

「學習達人」經驗分享活動

基本資料

學 院	金科學院	班 級	金科學程 系/所 一 年級 一 班
姓 名	鄭筠儒	學 號	08460292

學習經驗分享內容(請與學習相關)

主 題 讀書效果是不是沒有很好! 讓我告訴你如何提升專注力

很多人明明有在讀書或很想讀書,可是考出來的成績卻沒有很理想,所以我有以下的方法可以參考:

1. 環境 - 必須離開會讓自己想要放棄和墮落的環境,像是床、房間、沙發或家裡等,去到一個可以讓自己專心的地方,如:圖書館、K 書中心、寧靜的咖啡廳.....等,總而言之,一定要讓自己擺脫舒適的空間。如果是我的話,我會選擇去圖書館,因為當我想偷懶時,看著其他人認真的模樣,自己也不敢太放肆,況且,我喜歡和大家一起奮鬥的感覺。假如喜歡待在家裡讀書的話,可以先從收拾桌面開始下手,把檯燈設定成白光(因為黃光根據研究會使人容易想睡和視覺疲憊),創造一個讀書的好地方。
2. 轉換大腦(有點像頻率) - 根據統計,大腦有六至七成是用在胡思亂想來干擾我們專心,所以在開始讀書前,先用一件事情來轉換大腦,將那些用於胡思亂想的能量轉移至讀書上,如:讀書前冥想 10 到 15 分鐘,身體打直靠著椅背,將心智集中在呼吸上,讓大腦的雜念停下來,心的波動業會跟著平靜下來,這樣就能把能量留給讀書,將可以更快進入讀書狀況,吸收能力也會比較好,或者也可以在讀書前先看一本輕鬆的書,像是雜誌、小說,以這些書為開頭,讓自己慢慢融入讀書的氛圍中。
3. 讀書方法 - 讀書對一些人來說是件很痛苦的事,但是那些讀書很厲害的人難道真的是因為他們聰明或智商高嗎?當我仔細分析原因的時候,我發現他們不是因為聰明或智商高,而是因為他們懂得如何苦中作樂且是用對讀書方法,我有去詢問那些成績高的人是如何讀書,而我統整後最好的方式是,將讀書的內容故事化或圖表化,最重要的是必須動手做,例如:在讀需要背的科目時,如果只用眼睛看,那只能算短期記憶,不然就是怎麼讀、怎麼背都沒有效果,所以這時就可以把要背的部分先寫下來,再用自己的話來解釋和聯想,不斷的在腦海中演繹可能的狀況;在讀數理時候,盡可能去練題、刷題目或在拿到一個新公式、理論,絕對不要用眼睛盯著看,而是動手取推導、去實際演練,當推導完公式時,立即用自己的話語在筆記上寫下,也可以用聯想法則讓那些公式變得有趣。平時我們看書時都很順,但要自己講某個概念時就會打結,因此必須不斷地動手做,把概念融會貫通,這樣在看到題目時,腦筋才比較不會一片空白。
4. 飲食部分 - 不管是在吃完早餐午餐晚餐後,是不是都覺得腦袋都昏昏沉沉的,只要讀書一讀到無聊的部分,就會想要找周公聊天,所以要保持高度專注有幾個飲食要點,吃飯分量八分飽,少吃糖、鹽、飽和脂肪和反式脂肪,並多吃蔬菜、水果、全穀,也可以多攝取蛋白質食物,在飲食中,主要還是必須避免高糖、高鹽食品或是飲料,以免血糖上升導致無法專心,我比較建議在讀書時喝白開水不僅可以提升自己的專注力也可以幫助身體排毒,早

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。

上與下午也可以分別喝咖啡來幫助自己提神。

5. 杜絕干擾 – 在讀書時,我們可能三不五時的將手機打開看看有沒有人找你、或是有沒有新的動態和影片,在這樣一來一往的打開手機是非常消耗注意力的,這時就要把手機設定成靜音、把軟體通知關閉、或者在讀書前安排幾分鐘趕緊跟朋友聊完,不要讓「好像有人想要找我」這樣的想法懸在心上。如果是在餐廳或人多的地方讀書,也可以戴上耳機,讓自己杜絕外在的噪音干擾。在讀書的過程中,將手機食物或任何可能影響的東西遠離自己的視線,眼不見為專心。
6. 其他的加分工具 – 在讀書時,可以聽一些白噪音音樂來幫助專心,例如:下雨的聲音、河流的聲音、火柴燃燒的聲音……等,這是利用大腦的機制,聽取白噪音能分泌些許多巴胺,讓我們在焦躁分心下快速提升注意力。又如果你讀書是那種心靜不下來、容易感到無聊或讀書容易感到疲勞的人,可以建議白噪音搭配番茄時鐘或單獨使用番茄時鐘,來幫助自己,而番茄時鐘的原則是,讀 25 分鐘,休息 5 分鐘,放鬆期間可以起來走走、上廁所,只要重複這個循環,便可以讓自己維持最高的專注力。

總結:我們的大腦是屬於單線程無法進行多個任務處理,所謂的一心多用其實只是在耗損前一個投入的心力,因此我們都該學會如何專注,這不僅僅單用在讀書上,也可以應用在多個成面上。