

袁辛



1-4 主 1507 感恩的心

有敬十座 也共讚 稱一箇 聖父聖子 不知如何感謝
有賴千福 也是一日三督家財万寶 也是黑白一天
高言厚祿 祇有主的爭戰 榮華富貴 也是過眼雲烟
切已感謝 聖恩的恩典 不勝天天比這一天的
維生一大捆 苦的主在 苦也甘甜 王同在 在
光水滅絕時 王同在 想將來慈惠恩賜 有恩慈的才能寫完



小视频：未来扑面而来

◆**终身学习**：终身学习是指社会每个成员为适应社会发展和实现个体发展的需要，贯穿于人的一生的，持续的学习过程。

20 世纪 60 年代中期以来，在联合国教科文组织及其他有关国际机构的大力提倡、推广和普及下，**1994 年，“首届世界终身学习会议”在罗马隆重举行，终身学习在世界范围内形成共识。**终身教育已经作为一个极其重要的教育概念而在全世界广泛传播。

◆终身学习——大学学段

大学(University、College)是实施高等教育的学校的一种，包括综合大学和专科大学、学院，是一种功能独特的组织，是与社会的经济和政治机构既相互关联又鼎足而立的传承、研究、融合和创新高深学术的高等学府。

◆什么是学习？

◆通过各种资讯和途径掌握知识、技能，提升智慧、培育心灵、塑造人格的过程。
◆学习——边学边温习、复习、练习、实习……

思考：什么是学生？学者？学问？

◆学生：学习新的陌生的不熟悉东西的人。
◆学者：拥有相当知识和技能的人。
◆学问：作为名词，知识储备；作为动词，边学边问。
◆学习：通过各种资讯和途径掌握知识、技能，提升智慧、培育心灵、塑造人格的过程；边学边温习、复习、练习、实习……

我爱学习学习使我快乐



◆学习相关心理评估

- | | | |
|--------|------|-------|
| 1、学习热情 | 0-10 | 你的策略？ |
| 2、学习兴趣 | 0-10 | 你的策略？ |
| 3、学习目标 | 0-10 | 你的策略？ |
| 4、学习策略 | 0-10 | 你的策略？ |
| 5、学习习惯 | 0-10 | 你的策略？ |
| 6、学习方法 | 0-10 | 你的策略？ |
| 7、学习韧性 | 0-10 | 你的策略？ |

◆关于学习的几个故事

——高等数学、大学物理拦路 ——非志愿学校&专业
——专业外志向 ——小语种专业

◆1、学习热情的培养

——确立学习目标

长远设计、聚焦当下-近期目标具体、长远目标抽象；
小学生的企业家志向；90层洋葱。

——探寻兴趣

霍兰德职业性格测试-兴趣岛

——动机水平适度

行为的内在驱力：200/天英语单词的学长-低-中-高水平动机

——行为强化

——正、负强化



巴甫洛夫的狗



行为主义心理学家斯金纳

2、探寻兴趣

——兴趣是行为的出发

——兴趣是学习的结果

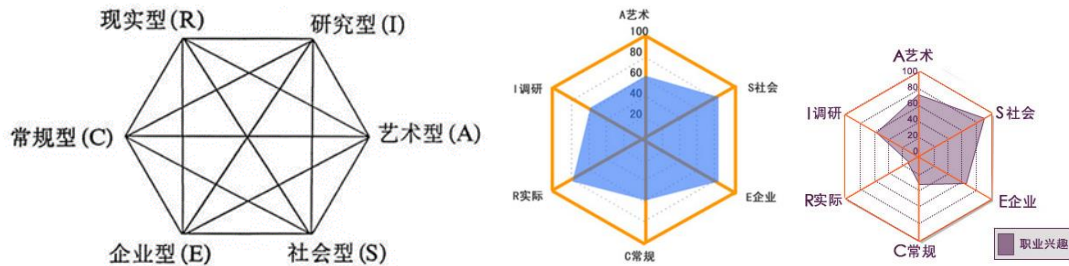
——兴趣偏好探寻（霍兰德兴趣岛）



J 霍兰德



RIASEC



IAS:普通经济学家、农场经济学家、财政经济学家、国际贸易经济学家、实验心理学家、工程心理学家、心理学家、哲学家、内科医生、数学家。

ISA:实验心理学家、普通心理学家、发展心理学家、教育心理学家、社会心理学家、临床心理学家、目标学家、皮肤病学家、精神病学家、妇产科医师、眼科医生、五官科医生、医学实验室技术专家、民航医务人员、护士。

SIA:社会学家、心理咨询者、学校心理学家、政治科学家、大学或学院的系主任、大学或学院的教育学教师、大学农业教师、大学工程和建筑课程的教师、大学法律教师、大学数学、医学、物理、社会科学和生命科学的教师、研究生助教、成人教育教师。

