

班級：

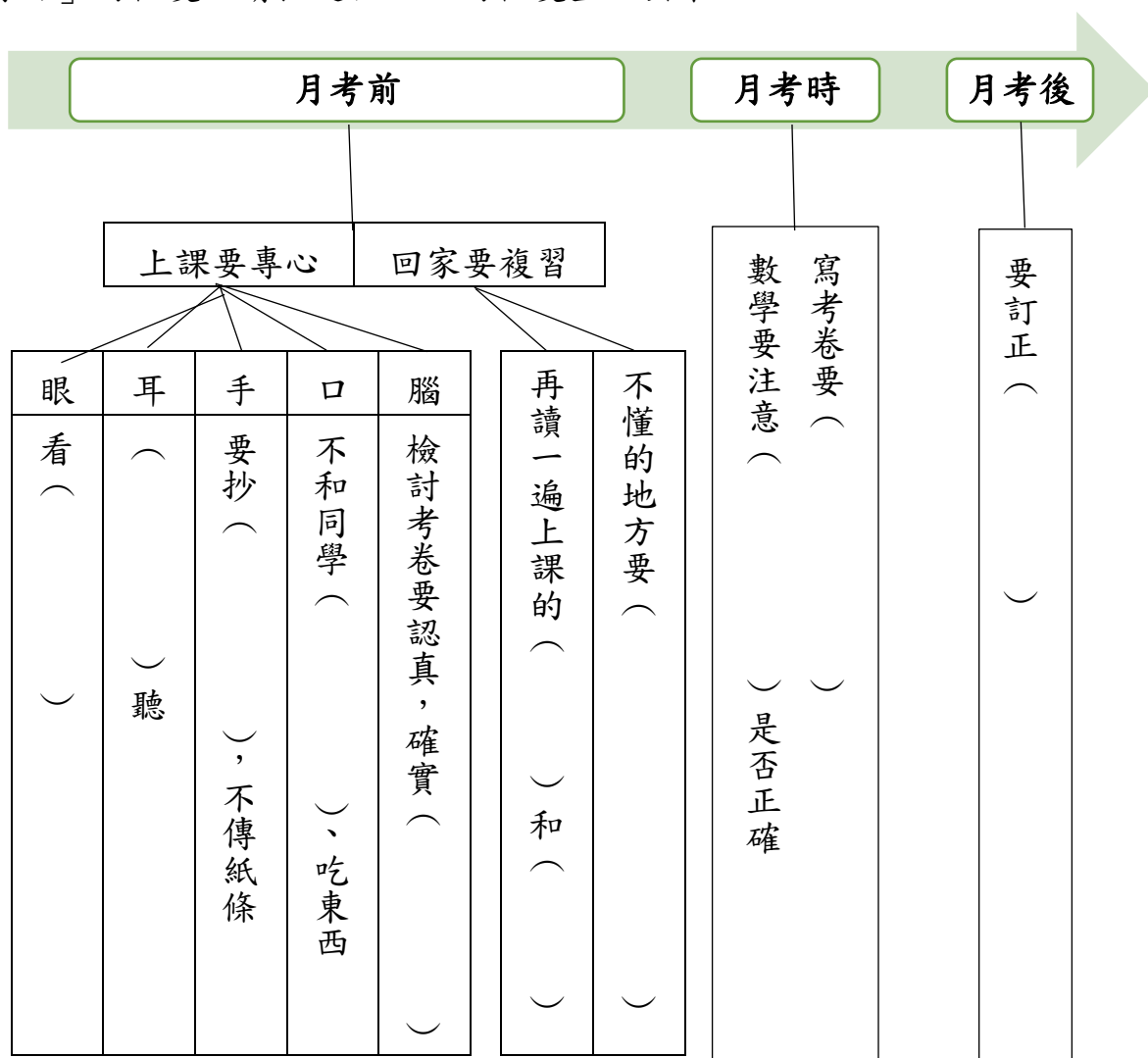
座號：

姓名：

為了知道學生學習的情形如何，學校會安排各種不同的「考試」，例如平時考、定期考；考完試會有個分數，分數高低常影響學生的信心與動力，也可能帶來壓力。我們該怎麼面對考試呢？

