



# 現實治療團體應用於高中生學習策略之輔導成效

張琬婷

國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所 研究生

## 研究目的

本研究旨在探討現實治療團體結合學習策略在高中生學業相關自我概念的成效。William Glasser認為個體在和諧共融關係中有能力決定如何滿足自己內在需求，當個體進行行為選擇時，便決定選擇有效的自我控制，高中生自省能力可持續提升其自我評價和監控能力（王怡蓉，2006）。

團體目的以協助高一生了解自身心理需求、評估學習態度、策略及內控信念，透過認識整體行為及選擇理論，運用WDEP循環概念結合學習策略協助成員讀書計畫的設定及調整。

## 研究設計

本研究者即團體領導者，此為結構式與封閉性團體，每週進行一次，一次60分鐘，共進行八週。研究者以行動研究、立意取樣之方式，招募六位高一生為研究對象。研究採用「學習診斷測驗」（賴保禎，2016）於團體開始前進行施測，藉由此測驗了解目前學習困擾，並透過活動協助成員策略的調整和擬定。團體結束後，針對學習策略的自我概念及整體滿意度等面向進行量化回饋。

## 團體主題

### 打造你的生活美『學』-學習策略團體活動

單元/名稱	課程主軸	理論基礎
第一單元 盟友齊聚	【學習策略：學習環境】 【前測：學習診斷測驗】	共融關係 承諾
第二單元 光影美學	【專注/發散模式和應考策略】	內外控 評量性問句
第三單元 慣性美學	【學習習慣】	共融關係 承諾
第四單元 時間美學	【番茄鐘工作法、讀書方法調整】	選擇理論
第五單元 需求美學	【學習計畫與方法】	五大需求
第六單元 優質美學	【學習之腦連結組】	整體行為 優質世界
第七單元 計畫美學	【學習欲望與記憶策略】	WDEP循環 自我認同
第八單元 享受美學	再次修正讀書計畫 回顧前七次討論之學習策略	共融關係 愛與隸屬

## 研究發現

依據上述結果分析，其成效如下：

### （一）瞭解自身學習狀態：

透過前測找出成員自身優劣勢，以「紅花卡」和「漣漪卡」覺察自身面對學習的樣態及目標。

### （二）以團體同儕互動增加時間管理之覺察：

藉由演出典型的一天，協助成員覺察自身時間分配及他人的生活型態。

### （三）催化成員面對挑戰之調適：

以番茄鐘讀書計畫英文版及桌遊體驗，引導成員覺察各自面對新事物時自身學習態度和動機，以及歷程中自身之感受及影響。

### （四）藉由牌卡和桌遊提升記憶策略之練習：

了解大腦運作模式後，運用「吃什麼卡」和「驢橋」練習字鈎法、圖像、編故事等記憶策略。

### （五）具調整評估之規劃能力：

以視覺化提醒、時間規劃、提升學習效能、設定學測目標及具體作法。

### （六）團體量化分析：

團體以五點量表進行分析，成員在個人學習策略的自我概念單題平均皆為4.5以上，標準差介於0.42-0.69之間；整體滿意度平均數高達4.8，標準差0.42，回饋描述最有收穫的主題為番茄鐘及目標設定，並建議未來可持續開設此課程。

## 結論

在八次團體中，根據團體歷程活動、學習單及回饋單的結果，成員能夠在團體中覺察自身的學習狀態、自我期待、了解不同學習策略、調整自己的學習效能和有效運用時間規劃，在團體中也能自在及積極的參與團體、對領導者帶領方式給予肯定，且團體滿意度收穫感給予正面評價。從而顯示成員已能夠善用WDEP循環概念結合學習策略調整讀書計畫之設定。