

「加速學習法」(M.A.S.T.E.R.)

在這個資訊年代，我們要不斷學習，才能夠掌握快速而有效的學習方法和技巧，這對大家的將來十分重要。就算是現在，大家也會有不少的東西要吸收和記憶，考試成績的好壞，就是取決於我們的吸收和記憶知識的能力。故此下面討論的「加速學習法」對大家的現在和將來皆十分有用。

要掌握「加速學習法」要訣，你可以記著 M.A.S.T.E.R. 這個首字語。它分別代表下面幾個字（每一個字代表一個學習步驟，而這些步驟是順序的）：

M – Getting in the right state of **Mind**

A – **Acquire** the information

S – **Search** out the meaning

T – **Trigger** the memory

E – **Exhibit** what you know

R – **Reflect** on how you have learned

要了解「加速學習法」，我們需要對 M.A.S.T.E.R. 代表的這幾個字作較詳細討論。

Mind 代表心智狀況，即是說我們學習先要有以下良好的心智狀況：

1. 有決心和信心：對自己的能力沒有信心，也沒有決心去學習，是有效學習的最大障礙。
2. 輕鬆的心情：在學習時放鬆自己， α 腦波在運作，這時你的集中和記憶能力會提升。相反，當你感到厭煩和壓力時，你的學習能力會下降。
3. 有學習目標：你要對學習有所要求（例如考試成績進步），才会有較強的學習動機。

Acquire 代表吸收知識的方法。有了正面的心智狀況，你要有適合自己的學習方法。學習方法大致上可分為三種：

1. 聽覺的：靠雙耳去聽以獲得知識（例如在堂上聽講課）。
2. 視覺的：靠肉眼閱讀文字資料（如書籍、刊物）或看各類型的影像（如看黑板上的圖文、高映片、簡報、錄影帶）以獲得知識。
3. 動覺的：靠肢體勞動去獲得知識（如抄錄筆記、寫下摘要、製作學習地圖）。

你喜歡上述哪一種學習方法呢？根據研究，一般人都能夠使用這三種方法，只

是大多數人會偏愛其中一兩種方法學習。不過，最有效的方法是結合和充分利用這三種方法。以下是充分利用這三種方法的例子：

- 在課堂上，你積極聆聽老師的講解，又留心看看老師寫在黑板上的東西、或是老師播放的映像，你也動手記錄堂上聽到和看到的東西。
- 在家裡，你用雙眼閱讀書本和瀏覽網上資料，用手抄錄資料、做筆記、繪製學習地圖，又把所學的資料讀給自己聽。

為什麼結合這三種方法的學習效果會最好呢？記得以前老師時常說學習要心到、眼到、口到和手到。其實這句話是有科學根據的。原來經每一種感官（眼、耳、口、手）接收的訊息都會傳送到大腦的不同部位，所以我們用不同的方法學習，即是通過不同的感官去吸收同樣的知識，效果當然較單用一種方好。

不過學習是個人化的活動。怎樣將上面的方法組合起來才是最有效？三者的比重應該怎樣？這裡沒有絕對的答案。最有效的方法應是最能令你舒服和自然的方法。譬如你是一個好動的人，要你安定坐下來聽講會較難，因此你需要盡量利用視覺和動覺去學習。相反，你若是一個很有耐性聽人說話的人，你可以靠聽覺吸取很多知識。

Search代表找尋資料的意義。這個步驟十分重要，因為你必須先了解知識的意義，然後才能有效記憶；相反，死記一些你根本不明白的東西，記憶是不會持久有效的。要有效探索學習內容的意義，你應該充分利用多種智能（多元智能）：

1. 語言智能（閱讀、寫作、文字溝通）：用自己的言語把知識翻譯，例如把一段文字撮要。
2. 邏輯數學智能（推理、計算、分析）：經常對資料提出下面幾個問題（A.E.I.O.U.）：
 - A（Assumption）有什麼假設？
 - E（Evidence）有什麼證據支持？
 - I（Illustration）有舉例說明嗎？
 - O（Opinion）有什麼見解？見解是否合理？
 - U（Uniqueness）這是否獨特見解？
3. 視覺空間智能（利用畫面思考）：製作學習地圖，經思考把資料根據自己的理解呈現出來。
4. 音樂智能（音樂表演、創作、欣賞）：研究指出，古典音樂會影響你的情緒中樞，大腦會釋放合適的電波，有助你集中精神和記憶資料。
5. 動覺智能（利用肢體動作解難、創作和表達）：角色扮演，做筆記，製作索引卡等活動皆有助學習。
6. 人際智能（與別人合作，了解認識別人）：與別人（例如父母、同學、老師）

