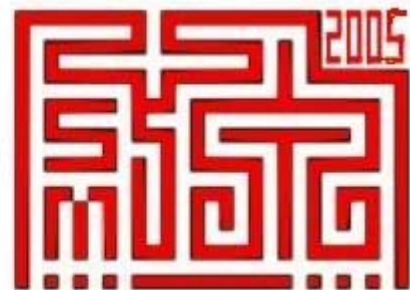


【本期主題】你在**"補習"**嗎？

建中
輔導室

心泉

電子報



Spring of Mind Vol. 152

【發行日期】2005/10/05

【發行人】吳武雄

【督導】戴麗紅

【指導老師】謝月英

【編輯群】吳俊嫻、邱柏然、羅若禮

本期目錄：

1. [補習需求檢核表](#) **NEW**
2. [是否要補習](#) **NEW**
3. [不補習照樣優秀](#) **NEW**
4. [建中生涯訪談錄](#) **HOT**



- [[補？不補？補習需求檢核表](#) / 張簡世新]



每天早上到學校，抽屜裡總是塞滿了補習班的傳單，上頭總是寫著「這學期是六個學期裡面最重要的，不補習會慘死」啊，要不然就是什麼英文數學物理化學之神搶救你的人生啊，有時候還會附上建中北一女在他們補習班快樂忘我的照片，以及一堆的台大榜單，看的令人緊張兮兮又心癢癢的。有時候還真的會懷疑自己到底要不要去補習…

有鑑於此，心泉的微編們特別整理、設計出了這個檢核表，來給大家參考參考：

如果你…

1. 我聽不懂老師上課在講蝦米
2. 我學科的基礎太差了，跟不上其他同學的進度
3. 我的成績連自己看了都很想哭
4. 總覺得老師上課的內容無法滿足我的需求
5. 自學有困難，無法自己讀懂書中內容
6. 對於學習的內容缺乏一套可以統整的方法和能力
7. 學習有困難，而且沒有人能夠幫助、指導我的課業
8. 我是個超被動的人，沒有人逼我根本不去讀書
9. 我嘗試過其他的方法來補救學業，可是都無濟於事
10. 我很確定無法靠自己的能力讀好書
11. 我公假病假一堆，害我根本無法銜接學校上的課

那麼我建議你可以考慮去補習，或許補習能夠給你比較嚴格的學習管理，可以給你比較多的課業資訊，可以給你比較有系統性的觀念，但補習卻是萬不得已之後的選擇，畢竟補習班的教學方式和給你的東西可能會讓你失去了創造思考以及統整的能力。

如果你…

1. 雖然成績不佳，但至少自學可以讀懂，只是缺努力

2. 我很強，但是我想要更強
3. 看到同學都去補了，自己不補好像很不合群
4. 功課還不差啦，可是我不補習就總覺得不放心
5. 溫習功課的時間、精力不太夠，而且補習班上的和學校差不多嘛
6. 我不想補習，可是爸媽都逼我去補
7. 我有說我去補習班是要補習嗎？ ㄟㄟ…那個景美的不錯喔^^
8. 我根本不知道自己幹嘛要去補習

那麼你可能不適合去補習，補習對你來說根本是浪費時間浪費金錢浪費體力的事。對於成績不理想的同學，把補習這段時間拿去自己讀就好了啊，畢竟你說你自己就可以讀懂了，假使你還是不努力，去了補習班還不是等於沒去。

而那些已經很猛的同學，或許你不應該把你的青春花在補習這種對你而言毫無意義的事上，把這些時間拿來讀讀大學基礎的東西，或者自己多複習幾遍，相信成效是絕對大過待在補習班聽自己已經懂的東西要來得大多了。

[▲ 回目錄](#)

• [是否要補習？ / 學長兼實習老師 邱柏然]



