

第一次自主學習就上手

第二步

怎樣訂出學習目標

清水高中 周漢強製作



為什麼要訂學習目標？



如果同學已經有明確的學習目標，就可以直接跳到第三步。

訂定學習目標才能讓我們知道該怎麼往前走



這些是各種學習目標

我想提升寫作能力



我想練習畫畫



我想觀察蝴蝶



但這些學習目標不夠完整

我想提升寫作能力



要「提升」到什麼地步？



我想練習畫畫

「練習」是為了學會什麼？

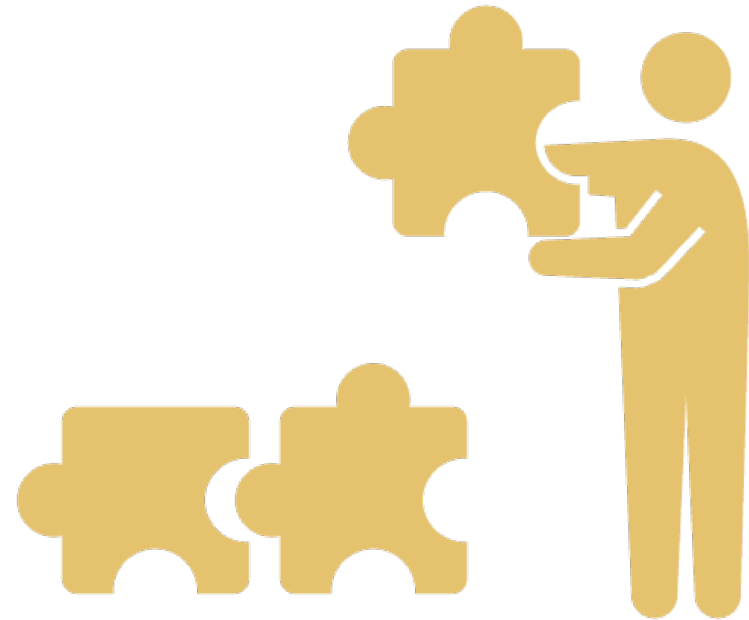


我想觀察蝴蝶
要觀察蝴蝶
什麼特徵？

完整的學習目標一定會有：



學習自己原本不會的知識或技能。



把學到的拿來實際應用或練習。

設定學習的方向與明確的目標



設定
學習的方向

學習自己原本不會
的知識或技能。



把學到的拿來實際
應用或練習。



設定
明確的目標



試著把學習目標訂得更完整

我想提升寫作能力

1. 學習寫作的方法 ^{方向}
2. 應用寫作的方法來練習 ^{目標}



試著把學習目標訂得更完整

我想練習畫畫（以色彩搭配為例）

1. 學習色彩搭配的原理^{方向}
2. 在畫畫時練習色彩的搭配^{目標}



試著把學習目標訂得更完整

我想觀察蝴蝶

1. 學習蝴蝶的特徵與分類^{方向}
2. 實際觀察生活周遭的蝴蝶特徵^{目標}



有時候學習的內容不一定真的能夠拿來運用



可以試著設定一個問題來回答

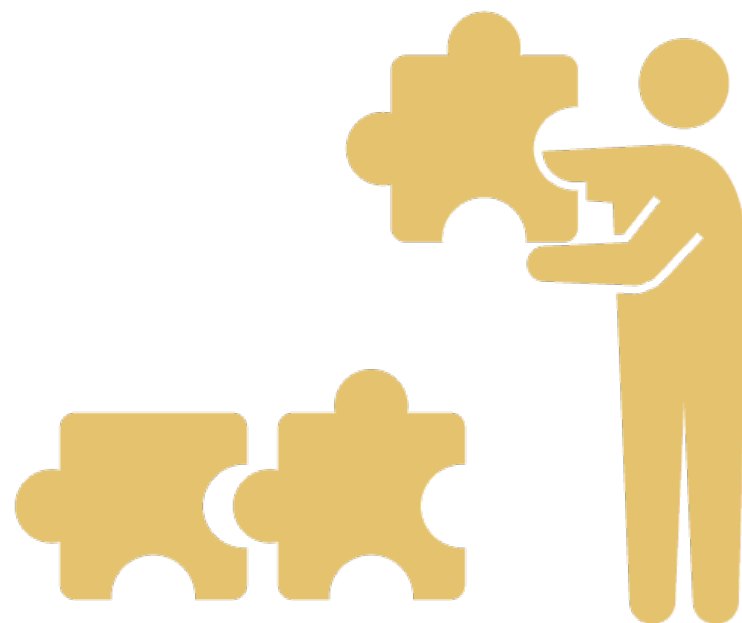


這樣的學習目標就會變成：



學習自己原本不會
的知識。

學習的方向



把回答問題當作
實際應用。

明確的目標

以「是什麼？」類型的問題當作學習目標：

心理學是什麼？

外星人是什麼？



黑洞是什麼？

經濟學是什麼？

刑法是什麼？

找出感興趣的問題當作學習目標

我想瞭解世界局勢



1. 閱讀介紹世界局勢的資料 **學習方向**
 - 閱讀「世界大局」這本書
2. 根據書中的內容問一個自己**感興趣的問題** **問題**
 - 北愛爾蘭、愛爾蘭和英國之間究竟是什麼關係？
3. 從書中找出答案來**回答** **目標**
 - 從歷史、政治、社會、經濟等不同層面來看他們之間的關係。

北愛爾蘭： 不滿英國脫歐，主張公投脫離英國

2016年6月23日，英國公投決定脫離歐盟。北愛爾蘭多數人民不支持這個結果(55.8%)，擔心一旦脫離歐盟，北愛爾蘭和南邊歐盟成員愛爾蘭共和國之間又會設置邊界(北愛爾蘭屬於英國)。在北愛爾蘭人眼裡，脫歐不但會嚴重影響國內經濟，還可能喚醒痛苦的歷史傷痕。

