

學習輔導

出版單位：國立斗六家商
發行人：許永昌 校長
總編輯：輔導室 蕭淑仁主任
執行編輯：林夢瑤專案輔導助理

多益 965、科系第一名 我怎麼做到的？

107.6. 應用外語科 三丁畢 徐珮芸

很榮幸能接到輔導室的邀請，來撰寫一篇關於讀書與如何準備檢定考試的文章跟學弟妹分享。但是每個人的讀書方法不盡相同，我在這裡只能提供大家一個參考，真正適合自己的學習方式還是得靠大家去摸索，我也希望我的經驗能在這漫漫的學習路程上對各位有所幫助。

@替自己做心理建設

我相信很多人都不喜歡讀書，我也不例外。許多人看過我的成績後會下意識地推斷我喜歡讀書，但事實上並非如此，我只是認為那是我份內該完成並達到的事。喜歡的事情理所當然會有動力去做，那麼不喜歡但必須做的事情，就為它找個理由和動力吧！

*想想自己的家人

我的家庭背景比較特殊，單親加上獨生女的身分，讓我明白扶養我的媽媽及外公外婆很不容易。為了不讓他們擔心並成為他們的驕傲，我從國小成績就一直保持在前三名。長大點後，我也清楚在臺灣要出人頭地或得到良好的薪資待遇，如果沒有卓越的一技之長，那就只剩下讀書這條路可走，所以我一直都把讀書放在心上。每當看見家人們辛苦工作的倦容，我都會在心中暗自發誓，我一定要用功讀書，在不遠的將來帶給他們更好的生活。當你讀書讀到厭倦時，不妨想想含辛茹苦將你帶大的家人，別讓他們為你操心、在未來你能事業有成，我相信這些都是對他們最好的報答。

*想想自己的夢想（目標）

我喜歡音樂、攝影、編劇…等藝術方面的事情，但藝術方面的事業向來不穩定，為了不給家人負擔，我必須先找到一個足夠讓自己在社會上生存的立足點再來追求這些夢想，因此我投入學習我既擅長又有興趣的事情——外語，期望自己在未來能進入待遇良好的外商公司或航空公司，壯大自己後便能在業餘時間無後顧之憂做自己想做的事。或許有人會覺得，唸書的時間剝奪了他們做自己喜歡的事情的自由，所以壓根兒對唸書提不起勁。確實，臺灣的學生從國小到高中整天都馬不停蹄地學習，無法像歐美國家早早放學讓學生盡情參與社團活動以追求其他潛在的自己，但是既然無法改變身為臺灣學生的命運，那就想想在這緊繃的考試制度下，該如何和你的夢想一起生存下去。如果你想當警察，那你就得為了警專考試或警察特考而讀書；如果你想成為空姐，那你也得為了累積一定外語實力而讀書；如果你還沒有夢想，但你想進入某

間有一定程度的大學，那你也得為了考上它而準備學測、統測或指考……。幾乎每個夢想都得通過考試，如果你不想讓你的夢想只是「做夢」和「空想」，那請你必須忍耐這段艱辛的過程，收斂玩樂的心認真唸書。

*想想別人（競爭者、偶像…）

說實話，我從來沒有因為自己考到了什麼證照或成績而滿意過，因為我知道全世界人口這麼多，一定有人比我更優秀。去年我幸運地去臺北參加了哈佛營，在這段時間裡我跟許多名校的學生交流（北一女、建中、竹女…等），英語對他們來說根本不算第二外語，簡直是第二母語。即使不是出自名校，營隊裡的每個學生不僅外語流利，也個個有主見、深具領導才能，這些種種更讓我體會到自己有多麼不足，所以回來雲林後我一直以他們為榜樣努力著，希望總有一天也能成為像他們一樣光彩奪目的存在。除了競爭力的促使，我認為偶像也是我讀書的動力之一。我也會崇拜明星，舉最近很火的蔡徐坤來說，他跟我年紀相仿，雖然年紀輕輕就成為偶像，但他不僅在學期間是學霸，甚至去了美國留學。我很崇拜他能在追求夢想的同時，也能不荒廢學業。看著那麼耀眼的他，我也會反省自己在他這個年紀，我能不能也為自己多努力、爭取點什麼，而不是讓青春留白。讀書讀累想打開手機的時候，那就打開吧！去看些優秀的人，再低頭看看自己，好好反省跟思考自己是否有本錢享受玩樂。

