

「學習達人」經驗分享活動

基本資料

學院	傳播學院	班級	新媒體傳播管理學系三年甲班
姓名	顏品羽	學號	07310935

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

在自己求學的過程中遇過許多挫折，高中學測失利轉而迎戰指考，在指考到上大學求學的近三年，我對讀書有自己的一番見解與心得。由於自己本身便不是專注力很高的人，因此在讀書這方面可說是下足了苦功，中間有多少磨難便不贅述，重要的是分享幾個讀書方面的心得給同學。

1. 老師上課跟著筆記：

在把書讀好之前勢必需要先行檢視自身問題，是否是時間管理不足？不常善用零碎時間；抑或是專注度不夠，導致在書桌前念書四五個小時了，腦袋還是沒有把書看進去。我自己的方式是在老師上課時跟著用筆寫下所聽到的，這對自己來說很有用，因為當手寫下每一行字句時其實腦袋也在跟著運轉，即便第一次接觸講課內容感覺陌生，但回家通常老師會把教學檔案放在 Moodle 上方便我們複習，在第二次複習講課內容時就不會感覺惶恐、讀不下去，甚至較不易分心失神，因為已經對這個內容有一定理解了，只剩下熟練內容的部分即可。

2. 讀書前別吃太飽

每逢遇到期中期末考時總少不了一整天的 K 書，此時作息與飲食就特別重要了，我曾經嘗試過讀書前吃到飽，但那只會讓自己在讀書後 20 至 30 分鐘開始昏昏欲睡，原因是血液集中在胃部的關係，因此我建議若是一天內需要長時間讀書，正餐除了別攝取太多糖分以外，吃完休息一下就別再進食，不清不醒的頭腦只會讓自己專注度降低，浪費了寶貴的讀書時間。

3. 拒絕誘惑

大學生活給予我們過多自由，上課時不時能看見同學們滑著手機，手機能方便我們查找想知道的資訊，卻也大大影響著我們的專注度，常常告訴自己，就算花了比別人多的時間讀書，但是沒效率的念書方式終究還是會輸給專注度高的人，因此我認為讀書最重要的是專心。我自己的方式是在讀書的同時將手機下載專門計算能不碰手機多久的 APP，從短時間將自己訓練至長時間能專心不受誘惑干擾，中間曾經失敗過好幾次，但時間久了讀書成效還是看的見進步！

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

4. 制定目標

這算是對我來說最有效的一個方法了，在每一個學期開始之前，我便會上學校網站去查找能夠申請的獎學金，每當申請的當下便會看見自己成績還有哪些地方需要補足，如果只差一點點分數便會激起我下一次更努力的決心，因此一個學期開始前我都會制訂每一個科目需要達到多少分數，提醒自己這一學期好好努力，用同樣的心態去面對每天的課程時就不會覺得上課是痛苦的，反而是有目標、充滿鬥志的。

希望自己讀書策略分享能夠幫助到在讀書中找不到動力、目標的人，期許自己與他人都能在學習當中找到快樂與成就感。