

## 把握開學2週，創造學習好願景

心靈花園

「小明，你不是要上課嗎？」「哎呀沒關係，剛開學還沒加退選，老師不會點名，昨晚fb聊太晚，待我補個眠。」

以上對話，是不是覺得很熟悉？過完年寒假結束，新學期的開始，有不少同學還沒收心，緊接著繁重的課業，你準備好了嗎？對某些同學而言，因加退選、教科書、老師不點名等，剛開學的2星期是個灰色地帶，輕鬆自在，最好打混，因此，不急於放下慵懶的生活習慣，不知不覺浪費了這段時光，實在可惜。

我們如何運用這段時間？可能有人會說：「課程未定，上課沒進度，自然沒什麼好忙的！」其實不然，在這裡提醒大家幾件在學習與時間管理上的小訣竅，利用這段時間做一做，當做是收心操，希望各位在新的學期都能有個好的開始。

一、調整假期「時差」：過年期間，許多同學日夜顛倒，睡到日上三竿才起床，想要有個好的開始，就得利用開學前2週，調整生活「時差」，否則面對緊湊的課程，很容易就因睡過頭而蹺課，或精神不濟，整日迷迷糊糊，等進入狀況，學期已過了一大半。因此，試著勉強自己該睡覺的時候睡覺，該起床的時候起床，在調整時差的過程中，順便記錄自己在各時段的精神狀況，找出日後適合唸書的最佳時段。

二、訂定學期目標：仔細思考這學期想要完成哪些目標並具體化，寫下完成的時間點，訂定每週應完成的進度，這樣你會發現開學的2個星期，不會輕鬆到無事可做。

三、整理書桌：「好的開始，是成功的一半」，很多同學為趕著回家過年，租屋房間沒整理，開學看著堆滿雜物的書桌，也不可能會有看書的心情，所以趁著課業還不忙的時候，趕快動手整理。

四、試著坐到教室的前排：人都有習慣性的動作，如上課的座位，如果你是一個上課不容易專心的人，就要擅用這個小技巧，搶佔1個利於聽講的前幾排坐位。坐在教室的前面其實好處多多，除了可以聽的、看的更清楚，有利於理解與做筆記外，還會因老師的注意而避免打瞌睡。此外，也可以減少你想要問問題，或萬一老師要你回答問題時，同學給你的壓力及窘感。

五、與班上認真的同學建立好關係：有些課程，老師會進行小組討論或分組報告，若能與認真、成績好的同學建立良好關係，分組時分在同組，有好的學習夥伴，自然會砥礪你不能鬆懈，對學習會有事半功倍的效果。

六、瀏覽課本：剛開學會拿到新課本，是否有好奇心先翻翻看？若能利用開學的2週，課程進度不多時，預先瀏覽一番，甚至有時間，先查查原文書的黑體關鍵生字，不

但能让你更快適應學習狀態，也會因為有好的開始，使你更有意願繼續投入學習。

七、熟悉相關的資源：有些課程，老師出的作業必須尋覓相關資料，可以利用開學的2週，熟悉這些資料的存放位置，如圖書館資料的架位或來源的方法，相信對未來的課業學習很有幫助。

八、調整時間管理及計畫：利用開學的2週，切實執行，並檢視時間管理計畫是否可行，若有執行上的困難，趕快做必要的調整，這樣當課業逐漸加重時，也可以按部就班，不會慌亂。

總之，不要以為開學的2週，課程還未確定，就是Happy Time，要好好利用它，才會使這個學期有一個Happy Ending！