

張同學	回饋建議
書審老師A	結合線上學習並能掌握學習重點，進而可以與他人分享自主學習的經驗與方法，真的相當難能可貴。
書審老師B	歷程十分用心，可更詳細具體地撰寫。
書審老師C	可看出作者從學習到分享的歷程中得到的成長與轉變,文字描述與排版簡潔俐落,惟較缺乏學習過程中遭遇到的困難及改善之道,較為可惜,整體而言仍是一份不錯的作品

心理學之旅

從學習到分享



自主學習計畫規劃與成果報告

TIME : JUL 2023 - NOW

HOST: 海星高中普通科 張同學

主題與對應頁數

01

主題與對應頁數

02

簡介

03

自主學習規劃與時間軸

04

出發點

#書籍影視勾起興趣 #精神疾病 #專業知識學習

05

事前規劃

#線上課程報名 #獎學金申請 #課程規劃

06

課程概要

#心理學與生活的關聯 #專業術語 #原理學習

07

面臨挑戰與解方

#作業書寫 #原文參考資料 #專業知識理解與應用

08

自主學習分享會

#跨校交流 #看見不足 #受邀前去教育廣播電台

09

教育廣播電台分享

#離開舒適圈 #口語表達備受肯定 #自主學習認可

10

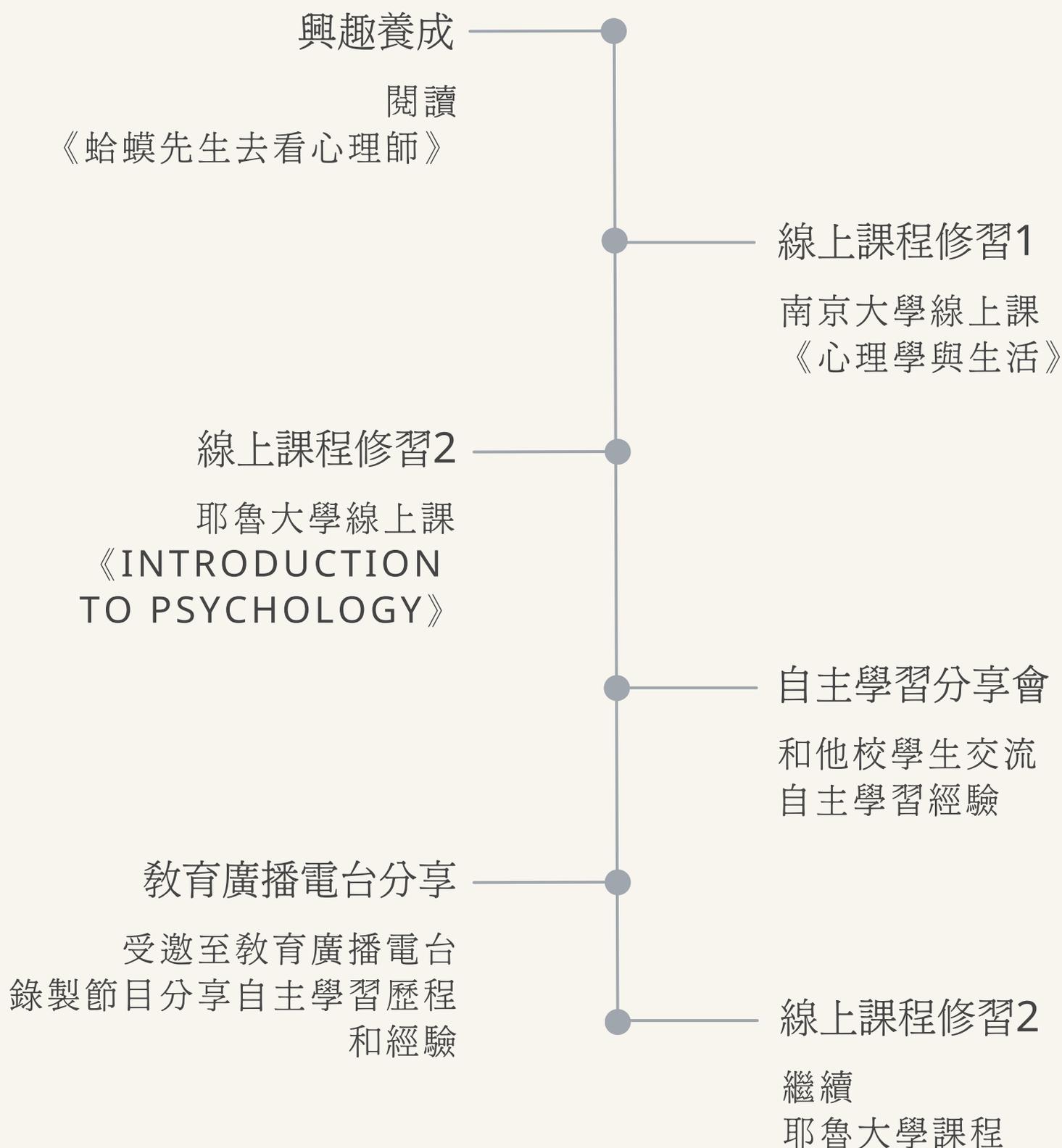
從學習到分享心得

#接住機會的重要 #沒有不可能 #自主學習延伸

簡介

原以為在自主學習計畫中會止步於線上心理學課程的修習，但我竟然可以代表學校參與自主學習分享會並且受邀到教育廣播電台錄製Podcast節目。沒有想過會有如此多彩的歷程，我想當機會從天而降的那刻，勇敢地抓住便造就了美麗的成果和豐富的經驗與經歷。

