

# 如何面對繁忙沉重的課業

## —— 讀書心得分享

醫五

蔡明村

當系學會會長向我邀稿時，看到這個題目，不禁令我傻了眼。那時我第一個反應就是這是不是要我寫類似「我如何上哈佛醫學院」或是「輕輕鬆鬆推甄上台大」那種文章嗎？當時我就想打退堂鼓，因為我認為自己並不是那種可以當作模範典型的好學生。不過會長告訴我，就把它當作是與同學和學弟妹分享經驗，不用寫得太嚴肅就可以了。於是在他的盛情難卻下，我接下了這份工作。

在這裡我比較不想談論一些唸書方法的細節，因為我認為我們能成為醫學系的學生，基本上每個人的素質應該都不錯，而且都已有一套固定適合自己的方法。所以，我想強調的是如何提昇學習的動機這個問題，也就是比較偏重心理層次方面。當然在討論這個主題前，我想先介紹一些學習方法。

我認為一個良好的學習方法就是規律的生活作息和持之以恆的態度。這兩個要素是能夠讓我們在這個充滿高度競爭力的社會中保持進步的動力。也許有人會說，這麼教條式的理論我也會說，你蔡阿村同學真的有做到嗎？我要承認，的確現在我也正在向這個理想努力中。但是，我要強調的是，所謂持之以恆的態度不是要叫大家每天唸書念到半夜兩三點，而是保持每天都有唸書的習慣而已。根據我自己和週遭的同學的經驗，那種三天捕魚，兩天曬網的學習方法，即使在唸書的那段時間很投入，整體而言，效果還是不太好。所以，我想建議學弟妹，即使再忙，睡前花一個小時的時間唸書，對你會有很大的幫助的。

至於養成規律的生活作息，我想這一點對於大部分有參與社團活動的學弟妹來說可能也是個大學問。上天是公平的，每個人一天的時間都只有二十四小時，不會因為聰愚貧富而有所不同，但各位可以自己評估看看，扣掉睡覺，吃飯，上課，洗澡這些固定時間，你還剩多少時間？再扣掉你讀書的時間，你會發現還有一大堆時間不明不白被用掉了，而這些就是可供你運用的時間。所以說，在課業及其他的課外活動上，必須要取得一個平衡點。否則，當你年紀大時，發現書桌前的課本比合記書局的書還要新時，那種感覺可能就不太好形容了。

再來稍微介紹一下如何準備考試，在這裡我不想說什麼一分耕耘、一分收穫這種大道理，因為這些道理大家從小學開始，就已經從各位的媽媽、老師口中，聽了超過N遍了，甚至我們的林則彬老師也三不五時來插花一下，我要承認，這種一步一腳印，腳踏實地的方法才是學習醫學的王道。只不過，準備學校大部分的考試就不需要這麼嚴肅了。我的理論是4:4:2，也就是共筆、考古題、課本。尤其是考古題，我覺得它最大的意義在於評鑑學習的成果，讓我們能及早調整讀書的方向，以一個運動術語來說，大個就等於熱身賽吧。所以考古題真的很重要。

不過我想再強調的一點就是，不要被考試的成績所迷惑。換句話說，我們大部分的同學日後都會進入醫院工作，那麼我們可以容許自己達到百分之六十的準確度，而可以存有40%發生錯誤的機

會嗎？我想這應該不是我們所樂見的。所以重點是在於把考試當作評鑑的工具而不是純粹應付它（這也是個大家都懂的道理），這樣對於學習的心態也會有很大的幫助。

最後，我想談談如何提昇學習動機這個問題。我認為最重要的就是要建立自信心，唯有如此，做任何事情才能充滿熱情、衝勁，也才能引發動機。有很多同學在讀中山前對於自己在課業上的表現充滿自信，進了中山以後反而顯得很消極自卑，覺得自己表現不好都是中山這個環境所害的，會認為台大的老師好，資源多，唸書的空間充足等等。考試考不好就會說老師教不好，考古題不準，或是自己粗心大意，沒有恆心耐心……誰教你們這樣評價自己的？如果每個人都如此評價自己，愛迪生就不會發明電燈，牛頓就不會發現萬有引力，兄弟象就不會拿冠軍……不要太在意外在的批評，因為這些批評都有時空的侷限性，所以要相信自己，要看重自己。只有當我們確立自己的價值感後，才能有個努力的目標，這樣做任何事情也才能比較順利、容易成功。

東拉西扯一大堆，希望能夠對各位同學或是學弟妹有所些許的啟發。



## 作者小檔案

阿村，本名明村芝麻朗。平成27年生於台灣中壢市，富商明村平八之子。有嘴角一黑痣，故得小名『痣村』。年幼隨母返日定居。即長入關東名校—武陵高，蒙恩師江田島愛啟迪，始對文藝工作產生興趣。高校期間積極投入刊物編輯，開始以「阿村」筆名為鐵血柔情野球人之校刊主筆。

高校畢，以為男兒志在四方，不應受困於彈丸之地。為拓展己之見識，遂以高分考取公費留學台灣中山醫大醫科，得償宿願。阿村慨於醫學之博大精深，感世間病痛疾苦，遂啟濟世助人之心，求學期間夙夜孜孜不倦，無一日間斷。未即而立之年，成就斐然，與當代巨擘—羅賓森氏、哈里森氏併稱『阿羅哈』。

然而阿村性孤高，常人難以與共處，終日形單影隻。其隨筆手札一句「阿村啊！阿村！為什麼沒人瞭解我，我是寂寞的阿村」道出心中無盡滄桑淚。為解苦悶，遂醉心於傳記文學，與古人為友。亦著手從事人物描寫之創作，著有「張集傑—瀟灑自在的ID野球」、回憶錄「我的中壢小姑娘」、長篇小說「中山群俠傳」等……