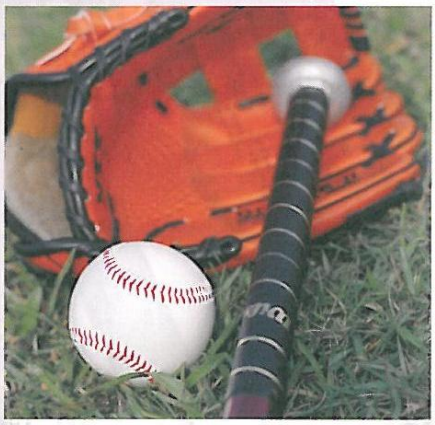
回復戰鬥力，繼續拼學業拿高分

榜首滿級分 7大抗壓秘方

文／知識流學測小組

對於面對大考的同學來說，K書就是終極任務，可是，讀書久了，難免出現彈性疲乏的現象，或是被書壓得喘不過氣，這時候必須想辦法放鬆身心，才不會讓眼睛抽筋、腦筋遲鈍。

抗壓秘方1▶運動讓你擁有優質大腦



根據專家指出，運動是上天賜給腦部和身體的禮物，運動對大腦的功用有3項：提供腦部神經生長物質、減壓、促進神經新陳代謝，因此定期運動的人，要比都不運動的人的頭腦更敏銳。

整天與書為伍，肩頸痠痛不說，頭腦也會打結，所以讀書之餘，所有拿分高手都會挪出時間運動，為漫長的衝刺期補充能量。男同學偏好打籃球、游泳、棒球等運動。

陳立曄參加過由裕隆退休國手當教練的籃球訓練隊，學了大約1年，這是他爸爸唯一自掏腰包給他的補習費，目的是要訓練陳立曄正確的打籃球觀念、姿勢及協調力，同時讓他透過籃球結交好朋友。



女生的運動除了慢跑、瑜伽之外，和男生最大的差別就是舞蹈。

王捷莓高一參加有氧社、春暉社，在當中學到正確的運動方法，以及辦活動的經驗，在繁重的課業壓力之餘，跳有氧舞蹈讓她紓解自己的身心壓力。而且有時還進一步會幫班上編舞，她認為：「能夠奉獻自己的一份力量，總使我感到充實與美好。」

抗壓秘方2▶抱持正面思考

當所處團體裡高手如雲的時候，你會如何自處？如果還存在「寧為雞首，不為牛後」的傳統想法，會不會擔心自己名次可能殿後而退卻？不少感受到壓力的數資班同學私下承認：「數資班真的很恐怖，每個人實力都超強。」

其中最大的差別在於，有的人碰到高手會害怕，有的人則喜歡一起較量、共同成長的感覺。王捷莓考進數資班時，一開始真的是震撼教育，但是，她沒有選擇退縮，而是樂觀的告訴自己：「同學都這麼優秀，那我以後也會很優秀。」



趙冠琳也喜歡高手ＰＫ和追求進步的環境，念永平國中時，她參加學校管樂隊，大量的練習時間固然會占用讀書時間，可是，管樂隊裡臥虎藏龍，許多成績數一數二的同學都在裡面，可以互相砥礪功課，而且音樂可以幫助紓壓，所以，她投入大量時間練習，還成為豎笛首席。

抗壓秘方3▶勤能補拙化解壓力

穿上一流學校的學生制服，多少有高人一等的感覺，可是，當自己知道本身資質還算普通，比不上身邊那麼多又聰明、反應又快的學生時，勤能補拙倒也不失為一個可行的方法。

徐維彤天生扁平足，踝關節無力及爆發力不足成了跳舞時的一大障礙，這樣的缺陷沒有澆熄她對舞蹈的熱情，反而在上舞蹈課時更用心、更努力，因為師長們看到她的辛苦付出，結果在國中3年當中，她憑藉「上課態度」讓自己在舞蹈成績上和其他同學一樣拿到優等。

這種毅力同樣適用於學科的表現，高一時，數理資優班最重視的數學成績項目，徐維彤居然低於全班平均分數，但她不氣餒，憑藉上課認真，弄懂每一個環節，拼到高三上還拿過全班數學最高分成績的紀錄。

