**考試**

輔導文粹 – 特殊教育

  考試是大多數學生最害怕的事，考試也常使一部分同學焦慮不安與厭煩。造成大部分學生不喜歡考試的原因，一則是學校各類考試

太多，再則是社會觀念過於重視文憑，使得升學考試壓力太大，另外則是學生對考試有著不正確的觀念。

　　事實上，考試是對我們學習結果的評鑑方式，目的在使學生明白自己的學習成就，了解自己學習的優劣得失，進而對自己產生合適期望與抱負，對學習產生正確的態度。簡單的話，考試可以提供好的溫習機會，並且藉此可以給自己提供「回饋」---到底我學到了多少？那些已經會了？那些還不會？我的優點怎樣？我的缺點怎樣？了解自己學習的結果，就可以藉此自我勉勵，盡力而為，尋求進步。多次考試之後，了解自己真正的能力與自己是否盡了最大的努力。

　　考試不是讀書的目的，而是學習的指標。無可否認的，每一個學生都希望自己在考試時能表現自己最大的努力，得到較好的成績。考量自己的能力及學習狀況以了解自己進步情形，鼓勵「自我競爭」比處處以勝過別人當作自己的成就更有意義。所以考試是一種手段或過程，藉著考試來使自己學習更順利、更進步。把注意力位集中在學習本身，而不是時時擔心考試，將使你學習更有效果，考試的成績也自然提高了。

摘錄於正中書局—創造自我