

記憶 回憶 熟記 治癒你的讀書通病

酷學習

文□林怡彤整理

學習與教學中心學生學習發展組於日前，在T212舉辦「3M！你給我" 記" 住！」講座，邀請現任學習健診中心執行講師洪琪峰主講，精闢的見解剖析學生讀書的弊習，傳授獨門的記憶術，特摘錄其內容，以饗讀者。

每個人對於書本的認知與感受能力不同，因此學習時會有不同的狀況產生，最常碰到的是翻書翻了一整晚，回頭看，一大半都忘了！歸類許多人讀書的通病，例如：「讀書厭食症」，每一科都討厭；「讀書偏食症」特別喜歡某一科，所以只有那一科分數特別高；「讀書恐慌症」，一拿到書就害怕，完全沒有辦法專心；「讀書疏鬆症」，每個月只有初一、十五念書，學習沒辦法銜接起來。「3M」就是：記憶（Memory）、回憶（Memories）與熟記（Memorize），善用這些技巧，可以幫助你記得快、讀得快、很愉快、忘不掉！當你每一科成績都很好時，這些症狀都會不藥而癒！

「課堂記憶術」最重要的就是「專心」，專心就可以考一百分嗎？不是的，如果腦袋中沒有東西，當然很難專心聽講，所以要先預習課堂內容，從頭到尾看一遍，一字不漏地念出來，先稍微想一想，老師在課堂上說明時，腦部會自動將先後接收的訊息結合，你就比較容易聽進去、聽得懂，並且串連起來。而且要學會「偷時間」，任何瑣碎的時間都要把握，例如：利用老師到教室前的3到5分鐘預習，先看一遍，讓自己有概念，學習或記憶起來比較輕鬆。

其次是課後「記憶」與「回憶」，人的左腦儲存文字檔，右腦儲存圖檔；對電腦而言，圖檔所佔的空間大、文字檔最小，但人腦則相反。讀書或聽課時，通常只用到左腦的視覺、聽覺記憶區細胞，也就是把看過的資料，聽到的資訊都儲存在左腦，檔案又大又佔空間，所以看書看久了會昏昏欲睡，當然也容易忘掉。將文字檔轉成圖檔，只需要七個步驟：眼睛看——> 嘴巴說——> 耳朵聽——> 腦袋想——> 動手畫——> 讓眼睛再看一次，查核自己是否看得懂——> 看著圖，再念出來一次，檢查跟原先接收到的訊息是否相同。經過這樣的轉換後，記憶便由左腦轉存至右腦中，把一段近百字的文章，透過形音義的聯想轉換成圖，自然而然就可以看圖說故事了，記起來也就特別容易！

「考試記憶術」又是什麼呢？大學考試大多是申論題，準備的範圍又大，我曾經因此

去問教授「到底如何準備？」教授跟我說，不要妄想一次就記住，要用沉澱的方式。讀書時，腦袋最清醒的時間大約30到45分鐘，所以讀完一遍之後，要讓腦袋休息10到15分鐘，再讀一遍，花5到10天重複讀一樣的內容，對於整體的架構與脈絡就會比較清楚，不管什麼樣的考試都可以應付。今天學到的東西，大概一個禮拜後就會有點忘記，所以最好在一個禮拜後找時間回想上課的情景，腦海中還要一邊呈現你所完成的圖像，這樣學習到的東西，記憶才會持久，也就是所謂的「熟記」。考試前細細回想腦海中的每張圖像，答案便可信手拈來。