有效學習方法

- 資訊的取出
  - 資訊的重新建構
- 資訊的儲存
  - 理解
    - 運用結構
  - 聯想
    - 既有知識網絡
  - 共感覺
    - 各種感官
      - 視覺
      - 聽覺
      - 動覺
      - 嗅覺
      - 味覺
    - 記憶訓練
      - 想像練習
      - 編故事
    - 專注力
      - 間歇性閱讀
  - 學習單位
    - 時間管理
      - 以終為始
        - 工作與成就
        - 家庭與人際關係
        - 健康與自我實現
      - 精確目標
        - 每日目標
        - 每週目標
        - 年度目標
        - 長期目標
      - 工時分析
      - 艾森豪原則
        - A類：急迫高重要高
        - B類：急迫低重要高
        - C類：急迫高重要低
        - D類：急迫低重要低
  - 規律的複習
    - 當下
    - 隔天
    - 隔週
    - 隔月
    - 半年
- 資訊的瀏覽
  - 拼圖
    - 整理與歸納
    - 瀏覽全貌
  - 積極的閱讀態度
    - 擴增知識庫
    - 新知識與舊知識互動
  - 結構式閱讀
    - 分段閱讀
    - 快速且大量
      - 字詞意義為單位
      - 手指或筆引導
- 資訊的處理
  - 結構式圖卡(心智圖)
    - 關鍵詞
    - 圖文全腦學習
    - 開放式連結
  - 學習能力
    - 內在學習動機
    - 壓力管理
      - 運動
      - 呼吸
      - 古典樂

資料的建構

相互交融

經學習類型測驗，我是屬於偏重視覺學習的類型。

Presented with XMind