

时间管理

为每天和整周的每门课程安排学习时间。每1学分的课程，建议安排2小时的学习时间。例如，如果您选修一门5学分的课程，每周应安排10小时的学习时间，然后根据个人需要调整时间。

NSC辅导部门的建议和策略

- 制作每周或每月的活动和任务日程表。
- 列出每日需要完成的待办事项清单。
- 在一天中精神最充沛的时间安排学习，以提高效率。
- 在适当的情况下委派责任，避免任务过多而不堪重负。
- 学会放下对项目、任务或活动的完全控制或完美主义。

管理学习环境：

- 减少杂乱和不必要的文件
- 将电子设备设置为“请勿打扰”，关闭额外的网页标签
- 在书桌/桌子上完成学业工作

避免拖延：

- 从可以在计划的学习时间内完成的任务开始
- 适当休息以帮助重新集中注意力并保持专注
- 设定现实可行的目标