任務一：常勝軍的考試祕笈

1. 4 月 7 日第 8 版的〈月考準備祕笈〉中，作者有位月考常勝軍的姐姐，分享「考得好」的祕笈。請把這位姐姐的祕笈整理出來：

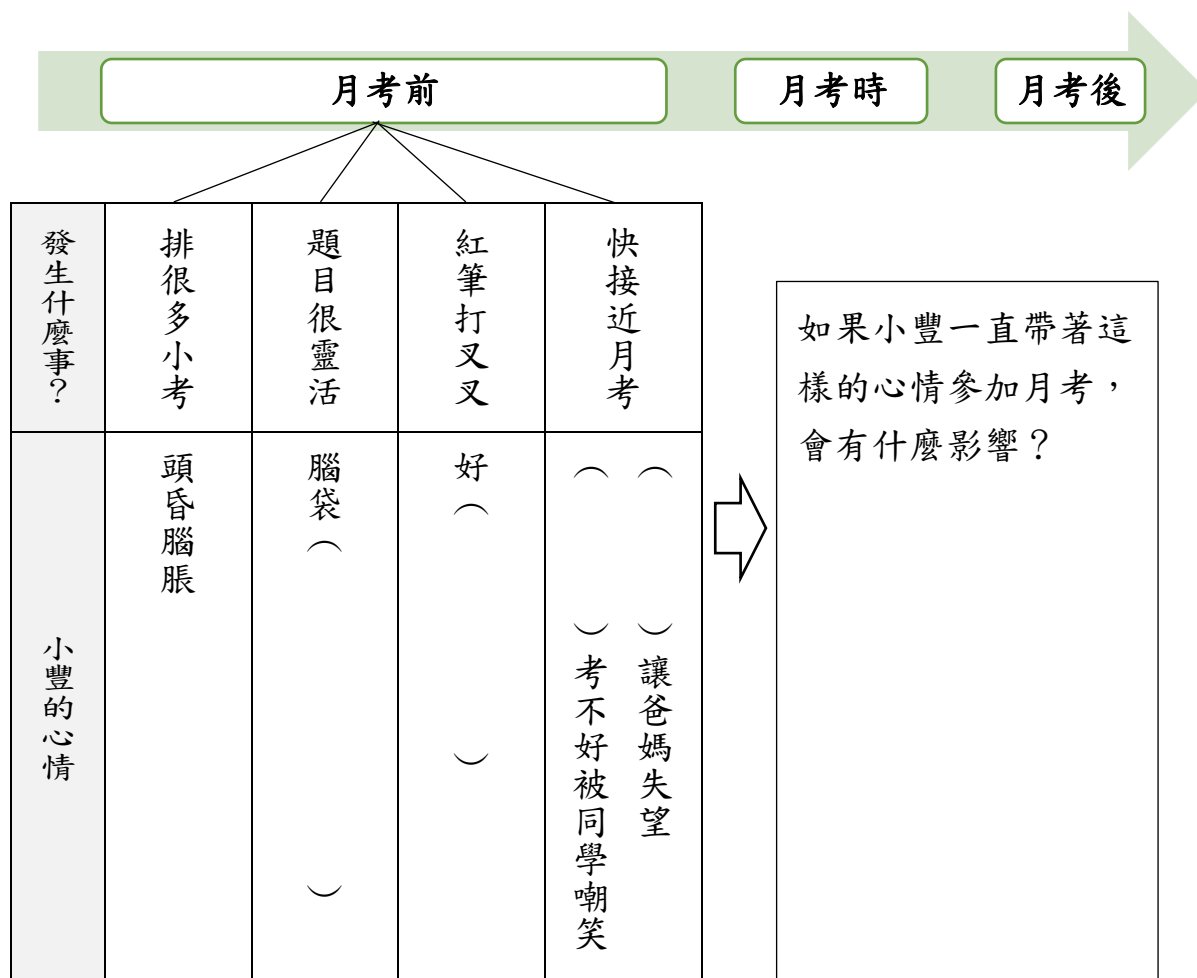


2. 說說看，這位姐姐的祕笈中，哪些是你做得不錯的？哪些還做得不夠？

📖任務二：考不好真沮喪

面對月考，不是每個人都能心想事成，有的人還會因為考差而影響心情。

1. 閱讀 4 月 9 日第 4 版〈考試考差好挫敗〉，運用【任務一】的流程圖，讀一讀這位來信的小豐，「月考前」的心情有何變化？



2. 小豐為什麼會這麼憂慮呢？（複選）

- ☐ 他不認真準備，擔心會考不好
 ☐ 他以為小考會有好表現，結果不如預期
☐ 他很認真準備，但小考挫敗了
 ☐ 爸媽對他要求很高，造成很大的壓力

3. 這篇文章的「小精靈」給了小豐一些建議，是什麼呢？（複選）

- ☐ 拒絕不舒服的情緒，不去想它
 ☐ 接納所有的情緒，回歸心靈平靜
☐ 自己設法解決，不要讓別人發現
 ☐ 和信任的人聊一聊，釋放壓力
☐ 做能放鬆的事，減緩不好的心情
 ☐ 減少休閒時間，全力衝刺月考

📖任務三：在挑戰中成長

1. 以下是比較【任務一】中「月考常勝軍姐姐」的成功經驗，與【任務二】小豐的挫敗經驗：

	月考常勝軍（姐姐）	來信的小豐
考試前心情	積極準備，信心十足	焦慮，缺乏信心
應對方式	每天複習重點，整理筆記	被小考挫敗，不知如何是好
結果與反思	穩定進步，保持動力	心情低落，自我懷疑

請回答以下問題：

- (1) 從姐姐和小豐的經驗中，你學到哪些可以幫助自己成長的做法？
- (2) 如果你是小豐的朋友，你會給他什麼建議，讓他更接近「常勝軍」的心態？
2. 回顧【任務一】和【任務二】，寫出你的「考試應對計畫」，包含以下三部分：
- (1) 考試前：寫出至少兩項具體的準備方法
- (2) 考試中：寫出如何保持冷靜的方法
- (3) 考試後：若結果不如預期，如何調適心情？

月考前	月考時	月考後