

「學習達人」經驗分享活動

基本資料			
學 院	語文學院	班 級	應用中國文學系 三年乙班
姓 名	吾冠青	學 號	06430181
學習經驗分享內容(請與學習相關)			
主 題	如何有效學習?		
<p>如何有效學習？相信這是我們所有人從小到大都有的疑問，為什麼明明自己花了很多時間讀書成績，卻還總是考不好？時間總是不夠用？其實這都可以藉由規劃和作息來調整變化的，這裡將分享一些我自己的經驗給大家參考！</p> <p>首先，如果你跟我一樣都是一個有重度拖延症的人，你一定得要試著做一個計畫表，以我自己為例，我常常會因為太懶或著是覺得還有時間，而一再拖延事情，這樣也導致了很多時候到最後才慌慌張張的趕著補救，所以後來我也學會做了計畫表，雖然照著計畫表安排一開始會覺得很累，但是一旦成為習慣對你的幫助會非常巨大。通常呢，我會以一週作為一個循環，為什麼不弄一個月呢？其實是因為計劃是要提前去安排的，假設你設了一個月的讀書計劃，中間學校卻有安排了其他的作業的話，勢必整個計劃都得要改動，這樣計劃表就等同於白設了，以一週為例可以適時的更動是最為合適的了。</p> <p>再來，有了計劃表以後自然要排行程了，以我來說，排除吃飯、洗澡的時間，如果是平日的話我傾向安排復習當日所上的課程，因為當天老師教的知識對於我們來說自然是最有印象，趁有印象的時候吸收理解自然也是最快的，如果隔了一週才讀，平常沒做筆記的人大概會忘了個4、5成，就連做筆記都有可能搞不懂，所以我會安排晚上復習來加深印象，但也不能因為這樣就排一堆，學習是需要理解和思考的，所以在復習方面以小章節作為劃分，依照自己任何合宜的進度排就可以了。以中國思想史來說，一個小章節可能得花好多時間去理解才能成為自己的東西；假日的話計劃表就可以彈性一點了，可以複習之前沒搞懂的東西或是先預習老師下週要上的課程，假日的時間較多，時間安排上就比較多元，這裡我會建議在計劃表中要適時安排一個休息時間，每看到一個段落或者是要換科目讀的時候，應該要給自己一個緩衝的時間，泡杯茶、趴著閉眼休息都可以。我自己的話，會獎勵自己聽個音樂、看個影片，當然時間也不能安排太長20分鐘~40分鐘為基準，因為拖的太長的話要再回去讀會顯得比較吃力，而且也容易想放棄。照著計劃表執行可以透過有效的時間管理和確認目標讓自己在學習上更加順利，到考前的話也不會累積一堆的書要看，準備的時間自然也就不會嫌少了！</p>			

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。

除了寫計劃表外，我也會建議同學將老師上課所教的重點做成筆記，如果太趕也可以粗略記下幾個大重點和方向，主要是要讓自己有印象，之後在統整就好了，手機拍照也可以，將老師白板上寫的字和 PPT 重點一起拍起來，之後在手機歸納成一個相簿方便回顧，為什麼要拍起來呢？其實是因為很多老師會在課堂上偷偷透露出一些考試的重點，拍下來或者記下來對於之後要複習是有利無害的，每個老師的上課方式也不同，有些老師是不會在 moodle 上放教材的，所以一旦沒記下來，下次要複習可就困擾了，至於歸納筆記我覺得也有一點很重要的好處，就是可以透過交流，學習其他人對於這門課不同的理解和切入的角度，藉由和同學間的筆記交換、討論來讓自己對於這堂科目有更多的認知，學習不同人的觀點可以讓我們在寫申論題或者是問答題時得以有更多面向的分析和見解，在解題上更加的得心應手！當然做筆記的時候切記要以自己的話來記，在腦袋中先吸收，而不是單純照抄，以上這便是我對於學習的一些建議和方式希望能幫助到同學們。