

# 有效学习资源套

# 记得到， 温得好！



# 大脑要醒神



改善饮食习惯、多做运动、情绪调控及提升睡眠质量来促进脑部健康和提升学习效率。

## 1. 健脑饮食



同学们可以透过改善饮食习惯，例如：三餐定时进食、均衡饮食、摄取有助提升大脑效能的食物、同时避免饮用高糖及含咖啡因和酒精的饮料来提高温习的效率。

电子游戏会刺激大脑的快感中心，令它大量分泌多巴胺而导致强烈的上瘾感。同学们宜控制电玩对学习的干扰，尝试以运动等活动取代。

## 2. 控制电玩心瘾



## 3. 压力调节与学习



每人的情绪容纳之窗都不尽相同，同学们宜时常留意自己的身心状态，因应不同的状态适当地作出调节、使我们能在良好的身心状态下有效地学习。

## 4. 睡眠与学习效能

充足的睡眠能提升记忆力和温习效能，与其熬夜复习，不如养成早睡早起的习惯。



## “ 温习讲效能 ”

唤醒大脑热身操、保持专注的技巧、以及各种对抗遗忘曲线的记忆法。



### 5. 提升专注力



在上课和温习时保持专注能让学习事半功倍，所以同学们可学习各种帮助自己保持专注的方法。

### 6. 有效记忆法



鼓励同学们寻找适合自己的记忆方法，例如开口朗读、间隔重复和盒子记忆法等等。

## “ 应试够心稳 ”

考试时保持心稳的应试策略和对抗各种引致心慌意乱的内在声音。

### 7. 心稳的应试策略



面对考试，同学们可以透过将注意力集中在目标、运用松弛法和实践不同的应试策略，令自己更心稳，对考试更有把握。

### 8. 应付消极想法



心稳的自我对话能大大提升应试时的信心，同学们可以练习积极的自我对话，对抗心慌的想法。

## 自信靠归因

如何检视过去学习方面的成功与失败，以提升对学习成果的内在操控感。



### 9. 成败背后的因素



客观全面地分析过去的成功与挫败的外在和内在因素，有助同学们辨别清楚可让成绩提升的方法，并保持前进的动力。

### 10. 挫败后重拾内控感

辨认清楚以往成功的原因，及找出导致挫败的可控因素，便能在遭遇挫败后仍保持改进的动力。



### 11. 成功后保持动力



成功固然并非侥幸，所以要认清能让自己保持水准的行动及预防失误的方法。



社會福利署  
Social Welfare Department