



不敗學習力

學霸都在用的10大聰明讀書法

作者：劉軒

分享人：專輔教師 張心怡



活動時間

計時1分鐘，

試著把這份清單背起來，

不需要按照順序

- ◆ 跑車
- ◆ 耳機
- ◆ 獵豹
- ◆ 跳躍
- ◆ 蝙蝠俠
- ◆ 剪刀
- ◆ 石頭
- ◆ 衣服
- ◆ 流血
- ◆ 獅子
- ◆ 老虎
- ◆ 樓梯
- ◆ 校長
- ◆ 小偷
- ◆ 警察



劉軒



作者介紹

- ◆ 劉墉兒子
- ◆ 畢業於哈佛大學心理系
- ◆ 獲得北京衛視節目心理學演說總冠軍
- ◆ 台北「軒言文創」創始人
- ◆ 從感性的podcast節目到大型舞曲派對DJ、活動主持人

...



你有遇過以下的情況嗎

- ① **金魚型**
背單字、背成語、背注釋怎麼一下就忘？
- ② **抱佛腳找不到佛腳型**
段考快到了，不知道該如何安排讀書計畫複習？
- ③ **樹懶型**
每次都下定決心要念書，但容易分心或一再拖延？
- ④ **大明星型**
補習、社交、雜事很多，不知道該如何兼顧？
- ⑤ **抄人型**
筆記抄得很認真，卻抓不到重點？





