

臺北市立陽明高中多元表現心得書寫建議

★前言：

大學招聯會再三強調，學習歷程的準備關鍵是「學習動機與心得」，要能表達從參與的活動中「學到什麼」，以及與申請的大學校系之關聯性…。而心得必須具體真實的描述，切忌浮誇抄襲。具體的敘述很重要，否則會流於空話。例如，我很努力(空言)，不如說我用了多少時間做了哪些事情(具體)。以下提供書寫建議，請同學依自己實際的收穫成長及各參與項目的差異，自行參酌調整。

★心得反思可以寫什麼

1. 我參加活動、競賽、擔任職務或取得證照等的動機
 - a. 想參加的原因、目的、期待
2. 我為這個活動、競賽、職務或取得證照等做了哪些事？
 - a. 參與之前做了哪些事？
 - ☆如何規劃安排參加、爭取機會或搶先第一個報名、省吃儉用存報名費、舟車勞頓也甘願…
 - b. 活動中做了哪些事？
 - ☆過程遇到那些困難與挑戰，如何克服？
 - ☆有哪些優良表現？具體事蹟？
 - ☆投入時間如何？
 - ☆過程主動發問、爭取發表、積極與他人協調合作完成任務
 - ☆如何努力投入競賽、與隊友合作…
3. 我的學習收穫與成長
 - ☆整體收穫有哪些
 - ☆自身參與過程的思考體會
 - ☆觀察他人參與表現的發現
 - ☆增加或提昇了哪些思想、知識、概念、技能
 - ☆學到活動本身以外的體會或收穫，例如領導、人際互動、溝通表達的能力、體會到什麼是最重要的
4. 活動後我的反思與行動
 - ☆自我檢討優缺表現
 - ☆行動實踐，讓成長與收穫擴大與持續
 - ☆如何調整修正方法讓自己表現更好

能成就你的並非“希望”本身，
而是你願意為了“希望”做出的那些事情。
祝福同學們！