



# 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

# 不敗學習力

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

體力



精神



# 計時



# 紀錄

學習時間

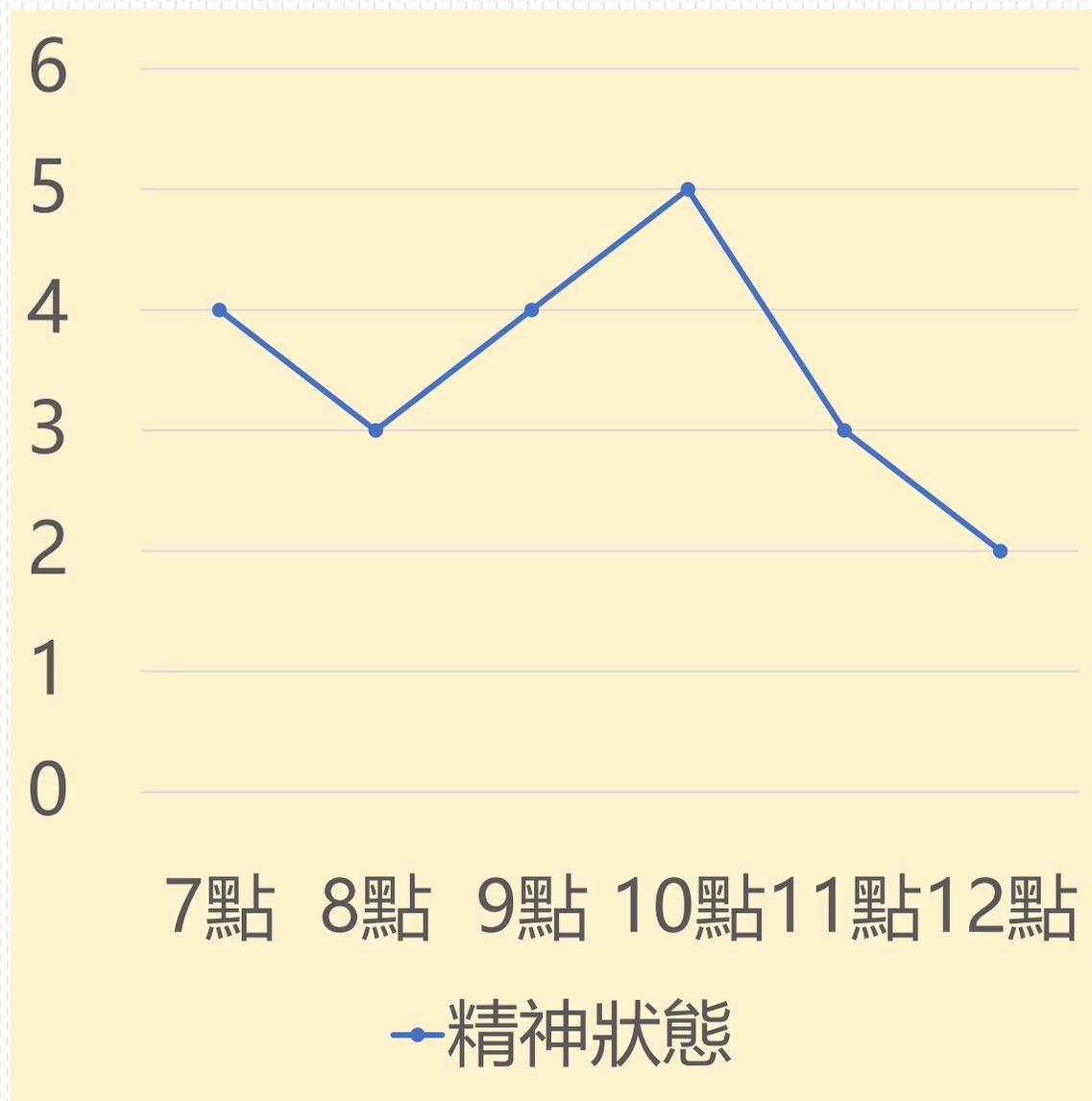


# 觀察

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

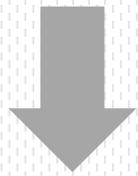
經過一段時間

你還記得幾個呢？

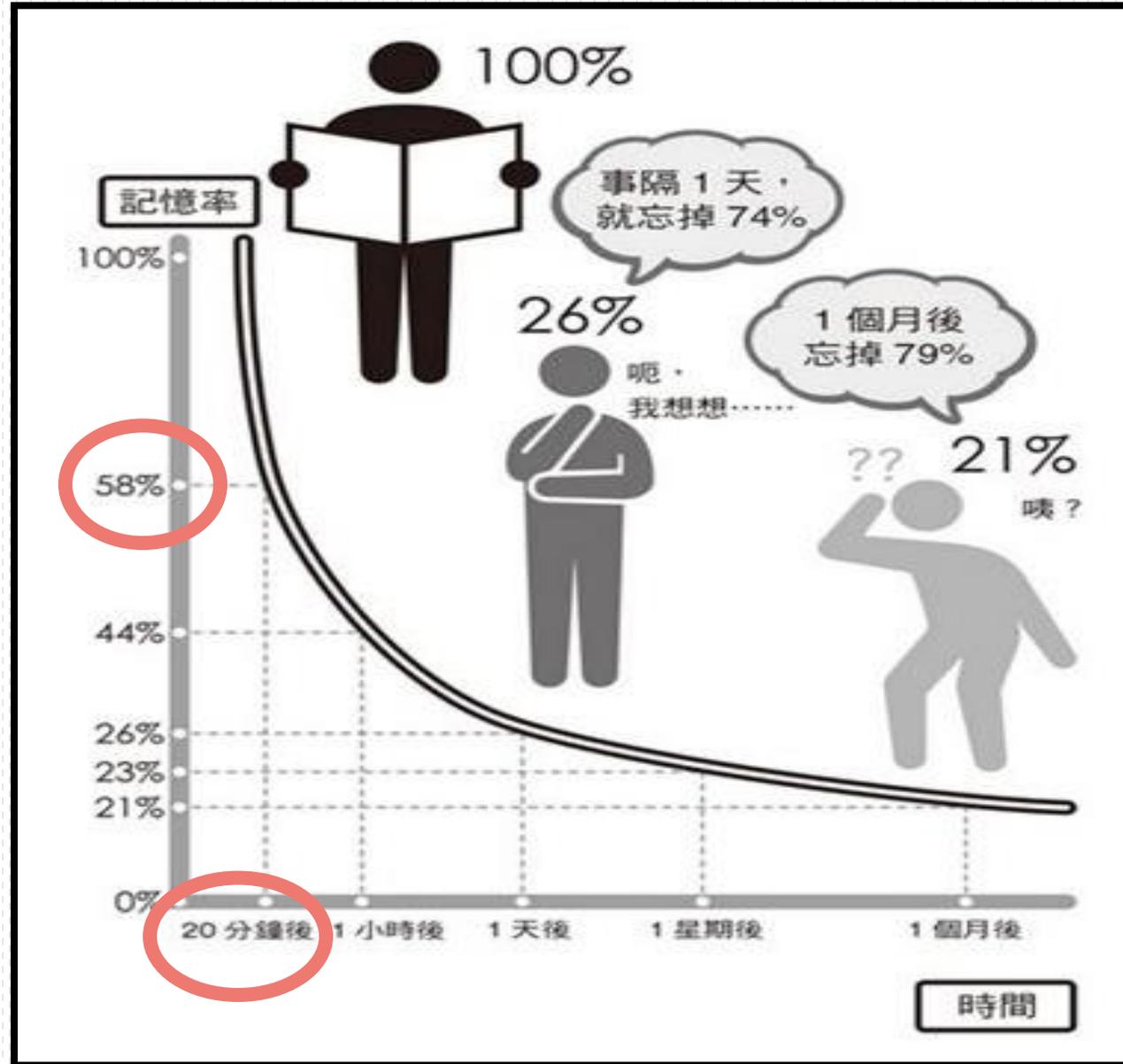
- ◆ 跑車
- ◆ 耳機
- ◆ 獵豹
- ◆ 跳躍
- ◆ 蝙蝠俠
- ◆ 剪刀
- ◆ 石頭
- ◆ 衣服
- ◆ 流血
- ◆ 獅子
- ◆ 老虎
- ◆ 樓梯
- ◆ 校長
- ◆ 小偷
- ◆ 警察



### 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

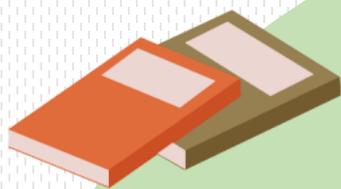
- 2-1 全球海陸分布 20
- 2-2 臺灣的位置及其影響 22
- 2-3 臺灣地區的範圍 24
- 問題探究：立足臺灣，連結世界 28

## 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

