

請輔導股長協助，張貼於各班佈告欄！

出版單位：嘉商輔導處

出版日期：113.05.31

嘉商輔導月刊

學習診斷與輔導

親愛的同學們：

不曉得你 / 妳自己或者是身邊的同學，是否曾經歷過這樣的情況～明明非常努力的學習，但成績始終平平，總是搞不清楚問題出在哪裡？

每個人學習效果的好壞，學業成績的優劣，與身體、心理健康、同學或師生的人際關係、家庭生活與環境、社區環境以及學校生活或周遭環境其實都有著密切關係。因此受個人學習態度或學習適應之影響頗大，但另外一個很重要的原因則是學習方法不對所導致。因此，若能掌握正確的學習方法，相信提高學習效果，快速掌握知識並不難。這次的輔導月刊整理出一些公認高效的學習方法，希望提供同學們作為參考依據。

❖「費曼學習法」的四大步驟

第一步驟：概念

找到你想要學習的東西，無論是什麼領域都可以，重點在於你必須建立出一個整體概念。

第二步驟：以教代學

想辦法教會外行人或小孩，你所學會的知識。如果無法用最簡單的方法，教會一個外行人或是小孩，就代表你對這項知識、技能的掌握度還不夠。

第三步驟：回顧

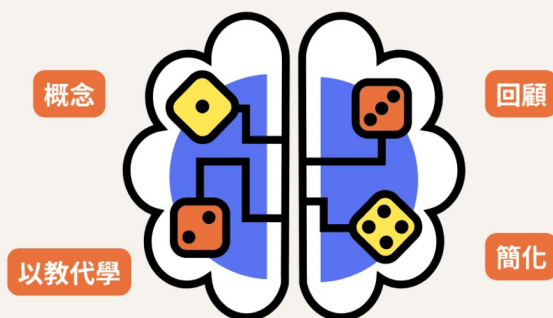
以教代學的過程中，一定會卡關，可能是忘記了、或是不知道怎麼解釋、也許是無法將這些概念連接起來，你所要做的是記錄下卡關的部分，回過頭去找資料破解卡關的地方。所以回顧簡單來說就是把自己不會的地方給補足，然後再重複步驟 1~2，直到熟練為止。

第四步驟：簡化

「對自己複誦內容」這個說與聽的雙重動作，對長期記憶的幫助，比默默地閱讀或書寫要來得有效得多。大聲說出來，不僅能幫助你的長期記憶，還可以幫助釐清與簡化



費曼學習法四大步驟



概念。當你沒辦法用最簡單的語言，最少的文字去解釋清楚，便代表理解程度不夠，這時就請重複步驟 1~3，直到可以用最簡潔的方式說出所學，才代表掌握這項知識。



❖四種集中「注意力」的好方法



一、番茄鐘技術 - 讓學習與休息時間交替循環。

人的平均專注力大約可維持 15 分鐘，若是勉強長時間投入學習，反而會降低學習效率。可以試著將學習時間劃分成幾個區塊，例如每認真學習 30 分鐘就休息 5 分鐘，讓精神適度放鬆，維持大腦運作效能。

二、啟動專注的小儀式 - 透過自我暗示協助自己進入專注狀態。

有時候已經將課本和參考書放在書桌上，卻始終無法進入其中。不妨嘗試給自己一個小儀式，例如設定一個五秒的倒數計時，告訴自己數到零就要全神貫注於學習的內容中。透過這種自我暗示，能幫助你從放鬆狀態切換到專心模式。

三、適度利用白噪音 - 抑制干擾訊息的影響。

要專注在一件事情上，需要同時「投入想要專注的事物」，並「排除其他分散注意的事物」。為了不讓腦力浪費在排除影響專注的事物，你可以適度利用頻率單一、少變化的「白噪音」來隔絕外在的干擾。

四、一次只專注一件事 - 降低腦力耗損。

有些人喜歡一次處理好幾件事，以為這樣做可以節省時間。然而事實上，所謂的一心多用是讓大腦在不同事件中頻繁切換，是格外消耗腦力的行為。最好的做法就是一次只專注於一件事情上，才能讓專注力發揮最佳的效果。

❖ 七種大家都在用的「無效」讀書法

一 畫重點

畫重點並不會幫助記憶，而是幫助我們下次閱讀時知道要複習哪些部份。故不建議第一次閱讀時就邊讀邊畫，應該在透過老師講解後，確定真正重點後再劃記。

二 背口訣

背口訣並不會建立起知識的因果脈絡，只有助於部分零碎知識的記憶，因此建議只有少部分彼此之間沒有相關性的知識點再用口訣記憶，如中國的朝代順序。

三 整理重點

重點整理是一件很費力且花時間的工作，尤其當我們仍不熟悉內容時，在此狀態下整理重點會讓讀書變得沒有效率，建議全盤掌握該章節的知識點後再透過心智圖等方式整理。

四 反覆閱讀

樺澤紫苑《最高學以致用法》書中指出，被動輸入不如主動輸出有效，大部分人唸書都是反覆閱讀課本或參考書，且多數未按照「遺忘曲線」來複習，需要讀非常多次才記得住，而我們的時間有限，準備一個考試通常無法複習到太多次。



