

如何有效學習？

現時研究有效學習的著作甚多，在這裡我只就個人經驗和認識談談其中一些有效的方法，至於有效與否，則因人而異¹。

1. 在課堂上多參與：

很多學生會將失的原因或自己的問題歸咎老師，經常說「不知老師說什麼」，又或「上課很悶」。其實問題的根源是她們「不參與」。我很同意一句說話：「人生最大的失敗是不參與。」

不同的老師會有不同的教學風格，他們會在課堂上預備不同的活動供學生參與。不過許多學生有一個誤解，以為課堂活動就是指那些老師在講課以外的活動，如堂上練習、遊戲、角色扮演、小組討論、辯論、觀看影畫和簡報等等，以為只有這些活動，學生才有機會在課堂上積極參與。沒錯，積極參與這些活動，你會獲益不少。不過，即使是平實的講學，也提供不少活動給學生參與。

其實老師講學並不一定是令學生被動和缺乏學生活動的教學模式，只是一般學生在老師講學時卻「主動地」停止一切活動，最後才會半夢半醒地呆坐。只要你在老師講學時積極參與下面的活動，你便會獲益良多：

- a. 積極聆聽：聆聽不是被動的接收，而是一個與資料搜集有關的思考過程。在聆聽過程中，我們不斷嘗試找出資料的意義。
- b. 抄錄和記錄老師提出的要點（做筆記）。
- c. 提問和答問：有不明白的地方向老師發問。認真思考老師的提問，想想答案，主動答問；就算沒有機會發表你的答案，這也算作過思考的活動。

2. 認真思考和親自完成老師指派的功課：

一個常見的現象是學生沒有嘗試，對功課問題和答案不加思考，只管抄功課，或隨意從課本或筆記選上部份內容，搬字過紙。這樣的學習態度令學習變得被動，無助學生鞏固和理解學習內容，不利她們的思考發展；她們也無法在這種學習方式得到經過思考而解決問題的的樂趣。你是否覺得機械抄寫令學習變得枯燥乏味和沒有意義呢？希望你做功課時能多思考、多嘗試！

3. 尋找課本以外的知識：

許多人急功近利，以為課本以外的知識不是考試範圍，從不會主動尋探。其

實透過互聯網、書籍和請教師長和身邊的人去取得課外知識，長遠來說對我們的成績是很有益處的，因為這可以：

- a. 提升我們對學科的興趣和知識；
- b. 增加我們自學的能力和興趣，如搜集和組織資料的能力。

4. 有效記憶學科知識：

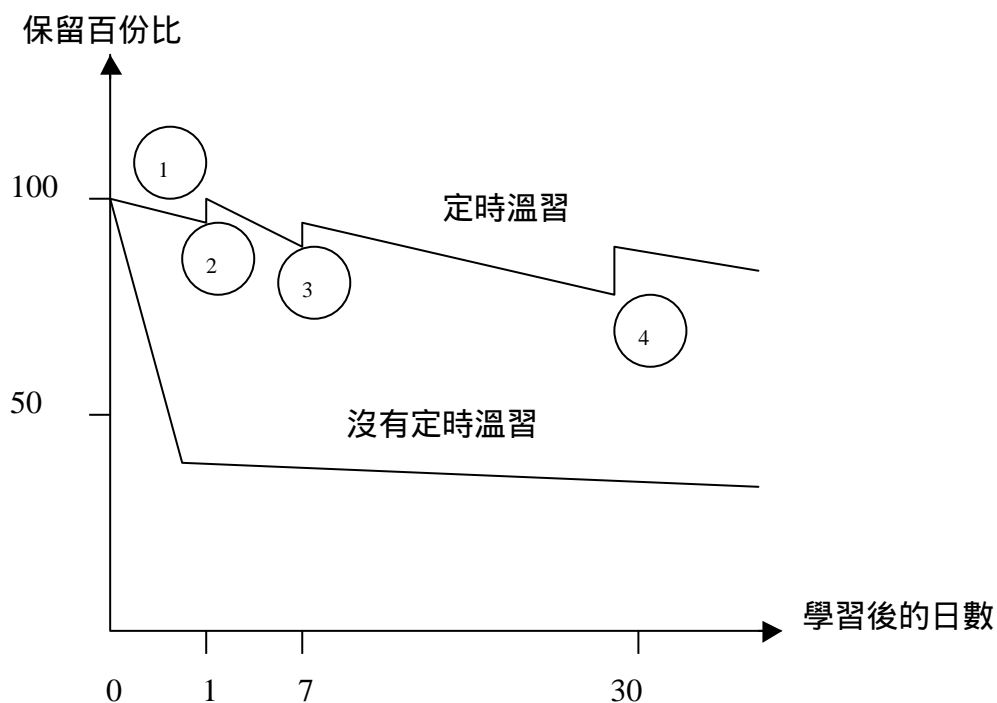
有效記憶意指在有限時間內牢記重要的資料，在有需要的時候（如在解答考試題目）應用。要有效記憶，我們需要：

