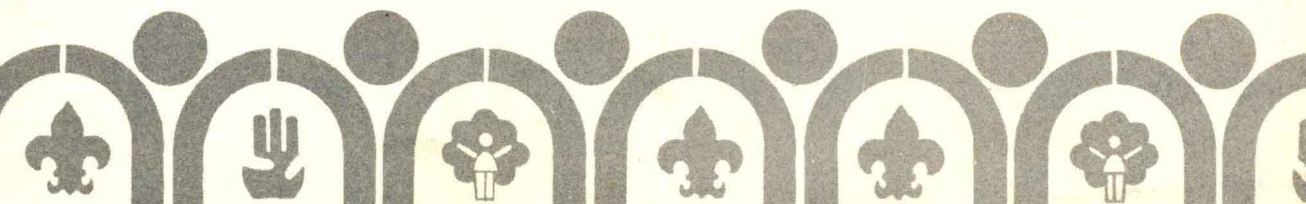


國民中學
輔導活動教師手冊
第四冊

國立編譯館主編



中華民國七十七年一月 正式本初版

國民中學輔導活動科教師手冊 第四冊

定價：（由教育部核定後公告）

主 編 者 國 立 編 譯 館

編 審 者 國立編譯館國民中學輔導
活動教科用書編審委員會

主任委員 宗 亮 東

委 員 方炎明 王作榮 支毅文 田文娟

吳正勝 吳武典 何金針 林清山

邱維城 洪有義 張植珊 張慶凱

陳美枝 彭駕驛 程祿基 劉焜輝

編輯小組 吳正勝 吳武典 邱維城 張植珊

彭駕驛 劉焜輝

總 訂 正 宗 亮 東

出 版 者 國 立 編 譯 館

地 址：臺北市舟山路二四七號（10770）

印 行 者 九 十 二 家 書 局

經 銷 者 臺 灣 書 店

門市部（一）：臺北市重慶南路一段一四號

電 話：三一〇三八

門市部（二）：臺北市忠孝東路一段一七二號（本店）

電 話：三九二八八四三

印 刷 者 內 文：宏章印刷股份有限公司

封 面：

敬致擔任輔導活動的教師

敬愛的教師：

民國五十七年一月教育部頒布國民中學暫行課程標準，其中訂有「指導活動」一個科目。近年以來，陸續訂頒的國民教育法及其施行細則、國民小學課程標準、高級中學法與高級中學規程，已將指導活動改稱為「輔導活動」。民國七十二年七月公布的國民中學課程標準也改採「輔導活動」的名稱，以利統整實施各級學校輔導工作。這本教師手冊就是根據新修訂的課程標準而編撰的。關於在國民中學實施班級輔導活動以及本手冊的運用，我們摘述下列相關資料並略作說明，提供各位教師參考。

一、班級輔導活動實施的目標

本活動實施的目標，照國民中學課程標準的規定，有下列五項：

- (一) 依據青少年身心發展的特質，協助學生了解自己，認識環境，以達自我發展的目的。
- (二) 協助學生了解其能力、性向、興趣與人格特質，並發現特殊學生，以達適性發展的目的。
- (三) 依據學生學習心理，協助其養成良好的學習態度、方法與習慣，俾能發揮其學習能力，增進教育效果。
- (四) 協助學生適應社會變遷中的人際關係，培養良好的生活習慣，建立正確的人生觀，以促進羣性的發展。
- (五) 配合社會的整體發展，輔導學生建立應有的職業觀念，試探其職業興趣與性向，並透過就業安置與延續輔導，以發揮生計教育的功效。

二、擔任班級輔導活動的教師

新訂課程標準中規定，輔導活動應由輔導本科系或相關系畢業受過輔導專業訓練的教師擔任。但為配合學校實際需要，也可由導師擔任輔導活動的實施，因為班級導師是最能直接了解學生、親近學生，並予以適當輔導的教師，自然會實現班級導師輔導的功能。

