

# 「學習達人」經驗分享活動

基本資料			
學院	設計學院	班級	數位媒體設計系/所 4 年級 乙班
姓名	彭惠燕	學號	05091275
學習經驗分享內容(請與學習相關)			
主題	養成學習習慣		
<p>我之前就不是個很擅長學習的人。課本對我來說就像個天然的催眠物，一翻開，周公就立刻找上門。如何讓自己從不喜歡學習變成慢慢接受學習呢？經過自己多年實驗下來的結果，總結了以下幾種方法：</p> <p>1. 制訂目標：</p> <p>這個真的是老生常談，可見目標在學習上顯得多麼重要。沒有目標，就好像一艘大船在汪洋大海漂流，你永遠也不知道自己著陸點在哪。只有定了目標才知道自己的方向該往哪裡前進。</p> <p>目標不一定要很困難的事情，例如：準備期中/期末/任何一種考試，當你知道自己該為了什麼目標學習的時候動力是最強大的。</p> <p>2. 設定期限：</p> <p>設定好目標之後，一定要給自己一個時間的壓力。否則往往就很容易變成”明天再說”的事情了。例如：期中/期末/某種考試的時間。</p> <p>3. 細分目標：</p> <p>確定好目標時間後就要開始分配每天該做的日程。一開始的時候真的不要太高估自己的能力，想著一天就複習 1~2 章。如果平時沒有定時學習的習慣，那大概不到幾分鐘就結束這回合了。如果是剛開始學習，可以以 15 分鐘為一個單位慢慢往上增加。在這 15 分鐘裡務必讓自己全心全意專注在課本上(當然這時候手機的聲響一定要關掉，否則很容易分心。)，然後休息 3 分鐘，再回到課本上。然後每天慢慢增加時間，讓自己慢慢的習慣學習的氛圍。</p> <p>4. 其他：</p> <p>只要掌握了上面三種方法，並且持之以恆，就會讓自己慢慢的習慣學習。除了上面的方法，還有其它能讓自己學習更上一層樓的輔助：</p> <p>(1) 選擇一個安靜的環境：像是圖書館等可以安靜看書，減少誘惑的地方(在房間裡學習，常常因為床的誘惑，就會分心了)。尤其夏天的時候，去圖書館學習除了能省下一筆冷氣費外，還能愛護地球！</p> <p>(2) 思維導圖：學習完之後，要怎麼快速的回憶自己學習的內容？這邊推薦一種筆記的方法就是”思維導圖”，幫助自己記憶和理解。</p> <p>(3) 子彈筆記：當你有了很多的想法，東寫西寫，難免會不小心把其中幾張想法清單給遺落。而子彈筆記除了可以統整自己每天的靈感或者目標，更能拿來記錄學習。想更詳細了解子彈筆記和思維導圖都能上網或者圖書館也有相關書籍可供翻閱參考。</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。