

「學習達人」經驗分享活動

基本資料

學院	社會科學院	班級	犯防四甲
姓名	鄭育齡	學號	06380085

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

當考完測驗準備進入大學生活之前其實已是一個自我獨立的開始，有人開始要收拾行囊到大學宿舍入住，也有人家住學校附近開始準備每天來回交通，很多很多事情準備由你自己安排。在當你一踏進校園那一刻，成為一名大學生，如何規劃自己的時間就顯得非常重要了。

我相信很多學弟妹一進入大學除了自己本身系上的課之外，會不知道如何規劃自己的時間，學校有許多的社團活動、系上有系排、系籃等等，有些人會都不想參加；而有些人會想要參與很多很多，而不管是都不喜歡參加還是想要參與很多的學弟妹，這些都需要好好的規劃。不喜歡參加的學弟妹可以去規劃、安排自己喜歡有興趣的活動；而想要參與許多的學弟妹，就需要去衡量自己本身的能力與時間，如何在課業與社團之間去取得平衡是非常重要的，不要顧此失彼，兩者都需要兼顧這才是正確的選擇。

上帝對每個人都是非常公平的，每個人一樣每天都有 24 小時，而在時間管理上的第一步驟是先判定哪些要做，建議學弟妹們可以先列出一些簡單需要做的清單，第二步驟是判定哪些要先做，一件事情可以分為**重要且緊急**、**重要但不緊急**、**不重要但緊急**，以及**不重要不緊急**這四部分，重要且緊急的事情需要立即處理，重要但不緊急的事情需要提早安排，不重要但緊急要避免速戰速決，最後不重要不緊急的事情就不要去理會，依各別的急迫性與重要性程度去衡量優先順序，第三步驟就是排入時間，建立可以設立一個行事曆或清單，然而最容易被大家忽略的就是那些日常工作，或者需要一段時間才能完成的工作，故建議學弟妹們可以使用行事曆與手機去進行輔助安排規劃，這部分建議學弟妹們可以在時間上規劃一個自己的時間，這個保留時間是重要的，當你一整個禮拜都在上課與忙社團等等時，很多時候你會被事情推著走，沒有時間好好思考沉澱，而這個當初所保留給自己的時間就是一個彈性的時間，你可以決定是否要把時間挪做他用。

最後，希望透過簡單的小小分享，能夠幫助到學弟妹們在大學生活中規劃安排自己的時間，也能更有效率的在執行每件事情。祝福~~每個人的都豐富而多彩，且課業與活動都能兼顧。

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