導師對於全校輔導工作的推展擔任了重要的任務，課程標準中規定導師的輔導工作有：

- (1) 對新生進行始業輔導；(2) 指導學生填寫各種資料；(3) 蒐集並填寫學生動態資料並妥為運用；(4) 實施並整理各項心理與教育測驗；(5) 舉行個別或團體輔導；(6) 舉行家庭訪

問及個別談話；(7) 協助學生升學或就業輔導；(8) 輔導學生選修有關科目等。

三、本手冊的體例與學生手冊的配合

教師手冊是為配合學生手冊各單元的實施而設計的，其體例可分下列幾部分：(1) 活動依據；(2) 單元目標；(3) 單元設計旨趣；(4) 實施要領，就每一小單元活動分述：①預期效果，②準備工作，③進程序；(5) 單元評鑑；(6) 參考資料。

教師帶領實施各年級輔導活動，必須參考本手冊進行；如僅用學生手冊，那不僅使學生手冊有落入一般教科書窠臼的可能，且將完全失去本科目設置的目的。所以擔任教師必須於活動前充分熟悉每一單元的目標與實施方法，並作周詳的準備，方能正確的達成輔導的任務。

四、運用本手冊時應特別注意的事項

本手冊與一般學科的教師手冊有很大的區別，所以請擔任教師特別注意下列各點：

- (一) 輔導活動學生手冊是一本活動資料，不是教科書，教師要引發學生運用手冊的興趣，要了解其活動要義，著重學生的實際活動，使學生由活動中獲得了解自己、認識環境，發揮輔導功能，以達自我發展的目的。
- (二) 學生手冊是引導學生參與活動的媒介，其重點在激發並幫助學生參與各項活動，內容採用單元編制。大體而言，每一單元包括：(1) 活動要旨、(2) 活動內容或作業與(3) 參考資料。但每一單元表達的方式卻很有彈性，大抵係充分運用學生喜愛的心態作敘述，例如：(1) 學生手冊一上第一個單元活動要旨採用「寄語新鮮人」、「我們的老師」等標題，(2) 活動內容或作業採用「檢討與回響」、「經驗分享」、「參觀訪問報告」等標題，(3) 參考資料採用「補給站」、「腦力充電」、「下週預告」等標題。教師在進行每一單元活動時，要誘發學生自動自發的意願，以收到單元目標預期的效果。
- (三) 考查學生在輔導活動中的成就與其他科目的方法也不相同，我們不採用一般考試的方式。學生參與活動的過程是他身心的發展與成長，也就是他的成就。所以「學生手冊」本身就是學生活動的紀錄，也就是「考試」的成績，由學生保管自己的手冊，可經常了解自己的成就與發展。但擔任教師為要了解全班學生的成就，可視各單元的性質與需要，將學生對各種活動的反應與表現情況，蒐集整理，然後以「個別評鑑」或「團體評鑑」方式評鑑之，提供各方面作輔導之用。
- (四) 「班級輔導活動」是全校輔導工作的一部分，也是學校輔導工作的基礎。班級輔導活動做不好，整個輔導工作就不會成功。換言之，只有班級輔導活動實施的成功，學校全盤的輔導工作方有成功的可能。切盼擔任的教師，能認識此一新活動的價值與意義，在工作中精誠合作，切實進行，幫助學生品學精進、身心發展健

全，為輔導工作奠定良好的基礎。最後，教師手冊後附有輔導活動手冊使用情形意見調查表一分，請於使用告一段落後，填妥寄交國立編譯館，我們很重視您的意見，謝謝。專此致意，敬頌

