

高一新生的第二堂課

給我們親愛的小高一

國立台中文華高中 輔導室李炎儒主任

99.08

心態篇

高中生活似乎比以前更多煩惱了？

- 恭喜你，你比以前更會「想」了！
- 這些煩惱、壓力來自於...？
- 走過這些挫折、壓力，就是成長的開始

先來看看...

- 你對高中生活有什麼期待？
- 這些期待合不合理？

正確的期待...

學業方面的期待

- * 更嚴謹、高層次的知識追求
- * 上大學的學科能力基礎

自我的期待

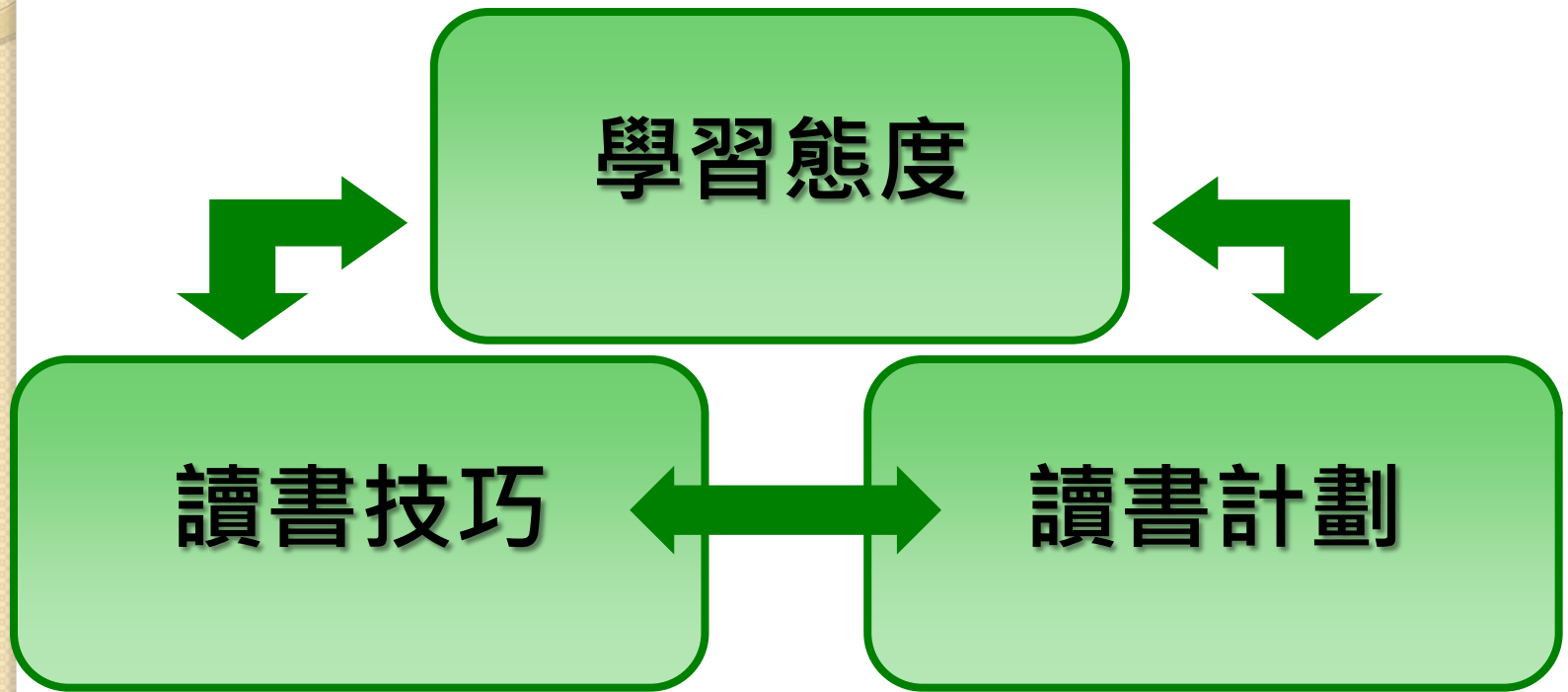
- * 在課業上維持一定的標準，慢慢前進
- * 尋找自己能投入的領域，發展興趣與專長
- * 能有一群共同努力的好友

What do you fight for ?

