

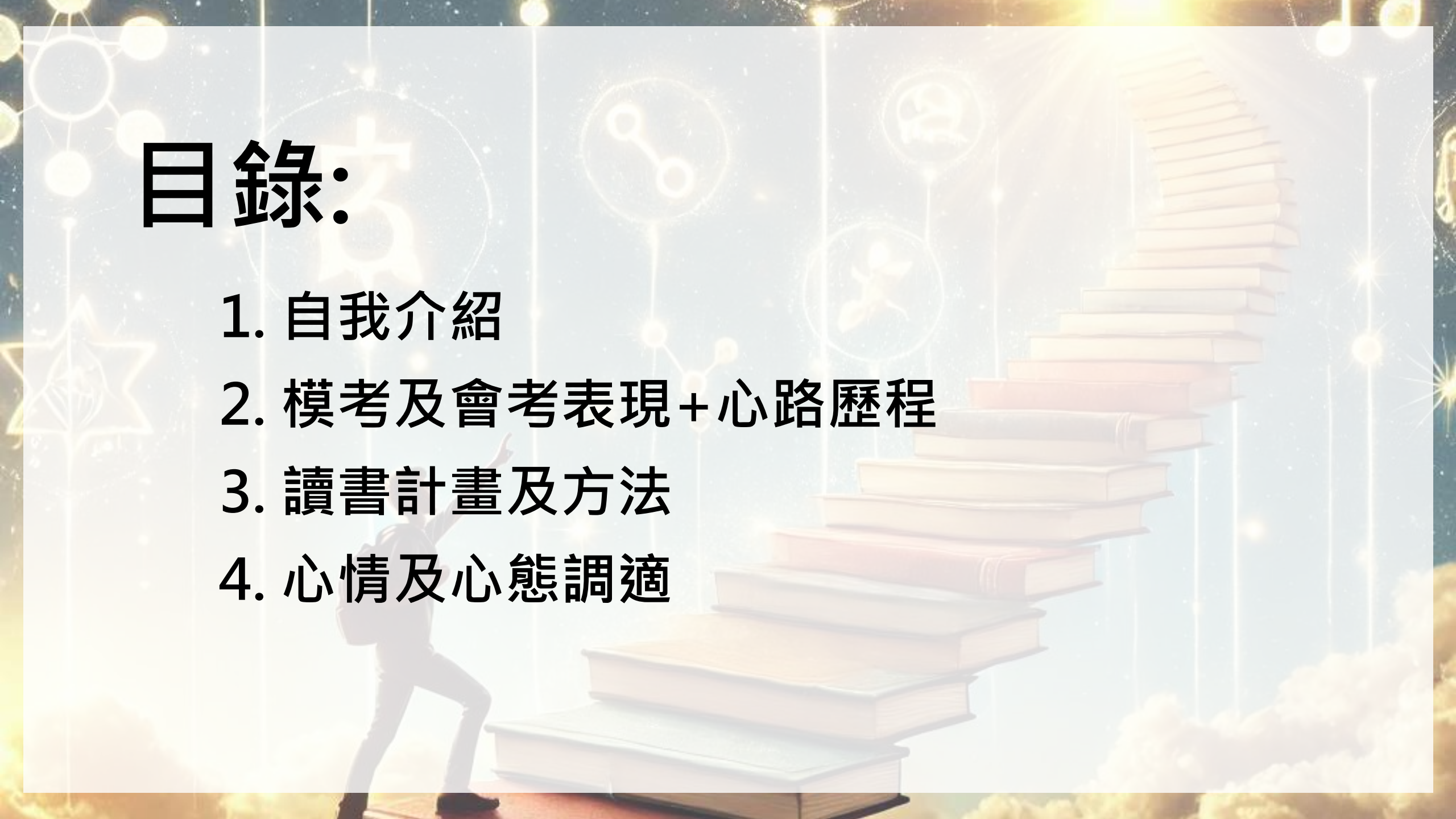
# 返校座談 ——經驗分享

會考倒數80天  
=11週

成功高中 郭弘加

# 目錄：

1. 自我介紹
2. 模考及會考表現+心路歷程
3. 讀書計畫及方法
4. 心情及心態調適



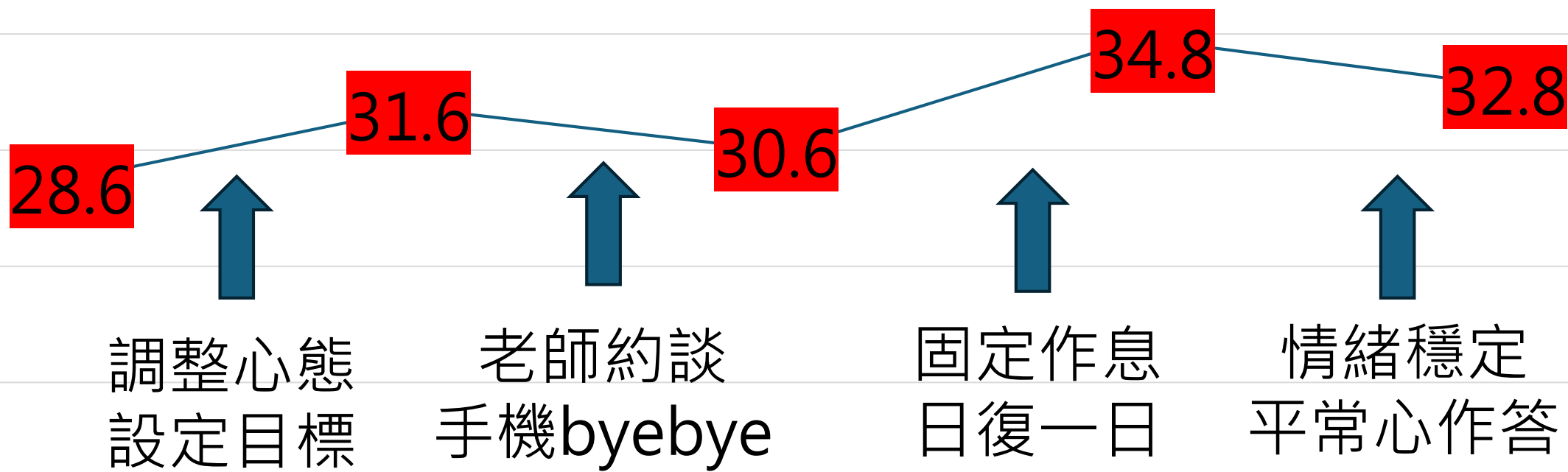


# 自我介紹

- 成功高中107班
- 介壽國中911班
- 會考成績32.8
- 面對考試時:容易緊張導致發揮失常



# 模考及會考表現



一摸

二模

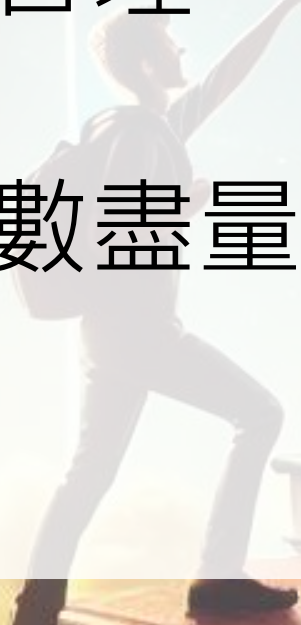
三模

四模

會考

# 讀書計畫及方法

- 圖書館
- 時間管理，依自己能力制定
- 國英數盡量天天碰





# 讀書計畫及方法

## 1. 手機



## 2. 休息



## 3. 訂正



# 手機

- 讓快樂分子處於不正常狀態
- 思考速度下降，易分心
