

# 「學習達人」經驗分享活動

## 基本資料

學院	設計學院	班級	品四乙
姓名	蔡季綦	學號	06233040

## 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

升上大四，即將畢業邁入職場的我，在這步調舒適悠閒的大學生活裡，其實每一天也都用心地的規劃著。上了大學跟高中的差別就是有許多時間能夠自行運用，上了高中大部分的人目標都是為了考上理想大學而準備會考跟時間賽跑拼命念書，但上了大學需要開始找尋自己的目標在哪，因為即將畢業踏入下一個人生階段，必須好好地去做規劃。然而，在這四年間尋覓什麼才是自己要的，哪些會讓自己更提升層次增加自己的社會價值，可以先從時間管理做起。

每個人規劃時間的方法都不同，但我想分享我平常的時間規劃「課表管理法」，我覺得課表是一個好東西，不論是表格規劃，以及時間都以一小時左右作為執行事項的單位且項目排版都有條有理，如此一來我可以整理好我一天之中該執行什麼任務，充實自己。當然休閒娛樂是無法預測時間多長的，因為我很喜歡與朋友相處就會空出多一點時間，但是這樣沒一個準確度無法進行下一項要做的事，所以我會盡量與好友事先約定出門的時間及地點，以便我安排下一個行程。至於打工，許多人認為打工是不願在課業上努力的最好藉口，但我沒有因為有打工而怠惰了學業，因為自己本身也有校外打工，而工作內容也與自己科系相關，這對我來說是踏入職場前的磨練，並非是用以課業上偷閒拿來搪塞的藉口。雖然很累，回家也想好好休息，但若已養成每天一定要執行完課表式時間管理所有事項的話，一定會爬起來盡力完成！

我認為時間管理是需要慢慢養成習慣而不間段的，這樣才能發揮到最大效益充實自己。上了大學後，除了課表式時間管理還想了一個目標規畫表，我會在每個學期的最終目標訂為 all pass 然後再像心智圖一樣畫出許多這學期要想達成的目標分支細項，例如：要讀完哪本書、考取證照、去哪個展覽、到哪個景點去玩等等…，都會畫下來，而這學期沒有完成的目標就再延到下一個學期繼續記錄並實踐。搭配著時間課表持續下去，讓自己在大學可以更有條序的生活外，一方面也警惕自己未來即將踏入職場很多時間都不是自己的一定會隨著年紀增長有越來越繁雜的事情要學著處理，我認為要養成時間管理的習慣，從大學階段開始執行都不算太晚，也會了解到時間規劃的重要性。

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