

## 📖 關於在家讀書這件事，你可以更有技巧－study “smart” at home

參考來源：Oxford learning (2019). *How to study at home (without getting distracted)*. Oxford learning. Sep. 25, 2021 Retrieved from <https://www.oxfordlearning.com/tips-for-studying-at-home/>

水丰刀 (2020)。像學霸一樣讀書：六招找回你的「專注力」。YOTTA。2021.09.26 取自 <https://www.yottau.com.tw/article/959>



(圖：yui\_is\_blue, 2021)

平常你會去那裡讀書呢？學校、圖書館、咖啡廳、補習班、家裡...，但從疫情變的嚴峻開始，這些地方大多都關閉了，幾乎所有的事情都只能在家裡做。回想一下，五月到暑假再到開學前在家的日子，有多少天是像上面的插圖一樣，精神上充滿幹勁，但卻覺得身體懶懶的，容易被干擾而一次次放棄呢？為了與疫情長期抗戰，我們需要更多補帖，快來嘗試以下這些簡單而有幫助的小技巧：

### 補帖一：生活就是需要儀式感

- ✓ 營造讀書的環境－餐桌或客廳都不是適合的書桌，將書桌遠離床一點，換下睡衣，避免隨時有想躺在床上的衝動。
- ✓ 小標語立大功－在書桌前寫上能夠激勵自己的標語，或是想要完成的目標，讓自己看到的時候就能更有動力。

### 補帖二：按表操課的規律生活

- ✓ 吃飽睡足－在該吃飯的時間吃飯，在該睡覺的時間睡覺，可以幫助自己轉換大腦，在讀書的時候能更專心。
- ✓ 具象化－製作適合自己的行事曆、待辦事項與讀書計畫，不需要安排的滿滿滿保持可以調整的彈性。



### 補帖三：避免多工處理

- ✓ 一次只完成一件事－可以利用番茄鐘，設定專注時間，心無旁騖完成當下的任務，慢慢來反而比較快喔！
- ✓ 雜事請留言－和家人溝通自己需要專注的時間，等完成之後再幫忙完成家事，也可以將之安排進行事曆的其他時間。

### 補帖四：獎勵機制

- ✓ 適度休息－安排休閒、運動、線上社交或者乾脆放空甚麼都不做，作為獎勵自己按表操課的辛苦，也緩解緊繃的壓力。
- ✓ 探索新世界－趁此機會可以做一些一直想做但沒時間做的事情。

小編的話：  
日常的汲汲營營，相互比較，讓我們忘記多多傾聽自己，藉由自己動手安排自己的時間與生活，你也可以找到自己喜歡的模式，如果有需要協助的地方，可以找信任的人聊一聊，會更有方向喔！

我是在研究  
要如何好好的當個廢渣



(圖：麻糬爸)