EQ 溫習法

趙榮德
香港輔導教師協會榮譽顧問
香港教育圖書公司顧問
香港升學專家

健康成長

何謂 EQ ?

棉花糖的實驗
Marshmarrow Experiment

(Walter Mischel) 米伽爾於1960年史丹福大學附幼之追蹤實驗

健康成長

從幼稚園到中學畢業 (15年)

結論是 : EQ高 成就好

EQ低 成就差

健康成長

EQ 增加法 一

Daniel Goleman處理憤怒法
離開現場

健康成長

EQ 增加法 二

Count to ten

冷靜自己，控制情緒

健康成長

EQ 增加法 三

Count your blessing 使你有信心

每天找五樣值得感恩的事項，記下來連綿不絕做21天。

健康成長

EQ 增加法 四

Catch him doing right 立即讚賞

讚事不讚人

連讚21天

健康成長

EQ 增加法 五

Act as if 當是真的

校長揀選精英的故事

健康成長

重點一

從小事做起

Big shots are small shots that keep shooting

健康成長

重點二

不要試力有不逮的工作

印象大象的故事

天下無敵的讀書方法

SQ3R

S = Survey 概覽

看目錄，首尾段

目的： 讀得有目標

Q = Question 發問

不明立即問，不明便無趣，無趣便放棄。

智者問得巧，明白便有信心。

R = Read 閱讀

Read 是閱讀，也是朗讀。

閱讀是樂趣，朗讀記終生。

R = Recite 背誦

背誦令你強記，終生受用。

背誦使你深入了解內容

R = Review 溫習

溫故知新
令你永記於心

溫習篇

方法1

父母出題子女答

方法2

溫三次可永遠記住

溫習篇

方法3

三文治溫習法

方法4

「莎樂美」溫習法

溫習篇

方法5

「瑞士芝士」做功課、溫習法

方法6

編溫習時間表

祝 各位家長

教子成材