

## 美國教育學者列出七種要項勉勵大學新生掌握適應大學生活

駐美國代表處教育組

從高中到大學對許多青少年來說是一個生活與學習的重大轉變。他們中的許多人將遠離家鄉第一次學習如何照顧自己。世界各地大學一年級新生輟學率都很高。在美國新鮮人輟學率高達 40%，澳大利亞、英國也有 20%及 22%。

如何幫助一年級新生適應克服學習上的重大改變，教育學者列出以下七要項：

- 1.成長心態：成長心態是指相信我們都有學習和提高的能力，鼓勵他們為自己設定具有挑戰性的目標，推動知識和技能並塑造成長心態。
- 2.研究技能：允許他們遵循自己的興趣，但引導他們選擇研究資源，例如遠離維基百科轉向學術，為學生提供良好的研究技能，他們將在大學中受益。
- 3.時間管理和組織：他們需要能夠管理自己的時間。在每個任務計畫上採取步驟，以截止日期為準向後分配合理的時間來完成項目的每個階段。
- 4.溝通技巧：他們需要成為自信的溝通者，課堂上給大量的練習和反饋來幫助學生磨練他們的對話交流技巧，而不是在主題結束時提交書面報告。
- 5.學習技巧：在一個充滿分心的世界裡集中注意力消除乾擾是完成任務時的要件，將注意力集中在單一的任務上是提高工作效率的方法。
- 6.韌性：在駕馭新的和不熟悉的體驗時，韌性是一項非常重要的品質。通過促進積極情緒、鼓勵學生設定目標、應對大學生活新挑戰所需的心理和情感適應力。
- 7.對認同與溝通的理解：對於認同與溝通的理解將能夠更好地駕馭大學生活的人際關係。

確保新生能夠持續課堂的學習度過初次離家帶來的恐懼與無

助，教導新生學習以上所列之適應技能將為他們教育最終階段的高等教育得到改變與成功。

撰稿人/譯稿人：蘇惠惠

資料來源：<https://blog.pearsoninternationalschools.com/how-to-equip-students-with-seven-skills-theyll-need-for-university/>

