

適用單元	自我經營
書籍名稱	Richard J. Light 著、趙婉君譯，《哈佛經驗：如何讀大學》，臺北：立緒文化，2002年。
書籍介紹	「哈佛經驗：如何讀大學」是一本精湛絕倫的好書，對學生和老師均能提供實質的幫助。本書貼近審視學生的學習方式；加上學子的心聲漫談、作者的親身經歷，以及其他老師們的寶貴意見，構築了一段繽紛多彩的大學體驗。這是我必買而且必用的一本書；感謝理查·萊特的悉心與創意，其不僅是一位老師，更是一位老師中的老師。——馬丁·叟羅（Martin Trow），加州柏克萊大學教授 為什麼有些學生可以左右逢源地善用大學生活？而有些學生則顯得左支右絀，回首來時路，竟發現自己老是趕不上進度、或與機會失之交臂？ 學子們可以擁有什麼樣的選擇？而老師和大學裡的領導者，又各有什麼樣的法寶，可以幫助更多的學生，改善他們的大學經驗，並使學生所投入的時間與金錢，得到最大的收穫？ 更重要的是，大學校園裡日益繽紛的多元樣貌——無論是在文化、種族與宗教上所綻放的奇花異果——這對於教育工作來說，到底產生什麼樣的影響？而學生和教職員應該如何應對，以從這些五花八門的差異當中，甚至是在那些無可避免的誤解與尷尬場面發生時獲益和學習呢？ 汲取十年來與哈佛大四的學生訪談的經驗，作者理查·萊特已為這幾個基本的問題，淬煉出令人振奮且實用的答案。 學生要如何聰明地選課呢？最好的學習方法是什麼？為什麼有些教授可以點石成金，而有些教授則只會冷眼旁觀呢？要如何將課堂上的學習，和生活上的所見所聞結合呢？我們略舉萊特先生的建議如下： • 與他人共同學習，比孤軍奮戰更有成效。 • 學會時間管理是最首要、也最重要的技能。 • 個別指導的獨立式研究與工作實習，往往能帶來豐富的學習與刺激的挑戰。 • 和來自不同地區的學生交流，是一種學習，也是最豐碩的體驗。 一籊筐的具體建議，佐以學生們充滿迷惘、挫敗、發現與希望的真實故事，使本書成為追求學術及個人成就上不可多得的指南。
建議閱讀	3. 學生的錦囊妙計
電子檔下載	無

書籍封面	 哈佛經驗 MAKING THE MOST OF COLLEGE 菁英學生暢談怎樣善用大學資源 ◎與他人共同學習，比孤軍奮戰更有成效。 ◎學會時間管理是最首要、也最重要的技能。 ◎個別指導的獨立式研究與工作實習，往往能帶來最高的學習與興趣的挑戰。 ◎和來自不同地區的學生交流，是一種學習，是最豐碩的體驗。 哈佛大學教授 RICHARD J. LIGHT 著 傅佩榮 序 趙婉君 譯 一本精闢絕倫的好書，對學生和老師均能提供寶貴的幫助。學子的心聲道出，作者的親身經歷，以及其他老師們的寶貴意見，構成了一場繽紛多彩的大學體驗。這是我必買而自必用的一本書。 ——馬丁·特羅 (Martin Truex) 亞利桑那大學教授
章節	〈序〉理性、友善與多元的哈佛—傅佩榮 - 從入門說起 - 全書綱要 - 向學生們學習 - 發現與驚喜 - 這些發現是否暢行無阻？ - 校內校外，雙效合一 - 我該上醫學院嗎？ - 是讀政治學好呢？還是讀法律系好？ - 自尊自重與自我膨脹 - 芭蕾舞、火雞骨和外科手術 - 學生的錦囊妙計 - 時間管理 - 課業與活動，兩者應得兼 - 參與藝文活動 - 求助之道 - 慎選住宿環境 - 立竿見影的課程模式 - 成效斐然的小班教學 - 家庭作業的成效 - 注重寫作的課程

