

堅韌心態與持續行動：20 課實用練習

HKSIDatase · 最後更新 2026年9月

讓溫習配合你的工作與生活。每課都有一個實用方法、一個假設例子，以及可以即時嘗試的小練習。你可以先選最切合目前需要的一課，也可以按次序完成整個課程。

這套閱讀課程及工作紙已取代原有影片課程。每次練習可先預留約 10 分鐘，再按自己的情況調整建議的做法。

選擇課堂

1. [訂立做得到的目標](#)
2. [在工作以外安排溫習時間](#)
3. [建立一個容易重複的溫習習慣](#)
4. [讓自己更容易開始](#)
5. [找出打斷溫習的原因](#)
6. [忙碌時也能維持小習慣](#)
7. [踏出拖延的第一步](#)
8. [把回饋變成下一步](#)
9. [整理有利專心的環境](#)
10. [中斷後怎樣重新開始](#)
11. [模擬試成績未如理想時](#)
12. [照顧睡眠、休息與身心狀態](#)
13. [在工作中累積韌性](#)
14. [願意犯錯，也懂得檢討](#)
15. [把大目標拆成每週行動](#)
16. [用進步的角度看待表現](#)
17. [處理一個貼近現實的例子](#)
18. [分辨堅持與需要調整](#)
19. [把計劃落實到下一週](#)
20. [回顧進度，再定下一步](#)

1. 訂立做得到的目標

打開溫習手冊之前，先想清楚自己究竟朝著甚麼目標努力。HKSI資格考試並非單一份試卷，而是一系列試卷，你需要應考哪一份，取決於你打算從事的受規管活動。舉例來說，想申請第1類（證券交易）持牌代表的考生，一般須通過卷一以符合本地監管架構的考試規定，並視乎豁免情況，同時具備卷七及卷八以符合認可行業資格的規定。先在學會網站查清楚，或向公司的合規部門查詢，把一個模糊的願望變成具體的目標，這一步不能省。

知道要考哪份試卷之後，下一步是訂立一個你真正做得到的目標。有用的目標包含三個部分：試卷、行動和時間。「我想合格」只是一個願望；「我會在未來十星期內逐章讀完卷一的溫習手冊，並按考試時間表挑選配合自己進度的場次報考」才是一個計劃。第二種寫法讓你今個星期就有事可做，而且就算工作突然忙碌，也有調整的空間。

「做得到」亦即是對自己的起點誠實。如果你畢業後很久沒有溫習，或者工作經常加班、時間難以預計，那麼計劃每晚溫習兩小時，很可能在第一個忙碌的星期就垮掉。一個細小但能夠在現實中維持的承諾，比一個雄心勃勃但四天就放棄的計劃更有價值。如果每星期的作息難以預計，每星期三、四次專心溫習，可能比一個做不到的每日目標更持久。

最後，把目標寫在你看得到的地方，並且給自己一個檢視點。例如你可以決定：四星期後檢查進度是否合乎預期。何時報考，取決於考試場次的安排、你的準備進度及工作要求，宜在檢視進度時才決定，而不是預先定死。一個寫下來、設有檢視日期的目標，讓你同時掌握進度和節奏。

假設例子

阿Ken在後勤部門工作，想轉到需要應考第1類發牌相關試卷（包括卷一）的前線職位。他原本計劃「每晚溫習」，但加班兩星期後只溫習過一次，幾乎想放棄。他重新訂立目標：以每星期兩次溫習的進度讀完卷一溫習手冊，四星期後檢視進度，才決定報考日期。目標縮細之後，他第一個月完成了六次溫習——比原本想像的少，但比原本的計劃實際做到的多得多。

用 10 分鐘試一試

1. 在學會網站查清楚，或向合規部門查詢，你目標職位或牌照需要應考哪份或哪些試卷。
2. 用這個格式寫一句話：「我會在 [時間] 內為 [試卷] 完成 [行動]，並在 [日期] 檢視進度。」
3. 用真實的一星期檢驗這句話：如果那星期有兩晚加班，你還做得到嗎？做不到就把行動縮細，直至答案是做得到。
4. 立即把檢視日期加入手機行事曆，讓檢查點在動力減退之前已經存在。

你的工作紙

用一句話寫出你現時的溫習目標，然後回答：在忙碌的一星期裏，這個目標最可能在哪一部分失敗？哪個縮細了的版本仍然算是有進展？

檢視成果：一星期後重讀你寫下的目標，只問一條問題：我有沒有為它做過至少一件事？有，就保留目標；沒有，就把目標改細，而不是放棄。

2. 在工作以外安排溫習時間

在職考生最常見的障礙，不是課程太難，而是根本找不到溫習的時間。香港金融業的工作日，很少會留下一整段兩小時的空檔；回到家、吃過飯、處理完訊息，一個晚上往往就這樣過去。與其苦苦尋找空閒時間，更實際的做法是預先決定溫習在一星期裏放在哪裏，並且接受這些時段可能比你想要的更短、更不起眼。

先看你真實擁有的一星期，而不是你希望擁有的一星期。大部分人都有：通勤時間、午飯時間、辦公室未忙起來之前的清晨，以及一兩個較清閒的晚上或週末早上。每個時段適合的溫習方式都不同：通勤適合閱讀或聽材料；午飯時間適合做一小組練習題；週末早上適合需要專注的長章節。把溫習類型配對到合適的時段，效率會高得多。

把時段固定下來也很重要，不要留待臨時決定。「有時間就溫習」幾乎等於不會溫習，因為工作總會填滿所有空隙。一個固定的安排——例如星期二和星期四午飯做練習題、星期六早上讀溫習手冊——可以省去每天跟自己討價還價的過程。你不需要向任何人交代這個計劃，但你必須清楚知道計劃是甚麼。

同時要有心理準備，計劃不會完美。有些星期，會議會吃掉你的午飯時間，或者你在港鐵上累得甚麼也讀不進。這是正常的。安排時間的目的，不是保證每個時段都用得上，而是當時段真的出現時，你已經知道要做甚麼，不用再消耗精力去決定。一個能夠捱過糟糕一星期的計劃，比一個捱不過任何一星期的完美計劃有價值得多。

假設例子

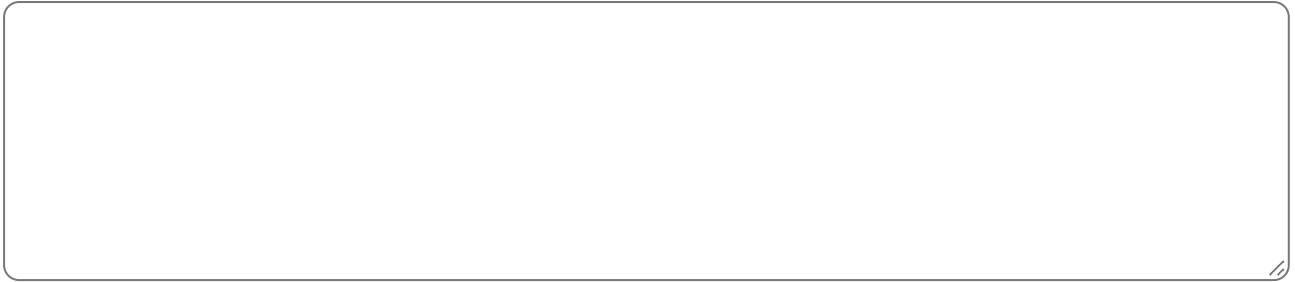
Vivian做客戶服務，晚上時間難以預計。她不再嘗試晚飯後溫習，改為審視自己真實的一星期：每天兩程各35分鐘的港鐵、星期三通常空閒的45分鐘午飯，以及星期日早上。她的安排變成：早上通勤讀溫習手冊、星期三午飯做練習題、星期日一次較長的溫習。就算那星期加班，她仍然保住了通勤閱讀——辦公室裏沒有任何事可以奪走的時段。