英國脫歐的公投結果一公布，愛爾蘭新芬黨(Sinn Féin)就立刻號召舉辦全民公投，主張統一南北愛爾蘭，避免受到英國脫離歐盟的池魚之殃，使得南、北愛爾蘭之間重新設置起邊界。新芬黨的舉動不僅反映出北愛爾蘭不滿英國選擇脫離歐盟，更可能再度掀起社會、宗教的衝突，讓已式微的北愛獨立派蠢蠢欲動，使北愛爾蘭內部的公民、經濟、政治意識分歧更加嚴重。

英國、愛爾蘭為何衝突不斷？

南北愛爾蘭的邊界長達499公里，從愛爾蘭島最北端端德里(Derry)不遠的福伊爾灣(Foyle)，直到潮濕愛爾蘭海的沃倫波因特市(Warrenpoint)。邊界蜿蜒，基本上穿過的都是農地鄉野，邊界北邊是屬於英國的阿爾斯特省(Ulster)，南邊是愛爾蘭共和國的康諾特省(Connaught)和倫斯特省(Leinster)。

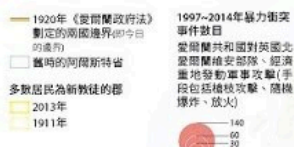
1920年，英國為了終止愛爾蘭獨立戰爭(1919-1921年)，頒布了《愛爾蘭政府法》(Government of Ireland Act)，分隔開愛爾蘭32郡(請參考圖1)：人口多數為天主教徒的南部26郡(占全島面積4/5)為愛爾蘭自由邦，而人口多數為新教徒的北部6郡，則以北愛爾蘭的名義留在英國。但這個解決方法挑起了社會、經濟、宗教、文化上諸多本質上的衝突。1925年，英國想重新界定兩愛邊界，卻在北愛爾蘭施壓之下不了了之。愛爾蘭共和國本想藉機多蠶食一點國土，因此義憤填膺，更加深了南北嫌隙。

1956年，愛爾蘭共和軍開始在南北邊界發動恐怖活動，攻擊愛爾蘭共和國邊界以北、象徵英國主權的北愛爾蘭。南北關係逐漸惡化，兩地的經濟往來因1924-1937年間愛爾蘭共和軍抵制已衰退70%，自此更加蕭條，鐵路交通線也一一關閉。這一連串的恐怖攻擊，使得大多數天主教徒組成的愛爾蘭共和國和大多數新教徒組成的北愛爾蘭，淪為一片戰土，是西歐近代死傷最多的衝突行動之一，從1919-2005年愛爾蘭共和軍宣布放棄武裝抗爭期間，已造成近3,000名犧牲者。

1998年北愛爾蘭、英國以及愛爾蘭共和國三方簽訂和平協定，南北愛爾蘭的關係漸趨正常。這項協定促使倫敦和都柏林加強邊境區的合作，並創立部長級的「南北委員會」，在農業、旅遊、教育、健康、環境與交通這5大範疇上具有實際行政權。1973年，英國和愛爾蘭共和國雙雙加入「歐洲經濟共同體」(CEE)，終結了衝突，大幅改善了兩國關係。愛爾蘭藉由歐洲的

