

讓你的學習 renew 一下

諮輔中心兼任諮商心理師 張靖敏

上了大學以後，你是不是會慢慢感受到學習風氣的自由、校園活動的多元
以往身邊緊迫盯人「逼」你唸書的師長不再，在面對比以往更為專業的課業時
想必你會面臨很多需要重新調適的地方，別緊張，來看看下面的文章吧！

心理調適一：想參加的活動太多、報告也很多，時間就是不夠用，怎麼辦？

管理大師彼得杜拉克曾說：時間是世界上最短缺的資源，除非善加管理，否則很容易一事無成。由此可見時間的重要性，不過時間管理的重點不在於如何管理自己的時間，而在於如何以善用時間的角度來管理自己，所以自我管理才是時間管理的關鍵。



1.當自己時間的主人-了解自己目前時間的使用情形

俗話說：「知己知彼，百戰百勝」，嘗試去了解自己在使用時間上的效能與型態便是一個相當重要的部分，有人是習慣「早睡早起型」、也有人「越夜越美麗型」，一個人如果了解自己的時間效能循環，就能有效規劃與運用自己的時間。



《活動》如果一天24小時像是一塊大餡餅，請您先畫一個圓圈作為您的時間餡餅，然後從餡餅的圓心畫半徑，把您每天的活動，如：吃飯、社交、學習按比例畫在餡餅上，緊接著請您思考：

您滿意您的時間分配嗎？有哪些活動要增加時間呢？又有哪些活動要減少時間呢？接下來為您自己時間運用畫一個理想的藍圖，兩者相較之下，您覺得您目前在意的是什麼？為了您的理想，您是否願意成為時間的主人呢？您願意做些什麼讓您慢慢拿回時間的控制權呢？

兩張圖的描述越仔細、越接近現況越好，讓您對自己的時間運用狀況做一詳盡的探究，如果想了解別人的時間運用情形做參考，也可以找三五同學一起做喔！

2.設定目標後集中注意力

注意力有兩層意義，一種是習慣性的自發，也就是本身已有習慣將事情做到最好；另一種是一股作氣式的衝動，此種是由外來刺激所產生的，所以每個人可以去尋找可以刺激自己一股作氣的刺激物，像轉換讀書環境對很多人來說就是一種有效的刺激，有助於注意力的集中。

3.80/20 法則

用百分之八十的時間去做最重要的百分之二十的事情；用百分之二十的時間去完成其他次要百分之八十的事情，如此才可以將已經列出的優先順序事項一一有效的處理。

4. 規劃固定的運動

很重要的是先找到自己喜歡的體能活動，或者是找人一同運動增加持續力，宣洩執行計畫的壓力並增進身體的健康。

減少應酬時間，學習拒絕的技巧，拒絕不必要的聚會或約會，善用多餘的時間。

心理調適二：很多科目都是使用原文書，怎麼辦？

大部分的人在學習英文產生的困難，多半是無法了解原文書中專有名詞的義涵及當句子結構較為冗長複雜時，不易抓住其意義。我想沒有人願意花很多的時間在查單字及閱讀原文書，所以下面會介紹一些在閱讀原文書的技巧供大家參考：

1. 先了解章節內容的大意

不論在閱讀原文書或英文期刊甚至是中文的閱讀材料，很重要的一個步驟，就是先去了解某一章節想傳達的整體訊息為何？您可以由閱讀章節摘要（多半的教科書均有）或閱讀章節目錄入手，甚至每一章節開始的第一段導論或前言（通常在第一節之前），也是可以在進入細部閱讀前，進到整章節之整體概念的好地方。當對該章節內容有較概略性的了解之後，即便是在文章中遭遇一些模糊或不明白的部分，仍可以利用自己的先備知識針對前後文的意思抓住作者想傳達的意義。



不過我想在閱讀的過程中，大部分的人在看到生字的時候都會有無法往下的感覺，許多人只要遇到不認識的單字就一路查下去，浪費了許多的精力與時間，但也有許多人走另一個極端，乾脆連碰都不碰，停滯不前，因而失去信心。查單字需經有技巧的選擇，如果跳過它真的讓上下文連不起來，或如果它是專有名詞、關鍵字或概念字（如加粗、斜體、放大），或它反覆出現許多次，那您千萬別放過它，這麼一來在了解整篇文章時就可以收事半功倍之效。

2. 重點式閱讀

有人可能會覺得閱讀原文書，連要看懂都會是個問題了，哪還能分辨文章的重點為何？其實英文文章在敘述時有個特點是一後句說明前句，所以英文文章中段落的第一句

(主題句)大多會是該段落的重點，而其後的整段是用以詳述與闡釋前句，尤其是文章的第一句通常就點出了該篇文章的重點為何。如果在重點式閱讀時，遭遇到較長的句子時，找到這個句子主要描述的主體是誰(通常會放在主要動詞之前)，找到主詞、動詞，然後了解句子其他部分的相互修飾或補充關係，就能輕易抓住句意。

3.善加利用圖形、表格及問題

對理工科系來說，很多原文書都會輔以圖形、表格作為說明，而這些經過整理的資料便是讓我們更快速吸收知識的途徑，在對文章內容作一些重點式的連結，理工科系的您就會攻無不克啦；而對於人文社會或管理學科而言，有些文章會在文章前或文章後，提供問題引導讀者在閱讀文章時的思考，這些問題通常會是該篇文章的重點所在。

4.多運用同儕力量

學而問，才會真有學問，同學可以邀三五好友一起組成原文書攻略小組，一同分工看書、討論、破解、相互激盪、集思廣益，既可相互提攜，又可交到朋友，有時還可一桌人一起去請教老師，相互壯膽解決困惑，也能從老師那兒挖到寶藏，增加師長良好的印象，一舉數得喔！



以上所提供的學習方法，希望讓無論是剛成為大學新鮮人，或是努力提升學習效能的您，在轉換學習階段的過程中，有一些心理調適的方向。記住您在學習路上永遠不會是孤單的，諮商與職涯輔導中心永遠願意陪您渡過每個挑戰。

中華大學諮商與職涯輔導中心



所在位置：行政大樓3樓，校內郵局旁

連絡電話：03-5186154

諮輔中心十一月份活動預報!

日期	時間	課程名稱	地點
11/04(六)	09:00-16:00	【工作坊】 鏡頭下的生涯藍圖	團諮室
11/06(一)	15:10-17:00	【講座】 我愛，我自己	演講廳
11/07(二)	15:10-17:00	【講座】 強效學習 DIY!一次教你學習、考試必勝訣竅	演講廳
11/08(三)	13:00-15:00	【名人講座】 用多語言和全世界交朋友	演講廳
11/15(三)	18:00-21:00	【電影欣賞】 最美的安排	演講廳
11/22(三)	13:00-15:00	【名人講座】 阿翰不 PO 影片-漫談阿翰的微型宇宙	演講廳
11/22(三)	18:00-21:00	【電影欣賞】 歡樂好聲音	演講廳
11/23(四)	18:00-21:00	【電影欣賞】 異星入境	演講廳
11/25(六)	9:00-16:00	【工作坊】 玩桌遊，看未來!	微型教室 M206
11/27(一)	15:10-17:00	【名人講座】 積極態度建立自己王國	演講廳
11/28(二)	10:00-13:00	【出遊】 探險奇兵	可口可樂 世界
11/29(三)	13:00-15:00	【工作坊】 牌卡 123；生生不息的生涯路	微型教室 M206
11/30(四)	15:10-17:00	【講座】 從自我實踐到返鄉創業-老寮 Hostel 創業經驗談	演講廳