*想想做到後會獲得什麼

做到的意思是，讀書的心血有確實地反映在成績上，而不是有做（有讀）就好，這樣跟沒做沒兩樣。當考取高分或名列前茅的時候，能獲得的東西其實很多：同學欽佩的目光、老師的讚美、家人打從心底為自己開心的表情、領導的地位、成就感、上台領獎的機會、有利放推甄資料的獎狀……。不過我讀書從來不是為了這些，但受到這些肯定之後，卻是讓我一直告訴自己要維持好成績的動力。成績好其實有很多吃香的地方，有時候特別容易被老師記住，也很容易得到同學們的信任，相信成績好的同學們應該多少有些體會。當然我不是指每個人都要衝到前面當領頭羊，畢竟不是每個人都贏在起跑點，要直接一路殺到終點是不太可能的事。倘若你的成績在中後段且有心要唸書，那你應該要求自己下次試著衝到中前段，那麼你也會獲得成就感，說不定也能讓人對你刮目相看。最重要的是，每個人都能從中獲得離自己夢想越來越近的墊腳石。

@追求目標的過程

人生一定要有目標，準備任何一項考試也是。舉例來說：統測要考到 600 以上、多益要獲得金色證書、以後要考上○○大學、未來要當律師……諸如此類，有目標才會知道要走什麼路、往哪兒跑、要投入多少心血，所以在看下面的文章前，請先捫心自問：我想去哪？我的目標是什麼？明白自己所向何方後，下面是我親身經歷幾項關鍵且有用的技巧，在這邊提出供大家參考。

*自我控制

在還沒有智慧型手機的時候，我放學回到家第一件事情一定是寫作業跟準備隔天考試，但出現智慧型手機後，我開始淪陷於社群軟體和手遊，等我意識到後，我才發現我浪費了許多寶貴的時間。隨著智慧型手機愈來愈普遍，我們往往在關心別人動態的同時，忘了關心自己有多麼墮落。在我們這個世代，我想最需要學習的事情是**如何做完該做的事情再拿起手機**，或是如

何放下手機去完成該做的事情。我開始養成了在學校手機不開機放在書包的習慣，手機絕對不可以放在抽屜，因為看到就會想碰，上課也容易分心。回到家時，我會把手機放在一樓，自己則是跑到二樓唸書。但偶爾自己的手還是不受控，因此在最極端的時候，我把社群軟體通通刪掉，剛開始真的很不習慣，但時間久了就算再下載回來，也不會瘋狂地去滑，我覺得很慶幸自己能戒掉老滑手機的壞習慣。

*安排計畫與時間分配

因為高中的時候沒有聯絡簿，所以我會自己準備一本記事本，把今天的作業和隔天的考試抄下來，每做完一件事後就打勾以免遺漏。這件事在高三時尤其重要，因為除了作業和考試之外，也得自己安排今天要複習什麼，我看過很多人到最後關頭才開始拿出全冊的書速讀，那樣都已經為時已晚，而且自己也會累得吃不消，所以何不把一塊大餅切成好幾個等分配在好幾天？（像是從升高三的暑假就開始複習計畫，一天讀一個小節之類的）這樣不僅能讀的比較詳細，也能讓自己輕鬆一點。如果做不到自己分配讀書時間，那請一定要照學校老師的計畫走，只要確實讀好老師安排的小考範圍，那麼最後成績也不會太差。

*認真上課

雖然這是從小到大老師總會耳提面命的事，但實際上卻很少人能夠做到。發呆、聊天、睡覺、玩手機、……這些事或許國小國中老師還會嚴格提醒，但到了高中很多老師會認為這個年紀該學會自己管理自己，因此是否要認真上課大部分取決於自己。認真上課的優點在於，在課堂上會對學到的事物有所印象，回家要複習也不會太費力，即使沒複習上考場也不會考得太差，而且有些是課本不會出現，老師自己另外補充的知識，我認為錯過了會很可惜。除非有十足的把握可以自己讀（像是國防課我就會自己拿出別的書來唸，考前再讀教官劃的重點），不然建議大家還是好好聽課。

