

銘傳大學 109 下「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	健康科技學院	班 級	醫管系三年級甲班	
姓 名	陳熠姍	學 號	07400136	

學習達人優秀事蹟簡歷

1. 學期總成績全班第一名
2. 學期總成績全系第一名
3. 病歷資訊管理師檢定
4. 醫務企劃管理師

學習經驗分享內容(1,000-1,500 字)

主 題 讀書學習策略和時間規劃

相信經歷過國中的會考、高中的學測的同學，對於時間規劃這件事一定不陌生，早自習都是在考某一科的複習卷，再照著課表繼續上複習的課程以及檢討複習卷的內容，學校定期會舉辦全年級的複習考、模擬考，比照正式考試時的狀態，測驗自身復習的進度以及能知道自己大概會落在哪個點，在寒暑假時學校也會給一個課表，像平日一樣到校念書、複習、上課，若是課程上完後，老師會留在教室陪著同學自習，有任何問題可以到講台前去詢問。

在放學或是沒有上課的假日時，有些人也會用表格寫讀書計畫表，來安排自己在家複習的時間，每周一個表格寫這禮拜要讀哪些科目、要讀到哪一章節，這種寫讀書計畫表的人我分為三類，第一種就只是單純星期一讀什麼，星期二又讀什麼這樣的，第二種是將每天分為早、中、晚，在每個時段寫下科目跟章節，第三種是最精確的，用時間將一天分為好幾個區塊，像是早上 8 點到 10 點是念國文古文、10 點到 12 點是念歷史魏晉南北朝諸如此類的。

以上三類人的作法，我都有嘗試過，別人是否有嘗試這樣規劃時間後，對他們有好的成效我不清楚，但對於我來說是非常無用又浪費時間的一件事，因為我每次寫完後都不會照著表格內規定的時間內做預定該做的事，有時我在念國文，但規定讀書的時間到了我卻還沒念完，所以整個預定的行程都會因此往後延，在念其他科的時候也一定有來不及念完的情況發生，所以安排幾點到幾點念什麼根本就很難達成，幾次失敗之後就不會有信心可以按照計畫進行，所以後來我直接捨棄這種按照表格預定事項做事的方式，就直接想念哪一科就開始念，念完一個段落再去念另一科，雖然說可能比較沒效率一點，但至少對我來說，不會有時間的壓力，一直想著說：「怎麼辦，時間快到了，但是我還有那麼多還沒念完……。」這樣反而會更無法將念的東西真正的吸收到大腦裡，多浪費時間再回頭去複習。

上大學後，念書是自己的事情，不會有人逼著你要念書，或是在後面推著你要前進，一切的事

情都是靠自己的自動自發，考得差也不會有人管，被當掉就只能再找時間去選課、重補修。對我來說，我想要一次就歐趴(all pass)，不想被當掉然後再多花時間去重補修，這反而是一件浪費時間的事，一樣的東西重複念第二遍，若是不需要重補修，這個時間可以拿去修其他的選修、通識或是其他任何你有興趣的課程，畢竟每學期都已經繳5萬6千多的學費了，有的還在外租屋，何不在學校學習更多的知識，充實自己。那該如何讓自己能夠主動念書？我的方式是給自己一個目標獎勵，也許是一個小甜點，像是布丁、豆花或蛋糕，或是可以看影片、漫畫放鬆，心裡就會想著：「我快做完了，終於可以吃到好吃的蛋糕或是終於可以看影片休息了。」念書的方式也不是像以前那樣想念哪個就開始念哪個，而是有規律的去念，每天放學後的晚上就將今天上課的筆記整理一遍，去真正理解內容並加深大腦的印象，完成後給自己半小時的休息做讓自己放鬆的事，之後再去複習隔天科目上星期的內容，找回之前的記憶，像是我的課程要寫程式碼，我就會開一個新專案將上禮拜學的東西再重新做一次，這樣隔天上新的東西時就會比較好接續，也能多練習手感，也能找出自己不熟悉的地方。大家若是沒有好的有效督促自己的讀書方式，也可以參考我的做法，有一個動力支持自己唸書，或許或更有效率。