

嘿學妹！我們是 45 屆、103 年畢業高三良的學姊，就是跑到妳們班上拉哩拉雜講了很多話的那一群啦。有鑑於我們當年在聽學姊講話時也是一知半解且記憶力不佳，所以說，久等了、這裡是書面資料，一樣是給正在看的妳妳妳妳妳做個參考。

以下幾點對於我們分享的整合和補充，[文長慢讀](#)，感謝。還有問題也可以提出來喔。

(一) 心態——絕對讀不完

晨考、模擬考乃至於學測，妳必須理解妳的力量和時間都是有限的，不可能記得所有細節、寫過所有題目，因此有幾件事情要記得：

1) 聚焦

顧名思義就是**讀書要有重點**。

許多參考書每章節前會有重要度提示，可以作為參考；除此之外，透過**寫歷屆考題**，可以去掉瑣碎而沒必要的資訊，另外就是**訓練「感覺」**，讓妳在遇到沒見過的題目、不太清楚的內容時可以**有邏輯地推導答案**

◎準備學測妳需要的不是一匹緻密的、把大魚小魚水草垃圾都一網打盡的布，妳需要的是一張剛好夠用的網子。

2) 莫急莫慌莫害怕

絕對、永遠讀不完，所以——當然不是要妳放棄——盡力就好，讀不完，但可以愈讀愈多。任何大型考試都一樣，最忌諱的就是**心慌**，會影響到平時的實力，造成殘念的結果。

學測是級分制，**沒有五科滿分的必要**(當然可能性是存在的)，分數「**夠上妳要的學校**」就可以了，別給自己太大的壓力。相信自己排的進度表和能力，按部就班、腳踏實地的去履行。

剛開始都會有點徬徨，別擔心，同學、師長乃至於我們都可以提供妳協助，大家都是這樣走過來的，我們可以，妳當然也可以。

3) 椅子坐得久的才是贏家

禁止請長假。長假也是心慌的表現。想要請長假表示妳開始擔心自己讀不完，覺得沒有同學的「干擾」可以讀得更好。根據經驗，前兩天可能會比在校來得有效率，但再來就會空虛寂寞覺得冷，妳會開始擔心老師在學校是不是提示了什麼重點，同學們會不會討論了重要的議題，**效率直線降低**，悲觀而且茫然(這還是在不考慮妳可能怠惰或放縱自己的情況)。

在學校，有同學陪妳笑陪妳哭，陪妳吃飯陪妳問問題；有老師開導解惑；有妳已經付了錢的午餐——這是妳已經習慣的環境，而穩定的狀態正是大考所需。

請長假老師會詛咒妳喔。

4) 允許失敗

晨考、模擬考只是**參考性**的，不要認為模擬考成績就是妳的實力，失敗了才會知道該怎麼修正，也才有可能成功。簡單來說，就是**補破網**。不及格的人的進步機會比 99 分多太多了。

◎不要因為模擬考結果而降低原先訂定的標準。夢想是個風箏，妳應該要追著它跑、追著它飛，讓它拉著妳更高更遠。

(二) 時間安排——進度表

強烈建議妳排個進度表。好的時間安排可以讓妳事半功倍，不好的就——呃、妳知道，又是個殘念的結果。怎麼排取決於妳個人的讀書習慣，以下提供一些安排方式，以及幾點注意事項。

1) 我們的進度表

我自己的方式是買一本暗線筆記本，一個星期一頁，用格線劃分一天 24 小時，再標出上課、休息、晚自習等等，大考的日子用紅線標示，算是比較細的類型。

更細的也有一天一頁，還可以順便寫個心情札記。

也有學姊的方式是用一張 A4 一個月，一天一格，每個格子寫當天要讀的科目和範圍，沒有特定的時間安排。怎麼安排還是看個人習慣啦。

2) 各個時期

A. 現在到暑假

因為還有期末考，現在開始複習有點太早，但妳**現在可以開始做單字本、佳句簿**了。根據經驗，**開始 60 天和最後 60 天**是最認真的時候，請務必把握。除了讀完第一次模擬考的進度外，最好可以再超前，特別是文科。理科的範圍只有兩冊，說實在不太多；文科隨便就是一冊兩冊在考的，到晨考、模擬考前再讀會太辛苦。