自主學習規劃時間軸



出發點

#書籍影視勾起興趣 #精神疾病 #專業知識學習

因為生活壓力和節奏緊湊，在總總的壓力下越來越多人罹患心理疾病，甚至是我身邊認識的親友也有相關的問題，因此我對心理學領域也逐漸產生了興趣。在升上高中的那個暑假我參與了大大小小的志工服務，在服務中也發現無論是當校園大使時進行的平台的推廣又或是醫院的引導及協助，要如何抓住人心和了解他人的需求都和心理學息息相關。開學後的某次校內書展中，我閱讀到《蛤蟆先生去看心理師》這本書，它用故事的方式訴說了心理諮商的全過程，也因此讓我對心理師此項職業有了基本的認識。同時因為喜歡觀看心理學相關影集的緣故，我發現在現在的社會中精神疾病已逐漸成為常態，無論是憂鬱症又或者是恐慌症，因著身邊的人罹患這些疾病，於是我決心開始以更專業的角度去探索心理學的這個領域。

事前規劃

#線上課程報名 #獎學金申請 #課程規劃

礙於可用的學習時間不足與多變性，計畫時常趕不上變化，線上的預錄課程成為我最好的選擇。在眾多的線上課程網站中，我選擇參與課程多元的Coursera 線上課程，並且申請了該網站的獎學金以獲得免費的修課證書。簡述而言我的自主學習規劃主要是以 Coursera 的課程為主，並將其課程切分成每週兩個小時的進度，同時在課餘時間也會持續觀看心理學相關影音以及書籍並撰寫筆記和心得，除了有專業知識的學習外，也可以透過影視了解真實的情形。

