

- 提高学习兴趣，先温习有兴趣的科目；先订立较易达到的计划，先从中得到满足感，再循序渐进
- 与同学自行成立温习小组，并肩作战
- 参考最近几年的试题作为复习，可帮助掌握课程的需要

六. 记忆

- 要加强记忆力，要时常保持冷静，心平气和，不要过分焦虑
- 先了解课题的意义、逻辑、过程、次序和前因后果，然后加以组织，达致融会贯通
- 利用图表及流程图，列出重点和运用想像力把课文内容以图画、图表等形象化方式来加强记忆
- 要记忆两个或以上的分题，可以用比较来找出相同和不同之处，加强记忆
- 要记忆词汇，可以每天记 3 至 5 个新字或新词，然后每天温习，例如朗读或背默
- 要学以致用，将所学到的知识，在日常生活中加以运用，例如写文章、写日记、看地图、运用算式、做习作等

考试小贴士

一. 明白考试的意义

- 设立考试是为了评估学生学习的进度
- 考试的成绩并不代表个人智能的水平，考试分数只是某程度上显示考生对知识的理解和运用
- 一方面勇敢面对和做好准备，另一方面要以平常心去面对，不要过分要求自己，以致带来过重的压力
- 要使用正当的方法准备考试，不可违规作弊

二. 应付考试的焦虑

- 考试压力来自考试的形式、知识或所需技术的深浅程度及自己或家人的期望

- 要有接受挑战的信心，遇有挫折，不退缩，不逃避
- 适当的压力，使人较易收拾心情，准备考试，进入备战状态，但过分紧张则会影响效率和成效
- 当感到重压时，可闭目深呼吸，松弛紧张情绪，使脑筋休息
- 与同学分担和分享彼此的困难和解决方法，从而得到支持和鼓励

三. 临场考试技巧

- 小心阅读和理解试题所问及的内容，不要以为自己擅长某科目，也不要看见熟悉的字句，就不经思考地贸然作答，因而忽略了试题的细节和提问方法的变化
- 作答时，字体要清楚整齐，让老师易于批改
- 不要将答案写得密密麻麻，以方便修改或补充内容
- 不要一边考试，一边计算得分，免得不能冷静地作答
- 若果连续几题都不懂怎样作答，不要心慌意乱或灰心，冷静下来后继续作答，尽量发挥原有实力

四. 试后检讨

- 发回考试卷后，仔细检讨答错的题目，找出错误的原因，以免下次再犯
- 认识自己的长处和短处，确认曾经付出的努力
- 如果成绩不理想，尝试找出失败的原因和改善的方法
- 胜不骄，败不馁，继续向下一个目标前进

结语

如能掌握各种学习技巧，可使学习更有效率和顺畅。用心学习、思考和应用，不单是一种乐趣，更可学以致用，贡献社会。

学习技巧 (中学生适用)



莘莘学子，在学习阶段，必须认识和接纳自己的能力、长处、兴趣和限制，对自己有合理的期望及要求。学习的先决条件是要有主动和积极的态度，掌握有效的学习技巧和养成良好的生活习惯。

学习目的

- 获得多方面的能力和技巧，用以谋生，改善生活和贡献社会
- 增加知识，扩阔视野，建立价值观
- 训练思考，增加毅力和忍耐，培养品格
- 充实自己，建立自尊自信，丰富生命

学习动力

- 求学阶段，充满好奇心，求知欲强，好学好问，再加上师友和家人的鼓励，足够的自尊自信，就可以提高学习的动力和意志
- 学期开始时，是充满新鲜感和冲劲的时候，如能把握这个时机，就可以有一个好开始
- 透过日常生活中的学习，可提高学习的动力和兴趣，例如在参加博览会、文化活动或旅游时，可趁机学习有关的常识、新字和新词
- 在图书馆借来的课外读物，可放在客厅的桌子上、沙发旁或电视机旁，增加取来阅读的动机

学习基本功夫

一. 时间的运用

- 要爱惜光阴，因为时间是有限的资源。妥善分配和控制时间，能增加学习的效率
- 制订时间表或进度表时，要有弹性和灵活地运用时间，也不可太紧迫。有需要时，要调整进度，将预留的时间，补救被拖延的计划
- 每科的温习时间要和上堂的时间表成比例

二. 专注力和良好生活习惯的培养

- 做功课或温习时，同学要避免受吵闹的环境(如电视和手提电话声浪)、其他人的行为和琐碎的杂务影响专注力。有需要时，可选择到图书馆或自修室等场所做功课或温习
- 充足的睡眠和休息有助提高专注力，可考虑在日间有小睡或短暂的休息，避免过分疲劳。做功课或温习时，如觉得烦闷或疲倦，可稍作休息、吃一些小点、整理书桌、做些伸展运动或阅读课外书籍
- 生活有规律，找出自己最精神及适当的时间温习
- 均衡饮食和适量运动有助建立良好的体魄及更佳的专注力
- 不要忽略学业以外的兴趣活动，这些课余时间帮助专注力的锻炼和时间运用的学习，更可调剂生活，舒展身心，减低学业所带来的压力

学习技巧

一. 预习

- 将预习的课文浏览一遍，对课文的内容及重点有了初步了解，上课时便会较易掌握老师的讲解，有助回答老师的提问或向老师发问
- 把不懂的地方圈出来，然后使用互联网搜寻或与同学讨论，亦可请教老师

二. 听课

- 上课时，要集中精神听老师的讲解，避免不必要的滋扰，令自己分心
- 听课时，尽量理解讲课的内容，找出重点
- 勇于发问或回答问题，有助锻炼思考和表达能力，亦可显示自己对课文重点的掌握和理解，更可加深印象和记忆

三. 做笔记

- 上课时将重点，例如课文大纲、老师重复讲述的内容和范例记下，既可帮助集中精神，更可在下课后附加课外补充的资料
- 可用横写的方式写在活页纸上，预留左边的空间，作加上标题之用；而右边的空间，作补充或分析之用。在整迭活页笔记之间，可以加插不同颜色的活页或卡纸，以作分类
- 可用符号或简写，来加快做笔记的速度
- 可用颜色笔或荧光笔写大、小标题和显示重点

四. 做功课

- 要尽量完成各科目的功课，这些功课有助更深入了解该科目课文的重点，也提供实际运用或练习的机会
- 要留意老师批改后的评语和理解错漏的地方，从正确的答案中学习，打好基础

五. 复习

- 考试前，有时未必能仔细及详尽地完成整个科目的温习，如果有一本整理完善的笔记，可以帮助在有限时间内，重温所学过的知识
- 课后的复习能够巩固当日所学的知识
- 复习时，若发现有不明白的地方，不要勉强记忆，要仔细思考和分析，向同学或老师请教
- 做功课或温习时，可以将不同类型或性质的科目编排在一起，例如做完中文作文，可以做数学习题，这样可以提高趣味和减少将同类型的科目的内容混淆，例如中国语文和中国历史中的人物、事件和重要的年份都较容易被混淆
- 藉著图表、标题、流程表等，加深对复习内容的了解
- 利用自画图表，复述内容或出题目自我测验，可得知自己是否已经掌握大纲、重点和应用方法