

「學習達人」經驗分享活動

基本資料

學院	管理學院	班級	國企三丙
姓名	高碧珮	學號	07570714

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

讀書學習的策略百百種，每個人適用的方式都不盡相同，因此我想要分享一套從以前到現在自身習慣且成效頗優的方法，提供給同學們做參考。

俗話說：「萬事起頭難。」一旦下定決心跨出第一步，後面就會漸漸養成讀書學習的好習慣了。那麼最重要的第一步就是要：「安排讀書計畫」，這樣不僅能夠提升讀書效率，還能訓練自己成為有恆心、毅力的人。

Step1：安排讀書計畫—訂定範圍

通常我會先訂定計畫範圍：

- 大計畫（每個月）：表列「下個月想要達成的目標」。（例：會計第一章全、經濟第二章全等）
- 中計畫（一週）：每一週要達成的學習科目及類別總數。（例：會計1-1到1-3、經濟2-2等）
- 小計畫（每天）：詳細地列出每天要完成的學習範圍。（例：會計1-1第5頁到第8頁、經濟2-2第15頁到第16頁等）

Step2：安排讀書計畫—填寫及規劃

- 在計畫表上列出讀書內容與所需時間
- 平均分配在每日及每個時段

重點：一天不要排超過三項學習科目或類別，且中間要安排適當的休息時間！

Step3：安排休閒活動時間

讀書與學習固然重要，但千萬不要給自己太大的壓力，否則會事半功倍，應適當安排一些休閒活動（看電影、運動等），才能調劑身心、放鬆心情，得到良好的學習成效。

Step4：實際執行並視情況做調整

剛開始肯定會因為不熟悉或一些因素，導致沒辦法達成預估與設定的目標，但沒有關係，只要依照自身的情況作出微調，相信時間久了，就會知道要如何妥善安排自己計畫表了。

此外，除了安排讀書學習計畫外，日常中的一些習慣也是會影響到我們的學習效率，像是早睡早起、保持好心情及均衡飲食等，因此我們應該要擁有良好的日常習慣，才能將讀書學習效益最大化。

希望透過以上分享的讀書學習策略，能讓成功引導同學們找到最合適、屬於自己的讀書技巧，同時掌握正確的學習方式，快速提升效率，獲取最大的收穫！

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