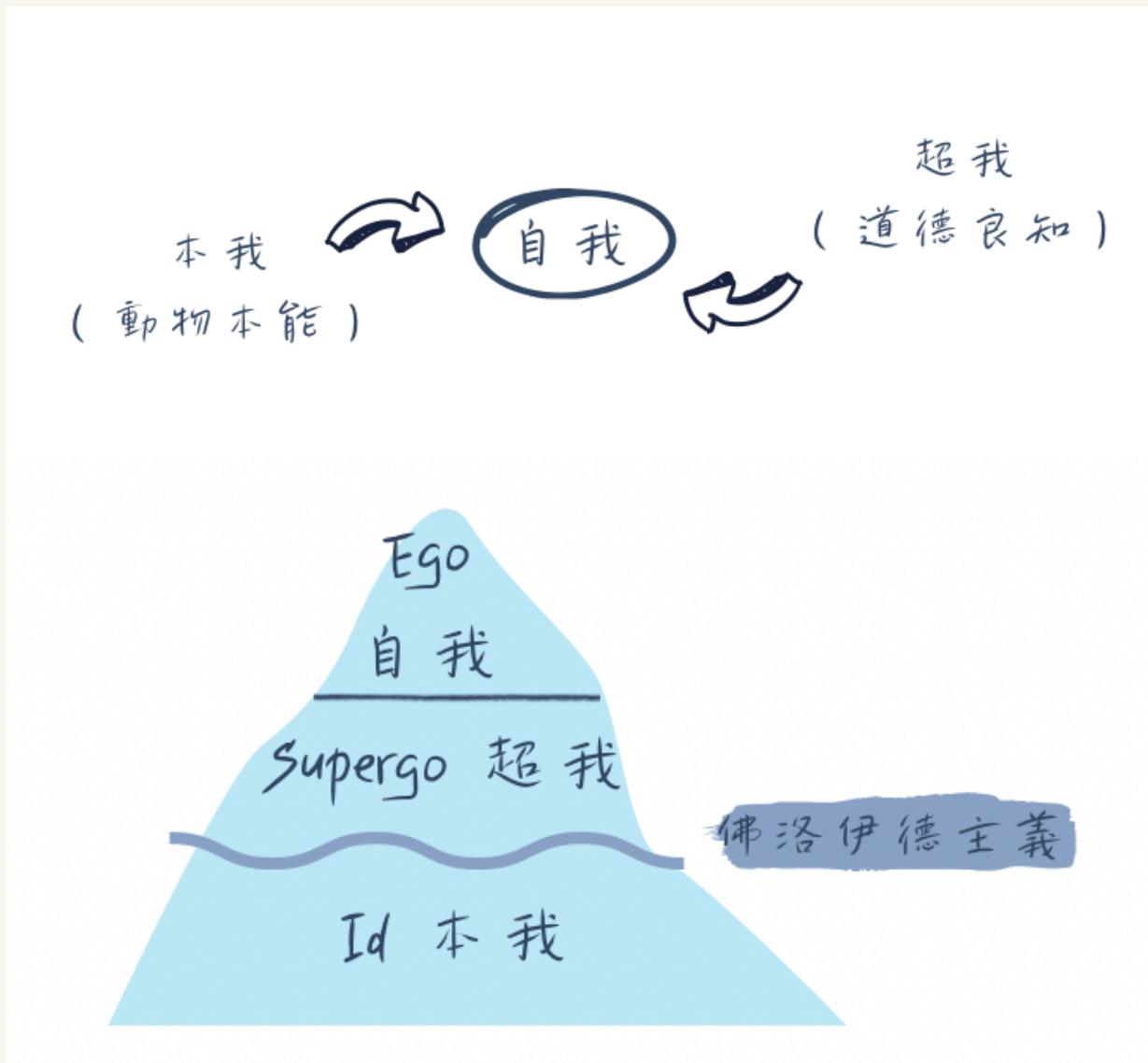


上圖為獎學金的申請紀錄與批准通知

課程概要

#心理學與生活的關聯 #專業術語 #原理學習

南京大學的《心理學與生活》讓我用母語瞭解心理學和生活的關聯性，也讓我開始踏入心理學的這個領域。而耶魯大學《Introduction to Psychology》的課程則讓我用原文可以更直接的學習專業術語和原理。



