

輕 鬆 過 關

有 效 的 學 習 方 法



這是「張老師」們累積輔導經驗，
融合生活實例寫成的好書，獻給
有心追求自我成長、改善讀書生
涯的朋友。

◎張老師主編

三少年系列 4

輕

鬆

過

關

有效的學習方法



青(少)年(系)列 4

輕鬆過關

—— 有效的學習方法

作 者 → 張老師

執行編輯 → 王祿容

美術設計 → 時間方場工作室

美術編輯 → 黃智英

發行人 → 李鍾桂

總經理 → 張春居

總編輯 → 王桂花

出版者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02) 2369 - 7959 傳真：(02) 2363 - 7110

出版部 E-mail：a7959@ms22.hinet.net

業務部/行銷部：

116台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02) 2930 - 0620 傳真：(02) 2930 - 0627

免費服務專線：080201009

業務部 E-mail：b7959@ms22.hinet.net

行銷部 E-mail：lppc@ms10.hinet.net

登記證 → 局版北市業字第 1514 號

初版 1 刷 → 1992 年 9 月

初版 9 刷 → 2000 年 11 月

ISBN/957 - 693 - 041 - 3

定 價 → 120 元

法律顧問 → 林廷隆律師

排 版 → 龍虎電腦排版股份有限公司

製 版 → 豪嘉製版印刷有限公司

印 刷 → 鴻展彩色印刷股份有限公司

裝 訂 → 正華裝訂股份有限公司

〈青少年〉系列出版緣起

與你同行

張老師出版社發行人

劉安屯

人的一生當中，青少年時期是追尋人生價值與理想最爲熱切的時期，也是建立幸福生活、邁向成功坦途最爲關鍵的時期。具體而言，心理學家李文遜（Danie J. Levinson）認爲人生從十七歲到四十歲之間，具有五大發展任務：

- (一) 人生理想及價值的追尋；
 - (二) 終生職業生涯之探索；
 - (三) 美滿婚姻與家庭的建立；
 - (四) 良師益友的認同與追尋；
 - (五) 良好人際關係的建立。
- 以上五大發展任務的發展成敗，對於中年以後的生活是否充實幸福，具有莫大的關係。

但是，從虛幻人生的憧憬到落實人生的發展任務完成，不是一蹴可幾的，每一位青少年，必須經過長時間鏗而不捨地努力不懈，方能一步一步地化解成長過程中



的各種苦澀橫逆，逐漸從紊亂的情境中理出真正屬於自己的人生目標，在紛雜的多元化社會中確定既符合自己，也有益於社會的角色定位。

青少年成長發展過程往往所以艱辛不易，原因極為錯綜複雜，但是歸納而言，不外乎有兩項主要因素在主導全局。第一個因素是青少年本身因素，亦即青少年在成長發展過程中，對於自己不夠了解，或者對於社會環境認識不清，以至於因錯估自己或錯估社會而造成自身潛能發展上的遲滯或發展方向上的錯誤。第二個因素是社會環境因素，其中特別值得強調的是：部分成年人對於現今青少年的生活需求不夠了解，對於青少年的許多觀念想法及生活方式採取排斥的態度，這些觀念與態度可能均不利於青少年成長，因為對於青少年不夠了解容易導致教導方法的偏差，而嚴厲與排斥的態度，容易導致兩代感情的疏離甚至對立。尤有甚者，當前多元化社會中，許多負面價值觀念及生活方式，極易使青少年發生認同迷惑，造成誤導作用，對於青少年成長發展的不利影響既深且遠。

基於前述，欲使青少年順利成功地完成各項發展任務，應從兩方面著手：透過青少年本身的努力、提供青少年健康的成長環境。

關於青少年應如何努力追求成功方面，有效的方法很多，而不斷地從閱讀有關書刊中吸取智識經驗及尋求良師益友的指引，無異是兩件最重要的追求卓越法寶。

關於提供青少年的健康成長環境方面，最直接的方法無異是提供有關青少年成長發展的資訊給家長、教師及有關人士參考，以促進成年人更了解青少年期的心理需求、生活方式、成長困惑以及教導方法，從而成功地扮演青少年成身長過程中的接納者、支持者、協助者、示範者。

