

附件 1

所罗门学习风格自测问卷表

亲爱的同学们：

不同的人有不同的学习风格，对别人来说是有效的学习方式，对你不一定适合，下面是一个了解自己学习风格的问卷，一共有 44 题，每个问题有 A 和 B 两个答案可供选择。请选出最符合你学习情况或兴趣的答案。

1. 为了较好地理解某些事物，我首先 (a) 试试看。 (b). 深思熟虑。	23. 当我要到一个新的地方去时，我喜欢 (a) 要一幅地图。 (b) 要书面指南。
2. 我办事喜欢 (a) 讲究实际。 (b) 标新立异。	24. 我学习时 (a) 总是按部就班，我相信只要努力，终有所得。 (b) 我有时完全糊涂，然后恍然大悟。
3. 当我回想以前做过的事，我的脑海中大多会出现 (a) 一幅画面。 (b) 一些话语。	25. 我办事时喜欢 (a) 试试看。 (b) 想好再做。
4. 我往往会 (a) 明了事物的细节但不明其总体结构.。 (b) 明了事物的总体结构但不明其细节。	26. 当我阅读趣闻时，我喜欢作者 (a) 以开门见山的方式叙述。 (b) 以新颖有趣的方式叙述。
	27. 当我在上课时看到一幅图，我通常

5. 在学习某些东西时，我不禁会	会清晰地记着
(a) 谈论它。	(a) 那幅图。
(b) 思考它。	(b) 教师对那幅图的解说。
6. 如何我是一名教师，我比较喜欢教	28. 当我思考一大段信息资料时，我通常
(a) 关于事实和实际情况的课程。	(a) 注意细节而忽视概貌。
(b) 关于思想和理论方面的课程。	(b) 先了解概貌而后深入细节。
7. 我比较偏爱的获取新信息的媒体是	29. 我最容易记住
(a) 图画、图解、图形及图象。.	(a) 我做过的事。
(b) 书面指导和言语信息。	(b) 我想过的许多事。
8. 一旦我了解了	30. 当我执行一项任务是，我喜欢
(a) 事物的所有部分，我就能把握其整体。	(a) 掌握一种方法。
(b) 事物的整体，我就知道其构成部分。	(b) 想出多种方法。
9. 在学习小组中遇到难题时，我通常会	31. 当有人向我展示资料时，我喜欢
(a) 挺身而出，畅所欲言。	(a) 图表。
(b) 往后退让，倾听意见。.	(b) 概括其结果的文字。.
10. 我发现比较容易学习的是	32. 当我写文章时，我通常
(a) 事实性内容。	(a) 先思考和着手写文章的开头，然后循序渐进。
(b) 概念性内容。	(b) 先思考和写作文章的不同部分，然后加以整理。

11. 在阅读一本带有许多插图的书时，我一般会 (a) 仔细观察插图。 (b) 集中注意文字。 12. 当我解决数学题时，我常常 (a) 思考如何一步一步求解。 (b) 先看解答，然后设法得出解题步骤。 13. 在我修课的班级中， (a) 我通常结识许多同学。 (b) 我认识的同学寥寥无几。 14. 在阅读非小说类作品时，我偏爱 (a) 那些能告诉我新事实和教我怎么做的东西。 (b) 那些能启发我思考的东西。 15. 我喜欢的教师是 (a) 在黑板上画许多图解的人。 (b) 花许多时间讲解的人。 16. 当我在分析故事或小说时， (a) 我想到各种情节并试图把他们结合起来去构想主题。	33. 当我必须参加小组合作课题时，我要 (a) 大家首先“集思广益”，人人贡献主意。 (b) 各人分头思考，然后集中起来比较各种想法。 34. 当我要赞扬他人时，我说他是 (a) 很敏感的。 (b) 想象力丰富的。 35. 当我在聚会时与人见过面，我通常会记得 (a) 他们的模样。 (b) 他们的自我介绍。 36. 当我学习新的科目时，我喜欢 (a) 全力以赴，尽量学得多学得好。 (b) 试图建立该科目与其他有关科目的联系。 37. 我通常被他人认为是 (a) 外向的。 (b) 保守的。 38. 我喜欢的课程内容主要是
--	---

