

銘傳大學「學習達人」

基本資料

| | | | | |
|-----|---|-----|-------------------|---|
| 級 別 | <input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 碩士班研究生 <input type="checkbox"/> 博士班研究生 | | |  |
| 學 院 | 社會科學院 | 班 級 | 諮商與工商心理學系 三年甲班 | |
| 姓 名 | 楊婷云 | 學 號 | 98080261 | |

學習達人優秀事蹟簡歷

優秀成績表現，例如：1. 學期總成績全班第一名（一年級至三年級上學期）

曾參與校內競賽表現優異 1. 學校校刊登搞

2. 參加梅花社舉辦「稿服務 得獎金」第二名

3 Chuan 愛傳心服務學習達人徵選

曾參與校外競賽表現優異 1. 北區教學助理心得徵稿入選

參加服務之活動：1 幸福國中認輔志工一年

2 慈青社課輔志工

3 由英會組舉辦偏鄉國中遠距教學

4 銘傳大學諮商中心志工

5 擔任系上 100 學年度研討會美宣長

學習經驗分享内容

主 題

分秒不空過的旅程

宋朝歐陽脩提到，最佳讀書時刻是三上：枕上、馬上和廁上。我也習慣在回家的路上、等車的空檔、或是早起的時刻，享受在書海中，讓每分每秒都過的淋漓盡致。每當同學問我，為何遇到那麼多瑣事，我卻依舊能將功課兼顧？我回答：「當不能讀書時，才發現讀書如此珍貴。」

小時候，大人常常說：「當學生最幸福了」。以前不理解話語中意涵的我，討厭讀書、不知道如何與書本相處。不熟書本，理所當然書本也不熟我，進而對書本近而遠之。怎麼

也料想不到，一個困境卻讓我體會讀書的可貴。前些年，家中經濟突然發生了困境，半工半讀成為了唯一的選擇，從那刻起，我重新愛上讀書。

不過，萬事起頭難，猶記得剛開始半工半讀時，沒辦法拿捏其中的分寸，總在工作時心中想著學校的課業，在學校時又跟睡魔搏鬥，讓自己身心俱疲，卻沒有任何一項能夠勝任，當時的我十分洩氣，摸不著邊際的感覺如同蒙上眼走在鋼索上，每走一步都讓人心驚膽跳。

不過，那時的我十分洩氣卻沒就此放棄，重新調整自己的步伐，訓練自己在一段時間專注力，在一段時間認真於一件事情上，工作時認真完成自己的任務，讀書的時刻用心踏實、不投機取巧。漸漸的找回自信，而隨後在工作上、分數上得到的肯定，也不因此迷失滿足。反而讓我知道，一步登天乍看之下簡單，卻如同紙糊的階梯，維持的時間不長，一磚一瓦的建築過程辛苦但細水長流。

對於種類、困難程度不一的科目，可以一一破解的方法有很多。不過我認為最笨卻也最有效的方法：一邊讀一遍畫下重點，在花花綠綠的螢光筆旁，嘗試使用寫下自己的想法、見解，而不是站在被動的角色，傻傻看著自己被密密麻麻的字淹沒，雖然需要多下點苦心去思考，不過此時是融會貫通的最佳時刻。

另外，大聲朗誦書本內容，也是加強記憶力的好方法，有幾次寫考卷時，想到在朗誦的內容還會忍不住批嘆哧一笑，當然答案也順利的寫出來。

讀書必非漫無目的閱讀，要擬定適合自己的計畫表，當看著計畫的內容，一樣樣待作任務被圈上，頓時心中充滿踏實感。這個過程比結果更重要。當曾經付出，不論結果如何都不後悔。

在工作和課業之間，我會適時安排娛樂休閒活動，擔任志工是我最喜歡的活動，沒有壓力，卻能好好藉由付出中學習，就由他人的生命故事，來激勵自己。見苦知福，對於自己擁有的一切感恩惜福，沒有理所當然的擁有，只有公平對等的回饋。

系所的特殊性，紙上談兵的知識並非為好知識，如果能將所學運用在帶領活動、輔導小朋友，才是檢驗真功夫的管道。在時間許可下，我努力參加學校的遠距教學課程、系上的認輔活動、社團的課輔活動等。而看到小朋友、大朋友的熱烈反應及回饋，所謂教學相長正是如此。小朋友正面的回饋如同陽光般溫暖貼心，總能讓自己時時刻刻有如充滿電的電池般，另外，小朋友因天真的童言童語，或許可能在當下會受到不小的打擊，但是如實

毫不遮掩的回饋，可以讓自己避免往後更大的失誤。不管是正面或負面的回饋，都讓我能夠成長。或許我們都是彼此生命中的過客，但愛的感覺持續不斷。

另外我也喜歡寫作，雖沒有專業的訓練，自己總愛塗塗寫寫，不論在校刊、北區資源網、報紙都曾經有過足跡。而其中的的秘訣看似簡單但也困難，如何用一顆純淨的心，觀察周遭的人事物？寫作的當下走入情境中，信手拈來，字字都是好句。

生命就如同一塊畫布，靠我們盡情的揮灑。此刻，我正燃燒生命的力量，畫出非凡的人生。那各位讀者呢？我想你們也開始擬定一個分秒不空過的生命之旅吧？