



# 準備考試的訣竅

金銀實◎內容 徐志源◎文

金姝利◎圖 林建豪◎譯




晨星出版



★推薦序 I

 晨星網路書店

 更多精采內容

## 懂得技巧，考試更高分

經常到各學校跟家長演講，其中有一個講題就是考試的技巧。許多家長會問：「好好讀書不就好了，難道考試需要技巧嗎？」我會說：「當然有技巧，考試的方式不同，準備的方式也不同。考選擇題與考填充題的準備方式不同，考申論題的準備方式就更不同了。」

我學了客語之後，就去參加客語檢定，成績九十二分。行政院客委會很好奇，為什麼我學客語沒多久就可以考這麼高分，遂請我去客委會分享，我當時的講題就是：「考試的技巧」。演講中，我提到，如果我沒有運用考試的技巧，分數可能只有八十分。但運用考試技巧後，我考了九十二分。客委會的朋友聽完演講後跟我說，他最大的收穫是了解「努力學習是一件事，考試技巧則是另一個功課」，這兩者若可以相輔相成，就能提高考試分數。

雖經常被邀請演講「考試的技巧」，但礙於時間的關係，我未能將這些技巧整理成冊。本想寫一本關於考試技巧的書，然而，看到晨星出版的《寫給孩子的準備考試的訣竅》一書後，發現這本書內容豐富，比我想寫的還要更深



入，於是，我就打住寫書的念頭，改成將此書推薦給讀者，希望能讓更多人學到考試的技巧，在考場上戰無不克。

書中介紹的「活用課本和筆記的讀書法」、「提高成績必備的考試計畫表」等方法具體明確，讓讀者可以即刻著手運用。其次，將期中期末考與平時測驗的準備方法分開討論，讓學習者能了解不同類型的考試有不同的準備方式。在做筆記方面，提出的「抓住重點的概要筆記」及「做出好筆記的四種方法」，都是高效率的筆記方法，能快速複習考試內容，提高考試準備效能。

人生既然不可避免要面對各種考試，那麼，學會考試技巧的重要性不在話下。本書優異的內容及具體的方法，是難得的考試技巧教學好書，特提筆推薦。

莊淇銘（台北教育大學教育政策與管理研究所教授）

「做任何事情都不可能一口氣就成功的。今天你就去請教小春姊姊，想要變得會讀書，需要準備哪些物品？姊姊的意見比任何一家補習班都有效。」

「比補習班更能幫助成績進步的東西？」聽到宜瑟這番話後，我忍不住好奇心大增。

「要不要給你看呢？」宜瑟拿來了自己的書包，我充滿期待地盯著她看。不過，宜瑟拿出來的並非什麼不得了的物品，而是一堆早就已經讓人看膩的課本、筆記本、參考書和題庫。



「這不是大家都有的東西嗎？」

「沒錯，你全都有了，但是以不同方式運用它們，累積的實力也會不一樣！」

「該怎麼運用呢？」

「舉例來說，選擇數學題庫時是有訣竅的。在解題的過程中也有方法可以降低失誤，但不是每個人都知道這種特殊的方法。」

「原來這就是小春姊姊說的準備考試的訣竅！」

我恍然大悟地拍手後，接著問：「這個訣竅是誰創造出來的？」

「是小春姊姊親自設計的，小春姊姊說她不會上過補習班，她自己創造了準備考試的訣竅，之後再一個個去實踐。或許因為有姊姊的經驗，所以我知道即使有點困難，卻不是不可能辦到！我這次考試也確實做到了。」宜瑟的聲音充滿了自信，跟平常害羞靦腆的模樣不同。聽完宜瑟這番話後，我也終於下定了決心。