*整理筆記

我本來只會在課本上抄老師補充的筆記，但直到三年級我才驚覺，自己也得買一本筆記本做重點整理，否則很容易讀了新的又忘記前面的概念。我每一科都有做筆記，做完不但再次加深了印象，又忘記時拿出來翻也很方便，考統測那兩天我就只帶我做的兩本筆記本去複習而已（我的很多同學也是這樣）。不過作筆記也是有技巧的，做自己不會或不熟的就好，千萬不要為了美觀就把整個參考書的內容都抄下來（會很累而且又沒重點），也不要做得太醜或沒條理的亂抄，要學會如何把三年所學釐清與彙整，不然做完自己也不會想拿出來看。

*勇敢發問

每次班上在檢討考卷時，我都是最吵的那一個。或許有些人覺得問問題很丟臉，但我覺得有問題就是要問，如果為了面子放在那裡不解決，只會越積越多且一錯再錯。而問問題也是一門學問，什麼情況下可以問問題？第一，對完答案要先自己看著錯的題目思考，如果還是想不通再舉手發問。第二，做題目時把用猜的題目做記號，如果對答案後僥倖猜對那也要問，因為那是靠運氣答對的，誰知道下一次有沒有那麼好運呢？第三，不要只糾結於題目，選項裡有不會的字詞、成語、單字，或是文章有哪裡看不懂也可以舉手發問。第四，如果有意識到是老師講過很多次的題目，那就不要再問了，不妨利用下課時間問問擅長此科的同學。當每個問題都得到詳細的解答後，考試就會越來越得心應手。

*課業之餘多接觸課外知識

雖然讀書很重要，但也**不要讓自己成為只會應付考試的機器**。我會建議大家課業之餘也要**多看看新聞**，關心社會時事，但也不能只是單方面地接收訊息，要養成**時時思考**的習慣，成為有自己想法的人，這除了能**讓自己心思成熟**一點，對於**考寫作也會有幫助**。如果想把英文學好，那除了課內學的東西要好好吸收，課外也可以看像 CNN、Ellen Show、TED Talk、VoiceTube……等節目來學習更道地的英文。除了補充課外知識之外，如果有想學的才藝，也好好趁現在還年輕時去追吧！讀書雖然是重要的事，但跟隨著內心真正感興趣的事物也至關重要，**學習才藝的路程不但可以讓自己累積更多不一樣的經驗，也能為自己的條件加分**。不過請記得**做好時間分配**，別才藝沒練到一個程度就輕易放棄，或是一心只向著才藝而荒廢學業。

*考前衝刺

以多益做個比方，我在考多益前一個禮拜中，每天都會花兩、三個小時做一回模擬考題。**聽力部分**我會**聽三遍**，第一遍是直接聽直接寫，第二遍則是看著後面的聽力稿弄懂他在唸什麼，第三遍再不看稿聽一次，嘗試能否自己聽懂。這樣練習下來，本來覺得速度很快的聽力，也漸漸變慢而容易拆解了；本來令人頭痛的長篇閱讀，也會越來越上手。不論面對任何一場考試，我認為至少前一、兩個禮拜就要讓自己浸身在相關題目或知識裡，製造上考場的熟悉感。

@實際上考場的技巧

這裡我不會講太多，因為我認為**基本功最重要**，想靠解題技巧一步登天是徒勞的，而且我也是靠著基礎一路殺過來，所以也沒有運用到太多技巧。不過我也上網看過一些多益 990 的人分享怎麼考好，下面整理幾點我真的有運用上的。

*聽力——先看下一題的題目或選項

聽力測驗的時候，記得**利用播放考試說明或題與題之間的空檔趕緊看下一題的選項**。一來你可以從題目大概推測出他要問什麼，二來你如果聽到關鍵詞的時候不用等到他問就可以直接作答。

*閱讀——先看題目再從文章找答案

尤其是後面**長篇文章**時候務必要這樣做，除非你是速讀冠軍，不然絕對會看不完也沒有時間檢查。還有一個很重要的地方是，**開頭一、二句必須看一下**，因為英文寫作很喜歡在開頭用主題句，開門見山地說明整篇文章的主旨，有助於你了解整篇文章。

很感謝大家願意花時間把它看完，看到這裡的你或妳，相信已經很認真且非常有決心！！祝各位學弟妹在學習的路途中，都能滿載而歸~~達到自己的目標，完成自己的夢想。

高二班際壁報製作比賽作品 生命教育- 斗家生涯的各種美好



〈二甲〉

主題：斗家國際貿易科的特色與美好

創作理念：國際貿易科的學習範圍非常地廣泛，本科的課程也非常多樣，有記帳、編表的會計，還有探討人類謀生活動的經濟，也會教到些金錢的管理。科內也有許多的研習，像是茶會行銷講座、國貿講座。



