

# 學習執行長

## 情緒管理

## 時間管理

## 學習方法

### 心境

### 環境

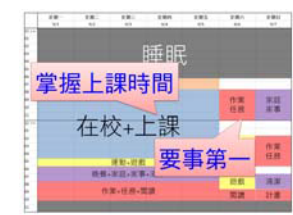
### 觀念

### 實做

- 生理
  - 睡眠 睡足8小時
  - 運動 每週3次 每次30分鐘
- 心理
  - 專心 663靜心訣 計時任務法
  - 分心 記錄 休息
- 寫下目標
  - 設定學習目標
  - 自己想做的事
  - 以具體數字描述

- 原則
  - 少即是多
  - 整潔簡便
- 自我管理
  - 書桌
  - 書包
  - 文具
- 數位媒體
  - 媒體消費 一天不超過45分鐘
  - 媒體溝通 請關機

- 展望未來
  - 以終為始 將目標化為任務清單
  - 要事第一 輕重緩急界限圖
  - 做好週規劃
    - 估算任務時間
    - 標示任務等級
    - 安排任務時間
- 把握當下
  - 掌握上課時間
  - 把握零碎時間
  - 按時執行任務 計時任務法



## 學習二要素

## 學習三關鍵

## 學習三歷程

- 觀摩
  - 文字
  - 圖像
  - 聲音
  - 影片
  - 演示
- 實做
  - 書寫
  - 繪圖
  - 朗讀
  - 動作
  - 演說

- 閱讀
  - 快速瀏覽
  - 自問自答
  - 全文速讀
  - 分段精讀
  - 畫重點
  - 想內容
  - 作筆記
- 思考
  - 回想
  - 提問
  - 5W1H
  - 關鍵字搜尋
- 記憶
  - 原則
    - 連結
    - 組織
    - 系統
  - 工具
    - 筆記+圖像
    - 複誦
    - 心智圖
    - 閃卡

- 預習
  - 閱讀
  - 影片
- 學習
  - 專心觀摩
  - 身體實做
  - 有效聽課
- 複習
  - 原則
    - 先理解再記憶
    - 多次重複練習
  - 作業
    - 建立習慣
    - 計時任務法
  - 測驗
    - 題目練習
    - 錯題檢討