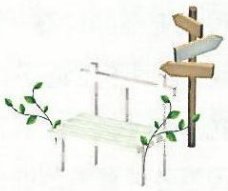
滿級分高手的共同告誡

千萬不能有的10個壞習慣



文／知識流學測小組

想要減重，就要改掉大吃大喝的壞習慣；想要存款數字增加，就要戒掉走到哪裡都消費的壞習慣；那麼，想要讀書有效率，需要留意哪些壞習慣？

壞習慣1▶回家先玩電腦再看書

市長獎、全班第1名、校排前10名，在建中、北一女能保持這樣的成績，幾乎已經篤定可以進台大了。不過，若是犯了驕傲的毛病，以為回家先玩電腦沒關係，最終還是會自食惡果。

趙冠琳就承認曾因太過驕傲，縱容自己玩電腦而嘗到苦果。有一陣子，放學回家後就多看了一下網路漫畫，父母見狀提醒過她：「不要太驕傲。」她居然回嘴說：「我已經夠厲害了，沒關係啦！」有趣的是，隔週的考試，她還是保持全班第1名，但成績卻掉到90分以下。幸好她還懂得修正，適時補救，不然真的會後悔莫及。

壞習慣2▶上課寫其他科目的考卷或作業

上課就是要聽老師教導新知識的時間，錯過的話，就要花2倍甚至3倍的時間補救，對於時間就是分數的考生來說，非常不划算。上課專心聽講，比起事後補救來得容易拿分。很多人以為有補習，課堂上課就不必太認真，但建中滿級分陳冠樺卻認為自己資質普通，要聽得懂老師上課的內容已經不容易，到補習班再聽1次，專心聽幾個老師講，才會慢慢了解課本的內容。

壞習慣3 ▶讀書時間偷看電視

有的人迷職棒，有的人瘋足球，平常可能還不太覺得電視節目有啥迷人，但如果正好是全球現場直播的球賽，那考生有時就得面臨天人交戰。大考前1個月，榜首趙人平關在書房看書，眼不見為淨；但當他出去房間裝水時，還是忍不住瞧了一下賽況，結果轉眼間就花掉半小時；接下來可就不是以同樣的時間能補救得了，因為之前讀的內容，有可能因想著球賽激烈的過程而遺忘，需要花加倍時間才能把澎湃的心再收回來。

趙人平自制力很高，不過還是破了功，可見得要完全避開電視的誘惑的確不容易。但讀書之神的封號可不是當假的，他回神後即刻拿起便利貼寫下：「不可以偷看足球賽」，貼在書桌上，時時刻刻提醒自己。

壞習慣4 ▶把問題悶在心裡不發問

「聽懂了嗎？有沒有問題？」通常老師在講解1個段落之後，會喝杯水、喘口氣，問一下同學的反應，這時候有問題就要趕快提問，以免講到更深的課程時，更聽不懂。提問時，一定要將表達的想法講明白，有人連問題都不清楚，讓要回答問題的人不知如何回答，北一女滿級分薛祐婷不會在自己還沒有釐清問題前發問，而是等到問題整理好了，才會提問。

建中滿級分郭殷瑋對化學科目最感興趣，所以上化學課時，會經常發問，而且還會趁中午休息時間找老師一起討論。

壞習慣5 ▶忽略最基本的課本觀念



有的同學對於某個科目特別在行，已經達到免修的標準，即使不念課本，也無損於學習。但大多數的同學還是需要透過課本學習基本概念，如果忽略課本，只做題目，當題型轉彎時，腦袋就會霧煞煞，不知如何下手。

趙冠琳念書很依賴筆記，但最重要的還是課本，因為筆記中的所有資料來源都是課本。所以複習仍以念課本為主。王捷莓會將數學課本讀得很詳細，還會將課本的每一個章節再分很多層次，方便自己記住觀念，因為學測觀念題考得多，對於重視課本的同學來說，絕對有利拿到高分。