抗壓秘方4▶音樂鬆弛緊繃的神經

視聽本來就是最能引起注意的兩大感覺神經，一天到晚眼睛盯著書本，闔起書本彈一下琴，或是閉起眼睛聽音樂，都能舒緩壓力。

黃翔致從國小到國中都念音樂班，從小就體會如何「沉澱心情，耐得住獨自練琴的寂寞」。後來考上建中，當碰到挫折時，就想起練琴時的感覺，他認為：「音樂，是我一輩子的資產，也是忙碌課業中紓解緊繃自我的好方法。」

邱意晴對音樂情有獨鍾，從3歲開始到小六將近10年當中，學了鋼琴、小提琴、法國號、長笛等4種樂器，天生超強的記憶力，讓她多彈奏或拉弦幾次，就會不知不覺把樂譜背下來。後來念碧華國中音樂班，主修法國號和鋼琴的她，自認喜歡音樂多過喜歡當音樂家，而且學科成績也不差，所以還是選擇考普通高中。自喻為「用感覺做事的人」，當她發現書本有點枯燥的時候，音樂往往就是最好的避風港。



抗壓秘方5▶宗教讓壓力鬆綁

宗教不只讓心靈有寄託之處，也是壓力暫時存放的好所在。一般人對未來茫然之際，希望神指點迷津；身心困頓之際，希望神幫忙承受痛苦；缺少勇氣之際，則希望神賜給勇氣。神奇的是，祈求、禱告、拜拜之後，心情似乎真的輕鬆許多，壓力也減輕不少。

詹博崴出生於基督教家庭，禱告已經變成生活重心，早上出門前、睡覺前都會禱告，吃飯前會默禱，考試前及考試時遇到難題也都會祈禱。趙君豪的父親在考前也是帶著他每天睡前禱告，禱告完再上床，趙君豪感覺比較容易入眠。

王悅筑國中第1次基測考98級分，要考第2次時壓力很大，考試之前，媽媽帶她去林口竹林禪寺拜拜。她覺得：「拜拜有安定心理的作用。」努力加上心安，讓她終於考到99級分。

抗壓秘方6▶多做好事累積福分

書念得好拿高分，那是幾分天生資質加上老天爺賞識，並不代表未來人生道路一帆風順。榜首和許多滿級分同學自小就懂得多做好事積福的道理，而且好事不一定是驚天動地的事，常常只是舉手之勞。

高一升高二暑假，李俊德和3位同學在台北市敬老協會開設電腦班，擔任文字輸入課程助教，協助長者學習中文鍵盤及手寫板輸入法。雖然學習速度很慢，但當老人們學會某項功能時，給李俊德1句簡單的「謝謝」，就足以讓他深感喜悅與滿足。

趙人平因為閱讀《白袍》、《用心聆聽》等醫學人文類書籍，讓他油然欽佩、心想主動效法。後來他去婦幼醫院門診做義工，看到被幫助的對象，由一開始的滿臉詫異到後來的充滿笑容，他心裡也隨之升起一股暖意，那個當下他終於體會到付出關懷的快樂。

抗壓秘方7▶早睡早起遠離憂鬱



就如同軍人出征前要先來個誓師大會一般，如果學生1天的開始也是朝氣蓬勃，相信這整天的情緒會很高昂，然後有效率地逐步完成當天該做的事。把每天所完成的事累積下來，就會有1年的好成績。

彭妍之的早晨從香甜的奶茶、金黃色的陽光開始。其實，這樣的早晨再普通不過，差別只是她習慣早起，有充裕時間到早餐店悠閒享受奶茶與漢堡，用心品嘗其中的美好。同學都避之唯恐不及的打掃工作，也是她另一個最愛。她覺得，早上能做一些打掃工作，尤其是戶外的打掃區，曬曬陽光能夠讓人完全清醒過來，活動筋骨更是醒腦的一個好辦法。

陳立曄也是早起一族，他晚上10點睡，早上7點到校，他強調：「一定要保持良好的精神狀態，上課時才能認真聽課，如此一來可以節省下許多複習的時間。」因為在學校認真聽講，他平常晚上最多只花2、3個小時讀書。切記，早起的鳥兒有蟲吃，早起的同學精神好，學習效率佳，讀書也比較快樂。今

本文同步刊登在《建中、北一女私房讀書秘笈大公開》，知識流出版