

# 檢討自己的 學習方法

文：劉雪梅

去年，我參加了由教青局主辦的「成人教育導師專業文憑」課程，獲益良多，其中一位導師吳武典教授的「成人學習與評量」讓我尤為感興趣，根據吳教授的「檢查你的學習方法」的評量表，我就以下各項逐一和大家分享一下吧。

## 1. 課前預習，課後複習。

此乃學習的重要手段，課前預習屬略讀，把要學的東西先看一次，心中有個底，當上課時，就更容易抓住重點去歸納、分析。溫故而知新，要想將授課內容記牢，那就需要不斷的複習，這樣才能將短期記憶轉化成長期記憶。

## 2. 摘記大綱和記錄重點。

我們大多數人都不是擁有超強記憶力的人，老師上課講的東西，不可能都記得。因此，把講課要點記錄下來非常重要，當你再看到記錄的重點時，可以勾起你對一些連帶內容的回憶，進而加深你的記憶。

## 3. 遇到疑難問題，會追根究底。

有許多事是有關聯性的，如果開始遇到疑難問題而不去解決，可能會引發其他的問題。所以，有疑難就要把它給弄懂，像以前學數學時，經常會遇到難題，我會用不同的方法去解決，最終解開了會好開心；還是不行則請教同學、老師，那下一次當遇到同樣問題時，我便可以自己解決了。

## 4. 與人討論功課。

俗話說“三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮”，“一人計短，二人計長”。一個人所知有限，加上各人觀察事物的角度不同，我的不足之處有可能正是別人最擅長的地方。所以討論可集各家所長，把一些我們沒發現的，不知道的新事物、新觀點呈現眼前。

## 5. 喜發問或請教。

有不曉得的地方要及時提出，以求解答。在上課時如果發言太多會影響其他人，所以我不會甚麼都在課堂上問，有的會留到休息時再向人請教。

## 6. 平時用功，不會臨時抱佛腳。

在讀書時期我基本都能做到這一點，但現在雜務頗多，平時只能做到偶爾用功，臨時還是需要抱抱佛腳。

## 7. 自動看書或做作業，不必他人催促。

這一點我做得還不錯，自己的事自己做，如果我不能完成期限內要完成的作業，那我就會心有牽掛，無法做好其他的事。所以我會準時完成作業和自動看書。





### 8. 讀書時讀書，遊戲時遊戲，動靜分明。

對於這一點，我做的不夠，以前考試前複習時我總喜歡一邊看電視一邊複習，這樣複習的效果可能不太好，但會比較輕鬆些。所以我覺得，當你讀書感覺累時，又或心裡煩躁時，不妨去休息一下，娛樂一下，讓自己緊繃的神經得到舒緩，這才能更好的讀下去。

### 9. 看書時抓住重點。

這是學習方法中很重要的一點。可先用略讀的方法把書看一次，然後再挑重點細讀。

### 10. 能安排自習時間表。

這屬於時間管理，如果我們能按自己設下的時間表自習，那我們的學習績效會更好。對於這一點我做得非常差，時間表有了，卻因種種原因而沒按“表”辦事，以至學習計劃不能順利進行。

### 11. 先求理解，再背誦。

這是背誦的一大技巧。如果單靠死記硬背，那會事倍功半，而且容易遺忘。中學背古文時我都是先把古文意思讀懂，再來背誦，這樣背起來更容易些。我記得金庸小說《射鵰英雄傳》中提到黃蓉母親是個能過目不忘的人，當她把“九陰真經”看完兩次後(一次略讀，一次細讀)就已把它背熟，並默寫出來。後因真經被盜，她想把它再默出來，但由於她對真經內容根本不了解，當時靠的是死背，結果只能寫出殘章斷句。

### 12. 讀書或做功課時能專心一致。

這樣讀書或做功課花的時間少，做出來的效果好。

### 13. 閱讀的快慢，隨着閱讀材料的性質而定。

看報紙、雜誌最快，採用略讀的方式較多，看小說由於是消閒性質所以可以一目十行，花的時間不多。而看課文或數學科書本時則需一字一句慢慢讀，花時間甚多。

### 14. 使用默讀法而不是朗讀法閱讀書報雜誌。

這是我一向的閱讀方式，就算遇到要背誦的也是如此，在心裡默讀，並想像自己用聲音在讀，或想像聽到別人在讀，這樣效果比只是看要好。

### 15. 會以自己的話作課本筆記。

如果太專注於老師的用詞而要逐字照搬，那會聽漏很多其他的內容。能用自己的話作筆記，也就是說你已經了解老師講的內容，才能用自己的話寫出來，自己的語言比較適合自己，對以後的複習有一定的幫助。

### 16. 會使用各種工具(如字典、辭典、地圖等)。

人所知有限，當遇到不懂的問題，查工具書是方法之一。

### 17. 考試時，先做容易的題目，再做難的。

一般來說難的題目需要的思考時間較多，所以會放在最後做。我的步驟是先做會做的(容易的)，再做難的裡面分數較重的，最後做分數較少的。這樣安排是最不浪費時間而又能拿最好的分數的一種方法。

### 18. 使用「腦力激盪」的方法解決問題。

這種方法的互動性很強，暫時還沒怎麼用過。