

# 「學習達人」經驗分享活動

## 基本資料

學院	商業設計學系	班級	商設四乙
姓名	陳佳琪	學號	06211124

## 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

在求學生涯中，累積了許多的筆記經驗，從初期不太順手時的一個科目用一本來記錄課堂重點，造成過多的頁數浪費，以及不能專心複習內容的問題，到後來採用兩本筆記本來概括生活中值得借鏡的名言、案例與經驗，主要分為心理上以及能力上兩大類別。

能力上的類別，好比在閱讀圖書館讀物時，我常常會有無法完整記得整本書重點的困擾，故此養成了看一段落便會拿筆紀錄的習慣，在對筆記的認知中，隨著科技發達，越來越多人選擇用數位產品來乘載課堂上的重點，更甚至拍過內容就永遠封存在相簿中，未經整理的文字與圖像，產生了記憶上的不深刻；故此紀錄文字我習慣以紙本筆記為主，電子紀錄為輔，先用手機拍攝後，再花時間去消化內容，將電子形式的知識，透過提筆紀錄的過程，頭腦會更為清楚，感悟與想法也能再經過重新整理，產生出新的點子！同時思想也能得到更完善的錘鍊，舉例來說，1970年發展心理學家 Michael Howe 研究發現，有抄寫筆記的學生在一週後，會比沒有抄寫筆記的人更容易記住事實，兩者記憶力差別大概是七倍。研究證明學生容易記住經由大腦整理過後的筆記內容，且其記憶效率遠高於未經整理的雜亂資料。

心理上的沈澱更為重要，透過系上的學長姐出社會後的分享講座，紀錄速度需要跟上講者分享的節奏，界而訓練整理、化繁為簡的能力，包含館藏圖書中心靈雞湯方面的字句，將速度與腦袋的靈敏度配合妥當，日後遇到心理上的困難或思想上的矛盾，都可以藉由先前紀錄的文字中得到慰藉。

最後，「工欲善其事，必先利其器」，在此特別推薦活頁紙，不僅能自由撕下自己覺得不好看的字跡章節，更能隨著使用量的增加，遞補進新的筆記用紙；色筆以及蠟筆便不用多說了，有了顏色的輔助，會使閱讀上的重點更為明朗，最後不可或缺的工具便是便條紙，市售有許多規格的设计，選擇偏暖白色的紙張，在使用上的視覺會更為舒適，也可以圖像與表格做輔助，能輕鬆領悟艱澀難懂的內容，也能快速獲取事物的對比度，助於增加記憶點！

透過以上的分享，希望你也能藉由筆記的益處，提升記憶與整理的速度，讓生活上的思緒更為清晰，激發出更多的想像力！

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