壞習慣6▶認為時間多的是

打網咖、玩橋牌、組隊打線上遊戲，都是年輕人流行的玩意兒，偶一為之無妨，就怕有人以為反正還有很多時間，多打一下沒關係，高三再來拼一下。通常到高三才要拼，是因為晃蕩太久，已經不知道從何處下手補救。很多人對於時間的分配不恰當，有時是擔任社團幹部，忽略了功課，所以常常顧此失彼，建中滿級分黃翔致認為一定要想好時間是不是夠用，再決定時間的順位，而不是什麼都要做。

念高一時，或許還沉浸在考上一流高中的喜悅，放鬆一下還可以，但滿級分高手嚴肅告誡：「升上高二，就要上緊發條。」這時，距離學測只剩400多天，要考那麼多科目，平均1科只有幾十天可以念，還有每天要上的課，如果認為時間還很多，大概是真的不知道學測其實已經就近在眼前。

壞習慣7▶不重視身體保養

「段考如同跑百米，學測像跑馬拉松」。王捷莓這麼說。前者還可以靠臨時抱佛腳，加上幸運之神眷顧勉強過關；後者需要經年累月培養知識實力，除了用對讀書方法，平常還要預防生病，不然事後還要花時間補課趕進度。

經常感冒的陳冠樺最能了解體力不支的滋味，為了蓄積大考的體能，他選擇打籃球和游泳等活動量大的運動訓練體力。林岑遠心理狀態不太好時，不會硬撐說一定還要念書不可，他的做法是先做做雜事或是泡杯茶，穩定一下情緒。泡杯茶已經是他讀書的好習慣，也是放鬆的好方法。

壞習慣8▶熬夜讀書或狂寫即時通

明天要考試，書還沒讀完；明天要交的報告還沒做完；朋友都還在即時通線上，怎麼可以1個人落跑。學生熬夜理由百百種，但熬夜也需要付出代價。最明顯的是隔天考試精神不濟，不見得有好成績，或是上課無法專心，學習效率大打折扣。9成以上滿級分同學常會遇到「隔天要考試，書還沒讀完」，通常會選擇先去睡覺，才有體力應付考試。

千萬不要養成熬夜讀書的壞習慣，因為要補回念書的精神會有點辛苦，李俊德解釋，身體有經脈循環，11點至凌晨1點是肝經在走，對恢復精神很有幫助，超過凌晨2點以後再睡覺，第2天精神會很差，不容易補得回來。

壞習慣9▶考試前一分鐘還找同學聊天

不論大、小考，誰不希望考出好成績，但有些人為了顯示自己很放鬆、或很不在乎成績，即使到考前1分鐘還到處找人講話。不過，資深的老師們普遍建議，考前最好保持安靜的情緒，讓考試時能更專注思考。

多數人在考前1分鐘，還是在看書，郭殷瑋說明進考場前看書，不是在背誦，而是為了讓自己進入狀況，集中精神。也有人會利用空檔休息，王捷莓的做法是：「考試中間的休息時間，我會趴下來閉目養神，因為人的專注力不能連續維持那麼久，至少要讓大腦休息10分鐘。」

不過，建中滿級分吳彥諶認為，考試會讓人緊張，但如果能夠彼此開玩笑聊聊天，反而會讓人放鬆不少。所以考試之前到底要放鬆還是緊繃，各人的習慣不同，但是吊兒啷噹絕對不好。

壞習慣10▶自動降低標準

多數同學的國小考試分數不會考低於90分，到國中最差也有80分，但是進到明星學校後，通常會自動降低標準，最常見的就是接受了自己考70分的標準！

自動降低標準的結果就是將第1名拱手讓人，有時也連帶讓自己提早從台大、政大、陽明、清大等一流大學出局。

考上建中北一女的同學，有的來自普通國中，有的來自明星國中，但進到一流高中之後，發展卻大不同。有一個現象還滿有趣的是，前者還會懷抱少許自卑感，加倍努力，擔心自己跟不上功課，後者可能覺得已經進了一流高中，反而比國中時還散亂。



趙冠琳國中念的是台北縣的學校，曾經想「轉學到讀書風氣高一點的學校來念」，自己念的不是明星國中，心裡多少擔心技不如人，到了北一女才更加兢兢業業，用比國中更拼的力氣念書，她自豪地說：「在北一女，沒有考過低於80分。」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