

2014 年 12 月

本期焦點

- 什麼是學習適應困難？
- 學習適應困難之現象
- 如何協助學習適應困難的學生

學習適應困難學生的認識與協助

「我終於考上大學了！聽說大學讀書很自由，終於可以把書拋諸腦後了！」

「期中考快到了，老師上課沒有按章節教，有些內容書上還找不到，平常也沒有作業，我要怎麼準備考試？難道要把整本原文書背起來！」

「我是想要以後會寫遊戲 app 才來念資工系的，可是為什麼還要念艱澀的微積分、電子電路學！上課都聽不懂怎麼辦？我還是繼續玩我的網路遊戲好了。」



圖片來源：<http://ws1.cdn.caijing.com.cn/2014-04-30/114145183.jpg>

各位親愛的導師您好：

您的學生是否也有上述情形：缺乏學習動力、缺乏自主學習態度或者科系興趣不合？也許您會好奇為什麼大學生常有學習適應問題？怎樣的學生正在面臨學習適應困難呢？那身為導師可以怎麼協助他們，幫助他們適應大學的課業學習？

什麼是學習適應困難？

剛脫離中學時期的大一新生，他們在過去生活中充滿各種考試進度、作業、補習等等，時時刻刻被師長提醒著升學壓力，但進大學後突然間升學考試壓力遽降，學生的主控權變多，變得需要更主動且獨立的學習。因為大學與中學時期所需的學習態度、習慣有所落差，使得大學新生入學後，常有學習適應問題。

所謂「學習適應困難」的學生係指智力正常但學習狀況異常，對於完成學習任務有困難的學生，形成因素包含：基礎知識不足影響後續學習、缺乏學習動力、學習方式或態度不佳、興趣不合等。當學生面臨學習適應困難，產生的挫折感將帶來負向的自我評價，形成惡性循環。

學習適應困難之現象

大學生學習適應困難問題，除了會導致陷入學習困境，也會對生活產生其他影響，成為大學生活的絆腳石。學習適應困難常見有以下幾種情形，當發現學生處於下列狀態時，可多加關懷學生，並給予適當的協助。

1. 當學生有幾科的成績都呈現不理想或偏低時，可了解學生是否在學習策略或方式上適應不良，或是有其他原因。
2. 因為學習效能不佳導致焦慮、疲憊和厭學等情緒，嚴重時甚至會影響身體健康。
3. 對於學習成果懷負面預期且感到自卑，認為時間不夠用，害怕無法改變自己的學習狀況，且擔心追不上同學而感到壓力很大。
4. 為了改善學習效能和成績，學生放棄許多活動，影響生活的開放度與寬廣度。學生看起來很認真，拒絕許多活動想專心念書，甚至有人際疏離的現象。但即使如此整天與書為伍，學習效果卻仍低落。
5. 縱使有時間的壓力不斷催促自己應該念書，但是容易分心、忍不住想找其他事情做（例如：上網聊天），造成學習進度遲緩。

如何協助學習適應困難的學生

導師除了可以分享自身經驗，提供學生讀書計畫、學習方法、資料蒐集、報告撰寫等相關經驗談，從技術層面協助學生培養良好的學習習慣。此外也可以從心理輔導層面著手，以下將提供一些建議供各位導師參考。

- 主動關心學生：

過去對老師的刻板印象使得學生較難主動與導師聯繫，錯失建立師生關係的良好時機。因此初期導師採取主動，如課業問候、關懷與鼓勵，能陪伴學生適應新環境，使其勇於嘗試新事務、建立信心。



圖片來源：[http://www.cctv.com/culture/special/C13938/20050428/images/101916_101811_q\[1\].jpg](http://www.cctv.com/culture/special/C13938/20050428/images/101916_101811_q[1].jpg)

- 有意義的使命感利於激發學習動機：
讓學生了解自己科系未來有哪些工作機會、對國家社會有何貢獻、實地了解職場工作環境與生活方式等，擴展學生視野。
- 培養獨立自主學習：
例如可以利用導生聚時間說明大學學習與以往的差異，請學長姊或同學分享各科的學習方法，介紹校內學習資源的應用。
- 協助學生了解自己的性向與興趣，必要時指導學生轉系：
協助學生了解自己、培養相關興趣，有助於規劃自己未來的學習。若學生與所讀科系性向不符，導師可協助釐清想轉系的真正

動機，協助擬定具體計畫。

- 資源的應用與轉介：

若在輔導過程中遇到非自己能力可及，可利用學校資源，例如轉介到心理諮商輔導中心或教學卓越中心的學生學習輔導組，共同協助學生解決問題。

課業是大學必修三學分之一，但有些學生因為學習動機不足、學習方式不正確、學習態度不積極，造成學習適應困難，甚至影響整個大學生活。身為導師在這過程中，可以主動關心學生，提醒正確的學習態度，以及提供相關資訊，陪伴學生成長、度過困境。

【參考資料】：

黃政昌主編（2007）。大學導師輔導工作實務。臺北市：心理出版社。

鄭鈴諭、許哲修（2006）。向陽花木—導師通訊：大學新生生活適應篇。

(心理諮商輔導中心實習心理師 吳宜真編)

心理諮商輔導中心 關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：(03) 8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

