

考前智慧 大考必勝的考試策略（上）



|| 陳怡嘉 金石堂愛書大使、
臺北市立大安高工教師、
作家、講師



考試前的準備是學業成功的重要一環。本文將分享一系列大考必勝的考試策略，包括高效的復習方法、時間管理技巧以及應對考試壓力的冷靜心態。這些建議將協助學生在考試前達到最佳狀態，充分發揮潛力，並取得令人滿意的成績。

當然，我們可以進一步擴展每個策略，使文章更加詳細和完整。以下將針對每個要點進行深入探討：

■ 制定合理的復習計劃

制定合理的復習計劃需要考慮到多個因素，包括考試的日期、考試

範圍的廣度和難度、個人的學習進度等。學生可以根據這些因素來確定每天的學習目標和時間安排。例如，對於範圍廣泛的考試，可以提前安排更多的復習時間，並將學習內容分解成小單元，逐步完成復習目標。同時，還可以運用番茄鐘工作法¹（Pomodoro Technique）等時間管理技巧，保持高效的學習狀態，其基本步驟如下：

■ **設定計時器**：將計時器設定為 25 分鐘，這個時段稱為一個「番茄鐘」。

¹ 番茄鐘工作法（Pomodoro Technique）是一種時間管理技巧，旨在提高工作效率和專注力。

■ **專注工作**：在這 25 分鐘內，專心致志地工作或學習，不受任何干擾。

■ **短暫休息**：當一個番茄鐘結束時，休息 5 分鐘。可以稍微伸展身體、喝口水或走動一下，讓大腦得到短暫的放鬆。

■ **重複進行**：完成一個番茄鐘後，開始另一個 25 分鐘的工作時間，再休息 5 分鐘。每四個番茄鐘後，進行 15 至 30 分鐘的較長休息。

番茄鐘工作法的優點包括：

■ **提高專注力**：在 25 分鐘的工作時間集中注意力，有助於減少分心和拖延行為。

■ **增加效率**：通過專注於一項任務，可以迅速地完成工作，提高生產力。

■ **減輕壓力**：定期休息有助於減輕壓力和疲勞，使工作更加輕鬆愉快。

■ **培養工作紀律**：番茄鐘工作法

強制培養了工作和休息的節奏，可幫助建立良好的工作習慣。

番茄鐘工作法的應用非常靈活，適用於各種工作和學習場景。無論是寫作、讀書、工作或學習，均能有效提升效率，充分利用時間。

二 採取主動學習策略

主動學習策略包括主動參與課堂、查找資源及解決問題等方式。學生可以透過參與課堂討論、主動向教師和同學提問、閱讀相關資料，以及自行解決學習過程中遇到的問題，從而提高學習效率。此外，還可以利用網路資源和教學視頻來擴展知識，亦有助於提高學習的深度和廣度。

在臺灣，學生可以透過酷課雲（Cool-Course）、均一教育平台（Jyunyi Education Platform）等學習平臺來提高學習效率。這些線上學習平臺提供各種學科的課程影片、教學資源和學習工具，幫助學生更有效地掌握知識和技能。其優點包括：

■ **豐富的課程內容：**這些平臺提供豐富多樣的課程，涵蓋各個學科的知識點和技能要求，學生可依據需求選擇合適的課程進行學習。

■ **彈性學習時間：**學生可以根據自己的時間安排，在任何地方隨時隨地進行線上學習，不受時間和空間的限制，同時提高學習的靈活性和便利性。

■ **互動性強：**課程內容多以影片形式呈現，生動有趣，容易引起學生的興趣和注意力。此外，平臺也提供數位筆記、問答區等功能，方便學生之間以及與教師的互動和討論，分享學習心得和經驗，以解決學習中遇到的問題。

