



讀書作息與心態 經驗分享

12 Th Strawberry

讀書作息

NARRATIVE 101



讀書作息-方法一

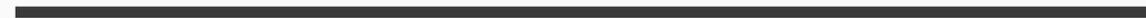
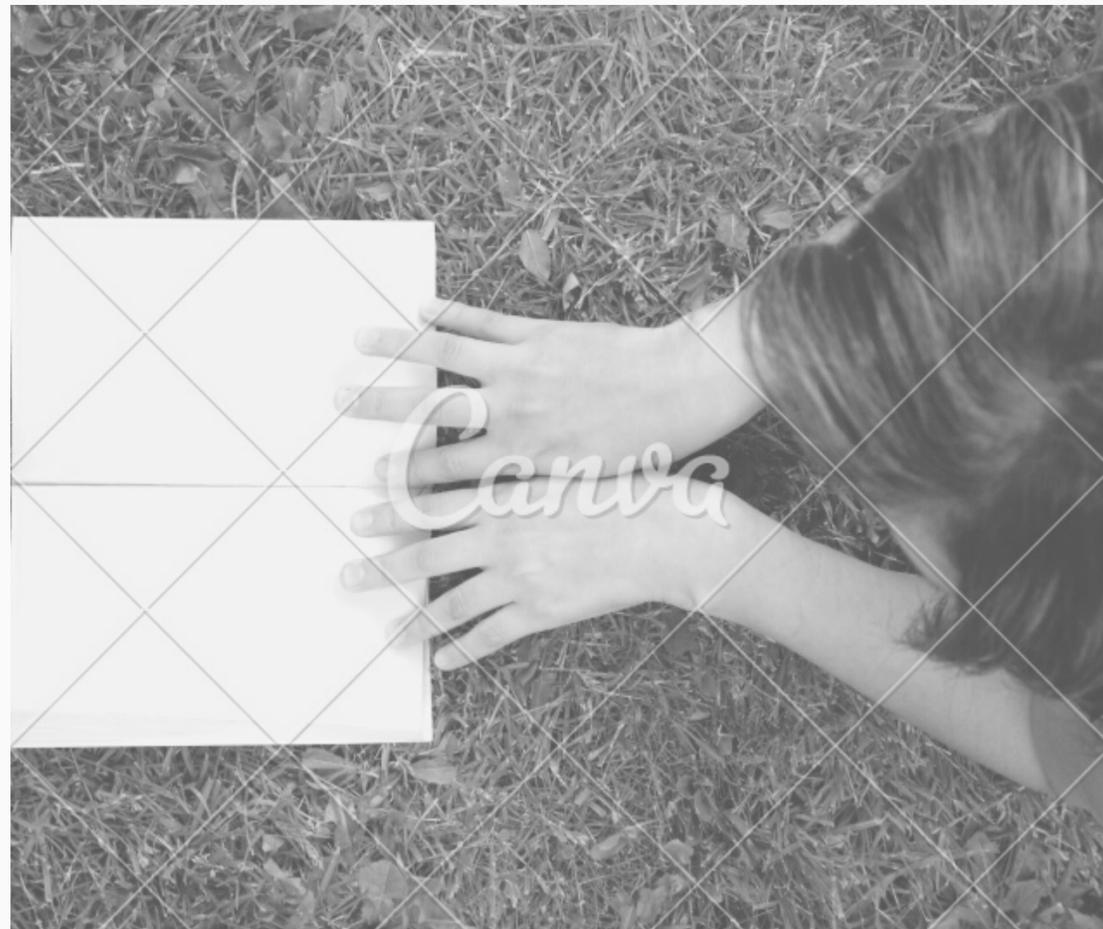
1. 列出一周欲完成的事項
 2. 將事項分配到一周七天
 3. 天天讀書
-