五 集中學習

樺澤紫苑《高材生的讀書術》中提及，長時間唸書完全不休息絕非明智之舉，因為人的專注力是有限的，需透過休息重新啟動，唸書時段才能發揮最大效果。

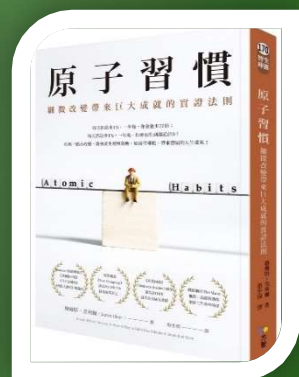
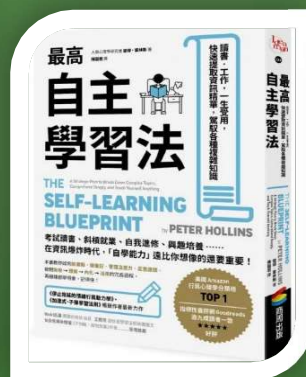
六 搭配自己的讀書習慣

真正有效的讀書方法不會因人而異，覺得自己某種特別的方法有效，大多是因為心理作用。例如有個朋友曾跟我說他唸書一定要聽節奏很快的音樂才會專心，但這樣其實不會對唸書有效果，反而會造成反效果。

七 趁忘記前再次複習

忘記前再次複習其實並無多大作用，就像我們同一天反覆背三次相同的單字，相較三天內每天背一次單字，後者的效果是更顯著的。因此在忘記後複習，才能讓大腦覺得這項資訊是重要的，進而將其轉移至長期記憶區。

好書推薦



❖ 七種實證研究的「有效」讀書法

一 聽音樂如何幫助讀書

在傑里德·庫尼·霍維斯《最高學習法》中提及，大腦無法同時接收聽到與看到的資訊，因此讀書時聽音樂會是一種負擔，讓我們無法專心，尤其是有歌詞的音樂，因為人聲會阻礙大腦接收其他資訊，若是古典樂或大自然的音樂...等則較不會影響。

二 睡前列好隔天的讀書清單或待辦事項

如此可以幫助釐清隔天該做些什麼，進而降低焦慮、促進睡眠品質。建議可以買小本的筆記本來寫，睡前寫完就放桌上，每天起床就會直接看到自己要做些什麼。

三 冥想靜心法

冥想時我們腦中一定會冒出各種想法，焦慮、煩惱或者無關緊要的事，這時就提醒自己「腦中的想法並非現實」，將注意力放到呼吸或周遭環境上，專注在當下。

四 順應自己的「生理時鐘」安排作息

每個人最有專注力的時段不同，例如我們常聽到夜貓族，就是晚上精神特別好的人，至於該如何知道自己是哪一個時型的人？這必須就靠自己測試，主要分為以下三種：

- 夜型人：下午五點後最有精神
- 日型人：中午十二點到下午五點最有精神
- 晨型人：中午十二點前最有精神



五 起床一個半小時後再攝取咖啡因

早晨起床後人體便會開始分泌皮質醇，促進血液循環、刺激大腦運作，因此並不需要一早醒來就喝咖啡，剛起床時建議喝一杯溫水補充水分，促進大腦運轉，等到起床九十分鐘後再攝取咖啡因即可。

六 每週健走三次

伊利諾大學研究指出，一天健走 40 分鐘，每週三次可有效促進大腦活化。而對於較少運動的人，則可以從一次 10 分鐘開始，習慣後逐步調整至 30~40 分鐘。運動時也是在幫助大腦活化，除了提升學習效率，也可以促進血液循環並放鬆身心。

七 「表達性書寫」釋放大腦資源

表達性書寫(expressive writing)是心理諮商界經常使用的心理療法，對於減緩焦慮、釋放壓力有很大的效果，同時也幫助清除腦內的負面資訊，將大腦的注意力轉移到其他更重要的事上，而本書講述了適當的使用時機和詳細作法：

- (1)讀書後和睡前一次寫八分鐘，不間斷且不需任何潤飾地寫下腦中的想法、煩心事。
- (2)無論是什麼樣的煩惱都可以，只要是使你擔憂、不愉快的事都可以寫下來。
- (3)至少持續四個星期，因為多數研究證實長期持續的效果更好。

❖ 參考資料