用 10 分鐘試一試

1. 畫出你真實的一星期，列出三至五個本來就存在的時段：通勤、午飯、清晨、週末早上。
2. 為每個時段分配一種溫習——閱讀、練習題或重溫筆記——把最需要專注的工作配給你最專注的時段。
3. 以書面固定安排，例如：「星期二、四午飯：練習題。星期日早上九至十時：溫習手冊。」
4. 現在就決定哪一個是受保護時段——即使工作再忙也保留——哪些時段屬於可犧牲的。

你的工作紙

列出你真實一星期中可以用來溫習的時段，並在每個時段旁寫上你會做甚麼。哪一個時段是工作再忙你也會保護的？



檢視成果：一星期結束時，數一數你實際用了多少個已安排的時段。如果受保護時段用到了，計劃有效；如果沒有，就把受保護時段搬到一星期中更可靠的位置。

3. 建立一個容易重複的溫習習慣

動力時有時無，尤其忙碌一整天之後。能夠支撐考生走過十星期備考的，不是熱誠，而是習慣：一個幾乎自動發生、不需要每天重新決定的細小溫習模式。好消息是你只需要一個。一次過建立整套路線——早上閱讀、晚上做題、週末重溫——通常都會失敗。一個持續重複的習慣，比三個做了兩星期就停的習慣，對你的進度更有幫助。

習慣要變得容易重複，關鍵是把它繫在一件每天都會發生的事情上，即所謂「錨點」。例如：「出港鐵閘機之後，我在手機讀兩頁溫習手冊。」通勤本來就會發生，你只是把一個小行動掛上去。因為觸發點是自動的，你不用消耗意志力去決定今天溫不溫習——這個決定在你設定錨點時已經做了。

習慣要細小到即使是最差的日子也做得到。兩頁、五條練習題、十分鐘重溫筆記，全部都是合格的習慣。你可能覺得太少、無關痛癢，但這個階段習慣的目的不是覆蓋整個課程，而是讓模式持續運轉。一個每天以小規模運作的習慣，日後很容易擴大；一個做了兩次就停的習慣，則毫無價值。有了穩定的基礎之後，把十分鐘延長到三十分鐘，遠比由零開始容易。

最後，用最簡單的方式記錄習慣：日曆上畫一個剔、手機記一筆、筆記本寫一行。這個記錄不是給別人看，也不是為了製造數據。它的價值在於兩三個星期後，你一眼就能看出習慣是否真的在運作、通常在哪裏斷裂——這正是你調整計劃所需的資訊，本課程稍後的課堂會再詳細處理。

假設例子

Marcus多次嘗試建立晚間溫習模式，總是到星期三就放棄。他改為建立單一錨點習慣：每個工作天早上，在開啟工作電郵之前，先沖好咖啡，然後做五條卷七練習題。觸發點——咖啡先於電郵——本來每天都發生。六星期之後，五條題目不知不覺變成十五條，因為模式已經穩固，加長它感覺自然，而不是勉強。

用 10 分鐘試一試

1. 選擇一件每天已有的例行事件作為錨點：回到座位、午飯開始、或回到家。
2. 在錨點之後加上一個細小的溫習行動——例如五條練習題或兩頁溫習手冊——並寫下這句話：
「[錨點] 之後，我會 [行動] 。」
3. 第一個星期只做這個行動，即使你想做更多也先忍住；保住「細小」正是它能重複的關鍵。
4. 每天用最簡單方式記一個剔，一星期後檢查：習慣有沒有做到至少五次？

你的工作紙

寫出你的習慣句子：「[每天已有的例行事件] 之後，我會 [一個細小的溫習行動] 。」然後寫下：在最忙碌的一天，甚麼會令它中斷？那一天這個習慣的最低版本是甚麼？

檢視成果：兩星期後數一數別號。如果大部分日子都有做到，可以考慮把行動稍微加長；如果做到的日子不足一半，就把行動縮細，直至連你最差的一天也做得到。

4. 讓自己更容易開始

即使有了目標和固定時段，不少考生仍然卡在「開始」這一步。下班坐下來，覺得疲倦，溫習手冊忽然顯得厚得嚇人。這不是意志力的問題，而是阻力的問題。由你到溫習之間的每一步——找手冊、決定讀哪一章、選做哪些題目——都要消耗精力，而下班後你剩下的精力本來就不多。實際的解決方法，是預先移除盡可能多的步驟。

最有效的一招，是今晚就決定明天溫習甚麼。不是「到時溫習一下」，而是「明天午飯時間做客戶協議那十條題目」。決定已經做好，坐下來時就毋須思考，只需執行。在前一晚定好具體行動，會比把選擇留到當刻更容易開始，因為當刻正是你精力和決心最低的時候。

第二招是預先準備好材料，令它們隨時可以打開。可以是把溫習手冊翻到正確的一頁放在桌上、在手機收藏練習測驗、或者把筆記每天放在同一個位置。如果你的溫習要由花五分鐘找章節開始，這五分鐘往往就是整個環節結束的地方。目標是令開始的時間少於三十秒：打開，開始。

第三招是把第一個行動定得細小到近乎瑣碎。不是「溫習第四章」，而是「讀第一個標題和標題下那段文字」。一旦開始了，繼續比啟動容易得多——讀完一段之後，往往不知不覺就讀了二十分鐘。但你對自己的承諾，應該只限於那個細小的第一步。如果讀完那段你真的想停，可以停；你要建立的，是「開始」的習慣，而這個習慣帶你走過的路，會比任何一次溫習環節更長。

假設例子

Priya的溫習手冊在袋裏放了三個星期，她一直「等一個空閒的晚上」。她改變了安排：每天下班前，把溫習手冊翻到明天要讀的部分，攤開放在桌上，並在筆記本寫一行——「明天：讀第44至47頁」。第二天，開始只需幾秒，因為一切都已決定、已經打開。起初她的溫習環節沒有變長，但次數明顯多了，書頁也開始翻動了。

用 10 分鐘試一試

1. 今晚寫下一行，具體說明明天的溫習行動：哪些頁數、哪些題目、哪個主題。
2. 現在就準備好材料：把溫習手冊翻到正確頁數，或收藏好練習測驗，令明天毋須尋找。
3. 定義一個少於一分鐘的第一個行動——讀一個標題、答一條題目——並以此作為你唯一的承諾。
4. 明天時段一到，只做那個細小的第一步；之後做多少，全部屬於額外收穫。

你的工作紙

用一行具體寫出明天的溫習行動（頁數、題目或主題），然後列出現時你與「開始」之間的每一步，並在今晚移除其中至少一步。

檢視成果： 星期結束時，數一數有多少天你在溫習時段開始後兩分鐘內已經動手。如果大部分日子都做到，你的安排有效；如果做不到，找出仍然造成阻力的那一步，並把它移除。

5. 找出打斷溫習的原因

讀到第四課，你應該已經有一個容易開始的溫習方法。下一步的考驗，是這套方法能否在正常的工作星期裡維持下去。大多數溫習計劃失敗，不是因為考生能力不足，而是因為有些事情不斷插在原定時段前面。要保護自己的溫習節奏，先要知道究竟是甚麼在打斷它。

