

# 嘿！你聽過「終身學習」嗎？



考試壓力好大，有沒有更有效率、更輕鬆的讀書技巧？好希望能在班上擁有一群好朋友，要怎麼和大家打成一片？爸媽管好多，要怎麼溝通才能達成雙方都滿意的結果？運動比賽、美術展覽、樂器演奏各個看起來都厲害又有趣，但這些好像都與我無緣？

## 終身學習有何益處？為何我們需要？

你有沒有發現，不論是處理學業、家庭或個人生活中遇到的挑戰，或是拓展視野、培養新的興趣，甚至尋找生命的意義、創造更幸福快樂的人生，都需要不斷學習！因此，終身學習並非只是為了應付學校考試，而是為了創造現在與未來更美好的生活。

敞開心胸並具有好奇心，  
對個人和交友都有很大好處！



除了有助於提升自信、拓展知識、未來就業之外，致力學習並展現好奇心的人，幾乎總是比不學習也無好奇心的人更快樂、更有人緣，在校園和職場中也更受歡迎！擁有較多見聞的人，對別人感興趣的話題，幾乎多少都能聊一些，而能和各式各樣的人交流；對自己最懂的話題則能談得更深入，找到志同道合的好友。

所謂的終身學習，  
到底要怎麼學啊？



終身學習，  
就是與圍繞人生的重要事物進行持續「對話」。

資料來源：  
朱以真(2019)。以閱讀為基礎，打造跨領域終身學習人才。遠見。取自  
<https://www.gvm.com.tw/article/69838>  
約翰·柯爾曼(2017)。終身學習有益你的健康、荷包和社交生活。哈佛商業評論。取自  
[https://www.hbrtaiwan.com/article\\_content\\_AR0006836.html](https://www.hbrtaiwan.com/article_content_AR0006836.html)  
栗子南瓜(2020)。成為終身學習者 | 終身學習，就是圍繞人生的重要事物進行持續對話。魚水教育催化劑。

### 1. 與未知世界對話——多試探、多動手做做看。

在學校可以透過參與社團活動、各類課程與競賽，找出興趣所在，進而發掘自身的優勢能力，了解自己想要、喜歡什麼，並且逐步建立相關能力；生活中則能持續保有好奇心，進行多方嘗人試。



### 2. 與書對話——養成閱讀習慣，培養跨領域自學力。

學校一直強調的「素養」，其實就是指一個在面臨未來各種問題時，是否有足以應對的生活能力。「閱讀」可以說是所有能力中，必備且基礎的工具！涉略不同的領域能使腦中的知識彼此串聯，使思想更加活絡、彈性。至於自己特別有興趣的領域，則可以強化深度，形成自身強項與特色。



### 3. 與人對話——在對話中學習。

除了知識上的交換，舉凡愛、美、勇氣、好奇、創造、關係等事物，往往涉及到我們對世界、對他人、對自我的認知與感受。透過與他人分享彼此經驗，並給予真誠的反饋和支持，使我們能獲得更多全方位的成長。