心理學

腦科學



看完這本書
你可以學到什麼

學力

三大區塊

十大面向



學力

三大區塊

十大面向



善用大腦特性，輕鬆讀好省力

哪些技巧可以記得牢又久

用對筆記方法兼具統整跟複習

運用閱讀策略，快速掌握重點

運用間隔複習，減緩遺忘曲線

擺脫娛樂誘惑，高效率不拖延

如何設定目標，專心又不耗神

如何兼顧讀書、社交、玩樂

如何與負面情緒共存

如何面對學習瓶頸，
維持堅強的心態

三大區塊

學力

十大面向

6. 拖延症

7. 專注力

8. 時間管理

9. 情緒管理

10. 恆毅力與
成長型思維

高效技巧

自我管理

健康
身心

1. 學習力

2. 記憶力

3. 筆記力

4. 閱讀力

5. 複習力



不敗學習力

體力



精神



計時



紀錄

學習時間

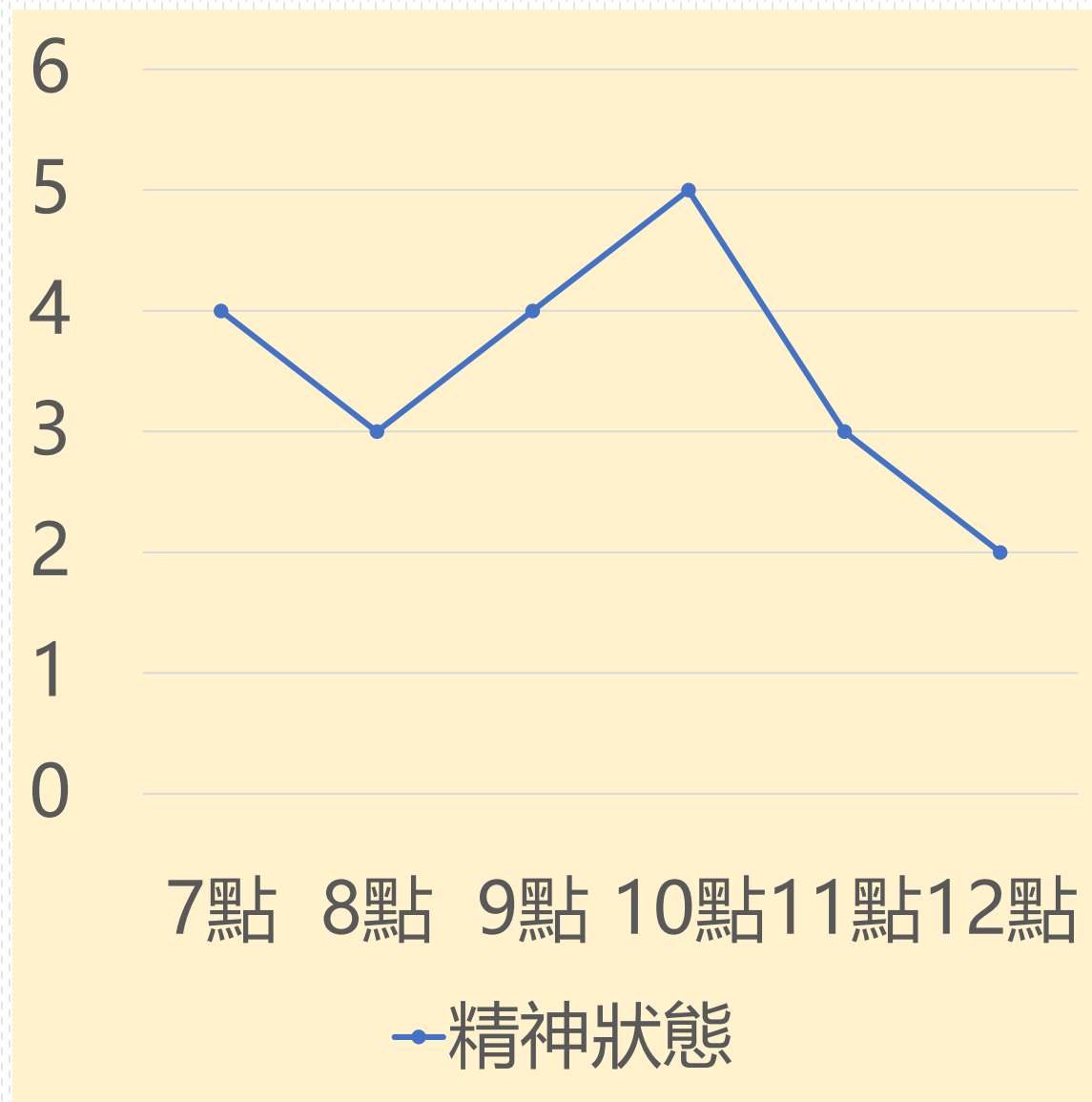


觀察

一天的精神狀況



精力曲線圖

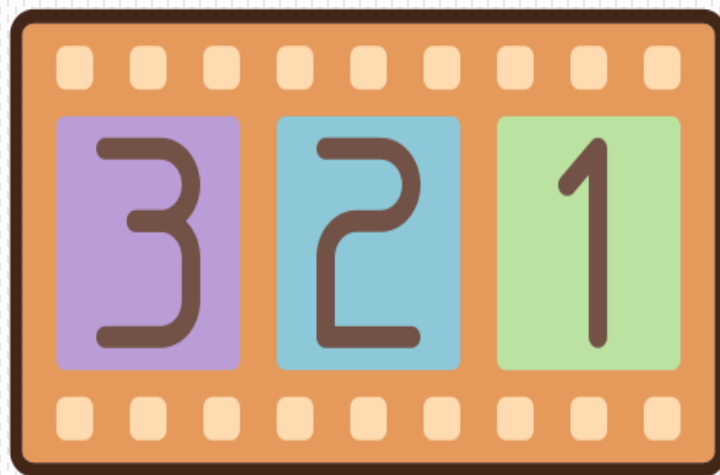




手機轉飛航模式



啟動儀式



降低視覺雜亂



Y... 好累...