AIS:画家、剧作家、编辑、评论家、时装艺术大师、新闻摄影师、男演员、文学作者。

ASI:音乐教师、乐器教师、美术教师、管弦乐指挥，合唱队指挥、歌星、演奏家、哲学家、作家、广告经理、时装模特。



MBTI

迈尔斯布里格斯类型指标(MBTI)表征人的性格，(美)凯恩琳·布里格斯和她的女儿伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯制定的。该指标以瑞士心理学家荣格划分的8种类型为基础，加以扩展，形成四个维度，这四个维度就是四把标尺，每个人的性格都会落在标尺的某个点上，这个点靠近哪个端点，就意味着这个人就有哪方面的偏好。——360 百科

我们如何表达自己	(E) 外倾—内倾 (I)
我们得到什么样的信息	(S) 感觉—直觉 (N)
我们如何做决定	(T) 思维—情感 (F)
我们如何理解加工信息	(J) 判断—知觉 (P)

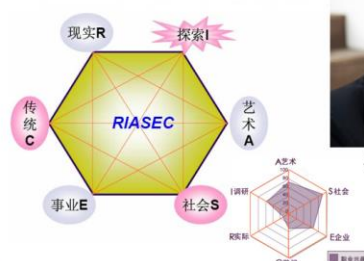
ISTJ 检查员型	ISFJ 照顾者型	INFP 哲学家型	ENFJ 教导型
ESTJ 管家型	ESFJ 主人型	ENFP 公关型	INFJ 博爱型
ISTP 冒险家型	ISFP 艺术家型	ENTP 智多星型	INTJ 独立自主型
ESTP 挑战型	ESFP 表演者型	INTP 学者型	ENTJ 统帅型/CEO

学习承载未来

我爱学习学习使我快乐



J·霍兰德



丹尼尔·平克



1. **设计感** 仅仅有实用价值是远远不够的，未来的产品或服务还需要外表美观、新颖独特、富有情感内涵。
2. **故事力** 仅仅说服还不够，还需要培养引人入胜的叙事能力。
3. **交响力** 工业时代强调专业化，而信息时代最需要的，不是分析而是综合，是综观全局，跨越各领域界限，把迥然不同的因素整合成一个全新整体的能力——“交响力”。
4. **共情力** 成功人士与普通人的区别就在于，他们具备理解他人动机、构建良好人际关系并且关心他人的能力。
5. **娱乐感** 在保持严肃认真的处世态度的同时，需要拥有快乐的竞争力，两个字：好玩。
6. **意义感** 物质财富已极大充裕的时代，追求更有意义的理想、目标和精神满足感。

《太学生活导航》





全书分两部分：第一部分重点讲“概念时代”已经到来。左脑思维的主宰优势已不复存在，要想把握未来必须提升右脑思维能力。第二部分详细讲述右脑的六大能力。即：设计感、故事力、交响力、共情力、娱乐感和意义感。

1.设计感仅仅有实用价值是远远不够的，未来的产品或服务还需要外表美观、新颖独特、富有情感内涵。

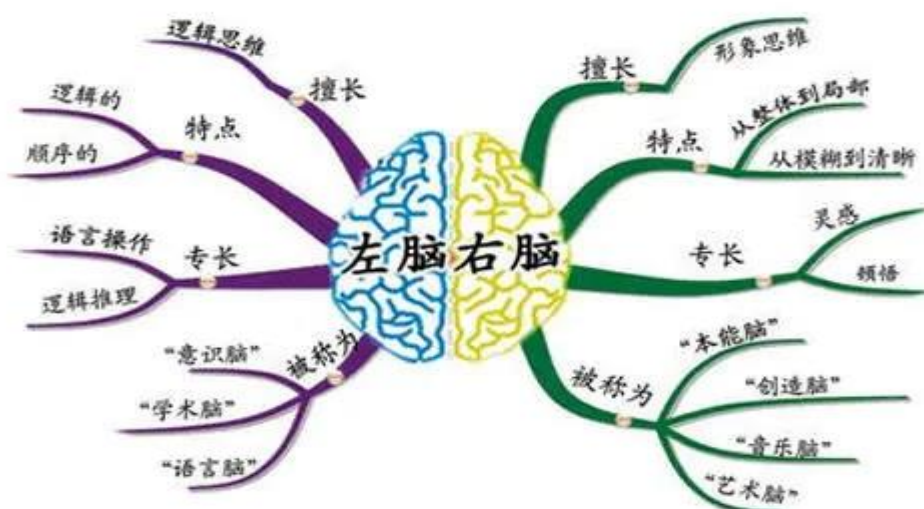
2.故事力仅仅说服还不够，还需要培养引人入胜的叙事能力。

3.交响力工业时代强调专业化，而信息时代最需要的，不是分析而是综合，是综观全局，跨越各领域界限，把迥然不同的因素整合成一个全新整体的能力——“交响力”。

4.共情力成功人士与普通人的区别就在于，他们具备理解他人动机、构建良好人际关系并且关心他人的能力。

5.娱乐感在保持严肃认真的处世态度的同时，需要拥有快乐的竞争力，两个字：好玩。

6.意义感 物质财富极大充裕时代，追求更有意义的理想、目标和精神满足感。



3、学习目标

学习目标制定 SMART 原则



4、学习策略

学习策略 (learning strategies)