a. 適當分配時間溫習：

根據一些研究，在學習後 24 小時內，若我們不把所學的資料溫習，有 6、7 成的資料會忘記怠盡，此後，忘記的速度會減慢。針對這個記憶的問題，有效記憶實有賴有規律的溫習。有規律的溫習可分成幾個階段：

- 24 小時內溫習：在學習後即溫習，以及在睡前翻看筆記一遍。
- 週末溫習：將每星期所學的資料全部溫習一遍。
- 月底溫習：將每個月所學的資料全部溫習一遍。
- 測試前溫習：在測驗考試前把有關範圍溫習一遍。

這樣有規律的溫習有利資料的長期記憶，其好處可以藉下面的「記憶曲線」充分反映：



1 24 小時內溫習

2

週末溫習

3 月底溫習

4 測試前溫習

b. 掌握有效記的技巧：

除了專心、決心、信心外，要有效記憶，我們還需要一些技巧：

- 對資料先了解：「死記」一些你根本不明白的資料是吃力不討好的。
- 利用想像：把資料化成腦海中的影像，又或把無關的資料編成故事。
- 把文字資料化成圖表：利用各種圖表把資料呈現，如本網頁內綜合每一課內容的「學習地圖」²。

5. 提升答題能力/技巧：

高年級考試的形式主要是資料題 (data-based question) 和論說題 (essay question)，這類題目對學生主要有三方面的要求：

- a. 具備歷史知識 (融匯貫通)；
- b. 應用知識和所提供的資料去解答問題；
- c. 組織和表達答案。

從思考能力的角度看，這類題目要求學生具備以下思考技能：

- a. 調焦技能 (focusing skills)
- b. 資料搜集技能 (information gathering skills)
- c. 記憶技能 (remembering skills)
- d. 組織技能 (organizing skills)
- e. 分析技能 (analyzing skills)
- f. 衍生技能 (generating skills)
- g. 統整技能 (integrating skills)
- h. 評鑑技巧 (evaluating skills)

有關這幾項思考技能的較詳細討論，可參考「淺談思考技能」一文。

從經驗所知，這方面能力不高的學生，難以寫出貼題、具邏輯性和分析性、組織嚴密、說服力強的文章；也無法有效解析資料，從而答好有關的資料題。鑑於公開考試的題目是無法預測的，所以有些學生採取「死記答案」的錯誤方法去應付學習和考試的需要，對她們的成績和思考發展均沒有好處。

怎樣才能提升答題能力/技巧？擁有高思考技能固然有利答題，假若你這方面的技能不高，你必須想法子提升。要提升答題能力/技巧，你必須要在兩方面入手：

- a. 平日多練習：認真思考資料題和論說題的題目和答案，並把答案好好

組織和表達。日子久了，你的思考和答題技能自然會提升。（記住：沒經思考，只是抄答案，你必一無所得！）

- b. 事後檢討：完成功課，你要留意自己的表現。老師在堂上講解答案，你必須留心聽取；對老師的批改和評語，你也要份外留心。我們必須知道自己的弱點，並設法避免重蹈覆轍，這樣才有機會一次做得比一次好。

¹ C. Rose & M.J. Nicholl 在其著作 Acclerating Learning for the 21st Century (中文譯名：學習地圖) 曾說過，不同人會藉著不同的視覺、聽覺和動覺組合和智能組合學習，找出適合自己的學習模式比聽從專家意見更重要。若你對如何提高學習能力很有興趣，該書是很值得參考的。

² 有很多其他圖表的製作方式，名稱亦多樣化，如「思緒圖」、「概念圖」、「流程圖」等等。若你對製作「學習地圖」有更多的興趣，可參考 L. Campbel 等人著的 Teaching and Learning Through Multiple Intelligences (中文譯名：多元智能的教與學)，頁 93-102。