

學習、感恩、快樂、成長

編按：周陳麗芬小姐為高雄中心校友，98上以第一名之優秀成績取得社會科學系之學位，我們非常為他高興，也特別邀請他寫下於空大學習心路歷程，與全體同學分享以期互砥礪

當獲知自己得到98下社科系畢業生第一名時，心中感到喜悅，更充滿感恩，對自己、對家人而言，那是榮耀，是成就，更是一種肯定。

這是自己在空大的第二個學位。為了滿足自我的學習，也為了陪孩子共同成長，我在八十四學年度考進空大。空大與正規學校到校上課的方式完全不同，利用網路多媒體的上課方式，一個學期僅僅四次的面授，如果沒有堅定的毅力與自我督促的決心，很難繼續堅持下去。

猶記得，剛進空大時，因為久未接觸課本（婚後十幾年來，家庭就是我的全部世界），且因空大有別於以往在學校的上課方式，即便很努力的「讀書」，成績卻總是差強人意，這樣的挫折感，再加上工作及孩子，時任軍職的先生又不在身邊的多重壓力，讓我一度幾乎想要放棄。

幸好，自己慢慢的整理出一套學習的方法，才能如倒吃甘蔗般，漸入佳境。八十六學年度上學期，「心理與教育測驗」一科，獲得中心第一名，雖然只是薄薄一張單科的獎狀，卻給了我莫大的鼓舞與動力，從單科第一名，到中心第一名，再到全校第一名。只可惜，因為剛進空大時的成績不夠理想，畢業時沒能獲得生科系前三名，雖然有一點小小遺憾，但是我知道自己找到了學習的快樂與意義，這才是最重要的。學習從挫折到收穫，我十分樂意與同學分享自己多年來的學習經驗：

*選課依自我情況評估

考量自己的家庭、工作等情況選課，量力而為，不要為了取得學位而貪快，否則囫圇吞棗的情況下，除了可能損失學分、金錢外，更無法確實吸收所學知識，如此，就失去了學習的意義。

選課時，除了選課表的課程簡介及是否有建議的先修課程外，我會到圖書館去借閱相關書籍，或是上網搜尋相關方面的資訊，以了解課程的內容，為課程先做好準備；選讀科目以主修學系及興趣配合，最重要的是，一旦選了課絕不放棄（即使在拿到課本或上課後，課本內容並不如所預期）！

*讀書方式與考前準備

我會先把課本內容大略的瀏覽一遍，同時劃記重點，並將有疑問的地方標示出來，再到圖書館或網路上找尋解答，或在面授時請教老師（除非必要，面授我絕不輕言缺席），以求確實了解。

每一科我都要求自己至少研讀三遍，如此，不僅可以享受一次又一次的學習樂趣（從研讀中發現心得），在考試作答時，即使真的忘掉課本內容，亦可依自己所

了解、內化的知識，書寫出切題的答案，不論是問答題或是選擇、是非題，皆可游刃有餘。課本讀完三遍後，我會去做課後評量，至於網路上同學或老師所提供的重點整理，僅做為參考用，以檢驗自己是否仍有研讀不夠詳盡之處。

盡可能做好時間分配，並充分善用瑣碎的時間（不論到哪裡，我都一定帶著課本），同時利用諧音法、聯想法等方式幫助自己記憶背誦，當然，考試一定是儘早開始準備，絕對不臨時抱佛腳是不變的準則。

還有，每天至少三十分鐘的快走，除了強健身體，增強抵抗力外，腦部釋放出的腦啡，可以紓解情緒壓力，感到快樂，讓學習可以更有效率。

* 平時作業

如果是書寫方式的作業，除了課本內容外，圖書館、網路都是我寫作業時參考資料的來源（寫作業要標題明確、段落分明，千萬不要不分段落的一氣呵成），當然，參考資料絕不是一字不漏，照單全收，而是將資料充分了解，經過整理後再使用，這樣，對學習及考試都會有很大的幫助；有鑑於智慧財產權，作業後面也會註明資料來源出處。

如果是小組討論的方式，就依題目方向事先蒐集資料，歸納整理，才不致在討論時辭不達意、言不及理或文不對題。

* 考試作答技巧

以問答題來說：

引言：將題目所問重點名詞先做解釋。

內容：寫出大標題（課本的標題一定要背誦），而標題下之解釋內容，依自己閱讀所了解，精、簡、切入重點即可，因此一定要將課本內容詳讀、內化（同樣地，記得要標題明確、段落分明，切勿一股腦兒、洋洋灑灑、不分段落的寫一大篇）。

結尾：以結論的方式將所闡述內容作一ending。例如，由此可知....所以.....。但如果時間不夠時則可省略。

學習有方法，但沒有投機的捷徑，如果沒有用心付出，又豈能要求豐盛的收穫。每個人的現實狀況都不盡相同，找出最適合自己又有效率的學習方式，你便能掌握自己的最佳學習情況，達成目標。但不論是何種方式，絕不要用任何藉口輕言「放棄」，因為，不到最後關頭，永遠不知道結果為何；即使失敗，至少用心努力過！學習結果固然重要，過程中的收穫卻更有意義。

十多年來，這條學習之路，一路走來，備感欣慰，先生及孩子們的全力支持，讓我在學習路上無後顧之憂。在每一個面授與考試的日子，先生一定專車接送我上下課；當我在學習過程中遭遇挫折時，他也總是默默的給我鼓勵；孩子們也貼心的在媽媽上課及考前埋頭準備的時候，容許我暫時的忽略他們。

學習可以很快樂，取決於自己如何面對。我為學習而學習，並學以致用的將所

學運用於空大的學習、職場和擔任志工服務的單位等等，不僅幫助自己，也真誠的希望可以幫助別人，我因付出而快樂，因付出而成長，更為孩子型塑出好榜樣。今年，我的大兒子也取得了碩士學位，小兒子目前就讀雄中，明年將參加學測。

感謝國立空中大學，讓我有機會在兼顧家庭的情況下，完成進修成長的夢想；感謝校本部及高雄中心的師長、人員，給予我的鼓勵與協助；感謝曾經耐心傾聽我的同學與朋友；感謝我親愛的家人，無怨無悔的做我學習路上的堅強後盾；更感謝上帝賜予我恩典，在我遭受憂鬱、紛擾之苦而沮喪時，引領我感受生命的美麗與積極成長的意義。

凡事不可能盡如人意，別人也不會因你而改變，但自我正向的生活與學習態度卻可操之在己。我學習，我感恩，我珍惜所擁有，所以我快樂、成長！