

激爆學習欲—發掘你的學習原動力

撰文/柯淑惠

帶你省思為何對學習喪失熱情，瞭解改變不了的阻礙因素，讓你有機會這學期「動·很·大」～

哈囉，親愛的你目前對於學習的熱情是幾個燈？一個燈，兩個燈，還是三個燈？隨著年級漸長，對於上課聽講發問、準時繳交作業、戮力準備考試等等的樂趣你還保留幾分？以下有四個類別提供你思考為何自己提不起勁唸書的檢核參考，或許你屬於某一類，或許你是某幾類的綜合體，也或許你都不在這些類別之中，不論如何，這四個類別提供你省思自身學習動機和熱情的起點，讓我們一起來看看吧～

類型一：我無法改變

這類型的人通常對學習毫無動機和熱情可言。口語上，自陳自己欠缺某方面的細胞，或者認為自己天生不如人，行動上，不喜接受新的挑戰，容易放棄。同時，對於自我有很多的懷疑，不看好自己具有改變的能力，對於改變要付出的心力退避三舍。認為改變可遇不可求，若有好的成績多半來自於老師的高抬貴手或者是同組優秀伙伴的掩護。

可能原因：所謂「心想事成」，對於這類無法改變之人，可能是因為他們"真心"這麼相信著！故面對新的學習任務或者被指定稍具複雜度的任務，就認為自己注定失敗，甚至形成「我就是比不上別人」的固著印象；且因為對於自己的學習能力欠缺信心，故較會固守以往的學習方法，結果往往陷入惡性循環，反覆驗證「我不行」的想法，將自己學習掌控權及責任全交由外在因素來決定。

類型二：我不想改變

這類型的人不是說沒有學習動機，但火力不夠旺。也就是說他們認為自己不需要改變，並且會舉證他目前在學習上很單得住，因此，面對他人善意的提醒需要改變的建議，往往置之不理或嗤之以鼻。有時候這類型的人對於自己課業的表現心知肚明，但依舊不求改變，只要現狀還如己所意，就維持到海枯石爛～

可能原因：這類型的人有可能是對於自己「自信過頭」，或者被「光榮過去掩沒」，以致於看不清現狀和大環境已有所改變，過去學習的態度和方法已不

適用。通常這類學生對於課業目標多半也設定在「符合外在要求」即可的標準，故往往因為已達到某種程度的學習而認為無需改變，或者，當外在無所要求時，便很容易放棄自身學習成就的提升。

類型三：我不知道要改變什麼

這類型的人對於課業出現的危機有所警覺，且擁有學習動機和熱情，但卻苦於不知該如何下手。常常問遍周遭好友讀書妙招，也嘗試各家方法，但成效不彰，面對一個又一個學習任務，不敢放掉任何方法，因此常常必須花加倍的力氣才得以完成，事倍功半。久而久之，很可能步入類型一的後塵或轉變類型二的態度。

可能原因：這類型的人在學習上挫敗的關鍵在於無法「對症下藥」，也就是說對自身學習情況欠缺自我觀察和詳細的評估，需要更多的後設認知能力，才有辦法真切知道問題根源，同時明白何種學習策略有效，何種學習策略效果不佳，學習成果才有起色的一天。

類型四：我不知道要如何改變

與類型三的人相較，這類型的人同樣擁有學習動機和熱情，且通常已明確知道自身學習問題所在，但在補救措施的實作上欠臨門一腳。不是做起來很費心力，再不然就是找到的策略需要在良辰吉時才能發揮效用，令人又氣又急。

可能原因：形成這類型人的可能原因在於「身體力行不夠」。對於新的學習策略停留在想像的時間比真正實做練習的時間還多。同時，對於學習策略變通性不夠，欠缺個人使用心得，僵硬地複製他人的作為，當然不夠應付大學層級的多元學習型態囉～

羅馬不是一天造成的，學習的動機與熱情也不是一天消失。想要培養學習的動機與熱情是有跡可尋的！點燃自己的熱情，讓自己的學習之路樂趣源源不絕，熱鬧非凡吧～

參考資料

Dembo, M. H., & Seli, H. P.(2004). Students' resistance to change in learning strategies courses. *Journal of Developmental Education*,27(3), 2-11.