教祺

國民中學輔導活動教科用書編審委員會 敬啟

附學生手冊之編輯要旨，以供教師參考。

學生手冊編輯要旨

- 一、本手冊是遵照民國七十二年七月教育部公布的國民中學輔導活動課程標準編輯。
- 二、本手冊共分六冊，每學期一冊，供國民中學第一、二、三學年各學期之用。
- 三、輔導活動的主旨，著重學生實際活動，使學生由活動中了解自己，認識環境，以達到自我發展。本手冊僅供活動的參考，與一般教科書如國文、數學等課本性質不同。輔導教師與導師須充分了解本手冊的特點，靈活運用，以實現輔導活動的目標。
- 四、本手冊採用單元編制，各冊所含單元多少大致相同。惟因各單元性質稍有不同，活動進行的過程與預期的效果多少不一，輔導教師與導師須參照輔導活動教師手冊，斟酌學校實際情況，統籌規畫所需時數，適當分配於一學期中完成。
- 五、本手冊文字力求簡明清晰，敘述事理力求深入淺出，適合國民中學各年級學生閱讀。所附插圖與照片，以引發興趣、增進理解為主。每一單元內均有活動作業，輔導教師應於事前考慮所用方式，切實協助學生完成預期活動目標。
- 六、本手冊各單元進行時，應充分利用討論、報告、辯論、參觀、訪問、調查、表演、繪圖、填表、操作幻燈、電影及團體活動等方式配合實施，務使學生了解輔導活動的目的，在充分發展個人的潛能，增加參與活動的機會，避免作機械式的記憶。
- 七、本手冊另編有輔導活動教師手冊六冊，相當於教學指引，可供教師參考之用。
- 八、本手冊內容如有未盡妥善之處，請各校輔導教師與導師隨時提供意見轉送國立編譯館，以作修訂時的參考。

國民中學輔導活動教師手冊

二年級第二學期用

目 次

第一單元 再向前跨越一步	1
學習的能力	2
學習困境的突破	4
第二單元 我的學習計畫	13
我的學習有計畫嗎	15
動腦動手擬計畫	17
選修與學習計畫	19
第三單元 行行出狀元	29
成功者的誕生	30
尋人啟事	33
第四單元 一分耕耘 一分收穫	41
第五單元 怎樣安排休閒生活	48
放眼看休閒活動	49
使休閒活動成為自己的最佳拍檔	49

第六單元	天生我材必有用——我的性向是怎樣的	59
重視性向		60
了解性向		62
第七單元	把握人生的方向——我的人生觀	76
生命之歌		77
人生之謎		78
走出自己的路		79
第八單元	回顧、檢討與展望	86

第一單元 再向前跨越一步

一、活動依據

本單元活動依據國民中學輔導活動課程標準，第三，教材綱要，教育輔導，三、協助學生增進學業的成就，「（二）協助學生檢討學習成就及學習上的困擾」而設計。

二、單元目標

- （一）使學生了解學習能力是可以培養出來的。
- （二）使學生了解學習困擾的原因。
- （三）使學生了解如何突破學習困擾，並努力克服。

三、單元設計旨趣

- （一）本單元主題「再向前跨越一步」，係延續一年級第一學期「我為什麼要求學」及第二學期「讓我們有更好的成績」，以及二年級第一學期「學習的樂趣」及「有效的學習」等單元而設計。活動重點在透過新學期的開始，一方面檢討過去幾個學期學習的心得，一方面了解繼續努力，充分發揮自己學習能力的重要。同時，進入二年級下學期，學生的課業當然是愈來愈多，難免有一些學生會面臨學習的困擾。了解學習困擾所造成的原因，並設法努力突破，也是非常重要的。
- （二）本單元分兩節實施。第一節重點為「學習的能力」；第二節重點為「學習困境的突破」。
- （三）第一節「學習的能力」，從孔子的幾個學生的故事，探討學習能力固然有差異，但若是一個人聰明而不努力，是絕對不會成功的。接著再介紹王贛駿與王貞治的故事，讓學生進一步了解「勤能補拙」的意義，知道每個人只要肯努力，成功之門是永遠為他而開著的。相反的，就算有再高的天才，不肯多努力，甚至坐等成功來臨，到頭來就會一無所成。
- （四）第二節子題「學習困境的突破」，藉著學生描繪同學在讀書時候幾種不同的表

情，檢討自己讀書的情形。從學習成績進與退的檢查來研究學習困擾的原因，並以學業成就歸因問卷的填寫，協助學生了解自己面臨的學習困擾，是由那些因素所造成的，從而探討如何克服這些困擾，繼續向前跨越。

四、實施要領

學習的能力（第一節活動）

（一）預期效果

1. 使學生進一步了解學習能力的意義。
2. 使學生進一步了解每個人的學習能力，是有所不同的。
3. 使學生進一步了解「勤能補拙」的意義。
4. 使學生進一步了解充分發揮自己學習能力的重要。