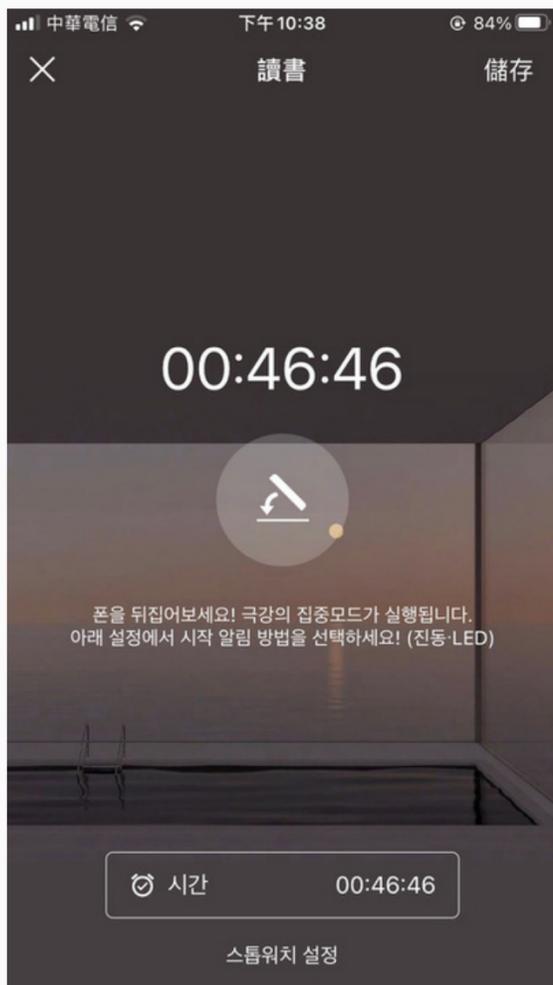
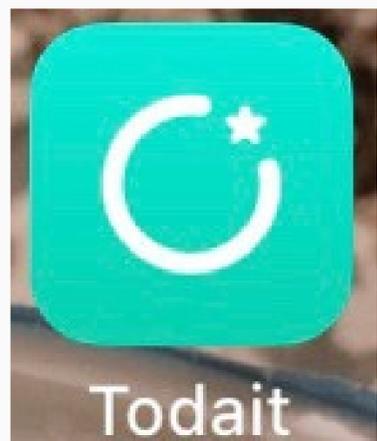


讀書作息-方法二

1. 將每周必考的科目平均分配
2. 複習當天課堂上過的內容
3. 遵循個人睡意
4. 使用讀書APP [小番茄]



