

啟程——課業學習篇

彭荻 撰

月考剛過，對你的成績是否滿意？是否已經非常認真，但是成績卻不盡理想，感覺很冤枉，到底問題出在哪裡呢？

若說學習是段旅程，那麼從國小升上國中的旅程轉變，首當其衝的挑戰就是加深加廣的課業，因此需要在學習方法上有所升級調整，才能一路順風。

知識要深入人心，必須靠不斷的「回想」才能鞏固所學。經實驗結果顯示，給學生閱讀文章後，馬上作測試的，比沒有作測試的學生，學習效果提升50%。因為測試本身就是一種回想的過程，回想能夠促進學習。

學完一個段落後，「自我提問」或「測驗」對學習而言是非常重要的。甚至把你所學到的東西，用自己的話「說給另一人聽」，這個重新組織的過程就是一種深度的學習。透過分享的過程，讓大腦化被動為主動，從做中學得到的知識最穩固。另外，「作筆記」也有類似的功效。

這次為同學介紹由康乃爾大學教授發展出來的「筆記法」，我們可以運用在記錄老師上課重點，或者是自己讀書作筆記。首先，將筆記本的頁面，以二條線切分為三個部分(如圖)。然後，按照下列步驟「作筆記」：

步驟一、記錄 (Record)

聽講或閱讀時，在右側筆記欄內盡可能記下老師強調的重要概念，例如重要的事件、想法、定義，以及有助於理解內容的文字敘述。記錄時，也善用符號或簡寫以便加快記錄速度。在記錄的過程中，要留些空白，以便之後作補充。特別在不同單元之間更要有足夠的留白作間隔。

步驟二、簡化 (Reduce)

聽講後，盡快將前一個步驟所作的筆記內容加以充實完整，例如：把圖表畫清楚、訂正錯字、在新語和重要的句子下劃線強調等。然後再從右側筆記欄內容分段提煉出最關鍵的重點，以關鍵字或簡短標題的方式寫在左側欄位。如此一來，能強化剛剛所學知識的印象，也能在複習時，提供更有效率的架構。

步驟三、背誦 (Recite)

用手蓋住右邊的筆記欄，只用左側欄位中的關鍵字做提示，試著說出右側所寫的東西。不需要一字不漏地複誦，而是要能夠用自己的話，盡最大可能講出右側所寫的內容，然後再核對自己答案是否完整。這階段就是前述所提及透過回想以鞏固學習的重要過程。

步驟四、反思 (Reflect)

在下方的欄位，用一、兩句話，總結自己對於這頁筆記所學的心得、想法和體會。

步驟五、複習 (Review)

每天或每週花10分鐘左右快速複習筆記，用自問自答的方式多複習幾次（每次複習的時間不需要太長）。短但多次的複習效果遠比長時間的背誦來得有用。經實驗證明，記憶新材料經過九小時之後，記憶內容大約只剩三分之一，如果在記憶迅速消失之前，短而多次複習則可使新習得的知識更容易進入長期記憶區。

學習康乃爾筆記法，可以先從一個科目開始練習起，筆記最大的功效在於幫助思考、加深理解和強化記憶，切勿把精美當作筆記首要目標。如果因為抄筆記而跟不上老師講授內容，宜以聽懂為優先，再利用課餘時間，試著用自己的話把重點、疑問寫下來，才不致捨本逐末。所謂的「No pain no gain」，筆記法雖費腦力，卻是成功學習的法寶。

【圖1】