（二）準備工作

1. 教師預先閱讀教育心理學中有關學習能力與學習困擾的資料。
2. 教師預先閱讀國民中學國文第三冊第二課孔子的人格課文。
3. 教師預先閱讀論語中有關顏淵、子貢、曾子、冉求的故事。
4. 教師預先蒐集有關王贛駿、王貞治的故事或圖片，並鼓勵學生自行蒐集有關資料。
5. 如果學校附近有孔廟，教師可鼓勵學生於週末前往參觀。並囑特別注意孔廟中寫在木主上孔子親傳的幾位弟子的名字。

（三）進程序

本節的進行，可參考下列各活動設計。

〔活動一〕心得報告

1. 鼓勵學生復習上學期國民中學國文第三冊第二課，孔子的人格那一課的課文，然後提出他們的心得與感想。
2. 心得感想的重點，包括：
 - （1）孔子與弟子之間的師生關係如何？
 - （2）孔子的幾個弟子有什麼特別值得學習的地方？
3. 教師作重點的歸納與補充。

〔活動二〕參觀報告

1. 在國民小學、國民中學的遠足或旅行活動中，學生們或曾參觀過孔廟。教師可鼓勵學生就參觀時所看到的景物提出報告。
2. 教師不妨提示，在孔子的學生中，顏淵、曾子對儒家思想有重要的貢獻，因此他們的神位，就放在孔子的左右。由好學的精神提示努力學習的重要性。

〔活動三〕說故事比賽

1. 教師可鼓勵學生就他們所知道的王贛駿與王貞治的故事，講給大家聽。
2. 教師可於講述故事之後，提出下列幾個問題，鼓勵大家發表意見。
 - (1) 我們應該向王贛駿學習的是什麼？（百折不撓的求知精神，與多方面發展學習興趣的求知態度。）
 - (2) 我們應該向王貞治學習的是什麼？（不斷努力的練習，與堅忍奮鬥的精神。）

〔活動四〕分組討論

1. 教師也可以將上面兩個問題，做為分組討論的主題，要同學們廣泛討論，然後由各組代表提出報告。
2. 教師於各組代表提出報告以後，鼓勵其他同學作補充意見。
3. 教師最後提出結論，強調下列各點：
 - (1) 每個人的學習能力，固然有所不同，但是，只要努力，成功的機會總是有的。
 - (2) 一個人的成功不可能靠僥倖的心理得到。
 - (3) 也許，我們的學習能力並不很高，可是勤能補拙，只要努力，總是會有進步的。
 - (4) 如果個人的學習能力不錯，卻不加以好好的發揮，仍將一無收穫。

〔活動五〕自我分析

1. 教師說明學習能力的意義。
2. 鼓勵學生以自省的方式思考下列問題：
 - (1) 我的學習能力與別人相比是如何？
 - (2) 我在各科的學習上，已經把學習能力充分發揮了嗎？
3. 在學生作自我分析後，教師要幫助學生接受學習能力個別差異的事實。學習能力比別人強的，不但不應該有驕傲的心態，仍要虛心地學習；學習能力稍差的，也勿需難過，更不應該有自卑的心理，只要肯努力，朝自己有興趣的目標邁進，總會有成功的一天。

學習困境的突破（第二節活動）

（一）預期效果

1. 使學生了解在學習過程中會面臨一些困境。
2. 使學生了解學習困境出現的原因。
3. 使學生了解，即使處在學習困境中，也能夠知道如何因應與突破。
4. 使學生了解如何防阻學習困境的困擾。

（二）準備工作

1. 教師事先閱讀有關學習困擾的資料。
2. 課前將桌椅安排成小組討論的方式（八至十二人爲一組）。
3. 事先詳細閱讀輔導活動學生手冊第四冊本單元所列「學業成就歸因問卷」。
4. 把學生手冊本單元的各圖製成投影片。