娛樂出遊請盡量減少。有的話也要考量勢必被壓縮到的讀書時間，再做規劃。志工團之類的不要想說備審比較好看就去，一方面助益其實不大。另一方面，這種心態對妳和被妳幫助的人都不公平。以及、說什麼傻話，畢業旅行當然要去啊！同學在烤肉玩水放煙火 FB 打卡唯獨沒有妳的時候一個人讀書多苦悶妳說是不是？

B. 高三平時上課與新進度期中考

假如老師有上新課，建議妳還是認真地聽課、作筆記。我們當然都希望學測能夠成功、考完的日子爽爽過，誰不是學測前信誓旦旦五月就要當大學生呢？可是有時候就是天不從人願——失常、準備不周、頻率剛好沒調對都有可能——而妳必須為自己留條後路。

覺得高三理科太難、上了也用不到，那麼一開始就不應該待在二三四類，**趁早轉組**比較有機會一點，反正學測的理科範圍已經讀完。妳真的沒有太多時間可以浪費了。

期中考前幾天也許到一星期，請把心力放在期中考內容上。一方面是老師們不會因為妳有晨考就大發慈悲不考平時考(只會更多)，另外一方面，還是為妳自己留後路。

C. 前幾次模擬考

回歸課本，平時讀書就要標註自己特別不熟的部分，方便再做複習。如果參考書有留題目給模擬考前的話就寫一寫吧。平時有做單字本、小筆記的話考試前幾分鐘就可以看

不要重複地毯式複習，會找不到漏洞在哪裡，與其浪費時間沒效率不如寫題目找問題。重申，結果只是參考用，哭完了就要抬起頭來繼續讀書。

D. 考前 60~30 天

會有大量的自習課，務必善加利用，部分老師會安排檢討、複習課程，可以事先問清楚老師要複習的範圍、時間，方便同學們安排進度表。這個階段進度表的安排和執行非常重要。

愈接近考試，愈要作息正常。熬夜是之前的事了，還是保持體力、精神，讀書才能有最高效率。吃飽、睡飽、有時間就去運動，學測完會比較好瘦。特別注意，**學測數學和**

自然考試時間是下午一點，但學校午休時間到一點十分(而且大家都睡到一點十五)，頭腦可能會有十分鐘的空轉期。建議可以全班一起定鬧鐘，大家一起起床，寫數學、讀自然，讓自己習慣這個步調。

不要請長假，也不要長時間專攻某一科把其他科都放掉，或是不寫某科的歷屆之類的，時間一長答題手感都會跑掉。

3) 注意事項

A. 量力而為

不要訂定過高的目標，未執行的部分累積越多，失落感會愈重，當然也就會大大影響接下去的動力，一天讀四到五小時就夠了，每天都至少要接觸到每一科；反過來說，如果預定的目標都有達成，成就感會讓妳愈讀愈有興趣。

B. 休息

睡眠、聊天、進食、一篇散文或短篇小說、一首輕快的曲子，花不了妳太多時間，但絕對能促進妳的讀書效率。與其用一小時一邊打瞌睡一邊寫醒來後一個字也看不懂的筆記，還是休息個幾分鐘，讓再來的兩個小時都充滿幹勁吧！

另外，讀累了可以去找爸媽聊個天，關起門來讀了這麼久他們一定很想妳。以及，這個時期減肥一點意義都沒有。甜食可以讓妳心情變好，而且，同時下定決心做兩件事結果多半都失敗。