学习者为了提高学习的效果和效率，有目的、有意识地制定的有关学习过程的复杂方案。

PQ4R 阅读法：预习 preview,p 提问 question,Q 阅读 read,R

复述 rehearsal,R 回忆 recall,R 复习 review,R

比如：睏了就睡，睡醒再做，而不是硬撑。

5、学习习惯

学习习惯 学习过程中经过反复练习形成并发展成为一种个体自动化的学习行为方式。

“教育包括在人类的资源组织和力量的行驶中，这使人类得以适应社会环境和物质环境。一个‘未受教育的’人是一个除了最习惯的情景以外对所有的事物都感到困惑的人。与之相反，受过教育的人通过记忆中储存的榜样和所获得的抽象概念，能够在以前从来没有过的环境中解救自己。简而言之，将教育称为获得行为习惯和行为倾向的组织，这是再好不过的描述了”。

——威廉·詹姆斯《与教师的谈话》

例如：

周一到周五学习，平时不玩手游、也不看剧，周五晚上或者周六一个完整的时间板块来娱乐。

6、学习方法

——预习-听课-复习-作业-小结

——思维导图

——点、线、面、体回转

——碎片时间管理

——生物钟顺应

——核心要素+智慧加持

——专注目标-排除干扰

——费曼学习法（输出式）
（目标-教学-纠错-简化）



《导航》思维导图 WJP 制作

◆【核心要素+智慧加持学习法】样例

简快身心积极疗法(35 条)李中莹

- 1.没有两个人是一样的。
- 2.有效果比有道理更重要。
- 3.人的日常运作,总是凭他内里对世界的看法,而不是感官经验。
- 4.我们只是活在由自己的感官所塑造出来的主观世界。
- 5.所有效果,都是来自来访者心理状态的改变。
- 6.先接受他人看世界的方式。
- 7.一个人的世界,在他的脑中,所以无需改变外面的世界。
- 8.一个人只能改变自己,不能改变别人或世界。
- 9.沟通的意义决定于对方的回应。
- 10.重复旧的做法,只会得到旧的结果。
- 11.个人已经拥有所需的能力,既能够给自己制造一个问题,一定能够自己解决。
- 12.凡事必有至少三个解决方法。
- 13.每一个人都选择给自己最佳利益的行为。
- 14.每个人都已具备使自己人生成功快乐的能力。
- 15.任何一个系统,最灵活的部分最能影响大局。
- 16.没有挫败,只有信息的回应。

- 17.动机和情绪总不会错,只是行为没有效果而已。
- 18.解决不了,便把问题细切。
- 19.给他人更多的选择,而不是拿走他的选择。
- 20.把焦点放在“解决”上,而不是“问题”上。
- 21.每个人都想要一个更好的明天。
- 22.不代他人决定人生,而只是引导他认识到有更多的选择。
- 23.不预设“应该是怎样的”。
- 24.注重整体平衡,就是[三赢]概念:我好、你好、世界好。
- 25.人生始于今天,过去只存于脑中。
- 26.过去是否是沉重包袱,由自己决定。
- 27.所有的改变,由信念开始。
- 28.每个人照顾自己的人生,不能假手于他人。
- 29.值得做的,都值得做好;值得做好的,都值得做得开心。
- 30.事情本无意义,所有意义都是人加上去的。
- 31.事情从不给人压力,压力来自一个人对事情的看法。
- 32.事情从来不带给人情绪,情绪来自一个人的信念系统。
- 33.没有人能够伤害你,除非你容许他这样做;也没有人能够控制你,除非你容许他这样做。
- 34.一个人的潜意识,总是为给他更多更好而努力,总是保护他的生存机会。
- 35.所有问题,都只不过是坚持使用无效的解决方法所产生的征象而已。

