

Never too late to start !

聖功校友：成大法律 陸怡倫

先恭喜大家成為聖功校園裡的大姐頭囉！

無論你以前是在課內或課外有輝煌的戰功還是只是陪公子讀書般渾渾噩噩地過生活，現在大家既然都同樣是高三的學生，就讓一切由燦爛歸於平淡吧！

平淡不是要大家當書呆子，反而要多少注意些時事。

平淡不是要大家與娛樂絕緣，而是調整讀書與休閒的比例。

平淡不是要大家變的麻木不仁，只是盡量把任何關係簡單化。

任何關係中困擾人心的不外乎是親情、愛情、友情。

家人會因體諒進而容忍你時好時壞的心情，你也只有在家人面前才能展現最真的一面，偶爾發洩一下情緒是好的，但千萬別把關係弄得太糟，因為會使你心浮氣燥而唸不下書。

有男朋友的學妹把這段感情好好維持，不要在關鍵時刻情傷。沒男朋友的千萬別在此時談感情。

朋友是彼此堅持下去的重要因素，不要再鉤心鬥角、不要吝於幫助別人，因為你在幫別人的同時自己反而得到更多。然而這種感覺要到最後才會感覺的到。一個會互助的班級，往往整體表現會最好。

這一年你可以從地獄爬向天堂也可以由天堂墜向地獄，端看你有沒有實際的作為。**一切是『不為也，非不能也。』**

二、趕跑致命敵人—瞌睡蟲

先來分析一下你的睡眠是屬於哪一種類型吧！

短而密集型：讀書一口氣沒法讀很久、看到書本就想睡覺、一次睡眠的時間非常短、習慣晚睡、很容易分心 …

長但少次型：可以維持長久的專注、幾分鐘的睡眠反而會使你頭痛、上課不易打瞌睡、不容易分心 …

（短而密集型）1．如果真的想睡那你就睡吧！但，千萬別去床上睡也千萬別睡超過半小時。
2．如果可以的話書房和臥室盡量分開以免隔天發現在床上醒來。3．精神最不好的時候讀最不拿手的科目，抄寫的作業在最想睡覺的時候做，這樣可以減少睡覺的頻率。

（長但少次型）建議回家先吃點東西後就去睡大概 1 個小時，別吃飯後再去睡，否則一定會直接看明天的晨曦。吃完飯後再去洗澡，保證接下來戰鬥力十足。只是要先跟父母商量吃飯事宜。

（共同）1．想睡覺時可以吃點或喝點東西提神，但不建議喝咖啡，可以改喝菊花茶或是綠茶。
2．一邊讀書一邊嚼口香糖。3．擦薄荷油。4．剛吃完飯後盡量不要算數學，不僅效率差也會讓今晚特別勞累。

5．因人而異往往都有一段時間特別勞累，大約 0.5~1 小時，其實只要撐過就 ok 了，就算都不讀書去看電視都比直接睡到隔天還划算。

（以上不全然是我個人的經驗有些是當時問高三誠同學僅供參考）

三、做些基本功吧！

晨考應該是大家目前首先面對的課題吧！然而晨考扮演著一個雙面人的角色，一來晨考可說是為往後的複習打基礎，二來晨考的份量多到累死人的地步。

對於以前混日子的人，晨考是一個讓你可以絕地逢生的機會，只要好好掌握未來大有可為。對於成績不錯的人，晨考是一個驗收實力的好方法。

然而晨考份量之多並不是一個晚上可以準備的，要嘛可以在週末先準備些，然而這些人是少之又少，補救方法是能唸多少算多少，下次在接下去，條件是要對自己非常誠實且非常紮實地作第一次的複習，否則一切只是疊床架屋，底盤不穩又豈能要求揮出全壘打呢？

我的建議是：1. 剛開始的第一、二輪先依照學校排的進度下去複習，因為這是一股強大的督促力對於剛升上高三的你們會比較容易適應高三的生活，然後就可依據自己的需求來分配時間，不一定每次都要重頭讀起。2. 最好能把每一次讀都當作最後一次來複習，這樣才不會想說有下一次而讀不精確。3. 遇到不會一定確實弄懂，因為觀念是在一次次中累積出來的。4. **把心態調整好。所要面對的是一張張的成績單，不要讓成績亂了節奏，拿到成績時先冷靜分析，找出怎樣是讓自己最好（也可找老師討論）千萬別病急亂投醫。**

四、擬定作戰策略

先來分析一下吧！

短線操作股：作息時間不固定、讀書看心情、長時間以讀書為主會覺得自己很可憐、做事常虎頭蛇尾、很有爆發力 …

長期績優股：讀書越來越有成就感、讀書已成為一種習慣、很重睡眠且晚上不能太晚睡 …

（短線操作股）1. 一開始別把自己逼的太緊否則會撐不到7月，但千萬也別對自己太鬆，不然可能早早就被三振出局了。2. 大考前2~3個月把自己調整至最佳狀態。3. 別事事隨心所欲用些小技巧來戰勝自己。4. 可以自我定目標自我獎勵。5. 偶爾放鬆一下自己再重新出發。6. 用方法盡量使自己維持好心情。7. 可看些環境不好但卻努力奮鬥的故事。

