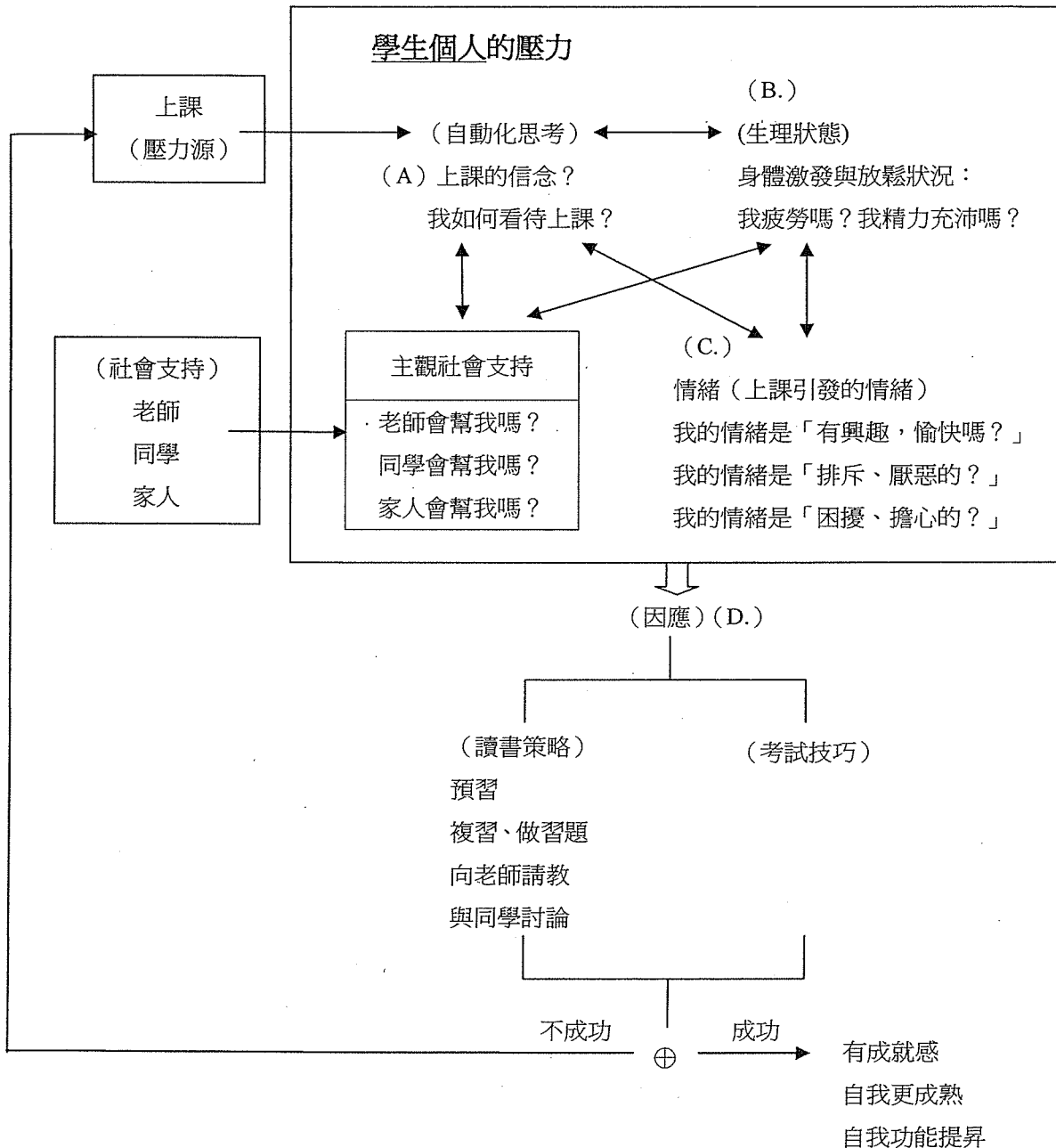


「培養學生的抗壓性」融入平日教學的建議

台大心理系 吳英璋 2006 / 09

一、藉平日的教學，協助學生認識他自己的生活壓力，以及他如何因應生活壓力，例：上課。



- 如何檢視「上課信念」並建立正向上課信念?
- 如何調整身體狀況達最適應情況?
- 如何注意到自己的情緒並善用情緒的適當功能?
- 如何培養好的讀書策略與考試技巧?

二、藉由作文或週記，請學生寫出令自己有情緒（愉快的或不愉快的）的事件經驗，鼓勵學生於其中

多練習使用描寫個人情緒的形容詞來寫作。

- 三、教學上，藉「小測驗」增強學生的學習動機與效率。就每節課的單元內容設計出「小測驗」；設計原則是剛開始時，預先評估所設計的「小測驗」可以令 80%以上的學生拿到滿分，或每個人至少會拿到 80 分；在學生達到前述標準時（或 100%的人都拿到滿分），即開始逐漸增加難度；但保持至少有 70%以上的學生拿滿分，或每個人至少拿到 70 分。