C. 有彈性

讀書有時候是看心情的。排進度候通常以星期乃至於月份為單位，可能無法顧慮到當周當日的心情以及生理變化——有時候就是不想算物理寫化學嘛！好，這時候該怎麼辦呢？千萬不要放縱自己，把排好的讀書時間浪費掉拿去看電視了。妳可以把之後的進度和當時的對調，等到之後 OK 一點再把進度補上。

4) 再強調一次，禁止——

- A. 天一樣的野心，鼻屎大的執行力
- B. 在學測前就把肝衝刺到爆掉
- C. 放棄、放縱妳自己
- D. 減肥
- E. 請長假

(三) 讀書方法——來自學姊們的小撇步

讀書是有方法的，用對方法才能讓付出變成收穫。應該選用什麼方法，就要看妳的類型和習慣了

1) 類型

1. 筆記型

喜歡做筆記勝過於寫題目，喜歡畫美美的表格或示意圖旁邊還自己加註解，喜歡用各種顏色把筆記本標滿各式各樣的重點，只要認真作筆記就不會想睡覺，所謂筆記型。

→適合：花時間整理自己的考場精華篇，別人帶三本妳只需要帶一本精闢的口袋書。

→忌諱：太強調筆記的整齊和美觀導致不斷砍掉重練，或是搞不清重點在哪而全部抄錄。

2. 題目型

喜歡做題目勝過於寫筆記，喜歡寫完一本又一本參考書然後從頭到尾訂正完畢的成就感，

想睡覺只要開始計時寫題目精神就來了，可以為了寫完題目而延後用餐等等，所謂題目型。

→適合：寫歷屆、寫北模、寫超過一本參考書，用練習增強實力。

→忌諱：只寫不改不訂正、偏重某幾科、鑽研太深太偏的題目。

3. 但不管妳偏向何者——

兩件事多少都要做到。完全偏向哪邊都不好喔。上考場、平時累積要靠筆記，但是筆記的重點則可以從題目得來。

2) 方法

1. 單字本

務必做、現在就開始。記錄妳在雜誌、月考、模擬考、複習卷看到的生難字、片語乃至於文法，這是妳的單門，之後真的在模擬考會一而再再而三的出現，甚至妳會發現學測都是出那幾個單字，同樣的東西錯兩次以上太蠢了吧？

進考場前，看這本就可以了。

注意：一字多義多詞性、相似字詞比較，前後可以再謄錄英文俗諺或是流行用語。

例如：**require, acquire** 等等

2. 作文

也是一樣可以從現在開始。英文國文都一樣，每周一至二篇，**找一個老師幫妳改**，題目可以請老師出或是從參考書、歷屆找。一定要找老師改，還要在改完後去找老師詢問建議，不然就沒有意義了。

高三前半段寫作文時先不用計時，先用心把作文寫好、句子的銜接練順，到後半期再開始計時。

3. 佳句/事例簿

佳句、用典和舉例來自平日的累積，可以**按照不同類型的題目分類區別**。舉例來說，假如題目是友情，可以舉什麼古人？用什麼詩句？妳自己又有什麼樣的經歷？——將這些按照主題整理成冊。

注意：整理的內容自己要能夠記住。

4. 考古與訂正

寫歷屆是讓妳抓方向、練時間加建立自信心，**寫了題目一定要訂正**。不要只訂正錯的選項，對的選項也要認真看過，所以在挑選參考書時要好好翻過裡面的重點整理、題型、排版，特別要有好的詳解，找出一本自己願意寫也有辦法訂正的，別老是說「這本解答爛死了」，那是妳沒好好挑。