三 進行模擬考試練習

模擬考試練習是檢驗學習效果和訓練應試能力的重要手段。學生們可以透過模擬考試練習來熟悉考試的題型和難度，提高應試能力和抗壓能力。在考試前進行模擬練習，無疑是

提高考試成績和應對考試壓力的重要方法之一。透過模擬練習，學生可以獲得更充分的考試準備和應對策略，進而提升考試成績和自信心。以下是一個有效的模擬練習流程：

■ **選擇合適的模擬考試：**找到與實際考試類似的模擬試卷，包括考試題型、時間限制和難易度等方面。可以使用考古題或者是模擬考軟體來進行練習。

■ **模擬真實考試環境：**在模擬考試時，盡量模擬真實考試的環境，包括考場的安靜、無外界干擾、有限的時間等。選擇一個安靜舒適的地方，並在考試期間保持專注。

■ **遵守考試規則：**在模擬考試中，嚴格遵守考試規則，包括不查閱筆記或參考書籍、不和其他人溝通等。這有助於營造一個真實考試的環境，以提高應試的專注力與實戰感。

■ **控制考試時間：**設置固定的考試時間，按照考試規定進行計時。適應考試時間的壓力和限

制，以確保在真實考試中能夠合理分配時間，完成所有題目。

■ **作答過程中注意事項：**在模擬考試中，注意題目的理解、解題思路的清晰和解答的準確性。儘量不要讓焦慮和緊張影響到答題的效率和質量。

■ **評估和反思：**完成模擬考試後，對自己的答題情況進行評估和反思。檢查答案，找出錯誤的地方，瞭解自己的弱點和不足之處。同時，也要分析正確答案的解題思路，尋找提高答對率的方法。

■ **調整學習策略：**根據模擬考試的結果和反思，調整學習策略和計劃。重點突破自己的弱項，加強相應的知識點和技能，以確保在真實考試中取得好成績。

四 注重身心健康

身心健康對於學習效率和考試表現的基石，學生應積極保持良好的身

體狀態，包括適量的運動、均衡的飲食、充足的睡眠等。此外，心理狀態的維護同樣不可忽視，應避免焦慮、壓力和抑鬱等負面情緒，學生可以採取放鬆技巧、冥想和深呼吸等方式來緩解壓力和焦慮，維持冷靜和集中的心態，從容應對考試挑戰。

五 靈活應對考試策略

靈活應對考試策略是考試成功的關鍵之一，學生應根據考試的情況和題型來選擇適合自己的解題策略和時間分配，例如，在考試時間有限的情況下，可以優先解答簡單的題目，然後再解答困難的題目。同時，要預留檢查時間，來確保答題的完整性和準確性，避免粗心和馬虎造成的失分。

六 有效利用記憶技巧

記憶技巧是提高學習效率的關鍵，可以運用各種技巧來幫助強化記憶效果，例如關聯法、故事法、圖像法等，將知識與生活中的具體場景或故事相關聯，以趣味性加深印象。

七 建立良好的睡眠和飲食習慣

良好的睡眠與飲食習慣是支持學習與考試表現的根本：

■ **充足的睡眠：**規律作息、確保充足睡眠時間，幫助大腦充分恢復，增強專注力與記憶力；避免熬夜以免影響健康與學習效果。

■ **均衡的飲食：**採取健康飲食策略，包括高蛋白質、蔬菜、水果的搭配，減少油脂與糖分攝取，為身體提供充足營養，提升精力與抵抗力。

八 結語

本文綜合介紹了大考必勝的考試策略，旨在幫助學生提升準備效率，並在考試中達到最佳表現。無論是制定合理的復習計劃、採用主動學習策略，還是靈活運用線上資源與調整身心狀態，這些方法都能幫助學生提升學習效率與應試能力。透過全面準備，學生可以更高效地掌握知識，從容應對壓力並提升成績，從而更有信心應對挑戰，實現學業上的突破與成功。同時，這些策略不僅能協助學生在學業上取得佳績，也能為未來的自我學習與成長奠定堅實基礎。✎

