

# 「學習達人」經驗分享活動

## 基本資料

|    |      |    |               |
|----|------|----|---------------|
| 學院 | 設計學院 | 班級 | 都市規劃與防災學系二年甲班 |
| 姓名 | 宋育萱  | 學號 | 08040301      |

## 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

我是一個很容易分心而且因為家庭因素學習時間總是經常被中斷的人，因此高二時為準備開始考學測，我就和閨蜜提到了讀書帳，在 I G 上頭有許多相同年紀卻比我們更早認真讀書的人，此時的我開始效仿學習，我開創了一個專屬讀書時間使用的讀書帳號，我認為每當我讀書讀到一半開始划手機時，任何軟體點開來都是別人努力奮鬥的分享以及教你如何學習的方法，就會默默放下手機努力準備讀書，直到現在我仍然使用這套方法。

我選擇記錄讀書計畫的方式其實很簡單，我大目標是以週圍單位的，小目標則是以 10 分鐘為一次紀錄，加上我選用計時器來搭配讀書，然後將每週的讀書時間以小時又幾分鐘的方式記錄下來，就會發現原來我一周其實可以讀那麼久的書，我一直以為我一天能夠讀兩個小時的書就很滿足了，但是發現 10 分鐘讀書計畫本上的空白區位還很多，就會忍不住地想要把它補上，久而久之從一周 10 小時到一周 55 小時都不是問題，加上當自己把讀書計畫本訂成一本時，在看到上頭的時間一點一點的增加，就會感受到自己真的在認真自己非常努力，再加上當初有使用計時器所以手機是被計時器限制住的，因此也不太能一直滑手機。

我是採用番茄時鐘法，通常我讀書時間都會設定一個小時至兩個小時，透過番茄時中的方式，我就能夠在讀滿時間時好好休息順便做個簡單的 10 分鐘讀書計畫的紀錄，透過番茄時鐘法，我可以知道我如何運用時間，掌控讀題以及閱讀的速度，並透過番茄時鐘法，使我能夠在正確的時間點休息、放鬆，在大學階段，我依舊使用番茄時鐘法，透過規律的作息，運用課餘的時間來處理作業，有時候當作業想不出來時，就很適合用番茄時鐘法的放鬆機制讓自己簡單的放鬆十分鐘，透過這十分鐘不去思考課業的問題，通常，很快的靈感就來了，這也就是番茄時鐘法運用休息帶給大腦持續活躍的效力。

結合上述的幾種方式來運用，運用 10 分鐘讀書計畫來記錄自己做了甚麼讀了多久，透過這樣累加的方式激勵、鼓勵自己，使自己獲得更高的成就感，運用番茄時鐘法的放鬆機制使自己的腦袋能夠維持續航力，再將自己的讀書筆記、讀書計畫時間、番茄時中的運用時間放上自己的讀書帳上給自己做個讀書里程，當你休息時滑過自己各種賣力認真的足跡就會使自己感到欣慰，也使自己更加賣力，透過這些方法讓自己身心靈都邁向更好的狀態吧！

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