3) 適合自己，養成習慣

說再多，都是要找到妳能夠執行的方式，然後持續做下去就對啦。

(四) 動力與放鬆——給自己找點讀書以外的事情做

1) 憧憬

把目標寫下來，放在看得到的地方，三不五時提醒自己那就是妳人生的起點，想像妳的愛情、社團、擴展開的視野，妳五彩繽紛的未來。

2) 互相鼓勵

同學是妳的戰友，不是敵人。妳們要一起上好大學，從來就不是踏著別人的頭顱往前走。

3) 讀書卡

提供一個學姊傳承下來的方法：妳可以把自己喜歡偶像、團體、動漫角色圖片列印數張之後護貝，每次讀書夾在該次進度的最末頁，沒有讀完就看不到啦。

4) 娛樂

允許在讀完一定進度後，看約半小時的小說、動漫、MV，總之就是提供一個讀書的動力，但如果妳會沉迷或是一直掛心，最好還是**拔掉網路線，刪掉 APP，關掉 FB，上線的是小狗。**運動也可以放鬆喔、還可以保持清醒、樂觀，考試需要體力，寫到睡著真的太糟太糟了。

(五) 考試方法

進了考場之後，就是妳一個人的戰爭了。準備完全卻被小事弄亂了手腳，不是很可惜嗎？

1) 總括來說

1. 讀不完有讀不完的法

不要遇到自己沒看過、沒讀熟的題目就 ABCDE 隨便猜，經過這麼長久的訓練，妳對題目會有一定的感覺，配合刪去法、劃重點、題組題前後比對，其實可以**有邏輯的推導答案**。

另外，也不要因為一題不會就慌了手腳，影響之後的答題心情。

2. 注意時間

要把考試時間牢記在心。會寫而寫不完甚至來不及猜就可惜了。遇到不會寫或一時想不出來的題目先做個記號，跳過，等到這份考卷結束之後再回頭。以及，**有時間就多檢查吧**。

3. 不要被影響

考場可能有各種狀況。**休息區很吵**，想要讀書的話就要想辦法讓自己靜下心來；進了試場後，抖腳、轉筆、踢椅子、翻頁聲、提早交卷、火車飛機等吵鬧的交通工具、廟會，有太多太多可能干擾到妳寫卷子的東西，總之就是**忽略它、專心寫**。不要因為別人翻頁或提早交卷就緊張，把他們都當成是不會的，忽略它、專心寫。

4. 迷信？

看個人。老師基本上會提前幾天請吃包糕粽什麼的，預防妳前一天吃隔天拉肚子，也會有老師提供像是進門踏左腳、身上放紅色飾品之類的小竅門。我個人的建議是，不妨將這些視為給自己**一點小打氣**——「看、連神明都在幫我」這樣的感覺。忘記做想起來的時候，要記得「這沒有科學根據」。

5. 健康/心理狀況

健康狀況：前幾天不要吃太好，當日也不要請人帶飲料。**沒有打氣餐，只有慶功宴**。不要熬夜，也不要出奇早起，三餐都要吃，衣服穿夠不要感冒(感冒的話務必**戴口罩**，傳染別人有可能會絕交)。注意經期，特別會痛、會拉肚子的就要想想辦法了。

心理狀況：讀書是有週期性的，會有高峰和谷底期，最好能夠讓自己在考試時處於高峰期。保持心情平穩，有困難多聊聊。進考場打鈴前第一件事，**深呼吸，對自己說：我做不到**。

2) 各科(考試時間分配詳情請洽各科老師)

1. 國文

先翻到最後看作文題目，寫選擇時可以為這個提供事例和線索。建議寫作文前**先寫大綱**，稍微排一下事例的順序。注意時間分配，不要最後作文草草結束、以及，只有三段或是忘記句點是會扣分的。

古文題目通常不難，推敲文意後不用全部看懂也能寫；**國學常識**是記憶性的要好好把握；現代文文意理解要記得：作者已死。文章妳基本上不會看過，涵義、解釋都是出題教授的意思，要從題幹、用字去推敲題意。老話一句，多寫就會有感覺。