討論你所學的東西，既可測試自己的理解程度，也可從別人的看法學到不少東西。

7. 自省智能（自我了解、反省、檢討，為自己定目標）：利用自省智能學習有幾個表達形式：

- 你代入他人的身分去思考問題（empathy）例如你會想，假若你是一個十八世紀的法國農民，你會否支持革命？
- 經常問問自己學習一個課題有什麼意義和樂趣，為這些問題尋找答案。
- 寫學習日記，把學習心得、目標和進度記下。

利用多元智能探索學習內容能充分發揮我們的左、右腦的功能。怎樣的智能組合最適合自己？這問題沒有絕對答案，是因人而異的。一般來說，左腦發達的人在語言和邏輯數字智能方面較出色，所以他們偏愛和適合利用這些智能學習。若是你在這方面的能力不高，不要認定自己的學習能力低，你應充分利用其他各種智能，多發揮你的右腦潛能去學習，這樣你最終還是會學有所成的。

Trigger代表 動記憶。下面是一些有助記憶的要訣：

1. 有決心、有系統地溫習：24 小時內、一星期後、一個月後、測試前把學過的東西溫習。
2. 將學習或溫習時間分為多段，每段 20 分鐘（一般人能夠集中精神的時間），段與段之間有兩、三分鐘休息。
3. 把需要記憶的資料與奇怪、滑稽、甚至是粗鄙的事物連結起來。
4. 資料經過分類和組織後會較易記憶。
5. 將「抽象」的東西影像化：以圖畫代表一個概念（例如以白鴿代表自由），抽象的東西就會變得「真實」，易於記憶。
6. 利用聯想力把資料「故事化」：把一些原本無關係和意義的資料（如數字、概念）串成一個有趣和有意義的故事，這樣資料就能夠在腦海中形成影畫，易於記憶。
7. 把要學習的東西與學過的事物扯上關係，例如找出它們的因果關係、異同、延續性等。（例如每一個朝代的興衰都有一些共通的原因）
8. 晚上要充足睡眠：科學研究指出，我們在晚上酣睡會進入「眼球快速運動期」。期間，我們的大腦會繼續運作，把日間曾學習和記憶的東西整理和存檔，就這樣，當我們起床時，前天所學過的東西就會記得更清楚。所以記著：不要犧牲睡眠的時間溫習，這會事倍功半的。
9. 利用視覺、聽覺和動覺溫習（即看、聽、說、做），可以運用多重感官去記憶，這樣，學習效能自然提高。
10. 利用「頭字語」（一串字詞的頭一個字母所組成的字詞）：例如在本文中，M.A.S.T.E.R. 代表幾個字詞，而每個字詞代表一些意思，當你能記得 M.A.S.T.E.R. 這個頭字語和它代表的事物，你對加速學習法的內容就掌握

得不錯了。

11. 「閃視記憶法」：先將學習內容以學習地圖或簡單筆記呈現，仔細研讀一兩分鐘，然後藉回憶重新繪畫學習地圖或寫出筆記，再把兩個版本的學習地圖或筆記對比，這樣你就可以注意到自己遺漏了什麼，對症下藥，並作出補救。
12. 整體學習：讀一課書時，最好先讀標題和副題，知道全文大概內容後，再讀重點，最後讀細節和例子。

Exhibit 代表展視所知，即是你向自己證實自己對學習內容完全明白。一般學生會藉著交功課、測驗、考試等途徑去證實自己的理解程度。其實要展視所知，你也可以自我測試和實際應用。

- 自我測試：常用的方法是繪製學習地圖和把學習內容用自己的文字讀給自己聽。這樣你就明白自己的錯處和不足的地方。
- 實際應用：最好可以在 24 小時內進行，形式可以是做練習，也可以是把所知的東西與人（例如師長、同學）分享。

Reflect 代表反省自己的學習過程（如何學習）。當你按上面 5 個步驟學習，有了成績，你就要對自己的學習方法作反省和檢討，問問自己的學習方法是否有效，有沒更好的方法。定期反省和檢討，把不好的方法和習慣改掉，把好的一套改進，這樣你的學習能力會不斷提升。

最後，我想重申：沒有一種學習方法是適合所有人。每個人的經驗、個性、思考習慣和能力都不同，對大多數人都很有用的方法對你不一定最好，所以上面所討論的 6 個學習步驟、3 種學習方法、7 種智能，以及記憶的各種要訣等等僅供大家參考而已，有用與否，大家要先實踐才會知道。不過，若然你發覺過去的學習方法效益不大，也許現在是時候試試在這裡探討的新方法的了。

本文的參考資料來自柯林·羅斯、麥爾孔·尼可 — 學習地圖：21 世紀加速學習革命 台北：經典傳訊，1999（原作：Colin Rose & Malcolm J. Nicholl, Accelerated Learning for the 21st Century）若你想知道更多有關「加速學習法」（M.A.S.T.E.R.）的內容，你應該詳細閱讀這本書，它是一本很值得一讀的好書。