打斷通常分兩類。外來打斷是發生在你身上的事：臨時加開的會議、拖長了的客戶電話、家庭事務、一則令你滑手機二十分鐘的訊息。內在打斷則來自自己：長日子過後的疲倦、不知道從何入手的那種模糊感覺、或者被即時更吸引的事情拉走。兩類都很正常。問題不是打斷存在，而是我們往往只是隱約覺得「今日又溫不成」，從來沒有具體弄清楚原因，所以也無從處理。

實際的做法是簡單觀察。用一星期時間，每當原定時段沒有發生、或者中途縮短，就寫下一行：原本計劃做甚麼、實際發生了甚麼、大約幾點。不用分析，不用自責，只是記錄。五至七日之後，規律通常會浮現。你可能發現星期二晚上總是加班，或者每次溫習的頭十五分鐘都花在手機上。看得見的規律，才是可以計劃避開的規律。

找出你最常見的兩個打斷之後，為每一個定出一個具體調整。如果晚間時段常被會議吃掉，就把該節溫習搬到午飯時間或上下班途中。如果問題是手機，就在溫習頭十分鐘把手機放在另一個房間。調整要小而具體，而不是「我要更有紀律」這類空泛決心。你不是要建立完美的一週，而是移除造成最大破壞的一兩個障礙。

假設例子

Kelvin 在基金公司做營運，正在準備卷一。他計劃平日晚上八時至九時半溫習，但到星期四只完成過一節。他沒有自責，而是做了一行式記錄。記錄顯示，有三個晚上大約八時十分被一個關於週末足球的群組訊息拉住，直到九時後才打開溫習手冊。他的調整是：由下一晚開始，手機放在廚房檯面，溫習結束前不碰，足球群組可以等。

用 10 分鐘試一試

1. 拿一張紙，或者在手機開一個筆記。
2. 寫下本星期原定的溫習時段，標出哪些沒有按計劃進行。
3. 為每個標出的時段寫一行：實際是甚麼打斷了它，屬外來（發生的事）還是內在（你的狀態）。
4. 圈出出現得最頻密的那個打斷。
5. 為它寫下一個具體調整，並在下次溫習時實行。

你的工作紙

回顧過去七天，打斷你溫習最頻密的一件事是甚麼？它屬於外來還是內在？你會為下一節溫習作出哪個具體調整？

檢視成果：下週末再查看記錄。如果被圈住的打斷出現次數減少，說明調整有效；如果次數不變，就換另一個調整，而不是重複同一個無效的方法。

6. 忙碌時也能維持小習慣

只為好日子而設的溫習計劃，算不上是計劃。上班的一星期裡，總有些日子特別沉重：死線迫近、會議拖長、回到家已經筋疲力盡。能夠持續有進度的考生，不是那些從不遇到難關的人，而是那些預先決定了「艱難日子怎樣溫習」的人。

這裡最有用的工具是「最低限度時段」。這是一個刻意縮小的溫習版本，即使你幾乎沒有力氣也能完成：讀十分鐘、看溫習手冊的一個小節、或者做幾條多項選擇題。它的目的不是覆蓋多少內容，而是讓習慣不中斷，令難熬的一天變成「溫得短的一天」，而不是「完全沒有溫的一天」。中斷一次很容易變成中斷第二次；做十分鐘卻能把鏈條保住。

最低限度時段要現在就決定，趁你精神尚好的時候定好，而不是等到晚上九時半、又累又想說服自己算了的時候才臨場討價還價。把它寫下來，而且要定得真正細。如果正常時段是四十五分鐘，最低限度可以是十分鐘。同時要說清楚甚麼才算數：讀溫習手冊兩頁算數；把筆記滑來滑去卻沒有讀進去，不算數。定得精確，當晚就沒有爭拗空間。

在艱難的日子，不加辯論地完成最低限度，然後停下，不用內疚。這不是降低要求，而是選擇那個能夠存活下來的版本。一個月下來，五節十分鐘的最低限度，遠勝五個晚上完全報廢。而且很多時，一旦開始了最低限度，你自然會做多一會，因為最難的從來是開始，正如第四課所講。

假設例子

Vivian 是審計助理，正處於忙碌的項目中期，同時準備卷七。她原本計劃每晚溫習四十五分鐘，但在旺季根本不設實際。她定出最低限度時段：讀溫習手冊一個小節，或者做五條多項選擇題，哪樣較容易開始就做哪樣。在一個工作十二小時的日子，她在回家路上完成了那五條題目。時段很短，但習慣沒有斷，而且她清楚知道明天從哪裡接上。

用 10 分鐘試一試

1. 寫下你正常的溫習時段長度，以及通常包含的內容。
2. 再寫一個最低限度版本：在你最差的現實日子裡，十分鐘或以內可以完成的量。
3. 精確定義甚麼才算數：指明材料，例如溫習手冊一個小節，或五條練習題。
4. 把最低限度時段寫入明天的日程，選一個你有信心是空閒的時間。
5. 今晚把會用到的材料放在你會看見的地方，令明天的最低限度時段毋須任何準備步驟。

你的工作紙

你為艱難日子定下的最低限度時段是甚麼？具體會做甚麼？本星期哪一天你最可能需要用到它？

檢視成果： 下一個艱難日子過後，只檢查一件事：最低限度時段有沒有發生？有，就代表系統有效；沒有，就代表最低限度仍然太大，把它再減半。

7. 踏出拖延的第一步

溫習上的拖延，表面看像是懶散，實際通常不是。它往往是這樣的：你打算今晚溫習，但這一節沒有清晰的起點，於是腦海把它當成一個又大又模糊的任務，而模糊的任務永遠輸給具體的事，例如清一清電郵、或者多看一集劇集。解決方法不是更多意志力，而是把第一步變得具體而細小，細小到開始幾乎不需要任何決定。

留意是甚麼令第一步變得模糊。「溫卷七」不是一步，那是一個科目。「看溫習手冊」近一點，但你仍然要自己決定從哪裡看、看多少。真正的第一步，會指明確實的材料和確實的動作：打開溫習手冊第四章，讀頭兩頁；或者做昨日讀過那個小節末的五條題目。如果你無法想像自己在兩分鐘內實際做到這件事，它就還未算是一個第一步。

拖延的另一個原因，是從最難的位置開始。如果溫習手冊下一部分正是你最怕的課題，你的腦自然會找藉口延後。完全合理的做法，是先從你能應付的部分開始，建立一點動力，然後在已經動起來的狀態下才走近難關。次序是你有權選擇的。

最後，把承諾縮細。告訴自己只做第一步，不是整節溫習。讀了兩頁之後，繼續通常比停下容易，因為你已經進入了內容。但不要依賴這一點；協議就是只做第一步。這樣，即使累了，你仍然守到這個小承諾，而持續對自己守小承諾，正是把計劃變成習慣的關鍵。

假設例子

Marcus 三星期前已經取得卷七溫習手冊，但只打開過兩次。他每晚都告訴自己要「追返進度」，然後一晚又一晚落空。他只改了一件事：在一張便利貼寫上「晚飯後，坐到書桌前，打開第二章，讀兩頁。其他都不需要。」這一步具體得第一晚幾乎是自動完成，而且他讀了二十分鐘。下星期一個疲累的晚上，他仍然完成那兩頁，然後停下，而這樣已經算數。

