

「學習達人」經驗分享活動

基本資料

學院	管理	班級	企二甲
姓名	沈晏安	學號	08111235

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

【學習準備階段】

1. 心態調整：

都說萬事起頭難，每每想坐下來好好學習，卻發現往往行不通嗎？那是因為忘了調整自身的心態所造成的！在開始學習前，可以先讓大腦「預熱」一下——放下手機，安靜地給自己訂幾個學習目標（不超過5個）。否則一下從放鬆模式切換到學習模式，心理上會很難適應，並且會打消學習的念頭。但請注意，這些目標是要具有可行性的，目標太大，執行後的幾天還好，但長久下來卻會令人難以堅持；小目標執行起來會更加容易，不會消耗過多的意志力，能夠長久堅持，並培養自己的學習心態。

2. 環境：

學習環境會影響我們的學習效率。像我是一個很少受干擾的人，所以我選擇在宿舍讀書，主要是因為這是最喜歡也是最有讀書氛圍的環境（桌面整潔、光線也充足）。而且平常房間也不怎麼吵，吃東西、喝水也非常方便，更不用把書背來背去。但除非你是一個專注力非常強的人，否則請選擇圖書館、書房等安靜的場所進行學習。還有一點——排除一切干擾，遠離一切讓你分心的東西，手機、電腦、電視等。我在讀書時，通常會將手機網路關閉放在一旁，避免震動聲打擾我看書。讀書時也可以準備一些精神糧食，例如能夠提神咖啡、茶或小點心。

【學習過程】

1. 預習：先把預習的內容快速瀏覽一遍，使自己了解其中的大概內容，並且提前了解重點和疑點。
2. 上課聽講：上課要認真聽！（除非老師照唸課本或PPT就另當別論了），很多考試重點都會從老師口中說出來，邊聽邊思考老師的講解思路，不懂趕快發問，問到為止。
3. 做筆記：因為我本身沒什麼在做筆記，所以就不特別說明。但只有一個重點：先聽（理解）再記，不要不聽（理解）就一直抄。

【學習之後】

1. 複習、回想：學完之後要記得複習，印象才會更深刻，否則下次再看到時又什麼都不記得，白白浪費了幾天前所花費的時間。還可以利用碎片化的時間去回想所學的內容，相比純粹的重複閱讀，回想會讓我們記憶更深刻、久遠，而當你回想不起來時，就表示這個地方該去複習它了。
2. 休息：最重要的事情沒有之一。我會利用番茄鐘來規範自己讀書和休息的時間，通常

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

學習 30 至 40 分鐘，就會休息 10 分鐘。而這 10 分鐘我會做任何事情來讓自己切換到發散模式，讓自己放鬆，否則專注過久，在疲勞的狀態下，無論再怎麼堅持效率都會特別低。再者，是睡眠。不要為了學習而占用自己睡覺時間，反而是要為了保持白天高品質學習，每天要保證有 7 小時的高質量睡眠。否則晚睡還會一併帶來拖延症的問題。以我為例，我現在幾乎是早上 9 點的課，所以我基本上會在晚上 12 點準時上床睡覺，隔天早上 8 點起床，來開始我學習的一天。

【總結】

學習是終身的事情，千萬不要急速求成，古人有云：「欲速則不達。」不是沒有他的道理的，學習之前，不僅要調整好心態再上路，也要找到適合自己的學習方法，才能達到高效率學習。