

莘莘學子，在學習階段裏，必須認識和接納自己的能力、特長、興趣和限制，對自己有合理的期望及要求。學習的先決條件是要有主動和積極的態度，掌握有效的學習技巧和養成良好的生活習慣。

學習目的

- 獲得多方面的能力和技巧，用以謀生，改善生活和貢獻社會
- 增加知識，擴闊視野，建立價值觀
- 訓練思巧，增加毅力和忍耐，培養品格
- 充實自己，建立自尊自信，豐富生命

學習動力

- 求學階段，充滿好奇心，求知慾強，好學好問，再加上師友和家人的鼓勵，足夠的自尊自信，就可以提高學習的動力和意志
- 學期開始時，是充滿新鮮感和衝勁的時候，如能把握這個時機，就可以有一個好開始
- 透過日常生活中的學習，可提高學習的動力和興趣，例如在參加博覽會、文化活動或旅遊時，可趁機學習有關的常識、新字和新詞
- 在圖書館借來的課外讀物，可放在客廳的桌子上、沙發旁或電視機旁，增加取來閱讀的動機

學習基本功夫

一. 時間的運用

- 要愛惜光陰，因為時間是有限的資源。妥善分配和控制時間，能增加學習的效率
- 制訂時間表或進度表時，要有彈性和靈活地運用時間，也不可太緊迫。有需要時，要調整進度，將預留的時間，補救被拖延的計劃
- 每科的溫習時間要和上堂的時間表成比例

二. 專注力和良好生活習慣的培養

- 做功課或溫習時，同學要避免受吵鬧的環境(如電視和收音機聲浪)、其他人的行為和瑣碎的雜務影響專注力。有需要時，可選擇到圖書館或自修室等場所做功課或溫習
- 充足的睡眠和休息有助提高專注力，可考慮在日間有小睡或短暫的休息，避免過分疲勞。做功課或溫習時，如覺得煩悶或疲倦，可稍作休息、吃一些小點、整理書桌、查字典或閱讀課外書籍
- 生活有規律，找出自己最精神及適當的時間溫習
- 均衡飲食和適量運動有助建立良好的體魄，及更佳的專注力
- 不要忽略學業以外的興趣活動，這些課餘活動幫助專注力的鍛練和時間運用的學習，更可調劑生活，舒展身心，減低學業所帶來的壓力

學習技巧

一. 預習

- 將預習的課文瀏覽一遍，對課文的內容及重點有了初步瞭解，上課時便會較易掌握老師的講解，有助回答老師的提問或向老師發問
- 把不懂的地方圈出來，然後查字典或與同學討論，亦可請教老師

二. 聽課

- 上課時，要集中精神聽老師的講解，避免不必要的滋擾，令自己分心
- 聽課時，盡量理解講課的內容，找出重點
- 勇於發問或回答問題，有助鍛練思巧和表達能力，亦可顯示自己對課文重點的掌握和理解，更可加深印象和記憶

三. 做筆記

- 上課時將重點，例如課文大綱、老師重複講述的內容和範例記下，既可幫助集中精神，更可在下課後附加課外補充的資料
- 可用橫寫的方式寫在活頁紙上，預留左邊的空間，作加上標題之用；而右邊的空間，作補充或分析之用。在整疊活頁筆記之間，可以加插不同顏色的活頁或卡紙，以作分類
- 可用符號或簡寫，來加快做筆記的速度
- 可用顏色筆或螢光筆寫大、小標題和顯示重點

四. 做功課

- 要盡量完成各科目的功課，這些功課有助更深入瞭解該科目課文的重點，也提供實際運用或練習的機會
- 要留意老師批改後的評語和理解錯漏的地方，從正確的答案中學習，打好基礎

五. 複習

- 考試前，有時未必能仔細及詳盡地完成整個科目的溫習，如果有一本整理完善的筆記，可以幫助在有限時間內，重溫所學過的知識
- 課後的複習能夠鞏固當日所學的知識
- 複習時，若發現有不明白的地方，不要勉強記憶，要仔細思巧和分析，向同學或老師請教
- 做功課或溫習時，可以將不同類形或性質的科目編排在一起，例如做完中文作文，可以做數學習題，這樣可以提高趣味和減少將同類型的科目的內容混淆，例如中國語文和中國歷史中的人物、事件和重要的年份都較容易被混淆
- 藉着圖表、標題、流程表等，加深對複習內容的瞭解
- 利用自畫圖表，複述內容或出題目自我

