

# 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   | 社科院                                     | 班 級                             | 諮商與工商心理學系 二年級甲班                 |
| 姓 名   | 楊婷云                                     | 學 號                             | 98080261                        |
| 學習經驗分享內容  |   |                                 |                                 |
| 主題  | 時間，掌握在自己手裡                              |                                 |                                 |
| <p>不久前，學生打工的爭議鬧得沸沸揚揚。而我，是學生同時也是打工一族。因家庭因素，必須在大學生涯中打工。或許在別人眼中，可能是笨蛋的行為，但是藉由良好的時間管理，打工非但沒有影響我，還增進人際互動上的技巧，也因為打工，我必須利用有限的時間做更多的事。也讓我有更深刻的體悟，知道能讀書是一件非常幸福的事。</p> <p>先說說打工，我從事的是餐飲業，乍看之下和我所讀的科系「心理系」沒有太大的關係，那我怎麼會說對自己的未來有助益呢？心理系未來幾乎都是從事與「人」有相關的工作，在工作的時候與形形色色的人接觸，每一個都擁有不同的經歷，不同的故事，只有用心去體會，看似平凡的人有會有不平凡之處。這個的體悟，對往後的助人工作，是一個又一個的基石。</p> <p>上天公平的，每個人一天都只有二十四個小時，要如何有效的運用時間呢？以我自己的經驗，由於知道自己假日都要打工，所以會更珍惜沒有工作的時候，好好運用。首先，我覺得十分重要卻往往也是大學生們很難做到的是不遲到不翹課。雖然一開始會有困難，畢竟離開家中，沒有爸媽的約束，但慢慢的改變一定做的到。我堅持每堂課都要到，要求自己不遲到，在課堂上盡量吸收，去記憶，想想生活中的例子，和生活做結合，這樣子之後在複習的時候事半功倍。在回家複習時，除了看老師畫的重點以外，我也會再用自己的話謄寫一次在筆記本上，在寫的過程也小聲的念出所寫的內容。做到眼到、心到、手到及口到。藉由平常的複習，讓我在期中、期末考的時候，複習起來較輕鬆。記憶力也可以維持得比較久。</p> <p>除了課堂上聽講及課外複習之外，我認為還有一個對學習也是十分有幫助的。那就是「當小老師」，在教同學的過程中，不僅僅可以幫助自己複習，常常還發現別人的問題，也是自己的問題。發現了許多看似理解卻一知半解的問題。其實教同學往往最大的受益者是教人的那一方。</p> <p>另外，我利用課本上的知識，把它變成幫助我學習的好方法。在心理學中，一個常見的名詞「操作制約」，簡單來解釋一下操作制約什麼，人們會考量做某件事的後果，是被獎勵還是被懲罰來決定之後作此行為的意願。在讀書的時候，都會給自己訂定規則。例如：完成規定內的範圍，就可以看電影、看舞台劇，當然有獎也會有罰，沒完成該做的功課，就必須放棄其他想做的事。這樣一來，久而久之，自己就會習慣，要把功課先顧好，才能去做娛樂活動。分清楚自己的角色，該認真時就認真，該放鬆就放鬆，這也是學習的不二法門。</p> <p>而大學生活，不單單只有被課業和打工所環繞。除了兩者以外我也參加很多學校的活動及利用閒暇之餘去做志工。系上的活動盡可能的去參予，因為我想認為這也就是與大學之前的生活最大的不同。還沒上大學之前，每天的課程都由學校老師安排好了，只要照著課表去完成好了。但大學最大的不同，就是沒人會替你安排，自己要去安排自己的時間。體驗一些以後或許都沒機會做事情，還記得每天晚上都練到好晚好晚的啦啦舞，雙腳都於瘀青了</p> |   |                                 |                                 |

也在所不惜、籌備了許久給學弟妹精心策畫的迎新宿營、很正式的研討會亦或者是擔任課程助教。這些學校的活動，都豐富了大學生活。或許很忙碌，但對於我的生活很滿意，因為我樂在其中，

有能力付出的人是最幸福的，不管是在校內諮商中心當義工、去育幼院送娃娃、協助機構義賣，或是發揮自己所學得的專長到國中認輔等等，因為過去學習路上許多人給我的幫助，或許現在的我還是學生，無法出錢但是我可以出力。雙手向下，助人的感覺真好。

你也想擁有豐富的大學生活嗎？其實十分容易，想清楚自己想要的到底是什麼，了解事情的輕重緩急，我相信每一個人，都能畫出屬於自己的一片天，成為人生中的學習達人喔！

就像前面所提到的，平凡的每一天，用自己的力量去創造出不同的平凡。  
(這篇文章也是利用工作的休息空檔時間所完成的喔!)