(b) 当我读完时只知道主题是什么，然后我得回头去寻找有关情节。 17. 当我做家庭作业时，我比较喜欢 (a) 一开始就立即做解答。 (b) 首先设法理解题意。 18. 我比较喜欢 (a) 确定性的想法。 (b) 推论性的想法。 19. 我记得最牢是 (a) 看到的東西。 (b) 听到的東西。 20. 我特别喜欢教师 (a) 向我条理分明地呈示材料。 (b) 先给我一个概貌，再将材料与其他论题相联系。 21. 我喜欢 (a) 在小组中学习。 (b) 独自学习。 22. 我更喜欢被认为是： (a) 对工作细节很仔细。 (b) 对工作很有创造力。	(a) 具体材料（事实、数据）。 (b) 抽象材料（概念、理论）。 39. 在娱乐方面，我喜欢 (a) 看电视。 (b) 看书。 40. 有些教师讲课时先给出一个提纲，这种提纲对我 (a) 有所帮助。 (b) 很有帮助。 41. 我认为只给合作的群体打一个分数的想法 (a) 吸引我。 (b) 不吸引我。 42. 当我长时间地从事计算工作时 (a) 我喜欢重复我的步骤并仔细地检查我的工作。 (b) 我认为检查工作非常无聊，我是在逼迫自己这么干。 43. 我能画下我去过的地方 (a) 很容易且相当精确。 (b) 很困难且没有许多细节。
---	---

	44. 当在小组中解决问题时，我更可能是 (a) 思考解决问题的步骤。 (b) 思考可能的结果及其在更广泛的领域内的应用
--	---

所罗门学习风格分析表

1. 在下表适当的地方填上“1”（例：如果你第3题的答案为a，在第3题的a栏填上“1”；如果你第15题的答案为b，在第15题的b栏填上“1”）。

2. 计算每一列总数并填在总计栏地方。

这4个分量表中每一个，用较大的总数减去较小的总数，记下差值（1到11）和字母（a或b）。例如：在“活跃型/沉思型”中，你有4个“a”和7个“b”，你就在那一栏的最后一行写上“3b”（ $3 = 7 - 4$ ，并且因为b在两者中最大）；又如若你在“感悟型/直觉型”中，你有8个“a”和3个“b”，则在最后一栏记上“5a”。

活跃型/沉思型			感悟型/直觉型			视觉型/言语型			序列型/综合型		
问题	a	b	问题	a	b	问题	a	b	问题	a	b
1			2			3			4		
5			6			7			8		
9			10			11			12		
13			14			15			16		
17			18			19			20		

21			22			23			24		
25			26			27			28		
29			30			31			32		
33			34			35			36		
37			38			39			40		
41			42			43			44		
总计			总计			总计			总计		
(较大数—较小数) + 较大数的字母											

解释：每一种量表的取值可能为

11a、9a、7a、5a、3a、a、11b、9b、7b、5b、3b、b 中的一种。其中字母代表学习风格的类型不同，数字代表程度的差异。若得到字母“a”，表示属于前者学习风格，且“a”前的系数越大，表明程度越强烈；若得到字母“b”，表示属于后者学习风格，且“b”前的系数越大，同样表明程度越强烈。例如：在活跃型/沉思型量表中得到“9a”，表明测试者属于活跃型的学习风格，且程度很强烈；如果得到“5b”，则表明测试者属于沉思型的学习风格，且程度一般。在视觉型/言语型量表中得到“a”，表明测试者属于视觉型的学习风格，且程度非常弱；如果得到“3b”，则表明测试者属于言语型的学习风格，且程度较弱。

1. 活跃型与沉思型

活跃型学习者倾向于通过积极地做一些事—讨论或应用或解释给别人听来掌握信息。而沉思型学习者更喜欢首先安静地思考问题。

“来，我们试试看，看会怎样”这是活跃型学习者的口头禅。而“我们先好好想想吧”是沉思型学习者的通常反应。活跃型学习者比倾向于独立工作的沉思型学习者更喜欢集体工作。每个人都是有时候是活跃型，有时候是沉思型的，只是有时候某种倾向的程度不同，可能很强烈或一般，亦或很轻微。

