

「學習達人」經驗分享活動

基本資料

學院	商業設計	班級	三乙
姓名	薛伊甯	學號	07210172

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

其實我是個不太喜歡寫行事曆的人，所有事都會記在心裡，想盡快完成，讓心中的大石頭放下，很多人的既定印象都會覺得時間管理很好的人應該都是個早起早睡，對於自己要求極高的完美主義者，但不一定每個人都要早起，像我就是個很注重睡眠的人，就不會讓自己安排早八課，除非是必修，如果早起後一直呈現著很想睡的狀態下，其實一整天連最基本的認真上課我都做不到更不用說做好當天該完成的事，許多人常常早上的課都起不來，起床後緊張於上課快要遲到，一整天的開始就讓自己進入了緊張狀態，迎接一整天的混亂與意外，那麼生活中也總是在混亂的節奏中度過，所以上課時間的前一小時我就會起床，慢慢來，讓自己不那麼的緊張。

適時的安排自己的時間也相當重要，一整個禮拜都在做作業與忙東忙西時，會被事情推著走，沒有時間好好思考沉澱，所以每天固定到一定時間，不管有沒有完成到今天進度，我都會去休息，留給自己一整天的忙碌一些喘息的時間，養成屬於自己的特別時刻，固定的作息不只對身體好，對我們的心境上也有很大的幫助，讓自己在從容的節奏下，迎接各種讓人心情緊張的挑戰。

設計系是出了名的作業多，我從不會再交作業的前一天才開始做作業，因為不只熬夜，想法也是在一個晚上內想出來的，甚至還可能做不完，我都會在前5-7天開始做，每天做一些，直到繳交作業的前一天，再好好的看一遍哪裡需要修改，期間的時間也可以好好的想想，可能打工時突然有想法，也可能在上廁所時突然有想法，回到家時就能馬上打開電腦修改，不會做不完，壓力也不會像在交作業的前一天晚上時大。

每當老師派作業下來時，或遇到選擇困難時，我都會先詢問自己，這重要嗎？如果不重要我就會果斷排開，或找個快速的解決辦法完成；重要的話，我就會在腦中判斷，這件事需要多少時間，我應不應付的來，然後開始構思如何做起，給自己個目標，這樣做起事來也比較有方向性和動力，重要的事，任何事都不要趕，給自己太大的壓力有時反而是反效果，什麼事都做不好，而是循序漸進，慢慢的將一件事做到好，不要求一開始就完美，而是保留給自己修改的時間，修改到將事情完美。

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