小春姊姊正在努力向小朋友們說明。

「想要建蓋好的房子，一定需要好的工具，對吧？」

「對！」

宜瑟和我靜靜地坐在後面，姊姊朝我們眨了一下眼睛。

「想要考出好成績，必備的物品就是最基本的課本和筆記。」

小春姊姊又看了我們一眼，接著提出了問題：「那麼，爲什麼會是課本和筆記呢？」

大家頓時鴉雀無聲。

「考試題目是誰出的呢？」

「是學校老師！」2年級的銘浩回答說。

「沒錯，考試題目是學校老師出的，是從老師教導的內容中挑選的。老師利用課本來教導學生，而重要的部分則寫在筆記上，也就是說，老師會從上課的課本和筆記之中出題。」

哦！所以才會說課本和筆記是有助於準備考試的好物品！此時我才終於明白其中的意思，這其實是一個相當簡單的問題，爲什麼我卻無法回答呢？

仔細想想，我很少仔細看課本和筆記，只是一味地看補習班給的題庫而已，不管是媽媽或補習班老師，也都不曾叫我看課本和筆記本。今天我又學到一件事了。

「想要獲得好成績，什麼東西是不能缺少的呢？」小春姊姊問小朋友們。

「是計畫表！」小朋友們彷彿早就知道答案似地，異口同聲地大聲回答。

「沒錯，**想要考出好成績就得先擬定計畫表**。現在大家就來擬定適合自己的計畫表吧！」

接著，小朋友們全翻開筆記本開始擬定計畫表。老實說，從以前到現在，我從來不曾做過考試計畫表，不過我想應該不會很困難。

「意行，你已經都寫好了嗎？」小春姊姊走過來坐在我旁邊，仔細看了我的計畫表。



「數學1小時、自然科學1小時、國語1小時、英文1小時……？這就是全部嗎？」

「只要寫下要讀的科目和時間就可以了吧？」

小春姊姊笑著搖了搖頭，接著翻開宜瑟的計畫表。

「考試計畫表若是隨便做的話，準備時也會變得很草率，你去看看宜瑟的計畫表。」

宜瑟的計畫表當中，具體寫著每天要讀的分量。非常詳細地記錄了要讀的書、單元和時間等。

「計畫表要具體一點，才能夠確實進行，知道了嗎？」聽完小春姊姊的話後，我有點不好意思，並立刻回答：「是！」

「今天，我會教你們準備考試時需要的基本物品——各科課本和筆記本的運用方法。」小春姊姊的這句話，讓我頓時精神抖擻，我豎起雙耳專心聽講。

編注：金九先生（1876-1949），號白凡，是韓國著名的獨立運動家。早年反對朝鮮王朝，並因不同原因數度入獄。後來因其出色的領導能力，加入韓國的獨立運動，可惜受到政敵的仇視，於韓戰後被暗殺身亡。





## 考試必備的基本物品



俗話說：「工欲善其事，必先利其器。」想要考得好，就要有好的工具。考試題目是從學校老師教導的範圍中出的，因此，老師上課時使用的課本和筆記是不可或缺的。現在，就讓我們來學習利用課本和筆記的讀書方法吧！



### 1. 課本——和同學的課本做比較

有時可能會因為上課打瞌睡或沒帶課本，導致上課不專心，之後一定要仔細閱讀課本來彌補。或是跟同學借課本比較，若是有不足的部分要馬上補充。



### 2. 筆記——補充筆記

若是筆記有遺漏的部分，可向朋友借筆記來補充。如果可能，最好能向成績好的同學借筆記來比較，將重點用星號標示起來，然後再標示底線。



# 活用各科課本和筆記的讀書法

**Step****1****掌握學習目標**

閱讀各單元的緒論，其中會有描述各單元內容的「學習目標」，然後試著思考要學習哪些內容。

**Step****2****閱讀課本後解題**

閱讀過考試範圍後，試著詳細地解各單元的問題（一定要使用鉛筆）。「數學」在解題的過程中，將錯誤的部分寫在筆記本上，再重新解一次。「社會」則要詳細瀏覽照片、圖畫和表格等。

**Step****3****讀完課本各單元後，再看輔助課本**

做完「說、寫、聽」功課之後再進行閱讀。「數學」全都解題後，再做「數學參考書」。在讀完「社會」和「自然科學」後，一定要讀「社會和探究」和「實驗觀察」。念自然科學時，最好能親自做些簡單的實驗。

**Step****4****反覆學習各科目**

沒有信心的科目，要試著利用上面的方法反覆練習，在閱讀「社會」、「科學」和「英文」的過程中，將不懂的單字製作成「用語手冊」背誦是不錯的方法。「數學」一定要背公式，寫錯的問題也一定要反覆解題。

