



學測倒數…  
別讓衝刺害  
了你！

# 學測倒數兩週， 千萬別讓**衝刺**害了你！

#學測倒數兩週 #全方位穩定身心靈狀態

## 不失常

才是最重要的！

面對學測這種大型的考試，同學要比的不是誰書讀得比較多，而是誰的失誤比較少。學測前的最後兩週，務必調整步調，讓自己以最佳狀態來應考。

同學可知道專業運動員和普通人的差別？其實是專業運動員懂得維持自己的最佳狀態。以前 47 老師為了參加學校運動會，拼命練習，結果因為衝刺太快，跌倒受傷，比賽當天只能負傷出賽，且對於無法展現最佳表現的自己，感到非常的懊悔。但是像 LeBron James 這種頂級運動藍球員，為什麼他的運動生涯可以有這麼久的黃金時期？因為他不只重視訓練，也一樣重視自己身體的狀態。據說，LeBron James 每年會花 100 萬美金保養自己的身體，也讓他在將近 40 歲，NBA 年紀最老的球員，依然可以展現頂級球星的數據與價值。



47 老師曾遇到一位學生，他平時考試都保持在全校前幾名，但在學測當天考試失常，國文科連均標都沒有，導致很多科系都不能選。因此，高三考生最後階段的目標，不是衝刺，而是保持平衡，讓自己以最佳狀態去考試。





我們的身體是有極限的，如果一直衝刺不休息，是非常容易受傷的，尤其考生的受傷難以察覺。它不像跌倒扭傷時的那種疼痛，更多時候是心理上的焦慮，進而引起各種失常的反應。如果同學最近開始有胃痛、頭痛、暈眩、心悸等症狀，或者心情低落、容易緊張，甚至出現憂鬱、想哭的情緒，這些都有可能是因為焦慮所帶來的「自律神經失調」。



身體中的自律神經系統會在我們不需要意識控制的情況下自行運作，並負責調控許多不自覺的生理功能，以維持身體的內部平衡和適應外部環境的變化，例如：心跳、血壓、呼吸、消化及身體溫度調節等。如果我們長時間處在壓力之下，自律神經可能會因為太過活躍而導致失調，因而出現心跳加速、腸胃蠕動太快等問題，這種情況常常都是「自律神經失調」。如果同學現在正處在這種狀態，也不用太緊張，很多人都會這樣。同學只要停下來，好好休息一下，通常就會好很多。



!!!  
小叮嚀

如果休息後的身體狀態仍不見好轉，可請求醫師協助。

# 調整最佳狀態 的三種方法

如何讓自己保持最佳狀態，在這邊 47 老師提供三種方法讓你參考：



## 1

### 生活避免出現巨大改變

考生在最後階段，身心靈處於非常敏感的狀態，任何的改變都可能會影響情緒，導致各種失控的情況產生，但是生活中難免會有各種變動。因此，避免主動產生「巨大改變」，是考生可以控制的情況。

- ▷本來都是晚上七點吃晚餐，不要突然不吃，或者爲了紓壓改吃平常不太吃的油炸物，讓自己的腸胃反應不及。（身體改變）
- ▷不要在這期間跑去告白，如果人家拒絕你，你怎麼還會有心情讀書？當然，也不要提分手：「爲了考好學測，我們先暫停聯絡一段時間。」這也會影響自己或對方準備大考的心情。總言之，這期間盡量避免讓自己的生活發生重大改變。（情緒改變）

另外，考生的家人，也盡量讓家裡的生活步調節奏保持一致，避免任何失控的風險。

## 設定易達標的微小任務

設定容易達標的微小任務，目的是增加成就感。在最後階段，學校會有大大小小的考試。同學在一張張考卷下，不斷地透過分數的結果來預判學測的成果，這樣很容易因為分數的起伏，造成內心的焦慮指數的上升。與其這樣，不如設定一連串容易達成的目標：

▽算完兩題數學、背完10個單字、晚上六點到八點不使用手機等，依照自己的能力程度設定任務。這個階段的目標是「徹底達成任務」，來增加自信。要注意的是，任務簡單沒關係，但目標需要極度具體，如果今天的任務是「認真讀書」，這種抽象的任務很難判定，不如改成「晚上七點到八點坐在書桌前」，這樣有具體的時間、地點及行動。如此藉著不斷地完成微小任務，累積自己的成就感經驗。

很多同學以為放鬆就是不要讀書就好，可以玩手機。其實玩手機是非常需要專注的，手機的藍光會給人強大的刺激，就算你在無腦刷 IG，但這都在消耗你的專注力。

## 讓大腦習慣考試的節奏

我們的大腦會隨著同學的生活律動切換不同的運作模式。如果同學都熬夜唸書、早上睡覺，那大腦就會在半夜時活躍、早上休息。而學測的考試時間是白天，當同學拿到考卷時會想睡覺，絕對不是因為你不會寫，而是那個時間你的大腦習慣要休息。為了避免這種悲劇，請同學務必在學測前兩週裡，盡量讓自己的大腦習慣在特定的時間，切換成特定的科目節奏。

▽依據學測的考程表，早上9:20～11:00考數學或英文，12:50～14:40考國綜或社會、自然，15:20～16:50進行國寫。同學可以在這些時段，安排相對應的科目進行演練，讓大腦習慣在特定的時間，調成相對科目的知識。

建議晚上可以補上白天沒完成的進度，或以休息恢復為主。主要是因為白天唸書已經很累了，晚上就不一定要高度專注。