（三）進程序

本節的進行，可就下列各項活動設計靈活運用。並由輔導教師斟酌實際情形自行設計。

〔活動一〕表情欣賞

1. 教師先行提示，一個人的言語、舉止乃至一切行爲，都因他的內心感受的不同而有所不同。
2. 教師再提示，一個人內心的感受是由於受到各種環境刺激而形成的。
3. 教師要學生想一想，當他們看文藝小說、看自己有興趣的書，或自己不喜歡看而又不得不看書的時候，心理的感受是否有所不同。
4. 鼓勵學生以表情表達上述各種不同感受，並加以討論。

〔活動二〕「大拼盤」活動

1. 每位同學在教師所發的小紙條上，寫下（不記名方式）：
我的學習困擾是_____。
2. 各組將小組內每位同學所寫的小紙條貼在一張大的白報紙上。
3. 分組討論：
 - （1）是不是大家都有某種類似的學習困擾？
 - （2）歸納幾點大家所提出的學習困擾。

- (3) 大家再進一步討論，對這些學習困擾應該如何克服。
- (4) 各組推選一位同學向全班報告。
4. 教師在整個過程中，應該注意觀察同學們參與的情形，對某些心不在焉而沒有專心參與的同學，尤須了解原因，予以協助。
5. 教師在聽完各組報告後，應加以補充，強調本單元的目標。

〔活動三〕自我分析

1. 以自省的方式，鼓勵學生好好思考下列各問題：
 - (1) 我讀書的時候，家裏的環境很好嗎？
 - (2) 我讀書的時候，都很專心嗎？
 - (3) 我一碰到疑難課業的時候，是不是就請教老師或同學？
 - (4) 父母對我的學習，是否相當的關心，但是並沒有過分干涉？
2. 在小組中，大家可分享自省的經驗。

〔活動四〕看圖說故事

1. 就學生手冊本單元本子題所附的四張圖畫，說出自己的感受。
2. 鼓勵同學踴躍地發表自己的看法。
3. 教師於聽完各位同學所說的故事之後，應該強調在學習的過程中，誰都會面臨一些困擾，但是千萬不要因為一點點的困擾，就半途而廢，而應該想辦法，努力克服它。

〔活動五〕填寫學業成就歸因問卷

1. 教師事先說明造成每個人學業困擾的原因不同，要想克服學習的困擾，必須先了解學習困擾的原因。
2. 教師要求學生先仔細看一看本單元所附的學業成就歸因問卷。然後在符合自己學習不如理想原因的題號前的□內打「✓」表示出來。同時，將所選原因當中，最重要的五個原因的題號，依照重要順序，填寫在問卷下面的格子裏。如果還有其他原因，也一併寫出來。
3. 在學生填寫學業成就歸因問卷的時候，教師應注意是否有些學生敷衍了事，並及時加以輔導。
4. 在學生填好問卷之後，教師可參考國民中學導師手冊第 103~104 頁，學業成就歸因問卷「實施指導三、統計與分析有關資料」，統計全班學生學業困擾的原因以那一種因素居多，以備隨機輔導。
5. 如果教師發現某些學生正面臨一些嚴重的學習困擾，應及早轉介輔導室予以有效的輔導。

〔活動六〕說成語比賽

1. 教師事先鼓勵同學從國文課本一至四冊中，蒐集與學習有關係的成語。
2. 教師本身也不妨自行蒐集一些有關學習的成語，以便隨時補充訂正。
3. 進行說成語比賽時，可將學生分為二至四組，在分組中請每個同學盡量提出他所知道跟學習有關係的成語，不論是學習時應該有的態度或者是一些不該有的學習態度都可以。
4. 當各組同學都提出有關學習的成語以後，可推選一名同學向全班提出報告，並寫在黑板上。
5. 各組代表都提出報告之後，教師可加以說明解釋，並作必要的補充。

〔活動七〕即思即行

1. 教師先鼓勵學生詳閱本單元本小節即思即行的文與圖。
2. 教師提示同學，如果不喜歡讀書，除了手冊所提出的意見之外，還有什麼具體可行的辦法？
3. 關於學習習慣的改進，大家還有什麼看法，也是教師可以激勵學生思考的重點。
4. 教師可引導學生就上述幾個問題，交換意見，加以討論。
5. 教師在大家討論之後，可歸納幾個結論，並鼓勵全體同學思考後就要身體力行，朝向克服學習困擾的路上邁進。