用 10 分鐘試一試

1. 寫出你拖延得最久的那個溫習任務。
2. 把它改寫成一個實際的第一步：指明材料和動作，兩分鐘內做到。做不到就再縮細。
3. 現在就做這個第一步，在本課讀完之前完成。
4. 停下時，寫下下一節溫習的第一步，令明天毋須再作決定。
5. 把下一步的材料放在你今晚會看見的位置。

你的工作紙

你一直拖延的溫習任務是甚麼？它的兩分鐘第一步具體是甚麼？你會在今天或明天哪個時間做這一步？

檢視成果： 下一節溫習時，檢查自己坐下後五分鐘內有沒有開始。有，代表你的第一步定得夠好；沒有，就把步驟再縮細一點。

8. 把回饋變成下一步

遲早你會測試自己：做一組練習題、做一次模擬測驗、或者對照溫習手冊自行批改答案。結果有時會比你預期差。看見結果之後的十分鐘做甚麼，比結果本身更重要，因為就在那十分鐘，回饋要麼變成有用的資訊，要麼變成放棄的理由。

關鍵的轉變，是把結果當成地圖，而不是判決。一組題目得分低，並不表示你沒有能力；它表示你目前的理解尚未覆蓋哪些課題。每一條錯的題目都指向一個具體位置：一個你混淆了的定義、一個你只記得一半的程序、一種你未練習過的題型。這樣讀，低分反而是備試期間最有用的產物之一，因為它確實告訴你下一節溫習應該做甚麼。

這一點對這類考試有實際意義。資格考試是多項選擇題試卷，合格分數為每份試卷70%，而學會亦為指定試卷提供模擬練習測驗及網上練習題，目的正是讓考生識別準備時需要多加注意的內容或範疇。換句話說，練習題本來就是用來產生這類資訊的。一條用得好的錯題，比一條蒙對的題目更有價值。

要令回饋保持有用，就要在紙上分開兩樣東西：結果顯示你的溫習哪裡有需要，以及任何關於你這個人的評語。只寫第一樣。例如：「八條錯題有六條屬同一課題；我會重讀該節，再做一次那六條。」這是下一步。「我次次都係咁，我考試一定唔得」不是資訊，而且沒有任何可以跟進的行動。當你發現自己說出第二類說話，就用第一類取代它，然後直接去做。

假設例子

Aimee 正準備卷一，就一個她以為自己熟悉的規例課題做了二十條自擬題目，答對十二條。她的第一反應是洩氣。她給自己十分鐘，把八條錯題按課題分類：五條屬同一個範圍，兩條是看漏題目，一條是真正的知識缺口。下一節溫習於是有了明確內容：重讀該一節、重做那五條題目、並放慢看清題目字眼。她把這些寫在便利貼上，然後便結束當晚的溫習。

用 10 分鐘試一試

1. 取一組你已作答的題目，或者現在從溫習手冊做五至十條。
2. 批改之後，把錯題按課題或成因分組，例如「看錯題目」與「不認識內容」。
3. 選最大的一組，為它寫一個下一步行動，指明溫習手冊的確實章節。
4. 把這個行動放在下一節溫習的開頭。
5. 合上書，到此為止；分析已經完成。

你的工作紙

回想你最近一次做練習題或自行批改的結果。那些錯題有甚麼共通之處？由此得出的下一個具體行動是甚麼？



檢視成果： 下一節溫習時，檢查你寫下的行動有沒有在頭十分鐘內真正發生。有，代表你的回饋循環有效；沒有，多半是行動寫得太含糊，就重寫一次，指明確實章節。

9. 整理有利專心的環境

放工之後坐下溫習，每一個小障礙都會產生影響。手機不斷彈出通知、筆記散落在幾個資料夾、書枱對正電視——每一項都令你更難開始。你需要的不是更多意志力，而是更少令你停下的藉口。預先整理好溫習空間，是保護已編排溫習時間最簡單的方法之一。

先處理實體環境。選定一個固定溫習的位置，即使只是飯桌的一端也好。枱面只放今次需要的東西：學會的溫習手冊、一本筆記簿、一支筆。如果與家人或室友同住、空間有限，一副耳塞或耳機，加上一個簡單訊號——例如戴上耳機即代表「我正在溫習」——已經可以默默減少不少打擾。

然後處理電子環境。把手機放到另一個房間，或者至少反轉放並關掉通知。如果你在屏幕上閱讀溫習手冊，開始前先關掉其他分頁和視窗；如果用電腦做練習題，就只開與考試相關的視窗。目標不是完美的環境，而是一個令開始只需幾秒、而非幾分鐘的環境。

最後，讓環境替你記住進度。把溫習手冊攤開在正在讀的那一章，下次坐下就能即時接續；摘要筆記每次都寫在同一本簿。當四周環境已經說明「這裏就是我溫習的地方」，你花在決定上的精力就會減少，花在閱讀上的精力就會增加——這正是平日放工後又疲倦的晚上最需要的東西。

假設例子

阿健是營運部職員，正在準備卷一。他以前習慣坐在梳化溫習，手機放在旁邊，常常只是看一眼，就過了二十分鐘。後來他改為坐飯桌前，手機拿到睡房充電，每晚把溫習手冊攤開在下一章。溫習時間同樣是四十五分鐘，但他發現自己大部分時間都在真正閱讀，而不是像以前那樣動輒重新開始。

用 10 分鐘試一試

1. 為今個星期選定一個固定溫習位置，清走所有東西，只留一次溫習所需的物品。
2. 決定溫習時手機放在哪裏——另一個房間、抽屜，或反轉並關通知——現在就安排好。
3. 把溫習手冊或筆記攤開在下次要讀的確實位置，令下次溫習可以即時開始。
4. 告訴一位同住或共事的人：戴上耳機即代表正在溫習，令打擾自然減少。

你的工作紙

列出你目前溫習環境中最常令你分心的三樣東西，並為每樣寫出一個本星期會執行的具體改變。

檢視成果： 之後三次溫習，誠實記錄自己是否坐下後兩分鐘內已開始。如果是，環境已經見效；如果不是，再改變一項，再試一次。

10. 中斷後怎樣重新開始

錯過已編排的溫習時段，幾乎是每位在職考生都會遇到的事。客戶飯局拖得很晚、家中有事，或者純粹疲倦得連手冊都不想打開。真正的問題通常不是錯過的那一課，而是之後幾日——一個空檔不知不覺變成兩個星期。保護你備試進度的，不是完美的紀錄，而是快速、不糾結的重新開始。

第一條規則：不要先責備自己。責備自己看似有承擔，但實際上只會令手冊感覺更沉重、更不想打開。把錯過的溫習當作錯過了一班車：的確麻煩，記下，然後改搭下一班。考試日期不會因為你錯過了一個星期二而改變，所以你的計劃也不應該改變。

第二條規則：重新開始時，規模要比之前更小。如果平時一次溫習四十五分鐘，回來時先做十五至二十分鐘。選最容易的切入點——重讀正在讀那一章的摘要，或者重做幾條已經見過的題目。重新開始後第一次溫習的目的，不是追回所有進度，而是向自己證明習慣仍然存在。

