成人学习风格测试（KOLB学习风格）

[成人学习风格测试](http://blog.hjenglish.com/Time_fLiEs/articles/539042.html)

**【测试说明】此测试适用群体为成年人，测试内容为学习风格。**

【**测试方法】对下面的每一句描述进行快速判断，如果符合自身特点，请标记为A，如果不符合，请标记为B。将标记直接写入最后的表格中。**

【试题】
1、 在我认为有理由的情况下，我往往采取合理的冒险行动。
2、 我认为正规的程序和政策对人的限制太大。
3、 我严肃率直的作风为人所知。
4、 我听完别人的观点后才发表我的看法。
5、 我有明确的是非观念，为人处事原则性极其强。
6、 我希望以按部就班的方法解决问题。
7、 我习惯于简单、直接地发表我的看法。
8、 我判断一个建议的好坏的关键因素是看它实际上是否可行。
9、 我经常发现，根据感觉产生的办法和经过细心思考与分析才产生的办法使用起来同样的理想。
10、 我总是积极寻求新的经历。
11、 我对得到的数据的分析处理往往小心谨慎，避免过早下结论。
12、 在进行问题讨论时，我喜欢观察别人的行为。
13、 我经常对他人的一些基本设想提出疑问。
14、 我注意自我控制，比如：注意自己的体重、坚持锻炼身体、坚持某一个固定的例行程式。
15、 我听到一个新的想法或方法时，我总是马上着手考虑要在实践中试试。
16、 对于既定的程序或政策，只要我认为他们有效，就坚持到底。
17、 我喜欢滔滔不绝的讲话。
18、 我喜欢努力解决与众不同的新问题。
19、 在做出结论之前，我特别注意一些细节问题。
20、 我对了解别人的想法特别感兴趣。
21、 我喜欢与逻辑思维强、有分析能力的人相处，不喜欢与容易冲动的人共事。
22、 我习惯把事情安排在固定的程序内进行，而不喜欢杂乱无章的事情。
23、 我喜欢开门见山地进入谈论的主题。
24、 我总是急于在实施过程中搞清楚事情的可能性。
25、 我认为爱开玩笑、易于冲动的人比较可爱。
26、 一般情况下我愿意公开自己的感情。
27、 我对工作总是善始善终。
28、 我认为消息来源越多越好。
29、 我认为，人的行为都是与某种普遍规则相联系的。
30、 工作中的人际关系应该正当，并保持一定的距离。
31、 我愿意做技术性的工作，如系统分析、设计流程图、业务扩充计划、随机规划等等。
32、 我判断谁的注意对，是根据他的实际成绩。
33、 我情愿在随机、灵活的基础上对事情做出反应，而不是事先就做好计划。
34、 面对冷静有思想的人，会令人感到不安。
35、 我在做结论之前一般喜欢仔细地权衡许多代替方案。
36、 如果必须在某一紧急期限内完成某项工作，我就会感到着急。
37、 我相信理性的、逻辑的思维应该取胜。
38、 做事轻率的人往往使我反感。
39、 开会的时候，我提出的想法往往是实用的、现实的。
40、 在工作的时候我经常能发现更好、更实际的方法去完成任务。
41、 比起思考过去和将来，我认为，享受目前的时刻更为重要。
42、 在讨论的时候我总是即兴的提出一些问题。
43、 我不太喜欢那些急于成事的人。
44、 对一件事情做出判断，根据完整的信息与分析来做决定，比根据直接作出决定更好的多。
45、 我追求完美。
46、 我能经常发现他人观点中的不连贯之处和弱点。
47、 我认为，书面报告应当精练而且切题。
48、 我喜欢与重实际而不是重理论的人相处年。
49、 再好的规则多半也会被打破。
50、 总得来说，我说多余听。
51、 我认为在考虑问题的时候，应该跳出某一环境而而考虑所有的观点。
52、 我倾向于与人谈具体的事情而不是泛泛的社会问题讨论。
53、 我发觉从动不利于思维。
54、 我喜欢通过逻辑思维的方法寻求答案。
55、 我反感于在讨论中东拉西扯。
56、 我认为应该直截了当。
57、 我对神奇的、不平凡的想法，比实际的东西更感兴趣。
58、 如果事情办错了，我很愿意摆脱它们，使它们成为过去。
59、 如果让我写报告，我往往需要写很多遍草稿才能定稿。
60、 在下决心之前，我需要考虑许多替代方案。
61、 在于他人讨论时，我经常是最不动声色，而且最客观。
62、 我喜欢能够把当前的工作与长远的、总体的情况联系起来。
63、 为完成工作任务，我不拘泥于用手段。
64、 我反对那些轻率的、异想天开的主意，因为他们不切实际。
65、 我觉得拘泥于具体的目的和计划令人压抑。
66、 我喜欢集体生活。
67、 在讨论中我更喜欢低调，而不愿意带头发言或滔滔不绝的讲话。
68、 行动之前最好仔细思考。
69、 我常常对于那些不按逻辑方法办事的人毫不留情。
70、 我常爱探究事物与现实赖以生存的基本条件、原理和理论。
71、 在大多数情况下，我相信结果能证明手段的必要。
72、 只要工作完成，我不在乎伤害别人的感情。
73、 我对程序化、具体化的工作很快就会厌倦。
74、 我欣赏危机的戏剧性的变化和激动人心的情况。
75、 总的来说我听多于说。
76、 我对快下结论持谨慎态度。
77、 我希望开会能按即定程序进行。
78、 我一般避开主观或者模糊的主题。
79、 在讨论中我经常发现自己是最现实的。我总是让人们一下子了解主题，避免陷入漫无边际的遐想。
80、 人们发现我经常对他们的感情无动于衷。