要不要補習？補習是否真的有用？一直是高中生很大的困擾，是否要補習完全是取決於個人的需要。由於補習班老師與學校老師的上課方式並不相同，而每個人都有不同的唸書方式，因此補習並沒有一定需要或是一定不要，完全是看個人的情形而定。一般而言，補習班與學校老師最大的差別在於學校老師通常會比較著重於原理與概念的瞭解，而相反的，補習班老師會把比較多的上課時間著重於解題技巧以及重點整理上；因此若能夠在學校課堂上就能吸收老師講課的內容，再加上足夠的練習，一個課堂上專心聽講的學生應該就足以應付學校的課業，實在是無需要再多花那些精力、時間與金錢在補習班上。但是對於上課無法聽懂老師所講的內容，或是課後也不常自動自發的複習功課的同學，補習班老師所教授的解題技巧以及提供的大量的題庫資訊，可以讓同學用比較有效率的方式來應付考試；另外補習班豐富且完善的統整資料可以讓學生能夠輕易的找到需要的資訊，能帶給學生很大的方便。然而如果在課業上

過於依賴補習班老師，可能會導致學生在學習的過程中自行思考的能力有所缺乏，對於做學術研究而言，這實在不是我們所樂見的。

除此之外，補習班無法避免的是動輒上百人的上課班級，上課效率當然沒有學校來得好，課堂中問題可能只能等下課去找解題老師問，且可能還要排隊，相較之下，學校老師在這方面比補習班好得多了。然而除了上述所討論的之外，以目前高中生如此高的補習率，常常一個班級有超過一半的人有補習，這樣的補習文化已經讓補習班成爲了學生們學校之外第二個建立人際關係的場所，甚至有不少學生補習是因爲同學補習所以跟就著一起補習，而學生可以在補習班中有機會接觸許多別校的學生，基於這層考量，其實在補習班也是一種不錯的學習經驗。簡而言之，學校的課堂和補習班所能夠提供的是很不一樣的東西，兩者各有利弊，是否要補習，實在是完全取決於個人，再加上現在許多補習班都開放試聽，如果你真的爲了不知道是否要去補習而煩惱的話，何不就去試聽幾家看看吧！

[▲ 回目錄](#)

• [不補習照樣優秀 / 謝明哲]

在建中不少人，沒有補習但成績卻還是頂呱呱，甚至還有人不屑補習。編者採訪到一位不願具名的學長，這位學長目前並沒有學科的補習，可是成績卻名列前茅。他很熱心地說出他的意見及建言，希望同學們能加以思考……

對於補習，他的看法是...

「如果真的覺得有用再去補，要依自己的利益來考量，不要盲從地跟著大家一窩蜂的去補習，最重要的是要掌握自己的時間，紮紮實實的唸書，時間及心力是有限的。」

其實不管補習與否，最重要的是要有效果，否則就浪費了時間、金錢及體力。

不補習的理由

建中補習風氣如此盛行，爲什麼這位學長卻堅持不補習呢？主要原因有三：第一

，因為補習班教的內容與學校大同小異，而實際上進步有限，倒不如利用這三個小時好好的自己整理一天所學的內容。第二，在學校已經上了一整天的課，晚上再去補習是蠻耗費體力的。其實只要掌握自己的目標及步伐（step），成功便操之在我；也就是自己要清楚自己在做什麼，而不是盲目地跟著大家一起補習。第三，學長看過很多人補習的效果並不是很好，而且補習班都有一些難記的口訣，雖然很快就可以記下來，但也忘得快，不如採取自己「慢慢磨」的方式，雖然需要花較多的時間融會貫通，但也因此記得長久，不容易忘。

[▲ 回目錄](#)

• [建中生涯訪談錄—訪林中鶴學長 / 實習老師羅若禮]

{ 建中社會組畢 台大法律系畢 台大法研所就讀中 }



1. 建中令你最懷念的地方是？

建中不是一個大的所在，能夠在精神上佔為已有的地方實在不多，因此如果要說對我自己而言最懷念的地方，我會想起的是明道樓前的那塊地方。老實說對於那個地方的具體情景，因為離開好久，記憶已經變得模糊，不過仍舊記得的是一張石椅，以及腳底的沙，還有放眼望去操場上滾著風沙稀疏搖擺著的雜草。或許是因為當時為了寫不出作文而留在腦海裡的煩惱，使得記憶至今仍舊這麼鮮明。在這之外，怎麼能夠忘懷的是，與同學們一同嘻鬧奮鬥的好所在，我們共同的回憶，我們在牆壁上留下粉筆墨漬的舉動，那就是我們的教室。一直到現在，我們還偶而會相約一塊回去教室聚會，吃從前常吃的便當。並為此感到懷念。