（長期績優股）1. 調整自己的時間讓它越規律越好。2. 不要熬夜。
3. 不要被一兩次的壞成績而打亂節奏要對自己有信心。4. 盡量做屬於自己的計畫表。5. 可以按照自己的腳步不必因為接近大考而做劇烈的變動。

（以上不全然是我個人的經驗有些是當時問高三誠的同學僅供參考）

當然只有自己最了解自己，也只有自己才能為自己訂出最好的策略，以上只是提供一些思考方向。畢竟在如此緊湊的高三生活裡除了努力策略也是非常重要，才能達到事半功倍的效果。

五、如何應付第一個關卡—二月學測

（考試前）

國文：1. 注意國字注音。2. 寫題目要快。3. 利用每次的考試來練字。4. 文體和文學流派知道大方向就好不用太鑽牛角尖。5. 注意現代詩或散文的重組。6. 有空可多寫題目 …

英文：不必去鑽研險僻的單字 …

數學：1. 把課本的基本觀念弄懂。2. 做課本習題。3. 每天不管多或少一定要算數學藉此保持熟悉感 …

社會：有整體的脈落至於細節可不必太講究 …

自然：如果不是要考 14 或 15 級分且時間不夠則不用花太多時間，假如不放心就準備莫耳的計算吧！

（考試時）

國文：1. 第一科考試以穩定心情最重要。2. 題目不會太難且以白話文居多。3. 注意時間的掌握。

英文：以水準發揮就可。

數學：看到題目時先鎮定並以最簡單的想法下去作答，別自己嚇自己。

社會：以文組的學生 ok 啦！

自然：1. 除了計算題外大部分的答案都在題目裡，切記一定要耐心看完往往是一頁的題目。
2. 可用國中的觀念下去解題。3. 不會的問題不要慌往往只是一念之差。

六、最後衝刺

應該剩最後一百天了吧！接下來是全力衝刺的階段，讀書時間可以長一點但千萬別熬夜，最重要的是別讓外力影響讀書的精神，如果在這時間垮掉那真是得不償失，別忘了同學是撐下去的原動力！

心情要盡量保持在平靜的狀態，如果常感到煩躁，建議你跟同學或老師談談，否則讀書會沒效率。

可以的話有關自己買的練習題越早寫完越好，如果到了最後一刻還在寫題目的話，那要在什麼時候把錯的題目讀過，往往題目會一錯再錯，不重新看過難保不會忘記。

如果在此時感覺大勢已去，千萬別放棄，因為三個月還是大有可為，真的有力挽狂瀾的例子，前提是真的下過功夫。

應該再過不久全部的課程會結束，到時各科老師會幫你們排一份全班用的讀書計畫，我不建議完全照老師的計畫，因為每個人的狀況不同，會不容易有黑馬出現。

最後一段的自習時間最枯燥，非常需要大家一起奮鬥的革命情感，所以除非有特殊原因，最好可以大家一起唸書，那是一股很強的督促力。

七、高三的最後一場戰役—7月指考

（考試前）

國文：1. 注意國字注音。2. 國學常識要深一點和廣一點。3. 閱讀古文的能力要加強。4. 多去買模擬試題來做。5. 多注意相同字義的比較。6. 著名小說的了解 …

英文：1. 單字和片語多背且注意“長”的很像的單字和片語。2. 加強閱讀長文章的能力。3. 一些大重點的文法概念不能放掉。

4. 要訓練解題的速度 …

數學：1. 基本觀念要透徹。2. 整體整合能力要有。3. 每天一定要算數學，平常就不可馬乎否則考試很容易粗心。4. 不會一定要問。5. 機率和等差等比很常考。6. 如果了解命題方向可做歷年聯考考題。7. 常常都會有一題證明 …

歷史：1. 高三課程非常重要。2. 要有整體的整合概念。3. 時間架構要清楚。4. 多練習史料的考題。5. 多練習回答非選的能力。6. 可以去坊間買已經整理好的參考書。7. 可做些模擬試題 8. 注意時事。 …

地理：1. 它是一門滿重理解的科目千萬別死背，要有問為什么的習慣。2. 頭腦裡要有全世界位置的概念，才容易有整體的整合概念。3. 高三經濟地理的部分要在學習時就搞懂，否則以後沒時間再重來。4. 注意時事。5. 可做些模擬試題 …

(考試時)

國文：1. 幾乎全是古文，要鎮定。2. 當場不會時要運用一點聯想力 …

英文：1. 寫題目的速度要快。2. 正常發揮就可。

數學：1. 遇到很簡單的題目，別懷疑，就是你想的那樣。

2. 不會的先跳過，不一定第二輪就有靈感了，最重要的是要鎮定。

3. 刪去法或帶入法對選擇題很有用。4. 要小心計算別粗心。5. 非選無論如何一定要寫，千萬別空再那，因為它是部份給分。6. 考完後先別自己嚇自己，一切都還是未知數。

歷史：1. 別急，想清楚再寫，時間很夠。2. 對於史料題多看幾次再作答。3. 刪去法或帶入法對選擇題很有用。

地理：照實力發揮就可以。

先在此祝大家順利通過高三的考驗！

校友：成大法律 陸怡倫