

「學習達人」經驗分享活動

基本資料			
學 院	社會科學院	班 級	犯罪防治學系 三年級 乙班
姓 名	吳立文	學 號	06380972
學習經驗分享內容(請與學習相關)			
主 題	三明治時間管理法(三明治讀書法)		
<p>各位好，本次想要跟各位進行分享的，是本人長久以來一直在使用的「三明治時間管理法」，又可稱之為「三明治讀書法」。講到三明治，大家會先聯想到的應該就是三明治那層層堆疊的模樣，而其中便是包含了各式各樣的食材，才能構成一個完美的三明治。因此，今天我們就是要來把學業當中各式各樣的讀書項目來把它跟那些食材來做相比較，並兼顧到一整天的時間分配。</p> <p>首先，一個常見的、基礎的三明治，大概會有以下的食材：上下二層的吐司，顧及營養的大片生菜，味道濃厚的起司，各式各樣的主菜，以及畫龍點睛的美奶滋或其他調味料。而這些東西再根據他們的調性，可以一一的分類致一天中的各個時間。例如最容易讓仁寶石的便是三明治中不可或缺的吐司，那這就等同於白天上下午，那些時間較長的讀書時段(9點~12點、2點~5點 可依個人喜好做調整)，可以用來進行一些較為嚴苛的知識學習(例如題本練習或是課本研讀)。</p> <p>再來是美乃滋等調味料的部分，他們雖然並不起眼，但當他們達到一定的量後，對於整體風味可是有著大大的影響力，因此就像是日常生活我們在通勤的途中，或是其他零碎的時間，能來進行記憶單字或是使用手機觀看應穩影片練習英聽等等的，雖然只是不起眼的瑣碎時間，可是在積少成多之後，便會對於我們的知識能力有著大幅的提升，是個不容小看的元素。</p> <p>而生菜就如同前面所述的營養，當我們在進行長時間的學習後，如果沒有給予休憩的時間，那反而可能會導致後續時段的學習狀況不佳，從事半功倍變成事倍功半，因此生菜就像是休息時間一般(1~2點)，有著局足輕重的地位。</p> <p>最重要的便是主菜，主菜便是一個三明治的重點，要如何呈現出一個重點，那就要來看看研究怎麼說；根據研究指出，一天中的最佳學習時間之一，便是晚上6點至8點這段期間，這也是用腦的最佳時刻，當我們能利用這段時間來對課業進行複習，加深印象，歸納整理，以及整理筆記，那可以為是最有功效也最為黃金的時候。</p> <p>別忘了我們還有起司這道菜，就如同入睡前一小時的複習，利用這段時間來加深印</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。

象，特別對一些難於記憶的東西加以復習，就不容易會有忘記的情況發生。

當然，以上都是本人學習的時間規律，對於各位來說，還是要擁有自己獨特的學習時間規律和習慣，做出一個適合自己胃口的三明治，才能完全的提高學習效率，學習上也就不必那麼的無助和疲勞了。