【附表】

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 　 | 2 | 　 | 3 | 　 | 4 | 　 | 5 | 　 | 6 | 　 | 7 | 　 | 8 | 　 |
| 9 | 　 | 10 | 　 | 11 | 　 | 12 | 　 | 13 | 　 | 14 | 　 | 15 | 　 | 16 | 　 |
| 17 | 　 | 18 | 　 | 19 | 　 | 20 | 　 | 21 | 　 | 22 | 　 | 23 | 　 | 24 | 　 |
| 25 | 　 | 26 | 　 | 27 | 　 | 28 | 　 | 29 | 　 | 30 | 　 | 31 | 　 | 32 | 　 |
| 33 | 　 | 34 | 　 | 35 | 　 | 36 | 　 | 37 | 　 | 38 | 　 | 39 | 　 | 40 | 　 |
| 41 | 　 | 42 | 　 | 43 | 　 | 44 | 　 | 45 | 　 | 46 | 　 | 47 | 　 | 48 | 　 |
| 49 | 　 | 50 | 　 | 51 | 　 | 52 | 　 | 53 | 　 | 54 | 　 | 55 | 　 | 56 | 　 |
| 57 | 　 | 58 | 　 | 59 | 　 | 60 | 　 | 61 | 　 | 62 | 　 | 63 | 　 | 64 | 　 |
| 65 | 　 | 66 | 　 | 67 | 　 | 68 | 　 | 69 | 　 | 70 | 　 | 71 | 　 | 72 | 　 |
| 73 | 　 | 74 | 　 | 75 | 　 | 76 | 　 | 77 | 　 | 78 | 　 | 79 | 　 | 80 | 　 |
| **A** |  | **R** |  | **T** |  | **P** | 　 |
|

【统计方法】每两列合并统计，计算出标记A的数量，对应填在下面的空格中，分别得出A，R，T，P四类的总分数。画出一个直角坐标系，从y轴正向开始，四个方向按照顺时针顺序，分别标记为：A，R，T，P。按照累加数值在坐标轴上选取对应点，连成一个封闭的四边形。由于对应A，R，T，P的分值不同，体现在四边形上，也会显出形状的区别，有的是一个角很突出，有的是两个，也有的某一个角相对内收，或者四个比较均衡。每一个较为突出的角，对应着在这个方向上的学习风格倾向。那么，A，R，T，P又到底是什么学习风格呢？后面的文章继续介绍。

[找到你自己的学习风格](http://blog.hjenglish.com/Time_fLiEs/articles/539232.html)

我们首先要知道的，是所谓“学习风格”到底有什么用？对我们自己有什么帮助？要了解这个问题，先要了解更靠前，更优先的一个问题：学习风格到底是什么？是怎么来的？学习风格，Learning Style是哈佛大学教授Kolb在一次对决策风格进行统计研究时所附带产生的研究成果，然而这个副产品，反倒成了Kolb最被人知晓的成就。

简言之，Kolb把学习风格分成了四个类型：行动者或行动型学习者（Activist）、反思者或反思型学习者（Reflector）、理论者或理论型学习者（Theorist），以及应用者或应用型学习者（Pragmatist），正如我们所看到的，A-R-T-P学习风格中的四个字母，正是四种风格的英文首写。知道A-R-T-P是什么没有实际意义，有意义的是弄清楚它们的含义和对应特质：

首先，每一个人都会在四个方面得到一个具体的分数，或多或少。其次，四个分数上的不同，意味着学习风格、习惯、偏好和倾向的程度不同，而绝非学习能力的不同。再次，正常的讲，没有任何一个人会在四个方面上都得到20分的满分，因为那意味着测试者本人要么自相矛盾，要么没有如实填写。最后，统计表明，70％的个体会在一两个方面倾向明显。

