

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	健康學院	班 級	生物醫學工程系/所 三年級甲班
姓 名	廖俐琪	學 號	03670082

學習達人優秀事蹟簡歷

國中小都有得前五名，遇到小考可以考很好，但範圍一大常常出錯，因此，才慢慢去觀察別人在大考中能考好的細節，和我的有哪裡不一樣，但因為現在都還沒有大考，所以還不知道重新檢討的方儉是否奏效。

還有打工經驗，我打過非常多的工作，從燒烤店到飲料店、賣場的試吃試喝，甚至企業的家庭日、線上電話也都有。

學習經驗分享内容

主 題 知己知彼，百戰百勝

不管做任何事我覺得滿重要的就是「時間的調控」還有「動力」和「心態」，最近有一個朋友明年要準備警察考試，為了這個考試他也付出不少的代價，幾乎把全部都賭下去了，最近和她聊聊發現他跟我當初準備大考的時候情況有點像，比如說，他到圖書館後一開書就想昏昏欲睡，為了解決這個問題，他還特地提早睡，規定自己一定要睡到九點，想說這樣一定可以睡飽，結果弄一弄到圖書館大概 10 點，不但效果不彰還是想睡覺，而且還延伸出另外一個問題-讀了兩個小時後又得要吃午餐，這樣根本讀不到書。

我聽了之後就跟他說，當你昏昏欲睡，應該是有兩個原因，一個是「壓力太大」，另外一個是「對目標的動力還不夠」。國中考高中的基測時，我就遇過昏昏欲睡這個狀況，也不是說沒有睡飽，到最後在模擬考的時候我也睡著，更嚴更的是，我在大考當天還是睡著了。後來才發現這其實是壓力太大才出現的狀況，這個問題也許靠運動是可以解決的；以及「對目標的動力不夠」，我想如果對於自己的目標夠明確，那麼當到達圖書館，找到位子的時候，應該會很明白現在該讀什麼，或者是複習、然後今天預計完成的目標在哪。我給他的建議是，你必須先擁有一句話，那一句話就是簡短有力，並且給你力量，使你達成目標。如果還找不到，那就該思考自己是不是其實沒有很想要這個目標，「想走完一段艱辛的路，必先擁有強大的意志」這是很重要的。

接著我對他另外一個問題「讀了兩個小時後又得要吃午餐，這樣根本讀不到書」給他的建議是時間分配。每個人，不管是窮人還是有錢人，這個世界最公平的就是每個人都只擁有二十四小時，不因為高矮胖瘦而有所差別，我告訴他，一天當中你必須分配吃飯洗澡睡覺休息的時間，尤其是休息，在這個關鍵的時刻，其實更顯得重要。我的老師曾經告訴我他的讀書方法是「小考小玩，大考大玩」，這其實跟平常人是相反的，大家都是「小考大玩，大考小玩」。後來我想到，大家在因為只有小考而玩的時候，那些高學歷的反而在家苦讀；在大考的時候，他們反而可以大玩，塑造出他們是天生聰明，不需要很用功就可以考很好的假象。而且休息，不能因為休息而休息，我的那位朋友也知道休息的重要，但是他有點為了休息而休息。什麼叫為了休息而休息呢?就是休息完沒有放鬆的感覺，覺得我讀了

很久的書，所以現在該去休息，而去看連續劇、和朋友一起出門等等。我告訴他，這樣就是浪費時間，所以必須清楚，你現在的狀態是適合幹嘛的，適合讀書的還是休息的，只有了解自己的狀態，知己知彼百戰百勝。心態的話，告訴自己「不求十全十美，只求盡心盡力」，如果決定好目標就要告訴自己「自己決定好的路，再難，跪著都要把這條路走完」，「真正勇敢的人，不是不哭，而是即使哭著也會繼續奔跑著」。

還有，抓緊時間的漏洞也可以一個方法，從小到大就聽過很多了，在搭公車時背單字等等。

對於打工，只能說真的是多磨練，經驗會越來越多。到目前最苦的經驗，就是那段燒烤店的回憶，這時候打卡到 10:30 但實質工作可能到 1 點，撇除燙傷不說，還被刁難網子沒有洗乾淨，要求在休息時間重洗一次，當時其他的同事主管在旁邊沙發上休息煮火鍋聊天，心裡一個委屈就去休息室用充滿泡泡和油漬的手邊哭邊給媽媽，也許是當時剛出社會抗壓力低吧，這是我目前遇到最苦的經驗。

此外，其餘打工經驗對我來說都是寶貴的，飲料店可以藉此知道內容物，試吃試喝知道要有被拒絕的勇氣，要怎麼向陌生人開口，還能知道產品的優勢，更重要的是，最後能學習到將心比心的重要：大太陽底下發傳單，以前都會拒絕，現在也會體會他們的辛苦；試吃試喝以前想吃不敢拿，現在知道其實去拿沒關係。

有辛苦過，才會懂得怎麼體諒別人，最大的收穫是「錢真的很難賺」，以前覺得喜歡就買，在整理櫃子的時候又清掉不少東西，看了一大袋東西，想著這都是錢，有了這些克難的經驗之後，也會三思而後行了，再也不會亂花錢了。

有任何問題可至教資中心詢問林怡伶老師 03-3507001 分機 5312 。

或 e-mail 至 evelynyi@mail.mcu.edu.tw

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。