

輕鬆記憶 學習無負擔

酷學習

學習與教學中心學生學習發展組上月2日，在T212舉辦「花最少時間考最高分數——壓縮式記憶法」講座，邀請本校國貿系系友、現任71快速記憶學校執行總監陳俊生主講，現場座無虛席，特摘錄其內容，以饗讀者。（文林怡彤整理）

相信大家都有類似的經驗：明天就要考試了，晚上拿起書本，看到什麼就囫圇吞棗的往腦袋裏塞，隔天看到考題，對答案很有「印象」，卻寫不出來，考完試拿起書本一看，大嘆：「對啦！就是這個答案！」這種可惜的心態是怎麼來的呢？原因是腦袋裡的東西太亂，所以找不到。解決這個問題要從根本做起，首先要將腦袋做有效率的規劃，電腦可以壓縮檔案，人腦也能，把要記的東西壓縮成影像檔，不佔空間，需要的時候隨時都可以找到。此外，人慣用文字去死背，或用邏輯去推理，例如背課文，一般人習慣從頭背起，背到中間卡住了，再從頭來，所以總只有前三句最熟悉！這是錄音帶式的思考方式，想聽中間的某一部分就要從頭快轉，我們要將思考的方式提升到像CD一樣，想聽第幾首就聽幾首，不需從頭快轉，抽取式的思考模式，讓你能夠跳著選擇所需的部分。

如何壓縮頭腦裡的檔案，如何有效且快速記憶，並將思考模式轉換為抽取式呢？首先建議大家試試「回想法」。思考可分成：一度空間思考（一條線）、二度空間思考（一個平面）和三度空間思考（立體）。例如：迷宮的牆比人高，若身處其中，僅能用一維或二維的模式思考，通常要花很多時間才能走出，如果先坐上熱氣球俯瞰迷宮，對於內部概況大致了解後再去走，相對所須花費的時間較少，這就是三度空間思考模式的優勢，也就是運用回想的方式，回憶剛剛看過的東西。回憶跟複習不一樣，複習需要拿出原始資料對照，但回想不用，只要把眼睛閉上，用心靈遊走，想像自己是個幽靈，在空中鳥瞰，然後進入設定的畫面中，就會回憶出來，當然，這個原理，需要一段時間的練習與經驗累積。

其次是「善用圖像幫助記憶」。人腦分為左腦思考和右腦思考，左腦控制右半邊，管理文字資料、數字資料、邏輯跟推理，而右腦控制左半邊，管理色彩感、空間感、方向性、音樂、美術、畫畫跟創造力。左腦是用背的，右腦是用想的，而且「畫面」最容易被記住的，也是思考中速度最快的，所以要控制思考行為，平常就應習慣將左腦的文字思考，轉化成右腦圖像思考，如此一來記憶不容易被打斷，上課也不容易分心，此外，這個圖像是你自己所創造的，因此也不容易忘記，可以記得很輕鬆，唸

書就不會是一種負擔了。例如：如何記住台灣原住民九族呢？請先想像一個畫面，畫面中有個小女孩名叫阿美（阿美族），左肩背著布（布農族），布裡包個男娃（卑南族），右手拿了一碗粥（鄒族），裡面有一顆滷蛋（魯凱族）．．．．。像這樣每當畫面一出現，九大族就會自然地被「回想」起，而不是「背」出來。

最後是「中、英文串字法」。其中，「英文串字法」是從「中文串字法」延伸出的新方法，外國人學中文，常覺得很多字長的差不多，不容易記，例如「葯、約、勺」，可以教他們用一句話輕鬆串起來，「這罐葯每次大約吃一勺」。同樣地，英文單字也可以利用這樣的想法，但要找三個意思不同的單字，如「ear、earl、early」，而不是僅單純具詞性變化的，可以用「聽說公爵總是早起」這句話，記起三個字彙的意思，雖然並沒有明確地指出「ear」（耳朵）的意義，但別忘記要適時的使用聯想法，「聽說」當然是用「耳朵」聽！

成績好壞，與坐在書桌前的時間長短不一定成正比，有些人唸書的時間短，但是效果卻很好，有些人唸很久很累，成效卻不理想，差別在於學習的方法及技巧。「記憶術」是一個工具，能像跳高選手手中的竹竿，幫助你跳更高；也是一項技巧，像學游泳跟彈鋼琴，多練習便熟能生巧；更是一個介質，像刀柄聯繫著刀片與我們的手，好好運用這些思考方式或記憶方法，它將幫助你學習的路上，更輕鬆、更得心應手。

2010/09/27



「圖像幫助記憶」示範原住民族稱呼如何記憶。（圖洪翎凱）