

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：

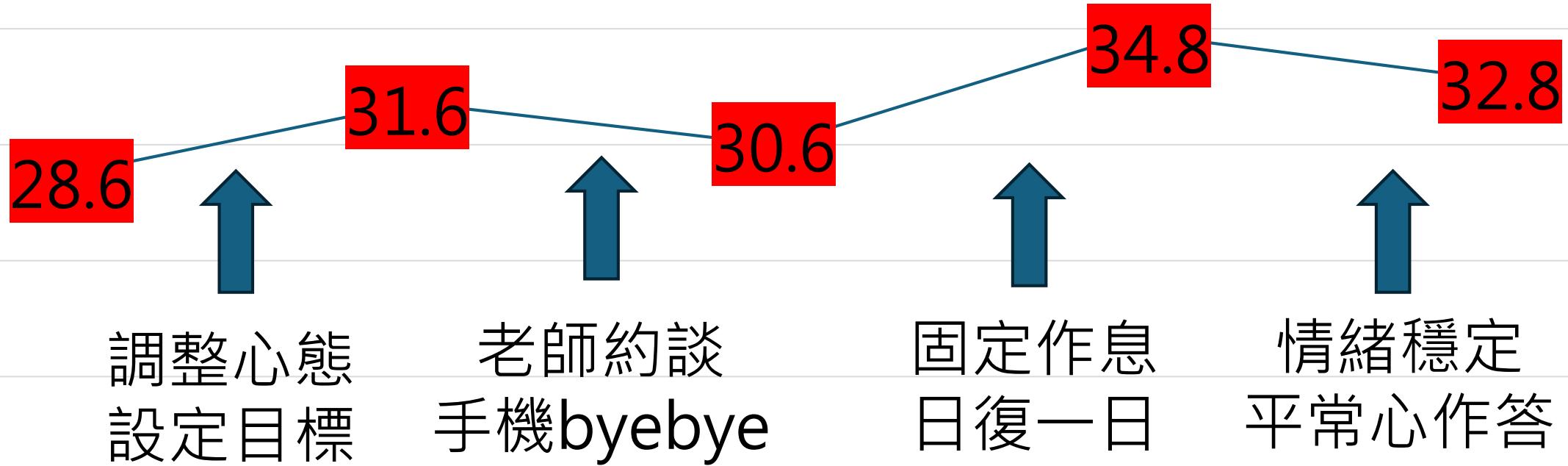
1. 自我介紹
2. 模考及會考表現 + 心路歷程
3. 讀書計畫及方法
4. 心情及心態調適

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



一模

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

