

「學習達人」經驗分享活動

基本資料

學 院	社會科學院	班 級	心理二甲
姓 名	林珊汝	學 號	08080204

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

高中時期包含以前，課堂大多是由學校排定課程，鮮少有自己安排的機會。上大學後，除了要學會有效排定課業上的時間，也要有機會接觸新事物，當然也要有讓自己休息的時間。隨著年齡愈來愈大，學習到更多不同的資訊後，發現有更多想要躍躍欲試的活動，以累積經驗。若想在有限的時間裡，完成更多事項，必須要有時間管理的技能配合。此外，我認為這項技能是能夠被多次練習的，愈能掌控自己有限的時間，若能提早開始學習，勢必能夠對未來職場造成不容小覷的幫助。如：避免錯過重要主管會議，或時間安插地太接近，造成自己交通安全上的疑慮。

時間管理的部分，我個人會分為兩個方面同時進行：(一)、工具及(二)、技巧。工具方面，我會利用手機記事本還有日曆記載詳細時間及地點，也能順便設置提醒，也會把當月月曆置於手機桌面及當年度記事本詳細記錄待辦事項佐以搭配使用。我想若能把事項一一列舉出來後，除了能夠釐清思緒，也能夠有紀錄在手邊可以隨時檢閱、對照。安插新活動時，也不至於使自己手忙腳亂，可以更有技巧的排開。在列舉完所有待辦事項後，若一天當中不得以有很多事項需在同天完成，又剛好有在同時段需要被完成的項目，可以將事情分為緊急&重要。愈緊急愈重要的，優先處理完成；反之，愈不緊急愈不重要的，最後有時間再去完成即可。

若是忙到暈頭轉向時，要記得好好停下來，休息一會兒，詢問自己能否真正克服自己。以避免接下來沒有意識的為了當初的決定繼續做下去，但也很想放棄，卻也不知道什麼時候自己才能說放棄。也許在未來的某天，眼前的難關會過去，但首先得願意覺察自己的動機。思考自己是否認為需要繼續下去？等想好自己所有想問問題的答案以後，才能更有活力面對接下來的挑戰，進而堅持做更多自己想要達到的目標。