第三條規則：調整計劃，而不是假裝沒事發生。看看日程表，誠實判斷：本星期能否加插一次補回的時段，還是應該把某個課題順延幾日？一個簡短、寫下的調整，遠勝一句含糊的「之後追回」。如果你發現自己每星期都在同一個位置錯過溫習，這是有用的資訊——通常代表需要調整的是計劃，而不是你。

假設例子

詠怡是法律文員，正在準備卷七。因為一星期連日加班，她錯過了星期四和星期六的溫習。她沒有嘗試在星期日一次過追回兩章，而是星期日晚上做了二十分鐘，重讀自己的摘要筆記，然後把第二章移到星期一午飯時間。她把調整寫進計劃，到星期三已經回到原本的進度，沒有放棄任何內容。

用 10 分鐘試一試

1. 用一句話寫下錯過的溫習和原因——不用分析，不用自責。
2. 在未來四十八小時內選一個時間，做一次十五至二十分鐘的短溫習。
3. 該次溫習選最容易的任務：重讀摘要，或重做幾條已經做過的題目。
4. 溫習後，以書面更新本星期計劃——加插一個補回時段，或順延一個課題——令計劃反映實際情況。

你的工作紙

描述你最近一次錯過的溫習、原因，以及你會在未來四十八小時內進行的確實短溫習內容。

檢視成果： 在重新開始那個星期結束時檢查計劃：短溫習和書面調整是否都完成了？如果是，重新開始已經成功；如果又錯過，把溫習時間再縮短，再試一次。

11. 模擬試成績未如理想時

模擬試成績低於70%合格分數，的確不好受，尤其是你一邊全職工作一邊溫習的時候。但模擬試是診斷工具，不是判決。它的作用是在真正考試之前，準確告訴你備試在哪裏薄弱。處理得宜，一次未如理想的成績，會是整個備試過程中最有用的資訊之一。

首先要將分數和資訊分開。分數本身說明的不多；背後的模式才說明很多。逐題檢視整份試卷，把錯處分為三類：尚未溫過的課題、溫過但記不起的課題，以及看錯題目或太趕而做錯的題目。大部分試卷都是三類混合，而每一類需要不同對應——新內容要讀、舊內容要針對性重溫、審題要放慢。

不要急於立刻再約一次模擬試，或者通宵硬背。更好的做法，是選出一至兩個最弱的課題，在之後一星期安排針對性的溫習時段，配合溫習手冊和少量題目練習。完成這些針對性工作之後，再做一次模擬試，看看模式有沒有改變。這樣，成績就變成「資訊—調整」的過程，而不是焦慮的來源。

同時，把成績放回考試本身的尺度去看。資格考試是多項選擇題試卷，合格分數為70%，而溫習手冊和模擬練習之所以存在，正是讓你在考試日前找出弱點。在正式考試前幾星期做一次成績差的模擬試，其實正是發現弱點的最佳時機。真正的風險不在於一次差成績，而在於把它當作最終判決，從此停止調整。

假設例子

馬庫斯在考卷八前一個月做模擬試，取得58%。他沒有慌，而是把錯題分類，發現大部分錯在客戶落盤指示及交易規則——他當初只是略讀。他在之後一星期安排了三次四十分鐘的針對性溫習，然後再做模擬試，取得74%。第一次的差成績發揮了作用：它告訴他剩餘的星期應該花在哪裏。

用 10 分鐘試一試

1. 把模擬試所有錯題分為三類：未溫過、溫過但記不起、看錯或太趕。
2. 圈出頭兩類中最常出現的一至兩個課題——這些是下星期的重點。
3. 用溫習手冊為這些課題安排兩至三次短而集中的溫習，現在就把日期寫進日程表。
4. 計劃在針對性溫習之後再做一次模擬試，以便檢視弱點有沒有改善。

你的工作紙

根據你最近一次模擬試，列出兩個最弱的課題、各自屬於哪一類錯誤，以及你會用來處理它們的溫習日期。

檢視成果：下次模擬試之後，比較分數，更重要的是比較錯題模式。如果原本的弱點課題已經變成較強的部分，即代表調整已經見效。

12. 照顧睡眠、休息與身心狀態

一邊全職工作一邊準備資格考試，是一場以普通星期計算的長跑，不是靠幾晚捱夜衝刺的短跑。最常見的引誘是向睡眠借時間——半夜十二點多讀一章，凌晨一點再做一組題目。問題是，記憶的鞏固有賴休息，疲累的腦袋讀了書頁也留不住。用睡眠換溫習時間，往往是用大量溫習時間換取極少的記憶。

實際的做法，是先固定睡眠時間，再圍繞睡眠安排溫習，而不是倒過來。如果你早上八時半前要精神上班，就倒推計算自己幾點必須上床，然後編排會準時完結的溫習時段。十時半結束、之後固定上床的一次溫習，比無了頭捱夜的一次更有價值，因為明天還可以重複一次。

休息是計劃的一部分，不是計劃以外的偷懶。如果以四十五至六十分鐘為一節，節與節之間要短休——起身、伸展、飲口水。週末至少保留一個晚上或半天完全不溫習，讓自己有期待，也令其餘日子可以持續。完全不讓自己休息，並不會令溫習更快完成；疲累只會累積，令每一節的質素下降。

最後，留意身體發出的訊號。如果同一段落要讀三次、對同事失去耐性，或者對本來平靜接受的溫習時段開始抗拒，即是目前負荷對你的時間表來說太重。調整通常很小：縮短一節、把溫習移到較早的時間，或者從星期中減去一項低價值的活動。照顧睡眠和精力不是溫習以外的奢侈，而是令準備在考試當日派上用場的關鍵——屆時你要頭腦清醒地完成一份六十分鐘或九十分鐘的多項選擇題試卷。

假設例子

嘉敏是客戶主任，正在準備卷一。她以前溫習到凌晨一時，翌日上班無精打采。後來她重新編排：平日晚上十時半前結束溫習，星期六下午完全不碰書本，把需要深度閱讀的內容移到星期日早上精神好的時候。每星期溫習時數略為減少，但她不再重複讀同一段落，溫習明顯更有效率。

用 10 分鐘試一試

1. 從上班需要清醒的時間倒推，定出本星期的固定上床時間。
2. 調整溫習時段，令每節至少在上床前三十分鐘至四十五分鐘結束，並把結束時間寫進計劃。
3. 在溫習節與節之間加入短休——起身離開書枱——並把週末半天標記為完全不溫習。
4. 寫下一個本星期要留意的訊號，例如重複讀同一段落，並預先決定一旦出現時會刪減或縮短哪一項。

你的工作紙

寫下你本星期的固定上床時間、每個已編排溫習時段的結束時間，以及你會保留完全不溫習的週末半天。

檢視成果： 星期結束時檢查兩件事：至少五晚有依時上床，以及有沒有保留那個自由半天。兩項都做到，即代表時間表可以持續；做不到，下星期縮短一節溫習，而不是延長夜晚。

13. 在工作中累積韌性

一邊全職工作、一邊準備資格考試，即是兩件吃力的事同時進行。有些星期工作會特別沉重：客戶期限、季結衝刺、臨時的審核要求。所謂韌性，不是硬撐著疲累繼續溫習，而是讓你的溫習安排在壓力下能夠彎曲而不折斷，令工作上一個艱難的星期，不會把之前幾個星期的準備一筆勾銷。