	如何強化寫作能力 學生給學生的建議 為同學而寫 一分鐘報告 關於自然科學課程的迷思 自然科學課程老師的忠告 外國語言課程 5. 諄諄教誨，循循善誘 有力的忠告 向成功的學生看齊 時間記錄 良師兼益友的個別輔導員 參與團體活動 鼓勵分工合作 6. 努力求變求好的教師 一言一語，準確掌握 腦力激盪，知識共築 學術理想與個人生涯兼顧 大班教學，其樂融融 專業思考訓練 發言無罪，反思有理 證據在握，一本萬利 深不可測的魅力 跨系整合 7. 繽紛多姿的校園 受教權利與教育衝擊 理想的環境 高中時代多元化的負面結果 大學多元環境 多方觀點激盪校園 8. 從差異中學習 宗教多元注入正面活力 共同生活，相互學習 跨種族的交流之道 兩難的抉擇 認識自我 9. 校園領導者可用武之地 包容政策 建立校園文化 學生團體的領導者
--	--

	關鍵性的前幾週 晚餐前的課程調整 介入學生生活 10. 附錄：評估計劃 訪談的優點 我的豐收 〈謝辭〉 〈參考書目〉
重點書摘	● 在《哈佛經驗》一書中，Light 分享了 9 個發現。第一，最重要也最令人難忘的大學經驗，大多數是教室外的學習，如課外活動中所得到的成長。第二，大部分的學生表示規定嚴格、小考不停、作業不斷的課堂中，明顯有更多收穫；而學生喜歡這些課程的原因是，他們可以迅速得到教授的回應。第三，許多學生透露，團體作業不但可以增進學習效果，也加深他們與同學間的凝聚力。第四，學生提出班級人數越小對其學術發展越有幫助，為他們帶來極佳的體驗。第五，對大多數的學生來說，人種與族群的多元性，為他們的大學經驗帶來極為強烈的衝擊。第六，那些在大學裡獲益最多、學術成長最大、生活最愉快的學生，往往很會安排時間和老師以及其他同學，進行與重要學術有關的活動。第七，學生的寫作欲望強烈，並且十分渴望能得到一些改進上的建議。第八，學生們並不特別認同良好的諮詢是重要的，反倒是確實詳盡的細節才是引起興趣的地方，如有些學生指出學習技巧的重要性，包括課後小組要如運作等問題。第九，學生對於外國語言暨文學課程，事實上是十分喜歡的。 ● 在高中時奏效的讀書方法，在大學裡卻不怎麼管用。大學的課業分量，以及這些教材丟給我們的速度，讓學生完全沒有心理準備，因而亂了頭緒。因此，在高中時代可以很快學會的東西，在大學裡則成了一個大難題。由於大學裡，毋須每天接受考核，因此多數學生不知道該如何有系統地消化驚人的教材分量。於是經常耗費一段很長的時間，在一項主題的研究上，然後有整整一週的時間，再把它完全拋諸腦外。接著，又會開始研究另一個主題，然後又有一週，會完全忘了它的存在。這樣一來，每樣科目都沒有任何的連貫性可言。最好的辦法是，每天強迫自己都要在每一個科目上下一點工夫，才不會學了這週的主題，忘了上週的內容。 ● 那些輝煌度過第一年的大二學生們，通常會如此表示，他們從剛踏進校門的那一刻起，就明白自己必須思考如何妥善運用時間。他們會提到時間管理、時間支配，以及時光寶貴等等的觀念。相反地，那些掙扎度過第一年的大二學生們，則鮮少提到任何有關於時間的事。 ● 但相較於高中時代的課業負擔，由於大部分的大學要求都頗為嚴苛，使得時間的安排更形重要。與其面對龐大的大學指定閱讀，而感到不勝負荷，倒不如提前規劃時程應對。當大四學生被問到，有什麼樣的意見可以提供給新生時，經常共通的回答是，學習如何管理時間。這的確是個明智的答案。新生們對於時間管理的不同態度，將會決定他們是否一帆風順、抑或迭遭險難。 ● 若有新生來向我徵詢意見，我總會將我從這些過來人身上所學到的教訓，傳授給他們：我

會鼓勵他們，盡可能地善用大學社團。而最重要的是，我會力勸他們在正課以外，至少挑選一項活動作深入的參與。這項活動可以是個有薪水的工作，假如他們需要賺錢的話。它也可以是一項與其他同學共同參與的活動，或許是體育活動、志願服務等不一而足。