五、單元評鑑

本單元評鑑活動，根據兩個子題，可從下列兩方面進行。

（一）「學習的能力」方面

1. 有多少同學對於學習能力的意義，有進一步的了解？
☐全部 ☐大部分 ☐少部分 ☐沒有
2. 有多少學生了解學習能力個別差異的事實？
☐全部 ☐大部分 ☐少部分 ☐沒有
3. 有多少學生了解勤能補拙的真正意義？
☐全部 ☐大部分 ☐少部分 ☐沒有
4. 有多少學生能認清自己的學習能力，知道如何充分予以發揮？
☐全部 ☐大部分 ☐少部分 ☐沒有
5. 有多少學生了解王贛駿、王貞治努力奮鬥的精神？
☐全部 ☐大部分 ☐少部分 ☐沒有

(二)「學習困境的突破」方面

1. 多少學生了解學習困境的真正意義？
☐全部 ☐大部分 ☐少部分 ☐沒有
2. 多少學生知道自己所面臨的學習困境是什麼？
☐全部 ☐大部分 ☐少部分 ☐沒有
3. 多少學生知道所面臨的學習困境是什麼因素所造成的？
☐全部 ☐大部分 ☐少部分 ☐沒有
4. 多少學生知道如何克服所面臨的學習困擾？
☐全部 ☐大部分 ☐少部分 ☐沒有
5. 多少學生有信心去克服自己所面臨的學習困境？
☐全部 ☐大部分 ☐少部分 ☐沒有

六、參考資料

(一) 參考文獻

1. 王克先，學習心理學，正中書局。
2. 吳武典，學習輔導，國民中學導師手冊，第89頁至106頁。
3. 張春興、林清山等，教育心理學，東華書局，民國七十四年，第325頁至340頁。
4. 張春興，怎樣突破讀書的困境，東華書局，第1頁至26頁。
5. 張蔭麟，孔子的人格，國民中學國文課本第三冊第二課，民國七十六年。

(二) 補充資料

補充資料 1.

論語中有關孔子與他幾個學生所說的話，以及孔子對他幾位學生的評語：

- (1) 子曰：「吾與回言終日，不違如愚，退而省其私，亦足以發；回也，不愚！」（論語：爲政篇）
- (2) 宰子晝寢。子曰：「朽木，不可雕也；糞土之牆，不可朽也。」（論語：公冶長篇）
- (3) 子謂子貢曰：「女與回也，孰愈？」對曰：「賜也何敢望回。回也，聞一以知十；賜也，聞一以知一二。」子曰：「弗如也，吾與女，弗如也。」（論語：公冶長篇）
- (4) 子貢曰：「我不欲人之加諸我也，吾亦欲無加諸人。」子曰：「賜也，非

爾所及也！」（論語：公冶長篇）

（5）孔子曰：「有顏回者好學。」（論語：雍也篇）

（6）冉求曰：「非不說子之道，力不足也。」子曰：「力不足者，中道而廢，今女畫。」（論語：雍也篇）

補充資料 2.

學習障礙的檢討、改進之道

秀娟與振明是小學的同班同學，畢業後分別被分發到不同的國中就讀。教師節大家相約到小學導師家聚會。秀娟與高采烈地向老師報告國中的生活情形，振明很不以為然地說道：「數學才考 80 分有什麼了不起！我們班數學平均 86.5 分，我考 92 分，都還排不到前五名呢。」秀娟感到十分訝異，為什麼會差別這麼大呢？

的確是有差別的。同樣的分數在不同的班級就會有不同的解釋，更不要說是不同的考卷，在不同的學校，那是很難做比較的。

有些人的抱負水準比較高，他不一定是以 60 分做為及格的標準。因此成績單上的分數，對於每個人也會有不同的意義。成績單上的紅字，就某個角度而言，不只是 60 分以下，它可能表示的是一種挫折。長期的挫敗感，會消滅鬥志，使人對讀書不感興趣，因而產生不良的影響。

