# 榜首秘訣 33個好習慣

## 生活方面好習慣

**1 榜首秘訣**
很少用iPhone等智慧手機，避免浪費太多時間玩遊戲、看影片。

一般人：追求流行的智慧型手機，又抵擋不住手機遊戲軟體的誘惑。

**2 榜首秘訣**
生活作息規律，早睡早起，上課精神專注。

一般人：作息不正常，常熬夜臨時抱佛腳，上課精神渙散。

**3 榜首秘訣**
把握零碎時間，例如每天在捷運上背英文單字。

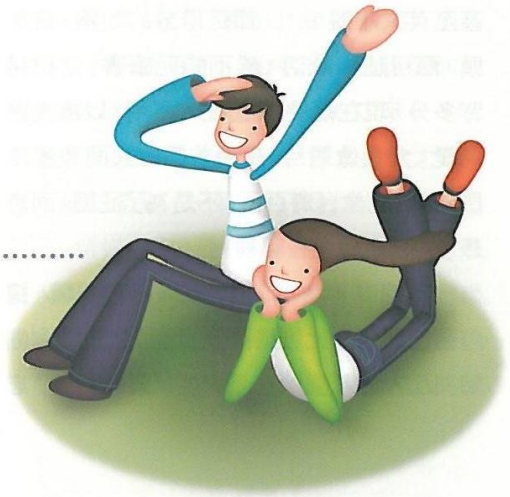
一般人：浪費過多零碎時間，例如在捷運上玩手機遊戲。

**4 榜首秘訣**
通常在家吃完早餐，固定吃雞蛋、水果和牛奶等營養食品。

一般人：早餐在外面隨便吃，或沒時間就乾脆不吃。

**5 榜首秘訣**
飲食清淡均衡，每天吃五穀飯和不油炸的魚肉、青菜。

一般人：飲食油膩不健康，愛吃油炸食品，常挑食或吃零食。



## 讀書方面好習慣

**6 榜首秘訣**
擬定讀書計畫，妥善分配各科所需時間。

一般人：未事先規畫，時間利用效率差。

**7 榜首秘訣**
跟上學校進度，甚至超前預習。

一般人：經常性落後學校進度，形成惡性循環。

**8 榜首秘訣**
上課專心聽講，課後必定複習並徹底弄懂。

一般人：上課分心，如玩手機或聊天。

**11 榜首秘訣**
不吝於解答他人的問題，達到教學相長的效果。

一般人：懼怕被別人超越，因而不願回答別人的問題。

**12 榜首秘訣**
不會的題目徹底檢討，最好翻出原文出處，以及相關聯的資料。

一般人：寫錯就算了，沒有全面訂正的習慣。

**9** 榜首秘訣

勤做筆記，將資料轉化為自己習慣的形式，例如做比較表格。

一般人：讀過、聽過就算了，不容易複習且容易遺忘。

**10** 榜首秘訣

勇於發問，問問題前自己先想過，針對自己不懂之處提問。

一般人：害怕或懶於問問題，或是發問前自己未試過、想過。

**13** 榜首秘訣

選擇一個誘惑少、自己能夠定下心來好好讀書的地方。

一般人：不知慎選讀書環境的重要，易受旁人或環境影響。

**14** 榜首秘訣

同一個題目算2到3遍，練到能直覺反應。

一般人：一個題目只算1遍，很容易就忘了，有時考試時容易卡住。




## 閱讀方面好習慣

**15** 榜首秘訣

平日有讀英文小說的習慣，可增進文法程度和培養語感。

一般人：看到密密麻麻的英文單字就心生畏懼。

**16** 榜首秘訣

先挑選自己有興趣的作家書籍讀起，提高自己對閱讀的興趣。

一般人：因為沒有興趣，認為讀書很煩，沒有看課外書的動力。



**17** 榜首秘訣

廣泛閱讀同學佳作與好文章，會辨別文章優劣，增加自己文章深度。

一般人：忽略寫好文章的第一步，就是由多量閱讀開始。

**18** 榜首秘訣

擴充資訊來源，多接觸課外領域書籍、雜誌、演講，關心時事。

一般人：只是一味讀課本、講義，難以增添知識的廣度，甚至與世隔絕。

**19** 榜首秘訣

多方閱讀，甚至將讀小說視為休閒活動，舒緩一直讀課本的煩躁。

一般人：一直讀課本而厭煩，並因而以為讀課外書會更煩。

**20** 榜首秘訣

閱讀書籍時，將自己認為的重點或佳句畫線。

一般人：看書時沒有做記號的習慣，不容易抓重點。

## 抗壓方面好習慣

**28 榜首秘訣**
自制力強，不會給自己太大壓力，在壓力與休息之間取得平衡。
一般人：常常給自己過多壓力，不知適度休息，導致效率不彰。

**29 榜首秘訣**
多方嘗試，找到適合自己的生活步調，維持穩定情緒。
一般人：生活步調過於緊繃或鬆散，情緒大起大落，影響表現。

**30 榜首秘訣**
正向積極思考，保持樂觀心情，表現差時給自己適度安慰。
一般人：常陷入負面思維，因為一次的表現不良而跌入谷底。

**31 榜首秘訣**
保持強烈的自信心，相信自己能克服萬難，達到最終目標。
一般人：自信心薄弱，認為自己比不過他人或無法出類拔萃。

**32 榜首秘訣**
設立終極目標，找到屬於自己的原動力，不受一時低潮影響。
一般人：沒有明確的目標，前途茫茫，缺乏動力。

**33 榜首秘訣**
尋找釋放壓力的方法，例如適度而規律地運動。
一般人：壓力不斷累積而未適度釋放，將釀成更嚴重的爆發。

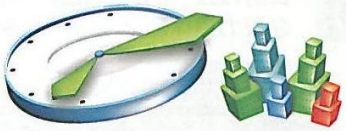
## 考試方面好習慣

**21 榜首秘訣**
大考前避免看太偏的題目，否則思路將受侷限。
一般人：常陷入鑽研過於偏激的題目，自亂陣腳。

**22 榜首秘訣**
大考前要睡飽，作息正常，注意飲食與身體健康。
一般人：考前熬夜念書，吃得不健康。

**23 榜首秘訣**
考試時將題目分類，先寫簡單、易拿分的題目。
一般人：照題號順序寫，有時花太多時間在一個難題上。

**24 榜首秘訣**
考試一定預留時間檢查，並用逆向思考或利用驗算的方式。
一般人：沒有檢查習慣，或檢查時陷入同一思路模式，未檢查出錯誤。



**25 榜首秘訣**
難題有一套猜題方法，憑直覺看選項語氣、刪去法、畫圖量測法。
一般人：看到太難的題目就放棄，用瞎猜的方式回答。

**26 榜首秘訣**
考古題是最佳複習題，具有代表性，一定要熟讀才能了解題型。
一般人：往往沒認真寫考古題，或是沒熟練或分析可能考的題目。

**27 榜首秘訣**
大考前每週至少寫2篇作文請老師修改，加強改進不足之處。
一般人：沒有定期寫作文的習慣，或根本沒有訂正。