

自修攻略

周年主題徵文比賽高中組冠軍

6B 余曉澄

在運動場的紅海上，我和幾個隊友因練習遲到而被罰跑圈，跑得汗流浹背、上氣不接下氣。教練看見我們的樣子，開玩笑地說：「看你們以後還敢不敢遲到！」教練是個開明通達、能開玩笑的人，我反駁：「不敢了！不敢了！我快累死了！」教練回應：「練到的是自己的，今日你比人多跑一個圈，他日你就比人跑快一個圈。」正所謂「一分耕耘，一分收穫」，不僅在跑步之上能應用這句話，與我們息息相關的學習亦能應用得到。疫情來襲，比起在公立醫院外露天輪候的病人，暫停開放運動場所、晚市禁堂食、停課好像也算不上甚麼。然而，停課間，你有自律嗎？沒有老師面對面的指導，你跟得上課程嗎？要計時做的測驗卷，你有作弊嗎？自律，於亂世之上顯得分外重要。故此，今天我想寫下一篇有關自修的攻略，當作是提醒自己，亦是個人的分享。

自修的時間和地點是關鍵。時間方面，《論語·學而》中說：「學而時習之，不亦說乎？」指任何時刻都是學習的時間。學習教科書上的知識、學習如何提升自己的生活質素、學習做人的道理……我們不正是無時無刻都在學習嗎？說到自身的學業成績，就要懂得分配時間。訂立時間表是老生常談，這裏推薦兩個主要的訂立時間表方法。一是「鉅細無遺」。把當天的每一小時都劃分一格出來，標記每天每個小時會做甚麼。同學可以按自己的要求和目標修訂每一個細節的內容。二是『無』條不紊，意即沒有分明的條理，但卻有秩序。無需一字不漏地寫下每小時的工作，而是寫下當天要完成的任務及預計的完成時間。當完成了一個任務，就把該任務大力劃去。當所有任務都被墨水關上牢時，安定的感覺油然而生。而地點方面，可選擇學校的數碼自學室、公共圖書館的自修室或私

人自修室。到自修室，切記為自己多準備一件外套，因為房中會如停屍房般沉寂和冰冷。然後，選個舒適的位置。若果你害怕聲音的騷擾，就要避免靠近拿着計算機及鍵盤的人。若果個人是不耐寒的話，就要避免風口位。最後，若別人的竊竊私語影響到自己，便應向當值的管理員反映。另一方面，私人自修室除了有更大的工作檯和座椅，亦有免費零食、水吧及影印服務，但非免費而位置可能較遠，同學也可考慮。到自修室，除了可讓自己放下電子產品和床鋪的誘惑，更可感到多人共同奮鬥的氛圍，有一種無形的壓力推動你向前走。倘若不到自修室，在家溫習的話，又可如何戰勝懶惰的魔鬼化身呢？

自修的人和事也很關鍵。不妨開啟視像通話，與朋友一同跨地域地溫習。《論君子》裏說：「無友不如己者。」每一個朋友都有值得學習之處，共同溫習，一起進步。每當老師宣讀測驗名單最高分名單時，所有人都會想起你倆的名字，是挺自豪的事。至於事方面，我們也應設置目標和按照事件的緊急程度來決定做甚麼事。於目標設置方面，同學需設立「過程目標」、「表現目標」及「結果目標」。過程目標的重點在於自修的過程做了甚麼，例如用一刻鐘完成指定文言篇章部分；表現目標是對該自習的自我表現或評鑑，例如於數學卷中取得八成分數；結果目標則較長遠，是你想達到甚麼結果，例如於期末考試中奪得全班第一。設置目標能夠幫助同學建立長、短期的發展方向，亦能推動同學一步一步達成目標。目標設置之外，溫習的方法亦很重要，主要有五步驟：「熟、做、改、記、複」，意即先熟習課本內容及一些額外的知識如答題技巧，再做題目，然後改正題目，再記錄自己的錯題於一本「錯題簿」之中，

最後再定時複習題目。有些陷阱，就像狼來了的故事般，錯了一次、兩次，第三次就不會「中伏」了。

重中之重是自修時的態度。《勸學》中提出了兩種學習的態度——持之以恆及專心致志乃致勝之道。所謂「一勤天下無難事」，持續地學習、不斷地累積，就可令風雨興、令蛟龍生、神明自得。專心做好眼前的事，享受學習，用心咀嚼每顆文字，才能使知識得以消化和吸收。正如我教練所說：「練到的就是自己的。」面對學業，面對興趣，面對人生，越全力以赴的人，收穫越多。或許中學的課程與將來的工作掛不上鉤，但知識不是為了將來的工作，而是為了自己。就如數學知識中那些正、餘弦公式或許沒用，但問到如何計算銀行的複利息，數學知識是不可或缺的。其他許多科目的知識，都一定有其可用之處。作為學生，應抱持熱心求學的態度完成學生的本份。若感到疲累和氣餒，便休息和放鬆一下吧，你可想一些獎勵給自己，用自己喜歡的東西來增強自己的競爭心。

關於自修這個課題，我也還在自修當中，太多的話要說，太多的難關要過……俗語有云「希望在明天」，我相信我們定能憑自己的一雙手打造出屬於自己理想的一片天。祝願我們能力爭上游，不負自己及他人的期望，互相幫助、至臻完善。在嚴峻的疫情下，讓我們站穩陣腳，日後於成功的舞台上再次相見。

寫於 2022 文憑試前一個月