



學習輔導系列講座（二）

學習動機與態度

講者／陳鈞嗣老師

文／301 陳力瑋

學習動機對於學生是不可或缺的，因為有了動機，才知道自己為何要讀書。然而學習的態度也是不可或缺的，往往只差一點就能達到自己的目標，卻在最後一步半途而廢。因此，持之以恆對於學生是相當重要的。這次講座我們請來陳鈞嗣老師，演講中最令人印象深刻的是善用空白時間，懂得善用空白時間的人，能夠事半功倍，使自己的學習能力大大提升。



112 陳雅安

每當我遇到學習困難時，雖然有時候覺得想放棄，會納悶讀那么多書的意義究竟是什麼，未來又不見得用得到，但每次一有這些想法湧上心頭，就會趕緊想想未來的我會是什麼樣子，然後再為目標繼續奮鬥。對我而言最實用的策略就是清清楚楚、明明白白，了解並接受自己是個什麼樣的人，以及善用空白時間，卻不完全是訂進度，而是給自己一段能完全專心的時間與空間，不受外在干擾。我覺得全心全意很重要，不需要太久的時間，便能產生極佳的效率。同時，我也認為手機是影響讀書的罪魁禍首，於是我決定在每次段考前移除身旁所有電子產品抗拒誘惑。

104 李欣穎

鈞嗣老師提醒我們要接受自己的不完美，調整自己的心態、行為，不要為了他人去努力，而是為了自己，且要用明日是最後一日的心態來讓自己踏實。每當我遇到困難時會有點想放棄，尤其是數學，雖然有聽課，卻因為沒有練習而不夠靈活應用。因此，了解自己，為了自己去學習，擁有空白時間，專心在一件事上，找朋友一起讀，應該是對我而言最實用的策略。我認為，「不要急著吃棉花糖」非常需要用在在我讀英文時的心態，也許就是不夠專心，沒有足夠認真去讀，所以才會記不起來。總之，不要放掉高中三年，不要討厭念書，畢竟還是要念，所以唯有去面對，許多問題才能有方法解決。

107 張嘉瑜

對於現在的我，這個講座是意外的禮物，我相當缺乏自我認同，但我的自尊心卻比想像的強，導致我無法對自己有信心，但這講座卻讓我學會去面對不完美的我。每當我遇到學習困難時，我都會想放棄，認為是自己不好，但這講座讓我發現當下的放棄，是未來後悔的開始。對我來說，這場講座獲得最實用的學習策略就是使用空白時間、頭不要抬起來，因為讀書時我很容易分心，所以能了解鈞嗣老師提到讓人專心的方法真的很棒，我也期待往後的自己能將今天所學運用在學習上。

