

銘傳大學「學習達人」徵文活動

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	設計學院	班 級	建築學系 三年級甲班	
姓 名	石羽均	學 號	98240465	

學習達人優秀事蹟簡歷

1. 99 學年度東洲綠塑-街道傢俱創意設計比賽 第一名
2. 100 學年度上學期總成績全班第一名

學習經驗分享内容

主 題 時間管理&讀書經驗

我認為把書讀好必須先認識自己，找到適合自己讀書的方式並安排屬於自己的讀書計畫。就拿我來說，時間是影響我如何排讀書計畫的關鍵。

大學生總是晚睡早起，不正常的生活作息往往錯過了最好讀書的時機，更有許多人考前臨時抱佛腳，熬夜讀書，這樣的方式容易精神不濟導致記憶力變差，所以把握時間是很重要也是最難做到的重點。如何排課也是很重要的。我認為把課集中在兩三天，讓休息的天數變多是不好的，應該把課表平均安排，把上課內容分散吸收，這樣專心度也能持久。而且休息天數變多容易懶惰，心態也會比較不積極，讀書時間不穩定，這樣讀書習慣很難培養。也有許多人拼命的選課，讓自己每天都過著很忙碌的生活，但充實和休息需要達到平衡才能讓讀書興趣不間斷。

大學生活社團佔了我很重要的一部分，所以繁重的課業和固定的社團時間如何平衡也是排讀書計畫的重點。

以下是我讀書和時間安排的方法

1. **加入真的有興趣的社團**：將練習視為是一種休息，這樣才不容易覺得行程總是排滿滿，心態的轉換很重要，不要讓社團變成是一種負擔。
2. **在對的時間休息**：儘管上午十點的課也要早起，早上讀書比晚上容易吸收。讀書不超過晚上 11 點，最晚 12:30 上床睡覺。了解身體的負荷和需求。睡覺不是浪費時

間，在對的時間休息才能維持明天的能量。

3. **假日不浪費**:繁重的作業在這兩天完成，可減少負擔，為懶惰存保險。讀書總有倦怠的時候，唯有提前做完應做的事，才能安心休息，而不是把事情一直往後累積，不僅完成度不佳，壓力也會影響學習狀態。
4. **不想讀書的時間絕對會休息或做其他零碎的事**(洗衣服、打掃...):壞心情讀書不容易吸收,將環境整理好,乾淨的書桌能夠提升讀書的效率。
5. **一次只排一星期的讀書計畫**:突如其來的行程打亂計畫，假使內容排得太緊湊，容易因常常延誤而失去讀書計畫的用意。
6. **要捨得**:大學生活多采多姿夜唱夜衝怎麼能夠錯過，但一天最多也只有二十四小時，所以玩樂也要取捨。
7. **爭取一次高分**:讀書常容易讓人覺得無力，內容也沒有興趣。但只要有一次好的表現就會有動力，有時難度越高或需要比較多記憶的題目，更會刺激求知慾，培養出興趣。

找到自己適合的生活作息方式，配合好的時間管理和讀書計畫，不僅能讓讀書事半功倍，也能輕鬆地玩樂。希望每個人在大學的生活裡都能善用時間，除了體驗不同的活動，課業也能維持好的狀態。