

學習達人」經驗分享活動

基本資料

學院	財務金融	班級	財金二丙
姓名	許雅婷	學號	08540581

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

我的成績排名分別是一上班排 5、系排 17，一下班排 2、系排 2，的確我的成績並不是最好，也沒辦法全神專注在課業上，由於家境的關係，生活費都只能從自己假日打工賺來，所以我都是利用下課時間去圖書館讀書，除了期中、期末考前我會休一個假日去做考前的最後準備，基本上開學後，我是沒有假日去休息的。因此我對於時間上的規劃、如何運用等，有一套自己的方法，藉由這個活動想跟大家分享。

由於我上課都是從基隆通勤，有些人會說要利用通車時間去背英文單字、看書等等，但我認為這樣做非常的沒效率，甚至會有反效果。對於我來說通車時間是用來閉目養神的時候，這段時間對於早出晚歸、沒假日休息的我來說非常的重要。中午吃飯時間對我來說就是我的娛樂時間，這個時間我會邊看影片邊吃飯，下午上完課我會去圖書館複習老師今天教的部分，大概八點或八點半從學校圖書館下山去搭車，這樣我就可以不疾不徐的去搭捷運，然後差不多火車也剛好來，這大概就是平日一天的規劃。

另外我是一個很懶的人，懶得等火車、等紅綠燈。我也很討厭時間很緊迫的感覺，因此不管是上學或是下課回家，我都會走最短、最快速、最不用等的路徑，這大概也算是種另類的節省時間的做法吧。

以下是我時間管理的方法：

(一) 不必把讀書時間設定的那麼準確

與其設定一個精準的時間去安排自己的讀書時間，不如設定一個可實現的目標。這個做法最大的成功關鍵在於，自己是否真的有一心想達成那個目標，一天只有 24 小時，如何有效的運用，重點在於自己是否能夠「自律」。

(二) 不必把所有休閒娛樂都拋掉

可能這就是為什麼我沒辦法第一名的原因，但我很清楚知道，少了這些娛樂，我會活的不快樂，甚至可能讀書讀得更沒效率。在有限的時間下，懂得規劃很重要，但要能夠長期實施，才會有成效。

(三) 不必把生活過得那麼緊湊

很多人可能有這個問題，認為自己時間永遠不夠，然後一次把所有事情往自己的行程裡塞好塞滿，這樣到最後只會一次又一次的事情做不完，導致所有計畫都得延後，這樣的規劃不僅浪費時間又沒意義。

所謂適當的規劃，就是要能夠長遠的實施並達成目標，舉例來說，如果是小目標，我會分成週計畫再細分成日計畫，大目標我就會分成月計畫、週計畫接著日計畫。依目標的重要性去劃分，再由大到小去做細項的規劃，善用手機提醒事項的功能，藉此也能夠督促自己讀書，在適當的壓力下做事，有助於將事情做的更完善、更有效率。

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