

「學習達人」經驗分享活動

基本資料

學院	觀光學院	班級	餐旅一甲
姓名	林莉婷	學號	09190242

學習經驗分享内容

主題 讀書學習策略、時間管理、語言學習技巧、筆記簡報秘笈

以前的我，總認為只要坐在書桌前面，埋頭不停讀十幾個小時就叫做“讀書”。一行一行的照著書本讀下去，也不知道自己究竟是否理解文章內容，高一時憑著這種讀書方式讀著，導致我的成績可說是一落千丈，那時候的我心情真的大受影響，明明那麼認真的苦讀，可是成效卻入不敷出。

後來，某次我在逛書店的時候，偶然被一本放在熱銷書架的書的標題吸引了，上面寫著——好習慣勝過好頭腦。心想，如果能靠著良好習慣讀好書，辛苦一點也不算什麼，因此我毫不猶豫的就把它買回家了。

看了書中的前幾個章節就讓我深深感觸，透過瞭解自己是何種學習性格，並且針對自己的強項和弱點進行不同的學習計劃。不是只靠著努力兩字，認為只要付出時間，就一定會有收獲，當使用的方法錯了，那就算花費再多的時間，也是徒勞無功。

而裡面有幾個重點我認為是十分重要的，第一個——上課認真聽講。上了高中以後，我發覺課本的內容深度，不是憑藉著自己去讀就能全然理解的，更別說是大學那厚厚一本的原文書。而且老師上課往往講的都是經過篩選的精華，通常也是考試出題的重點。

再來，第二個——讀書關鍵在於減少自己不懂的地方，而不是增加學習範圍。我認為這一點也是非常重要的，以往的我為了想要得到好成績，因此每個科目都會有所涉略，前提是自己根本沒把所有章節內容搞懂，就拿著螢光筆，看著課本一行一行的畫過去，雖然這樣貌似把書本的內容一字不漏地看過，但是現在大學考試的出題方式已經不如從前了。書本中也提到以歸納重點方式，去架構出一種系統化學習的方式，讓書籍之間的知識成為雙向道的交道，而非是單行道的通行。

最後一個也是最重要的——良好的睡眠品質。俗話說：休息是為了走更長遠的路。這句話說的一點也沒錯，當初為了學測而拼命苦讀的我，平均一天睡不到4個小時，每天都被考試的進度壓得喘不過氣，那時候我還因此失眠了，直到看醫生調身體才逐漸好轉。其實我想說的，就是這些而已，讀書之餘也要好好的照顧自己，但同時也要無愧於心。先明白自己到底想要什麼、為了什麼而讀，針對自己未來的目標去設定計畫，並一步一步的實踐，相信最後達成目標的你，一定會得到滿滿喜悅的成就感。

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