「張老師出版社」爲了因應青少年成長發展的需求，特別結合專家學者的智慧與經驗，精心設計編輯「青少年系列」叢書，針對青少年發展的目標、成長的困惑以及因應的方法等方面，以淺顯易懂的分析、活潑生動的筆調作系統性的呈現。希望由本系列叢書的出版，對於青少年而言，能成爲其成長中的良師益友，幫助解除成長疑惑，確立人生方向，順利邁向成功。對於家長、老師及有關人士而言，能提供青少年成長資訊，成爲更爲卓越的良師益友。

輕鬆過關，扶搖直上

哇濶平

人生很像在演一場戲。

有的人認真敬業、有的人馬虎隨便，當匆匆跑過一重又一重的關卡，才發現真正勝利成功的人，不僅在於堅持到最後的理想目標，其實也在於過程當中，人生閱歷體驗的點滴心頭。畢竟，這場人生的大戲，你可以當成遊戲而瀟灑走一回，也可以當成擂台戲而卯足勁兒全力以赴；至少，不必像野台戲而虛晃一招後人去樓空，也不要像傀儡戲而毫無自己思想意識的依賴無主。

即使人生這齣戲，從編寫劇本到劇情安排，都超乎我們的期待，甚至根本是一段又一段所謂的「即席表演」；那麼，真性情、自然誠懇的流露是一種人生基本的態度，不服輸、堅毅果決的光華更是一種人生向上的精神。

將人生大戲分解來看，我們重點主要在於扮演好自己的角色，通過每個生命的階梯與關口。最值得品味的是：每當經歷一個更高的階梯、更大的關口，你或許總會發現，其實一切並不像原先想像的如此困難與複雜。不過，當自己身陷此山中之

時，從生活、考試、競爭到未來的前途理想，幾乎沒有一個「關口」不會令人心焦如焚，彷彿如臨大敵，擔心會不會自己通過不了這一關。

「信心」便在此關鍵時刻扮演了相當重要的角色。

每位年輕朋友的信心並非只是虛張聲勢，而是冷靜、理性、客觀地分析自我的才性；唯有深刻了解自己的個性與能力，方可逐漸由個人所長肯定自己、由個人所短警惕自己。人不必要是萬能的，但絕對有必要充實自己待人處世的常識、旁徵博引的知識、開闊寬容的見識。智慧與信心是一種相輔相成的良性循環，經常會像滾雪球般，幫助我們在人生的大道上輕鬆過關。

此外，你值得學習在成長的路上，面對孤獨並且調適壓力，試著當自己情緒的主人，而不是任憑別人一句冷言、生活上一點挫折便痛苦沈淪，一蹶不振。

永遠記住：再強的人就算擁有最好的能力與信心，也要善於掌握自己的情緒。不遷怒、不二過並不是如此遙不可及，但一有疏忽都可能會使身陷於任何一個微不足道的小難關裡，走不出來。

最後，還有一點提醒你——

世界上永遠除了你，還有別人。

人是羣居的動物，從家庭起、學校到社會的成長過程中，你永遠有接觸不完的

人際關係。因此，千萬不要在致力自我實現人生夢想的同時，只關自己的優劣，只在乎自己喜收心只表達自己的是非；不妨，在建立自信、充實智慧、掌握情緒、調適壓力之餘，多分一點關心、體諒與幫助給別人。

當我們都學會體恤與讚美時，才會由惜福惜緣的性情中，散發出一種溫文敦厚的氣度。這種開朗健康的人文氣質，不但足以使你無往不利，輕鬆過關、扶搖直上，更會使你變為一位既受歡迎又可愛的人。

目次

輕鬆過關，扶搖直上
劉安屯
桂滿平

聯考症候羣

聯考的腳步將近

2

定心、定力、定成功

9

面對問題，解決問題

16

把心收回來

23

考試一團糟

27

輕鬆過關

應付聯考之道

34

考試清涼劑

37

克服緊張與健忘

不怕聯考

44 41

讀書秘笈

我不要看書

讀書的目的與方法

讀書計劃

讀你千遍也不倦

讀書的方法

70 67 63 59 52

讀書與休閒

充實、愉快的假期

「土撥鼠」長大了

蛀書蟲的心聲

學業和社團相剋？

86 83 80 76

選組與升學

心的方向

92

專注與隨緣

96

抉擇的路上

99

理想與現實

104

讀書生涯規劃

一生能有幾次選擇

110

我在擔心什麼

114

就業乎？升學乎？

118

演藝與學問

122

打工生涯樂無窮

125

走向成功之路

130

附錄

134

聯
考
症
候
羣

聯考的腳步將近

張老師：

我是一名國三的學生，受到種種的壓力，我想不用說，你一定想得到是聯考的壓力，老師天天考、天天逼，上完課，要補習，補習完又要讀書、考試，考不好還得挨老師罵……填鴨式的教育，我已受不了了！