**Step****5****詳細閱讀筆記內容**

各科目的筆記和課本內容一定要一起閱讀，「數學」和記錄錯誤題目的筆記、「社會」「自然科學」、「英文」則利用「用語手冊」。

**Step****6****彙整課本後再讀參考書和解題庫**

讀完課本的考試範圍並解完題目後，再去讀參考書和解題庫。

## 國語



國語分為「聽、說、讀、寫」的領域，每個學年會分階段，有詩、童話、記敘文、應用文等各種類的文章。國語是由本文、生字等，依序架構而成的，再按照各單元來逐步學習。平常配合課本多讀一些課外讀物，然後做相關的寫與說練習，如此即可征服國語。

數學課本統整了各單元的概念，數學參考書則網羅了各種題型與問題重點，從基本問題到文章形式的問題都有。數學參考書是由理解、再次理解、更深入理解三個階段架構而成，並澈底地解題。此外，製作數學錯誤題目的筆記本來使用。

## 數學



## 英語



3年級的英語以說和聽為主，在學習時比較簡單和有趣。不過4年級開始，便會增加讀與寫，對平常疏忽練習的同學來說，英語很容易會變成最困難的科目。由於英語一科難以在短時間內提升，唯有從國小低年級開始就持續努力學習，日後才不會落後於他人。一定要每天預習與複習、運用小手冊及學習。

社會和自然是隨著學年增加而日益困難的代表科目，社會分為「社會」和「社會探究」，自然分為「自然」和「實驗觀察」。試著解社會與自然課本中的題目，再仔細整理出概要筆記閱讀，效果會更好。老師在課本、筆記、講義上特別強調會考的部分，尤其要詳細讀過。

## 社會·自然



## 提高成績必備的考試計畫表



只有寫下科目和時間，是草率擬定的考試計畫表。



數學時間訂為1個小時，若是預定的分量提早做完，  
就可以將時間用在其他科目上。



唯有具體擬定每天要讀的分量，實踐的機率才會提升。要讀的科目、教材、頁數和時間等，要盡可能具體地寫下來。當天決定的科目，若是比預期還要早結束，剩餘的時間便可休息，也可以和家人一起聊天、看電視……做一些放鬆心情的事，這也算是一種妥善管理時間所獲得的獎勵。

啾！  
啾！

學習我的  
祕訣吧！

### 做計畫的原則

- 1 準備新科目的第一天，要利用時間將考試範圍全部瀏覽一遍。
- 2 將主要科目的範圍細分後再閱讀。
- 3 背誦科目要運用睡前時間學習。
- 4 考試之前，要安排時間複習所有的考試範圍。
- 5 計畫若是太滿，反而很容易感到疲憊。因此只要安排70%的時間，不但更能有效遵守計畫，同時也可以培養自信。

### 準備考試的原則

- 1 將「目標名次」或「競爭者」貼在顯眼的地方，不妨早、晚都喊出自己的目標，有調整心情的效果。
- 2 每天都安排兩個科目來讀，先念其中比較喜歡的科目，之後再讀比較不喜歡的科目。
- 3 當天要背的部分一定要寫在小手冊上，然後利用時間背誦。
- 4 準備考試期間，除了讀書所需要的工具，桌上不要放置其他的物品。
- 5 在讀書的時間內，絕對不要使用電腦。
- 6 絕對禁止聽音樂！若是真的想聽音樂放鬆，只在休息時間聽。
- 7 每天完成目標學習量後，最好能將當天讀的科目之中，標示星號、畫底線的部分、錯誤筆記及概要筆記的內容重讀一遍。
- 8 完成當天進度後，一定先準備隔天要讀的科目和相關物品。
- 9 完成當天進度後，一定要先整理房間再上床就寢。

