

# 「學習達人」經驗分享活動

## 基本資料

學院	應用中國文學系	班級	應中四乙
姓名	吾冠青	學號	06430181

## 學習經驗分享內容

主題 讀書學習策略、時間管理、語言學習技巧、筆記簡報秘笈

在學習與生活間取得平衡一直是大學生非常需要的技巧，如何利用有限的時間將課堂上老師所傳授的知識吸收、內化成自己的東西是一門大學問，這裡我將分享幾點我個人在學習階段所採取的手段與方法給有一樣困擾的人參考。

首先，最基礎的方法還是要做一張計畫表，當然根據個人習慣可以採取用手機上的 app 或是 google 雲端日曆.....等，以每個人最常使用、最易觀看為主，於我而言我自己習慣會在所買的市售計畫本上註記待會要做的事及要學習的科目，雖然看似理所當然但是要實行起來還是需要恆心與毅力，確實執行是必須的，通常關於讀書學習我會建議除了一開始安排要當日研讀的科目外，當天上了什麼科目也需要當天再次自己複習吸收，這樣的話記憶自然是最為深刻的，趁早吸收理解到腦中的好處在於不容易隨著時間的轉移忘記，下次再一次上同堂課時能夠更更有心得，而自己安排要研讀的書，盡量要錯開與當天上的課同種類型的知識，例如：當天上的課是文學批評史，那麼自己安排要讀的書就可以排英文或者系外選修的課，盡量減小同一種類型的知識重疊吸收，避免大腦疲憊與混亂，當然安排還是可以視情況微調整(小考、課後作業)等。至於計畫表的時間安排，個人經驗建議不要時間訂得過於分散、瑣碎，盡量以統一、連貫為主，否則成效會不太理想，一開始嘗試這個方法的人可以試著將範圍放寬一點，給自己緩衝、適應的時間。至於面臨怎樣都無法集中的時候 ex:頭痛、想睡、注意力渙散.....等，我會建議先暫停學習 15~30 分鐘，這段期間看是要裝水、閉眼或是聽首歌都可以，這是讓自己恢復能量的儀式，真的無法集中時硬是讀下去只會徒增痛苦，不如短暫歇息後再回來努力，這樣也能給自己精神上的一種獎勵的鼓舞。

講完個人計畫表，再來就是關於筆記或是重點了，基本上上了大學很多的高中生起初會不適應的一點就是老師不會等你，這是很正常的，跟高中體系不同，老師注重我們自己的理解所以課堂上重點有時候很快就帶過了，moodle 上也不會放上檔案，所以對於一些習慣課堂上即時做筆記的人而言很難迅速跟上步調，在這裡我強烈建議一定要用手機先拍下 PPT 上課內容，確實跟上每一個老師的步驟，才不會發生埋頭書寫卻錯過老師講解的慘案，以上就是我的一些建議，希望給予苦惱的人一個參考。

備註：本表單蒐集之個人資料，僅限於教務管理及校務分析使用，非經當事人同意，不轉做其他用途，亦不會公佈任何資訊，並遵循本校資料保存與安全控管辦理