- 多嘗試、多努力，才有更多的選擇機會
- 做一個最適合自己的選擇



學習篇





學習態度

上高中學習態度要轉變：唸書是自己的事！

- 老師教學方式的適應
- 自己的努力
- 跟自己比較，找出自己的優勢能力
- 扎實的學習
- 按部就班準備小考

面對表現不佳的學科，怎麼辦？

- 表現不佳的原因為何？
- 有沒有方法補救？
- 請教同學或學長姐是怎麼學好的？
- 給自己一些時間調整、努力！

我到底要不要去補習？

- 當學校的學習還不夠用或成績不理想時…？
- 聽不懂學校老師上課的時候，該怎麼辦？
想一想聽不懂的原因是什麼？有沒有改善的方法？
- 如果真的要補習，需尋找自己適合的環境。
- 補習不是萬靈丹，要掌握補習與自己讀書的時間。

面對每一次的大考

- 耿耿於懷是正常的表現
- 每一次的考試，都是檢視自己的好時機
- 放眼高三的學測與指考



讀書技巧

一、利用工具書

- 課本還是內容最連貫的，但看完了課本後仍須有工具書協助，功能有：

1. 再次檢視是否掌握重點
2. 利用題目做為複習
3. 將參考書內的重點，整理補充在課本中

二、上課認真、勤作筆記

- 課本內容只是最基本的部份。
- 專心聽講：從老師上課的內容中，抓出重點、補充重點並紀錄在課本或筆記。
- 豐富你的課本：除了老師與工具書的補充外，還有自己的整理與省思。

三、不要放棄或小看每一次的評量

- **把握當下：**

不要認為：「這次來不及了，算了吧！下一次再找時間重新看。」

每天只有24小時，不會24小時又1分鐘。

今天就是要完成今天應該完成的進度！

- **訂正考卷上的錯誤**：平時考試的錯誤，大考時又同樣犯錯，這是學生普遍的現象。

評量的意義：發現自己沒學好的地方

考卷上的錯誤，要**立即訂正檢討**，將所犯的錯誤及正確答案或解法**寫在紙上**，**黏貼在課本中**，下次複習時便一目瞭然。

四、主動解決學習困難

● 上課聽不懂時：

上課聽不懂的原因很多，停止抱怨，把焦點掌握在自己可以掌控的問題上。

1. 有不懂的地方立刻請教別人。
2. 如果問題很複雜，先把問題分解，從小範圍去思考。
3. 遇到不會的問題不要跳過，想想這個問題和課本的教的單元有何關聯。

4. 不要擔心要花很多時間理解問題或整理資料：
寧願平時多花時間，印象較深刻，也不要考前急就
章，囫圇吞棗，日後高二高三複習起來更花時間。

5. 補習完，回家如果沒有複習，一點成效都沒有。

問題是在你自己而不是補習與否。

- **上課聽得懂，考試卻考不理想：**

尤其是數理科，主要是少作統整及練習的功夫

1. 回家將今天老師教過的題目作法及答案遮起來，自己再做一次，有可能發現自己並沒有真懂。
2. 同類型的題目多做兩三題，以確認自己真的會應用了。

3. 利用教同學的機會，看自己能不能將觀念講的很清楚。
4. 下課或放學時利用10-30分鐘，與同學一起將今天老師講的課本大綱、重點回溯一次，可以發現自己沒看到的重點。

再次提醒：要重視每一次的測驗，那是檢驗自己學習成效的最佳策略

◦ 待續--
高一新生的第三堂課