# 藉著鎖定想超越的目標提升成績

這次一定要考好一點！  
將平均分數提升20分！



訂立這種模糊又不確實的目標，執行時也很難達到最好的效果！

那該怎麼做呢？



目標必須具體一點，如此一來才能提升學習動機，千萬要銘記在心！

最有效且最具體的目標就是「想要贏過的目標」。在心裡想要贏過的目標，能夠激起要獲得勝利的慾望！



我將5年級時班上一名被稱為「社會博士」的同學當作社會科的競爭對手，然後在考試計畫表旁邊貼著「贏過000」！



這樣還不夠，我還讓電腦和手機桌布顯示「贏過000」，每天都會再確認一次！



只要這樣不斷地叮嚀自己，想要達成目標的意志就會變得更強烈，最後成績自然就會有進步！



呵呵！我一定要贏過你！



意行好像喜歡予治耶！電腦和手機的桌布都是用予治的照片！



意行的喜好還真是特別！

## 擬定期中、期末考計畫的方法



這是我第一次製作考試計畫表，  
該如何分配時間和科目呢？

期中考和期末考的範圍一般在考試前3個星期就決定了，也就是說，最好可以在考前21天就開始準備。



### 1. 總共讀書的時間 ÷ 5個科目

可以讀書的時間扣除上課和補習的時間，每日約有2個小時左右，周末則約4個小時，以此類推，能讀書的時間總共約有54個小時。若是分為5個科目，每個科目大約會有10小時的時間。

一天2小時 × 21天 = 42小時 + 周末增加的12小時 = 54小時

總共的時間：54小時（21天內可以分割的所有時間）

### 2. 沒信心的科目要多分配一些時間，至少要反覆進行三次以上。

以一個科目要反覆讀三次為目標來分配時間，原則是簡單的科目要反覆讀三次，困難的科目則反覆讀五次，而且一定要遵守，若是無法確實遵守就不會有很大的進步。

### 哇！小訣竅！

平常的時間若不夠用，就要善用周末時間！

如果每天固定讀書2小時，就不會有多餘的彈性時間。要是有一科目花費的時間比預期中的還要多，就只好妥善運用周末的時間。周末的讀書時間可以加減1、2個小時彈性運用。

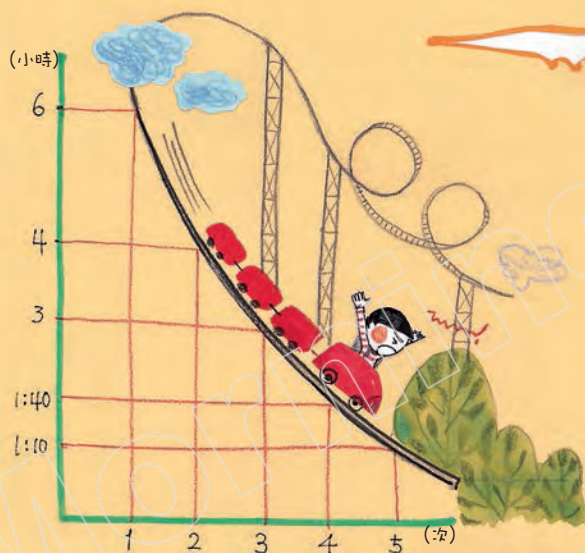
### 3. 有信心的科目平均反覆學習三次，沒有信心的則至少要五次

#### 有信心的科目

- 利用課本+題庫+參考書學習，一次的時間需要4小時（總共4天）。
- 平均4天可以看一次，到考試當天為止可以反覆進行五次以上。

#### 沒信心的科目

- 利用課本+題庫+參考書學習，每一次時間需要6小時（平均每天1小時）。
- 一邊解題庫並製作錯誤筆記，花費的時間平均是6天。
- 21天內，大約反覆四次，利用反覆學習，複習的速度就會變快。



#### 4. 初次的學習時間會比較長，之後會逐次縮短

- 第1次——約6小時
- 第2次——約4小時（約第一次的70%）
- 第3次——約3小時（約第一次的50%）
- 第4次——約1小時40分鐘（約第一次的30%）
- 第5次——約1小時10分鐘（約第一次的20%）



晉位前 **1%** 的捷徑

隨著沒有自信、困難和範圍變廣等不同因素的出現，每個科目可能會花費兩倍以上的時間。但是，一定要遵守每個科目複習三到五次的原則。需要反覆五次的科目，要盡量多分配一點時間。