2. 你有參加社團嗎，感想如何？你是否鼓勵學弟多參加社團呢？理由？

當時我參加的是英語研究社（ESC），算是一個很熱門的社團，搭上的是學習英語的熱潮，的確我的英語因此成長不少。

我覺得有時間與興趣一定多多參加社團，在我自己的經驗裡，除了從社團課程裡學到知識或者技藝以外，更重要的是，認識了更多的人、熟悉了團體互動。社團的朋友有時候會遠比同班的同學來得持久，而且這種經驗（獨立參與社團活動）是高中以前不容易有的，也是高中以後非常重要的。自己有時稍有遺憾的是，沒在高中時期更

廣的培養興趣、學著更自由與開闊與朋友交往。所以掌握機會的人，絕對不要錯過。

3. 你覺得建中老師如何？你最感激或懷念的老師是？

對建中老師沒有一般的認識，不過對於幾位特立獨行的老師就留下了比較深的印象，就像某一位我們總是能夠在教室裡頭聽到他的口哨聲的美術老師。我自己最懷念與感激的老師則是楊鴻銘老師，老師的人格與風範實在給了我們很大的衝擊，不論是在上課講學或者行事作風都有讓人欽佩的地方；現在想起來所以對老師著迷，除了那股氣勢以外，也是因為老師讓我們很早的就看到才氣縱橫是甚麼模樣。儘管在大學我們會越見越多，可是在高中時期，那樣的老師已經算是難得一見了。

4. 你有補習嗎？建中補習風盛，你認為原因是？你會鼓勵學弟們去補習嗎？ 如果再過一次，高中生活，你會選擇補習嗎？

高中三年我沒有補習過，光靠著與同學的競爭作為動力，當然始終是一場良性競爭，證據在於我們那群對手到現在都還是朋友。當然他們大多都有補習，我們那個時候補習風氣確實興盛，最主要的還是英文與數學這個科目，而且也都有著名的補習班名師與他們編的講義。如果真的給我再重回高中年歲，我仍舊是不會選擇補習，一方面是習慣了不補習，另一方面也是對自己的一個挑戰與驕傲。但是這不表示我反對補習，我覺得比較好的態度是，視自己的需要而定，補習只是一個方法，讓你比較有效率的達成某一個目標。只不過補習生活實在不應該跟學校生活顛倒過來，不是因為學校生活就是比較重要，而是這樣反而是在浪費時間。補習跟學校不是截然兩分，學習真正重要的是自我學習，懂得為了自己來作安排，不是為了補習班，也不是為了學校。

5. 這三年來，發生過影響你最深的事？

三年裡頭要說影響我最深遠的事，我想莫過於是遇到現在仍在聯絡的這一群高中同學。我想要說，我的高中生活因為他們而豐富、而有光彩，我的人生因為他們變得開闊、而更為獨立，他們帶給了我很多，甚至包括始終陪在我身邊的朋友。他們，雖然他們可能完全不瞭解到，讓我瞭解，自由、獨立與開闊的人生觀；從他們每一個人的身上，他們每一個人都教給了我一點甚麼不一樣的。我至今仍很高興我遇見了他們，而且繼續保有了他們。

6. 建中生活令你回想起來忍不住微笑的事？

忍不住微笑的事啊，我想起來的是我們班在上課時候老愛發出怪聲音的逗趣舉動。這件事情我剛到這個班級的時候還很不習慣，因為那個時候的我，還是保守而呆板的學生，對於這種可以說是尊重老師的舉動感到不很愉快。譬如說，我們同學會因

為老師上課使用到某個與另一個同學綽號在發音上相通的詞，然後就群起發出怪聲，其實就是我們同學綽號的特殊唸法，然後一群大男孩就這樣玩得不亦樂乎。後來的我慢慢理解這是一種氛圍，一種群體的氛圍，在這種氛圍裡頭，一種對於權威反抗的態度就慢慢地培養了起來，同時另一種集體的記憶與情感也跟著緩緩的沉澱了出來。我也終於成為了其中的一個份子，放肆的作起了逗趣的舉動。這其實也是一個建中自由風氣的微小縮影。

