

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	教育暨應用語 文學院	班級	應用中國文學系 一年乙班	
姓名	郭珊妮	學號	99430615	

學習達人優秀事蹟簡歷

國中小時期成績優異，每學期皆班排前三，校排前五十。

高中時期就讀國立板橋高中，是新北市第一志願。但當時不愛念書，故如何省時讀書成為我的追求目標。

學習經驗分享內容

主題 高效率讀書法

1. 善用時間

聰明的學生應該懂得利用零碎時間來念書，有些人可能駁斥，我用這短短的時間能夠背的東西又不多，但是所謂積少成多的道理大家都知道，而且一定要「少」，因為我們每次讀一點，每次就能夠專心學習那一點點東西，如果一次背很多東西，其實並不能完整吸收全部，也容易厭倦。那麼該怎麼利用呢？例如很多人會選擇在等公車的時候，或是在公車上念書，但要注意，這種零碎的時間比較適合背誦類的東西，單字卡或是背課文，你可以利用公車停紅燈的時候把單字記下來，公車移動的時候再重複在心裡背誦，等公車的時候也是，如此便不會讓公車跑掉，也不會因為在公車上低頭而暈車了。

2. 有意識的記憶

為什麼有些時候，我們對於剛剛上過的內容只能記的很少，但在考前老師說的我們卻都印象深刻，那是因為我們考前是有意識地去記憶他。當你嘗試告訴自己，我要在課堂上就把東西背下來的時候，你回家就可以省掉很多複習的時間。這點是我最推薦的一點，也是一般人最忽略的一點。

3. 挑選適合自己的教材

有時候老師給的講義太艱澀，你不用強迫自己去念他，你可以自己去找其他的書，因為

同樣的課程，每個老師用的書不一樣，你只要要求學會適合你程度的教材就好。

4. 考古題很重要

對大學生來說，考古題實在是很重要，當你近 10 年的題目拿來看過，你會發現老師出題大概都那樣而已，因為老師每年教的都那些，真的重要的就是那幾個觀念不會跑掉。

5. 搞清楚自己生理時鐘

有些人如果夜晚時間很清醒，那就不用強迫自己一定在白天看書，我這裡所謂的看書是指，一段完整的念書時間，雖然前面談到的利用片段時間念書可以讓你記得一些東西，但很多的課文內容，還是需要你有系統的去記憶，這時候就需要你有一段完整的時間去好好坐下來。挑選自己精神最好的狀況去念書對自己會事半功倍。

6. 讀書不貪多

一天要看的東西不要太多，有吸收進去比較重要，最好一天是 2~3 科，一科讀累了就換另一科，最好是理解類和背誦類互相交替，比較不會厭倦。

7. 專心很重要

如果你念書的時候還堅持要開著 fb，那你不如把書本闔上，直接專心玩 fb 吧，反正這樣跟沒唸沒什麼差別，打開書本只是讓自己安心而已。也不要邊念書邊吃東西，或是一直摸來摸去(所以桌上別擺太多雜物，除非你不會手癢)，念久了起來走一走會讓精神更好些，但前提是你已經念久了。因為你一但分心，還要花時間把自己的心緒拉回來，有時候讀書是憑著一股感覺和堅持，一被打斷了，可能就接續不下去了。

8. 猜題

平常在念書的時候，你就可以考考自己，問自己如果你是老師，你覺得那些東西很重要，一定要拿來出題，不然會對不起自己的？相信你會想考太難，因為這樣大家考很低，你還要開暑修，跟自己過不去。相信你也不會想考太簡單，因為這樣考不出實力。別猶豫那麼多，你想的很有可能就是老師想的，試題做越多，猜題猜越多，你就會越來越懂老師的心。有種說法，80%的分數，出自 20%的內容，當你掌握到那 20%，你就已經掌握了 80%的成績。所以，拿起你的考古題吧！

9. 筆記剛剛好就好

有時候你會看到有些人上課就是埋頭苦幹，老師說什麼都要把它抄下來，有些人則是老師有些就有抄，沒寫就沒抄。這樣其實都不好，你筆記要做多少其實是看老師的教學習慣而定，如果老師不習慣幫你把重點寫黑板的，你要學會自己抓重點，比如通常老師如果特別在課堂上問的問題，那就是你該抄下來的。什麼都抄也沒必要，因為很多東西不會考，你抄了會手癢，還可能專注於抄寫，而沒聽清楚老師的重點提示。至於那種會幫你把重點寫黑板的老師你就跟著他的節奏就可以，不過有時候老師還是會忘記寫，比如口頭問題，補充等等，你自己也要記得補上去。