



# 学习风格 与时间管理

吴燕雁

2020年10月



## 学习风格



1979年从信息加工角度界定学习风格：

“学习风格由学习者特有的**认知、情感和生理行为**构成，它反映学习者如何**感知信息、如何与学习环境相互作用**并对之**做出反应**的相对稳定的学习方式”。



# 我的学习风格类型



## 视觉型

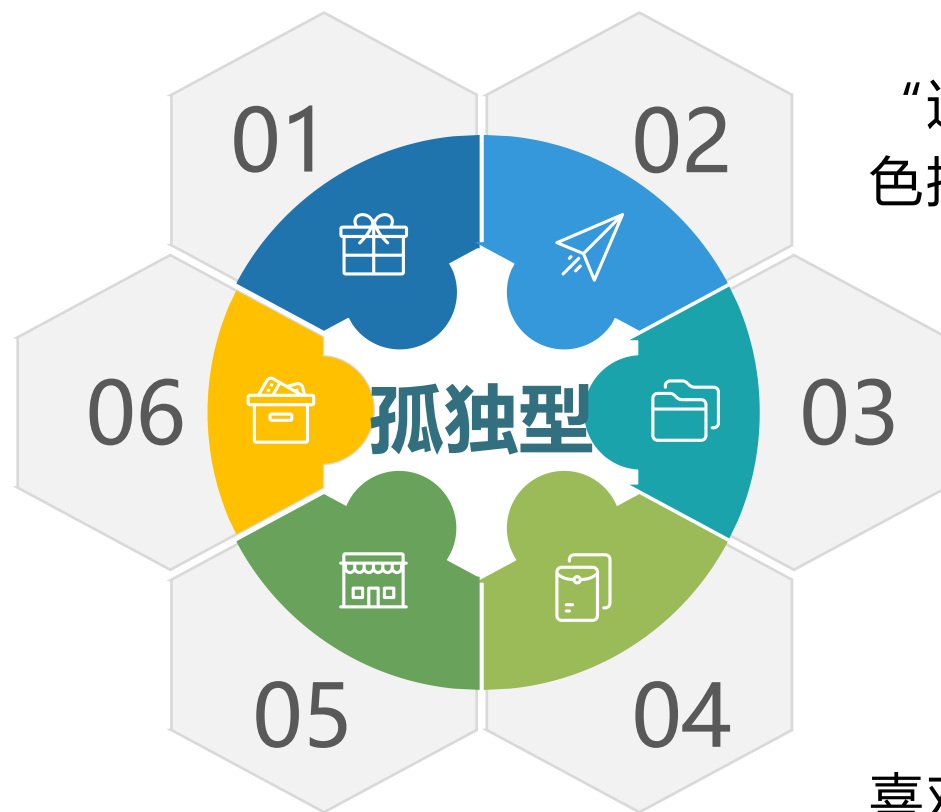
更喜欢使用图片，图像，图表，颜色和思维导图。

## 社交型

喜欢团体学习，并且尽可能地与他人一起工作。

## 逻辑型

喜欢使用逻辑、推理和“系统”来解释或理解概念，目的是了解学习背后的原因，有较好的理解大局的能力。



## 操作型

“边做边学”、绘制图表、角色扮演等。

## 听觉型

喜欢使用声音，节奏，音乐，录音，押韵等方法进行学习。

## 言语型

喜欢用语言和书面形式来帮助学习，通过朗读内容，基于词语的书面形式进行学习。



## 测评说明



### VARC学习风格测一测

16道选择题，选出每道题描述中适合你个人倾向的选项，一题可以多选，如果都不适合你的情况，也可以不选。



## VAR K 学习风格测评



### 1.我喜欢网站具有：

- (1) 音频，可以听音乐、电台广播或访谈节目
- (2) 有趣的文字叙述、目录和解说
- (3) 有趣的设计和视觉冲击力
- (4) 可以点击、连结或尝试的内容