2. 感悟型与直觉型

感悟型学习者喜欢学习事实，而直觉型学习者倾向于发现某种可能性和事物间的关系。

感悟型的不喜欢复杂情况和突发情况，而直觉型的喜欢革新不喜欢重复。感悟型的比直觉型的更痛恨测试一些在课堂里没有明确讲解过的内容。

感悟型的对细节很有耐心，很擅长记忆事实和做一些现成的工作。直觉型的更擅长于掌握新概念，比感悟型的更能理解抽象的数学公式。感悟型的比直觉型的更实际和仔细，而直觉型的又比感悟型的工作得更快更具有创新性。

感悟型的不喜欢与现实生活没有明显联系的课程；直觉型的不喜欢那些包括许多需要记忆和进行常规计算的课程。

每个人都是有时是感悟型的，有时是直觉型的，只是有时候其中某一种的倾向程度不同。要成为一个有效的学习者和问题解决者，你要学会适应两种方式。如果你过于强调直觉作用，你会错过一些重要细节或是在计算和现成工作中犯粗心的毛病。如果你过于强调感悟作用，你会过于依赖记忆和熟悉的方法，而不能充分地集中思想理解和创新。

3. 视觉型与言语型

视觉型学习者很擅长记住他们所看到的東西，如图片、图表、流程图、图像、影片和演示中的内容，言语型学习者更擅长从文字的和口头的解释中获取信息。当通过视觉和听觉同时呈现信息时，每个人都能获得更多的信息。

在大学里很少呈现视觉信息，学生都是通过听讲和阅读写在黑板上及课本里的材料来学习。不幸的是，大部分学生都是视觉型学习者，也就是说学生通过这种方式获得的信息量不如通过呈现可视材料的方法获得的信息量大。

4. 序列型与综合型

序列型学习者习惯按线性步骤理解问题，每一步都合乎逻辑地紧跟前一步。综合型学习者习惯大步学习，吸收没有任何联系的随意的材料，然后突然获得它。

序列型学习者倾向于按部就班地寻找答案；综合型学习者或许能更快地解决复杂问题或者一旦他们抓住了主要部分就用新奇的方式将它们组合起来，但他们却很难解释清楚他们是如何工作的。

许多人读到这段描述会错误的认为他们是综合型的，以为每一个人都有恍然大悟的经历。序列型学习者可能没有完全了解材料，但他们能以此做些事情（如：做家庭作业或参加考试），因为他们掌握的是逻辑相连的。另一方面，那些缺乏顺序思考能力的极端综合型学习者即使对材料有了大概的了解，他们可能对一些细节还是很模糊，而序列型学习者能对主题的特殊方面知道许多但联系到同一主题的其他方面或不同的主题时，他们就表现得很困难。

附件 2:

学习时间偏爱测量表

请对下列陈述作是否选择。

项目	是/否	项目	是/否
1. 早上通常不愿起床。		12. 希望在中午前不要工作。	
2. 晚上通常不想睡觉。		13. 希望白天在家晚上出去干活。	

3, 希望整个上午都能睡觉。		14. 喜欢清晨工作。	
4, 上床后很长时间才能睡着。		15. 能使我集中注意保持最佳记忆效果的时间是:	
5, 感觉到只有过了上午 10:00 才完全清醒。		A. 清晨	
6. 假如晚上睡得很晚, 会困得什么都记不住。		B. 午饭时分	
7. 午饭后通常感到是个低潮。		C. 下午	
8. 当我需要集中精力完成一项任务时, 喜欢早些起床工作。		D. 晚饭前	
9. 只要我能胜任, 我会把最需要集中注意的任务放在下午去干。		E. 晚饭后	
10. 一吃完晚饭就开始干通常最需要集中注意的工作。		F. 晚上(深夜)	
11. 能整夜不睡。			

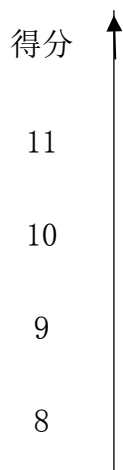
量表计分与解释:

