為如果遇到困擾或許前面是死巷子，但退後轉個彎或許又是一條康莊大道。

至於人生目標她建議朝下列方向進行規劃：健康的身體、生涯的定向、學習多元化、冒險與行動、自我管理、人我關係、學習態度、讀書技巧、綜合資源等；至於規劃可分短期、中期、長期進行設計。除此，還要學習如何作時間管理（如修課管理及研究管理等），並且應每月檢視是否已經達到預設目標，一個月修正一次，再列出自己必須要做的事，來排定工作計畫表(並要分為自己想做及必須一定要做的事情)，這樣的規劃才不致於會因錯過什麼事情，而讓自己處在一個懊惱的狀態下，所以必須想想當下應當暫緩執行什麼較不重要的事物，尤其在壓力大的時候想想最初自己的想法，並且要培養團隊合作的概念，增進學習能力、培養健康的身體及樂觀的想法。

接著，張秀娟老師也提到學習的成效不單單只會因個人智能 IQ 的高低而影響，尤其會被情緒 EQ 所左右，她也提到如何克服考試焦慮的秘訣，另外，精神集中法、加強訊息處理、閱讀筆記方式及有效的學習策略等也都做了介紹，並且給予我們同學很多建議，尤其她提到同學應將自己有興趣的工作發展成為個人終生學習的項目，努力下去就有機會成為該領域的達人。最後，張秀娟老師請每位同學都拿出一張 A4 大小的紙張，在上面畫出自己的手掌，並在手掌上寫出在研究所階段自己所期待的短期與長期之學習目標以及在手指頭上寫出截至目前為止已完成的工作，分成五組大家一起討論，大家都覺得張秀娟老師的演講非常生動活潑。



張秀娟老師演講實況



張秀娟老師與同學互動實況