

「學習達人」經驗分享活動

基本資料

學院	文學院	班級	華教三甲
姓名	謝亨玟	學號	07450522

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

我們要懂得規劃自己的未來，時間就像是一條無悔的不歸路。剛上大學且得到法律賦予種種權力的我們，要盡我們的義務及學習面對責任的承擔。要開始為自己的未來規劃，如升學、就業、感情問題等等。

我高中畢業以後的暑假開始打工，一直打工到大二，大學開學以後，有時候一個月排了90個小時的班，幾乎沒有什麼時間顧課業，也讓我越來越不快樂，感覺生活陷入惡性循環，漸漸的我開始意識到時間的流逝有多快，時間根本不夠用，時間規劃上的安排，顯然我沒有規劃看書的時間，但是，現階段我們的身分是學生，學習才是我們的本分，荒廢學業而把時間花在其他事情上，豈不是本末倒置嗎？所以大二的那個暑假，我就決定辭職，把重心放在課業上，不管是打工還是玩社團，我們都應該拿捏好分寸，去考量什麼事情才是當下最應該做的。

關於時間管理，我有四大技巧

1. 把工作時間排進行程

將生活中的事情分類，首先是先判定哪些要做，哪些事情應該先做，最後將這些事情排入計畫表，讓自己清楚的知道這些事情的輕重緩急，一次做好一件事，完成後再接著去進行下一件事，像是**子彈筆記**就是非常好的規劃方式，可以規劃四大基本項目：Index 索引頁／目錄、未來規畫表、月計畫表、日計畫表，若計畫中的事情來不及做，可以運用特殊符號畫記在隔天，隔天看到筆記的的你，就可以馬上知道你該先做什麼事了。

2. 保留一些時間給自己

每個人需要自我的時間不同，也許是固定健身一小時，也許是閱讀一小時，享受寧靜的冥想，不論你如何運用時間，要知道**休息對身心是必要的**，保留時間是重要的，當你一整個禮拜都在忙東忙西時，你會被事情推著走，沒有時間好好思考沉澱。

3. 拒絕無意義的聚會

你必須要搞清楚那些聚會是你真的該參加的，**排除那些非必要的聚會**，偶爾缺席一些例行性的聚會，你會發現自己不如想像的嚴重，你不用過多的擔心，別隨口答應別人要你參加的聚會，別害怕拒絕對方的邀請，因為你要對自己的時間負責。

4. 堅持高效率

很多事情其實是不需要面對面討論的，那發個郵件或用 line 說一下，還有千萬別把別人該處理的問題全部攬到自己身上來，讀書的時候可以用手機的**計時器**紀錄時間，休息的時候就按**分圈**，休息結束後再按一次分圈，如此一來你就可以清楚的知道，你待在圖書館一整天，實際是讀的時間是多少，這會讓你更加珍惜讀書的時間。

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