資助，經濟積極成長，創立雙邊經濟合作機構後，原本問題重重的邊界地區轉變為經濟活躍地區(請參考圖2)。

遭到愛爾蘭共和國攻擊的北愛爾蘭地區



脫歐影響超過 40 萬愛爾蘭人的工作

英國選擇脫離歐盟，讓愛爾蘭人憂心忡忡。愛爾蘭1993年撤銷關稅崗哨，南北邊界可說消弭於無形，到了2006年，雙邊商業往來蓬勃發展，每天有3萬人往來於兩國邊界。生活在北邊英國的愛爾蘭公民有35萬人，相對的，10萬北愛爾蘭的英國公民住在愛爾蘭共和國。南北愛爾蘭經濟密不可分，北愛爾蘭出口有1/3輸往愛爾蘭，英國也是都柏林最大的商業夥伴(占愛爾蘭出口16%，進口17%)，兩國商業往來牽涉到40萬人的生計。

大西洋

一個愛爾蘭島，分裂為兩個國家



因此，2017年愛爾蘭的經濟成長預估，也從3.9%拉低到3.5%。自從1949年英國承認愛爾蘭獨立之後，兩國之間就可自由通行。愛爾蘭南北邊界兩側的人民擔心脫歐後出入邊境將需要管制，手續會變得和1949年以前一樣繁複。因此，英國脫歐的結果一確定，許多北愛爾蘭人第一件事就是申請愛爾蘭共和國國籍，以便能夠繼續到邊界以南尋求工作機會。都柏林也發給所有出生於愛爾蘭和北愛爾蘭，或是父母和祖父母是愛爾蘭國籍的人公民身分。申請人數一年之間翻增了一倍(2016年夏季的統計數目是21,549，前一年是10,959人)。

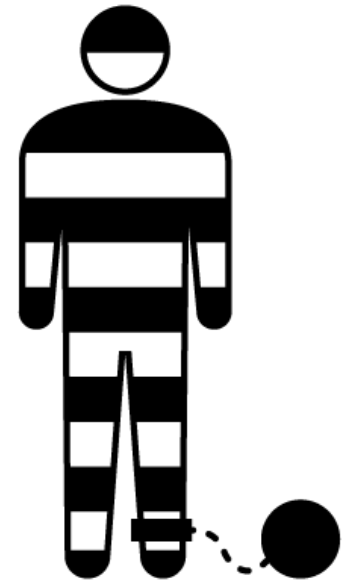
人民不樂見當年屢屢成為愛爾蘭共和軍恐怖攻擊目標的邊境尚重新出現。英國政府一再保證南北愛爾蘭之間不會出現實質的「硬邊界」，而倫敦面臨的一大挑戰就是：如何留住北愛爾蘭，同時與都柏林維持良好關係，以便為脫離歐盟之後的未來做準備。

文 X. Laborde

找出感興趣的問題當作學習目標

我想認識犯罪心理學

1. 閱讀介紹犯罪心理學的書 **學習方向**
 - 閱讀「圖解犯罪心理學」這本書
2. 根據書中的內容問一個自己感興趣的問題 **問題**
 - 為什麼有人會突然發飆然後暴力相向？
3. 從書中找出答案來回答 **目標**
 - 分析發怒時的心理狀態



09

突然發瘋，並以暴力相向

並不是只有年輕人會「發瘋」，各年齡層心中都充滿壓力。

急性暴怒反應和鬱積暴怒反應

日本有一句慣用語是「堪忍袋的束帶斷掉了」，代表「忍無可忍」的意思。古時候，人們把忍耐的程度比喻為一個袋子，稱為「堪忍袋」。當忍耐超出限度時，就用「堪忍袋的束帶斷掉了」來表示。到了現代，人們經常為了小事就暴怒，因此這句話用語中的「斷掉」，在日文中就成為發瘋的意思。「發瘋」意指突然暴怒，並且以暴力相向，或是出現不聽的狀態。這樣的情緒就稱為「暴怒反應」。

發瘋時的「暴怒反應」可以分成兩種型態。一種是因為累積小事，就衝動地對人拳打腳踢，這以「鬱積暴怒」為代表。另一種是突然暴怒，就衝動地對人拳打腳踢，這以「急性暴怒」為代表。這兩種「暴怒反應」，倘若能夠順利表達自己的主張，就能比較朋友好溝通，藉以紓壓，就不會在心裡累積太多壓力，而在某天忍不住爆發。

