

腦中一片空白時

關鍵時刻的表現 14 | 停一下、找回問題，再從已知接續。

你可能正在經歷

題目看得懂卻突然不知道怎麼答，講到一半忘了接下來要說什麼。當你又急著責備自己，原本的一次停頓可能變得更難處理。

這冊針對一般考試與表達中的失去思路，提供可練習的接續方式。先重新確認任務，再找出已有資訊；需要跳題、查證或求助時，也有清楚的說法。

先記住一句提示：我現在要回答什麼？我已經知道什麼？

這一冊怎麼用

第 2 至 5 頁各處理一個具體情境；先選最貼近目前困難的一頁試做，再用第 6 頁留下自己的安排。每一步都可以依現實條件調整。

四個練習，從這裡開始

頁次與主題	這次要留下的線索
02 · 允許一個短暫停頓	先找回題目，不急著填滿安靜。
03 · 從已知資訊重建一小段	先用一個確定線索，接回下一步。
04 · 決定接續、暫放或查證	把時間用在能帶來新進展的地方。
05 · 事後練習返回的動作	練習如何返回，比要求永不卡住更具體。

何時適合拿出來

適合一般忘詞、卡題或失去段落順序。突然出現明顯意識、說話或身體功能異常時，應尋求即時醫療協助，不能當成一般緊張處理。

本冊為一般學習與生活指南。案例、步驟及紀錄單是原創設計，來源支持的範圍見第 6 頁。

允許一個短暫停頓

01 實作 | 停一下、找回問題，再從已知接續。

先看清楚這一步

先停止加速猜答，把注意放回題目或眼前材料。停頓的用途是重找方向，不是要求自己在幾秒內恢復完美狀態。

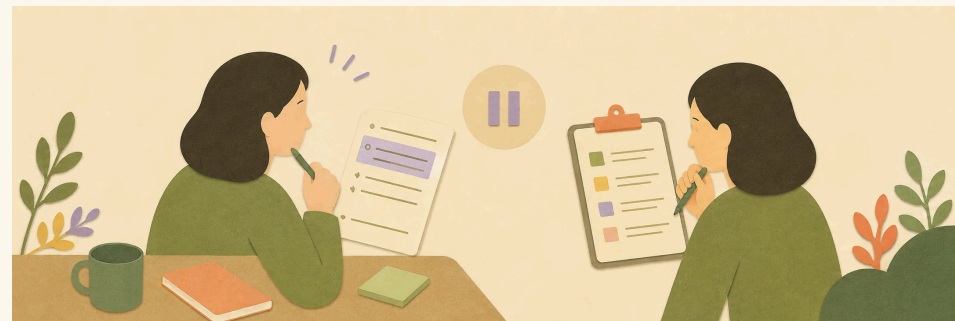
試著這樣做

1. 在安全情境下短停，維持自然呼吸。
2. 看回題目、提綱或對方正在問的事。
3. 用一句話重新表述目前需要回答的問題。

先找回題目，不急著填滿安靜。

依你的情況調整

口試與考試依現場規則處理。若沒有可用停頓時間，就先選最小必要回應。



先找回題目，不急著填滿安靜。

考生情境

讀不進題目時，先重新讀所求與限制，確認自己是卡在理解還是回想方法。

專業工作情境

可以說「我整理一下思路，先確認你問的是……」，讓對話回到同一個問題。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

從已知資訊重建一小段

02 實作 | 停一下、找回問題，再從已知接續。

先看清楚這一步

暫時想不起完整答案時，先列已知、定義或前一個已確認步驟。這些線索有時能支持接續，也能暴露真正缺少的地方。

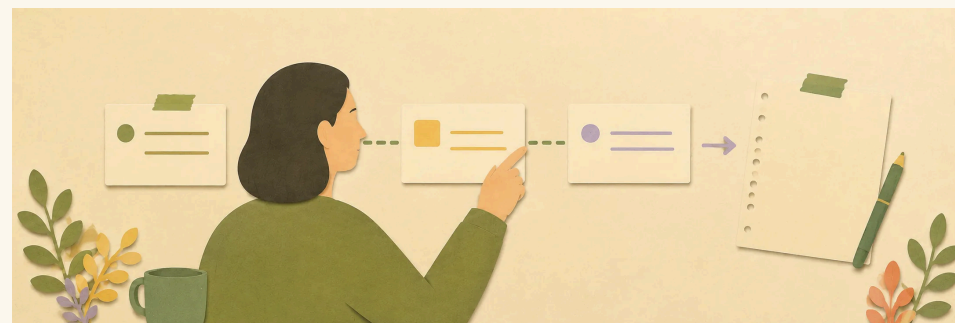
試著這樣做

1. 寫下能確定的一項事實或條件。
2. 指出它與問題可能的關係。
3. 只推進下一個有依據的步驟，不用猜測填滿答案。

先用一個確定線索，接回下一步。

依你的情況調整

先前資料也可能記錯。正式高責任情境仍依可靠文件與必要複核，不靠記憶勉強接續。



先用一個確定線索，接回下一步。

考生情境

把已知量與所求寫出，回想適用條件；仍無法建立關係時先標記，不反覆重寫同一行。

專業工作情境

簡報忘了細節，可以先回到主旨與已確認結論；數字不確定就保留待核對。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