實際做法是把溫習計劃分成兩層。第一層是正常星期：工作平穩時你希望做到的溫習次數。第二層是最低版本：無論如何都保留的一次短溫習，哪怕只是在上班途中用十五分鐘重看筆記。當工作特別忙碌的一星期來到，你便退到最低版本，而不是整個計劃放棄。這樣習慣不會斷，之後回到正常安排也容易得多。

另一個重點是預先預期壓力，而不是被它殺個措手不及。每個星期開始時，先看一眼工作日曆，標出明顯難熬的日子，然後提前把溫習時段移離那些日子，而不是指望自己晚上九點還有精力。所謂韌性，與其說是比別人硬淨，不如說是更早按現實作出安排。

最後，把休息當作計劃的一部分，而不是獎勵。捱過工作特別辛苦的一星期之後，一個真正放鬆的晚上，正是令下一星期溫習有效的原因。保住睡眠和休息不是妨礙備考，而是令整個備考過程可以維持下去。

假設例子

阿Ken在證券行做客戶服務，正在準備卷一。每月月結是他最忙的時候。他沒有假裝月結不會影響溫習，而是預先安排兩層計劃：正常星期有三節、每節45分鐘；最低版本是在港鐵上用15分鐘重看重點詞彙。月結那星期他只做了最低版本兩次，習慣沒有斷，星期一再回到正常安排時，也不覺得自己失敗了。

用 10 分鐘試一試

1. 打開下星期的公司日曆，標出一至兩天明顯最辛苦的日子。
2. 寫下下星期的正常溫習計劃（例如三節、每節45分鐘）。
3. 寫下你的最低版本：一節15分鐘或更短的溫習，無論如何都保留。
4. 即時把撞正辛苦日子的溫習時段移到較輕鬆的日子，不要拖到當天才處理。
5. 把最低版本寫入日曆，當作固定約會，令它在忙碌一星期也保得住。

你的工作紙

下星期你的最低版本是甚麼？你會在哪個辛苦的工作日依靠它？請寫出日子、時間，以及該節短溫習的具體內容。

檢視成果： 星期結束時只檢查一件事：辛苦那天你有沒有完成最低版本？有的話，你的安排只是彎了而沒有斷，這正是本課想達到的效果。

14. 願意犯錯，也懂得檢討

準備多項選擇題考試時，很容易留在舒適圈：反覆看溫習手冊、螢光筆劃熟識的段落、重做已經答對的題目。感覺上很充實，但其實有個問題：如果只練習已經懂的內容，你永遠不會在考試前發現自己真正的弱點，而是要到考試當日才發現。所謂合理的學習風險，就是在代價仍然很低的時候，主動走入你最怕的材料。

合理的風險有兩個特徵。第一是有意選擇：你決定用一節時間處理一直避開的題目，例如覺得沉悶或混亂的規例部分。第二是輸得起：自己練習時答錯，除了帶來學習機會之外沒有任何代價。考試本身合格分數是70%，不應該是第一次接觸某個題目的地方；你自己的溫習時間才是。

答錯的題目是這種做法最有用的收穫，但前提是你懂得處理。練習題答錯時，不要急著跳去下一題，花幾分鐘弄清楚原因：是看錯題目、混淆了兩個相近概念，還是根本沒學過？每個原因對應不同的下一步，把原因寫下來，錯誤就變成計劃。

平衡也很重要。合理的風險是一次一節、一個題目，而不是推翻整個計劃。如果一星期大部分時間做穩陣的溫習，只用一節處理困難範圍，進度依然穩定，同時又能照出自己的弱點。幾個星期累積下來，這個習慣比任何數量的舒服重溫都更有用。

假設例子

Maggie考卷七，對市場結構的題目很有信心，但一直避開中介人操守要求的章節。她決定冒一次合理的風險：用45分鐘先讀該章節一次，然後做十條練習題，預了會錯幾條。結果十題只對四題，她發現自己的主要問題是混淆了兩個相近概念，於是預約下一節溫習專門把兩者分清楚。

用 10 分鐘試一試

1. 寫出你在溫習手冊中一直避開的那一個題目或章節。
2. 在本星期預約一節45分鐘，只處理該題目。
3. 先不看筆記，直接做一小組練習題。
4. 每答錯一題，寫一行原因：看錯題目、混淆概念，還是根本不懂？
5. 根據錯題顯示的問題，定出下星期的一個跟進行動。

你的工作紙

你一直避開哪個題目？你的風險溫習節是怎樣安排（日子、時間、長度）？如果答錯，你會寫下甚麼？

檢視成果：溫習節結束後，檢查自己能否用一句話說出錯題反映了甚麼問題。能夠說出，這次風險就已經有收穫，無論答對多少題。

15. 把大目標拆成每週行動

通過資格考試是一個大目標，而大目標很難直接著手。你不可能某個晚上坐下來就「完成考試」，你能做到的，是完成它在本星期的那一部分。值得練習的技能是轉譯：把一個遙遠的結果，變成能夠配合你工作時間的具體每週行動。少了這一步，「合格卷一」這類目標往往只會留在腦海角落，產生內疚而不是進度。

先從考試的固定資料開始。每份試卷都有明確結構：例如卷一是60條多項選擇題、90分鐘，而所有試卷的合格分數都是70%。溫習手冊的目錄列出了你需要覆蓋的課題。從考試日期倒推，你就可以把這些課題分配到餘下的星期，並且保留最後幾星期做混合練習和總溫習，而不是學新內容。

寫每週行動時，要具體到週末能夠判斷做沒做到。「多些溫習」通不過這個測試；「星期三前讀完第四章，星期六前做15條練習題」就通得過。一個實用的模式是每週一個閱讀行動加一個練習行動，並且配合你實際有的時間。如果某星期工作比預期忙，就把行動縮小而不是刪走，正如之前「在工作中累積韌性」一課所練習的那樣。

每個星期結束時簡短檢視計劃，問兩個問題：行動做了沒有？有沒有推進？如果某個題目需要的時間比預期多，就調整之後幾星期，而不是假裝計劃仍然適用。會被修正的每週計劃才是運作中的計劃；從不改變的計劃，多半根本沒有被執行。

假設例子

David已報考十星期後的卷一，在後勤部門工作、工時長。他把溫習手冊的章節列出，分成八個星期的組合，最後兩星期留作混合練習。本星期的行動是：「星期三前讀完監管架構一章」和「星期日前做20條該章練習題」。星期日晚飯時，他可以清楚回答每項有沒有做到。

用 10 分鐘試一試

1. 寫下你的試卷、考試日期，以及餘下的完整星期數。
2. 根據溫習手冊目錄列出課題，分配到那些星期，最後幾星期留作混合練習。
3. 寫出本星期的兩個行動：一個閱讀行動、一個練習行動，各附期限。
4. 對照本星期的工作日程檢查：這兩個行動能否捱得過你最忙的一天？
5. 在日曆加入週末10分鐘檢視，確認每個行動有沒有發生。

你的工作紙

寫出你的考試日期、餘下星期數、本星期的閱讀行動和練習行動，每項都要有具體日子和時間。

檢視成果：週末檢視時，為每個完整完成的行動打勾。兩個勾代表計劃運作正常；只有一個或零個，就把下星期行動縮小，直至兩個勾再次成為常態。

16. 用進步的角度看待表現

你怎樣解讀自己的表現，直接影響你怎樣溫習。如果一條練習題答錯代表「我就是不擅長這科」，自然反應就是避開該題目、保護自信心。如果同一條錯題代表「我還未學懂」，自然反應就是找出缺了甚麼。兩種解讀描述同一個分數，但只有一種會帶來有用的行動。本課就是要將第二種解讀變成你的習慣。

