

學有所成

文：洗文駱

不少人寧願花金錢在自己的外表，卻不情願把金錢投資於自己的頭腦，讓自己成為一個更有智慧和更自信的人。

當中可能涉及很多不同的因由，而害怕學習壓力則可能是緣由之一。事實上，在學習的過程中，每名學習者都希望能令學習變得更愉快和輕鬆。另一方面，如果有一些學習技巧能令學習效果更佳，亦有助提升學習者的學習興趣，讓學習者更自在。

經歷了近20年的在職學習歲月，筆者發現最重要的還是培養學習的興趣。當學習成為一種樂趣的時候，縱然在學習上遇到困難，也會有動力去尋求解決方法。

如何培養出學習的興趣呢？首先，筆者建議在投入學習前，不妨先聆聽一些大自然的音樂，讓自己的內心進入輕鬆的狀態，減少精神緊張，如能同時準備一壺香茶或咖啡，便相當不錯啊！

其次，要讓筆記本成為學習的良伴！緊記要隨身帶備記事本，隨時隨地和一些新構思和情報記下來，肯定能提升學習品質。筆者還記得自己在大學同時修讀工商管理碩士(MBA)和藝術評論課程時，功課繁重，要撰寫很多不同類型的藝評文章(近80篇)，我總是會把腦海中浮現出來的念頭和所見所聞的資訊記錄在記事本裡，且

不時翻閱當中的內容，再以不同的角度作思考，結果習作和畢業論文都有更精確且包含更多的客觀角度的分析，從而讓自己獲得了優異成績。

另外，創作力和記憶力亦相當重要。誠意向大家介紹著名心理學家托尼·布贊(Tony Buzan)提出的一種學習方法——心智圖(Mindmap)。如何繪製一幅能提高學習成效的心智圖呢？簡單而言，先在心智圖的中央設定需要研習的中心主題，然後環繞中心主題加入有關的關鍵字及說明。接著，從中心主題畫出支線及放射形式繪圖，利用不同的顏色、卡通人物、圖案或關鍵詞(Key Word)來表示內容。每條支線可以和另一條支線相連，避免出現任何獨立的支線，而每一條線之間的關係要做到“有跡可尋”。

心智圖在記憶力及集思廣益的層面確有顯著的果效，其中尤以文創工作者多採用。

何謂真正的享受人生？其實並不是單純天天花錢去過富裕享樂的生活而已。個人而言，應該是每天在職場、學習及生活上，體會更多難能可貴的經驗。但願藉本人以上的一些學習技巧，能夠提高讀者對終身學習的興趣吧！