### 2.你的膝盖有毛病，你希望医生如何对你解释：

- (1) 利用一个膝盖的模型演示你的病痛
- (2) 给一个网址或相关的文字材料
- (3) 口头描述你的病痛
- (4) 画图显示你的病痛

### 3.你准备为家人做饭，以示庆贺。你会：

- (1) 请朋友给一些建议
- (2) 浏览烹饪书，从图片中获得灵感
- (3) 查找某本烹饪书，你知道里面有一个很好的食谱
- (4) 做自己会做的饭菜



### 4.你更愿意一位老师或报告人使用下列哪种方式?

- (1) 图型, 表格或曲线图
- (2) 打印稿, 书籍或阅读材料
- (3) 问答交谈, 小组讨论或请人讲座
- (4) 示范, 模型或实践课

### 5.不考虑价格, 买一本非小说类书籍, 什么最能影响你的决定?

- (1) 有真实的故事、经历和事例
- (2) 有朋友谈论并推荐过
- (3) 看起来很吸引人
- (4) 我会快速阅读部分章节

### 6.你正通过一本书、CD 或网站学习如何使用数码相机拍照, 你希望他们提供:

- (1) 关于怎样改进的详细文字列表说明
- (2) 标明相机每个部件功能的示意图
- (3) 能有一个提问并且交流有关相机及其特点的机会
- (4) 拍得好与不好的照片及怎样改进这些照片的大量实例



**7. “独立”这个词的英语拼写应该是 independant 还是 independent，没有把握时，你会：**

- (1) 查词典
- (2) 考虑一下这两个词的读音，然后选择查词典
- (3) 在头脑中想一下这两个词的拼写，然后选择
- (4) 把这两个词写在纸上，然后选择

**8 你打算买一部数码相机或手机。不考虑价格，什么最能影响你的决定？**

- (1) 设计时髦，看起来很好
- (2) 销售人员告知我有关其特点
- (3) 试用或者测试
- (4) 阅读关于其特点的详细说明

**9. 你已完成一次竞赛或测验，想知道结果。你希望通过以下哪种方式获知结果？**

- (1) 从你已完成的情况中选取实例
- (2) 通过书面形式，获知结果
- (3) 使用曲线图显示你完成的情况
- (4) 通过与某人交谈，加以了解



## VAR K 学习风格测评



### 10.你要在一家餐馆或自助餐厅点菜，你会：

- (1) 选择你以前在那里吃过的食物
- (2) 听从侍者的建议或朋友推荐
- (3) 看别人在吃什么或者看看每道菜的图片
- (4) 看菜单上的菜名点菜

### 11.一群游客要了解你所在地区的公园或者野生动物保护区的情况。你会：

- (1) 给他们看一些网上的图片、照片或画册
- (2) 与之交谈或者为他们举办一个有关公园或野生动物保护区的讲座
- (3) 带他们到公园或野生动物保护区，并陪他们逛逛
- (4) 发给他们一本有关公园或野生动物保护区的书或者宣传手册

### 12.你得在一次会议或特殊时刻发表重要讲话，你会：

- (1) 搜集许多事例和故事，使讲话真实，切合实际
- (2) 写出讲稿并反复阅读，熟悉内容
- (3) 写几个关键词并且反复练习讲稿
- (4) 做出图表或曲线图来说明讲解



## VAR K 学习风格测评



**13.回忆一下你曾有过学习新事物的时候，不包括纯粹的身体技能，如骑自行车。你通过以下那种方式学习：**

- (1) 倾听某人讲解并提问
- (2) 观看示范
- (3) 图形和表格 -- 视觉信息
- (4) 文字说明，如手册或教材

**14.你为别人安排度假，你想听听他们对度假安排的意见，你会：**

- (1) 给他们打电话或发电子邮件
- (2) 利用地图或网站标明要走的地方
- (3) 口头向他们讲述一些重要安排
- (4) 给他们一份打印的行程表

**15.有人想去你所在地的机场、城中心或火车站，你要帮助他。你会：**

- (1) 陪他（她）一起走
- (2) 写下行走路线（不画图）
- (3) 给他（她）一张地图或者画张路线图
- (4) 告诉他（她）方向



**16.你想学习一个新的计算机软件、技能或游戏，你会：**

- (1) 与熟悉该软件的人交流
- (2) 阅读该软件的说明
- (3) 遵循所附书籍上的图一步一步去做
- (4) 使用键盘或控制器



## VAR K 学习风格测评解读



V (视觉型)	A (听觉型)	R (阅读文字型)	K (触觉型)
1 (3)	1 (1)	1 (2)	1 (4)
2 (4)	2 (3)	2 (2)	2 (1)
3 (2)	3 (1)	3 (3)	3 (4)
4 (1)	4 (3)	4 (2)	4 (4)
5 (3)	5 (2)	5 (4)	5 (1)
6 (2)	6 (3)	6 (1)	6 (4)
7 (3)	7 (2)	7 (1)	7 (4)
8 (1)	8 (2)	8 (4)	8 (3)
9 (3)	9 (4)	9 (2)	9 (1)
10 (3)	10 (2)	10 (4)	10 (1)
11 (1)	11 (2)	11 (4)	11 (3)
12 (4)	12 (3)	12 (2)	12 (1)
13 (3)	13 (1)	13 (4)	13 (2)
14 (2)	14 (3)	14 (4)	14 (1)
15 (3)	15 (4)	15 (2)	15 (1)
16 (3)	16 (1)	16 (2)	16 (4)
总计	总计	总计	总计