- 湯瑪斯·安傑羅（Thomas Angelo）針對哈佛大學部的學生所做的普查，讓我和其他的輔導老師如今已經知道，要如何回應「我以功課為重，其他的活動則會影響我的課業表現」的說法。這個普查的重大發現是，全心參與一項或兩項課外活動——每週所需時間最多高達二十個小時——對於學生們的成績來說，幾乎不會造成任何的影響。不過這類的投入，對於大學生活的整體滿意度，卻有著強烈的關聯。質言之，越是積極的參與，滿意的程度也會相對大幅提昇。
- 無論學生們是工作繁重、輕鬆、或是根本就沒有工作，這對於他們向來的成績表現，並沒有什麼太大的差異。而那些工作時間固定的學生，與那些工作時間較有彈性的學生，兩者的成績分布狀況，相較之下也沒有什麼兩樣。無論是有工作、或是沒有工作的學生，對於大學經驗的整體滿意度，大抵都是相當的。在「課業整體品質」的表現上，有工作的學生和沒有工作的學生，兩者的評分高低並駕齊驅。而在「課業挑戰性的整體滿意度」上，有工作的學生和沒有工作的學生，評比的狀況也是不分軒輊的。至於「人際關係的整體滿意度」和「愛情滿意度」的問題上，兩者的反應也都大同小異。
- 和打工賺錢一樣，參與課外活動和課業表現之間，並沒有任何顯著的關聯。那些參與和未參與課外活動的學生，兩者的成績分配狀況乃是平分秋色。即便是那些全心投入的學生，他們的成績表現，也不見得比那些玩票性質的學生來得遜色。
- 不過在校際體育活動這個項目上，則有比較不一樣的結果，除此之外，其他的校外活動，則一概與降低成績無關。在哈佛，參與校際運動的選手們，平均成績的確比非運動員稍微落後一些些。其他學校的調查結果，也十分類似。在這群運動員的身上，的確可以清楚地看到運動時數對於成績所造成的負面影響，儘管影響並不算太嚴重。不過我倒是要提出一個有趣的現象。那就是，儘管這些體育選手的成績，要比平均稍微遜色一點，但他們卻是校園裡，感到最逍遙愜意的一群。他們結交了不少的好友，而且和學校之間，也有一種親密的凝結感。
- 綜觀而論，有兩個主要的發現特別值得注意。即使我們將所有參與非學術性活動的學生一網打盡，並將他們花費在打工、課外活動、志願服務，以及體育活動的時數全部加總起來，我們會發現，他們投入的程度如何，其實與成績的表現之間，並沒有任何重大的關聯。不過，參與這些活動，倒是和他們對於大學的滿意度之間，有著顯著的相關性。參與課外活動的學生們，顯然要比那些根本不參加的學生們，擁有更為快樂的大學體驗。
- 造成學習困難的主因之一，是不良的時間管理。幾乎所有苦戰的學生，在時間的運用上，都面臨一個最大的問題。那就是，他們研讀的時間總是零碎而短暫，缺乏長時段專心於課業上，再者就是長整晚耗在社團、運動練習或歌唱排演上，等回到宿舍後，才振筆疾書的寫作業，但是這時無論是體力或精神都已經筋疲力盡，根本不能有效率地完成作業。

	● 第二個造成學習困難的原因是，許多學生仍沿用高中時代的方法，來安排大學的課業。幸運的話，這方法還是管用，但是大多數的時間分配策略都導致了嚴重的問題。大學與高中時代相比，有一個極為重要的學習技巧，即「批判性思考」，也就是從眾說紛紜的多方來源中，整合出各項論點與證據的能力。 ● 第三個造成學習困難的來源，則是選課方式。由於多數學生急著把必修學分(課)修完，因此多數的課都是大班制，多數會產生一個弊端，那就是無法找到他們感興趣的課程。 ● 第四個造成學習困難的原因，則是學生習慣孤軍奮鬥。常常一個人關起門來啃書的學生，通常會錯失大學所提供的一項重大利益，亦即從同儕身上學習的機會。 ● 追蹤你的時間運用：首先，運用一天至兩天的時間，以半小時為單位，紀錄你的活動項目。而後，回頭問自己幾個問題：「你的時間到底是怎麼運用的」、「你是否滿意每天時間的運用」、「你有沒有想改進的地方」，以及「是否有什麼有效的計畫，可以進行這些」改變」。
--	--