用進步的角度看表現，不是假裝所有結果都沒問題，而是要求精確。「我規例科很差」是一個判決，判決會終止思考；「十題錯六題，主要因為混淆了兩類發牌模式」則是資訊，資訊會指向下一步。每次練習之後，試著在合上筆記之前，把結果轉化成一句這樣的話。

這個習慣在漫長的備考期特別重要，因為溫習進度本來就不平均。有些星期吸收很多，有些星期，尤其是工作特別忙的星期，分數可能停滯甚至倒退。把倒退當作判決的考生，往往就在最需要練習的時候停止練習；把它當作資料的考生，則會像之前「把大目標拆成每週行動」一課那樣調整計劃，然後繼續。

這個角度同樣可以用在做得好的地方。練習分數進步時，問一問原因是甚麼，而不是歸功於運氣：是哪個題目、哪個方法、哪一節溫習？說得出原因，就可以重複使用。幾個星期下來，你會建立一份屬於自己的簡短清單，知道哪些方法對自己有效，這比「我是不是考試材料」這種籠統想法有用得多。

假設例子

Wing第一次做卷八練習題，得分50%。她的第一個念頭是自己不適合考這科。她及時捉住這個念頭，改寫成資訊：大部分錯題集中在同一個題目範圍，而其中一半源於看漏題目字眼。於是下一節溫習就是針對該範圍的短練習，加上一條規則：作答前先把題目看兩次。

用 10 分鐘試一試

1. 本星期完成一小組練習題，記下分數，先不加評價。
2. 用這個格式寫一句話：「我錯了____題，主要因為____。」
3. 檢查句子所指的原因是否可以行動，而不是對自己下的判決。
4. 寫出由這個原因帶出的下一個行動。
5. 本星期若有做得好的地方，寫一句話說出原因是甚麼。

你的工作紙

拿你最近一次練習的結果，改寫成一句資訊：發生了甚麼？你可以行動的主要原因是甚麼？

檢視成果：把最近三次練習的資訊句子放在一起。如果每一句都指得出原因和下一步，你就是在用令自己繼續前進的方式解讀表現。

17. 處理一個貼近現實的例子

到目前為止，這個課程把目標、習慣、干擾、重新開始和回顧逐一拆開來講。這一課用一個貼近現實的例子，把各部分串連起來，讓你看到一位在職考生的一星期是怎樣運作的。例子是虛構的，但裏面每個處境都是在職考生日常生活中隨時會出現的：全職工作、擠迫的通勤、一拖再拖的溫習，還有一個比想像中更近的考試日期。

假設有一位考生阿Ken，在基金公司做營運，每星期工作五天半，已報考資格考試卷一：60條多項選擇題、90分鐘、合格分數70%。（就第1類持牌代表而言，本地監管架構的考試是卷一，認可行業資格的試卷是卷七及卷八；考生實際須應考哪些試卷，視乎所獲的豁免而定——兩者是同一套勝任能力要求的組成部分，並非兩條任擇其一的路線。）他最初計劃每晚放工後溫習兩小時。實際上，他一星期只做到一次像樣的溫習，通常在星期日下午，而且不斷重讀溫習手冊的頭兩章，因為重新開始讀新內容，比重讀熟悉的內容更難起步。他第一次計時做練習，成績大約55%。

阿Ken的調整，不是在同一個計劃上更加落力，而是做了三個具體改變。第一，他把主要溫習時段由不可靠的晚上，改到早上搭港鐵的時間，加上開工前在辦公桌前20分鐘，因為晚上幾乎必定被加班和家庭事務佔用。第二，他不再由第一頁重讀，而是按主題逐個部分讀溫習手冊，每讀完一個主題就做一小組練習題，讓自己看清楚哪些範圍真正薄弱。第三，他固定了練習安排：每逢星期日做一份40題的計時練習，認真對答案，並把答錯的題目記下來，變成一份要重溫的主題清單。

留意阿Ken沒有做的事。他沒有勉強加插自己維持不到的溫習時數，沒有承諾清晨五時起床，也沒有把55%當成對自己能力的判決。他把成績當作資訊，用來決定有限的時間應該放在哪裏。下一課你會用同一套思路檢視自己的計劃：問題從來不只是「我夠不夠努力」，而是「這個計劃是否配合我真實的一星期」。

假設例子

任職基金公司營運的阿Ken，正準備卷一（60題多項選擇題、90分鐘、合格分數70%）。他把溫習時段由不可靠的晚上，改為早上通勤加開工前20分鐘；由重讀第一章，改為按主題溫習配小組練習題；並固定每逢星期日做一份計時練習。下一次練習成績升到大約62%，薄弱主題清單變得具體而短。

用 10 分鐘試一試

1. 用2分鐘，以一句話寫下你現時的計劃：幾時、在哪裏、溫習甚麼。
2. 用3分鐘，標記過去兩星期計劃中哪些部分真的做到了，哪些沒有。

3. 用3分鐘，寫下一個更配合你真實一星期的改變，形式參考阿Ken的三項：更可靠的時間、更有用的方法，或固定的練習安排。
4. 用2分鐘，決定新計劃下的第一次溫習：確實的日期、時間和主題。
5. 把新的一句話計劃，寫在明天早上一定會看到的地方。

你的工作紙

寫出你自己的「阿Ken三項改變」：(1) 我最可靠的溫習時間是 _____；(2) 我會以 _____ 取代 _____ 的溫習方式；(3) 我的固定練習安排是每逢 _____ 做 _____。

檢視成果：下星期結束時，檢查新計劃是否至少做到了兩次。做到就保留；做不到，需要再檢視的是計劃，而不是你本人。

18. 分辨堅持與需要調整

考生常常在兩個極端之間搖擺：一遇到挫折就放棄計劃，或者明明計劃已經行不通，仍然硬著頭皮照做。兩種做法都浪費時間。這一課要建立的判斷力，是分辨一個計劃需要堅持，還是需要調整，而且依據是你實際觀察得到的證據，而不是某個晚上你感覺自己有多少動力。

有三種訊號通常指向需要調整。第一，重複的結果：如果你最近兩三次計時練習的成績都落在相近水平，再用同一個方法多溫習一星期，成績大概不會有大變化。第二，重複的障礙：如果同一件事連續三個星期打斷你的溫習——加班會議、漫長通勤、某個晚上的固定約會——那問題出在時段本身，不是你的自律。第三，重複的主題：如果每次答錯的題目都集中在同兩三個範圍，把整本溫習手冊再讀一次只會攤薄你的時間；那些主題需要針對性的處理。

同樣重要的是指向堅持的訊號。如果你的練習成績正在緩慢上升，慢仍然是進度。如果你缺席溫習是因為一次性事件——趕死線、飲宴、一場感冒——那是生活，不是計劃失效。如果你正按進度讀新內容，但成績還未追上，這個差距是正常的：理解通常比答對率先到。在這些情況下，正確的做法是繼續下去，讓下一次練習給你更多資訊。

一個實用的經驗法則：任何有意義的改動，先給它兩至三個星期、兩份練習，才作判斷。太快判斷，你只是在對雜音作出反應；太遲判斷，你已經在行不通的方法上花了好幾個星期。而當你決定調整時，一次只改一樣——時段、方法或範圍——這樣你才知道是哪一個改變帶來了分別。