上圖為耶魯大學課程中的筆記內容

面臨挑戰與解方

#作業書寫 #原文參考資料 #專業知識理解與應用

起初在修習南京大學的課程時我認為最具有挑戰的是書寫作業，因為課程的評分方式是參照隨堂考試的成績以及互評作業，但如何撰寫出合適的日常觀察例證並結合專業現象的作業，對於非專業科系的我十分具有挑戰性。然而當我開始參與原文課程時真正的挑戰才開始，除了需要閱讀大量原文資料外，課程的例證等也都是全英文授課，這大幅的減緩我所規劃的進度。為了應對這些挑戰，我制定了三項策略：課程時做記錄，日常時有觀察，查字時懂衍生。在完成作業方面我會在課程中紀錄筆記，並在課後尋找相關專業名詞以及其現象的資料，同時也在日常生活中記錄生活瑣事，以更好的理解並將日常經驗融合書寫作業。對語言方面，我會將每個專有名詞以英文書寫下來，並查詢其中文的對應名稱，這大大提高我對這些專業術語的理解能力。儘管原文課程具有極大的挑戰，但也因為是英文的緣故我可以很好的學習每個現象的英文學術名稱，也讓我更好的了解心理學領域入門知識。

自主學習分享會

#跨校交流 #看見不足 #受邀前去教育廣播電台

在期末師長詢問我是否願意代表學校北上參加自主學習分享會，儘管深知自己在自主學習上的規劃和表現並不是極佳，但抱著去觀摩的心態我帶著準備好的資料報名參加了。



比起是去分享，我認為在那裡我做到更多的是交流。除了看見很多有趣的自主學習專案外，我也和其他學生們分享了獎學金的申請辦法等。同時也致力於將我對心理學以及未來規劃的目標展現出來，不但找到許多志同道合的同儕外，更是拿取到教育廣播店台的名片，受邀前去分享自主學習經驗。



右上圖為交流時之照片 左圖為收到的反饋 右下圖為和他校學生之合照

教育廣播電台分享

#離開舒適圈 #口語表達備受肯定 #自主學習認可

因著在分享會上的邀約，在十二月我北上進到教育廣播電台錄製Podcast節目，並在此分享我的自主學習經驗和成果。因為昔日擁有演說比賽準備經驗，在講稿撰寫上並沒有太大的困難和阻礙，同時也在錄音結束後被稱許口語表達能力佳、可看出對自主學習專案的用心度很高。進到錄音室本身對我而言就是一個從來沒有想過的機會，而這次的經驗更是鼓勵我在面對未來的總總挑戰不要認輸，勇往直前面對就對了。



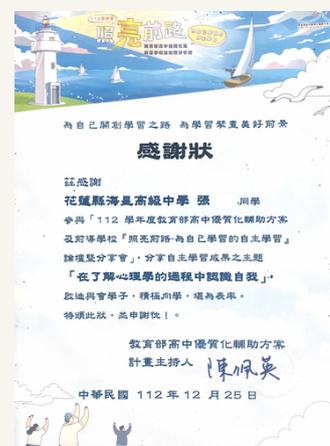
左上為受到邀請之照片 其餘三張為錄音當天所拍攝

從學習到分享心得

#接住機會的重要 #沒有不可能 #自主學習延伸

「**夢想因著實踐而偉大**」這是我整段學習歷程的心得總結。起初因為對心理學領域有興趣而展開學習的計畫，後來因為熱情和投入被看見而相繼擁有去分享會和電台的機會。

我認為這樣的學習經驗除了在專業知識上學習到如何消化自己的情緒，我更是可以透過衍生出來的機會豐富自身經歷。在未來除了面對負面能量時可以知道如何應對也不再畏懼外，如此上台發表甚至是進到電台的經驗也有助於我日後在口語表達等報告時有更好的呈現。我的自主學習並不止步於課堂，更多有學習的便是在過程中的自我認識和肯定，最終經過自主學習的安排我也找到了自我的價值。



左圖為電台感謝狀 右圖為分享會感謝狀