



有效學習「管理心理學」的反思式學習法



/ 賴惠德

非常感謝各位來到空大修習「管理心理學」！這門課是將心理學原理推置於組織管理情境的應用；對許多人來說，我們一生中的某段時間都需要工作，而在工作場域如何管理？如何被管理？當然是值得學習的重要課題。

這門課既包含理論又有實務案例，難免有些同學覺得摸不著頭緒。尤其許多空大同學都不是只擔任學生角色，多須兼顧工作與家庭；三頭馬車之下，如何學習好這一門課；以下依序說明。

一、體驗性認知 v. s. 反思性認知

看電視連續劇與閱讀教科書似乎是截然不同的事。或許我們曾經整晚呆坐或半躺，邊吃零食邊看電視連續劇；好看的電視連續劇會讓時間過得很快，但我們並不需要深入的思考，也無需對細節記憶的清晰，它是一種被動體驗的思維過程與方式，心理學家 Donald Norman (1994) 稱之為體驗性認知 (experiential cognition)。這種被動體驗的認知方式會讓我們感到輕鬆，但如果用這種體驗性認知的方式來閱讀「管理心理學」教科書，那麼效果恐怕不盡理想。

相對地，假設您在電視上（或閱讀教科書時）看到了一則有關 Google 或京都陶瓷員工管理的專題報導，或許您對於其中有效的參與式管理說法，感到懷疑，或感覺並未確切瞭解，因此您查閱教科書及上網搜尋「參與式管理」的執行細節，以及相關優缺點的敘述，那麼，這時您是在主動探索問題，而不同於被動地觀看連續劇節目；這種主動積極探索答案的思維方式，則是所謂的反思性認知 (reflective cognition) (Norman, 1994; Siegel, 2007)。

二、反思式 SQ4R 學習法

反思式 SQ4R 是指 Survey (瀏覽)、Question (提問)、Read (閱讀)、Reflect (反思)、Recite (記誦) 和 Review (複習)，它可以改善學習效果，提高學習成績 (Taraban, Rynearson, & Kerr, 2000)。

(一) Survey (瀏覽)

全書共 17 章，請先閱讀「序」、「目次」，概括瞭解全書結構與各章主題。接著閱讀每章的「摘要」、「案例欄」，再把課文內容很快瀏覽一遍，在腦中描繪出對該章內容的基本認識，並找出可能感興趣的主題。

(二) Question (提問)

閱讀時的自我提問是有效閱讀教科書的關鍵步驟之一。所以，請就您個人在工作上管理、被管理的經驗、或所曾聽聞的案例，加以連結到所閱讀章節裡的各項議題，練習自我提問，主動與教材內容產生互動。



(三) Read (閱讀)

本課程教科書在專有名詞皆以粗體字標示與上標數字編號作標示，以便利學習者檢索章末的「關鍵詞彙」；同時，教科書在粗體字「專有名詞」之後，緊接著即是對該專有名詞標示出 2 至 3 行的解釋，以幫助同學瞭解該專有名詞定義，並有利於準備考試。

(四) Reflect (反思)

反思是學習者對自己心智活動的知覺；學習者在閱讀章節內容的同時，就要反問自己「我確切理解這個專有名詞或這一段的意義了嗎？」再者，「管理心理學」是一門應用科學，所以教科書在每個專有名詞或理論概念之後，都會透過「例如」舉例說明。學習者務必仔細閱讀例子，配合例子理解各項管理上的議題。並再問自己一次「這一段在描述些什麼？真的是這樣嗎？」

(五) Recite (記誦)

按美國一流大學針對該校學生所做的記憶研究顯示：閱讀教科書本來就是要重複背誦好幾十遍才會記住，才能在大腦中活化能隨時應用的知識。因此，它不同於看連續劇，閱讀教科書在依照前述步驟找到重點或感興趣主題之後，一定要多讀多背幾遍，方能有效記憶到大腦裡。

(六) Review (複習)