●【学习记忆样例】

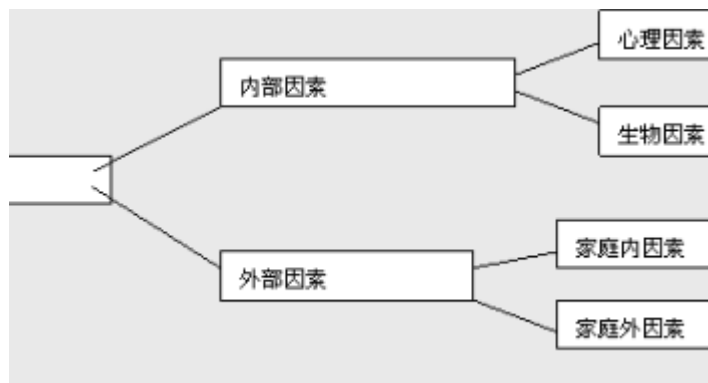
- 1.没有两个人是一样的。
- 2.有效果比有道理更重要。
- 3.人的日常运作,总是凭他内里对世界的看法,而不是感官经验。
- 4.我们只是活在由自己的感官所塑造出来的主观世界。
- 5.所有效果,都是来自来访者心理状态的改变。
- 6.先接受他人看世界的方式。
- 7.一个人的世界,在他的脑中,所以无需改变外面的世界。
- 8.一个人只能改变自己,不能改变别人或世界。
- 9.沟通的意义决定于对方的回应。

- 10.重复旧的做法,只会得到旧的结果。
- 11.个人已经拥有所需的能力,既能够给自己制造一个问题,一定能够自己解决。
- 12.凡事必有至少三个解决方法。
- 13.每一个人都选择给自己最佳利益的行为。
- 14.每个人都已具备使自己人生成功快乐的能力。
- 15.任何一个系统,最灵活的部分最能影响大局。
- 16.没有挫败,只有信息的回应。
- 17.动机和情绪总不会错,只是行为没有效果而已。
- 18.解决不了,便把问题细切。
- 19.给他人更多的选择,而不是拿走他的选择。
- 20.把焦点放在“解决”上,而不是“问题”上。
- 21.每个人都想要一个更好的明天。
- 22.不代他人决定人生,而只是引导他认识到有更多的选择。
- 23.不预设“应该是怎样的”。
- 24.注重整体平衡,就是[三赢]概念:我好、你好、世界好。
- 25.人生始于今天,过去只存于脑中。
- 26.过去是否是沉重包袱,由自己决定。
- 27.所有的改变,由信念开始。
- 28.每个人照顾自己的人生,不能假手于他人。
- 29.值得做的,都值得做好;值得做好的,都值得做得开心。
- 30.事情本无意义,所有意义都是人加上去的。
- 31.事情从不给人压力,压力来自一个人对事情的看法。
- 32.事情从来不带给人情绪,情绪来自一个人的信念系统。
- 33.没有人能够伤害你,除非你容许他这样做;也没有人能够控制你,除非你容许他这样做。

34.一个人的**潜意识**,总是为给他更多更好而努力,总是保护他的生存机会。

35.所有问题,都只不过是**坚持使用无效的解决方法**所产生的征象而已。

◆ 7、学习韧性



通往天堂的路由炼狱铺就。——但丁

阳光总在风雨后，没有人能够随随便便成功。——《真心英雄》

衡量一个人成功的标志，不是看他登到顶峰的高度，而是看他跌到低谷的反弹力。——巴顿将军

【课程 PPT 及知识点整理部分图片来自网络——辛注】

◆ 学业引领-师生同行 教务处领导、专业学院院长、教授、学业指导专家 (依出场先后为序)

李川勇（教务处）、**李霞**（公外教学部）、**余华**（物理学院）、**林锴**（教务处）、**孙桂玲**（电子信息与光学工程学院）、**曹爱华**（周恩来政府管理学院）、**邱汉琴**（旅游与服务学院）、**段峰**（人工智能学院）、**李文宇**(人工智能学院)

《太学生活导航》

学习承载未来



◆【小结】

- 1、你最大的收获？
- 2、你听到最重要的东西？
- 3、2 学时下来，你的心情与上课前相比怎样？理由是？

◆【思考题】

- 1、学习有哪些心理策略？
- 2、如何保持学习热情与好奇心？

◆【作业-个人】

- 1、请利用心理学工具如霍兰德职业性格类型、MBTI 分析自己的性格特点，增强自我认知。
- 2、建构你的个人学习策略。

◆【作业-家组】

- 1、家组作业——安排一次家组聚会
- 2、讲座邀请或人物访谈

◆【作业提交】nk2021daohang@126.com

课号-老师名-学号-姓名 M/F-学院-单元

◆【作业包】

- 1、智慧树——《大学生心理健康》杨振斌等
- 2、丹尼尔平克《全新思维——决胜未来的六大能力》
- 3、马蒂·奥尔森·兰妮（Marti Olsen Laney）《内向者优势》

《大学生生活导航》

心育
理念

全员心育 以生为本

心育
目标

**助人快乐 受助成长
互助和谐 自助实现**

心育
宣言

**成长 诚信 锐敏 创新
温润 儒雅 健康 和谐**

心育
信念

茁壮成长

《大学生生活导航》

