



Sample Report .

PeopleKeys - Perceptual Learning Style Report

2018年3月15日

引言

为什么感知学习风格如此重要？

你或许一直以为每个人都在用相同的方法学习，也曾想过为什么自己不如其他同学那么快就能明白老师讲的课。你遇到的困难多数是出于“感知”而不是“智力”。信息在被“记住”之前，首先要被有效地“感知”到。

研究表明，人们在不同的学习环境中反应不同。人们做出不同的反应是因为他们使用不同的感觉通道来接收、储存并给予他人信息。他们的感知方法不同。

被广泛认可的三种感知学习风格是：听觉学习，视觉学习和动觉学习。若要最有效地学习，你就必须知道这三者之间的不同，找出最适合自己的风格，并且找出你的老师的感知教学风格。

- **听觉学习者** 他们靠听声音作为学习的主要方式，用耳朵作为学习的主要通道。他们记得他们所听到的以及他们自己在口头上表达的。
- **视觉学习者** 希望看到书面形式的文字、用图片展示来说明，或者用书写得清楚的任务描述。他们喜欢用看的方式跟着老师的讲课的内容，喜欢看幻灯片、黑板或者讲义。
- **动觉学习者** 在接触或亲身参与的过程中学习效果更好。这些学习者想要表现出一种情景，制造一种产品或做一个项目。总之，他们希望参与到他们学习的内容中。

传统的教学方式对听觉和视觉学习风格有利。动觉学习者需要在他们的学习方式上变得更有创意才能适应环境。有一个主要的感觉偏爱通道并不意味着你就应该不顾及其他次要的偏好通道。事实上，了解你学习的局限以及发展你的次要的感觉偏爱通道，将帮助你在不同情况下发挥感知器官的功能。你应该对所有信息提供的方式都有高度的敏感度。

如果所有的老师都用你学得最好的方式教你，那会是最好的情况。然而事实上，你最有可能遇到的情况是老师在使用他们自己最舒适的方式教你。在学习过程中，早一些发现你的学习优势和局限是一件好事，这样你就能够适应新的学习环境。

明白你自己喜欢的学习方法并使用它配合你的老师的教学方式，将会帮助你在课堂上更加自信，而最终将会提升你的学习能力。

“一个人如果不比昨天的自己更有智慧就算不得是什么人。”

-林肯

学习风格概括

三种学习风格纵览

听觉风格

使用他们的声音和听觉为主要的学习渠道。他们会记住所听见的和自己说出来的。

听觉学习者 是通过倾听、聆听、说话, 和被告知等方式学得最好的人

最好的学习方式: 通过听课、讨论、解释、聆听、谈话和辩论

对以下敏感: 噪音、音调、音质、抒情诗、响声、声音、话语、口述的话

优势:

- 典型的演讲者和辩论者。
- 能够用语言描述, 很好地理解向他/她表达的东西。
- 能理解抽象的例子。
- 擅长记住和理解口述的话。

局限: 容易被背景噪音, 声音, 响声和音乐分散注意力

视觉风格

喜欢看写下来的文字、插图或文字版的作业要求。他们喜欢老师用视觉的形式 (如讲义、图表和图画) 来讲课。

视觉学习者 是通过观察、观看、阅读和在头脑里想象等方式学得最好的人。

最好的学习方式: 通过身体的语言, 面部的表情, 图表, 图例, 图片, 和传单。

对以下敏感: 光线, 颜色, 可见的环境, 成文和语言, 设计, 位置, 图表和图像

优势:

- 一般是好作家和读者。
- 在阅读时, 能够想象出一幅图片。
- 善于制作图表, 图形, 和地图
- 擅长记住和理解书面文字和图像。

局限: 容易被动作、光线和他/她周围可以看到的分散注意力。

动觉风格

当他们能够触摸或亲身参与所学习的内容, 就会学得更好。他们喜欢实验的方式来记住和明白概念。

动觉学习者 是通过做事、接触、直接介入或亲身体验等方式学得最好的人

最好的学习方式: 通过触觉、个人经历、犯错误、探索、协调和音乐。

对以下敏感: 动作、运动、接触、做事、通过触觉的感受。

优势:

- 一般学得很快, 在他/她亲自做过一次后, 通常就学会。
- 喜欢亲自使用材料、运动、或者竞赛
- 使用工具和设备工作时很出色
- 喜欢去创造一个实质的产品

局限: 容易被动作、温度和体力活儿或者被给予一个抽象的例子分散注意力。

你的感知学习风格

你如何更好地吸收新信息？

Sample Report . 的主要学习方式是"动觉"

如果你更喜欢用动觉的方式理解这个世界，那么你可能对周围的物质世界更敏感。你可能擅长体育运动、烹饪、木工或园艺。当你有闲暇的时间，你更喜欢出去活动，做一些手工、或者探索周围的世界，而不是坐在那里与人交谈或者观看节目。

你渴望去`做`事情，想通过动手实践来学习新知识，与周边环境互动。你更喜欢通过把引擎拆开再装回去来了解它是如何工作的，而不是看说明书或听别人给你讲解。对于他人向你解释的事情，如果你不自己尝试、自己犯错误，你不会真正明白。一旦你有机会坐在驾驶座上，你就很容易记得驾驶路线。你对触觉的敏感会帮助你制作模型、边看原理图边拼图，欣赏物品的材质和纹理。如果久坐会让你坐立不安、乱动导致注意力不集中。

动觉学习者也可能精通操作物体，喜欢修修补补、做手工；他们可能身体灵活，手眼协调能力强；他们善于使用肢体语言，可能会跳舞、会表演，擅长体育运动。

什么是动觉学习者？

通过做事情、接触、直接参与，亲身经验学习效果最好的人

动觉学习者如何学得最好？

通过触觉、个人经验、犯错误、探索、协调和动作

动觉学习者对什么敏感？

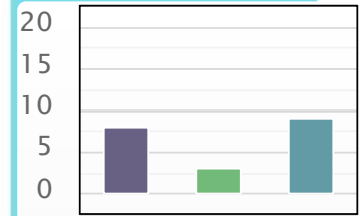
行动、动作、触摸、操作、用手去感受

动觉学习者的优势是什么？

- 通常在他/她亲身经历一次之后学得很快
- 喜欢用手触摸材料、参与到运动或游戏当中
- 擅长使用工具或设备
- 喜欢制造实体产品

什么会阻碍动觉学习者学习？

- 被运动、温度和体力活动分散注意力
- 被给出一个抽象的例子



A=8, V=3, K=9

动觉学习者的提示

听课、学习和参加考试

在课堂上:

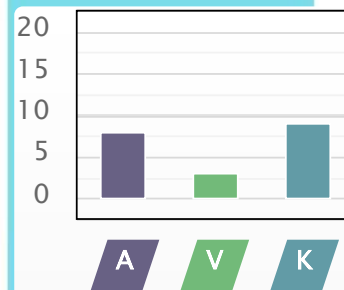
- 询问老师除了解释内容，是否也可以“示范”一下。在某些情况下，老师可以提供试验室让你有“动手”的机会来帮助你理解一些概念。除了“讲解”之外，请问老师是否也能够“演示”说明一下。
- 如果你觉得老师给你的例子是抽象的，请求他给你一个更具体的例子。有很多的方法可以用来描述或解释一个概念。有很多工具(例如：视频)可以使用它，效果也会不错。有时，一个“比手划脚”的有活力的老师对于动觉学习者来说会更好。
- 使用身体的某一部位或做具体的一个动作和老师所讲的知识联系起来。(比如，你正在学关于太阳系的知识：把一个手指比作太阳，另一个手指作为地球，其他的手指分别为土星，木星和火星；记住桌子上面你手指的位置。)

在学习的时候:

- 在一个空间够大、可自由活动的地方学习。学习空间的存在是为了让你学习，所以如果你在一个很大的空间可以学得最好，那就去找到它。也许到外面去或者在一个体育场的长凳上学习对你来说是最好的。
- 使用多维立体的辅助工具或者道具来帮助你解决数学/科学问题。可以使用一些材料来示范(例如：你可以使用回形针、硬币、线绳、水和杯子)。
- 可以在阅读时踱步、走动或锻炼。在阅读或听课时，如果你能散步或锻炼，可能会有助于你的学习。
- 在学习过程中经常歇息一下。在阅读或解决问题的过程中休息一下，会再次激发你继续下去。只是你需要留意一下，确保自己能够继续回去学习。四处走动很容易分散你的注意力。
- 在学习的时候，使用一支荧光笔、接触纸张或者用一个格尺。最重要的是亲身“介入”要学的内容中。
- 与朋友一起学习时，可以分配角色扮演。比如，通过角色扮演把历史事件演绎出来，是记住知识的一个非常棒的方式。你可以按照所想的用心制作服饰、道具，安排人物角色。
- 看电影。有时一些电影会跟你所学的主题内容相关。如果你发现有一部电影可以帮助你更好地理解课程内容的話，不妨看一下。向你的老师征求一些建议。

