

## 有效的讀書方法

- 瀏覽、約略地察看：先將書的內容初步翻查一遍（即預習）。
- 發問、察問：發現所看到的內容已有疑問之處，就應查詢相關資料，或找人詢問（即複習）。
- 閱讀、理解、判斷：專心地詳讀書中內容，並加以思考及理解（即預習與複習）。
- 追憶：將所閱讀的內容再加以回憶一次（即複習）。
- 複習：將讀過的內容再全部複習一次（即複習）。
- 要能全神貫注，專心、恆心的學習。
- 思考所讀的內容（即複習）。
- 知曉研讀題材的全貌，並在腦中加以組織。
- 理解所讀過內容的意義。
- 溫習、背誦已研讀過的內容。
- 要求甚解，遇到不懂的地方應立即去了解，尤其是自然科學方面的問題。

### 如何準備考試

- 注意健康：考前兩天內不要暴飲暴食，這樣消化不良的結果會影響考試時的體力；也不要喝有刺激性的飲料（如咖啡）。

### ●作息要正常：

睡眠不足會導致腦力不足，睡覺是有一個循環期的，一個循環是包括 30 分鐘的深睡期及 90 分鐘的淺睡期（較易作夢），每個人大概每晚會有三至四次的循環。一定要睡足自己所需要的睡眠才有體力與腦力讀書及準備考試，千萬不要開錯夜車，這樣可是會開到岔路上去的喔！

我的兒子在建中唸書時有一位老師告訴他們一天只能睡四個小時才能考上臺大，結果他就照做不誤，導致我們每天要叫醒他時成為很難受的一件事。有時候搖了老半天叫不醒，隔天他就怪我們沒有叫他使他沒有好好準備所要考的科目；而有時候好不容易叫醒他了，他也坐在椅子上準備看書了，隔了幾分鐘再去看，卻又趴在桌上睡著了，如此一個晚上有時要折騰上好幾回呢！

因為他明明就是睡眠不足，以致無法有體力與腦力讀書嘛，效果當然不會好，事實上也有些自欺欺人的味道，以為趴著睡就不算睡眠時間，其實這樣反覆睡睡醒醒的循環會耗上更多的時間及精力，以致於耽誤讀書了！這三年來他及我們都是一段痛苦的經驗，相信也有很多家長及學生也深受其苦，建議您到不如睡飽了，有充分的體力專心讀上一段時間的書，還比這樣折騰個大半夜迷迷糊糊讀不到多少書的效果要好上許多的。

我自己當年唸書也有過開夜車不得當的慘痛經驗，有一次在大考前我徹夜未眠的苦讀，隔天考試時望著試題，腦中卻是一片空白寫不出答案來了，因體力透支得太多了導致此種惡果。

但也不是希望各位就不要開夜車，而是最好能了解自己所需要的睡眠及睡眠週期，好好的配合及調適。最重要的原則還是希望能有充沛的體力與腦力，及正確有效的讀書方法來準備考試。

- 要培養平常心，不要緊張，緊張時做點深呼吸及鬆弛肌肉的活動以減緩壓力。
- 如果有兩個以上的科目須準備時，最好要間隔一段時間（至少十至三十分鐘）睡一下或休息一番，才不至於干擾兩個科目的學習。
- 如果考試當天會頭暈的話，可以找醫師開提神的藥。
- 要帶好各項證件（如准考證）及文具等，尤其是文具如鉛筆筆心易斷，最好是能多準備幾枝備用較好。
- 可準備一些乾糧及白開水，考試時不要喝太甜或有刺激性的飲料。
- 最好在大考前要準備兩個鬧鐘，因為若只準備一個鬧鐘，萬一沒電池或被你按掉而你還繼續睡的話那就糟了，所以最好要準備兩個鬧鐘，或是將鬧鐘放在較遠處，你一定得起身按掉鬧鐘的距離較為保險。
- 如果要參加聯考或國家考試等大考時，要注意交通狀況，如果知道隔天有慶祝活動或是遊行時，則要早點出發。