

「學習達人」經驗分享活動

基本資料

學院	教育暨應用語言學院	班級	應中三甲
姓名	陳沂囡	學號	07430782

學習經驗分享內容

主題 自律才有自由

我覺得我是一位非常懶的人，為了有更多休息時間，我會先把該做的事做完，這樣才可以盡情休息，不必一邊休息，一邊想著作業還沒寫，而帶著壓力和罪惡感玩得不盡興，升上大學後必須打工賺生活費，所以下課就必須趕快去打工，打工、課業、玩樂時間的安排又更顯得重要。

現在有很多網路文章或書本都會介紹各式各樣「有效利用時間」的方法，我們可以從中學習自己比較喜歡的方法，這樣做起來才比較有效，也才能維持長久，我自己也找到幾個比較喜歡的「省時間」方法，覺得蠻受用，做起來也很簡單

上課專心聽、抄筆記，複習時間省很多

首先，我覺得很重要的一件事就是上課要專心聽教授講課的內容，很多同學上課時都在滑手機要不然就是睡覺，想說回家再開教授給的 PPT 複習就好或者和同學借筆記看，但往往由於上課沒有專心聽，要理解 PPT 上的內容會花很多時間，甚至看很久也還是看不懂，既然都已經來學校了，那就好好聽課，回家再好好玩，不要玩沒玩盡興，睡沒睡飽，書也都不懂，兩頭空。

再來就是要寫筆記，筆記絕對不是只有照抄 PPT 上的內容，而是要用自己的話把重點寫下來，回家後才看得懂(也不用太在意筆記美醜，看得懂才是最重要的)，寫筆記也可以避免自己想睡覺。

利用下課十分鐘或空堂寫作業

上完課有些老師會在 Moodle 上出作業，下課時間就是很好的寫作業時間，不要每堂下課都拿來聊天和玩手遊，趕快利用十分鐘把一些簡單的功課寫完，這樣也才不會忘記導致沒交作業，至於比較難的作業，就可以利用在學校的空堂時間先寫，遇到不會的問題還可以直接去找老師請教或者利用學校圖書館找資料，回家時也才可以不用寫很久。

把要做的事寫下來

人腦有限不可能樣樣事都記得，最怕明天要報告，但卻什麼都還沒開始做，因為已經全部忘記有報告這回事，所以我們就可以好好利用工具，書局裡有五花八門的行事曆任君挑選，或者直接利用手機裡的行事曆程式把「重要日子」記下來，這樣打開本子或手機時，就可以清清楚楚的知道哪天要考試、哪天要交報告、哪天...，才可以提前安排做準備，還可以順便把自己的打工時間、出遊時間、朋友生日...等，通通記下來提醒自己，避免時間強碰。「時間安排」是人生必修的一門課，「『自律』是很多自由的基礎」這是我很喜歡的一句話，一點點的自律，可以讓自己的生活更好。

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