01

課業太痛苦，
娛樂誘惑難抵抗

02

完美主義，
眼高手低

03

事情太多，
時間不夠

04

計畫趕不上變化

活動時間

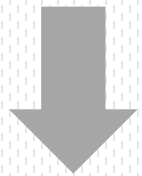
經過一段時間

你還記得幾個呢？

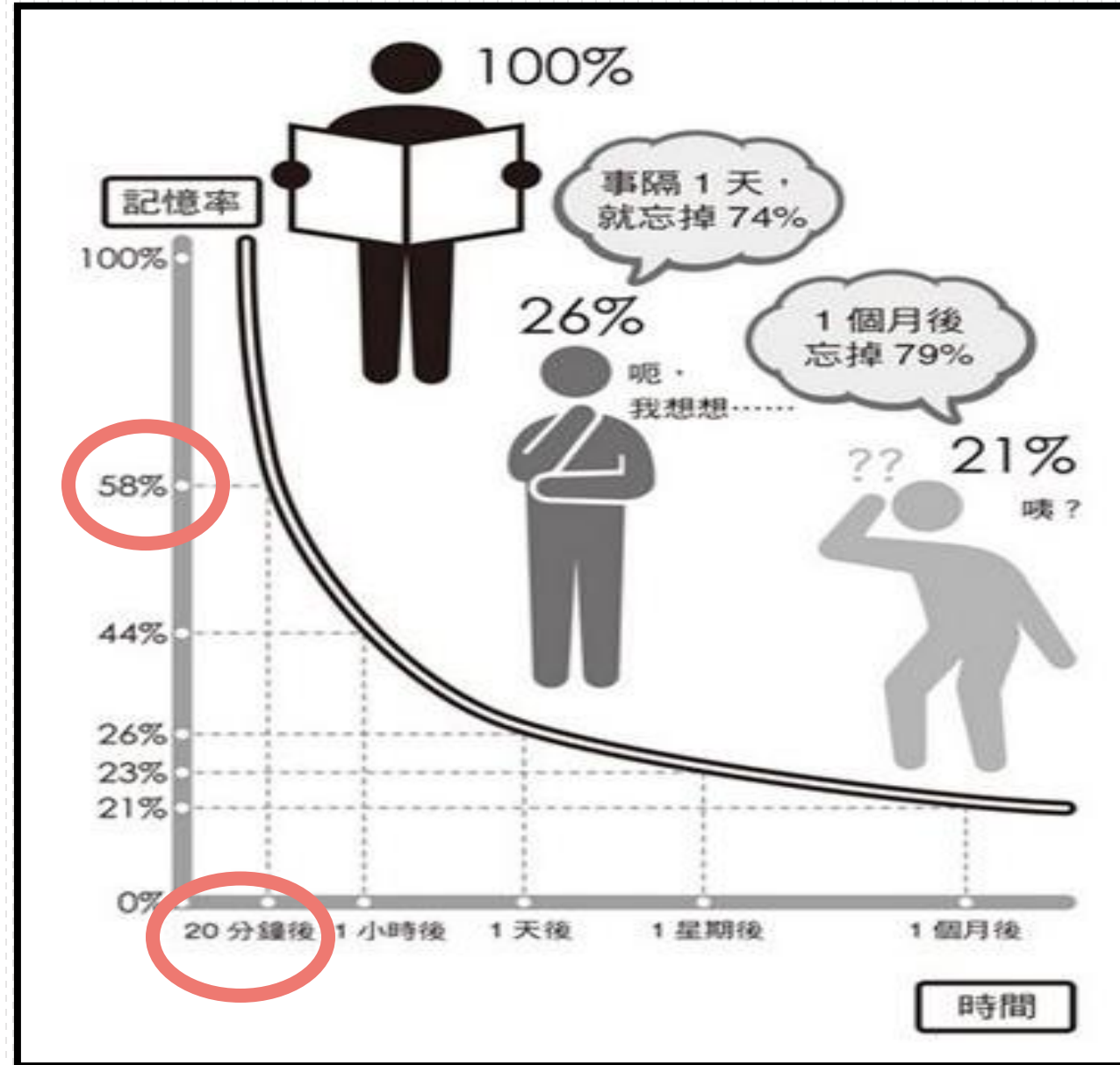
- ◆ 跑車
- ◆ 耳機
- ◆ 獵豹
- ◆ 跳躍
- ◆ 蝙蝠俠
- ◆ 剪刀
- ◆ 石頭
- ◆ 衣服
- ◆ 流血
- ◆ 獅子
- ◆ 老虎
- ◆ 樓梯
- ◆ 校長
- ◆ 小偷
- ◆ 警察



艾賓豪斯遺忘曲線



複習





先看目錄

1

認識位置與地圖

- 1-1 如何表示位置 8
- 1-2 經緯線網格 10
- 1-3 位置與生活的關聯 12
- 1-4 如何閱讀地圖 14

2

世界中的臺灣

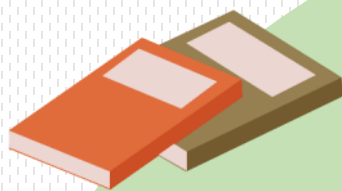
- 2-1 全球海陸分布 20
- 2-2 臺灣的位置及其影響 22
- 2-3 臺灣地區的範圍 24
- 問題探究：立足臺灣，連結世界 28

康乃爾筆記法



間隔式複習 主動回憶





不是頭腦不好，
只是還沒找到適合你學習的方法
不敗學習力，
讓你學習不費力