在傳統的價值觀裏，讀書是「十載寒窗無人問，一舉成名天下知」的差事。在現今的多元化社會裏百業俱陳，行行皆可出狀元。無知是一種罪惡，知識是生活的依據。研究學問不只是書本上的工夫，要能將學識活用才能出人頭地。因此讀書變成現代人成長必經的過程。

倘若每個人對讀書的觀念有上述的了解，我們再來探討學習失敗的原因而謀改進的方法，會更實際。通常國中學生成績單出現紅字的原因可歸納為下列幾點：

一、缺乏學習的意願：這類同學通常都認為讀書考試是為了別人。有人為爸爸、媽媽而讀，也有些人是為了怕老師處罰而念。被動的學習使人因考試而讀書，所以常常臨時抱佛腳，生吞活剝，考過即忘，因此會覺得讀書很辛若。

所以培養學習的意願是很重要的。首先必須確立自己的人生觀，根據自己的智力、性向與興趣構繪出一個生涯目標，朝著這個目標往前進。當然遭遇挫折是難免的，可貴的是你能肯定自我，勇往直前。人都有自主、向上、向善性，只要你願意，從現在起你就能當自己的主人。

二、讀書計畫不實際：擬訂讀書計畫時不要高估自己，不要把時間安排得過於緊湊；前一項工作未完成，後一項時間又到了，弄得有計畫等於沒計畫。

「凡事豫則立」，計畫貴在可行，因此擬訂計畫時必須能夠把時間與工作做彈性的配合。

三、研讀技巧不好：有些人整天書不離手，日以繼夜，一字不漏的背。長期下來，非但成績不見好轉，反而弄得頭昏腦脹，記憶力衰退。事實上個人的精力與腦力是有限的，凡事透支，不是上策。

如果能在課前預習，上課時集中精神注意聽講，不懂則問，課後溫習時必然能抓住目標，記下重點。隨時眼到、口到、心到、手到，使用科學的方法研讀功課，有了耕耘必定要問收穫，時時加以檢討與改進，那麼你就一定能夠掌握有效的讀書方法了。

四、不良的自修環境：吵雜的環境令人無法靜下心來。要想學而有所思，思而有所得，首要的條件必須心靜。因此擁有一個安靜而且光線充足的看書環境是很重要的。千萬不要躺在床上看書，更要避免做些容易使自己分心的事。例如：看書不到五分鐘，就起來走走，一下子喝水，一下子看電視，一會兒又吃東西，這些事一連串起來，會使時間在不知不覺中溜走。

五、考試技巧太差：平時很用功，若不講究考試技巧，還是會功虧一簣的。考前充分的準備可以減輕失常現象，平時多作自我訓練，可以克服考試焦慮（適度的焦慮對考試是有幫助的）。在考試時分配時間作答，會的先寫，字跡盡量工整，答完後檢查一遍，可以減少粗心懊悔的結果產生。另外考完後一定要作檢討，對於作錯的題目尤其要留意，請你記得：失敗並不可恥，但被同一塊石頭絆倒兩次的人不值得同情。

六、健康狀況不佳：具有充沛的體力與精神，才能發揮高度的學習效率。若五天一大病，三天一小病，平時請假太多，是會影響功課的。因此平時必須生活有規律，多做運動，不要放棄休閒活動。身體健康、精神愉快，是一切工作的後盾。

總之，求學的過程必須講究科學的方法，記取失敗的教訓，奮發圖強，相信大家會是個有氣質而且成績優秀的好學生。

（陳秀蓉）

補充資料 3.

（甲）常見的讀書時的壞習慣

從行為科學的觀點言，習慣本身並無好壞之分，可是從教育標準和社會規範的觀點言，習慣就有所謂良與不良之別；符合教育標準與社會規範者為好習慣，否則為不良習慣。今天談讀書習慣，我們不採取這種觀點。我們採取比較客觀的原則作為區別習慣的標準；凡是有助於讀書效果的，叫它好習慣；凡是有礙於讀書效果的，叫它不良習慣。而且，所謂好與不好，最好根據學生們實際讀書經驗的數據資料來判斷。