測驗，可得知自己是否已經掌握大綱、重點和應用方法

- 提高學習興趣，先溫習有興趣的科目；先訂立較易達到的計劃，先從中得到滿足感，再循序漸進
- 與同學自行成立溫習小組，並肩作戰
- 參考最近幾年的試題作為複習，可幫助掌握課程的需要

六. 記憶

- 要加強記憶力，要時常保持冷靜，心平氣和，不要過分焦慮
- 先瞭解課題的意義、邏輯、過程、次序和前因後果，然後加以組織，達致融會貫通
- 利用圖表及流程表，列出重點和運用想像力把課文內容以圖畫、圖表等形象化方式來加強記憶
- 要記憶兩個或以上的分題，可以用比較來找出相同和不同之處，加強記憶
- 要記憶詞彙，可以每天記3至5個新字或新詞，然後每天溫習，例如朗讀或背默
- 要學以致用，將所學到的知識，在日常生活中加以運用，例如寫文章、寫日記、看地圖、運用算式、做習作等

考試小貼士

一. 明白考試的意義

- 設立考試是為評估學生學習的進度
- 考試的成績並不代表個人智能的水平，考試分數只是某程度上顯示考生對知識的理解和運用
- 一方面勇敢面對和做好準備，另一方面要以平常心去面對，不要過分要求自己，以致帶來過重的壓力
- 要使用正當的方法準備考試，不可違規作弊

二. 應付考試的焦慮

- 考試壓力來自考試的形式、知識或所需技術的深淺程度及自己或家人的期望
- 要有接受挑戰的信心，遇有挫折，不退縮，不逃避
- 適當的壓力，使人較易收拾心情，準備考試，進入備戰狀態，但過分緊張則會影響效率和成效
- 當感到重壓時，可閉目深呼吸，鬆弛緊張情緒，使腦筋休息
- 與同學分擔和分享彼此的困難和解決方法，從而得到支持和鼓勵

三. 臨場考試技巧

- 小心閱讀和理解試題所問及的內容，不要以為自己擅長某科目，也不要看見熟悉的字句，就不經思考地貿然作答，因而忽略了試題的細節和題問方法的變化
- 作答時，字體要清楚整齊，讓老師易於批改
- 不要將答案寫得密密麻麻，以方便修改或補充內容
- 不要一邊考試，一邊計算得分，免得不能冷靜地作答
- 若果連續幾題都不懂怎樣作答，不要心慌意亂或灰心，冷靜下來後繼續作答，盡量發揮原有實力

四. 試後檢討

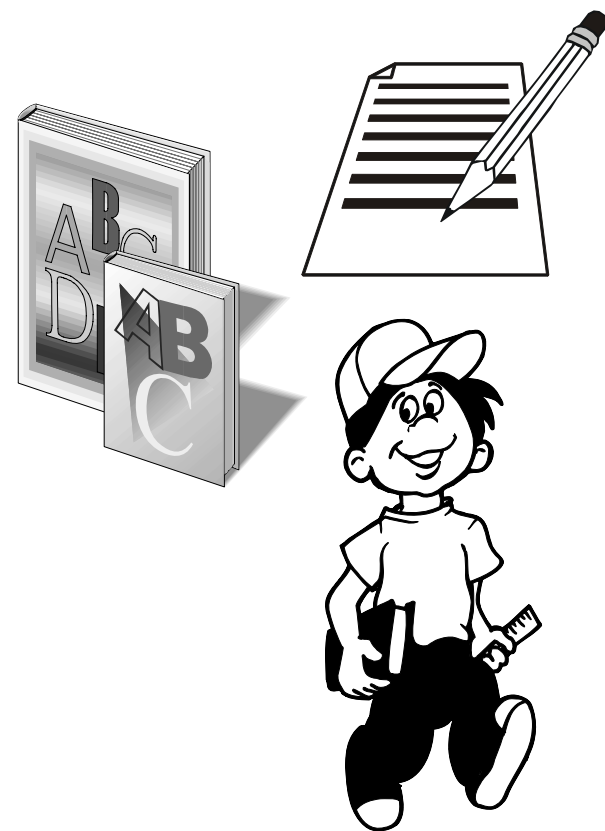
- 發回考試卷後，仔細檢討答錯的題目，找出錯誤的原因，以免下次再犯
- 認識自己的長處和短處，確認曾經付出的努力
- 如果成績不理想，嘗試找出失敗的原因和改善的方法
- 勝不驕，敗不餒，繼續向下一個目標前進

結語

如能掌握各種學習技巧，可使學習更有效率和順暢。用心學習、思巧和應用，不單是一種樂趣，更可學以致用，貢獻社會。

學習技巧

(中學生適用)



衛生署學生健康服務

www.studenthealth.gov.hk

2010