

## 考後復盤 重點不是考了幾分？ 而是學到什麼？



|| 陳怡嘉 金石堂愛書大使、  
臺北市立大安高工教師、  
作家、講師



最難的不是「怎麼贏」，  
而是「怎麼輸」

經歷求學和帶班的過程，我發現「如何保持正向信念」、「鍛鍊平穩的心性」、「在挫折中逆轉勝」，遠比得到成果更重要！

### 1. 擺脫情緒困擾，專注內在成長

「比較」所帶來的痛苦，往往滋生得失心、他人觀感擔憂、自我懷疑及恐懼失敗的情緒。在競爭激烈的人生中，若每次考試都受情緒干擾，因恐懼挫敗而止步不前，這不僅是時間的浪費，也是危險的表現！學習應該是自我的競賽，將外在的比較排除，方能減少情緒上的負擔。

### 2. 堅持成長，每日進步一小步

以「我今天又進步了什麼」的心態，每日記錄與總結學習的成果：今日多讀了半小時、更加專心了一些、學會了一點新知識，或者在想要放棄時堅持了一下……。這樣的比較並非逃避，而是真誠地審視自己的努力。專注地與自己對話，內心愈加沉靜，就能更清晰地看見自己的盲點，也會更加自信堅定。

### 3. 深入反思，理性檢討提升關鍵

在挫折面前，我們往往僅停留於對分數的情緒反應，但是否曾深入思考，究竟錯在哪裡？是因為準備不足，開始太晚、學習時間不夠、專注度不夠？還是答題技巧不夠細緻，粗

心大意、時間分配不當？又或者是對內容理解不夠深刻，沒有抓住重點、缺乏練習、未能確實訂正錯誤？

成績只是結果，而其真正的價值在於揭示學習過程中的盲點，只有用理性和冷靜的心態去看待結果，才能找到解決問題的關鍵。成功者找方法，失敗者找藉口，如果不想繼續失敗，就要變成一個找方法的人。

靜下心問自己：「目前這一切是我要的結果嗎？我對目標已盡全力了嗎？如果沒有，應該再多做哪些調整和努力？有沒有更好的方法？如果這就是最終結果，我會遺憾嗎？」

挫折是每個人必經之路，如何「解讀失敗，記取教訓，改變作法」才能讓經驗為成功之母，「至少已經走在正確的路上」，努力到最後一刻，就是確保不遺憾最可靠的方法！

## 如何補救弱科？

### 1. 列出沒有學好的原因

面對弱科，雖然還沒掌握方法，

但至少知道問題和盲點，就是成功的第一步。

很多時候，問題的根源在於「學不會」、「不想學」或「不感興趣」，甚至覺得學這門科目毫無意義或無聊。這種心態往往會導致對該科目的厭惡和逃避。

如果是因為覺得內容困難而不想學習，可以先從掌握基本題開始，逐漸累積自信和樂趣；但如果是出於對該科目的厭惡，則是告訴自己：就算到了大學，選擇了自己感興趣的科系，仍然會遇到不喜歡的學科。人生中本來就會有很多不喜歡的面向，能夠突破這些困難並從中找到樂趣是非常了不起的。保持平常心，放下對事物的好惡，專注於該做的努力，這才是真正的厲害所在。在每一個需要面對的時刻，如果選擇逃避和退縮，最終一定會付出代價。

其實，只要願意努力，並多給自己正面積極的心理暗示，就能夠克服困難，戰勝難關。

## 2. 瞭解程度，制訂計畫

要制定一個切實可行的學習計畫，首先必須先瞭解自己，以達成實際的成果。可以從最近的考試得分及班級排名來評估自己的程度。此外，反思每日的學習時間、確認已經學會的內容、檢討解題的習慣以及特定科目的弱點。

由於對某些科目有排斥感，缺乏信心，建議一開始務必從小計畫著手。例如，對於數學，可以從課本入手，每天至少花 0.5 到 1 小時，並且確實理解 5 道題目，每題至少計算 3 次。當建立習慣和信心後，之後再延伸學習時間及內容，進行更多補強。

## 3. 勇於求助

此外，可以向教師和同學尋求學習方法，找到合適的參考書籍，利用「酷課雲」、「均一教育平台」、YouTube 等資源作為輔助學習工具，或參加補習班以聆聽不同的理解方式。透過求助的過程，也能同步向這些人傳遞出「我想努力學好這門科目」的訊號，從而增強正能量，讓自己不敢鬆懈。

### 三 警惕「自我感覺良好」： 別讓情緒蒙蔽反省的眼睛！

一次模擬考後，一位家長前來諮詢，表示女兒成績不理想，而當她嘗試關心時，孩子卻情緒激動、以大吼回應，說自己壓力很大。我告訴家長，問題不僅僅出在某幾科的分數，更在於整體的學習態度與方法亟需調整。

次日，我找來一位常在自習課打瞌睡的學生。

「你平常是怎麼準備考試的？」

「我都超認真準備啊，但成績還是不好。」

「你的『超認真』指的是？」

「我會提前一週開始讀書，但每天大概只有十到二十分鐘。」

「那麼，用這樣的時間投入，你覺得能吸收多少？」

這段對話，反映了許多學生的共

同盲點：他們只記得考前那幾天的「努力感」，卻忽略了長時間準備不足的事實。於是，檢討淪為自我安慰，問題根源未被真正看見，學習只是原地踏步。

他們的考不好，不是「不努力」，而是「『不夠』努力」！

經營之神王永慶曾分享創立台塑王國的成功秘訣，就在於「追根究柢」，面對問題時不停留在情緒，而是一項項誠實檢查到底哪裡做不夠，才能突破瓶頸。所謂「感受自己很認真」，常常只是自我感覺良好；唯有「追根究柢」的審視，才能發現問題的真相。因此，所謂「很認真讀書」必須通過一條條檢視：

- 從什麼時候開始準備？
- 每天讀幾個小時？
- 在哪裡讀書？
- 讀書時，有關手機、全神貫注嗎？
- 有確實畫重點、做筆記，還是只有瀏覽？

- 讀完有做題目練習嗎？
- 做完題目有確實訂正嗎？
- 有做到第三級「回到課本，真正弄懂」的訂正嗎？
- 遇到不懂的部分，有確實去問老師、同學解決嗎？

有時考前臨時抱佛腳所展示出來的「努力」，只是短期記憶的假象！理科的學習需要反覆計算和理解，並透過不斷練習來避免粗心造成的失誤；而文科則需深入消化和細心記憶，否則容易混淆概念。如果僅僅依賴臨時抱佛腳，只會「表面功夫」，連最基本的根基都難以鞏固，更遑論真正的理解和掌握。

學習絕對需要反覆確認，平日的累積才是王道。如果忽略複習，即使看起來有在用功，實際上也只是脆弱的根基，一考就會崩潰，一比便混淆。真正讓人傷心的是「每天努力讀書卻仍考不好」，而不是「考前兩週才開始讀書卻仍考不好」。

因此，在學習的道路上，關鍵不

在於得到多少分數，而在於從失敗中學到了什麼。要達到成功，不僅需要正面的信念和堅毅的心志，更需要在挫折中找到轉機。消除情緒困擾，專注於內在成長，每天進步一小步，並通過理性檢討提升關鍵，才能持續前進。

此外，面對弱科，必須正視問題，制訂有效計畫，並勇於求助他人。不要被「自我感覺良好」所蒙蔽，而是要堅持追根究柢，找出問題的真相。最終，成功不是靠臨時抱佛腳，而是靠日積月累和堅持，才能真正取得長遠的進步和成就。✂