閱讀教科書很難看一遍就能記住。因此，一定要找時間多複習幾遍，並且要善用各章的「學習目標」與「自我評量題目」，引導自己在複習時應把握的重點。



三、做好時間管理

大多數人做事難免缺乏效率，未能在一定時間裡專注將一件事做好；上班時構想著放假要去哪裡，到了讀書時又決定先看一下電視，生怕可能錯過什麼好節目。最終卻可能落得每件事、每個目標都未能確實做好。所以，我們務必學習進一步做好時間管理。

首先，我們可以先從擬訂一張「週時間表」開始，分配自己學習、工作、休閒的活動時間。其次，在空格裡每天 24 小時填上那些已確定必須做的事情，包括上班、睡覺、吃飯、洗澡、社交等，您一定可以找到有些時間是缺乏效率或浪費了；請您嘗試訂定每天的某段時間來閱讀這門課程的教科書。

接著，您必須努力嚴格履行您所擬訂的時間表；它有一個很大的益處是避免您在讀書時想著休閒，在休閒時又想著讀書，最後休閒也未盡興，而書也沒讀好。如果您能從這門學科的學習做好時間管理，幫助您獲取寶貴的成功經驗，它將有可能是您成就人生的重要起點。

二、自律學習讓您成為佼佼者

自律學習 (self-regulated learning) 指的是積極主動、自我導向的學習 (Zimmerman, 1996)。在空大進修比一般傳統大學更仰賴自律學習；而採自律學習法，可以讓一般人們常見的被動學習，轉化為更主動、更有目標，也更有效率的學習。自律學習的要領主要有以下七點，茲分述如下：



(一) 建立具體學習目標

訂定每週具體學習目標。例如：每週 1 章的學習進度，且必須能有效回答該章的「自我評量題」。

(二) 制定學習計畫

訂定每週具體學習目標。例如：每天睡前讀 20 至 30 分鐘（或依個人情況稍作調整），並且一定要付諸行動。

(三) 自學自我指導

在空大自學須更善於運用自我指導技巧。亦即，要主動問自己「哪些地方我還未能確切理解？」「哪些地方我還需要再看一遍？」「什麼問題我需要向本學科駐版教師提問？」「什麼問題我又該與面授教師當面討論？」

(四) 監控進度

自律學習非常依賴自己能否有效監控學習進度。因此，最好能製作一張學習進度表，貼在書桌前的牆壁上或醒目位置，確實監督自己的學習進度。

(五) 自我獎勵

如果自己能有效自律，達成學習目標，那麼，請不要吝嗇自我讚美，並且請您記得獎賞自己，也許去看一場電影或吃一餐美食。

(六) 經常性評價

不要等到期中考、期末考，才被動獲得學習評價，而是應

對自己進行經常性評價；例如：定期每半個月或一個月，就要審視、評量自己是否達到學習目標？

(七) 調整或補救措施

如果未能達到學習目標，如何調整安排自己的學習時間？如何排除或減少令自己分心的干擾因素？可視個人情況，及時採取有效措施；例如：減少看電視或聊天時間、睡前多讀 15 分鐘書，或讀書唸出聲以減少分心等。

五、結語

有志者事竟成，自律學習絕非難事。空大學生多能深刻體悟人生的道理，也有能力督促自己做好自律學習。在此先謝謝大家能做好自我督促與自我勉勵，並祝福大家學習這門課程後都能有滿滿的收穫。

參考資料

1. Norman, D. A. (1994) Things that make us smart. Menlo Park, CA: Addison-Wesley.
2. Siegel, D. J. (2007) The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being. New York: Norton.
3. Taraban, R., Ryneanson, K., & Kerr, M. (2000) College students' academic performance and self-reports of comprehension strategy use. *Reading Psychology*, 21 (4), 283-308.
4. Zimmerman, B. J. (1996a) Enhancing student academic and health functioning: A self-regulatory perspective. *School Psychology Quarterly*, 11 (1), 47-66.

（作者為本科目學科委員兼召集人）