7. 你常使用輔導室嗎？爲了什麼而去的？你對輔導室的印象？

我去過一次輔導室。

理由說來也許你們不信，是爲了通勤的緣故。通勤爲甚麼需要上輔導室問？其實是因爲我對於坐公車通勤到學校而需要與大量陌生人作近距離接觸而感到很大的精神上的壓力。與大多數人可能不同，高中以前我沒有什麼頻繁與陌生人接觸的經驗，不常出遊極少通勤，而且在人際交往上是很笨拙的。爲此我鼓起勇氣到輔導室說出了自己的困擾，可是更讓困擾的事情，在別人面前說出這個困擾的時候，竟然不覺得這是一個困擾，覺得自己可以處理。我想，這是由於自己倔強的緣故。

8. 你高中時最常心煩的事？(煩惱)

活著。活著真的是一件讓那個時候的自己很困擾的事，即便現在也沒有給這個疑惑一個滿意的答覆。活著有什麼好困擾的？在那個時期裡，我想對於那些早就有自己的興趣、有許多的朋友的人來說，活著是件單純的事，不是就作每天都得去作的事。但是對於剛從考試取向的國中生涯中解放出來進入另一個相對自由與多元的環境，而且只懂遵守學校進度與規則的，並無其它興趣，也不知道如何與人交往的人來說，活著就是虛無、孤獨，以及與自己的疏離。後來一直在想，或許這個就是高中生涯裡頭第一個真正需要自己去面對的人生課題，我們在人生過程裡頭一半時間都在學著爲自己給出各種可能的出路。

9. 你在建中幹過最壞的事是？

如果翹課不算的話，那麼就是扒同學的泳褲吧。

大致來說，在高中時間裡我仍舊是一個循規蹈矩的好學生，這一點大概就是我幹過最壞的事。雖然人們總是將叛逆看作是需馴服的對象，可是在我看來，高中時期的叛逆往往會爲人生帶來更多的可能性，我們總不會希望自己到了下一個階段裡還是看見自己的平庸吧！？只是要叛逆，但不要迷失，叛逆是爲了爭取要作自己的權利。

10. 建中令你最有收穫的是？

我在建中最大的收穫總結來說是兩件事情，一件是自信，一件是朋友。自信是來自於我從同學間、從學習過程裡看到了自己的能力，也看見了自己的諸多可能性；朋友是因為他們除了不斷給與我更新的刺激、成長的動力以外，他們還給與了我，陪伴。

我想建中這兩個字，就是建立我們的能力與自信之上，就是一批接著一批的學長、我們、學弟，不斷的重新確認與再確認這件事情。建中的榮耀就是建立在這樣的傳統上。

11. 對於如何安排高中生活，你給學弟的建議是？

永遠都要去想、去問、去討論，你自己有甚麼、能甚麼與要甚麼。

我要說你不只要自己去想、去問，你更需要和別人去討論，關於你自己的問題，關於生涯規劃的問題，千萬不要自我封閉，因為那會讓你的視野變得狹窄、生命變得貧乏。要跟誰討論是一件很重要的事，我想除了老師以外，通過社團而認識的學長也是一項很重要的資源，尤其是從大學或者研究所回來社團的學長特別重要。理由在於，他知道將來一路上需要的是甚麼，遇到的困難與匱乏會是甚麼，他看到甚麼才是真正的偉大。一個好的學長或者討論對象，能夠讓你開闊視野，看到理想，而你自己則是從一開始就打算與別人不一樣。你要明白三年的累積是無可限量的，不要作一個到了大學仍舊是高中生思想的人。從這裡也可以體會社團參與是重要的。

12. 如果可以重來一次高中生活，你有什麼想做或想改變的嗎？

二件事情，一是更早開拓自己的興趣與視野，二是積極的去認識好的朋友。

[▲ 回目錄](#)