

5.3 學習

5.3.1 把觀察這種享受還給孩子

中學生和高中生寫好一篇作文，第一就是觀察的能力，第二就是對於人情世理的一種分析能力，第三點就是他的情懷感受。所以，當培養了觀察的能力、思考的習慣，當心中有了一種情愫的形成，在這個前提下駕馭文字的能力又不比別人弱的話，對於任何一道作文題，思維可能都比別人要開闊一些。

北京青年報 2007年6月20日

5.3.2 「聆聽學」九大策略 增強聽解力

聽解的九個策略		資料來源：節錄自「聆聽學」
策略	技巧概要	
一、引發好奇心	將「個人不感興趣的話題」，設想成「未曾發現這話題的趣味」，搜尋當中可借鑑的知識學問。	
二、預備虛心	不自滿自足，保持高度的求知慾，擴大接收新訊息的容量。	
三、按部就班	理清聆聽的「應用目的」，避免刻意以逆向思維，為批判而批判，偏離了講者的說話意思。	
四、具備耐心	避免打斷講者的說話，急於辯駁；就算對方持相反立場，也應先以「抽離法」，冷靜地聽完才下結論。	
五、加強專注	訂立「三個了解」和「一個預期」令聆聽的方向變得明確，並且以自己已有的經驗，為新經驗獲得產生積極作用，藉此增加對講者說話的專注力。	
六、無間的配合	增加詞彙量、改進聆聽策略，以便配合講者的說話技巧，而不一定要對方遷就自己的聆聽習慣。	
七、主動的協作	與講者保持互動、互補的關係，通過推測及測話語包含的訊息，提高聽解的速度和效率。	
八、重視「局部聆聽細節」	只憑耳朵接收話語時，如聽電話，亦要恰當當地以簡單的說話回應，以表示有用心聆聽。	
九、建立「全面聆聽」形象	面對面溝通時，聆聽者要保持良好的聆聽形象，並做到「耳聰目明」，注意講者的表情和肢體動作，增強聽解分析力。	

星島日報 2008年9月1日

5.3.3 時間管理錦囊

- 1.隨身攜帶一本記事簿，記下一些重要日子及限期，並定期查看
- 2.每天晚上將翌日要完成的事項臚列出來，並按事情的重要及迫切程度編排優先次序，先完成最迫切及重要的事情
- 3.為每項任務設定一個完成限期
- 4.經常問自己：這是否我此刻最應該最的事情？
- 5.減少花時間在「既不迫切又不重要」的事情上
- 6.每天盡量留一些「空白」時間給自己作休息或應付突發事情，有時間可以做運動減壓
- 7.善用「等待」的時間，例如閱讀隨身攜帶的雜誌及書籍等

星島日報 2009年1月2日