「年輕人易怒」是真的嗎？

「講到『發瘋』，人們很容易聯想到少年或年輕人類。二〇〇〇年左右，日本相繼發生數起凶殺案，都是由十七歲左右的少年所為。「愛發瘋的十七歲」頓時成為廣為流傳的一句話。然而，最近不僅是年輕年前輩，「發瘋」的人數都有增加的趨勢。舉例來說，因為受孩子而做不講理的雙親，就稱為「發瘋家長」，還有易怒的年長者，人們稱之為「老老人」。在職場上不管是新進員工或是中堅社員，也常會突然發瘋，由此可見，這樣的行為同樣普遍。

特別值得一提的是，急性暴怒反應這類「發瘋」的原因，多是在壓力等持續過久、累積，公車遲延不

運行，這種情況稱為急性暴怒反應。對站務人員暴力相向的人，就屬於這種類型。他們通常都具有情緒急躁且易怒、情緒不穩定、或對自卑和被害妄想傾向。另外一種是內心長時間累積壓力，直到超過臨界值，一口氣爆發的情況，稱為鬱積暴怒反應。經常爆發的起點，可能是一種微不足道的小事，只是經過累積到今天的壓力超出界限，因而一次展現出來。舉例來說，平常總是受到上司責備的人，在一次看似並不嚴重的斥責時，卻因為已超出他許多的耐性，致使他出手毆打上司。這類累積過多壓力的人，大多個性認真，無法表達自己的主張，同時也不知道該如何消除壓力。

現代人愈來愈重視溝通能力，有些人不擅長此

來或無法好好傾聽，朋友間不當的玩笑話等，幾乎都是相當保持「理直」，就能忍下來的事情。

「愛發瘋的十七歲」形成「年輕人易怒」的印象

一九九八年，熊本縣發生一起女教師遭殺害的事件，犯人是一名年僅十三歲的中生，因為受到女教師斥責，一時情緒激動，持餐刀刺殺女教師致死。經過這起事件，承上所述，日文的「發瘋」就成為發瘋的代名詞。另外在二〇〇〇年五月，一名十七歲少年在廣川市犯下殺害主婦的凶殺案；同月份發生京濱巴士劫持案件；六月份在岡山使用金屋神槍者母親的犯人，也是十七歲少年；七月時，山口縣十六歲少年殺害母親；八月時，十五歲的少年犯下大阪一家入口殺害案件。因為上述案件，就開始出現「愛發瘋的十七歲」和「無理由犯罪世代」這兩個詞彙。「十七歲」一詞，也成為二〇〇〇年流行語大賞的候選語之一。

