**【階段三、有效學習】**

【說明】

1. 這份檔案是要幫助你預估壓力程度，以及找到最佳的狀態

2. 你可以下載到電腦裡打字，也可以列印下來填寫

3. 有任何問題，歡迎詢問 [爆學力 Atom SkooL](https://www.facebook.com/atomskool/)

**➤ 適度的壓力**

**範例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 學習主題 | 如何撰寫商業企劃書 | |
| 程度 | 具體事件 | 預期表現 |
| 低等 | 參考網路文章資源，並節錄重點 | 可提早完成，缺乏挑戰 |
| 中度 | 分析企業案例，為個案撰寫企劃書 | 可能會遇到瓶頸需要突破 |
| 高度 | 自行發想創業點子，並撰寫企劃書 | 無法了解真實市場概況，缺乏可行性 |

**換你試試**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 學習主題 |  | |
| 程度 | 具體事件 | 預期表現 |
| 低等 |  |  |
| 中度 |  |  |
| 高度 |  |  |

****【說明】

1. 這份檔案是要幫助你拆解問題的表象，讓你「多問為什麼」、「思考事物的對立面」

2. 你可以下載到電腦裡打字，也可以列印下來填寫

3. 有任何問題，歡迎詢問 [爆學力 Atom SkooL](https://www.facebook.com/atomskool/)

**➤ 深度思考**

**範例**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 想探究的問題 | 第一層為什麼 | 第二層為什麼 | 第三層為什麼 | 真的是這樣嗎？  （反面意見） |
| 為什麼要廢除死刑？ | 死刑是國家暴力 | 國家的權力不能剝奪生命權 | 國家形成和正當性來自於自由人的授權國家，作為個人權利的集合，沒有正當性可以踰越它被授權的範圍 | 死刑能夠維持社會安定 |

**換你試試**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 想探究的問題 | 第一層為什麼 | 第二層為什麼 | 第三層為什麼 | 真的是這樣嗎？  （反面意見） |
|  |  |  |  |  |