在参加考试的时候:

- 尽量去回忆学习时你是如何将具体的概念和身体相关的部位或动作联系的。
- 记住你与这些知识互动的時間。例如：做实验、看视频或网上的信息。



A=8, V=3, K=9

学习是一种财富，主人走到哪儿，它都跟随着。

-中国谚语

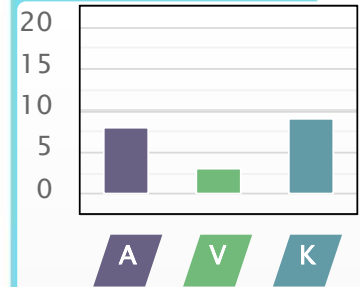
学习者的工具箱

动觉学习模式给你增加能力的工具

使用这些工具可以帮助你更好地利用你的学习风格。尝试使用你的学习风格中的工具，会帮助你在所有的讲课风格或学习环境中提高学习效率。

动觉学习者的工具...

- 试验室的实验
- 实地考察
- 手工
- 木工; 修补
- 建造、拆解
- 手语
- 烹饪, 园艺
- 竞技类游戏
- 合作类游戏
- 示范
- 反复试验, 试错法
- 犯错误
- 3D辅助
- 角色扮演
- 与朋友协作
- 编排一部戏剧
- 玩字谜游戏
- 使用肢体语言
- 哑剧
- 借助工具
- 制造一个产品
- 课间休息
- 拉伸身体, 来回走动
- 团体/个人运动
- 借助实物解释
- 模仿电影情节
- 发明新事物
- 做实验
- 陶艺、雕刻
- 武术
- 深呼吸、瑜伽



A=8, V=3, K=9

“在我的一生中，我还从未从任何一个同意我的人的身上学到任何东西。”

-Dudley Field Malone

确定别人的风格

语言线索

一个人的语言表达形式可以展示他/她的感知学习/授课风格。 你知道如何去发现一个人的感知学习/授课风格吗? 这是通过观察他人的语言表达很快可以了解他们的学习风格的方法。 当你想通过老师的教学风格来调整自己的学习风格去适应学习环境时, 这个方法就很管用。

每个人都倾向于使用那些能够表达他/她如何感知信息的文字。 这里有些例子:

听觉学习者这么说:

"我听到了你说的。"
 "我真的可以接收到。"
 "这听起来很耳熟。"
 "有一个声音叫我要小心。"
 "忽然一切都听懂了。"
 "听听你自己说的话。"
 "说出你的目的。"
 "详细地描述它。"
 "我仅仅是表达我的意见"
 "我们听到了很多信息。"
 "听起来容易察觉吗?"

视觉学习者这么说:

"我看懂了你的意思。"
 "这看起来不错。"
 "我懵了。"
 "我从这个角度观察。"
 "让我们给它一些光亮。"
 "回过头来看, 它是对的。"
 "这个观点不清晰。"
 "去找一个新的视角。"
 "你明白了吗?"
 "我对此有些模糊。"
 "不要把我撇在黑暗里。"

动觉学习者这么说:

"我被卡住了。"
 "如果感觉是对的, 就去做吧。"
 "我感觉你是对的。"
 "把握住这件事。"
 "你这么不敏感。"
 "你抓住这个概念了吗?"
 "改变你的立场。"
 "去认识你自己吧。"
 "我真是走投无路了。"
 "帮我拉拉关系吧!"
 "那是在背地里的手段。"

"人的思想一旦被新的
 理念伸长, 永远不会恢
 复到原来的尺寸。"

~Oliver Wendell
 Holmes

练习

帮助你应用学习风格的练习

1. 职业风格

有些人通过提高独特的感知风格优势，发现自己的天分，发展出他们的职业。下面列出了一些有关职业的例子。你还能想出其他的职业吗？

a. 听觉风格职业举例：

记者、老师、律师、政治家、翻译、作者、诗人、音乐人、咨询师、顾问、辅导员、心理学家、公众演说家，

b. 视觉风格职业举例：

电影评论家、作者、室内设计师、机械师、工程师、视觉艺术家、摄影师、发明家、建筑师、航海家

c. 动觉风格职业举例：

工程师、运动员、舞蹈家、外科医生、建筑者、演员、化学家、承包人、雕刻家、厨师、试验室技师、技工

“你认为自己全都知道以后所学习的就会最有价值。”

