

學習，哪裡有問題？

酷學習

上學期，學生學習發展組做了一項「大一新生學習支援需求」的普查，有五千多份的回收，其中最重要的問題就是，「你覺得最需要的學習訓練與需求為何」，結果同學們最不需要的就是「學習困擾的個別輔導與諮詢」。真的是如此嗎？同學們想學的東西好多好多，可是又怕沒時間學，又怕記不起來。如果一切都很好，沒有學習困擾，到底哪裡有問題？也許下面的問題也是你的問題，你必須了解目前學習上所遇到的障礙，並且找出方法來克服它。

你是一個「浪費時間的人」嗎？

和朋友一起外出或是觀看電影、電視節目，這些活動看起來似乎很吸引人，但是閱讀也可以非常地愉快有趣，而且長時間窩在電視機前對身體而言會有不好的影響，所以你可以試著認真專心的唸2-3小時的書，然後讓自己收看一個電視節目當作獎賞。

你對某些學科感到困難嗎？

當你在一個學科中遭遇到困難，可以尋求了解方法的好朋友來幫忙，或是在不同時間詢問不同的人，從中挑選出有效的解決方式，比如指導老師或助教一定非常樂意幫助你。有時候，尋求最傳統的方式解決，像是參考教師上課時所用的筆記或講義以便更了解某些章節或特定部份內容，穿插使用這類方法於難易度不同的章節中，以便舒緩你的緊張感，並且再度引起學習的注意力。

你的成績與努力程度成反比嗎？

自我反思一下「我到底想要得到哪種成績？為什麼我的成績跟目標差距那麼多？」可能是因為犯了某些錯誤而失掉分數；針對這個問題，也許朋友可以給你很好的回答。倘若這是歸咎於不良的時間管理，那就擬出一個計畫表並且照進度去執行，空出多一點的時間給較不拿手的科目，不要只是一直準備較喜愛的科目。

你會從失敗中學習經驗嗎？

如果你最近因為一科難看的成績感到沮喪的話，可以反問自己：「我究竟是錯在哪裡？為什麼會錯？」試著重作一次考卷，當你發現這些問題都變得很簡單，那就是你確實已經學會那些內容，失敗有時反而是件好事，因為它增強了你對那些內容的理解。你會向同學看齊嗎？

在考試後，你有沒有問過自己：「為什麼其他的同學可以做到這樣？我為什麼不能做得比他們好？」同時，檢視教科書的筆記或講義，那些曾被你標註出不太熟悉的內容，仔細思考為何其他同學能夠解決那些問題？是什麼原因讓同學的分數在這一科目中特別突出，而自己卻覺得這些內容很困難？不要閉門造車，孤單一個人努力著，應該尋求可能的幫助。

你曾經在學習上尋求協助嗎？

你可以在家人、好朋友、功課不錯的學生（雖然有時可能不熟）、導師或是學習輔導專人之間尋求協助。

上面的哪幾項是你的問題？還是通通都是？這些建議希望對你有用。想讓自己成績好一點，應該沒什麼不好意思才是，明知有問題卻不會問、不敢問、不尋求幫助，才是真正的大問題，千萬不要讓自己的學習，陷入這樣的困境。