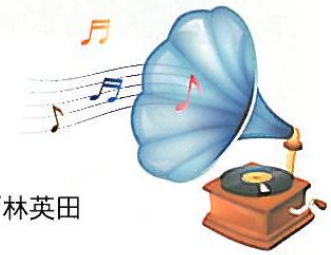
如何激發你的創意

史丹佛不外傳 10項K書技巧



文／林英田

史丹佛大學的學習資源很豐富，包括給教授們如何教學的建議（例如，教學策略指引）、給新鮮人學習上的建議，學校都誠心以告，而且堅信接受這些方法，在一定程度上都能有所助益你的大學生活。

史丹佛名校的10個讀書技巧

1 設定目標

假如你不知道想要達成什麼，你將不知要做什麼或如何去完成它，目標設定必須明確、具體，最好可以量化或言語精確敘述出來。

2 建立行事錄記事本

不要用腦去記住你的課程、約會或實習、測驗等日期，要用記事本來記錄；這樣你才可以空下頭腦的記憶空間來記住上課所學到的新知。

3 準時（到課）

學習掌握時間並時時留意不要遲到，早起的鳥兒有蟲吃。

4 不要死讀書

盡信書不如無書，學習質疑課文，你問得好，就學得好；透過質疑與辯證的思考過程，你會找到最好的答案。

5 參與讀書會

透過讀書會與他人共同交流，減輕你學習上的負擔，因為教學相長，而且你將可以獲得一些你獨自研究時所不會知道的點子。

6 做筆記

用畫線強調、圖解、流程等方法，濃縮、綜合所讀的課文或討論、研習所得。

7 組織、系統化所學

假如你持續將每天所學系統化、組織後加以整理，後面的學習將越來越容易，而且複習起來也更省事。

8 勿只求交卷了事

不要把教授所給的答案卷簡單回填後交上，必須一再用心，確認達到完整、完美後再遞交。

9 臨試勿急躁

急躁將讓你跳躍式閱讀，忽略了考試重點；慢慢來，仔細讀考卷上每一個字。

10 注意營養均衡

不要只喝咖啡，忽略了蛋白質和碳水化合物的攝取，這兩樣東西可以避免你精神緊張、焦慮及過敏。

step by step 教你

康乃爾 8大時間分配術



文／舒廣袖

首先，你要規畫出一個能平衡身心各方面活動的計畫表。大學生活有很多面向會影響你一生的成敗，有些需要安排固定的時間去完成，有些則可以彈性，通常你需要考量的是：需要固定時間去完成的，例如：定時的三餐、社團活動、課程、工作（打工）、宗教信仰上的活動等。可彈性應用時間完成的，包括：睡眠、消遣、娛樂、讀書、放鬆或休息、社交活動等。

康乃爾名校的8項讀書指南

1 定時定點研讀

建立讀書習慣是非常重要的一件事，包含時間習慣和場所習慣——知道自己的讀書計畫並規畫出時間拋開雜務專心研讀，規畫時須明確寫出該時間所預定要讀的科目。

2 課後即複習

課後立刻進行的一個小時複習，效率遠遠大於幾天後數小時的複習，因此時記憶猶新，事半功倍。

3 列出優先順序

將課程輕重緩急、優先順序列出，以確保重要事項能做完、不遺漏。

4 嚴格控制每段讀書時間在2小時以內

超過1.5至2小時的研讀，你將逐漸疲勞，同時注意力開始減退，此時應休息一下，休息過後從別科讀起，腦力及效率將有效恢復。

5 預留彈性時間，完成所有複習

每週應預留一段空白時間作為複習（補救）之用，此時間完全不受任何打擾，用來確認本週的課程及研習都有照進度完成。此時間應善加累積應用，以確認從本週到本學期所有的課程都能完整複習完畢。

6 善加利用零碎時間

將下課的休息時間閒散度過實在浪費，用來立刻複習剛才老師所教，將為你省下未來不少複習時間。

7 營養均衡、保持運動

花些時間在吃得有營養及做運動方面，這兩樣對於你注意力的提升、情緒的穩定，以及體能活力，有戲劇化的增強效果。

8 寧願多估時間

大部分人都傾向於低估完成課業所需時間，以至於來不及或做不好。建議你規畫出所需時間後，再多加一點，也就是寧願多估一些，加倍也可以；通常你會發現，你把時間多估或加倍後，其實剛好。今