- 難以戒除



**註:**

這裡的手機是指3c產品與其相似特性的東西，

包含:智慧型手機、平板、電腦、switch、Ps5等等



# 休息

## ➤ 睡覺與午休晚休

盡量不要熬夜

中午睡一下

晚上看情況

不要用手機

## ➤ 讀書中間的休息

可以使用正念休息

出去走走(偶爾可運動)



# 訂正

- 每一科都要訂正
- 沒訂正等於沒有寫
- 整理錯題本



# 心情及心態調適

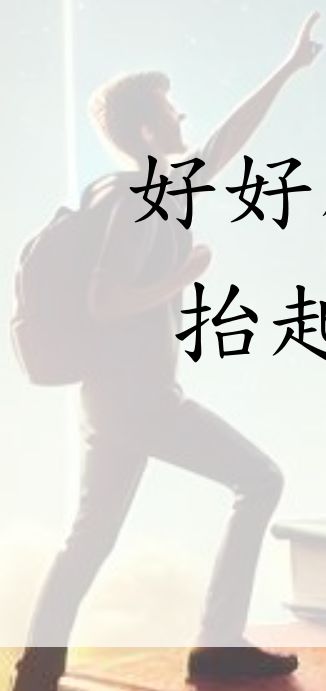
- 盡你所能，不要對不起以後的自己
- 會考時緊張怎麼辦
- 會考前兩周(解放之心)





# 最後想說：

最困難的時候，  
往往就是離成功最近的時候，  
請不要放棄，  
好好感謝一路走來的自己，  
抬起頭來繼續向前走吧！





# 謝謝大家





# 資料來源

老人機——

<https://www.landtop.com.tw/reviews/51>

chatgpt

