

銘傳大學 110 上「學習達人」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	法律學院	班 級	法律系/所 四年級 乙班
姓 名	陳熾婷	學 號	07400943

學習達人優秀事蹟簡歷

1. 兼顧課業與課外活動，曾參與校外服務營隊五次，並擔任兩屆自組服務團隊總召。
2. 入學至今已超修累計三次皆全部及格。(超修部分非重修科目)
3. 108-110 年度每學期受領成績進步獎學金。(學業進步表現)

可為條列式，段落簡述或情境等方式呈現。

學習經驗分享內容 (1,000-2,000 字)

主 題	時間分配
-----	------

大家好，先簡單自我介紹，我現在是法律系大四的學生，也是每天要通勤來回三小時的車程的通勤生，一下時轉系開始讀法律系，在讀到大四的這段期間法律系有很多擋修科目，例如：沒修完完整的大一刑總上下就不能修大二刑分，而沒修完大二刑分上下就不能修大三的刑訴，所以我轉系後的生活是一直在追同學的進度，聽同學可能已經聽過的內容但我還沒聽過的理論。

然而雖然法律系課業繁重，我本身也是很愛課餘活動的人，高中時是學生會幹部，但到了大學因為課業壓力而沒有多餘的時間參加社團或系會是我的遺憾之一，所以我利用寒暑假期間會多參加民間團體辦的服務營隊或是參加自組團隊的下鄉服務，平時有空會到法扶擔任志工，於四年期間我總共參加了五次營隊服務、也額外擔任了兩屆自組團隊的活動總召。

為了趕上同學進度，且以準時四年畢業為目標，我幾乎每兩個學期都會超修一次至 26-28 學分，(截至目前已超修三次，超修到被系秘記得)，說了這麼多，以下分享幾個我自己安排時間的原則！

一、設定短期目標並且有毅力執行

大學四年要規劃四年的生活太困難了，甚至連一個學期要讀完一次民訴都會覺得是天方夜譚，所以我將時間表以一個月切割，一學期有 5 個月的時間，將每件事的進度分為五階段：這個月要完成哪些事、這一週要完成多少進度，並且在「每個月最後一天」或是「隔月的第一天」為自己進行回顧，

其實不只是課業上的事可以用這個方法，我在策劃活動時、讓自己心靈成長時也會使用這個方法，經過反思、以第三人稱的角度檢視自己，可以讓自己有更了解有哪些地方需要加強或是值得獎勵的。

二、自己設定符合自己進度的 Deadline

在學期間，我們最常碰到作業壓線繳交的問題，或是讀書進度開天窗的危機，我會將自己完成的截止日期設定在「老師規定的截止日提前三天」，假設老師要求禮拜天要交的作業，我會告訴自己要在禮拜四晚上之前完成，能夠避免網路塞車、亂寫作業交差或是其他臨時變故的影響，畢竟如果出意外的話，至少還有三天可以救啦！

三、延遲的計畫不能延遲超過三天

如果在自己設定的進度或 deadline 無法如期完成時，記得將未完成的事一併放到隔天要做的事，並且衡量事情的輕重緩急來決定完成的時間，但建議不要拖超過三天，就像減肥一樣的概念，說了三天的「明天再減肥」是永遠不會實踐的！

四、給自己達成目標的短期獎勵

當自己完成目標/完成作業時，請不要吝嗇給自己獎勵！而獎勵的方法有分很多種：給自己休假、請自己吃很想吃的食物、好好睡一下午的覺、去看電影、結帳購物車最想要的一件物品…等，也許還有其他的事情要完成，但如果能給自己一個喘息的空間，是能夠幫助自己有動力和正向能量去完成更多更多事的！

五、學習要勞逸結合，玩的時候不要想讀書，讀書時不要想著去哪裡玩

大學生最容易出現的共同問題不外乎是：玩樂時間太多、學習時間不知道怎麼分配、讀書的時候分心想著要去哪裡玩等等，這些問題的解決辦法很簡單！全靠自己的意志力就能克服一切，跟朋友出遊或是休息的時候請不要帶任何書本或是講義出門，拜託好好的去玩樂讓自己滿足後，回家再靜下來好好念書，而該讀書的時候便不要想著下次要去哪裡玩。

我個人經驗裡包括我自己，在期中考時剛好有朋友邀約出門吃飯，為了心安而帶書本一起出門，但直到回到家中完全沒有看過書還讓自己背了一整天。

已經讀了這麼多年書了，一定很清楚自己的唸書模式，所以不要再騙自己了，出去玩就是不會唸書，回家要好好念書不能滿腦子都是出門玩，自我調適和意志力很重要！

六、不一定要最頂尖但也不能腦袋空空

法律系裡有很多成績優異的同學，競爭力激烈，也在這個同學們都在讀書的氛圍裡推使我好好念書，雖然我沒拿過前三名的書卷獎，但在轉進法律系後我每學期都是歐趴及格，即使超修也是及格通過，學生時期必然會接受到成績的挫折，但出了學校便會發現成績不是最重要的，也許剛開始求職時老闆一定是以成績為依據來認識你，但能夠將學習與課外活動取得平衡並培養自己其他能力的話，才是能在職場上生存最久的人！

雖然在大學四年裡，最常聽到的是把大學過得很像高中，少了所謂夜衝、夜唱、宿營、系學會等，一直在上課修學分或是趕著早八點名、梅花座考試，甚至也會好幾度累到想休學，但在有限的大學生涯裡，大家一樣有四年，如何妥善的安排時間，是只有自己能分配的。

祝大家好運，希望閱讀完的你，也能找到屬於自己的時間密碼！（對了我這篇文章也是在通勤一小時半的回程寫的）