## 準備平時測驗的讀書法



學校評分的方式不只有期中、期末考，平時也會以隨堂考做為評分標準，因此小考也要好好準備哦！



小考範圍有時包含兩、三個單元，而且頻率太高，會讓人感到負擔，不知道該如何準備才好。



### 1. 上課時間要專心聽課！

由於平時測驗是由各科老師出題，所以必須養成上課時間專心聽講、不遺漏老師所說的每句話的學習態度。只要確實跟著老師一起進行上課活動、發表、討論、各單元習題等內容，考試分量少的平時測驗反而會比期中、期末考更容易準備！

專注

專注  
專注



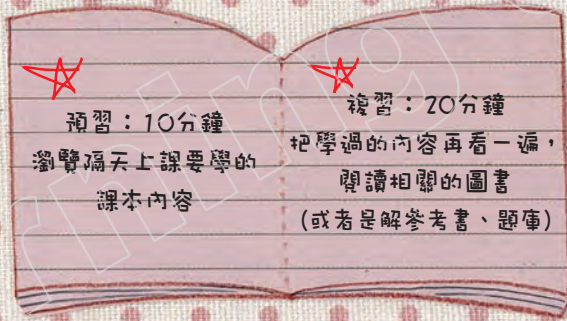
## 2. 仔細擬定每天學習的計畫表

準備期中考或期末考時，雖然已擬定了21天考試計畫表，但為了應付平時測驗，管理時間所使用的行事曆，就必須扮演每日學習計畫表。由於小考的時間不一定，平常就要善用可學習的時間來準備，不只寫下要做的事，更要能具體寫下「方法與時間」並實踐。

## 3. 澈底預習與複習！

由於平時測驗是以老師上課內容和學校課業為主，滴水不漏地澈底預習和複習是最重要的。上課前利用課本預習要學的單元，上完課回家後也一定要複習。在學校學習的內容和活動當中，若是有不明白的地方，一定要向老師提出疑問，或者藉由參考書和題庫等來解決。有這一類問題時，最好可以標示星號或其他顏色。

例子



哇！小訣竅！

### 社會科附圖也是一種參考書

敘述型的問答題中，經常會以表格和圖形呈現。可以多利用課本上的附圖，培養看表格和圖形等的的能力。社會課本裡收錄許多地圖和各種圖形、統計表等，平常多看、多觀察課本裡的附圖，並進一步用文字的敘述來理解與學習，會有事半功倍的學習功效。除了社會科外，其他如國語、數學和自然科學的敘述型問題，用這種方法學習也會有很大的幫助。

# 挑戰！成為準備考試的達人

**1** 在擬定計畫表之前，有一些必須檢查的事項。試著在擬定之前，先確認下列的內容。

- ① 要考的是什麼科目？
- ② 各科目的考試範圍？
- ③ 考試日期與考試科目的順序？
- ④ 最困難的科目與有信心的科目？
- ⑤ 讀各科目需要的時間與反覆次數  
(倘若數學是最弱的，可以反覆解題，將課本、曾答錯的題目重覆解答5次。如果每天需要的進行時間是1小時；是5天做完1次，在21天內就可以反覆進行4次。)
- ⑥ 各科目的讀書順序？
- ⑦ 考試時需要的工具？
- ⑧ 開始準備考試之前，是否已整理了書房？
- ⑨ 這次考試的競爭者與目標分數為何？
- ⑩ 考試考好時，該怎麼鼓勵自己？  
(和家人商量，禮物、零用錢、全家一起旅行等的獎勵，將有效提升學習意願。)



**2** 整理好考試範圍後，就開始製作考試進度表，檢查各科目決定的考試範圍、讀書時需要的教材和時間等。

	科目與考試範圍	重點內容	需要教材	需要時間
第一節	科學第4單元～第5單元	4. 季節的變化 5. 燃燒與消化	參考書、 講義、題庫	10小時
第二節				
第三節				
第四節				
第五節				

**3** 若是已經了解考試範圍和要讀的內容，可先擬定21天的整體計畫表。從21天前就能一一計畫好與複習，準備考試將不再是一項困難的過程。

D-21 〈閱讀〉整理 (第4~5單元) 〈數學〉解題本習題	D-20	D-19	D-18	D-17	D-16	D-15
D-14	D-13	D-12	D-11	D-10	★ D-9 〈數學〉解題庫 〈自然科學〉背講義	D-8
D-7	D-6	D-5	D-4	D-3	D-2	D-1 閱讀概要筆記 解寫錯的習題