假設例子

阿May為應考的試卷做了三次計時練習，成績是58%、60%和59%。成績停滯不前，而且答錯的題目不斷集中在兩個主題範圍。由於結果是重複出現的，她作出調整：未來兩星期不再重讀整本手冊，只集中處理這兩個範圍，然後做一份新的練習，看看這個改變有沒有推高成績。

用 10 分鐘試一試

1. 寫下你最近兩三次的練習成績；如果還未做過計時練習，就誠實寫下你對自己目前水平的估計。
2. 把成績標記為上升、停滯或下跌。
3. 列出近幾個星期打斷你溫習超過兩次的事項。
4. 判斷自己現在屬於哪一種：堅持（保留計劃，再做兩份練習後才判斷）或調整（只改一樣：時間、方法或範圍）。
5. 如果決定調整，寫下那一個改變，以及你會在哪一天判斷它是否有效。

你的工作紙

我的證據：成績 _____ (趨勢：_____)。重複出現的障礙：_____。我的決定是 _____ (堅持 / 調整)；如果調整，那一個改變是 _____，判斷日期是 _____。

檢視成果：在你寫下的判斷日期當天，把最新的練習成績與今天列出的成績比較。是這個比較，而不是你的心情，告訴你調整是否有效。

19. 把計劃落實到下一週

計劃要經得起真實星期一早上的考驗，才算有用。這一課的重點，是把目前為止你已決定的一切——目標、時段、方法、練習安排——轉化為下一星期的具體安排。一個好的每週計劃，檢驗標準很簡單：在任何一天，你都能不假思索地答出「那個時間我確實要做甚麼」。

先以固定事項為一星期定錨。如果你已報考，你的電子溫習手冊由報考日起至考試日都可以下載，所以先確認你用的是最新版本，包括手冊更新部分列出的修訂。先固定你的主要溫習時段——即你發現最可靠的那幾段，例如通勤或午飯時間——並把它們當成約會看待。然後在每個時段加上具體內容：讀哪個主題、做哪組題目、重溫錯題清單上哪個薄弱範圍。

接着，讓計劃可以自我檢查。每次溫習結束時，應該留下看得見的成果：一小組已對答案的練習、一句用自己的文字寫下的撮要，或者清單上劃掉的一個主題。這一點很重要，因為一星期的溫習如果沒有任何可檢查的成果，事後很難誠實回顧——你無法分辨自己是有效溫習，還是只是打開了課本坐著。如果你應考的試卷設有官方支援資源，例如模擬練習測驗，就把其中一次編入這一星期，不要留到考試前夕才用。

最後，計劃的不只是理想的一星期，還有補救安排。預先決定難熬的一天的最低限度溫習——例如通勤時做**15分鐘練習題**——這樣一個艱難的星期二，就不會令整個星期的努力報廢。一個有後備安排的現實星期，勝過一個只存在於紙上的完美星期。

假設例子

星期日晚上，阿Calvin以兩段固定的**40分鐘通勤時段**（星期二及星期四早上）、星期六一小時計時做**40題練習**，以及任何崩壞一天的**15分鐘後備安排**，來編排整個星期。每個時段都指定溫習手冊的一個主題，並有可檢查的成果：已對答案的練習或一段撮要。到星期五，他清楚知道做完了甚麼、漏掉了甚麼。

用 10 分鐘試一試

1. 打開日曆，標記下一星期你兩三個最可靠的時段。
2. 為每個時段分配具體主題或題組，取自你的溫習手冊或錯題清單。
3. 為每次溫習安排一項可檢查的成果：已對答案的練習、一段撮要，或劃掉一個主題。
4. 寫下難熬一天的**15分鐘後備溫習**，包括時間和內容。
5. 設定星期日晚上的提示，提醒自己回顧這一星期的情況。

你的工作紙

我的下一星期：時段一：_____（日期／時間）— 主題 _____ — 成果 _____。時段二：_____ — 主題 _____ — 成果 _____。練習：_____。後備安排：_____（15分鐘，時間：_____）。

檢視成果：下星期日，逐項剔選真正做到的時段和確實存在的成果。有兩個或以上剔號，代表計劃行得通；不足兩個，下一星期應把計劃簡化，而不是放棄。

20. 回顧進度，再定下一步

這是最後一課，為你一直建立的整個循環收結：訂立做得到的目標、保護溫習時間、維持習慣、按證據調整，然後回顧。回顧不是檢查心情，也不是一輪自我批評。它是一次簡短、基於事實的檢視，看看實際發生了甚麼，然後作出一個關於下一步的決定。做得好，只需十分鐘，並且會留下一個清晰的行動，帶進下一星期。

回顧只需四條問題：我計劃了甚麼？實際發生了甚麼？差距說明甚麼？下一步是甚麼？回答時要具體：計劃的溫習次數對比實際做到的次數、今次練習成績對比上次成績、已覆蓋的主題對比清單上的主題。如果你一直按照上一課的建議，每次溫習都留下可檢查的成果，這個回顧只需幾分鐘，不用花一整晚猜測。

然後選定下一步，並且要細小、有日期。「多溫習」不是一步。「星期六早上做一份40題計時練習，並把答錯的題目加入主題清單」才是。如果回顧顯示進度穩定，下一步通常是繼續，並編排下一次練習。如果顯示重複的障礙或停滯的成績，下一步就是你在第十八課找出的那一個調整。如果生活真的改變了——新崗位、搬遷、工作旺季——下一步可能是重新訂立目標本身，包括考慮是否需要改期應考，讓計劃配合你的現實，而不是配合你最初的樂觀。

繼續前行時有一點值得留意：學會提供官方溫習手冊，部分試卷亦設有模擬練習測驗、網上講座等支援資源，而學會已表明並沒有委託任何第三者提供資格考試的輔助溫習工具，亦不會就使用第三者資源所產生的損失或損害承擔責任。無論你使用哪些材料，你自己累積的回顧紀錄——成績、錯題清單、溫習紀錄——才是反映你目前位置最可靠的地圖。保持簡單、保持誠實，讓它為你選定下一步。

假設例子

四個星期後，阿Fion回顧：計劃了8次溫習，做到6次；練習成績由55%升至63%；錯題清單由九個主題縮減至三個。差距是兩次缺席的晚上時段，都是因為加班會議。她的下一步：未來兩星期把這兩個時段移到早上通勤，並在下一個星期六編排一份新的計時練習。

用 10 分鐘試一試

1. 寫下過去一星期的計劃：溫習次數、主題、練習。
2. 寫下實際情況，逐項剔選有證據支持的項目。
3. 用一句話回答：差距說明甚麼——有進度、有重複障礙，還是處境已改變？
4. 選定一個細小、有日期的下一步，並寫下來。
5. 把這一步放在下一次溫習時一定會看到的地方。

你的工作紙

本星期：計劃 _____，實際做到 _____。差距說明：_____。我的一個下一步是 _____，日期是 _____。

檢視成果： 下一次溫習時，先做你寫下的那一步。完成後，在星期結束時重複這個十分鐘回顧——同樣四條問題，每星期一次，直到考試當天。

配合考試材料使用

這些課堂提供一般溫習方法及實用練習，並非官方考綱內容，也不保證考試合格。完整的應考內容應以適用於你考試日期的官方溫習手冊為準。

[學會官方試卷名單及考試形式](#)