決定接續、暫放或查證

03 實作 | 停一下、找回問題，再從已知接續。

先看清楚這一步

卡住之後需要分配有限時間。看剩餘時間、題目規則與任務影響，決定再試一小步、暫時移開，或請求必要資訊。

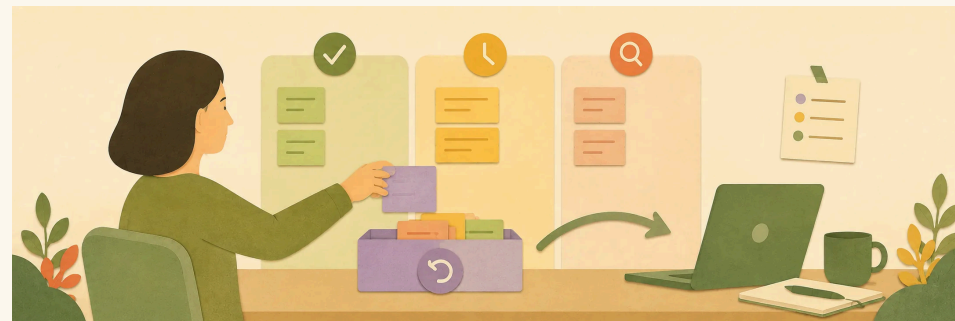
試著這樣做

1. 確認是否仍有明確的新線索可試。
2. 沒有進展時，依規則標記並安排返回。
3. 涉及關鍵未知時，直接說明需要查證的內容。

把時間用在能帶來新進展的地方。

依你的情況調整

不能跳過必要安全步驟。高風險工作若缺關鍵資訊，先依現場程序暫停、升級或求助。



把時間用在能帶來新進展的地方。

考生情境

若允許自由順序，可先處理其他題，留下清楚題號回看；不要用固定秒數套在所有題型。

專業工作情境

答覆專業問題時可說「這個數字我需要核對，確認後再回覆」，並給可行的追蹤安排。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

事後練習返回的動作

04 實作 | 停一下、找回問題，再從已知接續。

先看清楚這一步

結束後回顧當時發生什麼：題目陌生、時間不足、提示失效或負荷過高。選一個可演練的接續方式，下次在低壓情境試。

試著這樣做

1. 記下失去思路的具體位置與當時條件。
2. 選一個有幫助的提示，例如重述問題或看回提綱。
3. 用短模擬練一次，觀察能否較快找到下一步。

練習如何返回，比要求永不卡住更具體。

依你的情況調整

如果頻繁發生且影響生活或工作，尋求專業評估；一般提示不能解釋所有空白經驗。



練習如何返回，比要求永不卡住更具體。

考生情境

用一道新題練習列已知與所求；若真正缺概念，先補理解，不只練放鬆。

專業工作情境

簡報演練時刻意停在一段，再從主旨提示接回；請同事回饋是否仍能理解。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

我的練習與下一步

帶走一張紀錄 | 把適合你的做法留下來

選一件最近發生的事

當時的任務與卡住位置：

我能重新確認的問題：

可使用的已知資訊或提示：

何時接續、暫放或查證：

下次要演練的一個返回動作：

寫到足以決定下一步即可，不必把每一格都填滿。

腦中一片空白時

讓練習回到你的生活

一次空白可以被拆成幾個需要處理的環節。先確認問題與已知，再決定下一步；事後用具體練習補上真正的缺口。

資料依據與閱讀方向

〔1〕WHO 提供注意回到當下的方向。〔2〕學習技巧綜述支持以提取與回饋建立知識。兩者不直接驗證本冊現場接續流程，也無法保證立即恢復表現。

1. WHO (2020)
[Doing What Matters in Times of Stress](#)
2. Dunlosky 等 (2013)
[Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques](#)

查閱日期：2026-09-06。上列資料提供概念與限制參考；本冊不是來源手冊的翻譯或療程，也未以整冊形式接受成效驗證。