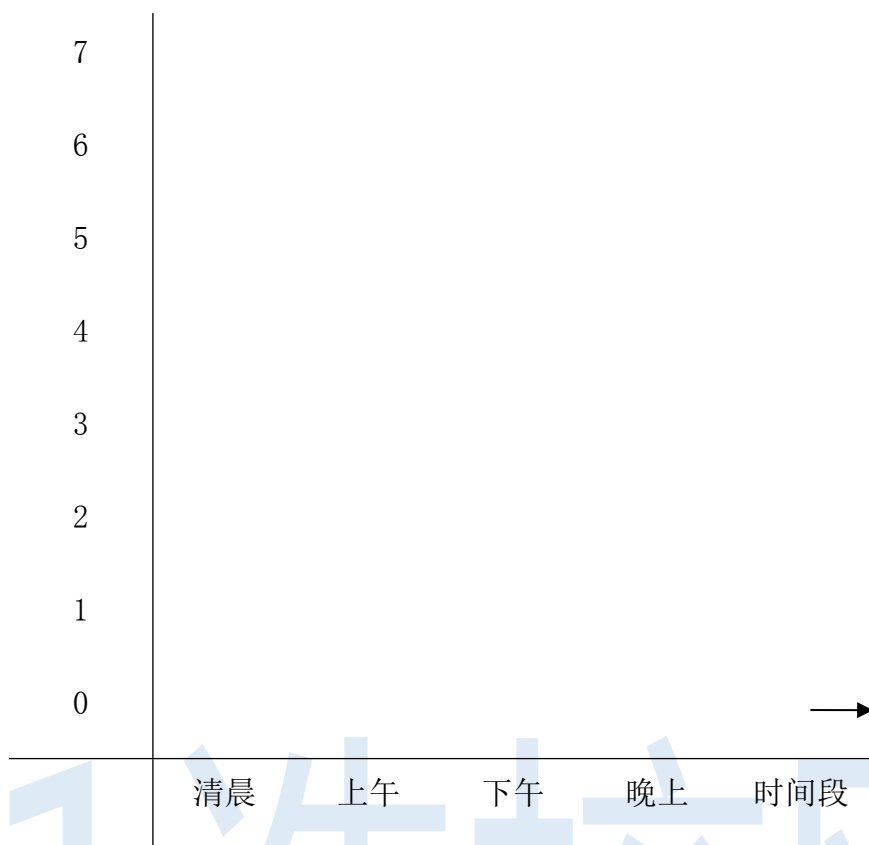
学生对上述题目作出是否选择后, 根据下述评分标准分别算出在清晨、上午、下午、晚上的得分, 并据此在学习时间偏爱图中画出时间偏爱曲线, 进而判定自己为何种类型。(见下表)

学习时间偏爱图

评分标准: 下列各栏中, 每符合一处得 1 分, 然后分别计算出总分 1 和总分 2 的各栏。(表格中的数字为题目序号, “是或否”代表序号题目所对应的选择)

	清晨		上午		下午		晚上	
	是	否	是	否	是	否	是	否
得分	8	1	5	3	3	7	2	6
	14	3	15B	8	5	8	4	8
	15A	5		9	9	11	5	14
		10		10	12	13	10	
		11		11	15C	14	11	
		12		12	15D		13	
		13		13			15E	
				14			15F	
总分 1								
总分 2								
备注	总分 2= “是” 总分 1- “否” 总分 1							





每个学习者都有自己的生物节律，导致在学习时间的安排上就会有不同的偏好。根据学习者对不同学习时间的偏好，可将学习者分为四种类型：清晨型，也叫“百灵鸟型”；上午型；下午型；夜晚型，也叫猫头鹰型。当然，也有一些人属于混合型。

清晨型（百灵鸟型）学习者在早晨头脑清醒，反应敏捷，思维和记忆效率高；中午型学习者和下午型学习者则分别在中午和下午时间段内注意力集中，思维清晰，学习效率高；夜晚型（猫头鹰型）学习者一到晚间，大脑即转入高度兴奋状态，注意力集中，精力充沛，思维活跃，学习效率高。

学生了解了自己对学习时间的偏好后，班主任应指导学生合理安排作息时间，把家庭作业、功课复习安排在自己最喜欢的学习时间内完成。