行动型学习者很充分地且毫无偏见地参与新的经历，他们享受当时当地的行为，并且很乐于受直接经验的支配。他们思维开放，心无疑惑，常常对新鲜事物产生热情，他们的理念是“任何事情我都要尝试一次”。他们倾向于先行动，事后再考虑结果。他们每天的日程都排满了活动。他们通过头脑风暴法来处理问题。他们对某个活动的激情一旦消失，就会马上忙于寻找下一个目标。他们往往能成功地挑战新经验，但是容易对实施过程以及长期的巩固过程感到厌倦。他们乐群，愿与他人交往，但在此过程中，他们试图使自己成为所有活动的中心。

反省型学习者喜欢退后来反思经历并且从不同的角度审视它们。他们搜集数据，既有第一手的，也有从他人处获得的。他们喜欢在做出任何结论前充分思考，他们所考虑的是缜密地收集和分析经历及活动的相关资料，因此他们倾向于尽量推延做出确定结论的时间。他们的理念是谨慎。他们这类人深思熟虑，并且喜欢在行动之前考虑到所有可能的角度及牵连的问题。在会议及讨论中，他们宁愿坐在后排。他们喜欢观察他人行事。他们在形成自己的观点前倾听他人的意见，并掌握讨论的大意。他们常常行为低调，样子看起来稍微有些疏远，宽容且从容镇定。他们的行动只是一个宏大场景的一部分，这个场景不仅包括过去、现在，还包括他人和自己的观察。

理论型学习者调整他们的观察并使其融入复杂但逻辑完善的理论当中。他们以纵向的、逐步的逻辑方法思考问题直到找出解决办法。他们将不同的事实同化入统一的理论当中。他们倾向于成为完美主义者，直到所有的事情都整齐有序，纳入理性的框架之内才会停止。他们喜欢分析与综合。他们喜欢基本假设、原则、理论模式及系统思维。他们的理念强调理性和逻辑，即如果有逻辑，就是好的。他们常问的问题是“这有道理吗？”“这个与那个匹配吗？”“基本假设是什么？”他们常常很冷静，善于分析，致力于理性的客观而不是任何主观的或含糊的事情，他们对待问题的方法一贯富有逻辑性，这就是他们的思维定势，而且他们坚决拒绝一切与此不相适应的事情。他们喜欢将确定性最大化，而且对主观判断、横向思维以及任何轻率的事情感到不安。

实际型学习者渴望尝试新的想法、理论及技术以证明它们在实践中是否可行。他们积极地探寻新的想法，而且尽早试验它们的应用。他们这类人在管理课程结束后，头脑中充满了他们想在实践中予以应用的新奇想法。他们喜欢与事物打交道，并且对吸引他们的想法反应敏捷且充满信心。他们常常对翻来覆去的和无法取得一致意见的讨论感到急燥。他们基本上很实际，脚踏实地，喜欢做实用的决定并解决问题。他们对待问题和机会就像迎接挑战一般。他们的理念是“总会有更好的办法。”和“有用就是好的”。

明白了四种学习风格所对应的特点，我们不妨自我审视一下，看看自己是不是真的属于对应的那种风格，看看对应风格的学习方式和方法是不是自己最喜欢和最习惯的。根据自己的学习风格，选择适合自己的学习方式和方法，规避那些效果不佳，成效甚微的学习方式和方法，是学习风格实际在教育领域里应用的一个重要方式。但这些还不够，因为，如果参考经验性学习的学习循环，我们不难发现，在这个循环里，每一种学习风格都对应有其最能发挥作用的某一个阶段。而对于人的一生而言，大多数的时候，我们从经历中学习、从经验中学习，而非从书本或讲义中学习。从这个角度来考虑，仅仅扬长避短是不够的，每一个有学习意愿的人，应该尝试着去做到扬长补短，以期在每一个阶段都能够将对应的学习效果提高到更令人满意，更均衡的水平。每一个风格使你能进行学习周期中的一个不同阶段。在你的所有技能中如果恰到好处地拥有了四种风格，将使你能最好地实施从经验中学习的全部过程。但不幸的是，研究显示只有2%的人属于这一人群，他们有资格称为全面的学习者。而正如前面所提到的，大多数情况下，我们可能是最普通的70％。

不过，好消息是，学习风格是可以改变的。最好的方法是施行一项纪律，迫使自己完成学习过程中的所有阶段。如果你对此感兴趣，这一过程大约需要15分钟。你务必很现实地考虑一下，你多长时间安排一次。一个星期一次也比根本不做要强。一个星期三次非常理想。这个学习的程序非常简单：
开始时回顾经验并选择对你有意义或重要的部分。详细描述在那段活动中发生的事情，不要着力决定你已习得了什么，仅仅集中于描述发生了什么。然后列举你从经验中得出的结论，事实上，这些是你的学习要点。不要限制结论的数量，也不要担心这些要点的实用性或质量。最后，决定哪些是你今后将要实施的学习要点，并制定涵盖你的行动内容和时间的学习计划。行动计划要做得尽可能精确，使你很清楚你将要做的内容并知道它们是现实的。自律的优势是它强迫你完成从经验中学习所包括的所有内容，并且同时显著增加你从各种活动中所吸取的教训。