~Harry S. Truman

练习

帮助你应用学习风格的练习

2. 学习风格

使用不同的学习方法、途径和工具，可以有效地学会新知识。请仔细阅读下面的例子，然后想想如何使用听觉、视觉和动觉的学习工具来完成作业。如果你需要方法，请参考“学习者工具箱”那页。

作业题目 (例子) : 为什么在内战中南方失败

a. 听觉的方法:

我会做一个口头报告或者用自己的话讲述关于这个事件的故事。

b. 视觉的方法:

我会画一个时间线，用此来显示每一方的进展情况。

c. 动觉的方法:

我会在地图上使用小士兵玩具来演示这场失败的战争。

作业题目 (由你来做) : 小说里的人物是怎样改变的

a. 听觉的方法:

b. 视觉的方法:

c. 动觉的方法:

“我一生都在学习。我的墓碑将是我的毕业证书”

~Eartha Kitt

设计你的学习环境

对学习环境的偏爱

设计一个适合你的学习环境

跟大部分人一样，家庭作业是你不喜欢做的事情之一。尽管你独自在很安静的房间内，你的书桌也很干净，但你始终无法集中注意力。

关于什么是一个有效率的“学习空间”，传统观念已经存在了一代又一代。它通常被认为是一个精心安排的地方，应该是有纸笔、桌椅、灯光，没有干扰的环境。尽管这看上去对某些人来说是最好的学习环境，但对于另一些人也许就是最坏的。

如果让你设计对你来说最完美的学习环境，它会是什么样的呢？你希望真正理解并记住你所学的知识吗？你是否有过非常高效的学习/工作时间？当时你在哪里？有其他人跟你在一起吗？你是在早上还是在晚上学习？你是坐着、站着、走动、或者躺在地板上？是安静的还是播放着音乐？这个地方是干净还是凌乱的，是温暖还是凉爽的，明亮还是昏暗的？你在吃零食吗？什么会影响你的注意力和学习的能力呢？以下的这些问题将帮助你回忆起关于你对学习环境的偏好。

你喜欢什么样的学习环境？

1) 你喜欢在哪里学习？(例如：家，工作地点、你的房间、图书馆、外面、公交车等等)

为什么对你有帮助？

2) 你喜欢单独还是跟其他人一起学习？(例如：一个朋友、一个小组、跟老师、单独等等)

为什么对你有帮助？

3) 你喜欢早上还是晚上学习？(例如：白天的时间，晚上的时间，没有区别等等)

为什么对你有帮助？

4) 你喜欢什么程度的活动？(例如：坐着、站着、在地板上躺着、在跑步机上走动等等)

为什么对你有帮助？

5) 你可以接受哪一种程度的声音？(例如，安静、经典音乐、摇滚、自然声音、耳机、电视等等)

为什么对你有帮助？

“我们通过寻找一个问题的答案比得到答案本身学得更多。”

~Lloyd Alexander

设计你的学习环境

对学习环境的偏爱

6) 你喜欢多干净的工作场所? (例如, 非常有条理、需要的东西都在身边、不需要排列整齐等)

为什么对你有帮助?

7) 你喜欢什么样的温度? (例如, 冷、暖、非常暖和、空调、潮湿等)

为什么对你有帮助?

8) 你喜欢什么样的光线? (光亮、柔光、自然光、昏暗的光、没有影子, 没注意等)

什么对你有帮助?

9) 你喜欢吃零食吗 (例如, 薯条、碳酸饮料、咖啡、爆米花、瓶装水、果汁、蔬菜、咬铅笔等)

为什么对你有帮助?

10) 你喜欢经常休息还是不被打断? (例如, 每十五分钟伸展一次、做作业一整天、所有工作一整天完成、无论花多久时间, 都不停止等等)

为什么对你有帮助?

11) 还有什么其它的可以帮助你学习?

“学习的目的是成长，
因为我们的理智不像我们的身体，
只要我们继续活着，
我们的思想就可以不断地成长。”

~Mortimer Adler