

# 銘傳大學「好書分享」徵文活動

基本資料			
級 別	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部	<input type="checkbox"/> 碩士班研究生	<input type="checkbox"/> 博士班研究生
學 院	教育暨語文學院	班 級	應用中國學系 三年級 甲班
姓 名	詹前甫	學 號	01431023
書籍資料			
書籍名稱	資優生不熬夜！	作者	史蒂芬妮·威斯曼 Stefanie Weisman
類型	其他 <u>讀書學習的工具書</u>		
出版者	如何出版社	是否為銘傳藏書？	否
內容大綱			
<p>本書分成十章</p> <p>第一章:是找出向目標前進的動力，並說明找到目標的重要。</p> <p>第二章:說明資優生比別人更成功的條件，是在於時間管理，敘述如何掌控時間跟治好拖拖拉拉的方法。</p> <p>第三章:講述身體的強健，更課業有直接的影響，近和講述睡覺、運動跟飲食咖啡因真的是必要的問題。</p> <p>第四章:說明校園裡的遊戲規則，如何安排認識你的課以及本課老師。</p> <p>第五章:提供如何做好筆記的方法跟要注意的事項，以及提升筆記速度的練習。</p> <p>第六章:說明怎麼樣閱讀最好，以及做課堂討論的好處跟方法。</p> <p>第七章:說明回家作業要怎麼做？</p> <p>第八章:提供出色報告、論文的寫法跟注意事項。</p> <p>第九章:是對考前、中、後進行分析，並提供當下最適合的方式。</p> <p>第十章:在深入說明考試中要注意事項，還有提供考試題型的寫作方法，以及考試必須要有的心態。</p>			
閱讀心得分享內容			
主 題	學習在迷宮般的學業世界找對方向		
<p>我在一天閒來無事跑去諾貝爾圖書城去看看有沒有新的書，無意間發現這本《資優生不熬夜！》，剛開始是保持嗤之以鼻的態度，你想想現在台灣的學生有近九成以上的都有補習，而且補習回到家都已經快十一點多，怎麼可能十點以前去睡覺呢？我高中就是有去參加補習，每次回到家累得快趴在地上，但成效還是有限，但我看到書中所言：「世界頂尖資優生排名第一的動力是『決心』，他們大多數人的主要動力並非外在的因素，像是咄咄逼人的父母跟老師，而是他們的動力來自內在——來自對於成功的渴望。」你是否渴望達成自己的夢想，並為這個夢想去努力呢！當我看了本書作者的自我介紹，她被診斷出一種「難以理解口</p>			

說語言」的學習障礙，但她卻因為學習障礙反而讓她成為更好的學生，她將學生生涯的三大技巧：記筆記、讀書和寫作磨練到頂尖，以彌補欠缺的理解能力，讓她一路從紐約最頂尖的史岱文森高中以第一名畢業。進入哥倫比亞大學時，她專攻中古歐洲歷史，並以同屆最高學業成績畢業；她同時也獲得了哥倫比亞核心課程最佳表現獎、非美國主題之最佳論文獎、優等生最高榮譽獎、美國大學優等生榮譽學會獎等殊榮。我深深備受震撼，從有學習障礙到克服達成自己的目標，她都可以做到，更何況我們這些沒有學習障礙的一般人呢，果然要成功決心很重要。

這本書將在學業會將遇到情況提供建議、忠告何想法，而非硬性的規定，她也說：「成為資優生的關鍵之一，就是認清楚自己怎麼學最好。另外一個關鍵是要能適應每個特殊狀況。」每個人都有他適合的學習方式，而不是將書中所寫的方法全盤的模仿，你跟他是完全不同的個體，不管是家庭背景、人格特質等，既然不一樣，你又怎麼可能百分之百的模仿他的人生呢，要懂得做自己；適應每個特殊狀況，當發生出乎預料的事情，你要冷靜並分析狀況，你越驚慌越容易把事情搞砸。

作者史蒂芬妮將四十六位世界頂尖資優生的學習方法跟應考訣竅寫入書中，加以參考變正，不只是學習方法會影響到學業成績，生活的習慣也會影響到，例如：運動可以增加腦部血流，並且可以振奮精神，讓你更容易保持愉快並專注在課業上。還有保持血糖的穩定可以維持大腦的正常運作，本書提供早、中、晚餐適合的飲食和考前保持高度專注力的小點心等，再深入閱讀發現作者說攝取太多咖啡因，會出現副作用，像是焦慮、心跳加快、頭暈、失眠、骨質疏鬆，以及其他許多令人不適的症狀。一般每天超過兩百到四百毫克，有就是兩到四杯就算過量了。我概到作者作的圖表中，星巴克現泡咖啡/473ml(大杯)咖啡因含量高達 259~564 毫克，比一般速食店同樣咖啡多出一百毫克，真的到星巴克要審慎思考，好在我不常喝。身體的強健，對大腦才會好。

史蒂芬妮也分析遇到不同老師需要做什麼應對的方式，畢竟種事有讓你討厭的老師，但你卻必須修她的課，書中也教授我們筆記跟考試題型(選擇題、是非題、簡答題或名詞解釋、申論題)的寫作方法，也點明書名「資優生不熬夜！」考前不熬夜比考前熬夜更容易考得好，我自己本身也有經驗，考前不熬夜，到考試時我頭腦清晰不緊張，而考前熬夜則反之，結果考試成績真的是考前不熬夜的分數比較高。這本書以一個缺點就是台灣跟國外的教育模式不太相同，像我們銘傳大學，怎麼可能與許考試中吃東西呢，但本書還是有很多好東西可用，想要成為資優生，這本書一定要去讀。