2. 英文

一樣，翻到最後看作文，大概想想會用到什麼字和片語待會寫選擇時注意；作文與其用難而沒把握的單字句型，不如挑選熟悉且能清楚表達意思的。**開頭幾句很重要**，教授通常只會看前後幾句就評分，用字文法盡量不要錯，高分的人通常都寫滿兩面，篇幅能長就盡量長，不需要按造題目要求的字數結果被限制了。

國英作文都一樣，字要寫大寫工整，請體諒老教授的視力。盡量用**立可帶**避免忘記填字。第一大題善用刪去法，配合搭配用字和介係詞。**閱讀可先看題目再回文章找答案**。

3. 數學

不要填錯、不要慌不准睡、不要提早交卷，盡量檢查。順序是**單選→填充→多選**，看個人但**建議多選放最後**。挑題寫，不會的跳過(就不要再想了)等寫完再回頭。

注意填充題題號(特別是有分數、根號時)。特別如果要妳**填三格**的話，通常就是有正負號、也有答案是「 ± 2 」的可能喔。

驗算有時間可以採用不同的方法，一直用同樣的方法容易有盲點，或是重複計算錯誤。

4. 社會

記得**暑假時要先超進度**，特別是歷史，開學後晨考一個禮拜就是半冊，複習的速度一定趕不上考試進度，反而會造成複習不夠澈底。記得**課本都要先澈底仔細看完**，腳踏實地的讀，特別是歷史！參考書的題目太難記得挑題寫。公民要注意專有名詞的定義和比較，例如：性別角色、性別認同、玻璃天花板等等。地理注意第一冊的地理概論：氣候、水文、地圖概論等等。

題幹都不短，一邊讀要一邊畫重點，歷史情境題要特別注意。不要鑽牛角尖，卡在一題很久。做個記號，寫完腦子清爽點了再回頭想。善用刪去法，沒有多選沒有倒扣所以盡量猜吧——有邏輯地。

會考時事題但基礎上還是舊觀念所以不用怕。

5. 自然

不准睡。題目長但不難，**時間可能會不夠**要寫快一點，計算較繁瑣的算不出來就先跳。第一部分要好好把握盡量答對，第二部分挑題寫(後面有備註應選幾項的才是多選題喔)。自然 15 級比數學 15 級簡單，而且自然 15 級對理組申請會好填的多。恩大家加油。

(六) 選填志願——擇妳所愛愛妳所擇，勿忘初衷，別後悔

1) 了解篩選方式

個人申請要依照自己的優勢、考量篩選倍率和順序再做決定，多和學校老師討論。**繁星不須參考落點分析，每年都不一樣**，所以還是依據自己興趣喜好填選，不然上了之後不想要就只能指考了。不懂一定要問喔!!!!

2) 策略

有繁星資格要善加利用，靠著繁星有時候可以高攀申請上不了的系。多和同學協調，盡量不要發生惡性理搶文文搶理(填了上了卻不讀)的事。

妳的未來沒有人能幫妳做決定，不要總是依賴別人，妳必須要為自己負責。

和家長有意見衝突要多協商，妳的學費還是爸媽付的。

(七) 最後

也許看到這裡妳還是有點茫然，呃沒關係，我們當初也是這樣，但是慢慢走過就會漸漸了解。如何讀書是可以練習的，**既然我們做到了，妳當然也可以**。沒有誰一開始就知道用哪個方法比較好，但到最後大家都會變成讀書專家——妳會比妳原先想像的還要厲害一百倍。所以不要把妳的目標放在一蹴可及的地方，甚至愈來愈低。連不相信妳自己，誰還敢相信妳呢？妳可以更好，妳知道，而且妳會。

《PS 我愛妳》裡面有這麼一句話：「朝月球發射，就算沒達到目標，至少能置身星斗之間。」妳要記得妳的夢想是個風箏，妳該當追風箏的孩子，而不是任別人一把拉下來讓人踩在腳下。

“The minute you settle for less than you deserve, you get even less than you settled for.”

共勉之。