〈二乙〉

主題：與斗家輔導室的相遇

創作理念：輔導室是個充滿愛的地方，透過輔導室的各種心靈輔導、小團體活動、生涯探索等等的資源，讓我們在迷茫的生活中找到方向。

輔導室更提供情緒紓解的方法、感情交往的諮詢、晤談，因為有輔導室的陪伴，使得心靈不再徬徨，找到屬於自己的天空。



〈二丙〉

主題：斗家應用外語科的特色與美好

創作理念：雖然應外科課業壓力很大，但在閒暇之餘，課上也安排很多活動，豐富我們許多課本無法教會的知識，增廣我們的見聞及紓解平時讀書的壓力。





〈二丁〉

主題：斗六家商校園內的感動

創作理念：從第一次踏入斗家，開學的第一天就就看到教官和警衛站在校門口保障我們早上的安危。當然下午也看得到他們的身影。警衛時常面帶笑容以及很慷慨的讓我們借放個人物品，這些行為都讓我們感受到滿滿的溫暖。



〈二戊〉

主題：斗家資料處理科的特色與美好

創作理念：我們的創作理念是畫 mbot 機器人，由於 mbot 機器人研習只有資處科能參加，而且又有寫一些簡易的程式，跟我們現在學的東西很像，所以我們就決定要畫這個。



〈二己〉

主題：斗六家商校園內的感動

創作理念：我們這組認為斗家校園內最感動的是：有著一顆善良的心去幫助別人，並不求回報。





〈二庚〉

主題：斗六家商的師生情誼/同學人際互動

創作理念：班上的同學圍繞著老師，老師用他的一雙手回應我們。象徵著沒有隔閡。不只是班級，更像是一個大家庭。



〈二辛〉

主題：斗六家商的師生情誼/同學人際互動

創作理念：以老師用雙手捧著我們呈現他對學生的用心呵護，而後面的手撕紙代表學生的天真無邪。



〈二忠〉

主題：與斗家輔導室的相遇

創作理念：在我們的求學過程中常常會遭遇到一些困難、瓶頸，但這些問題都可以透過朋友、家人或老師協助及輔導室的幫忙，帮助大家找到未來的方向。



日期	輔導室與我的親密接觸 內容
整學期	銷過輔導
整學期	廁所文學布置
8/9、8/10	暑期樂活講座：營造新關係!與爸媽好好相處
9/1-9/27	高二學習檔案/高三備審資料競賽
9/12	高一「性別平等教育」專題講座：擁抱青春。擁抱愛-讓愛自由
9/30	親職教育研習：如何陪伴孩子好好愛自己愛別人?--常見的青少年情感議題之處理
10/9	高一生命教育影展暨班級讀書會
10/24-11/22	高一性別平等高二生命教育班際壁報競賽
10/22-10/26	高一賴氏人格測驗施測(借課進行)
10/31	高二生活適應困擾調查表施測
10/31	高三興趣量表施測
11/17	高三學生至虎尾科大進行校慶校系(財金系、資管系)參訪。
11/29	高二升學說明會(分兩場次進行)
11/29、11/30	高一賴氏人格測驗結果說明會暨憂鬱防治宣導(分三場次進行)
12/5	時間管理講座：抓住今天，勝似兩個明天
12/6	高一高二班際壁報競賽作品開始展示
12/8	辦理「自我探索與心理健康」成長小團體
12/19	高一生命教育專題講座：「用心去非—我的非洲行心得分享」(丙丁忠)
12/19	高一性別平等教育專題講座(甲己戊己庚班)
12/26	人際關係講座：建立連結，感同身受
1/2	高三興趣量表結果說明會
1/5(暫)	「親人互動&人際關係」生命教育小團體



9/12 高一性別平等教育專題講座：
擁抱青春。擁抱愛-讓愛自由



10/9 高一生命教育影展
暨班級讀書會



11/29、11/30 高一賴氏人格測
驗結果說明會暨憂鬱防治宣導



8/9、8/10 暑期樂活講座



11/29 高二升學說明會



12/5 時間管理講座