一下輔導科補考考卷

1. 學習秘笈不包括以下何者？(1)視覺(2)聽覺(3)動覺(4)味覺
2. 「學習環境空氣流通且光線充足」對哪一種學習秘笈的人很重要？(1)視覺(2)聽覺(3)動覺(4)味覺
3. 時間管理能力中能夠懂得輕重緩急是哪一項理論？(1)SQ3R(2)多元智慧(3)N字法則(4)以上皆是
4. 認知心理學研究「遺忘曲線」的大師是(1)**艾賓浩斯**(2)李斯特(3)愛因斯坦(4)林肯
5. 時間總是不夠用，該怎麼辦呢？哪一項時間管理策略最好呢？(1)熬夜處理(2)利用上課時間寫別科作業(3)善用零碎時間(4)請別人幫忙處理事情
6. 「不急著吃棉花糖」是指什麼能力(1)問題解決能力(2)延宕滿足的能力(3)品嘗美食的能力(4)以上皆非
7. 下列何者符合「N字法則」的先後順序

(1)重要緊急→重要不緊急→不重要緊急→不重要不緊急

(2)不重要不緊急→重要緊急→重要不緊急→不重要緊急

(3)不重要緊急→不重要不緊急→重要緊急→重要不緊急

(4)重要不緊急→不重要緊急→不重要不緊急→重要緊急

1. 一個人的焦慮水準會影響學習表現，何種焦慮狀態對學習比較好？(1)高度焦慮(2)中度焦慮(3)低度焦慮(4)都不好
2. 根據「遺忘曲線」的研究，重複複習對學習效果最好，請問哪個時間複習最好呢？(1)下課馬上(2)當天晚上(3)周末(4)月考前
3. 根據研究，青少年應該睡幾小時，在第二天的學習、情緒、等行為表現上會比睡眠障礙的人來的好？(1)7小時 (2)8小時 (3)9小時 (4)10小時
4. 「N字法則」中對於「重要緊急」的事情，應該如何處理(1)加以計畫訂期限(2)委託他人處理(3)不須處理(4)立即處理不拖延

答案

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 題號 | 1. | 2. | 3 | 4 | 5 |
| 答案 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 |
| 題號 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 答案 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 題號 | 11 | 計分方式：共11題，答對六題就有60分，加油！ |
| 答案 | 4 |