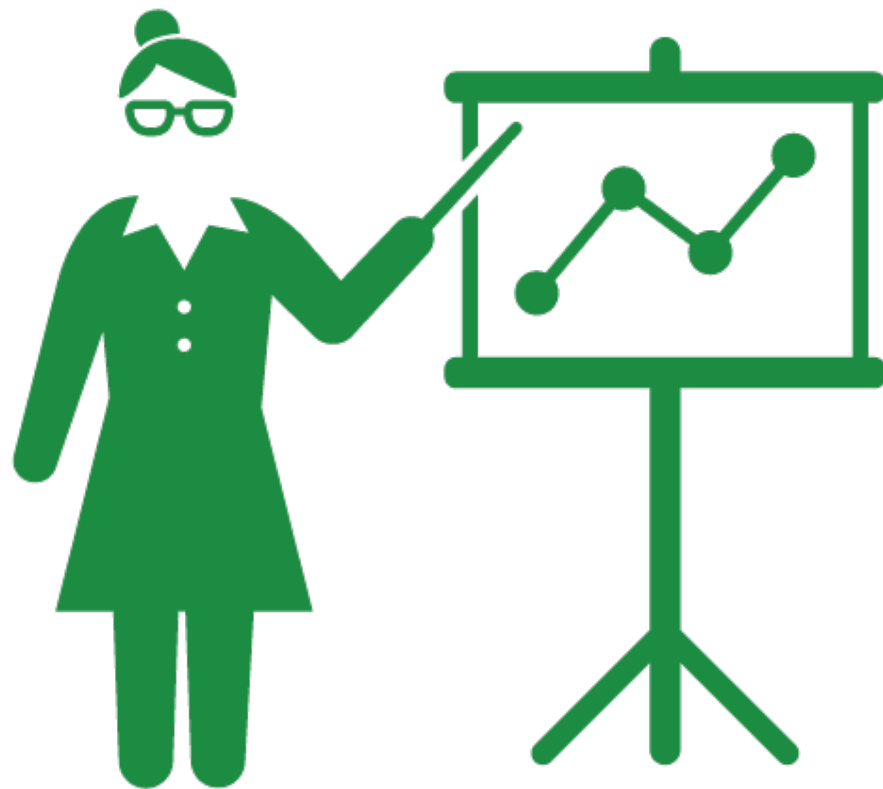


●圖解圖 本報特別針對此類事件進行調查，並將其整理成圖解。圖解為輔助理解的圖小圖解圖，而非正式圖表。圖解圖解圖，另外在印刷品中也有提供使用。

●圖解圖 本報特別針對此類事件進行調查，並將其整理成圖解。圖解為輔助理解的圖小圖解圖，而非正式圖表。圖解圖解圖，另外在印刷品中也有提供使用。

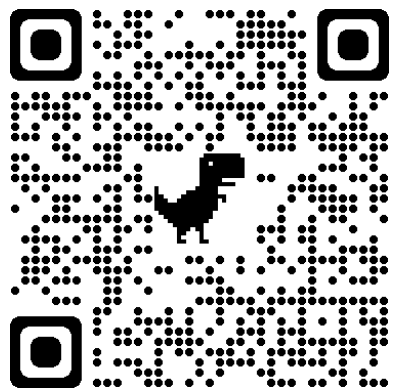
與相關領域的指導老師討論

可以找到更多有趣、不同深度的問題



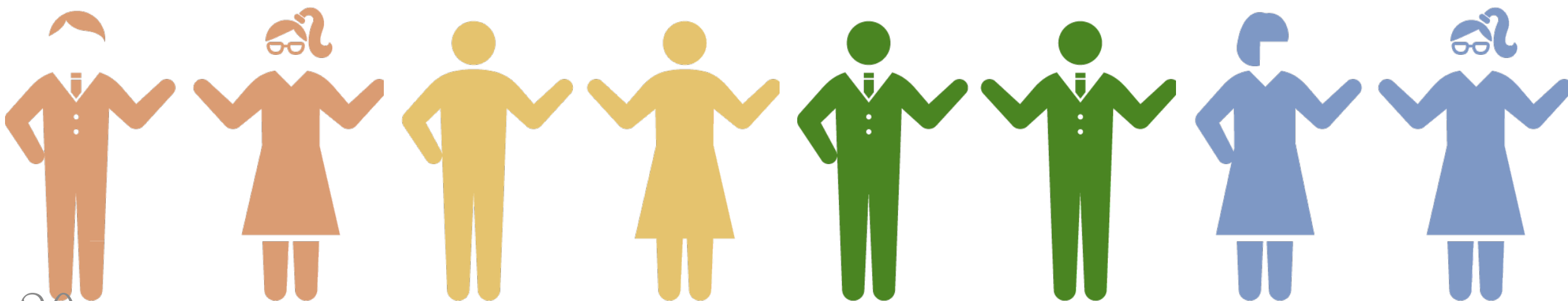
剛開始不懂得如何訂定學習目標

可以請老師指導訂定學習目標的方法



清水高中自主學習指導老師群→

←靜宜大學自主學習指導教授群



自主學習系列介紹



什麼是自主學習？



怎樣進行自主學習？

0. 簡單來說是這樣做



為什麼要自主學習？



1. 我不知道要學什麼？



3. 怎樣訂定學習進度？



2. 怎樣訂定學習目標？



4. 實際進行自主學習



自主學習系列介紹



- 什麼是自主學習？
 - https://mynotes.org/istudy/?page_id=1983
- 為什麼要自主學習？
 - https://mynotes.org/istudy/?page_id=1990
- 怎樣進行自主學習？
 0. 簡單來說是這樣做
 - https://mynotes.org/istudy/?page_id=2351
 1. 我不知道要學什麼？
 - https://mynotes.org/istudy/?page_id=2002
 2. 怎樣訂定學習目標？
 - https://mynotes.org/istudy/?page_id=2337
 3. 怎樣訂定學習進度？
 - https://mynotes.org/istudy/?page_id=2492
 4. 實際進行自主學習
 - https://mynotes.org/istudy/?page_id=2504
- 自主學習圖書館可以幫什麼忙？
 - https://mynotes.org/istudy/?page_id=2014