讀書作息-方法三



1. 使用讀書APP
並搭配STUDY MUSIC



讀書作息-方法四

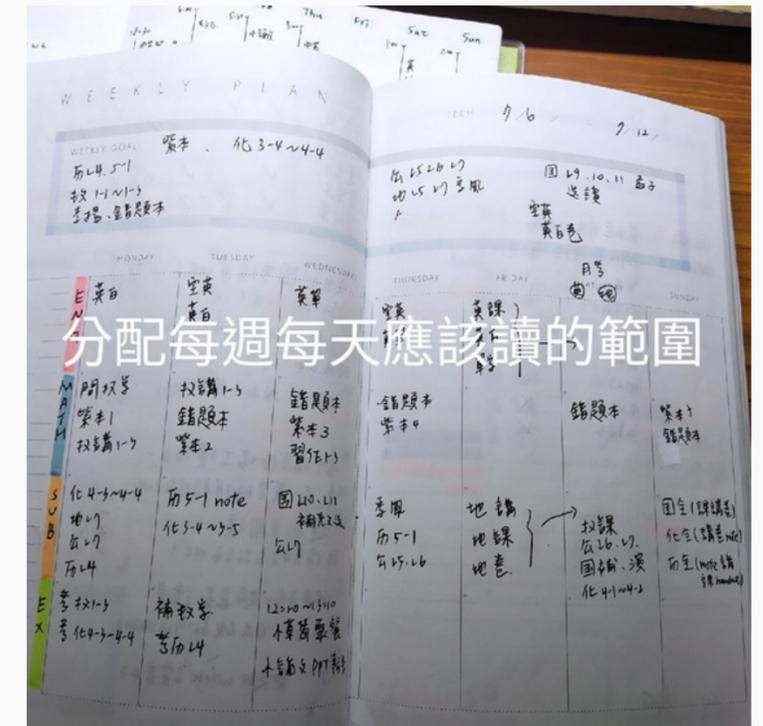
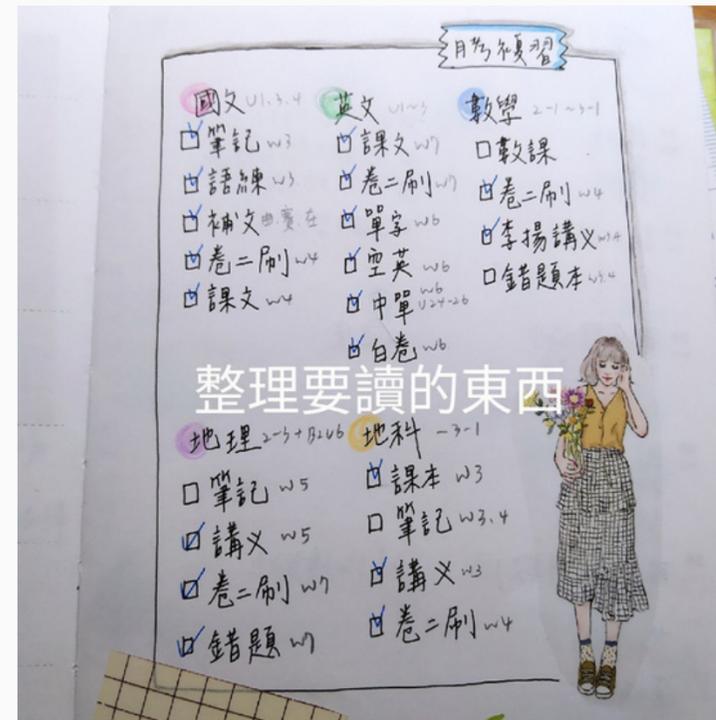
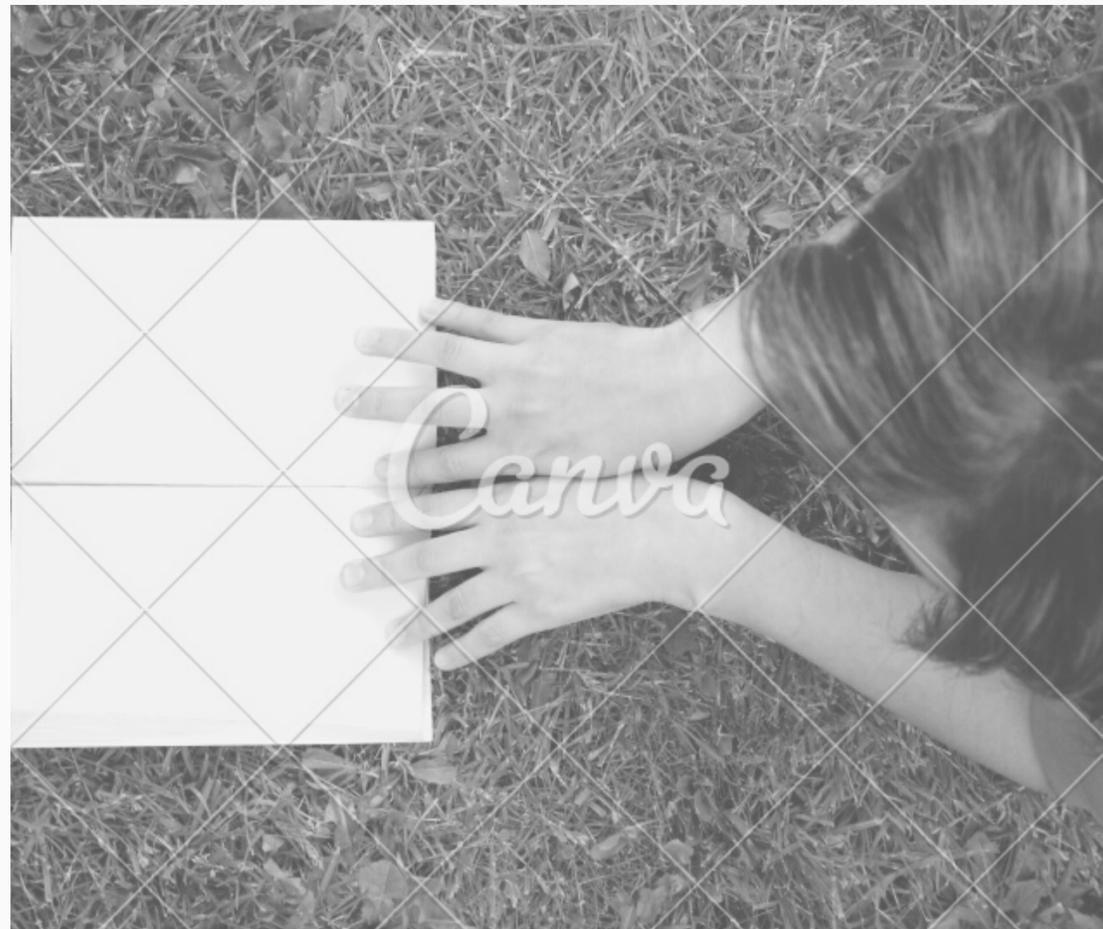
- 1.留學校晚自習改善拖延症
- 2.將休息及讀書的環境區別開





讀書作息-方法五

- 1.上課的睡意留給下課
- 2.容易分心要找到適合的地方讀書
- 3.盡量不和朋友一起讀書



分配每週每天應該讀的範圍



讀書心態

NARRATIVE 101

1. 設定目標
 2. 以喜歡的事物作為動力
 3. 平衡得失心
 4. 努力不一定有收穫,但不努力一定不會成功
 5. 不要高估一天的成效,不要小看一年的努力
 6. 休息是為了走更長遠的路,但一直休息只會增加旅途
 7. 感受對讀書的心情,利用對事物的嚮往使自己在辛苦的時候堅持下去
 8. 高二會有更多繁雜事務,但忙不是不讀書的藉口,藉著日記記錄成長,無力的時候能夠再次鼓勵自己
-

希望大家都能用最擅長自己的方式
逐漸完整自己的理想



THANK YOU