小草

×
張老師：

×
我是個國三的女孩，媽媽把所有希望都寄託在我身上，要我努力讀書，不許看電視、早睡，也不許我出去玩，而且爸、媽、姊姊更常罵我不知用功、罵我笨，讓我



越來越悲觀！現在的我，好怕回家，好怕再聽到他們的嘲笑。張老師，我該怎麼辦？！

悲觀的人

×

×

×

×

張老師：

我是一個國三的學生，小學畢業時，得了個局長獎，本以為從此就會一帆風順，但事實卻不是如此，一連的挫折，讓我成績越來越退步，也越來越沒信心，因此，總是遭父母數落，現在，距聯考越來越近，我也越來越不知道該怎麼辦了！

絕望的人



把握正確的讀書方法，熟悉有效的應試原則 你可以在考場上揚眉吐氣

各位同學：

大家好！隨著四季的變換，轉眼夏季又即將來臨。考季！烤季！夏季對莘莘學子來說，正意謂著充滿了緊張壓力的考試季節！尤其是今年就要參加聯考的同學，此刻恐怕正爲了準備聯考而感到焦頭爛額吧！這股壓力有的是來自於外在：例如師長、父母對自己的諄諄教導、耳提面命；也有出自於內在：例如自己與他人的比較或自己對自己的期望等等。越來越多的考試、越來越近的日子，和越來越重的壓力，真逼得人透不過氣！這種日以繼夜，夜以繼日爲聯考準備的生活，是多麼艱澀無味！同學、親友間的比較、嘲諷，更是讓人對「聯考」感到緊張、焦慮，甚至會擔心、害怕！這些都不斷地影響著自己的心情，使自己手足無措，直想掙脫！實在是種痛苦的經驗，也的確是段難熬的日子！然而，大多數的同學都必需經歷，也必需咬緊牙關的渡過。我想大家一定很想知道他們是怎麼渡過的，自己又該怎麼渡過，是不是呢？

提起考試，相信大家都已稱得上是身經百戰的沙場老將了，被學校的考試、聯考的壓力逼得苦不堪言的同學必定不只是「絕望的人」、「悲觀的人」和「小草」。而

且，如果你們的師長、家人也因為即將到臨的聯考而為你們日益緊張，不斷地期望你能在聯考時有最好的成績、最突出的表現，再施加許多額外的壓力在你身上的話，那麼聯考所帶給你的衝擊和影響就更強烈了！這時候，自己應怎樣應付這麼大的壓力呢？能妥善應付這種壓力，又應如何才能充份發揮實力呢？我將在此從「如何舒解考試壓力」、「如何有效學習」，以及「如何應試」三方面來和大家分享。

(一)如何舒解壓力：

得失心太重、把分數當做唯一的評價，都會使自己對考試產生非常高的焦慮，加上一些不正確的行為或想法會使這種焦慮更嚴重！該怎麼克服、突破呢？

1. 信心：以信心代替得失心，以信心代替懷疑、否定。有的同學在開始準備時心裡會告訴自己：「完了！我一定念不完！」、「我怎麼可能記得住？」、「明天考不好我就完蛋了！」這時心裡的懷疑、否定、擔心、害怕會讓自己陣腳大亂，更易緊張焦慮而無法全心準備了。記住，當你讀完了一章或一節時，告訴自己：「我又完成了一部份了！」建立自己的成就感，也增加自己的信心。

2. 計時念書不討好：有些同學會把手錶或鬧鐘放在桌前一面計時一面念書，這就好像放一個定時炸彈在眼前，時間一到如果沒有讀完預定的進度就會爆炸，這樣的方法，雖然可以減少自己無謂的浪費時間，可是在時間不甚充裕，壓力本來就重的時

