

## 學習要有效率，圖書館教你撇步！

專題報導

【記者陳佳怡報導】甫自寒假多采多姿生活中甦醒，同學們又必須拾起書本，再度漫步於校園中。當面對教科書時，是否腦海中立刻浮現出滿滿大大小小的考試及唸不完的章節？圖書館非書組一系列提升學習效率錄影帶，幫你解決學業問題，教你上緊發條，該錄影帶，共分為五個主題：如何管理時間、如何上課專心聽講、如何做一份好筆記、如何輕鬆應考及如何閱讀教科書，全片以英文發音，每片長十五分鐘。

### 善用零碎時間

「啊！時間來不及了，上課又遲到。」「慘了！今天要考試，都還沒有準備好。」「神啊！請多給我一些時間。」這些話可能是大部分同學們的心聲。不讓每天的生活處於時間競賽中，實在是一大課題，「如何管理時間」中提到，當你花時間做一件事時，就必須有節省時間的敏銳度，應該將自己每日生活作一個記錄，區分什麼事情是必須做，什麼事情是自己喜歡而去做，進而規劃出一張屬於自己的時間表，可以將自己必須做的事情排在喜歡做的事情前，當做完一件工作後，便可以獲得調適休息，善用零碎時間也是一個方法，例如：可以利用等公車或坐車時，從事靜態的工作。針對時間管理，資傳二林哲民說：「錄影帶提供管理時間的方法很實用，我原本就有排行事曆的習慣，只是要有效果，還是要身體力行。」運管一劉育政說：「升上大學後，空閒時間比較多，我覺得時間是自由的，不想讓時間太公式化。」財金系主任聶建中，對於時間管理提出自己的方法：「我認為首先必須養成良好生活習慣，不會因生活中處處拖延，而導致時間在無形中一點一滴浪費，而做任何一件事要成功，有三個步驟，訂目標、計劃與勤努力，訂計劃是最重要的，雖然事前計劃不及臨時變化，但是有計劃不致讓時間虛度。」

## 課堂中保持高度注意力

當老師在講台上聲嘶力竭播種知識時，思緒不知隨著粉筆灰飄至何方；教室外是一片燦爛的陽光，可是不知道有沒有自己的影子；老師說得頭頭是道，但目光就是留連於窗外美好景色。剛開學要收起玩心，坐在教室內專心聽講，也許不是一件容易的事情，「如何上課專心聽講」中提到，在課堂中為避免自己分心，可與老師適時目光接觸，保持高度注意力，仔細找出講課內容的起頭與結尾，聽出其中的關鍵字，而將自己聽進去的內容即時做組織整理，且隨時發問。對於上課專心聽講方法，大多數同學反應不實用，資工二江浩志表示：「其實我們學生在課堂中要專心聽講，往往得視老師上課內容的趣味性。」中文三廖婉如說：「我覺得這些方法好像沒有用，如果老師講的內容無聊，同學們大部分也不會聽吧！」

而老師們要如何將學生的心放在課堂上，數學系系主任錢傳仁表示，自己於課堂教學時，盡量以輕鬆的方式講述上課內容，時而穿插笑話或相關有趣小故事，且視學生上課狀態及反應，適時放慢速度，調整上課進度，盡量讓每位學生能夠吸收內容。

## 筆記內容應重點節錄

快要考試時，筆記總是東借西借，好不容易借齊了，可是又看不懂，於是每每暗自下定決心，一定要自己做筆記，可是等到下次考試時，自己做的筆記又零零落落，真是不知該怎麼辦。「如何做一份好筆記」中提到，首先必須為每一科準備一本筆記本，如此才不容易將各科內容混淆或雜亂無章，再來便是將筆記本空白單頁，畫一條線分隔為兩部分，右半邊將老師上課內容抄入，使用自己習慣的字句，左半邊便寫出內容的關鍵字，以利於快速複習時，可以透過關鍵字抓出重點，也可做自我測驗，並且於筆記本的每頁留下一小塊空白處，自己便可將筆記內容做個重點節錄加強印象，而筆記內容必須注意到，只寫入重點且必須包含原因與結果，且將相近的內容做個比較

上課時振筆疾書做筆記，是每位同學課堂上的工作，相對錄影帶提供方法，國貿二吳威萱說：「我覺得錄影帶提供做筆記的方法，太浪費時間，上課聽講都來不及了。」公行三蘇千婷說：「我覺得做筆記的方法不錯，我考試時都只唸筆記。」國貿系專任助理教授蔡政言，曾在課堂上對學生們傳授做筆記的方法，抄筆記除了老師在黑板上書寫的內容外，老師講課時口述的重點內容也應該記下，課後將筆記看過一遍，再進行整理工作，以自己的字句將內容濃縮寫過，並且融會貫通。

#### 根據題目難易度分配考試時間

緊張，是大家考試時會碰到的問題，一緊張考卷就寫不完，會寫的題目粗心寫錯，苦思不會寫的題目，最後整張考卷寫不完。「如何輕鬆應考」中提到，我們必須規劃考試，拿到考卷時先將考題瀏覽一遍，由簡單的題目做起，並且根據題目難易度分配考試時間，例如：簡單的題目花五分鐘，而困難的題目便分配十五分鐘。而考試前的準備也是十分重要，可以根據課堂上老師強調多次的重點，來猜想題目，作為準備方向，注意內容的因果關係和比較。至於輕鬆應考，資傳二蔡梅櫻說：「我的習慣是從考卷第一題開始寫，和錄影帶提供的方法不同，但考試時也沒什麼大問題。」中文二李天惠說：「輕鬆應考的方法不錯，我自己考試時也是使用這些方法。」中文系主任崔成宗表示，要輕鬆應考必須有充分的準備，中文系上有一些弱視學生，學習時需要協助，而擔任其伴讀的學生，通常成績較佳，因他們必須融會貫通後，再口述於弱視同學，由此可知要不斷地接觸自己學科，才能輕鬆應考，並且得到高分，而準備時可將繁複內容以條列整理，寫小標題並以一句話解釋且舉例，再以口訣背誦，每日接觸下，書本便是我們的最佳朋友、知己。

## 用SQ3R閱讀教科書

閱讀厚重的教科書，而且當教科書又是原文書時，對學生們不啻是一大折磨。「如何閱讀教科書」中提供SQ3R方法，搜尋（survey）、問題（question）、閱讀（read）、複述（recite）與複習（review）。搜尋，便是將課本內容的重點找出，進而透過標題自擬問題，再由內容中找出答案幫助閱讀，閱讀過後便以自己的方式口述一遍，之後便是複習，如此一來便可克服閱讀教科書的障礙。而英文三廖明鈺對於閱讀教科書的方法表示：「這些方法都不錯，只是還要複述一遍，可能會太累。」電機系主任江正雄表示，老師一、兩堂課下來，課本內容最多十幾二十頁，學生應於課後立即複習，先將筆記閱讀，而且一定要看教科書。

### 內容老套？同學仍可做為參考

圖書館提供了這麼一套提升學習效率的錄影帶，然而同學的利用率卻不高，部分同學表示，這套影帶中所提供的方法過於老套，不切實際。

圖書館非書資料組組長丁紹芬表示，此套錄影帶是圖書館前幾年買進，而距離出版日期也有一段時間，因國內代理商並未註明出版時間，導致買進錄影帶時疏忽，雖方法不合時宜，但仍可供同學參考，給予啟發。

2010/09/27

