

學習 如何學習

我們的大腦記憶體有限，做筆記就是能夠幫助我們清理大腦磁碟、釋放更多記憶空間的重要步驟。好的筆記能幫助我們將短期記憶轉換成長期記憶，讓我們能夠快速吸收資訊、提煉重點，並轉化成自己能夠運用的知識。

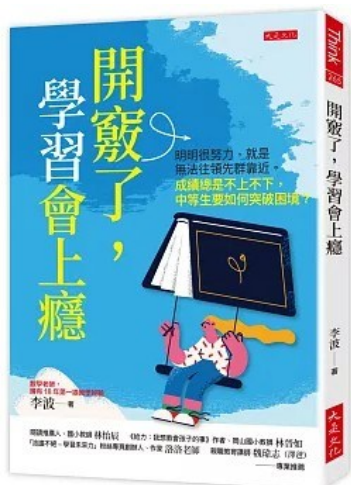
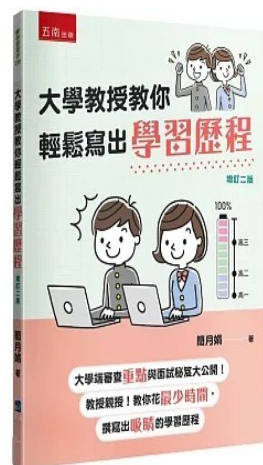
動力×方法×習慣＝學習的無敵三元素 「有回饋、有成就感，讀書才有滋味」

- ★【10大高效讀書法】運用心理學和大腦鍛鍊技巧，培養關鍵能力有效率的讀勝過茫茫然的讀，一步步拉高成績。
- * 增強記憶：就是背不起來？5大科學方法記得更牢，降低背誦的苦。
- * 排解壓力：把壓力視覺化，清理自己的「壓力書櫃」，讓心情清爽。
- * 時間管理：自主排程，以「關鍵結果法」像遊戲破關推展進度。
- * 練習專注：運用心流狀態、降低干擾，練習「剛剛好的過度學習」。
- * 擺脫焦慮：考前怎麼保持平常心？從日常模擬大考氛圍、限時作答。



教授親授！教你花最少時間撰寫出吸睛的學習歷程

1. 拆解升大學的四大管道、說明學習歷程檔案與申請入學的關係。
2. 說明高中三年「課程學習成果」的類型與審查重點。
3. 舉例說明「多元表現」的類型、呈現方式，以及「綜整心得」的重點。
4. 用範例教你寫出「學習歷程自述」的必要架構與重點。
5. 提供真實面試的經典題目、面試服裝與答題技巧等教授的觀察重點，讓學生不再害怕口試。
6. 統整「寫作常犯錯誤」、歸納「如何輕鬆準備學習歷程」的10大重點。



明明很努力，成績還是差強人意，但又不敢不努力。

李波是數學名師，擁有18年第一線教學經驗，學習就像馬拉松比賽，一開始所有人都擠一起；進行到三分之一時，許多選手會聚集在中間，卻難以向領先群推進。

◎杜絕粗心錯，是進入領先群的開始，學習就會上癮
·想進入領先群，重點不在解困難題（浪費很多時間卻想不出來），而是先掌握中低難度題，所有的中低難度題都要會寫，且要寫對。還要避免因粗心（少看一個0或漏了負號）而失分。