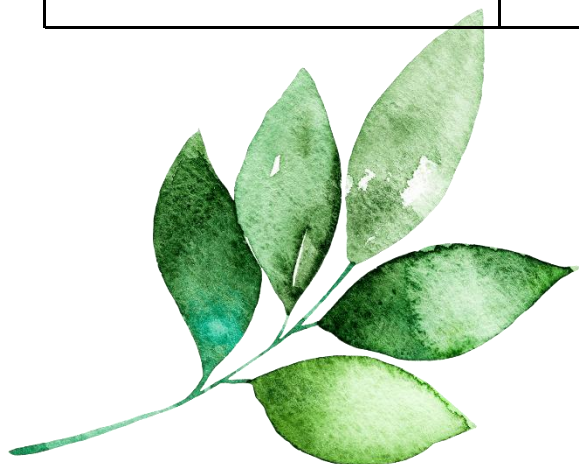
1. 圈出对应题目的选项
2. 将圈选的选项按四个类型分别累加
3. 每个题项计 1 分



## 学习规划



V（视觉型）	A（听觉型）	R（阅读文字型）	K（触觉型）
--------	--------	----------	--------



学习风格

对接、转移



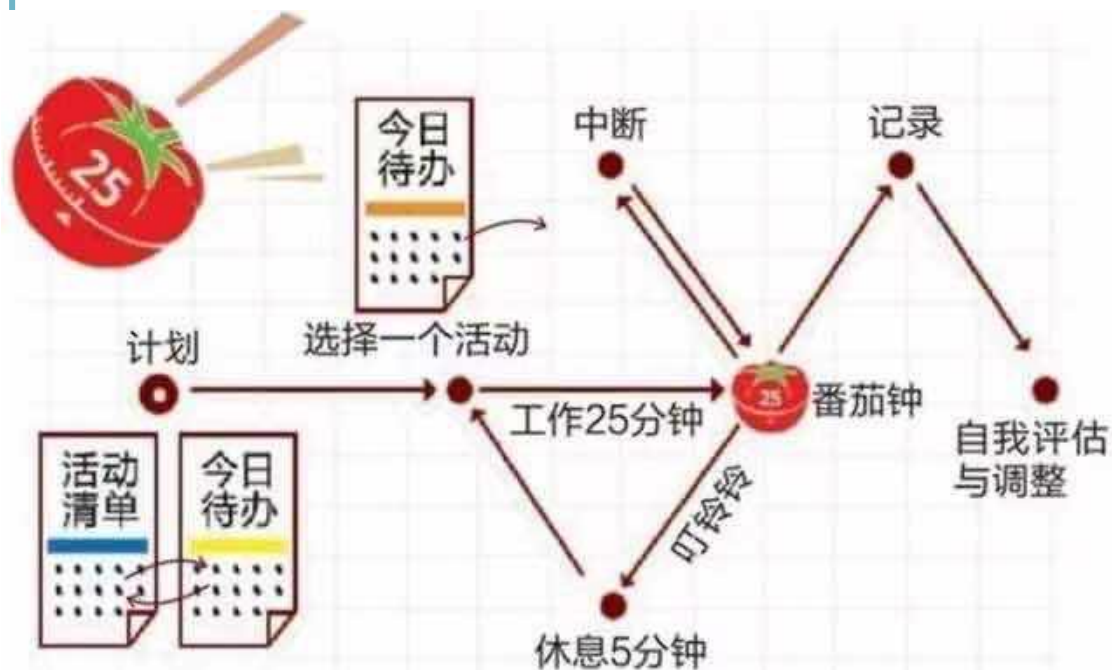
时间管理

# 时间管理番茄工作法



工作

休息



1. 准备一个计时器
2. 填写当天计划清单 (To Do List)
3. 预估完成计划所需的时间
4. 设定25分钟作为一个番茄时间，确定完成当天计划所需的番茄数
5. 每吃一个番茄休息5分钟，连续吃掉4个番茄休息20-30分钟
6. 若中途被打断，重新开始一个番茄时间，减少被打断的次数

计划

记录

分析

调整



# 学霸高中学习经验



## 3. 学霸经验：高中学习





更要懂得规划与管理

# 了解自己