

# 學習「樂」與「路」- 學習的技巧



1. **遺忘的原因：**  
干擾、時間過去、專注力不足。
2. **專注力：**注意自己所做、所讀，把雜務放開，以達致更高的學習效果。
3. **專注力的重要性：**
  - a) 提高及加快學習效率
  - b) 加深記憶
  - c) 提升準確度，減少錯誤的發生
4. **提升專注力的方法：**
  - 生理：** 充足睡眠、均衡飲食、適量運動、生活有規律、解決各種生理所需如飢餓、如廁等等。
  - 心理：** 避免受其他雜務分心、保持積極正面的心情、提高學習興趣。
  - 客觀環境：** 書桌高度適中、讀書姿勢正確、燈光光線充足。
  - 其他：** 盡量避免聽電話和打電話、訂立日程表、減少雜音、溫濕度適中；通爽。
5. 以下的各種記憶方法，有助提升學習效能：
  - 分類法：** 把同類的資料歸一分類，以便記憶。
  - 形象化：** 運用視覺影像來增強記憶，將閱讀的內容化成圖畫，例如圖表、流程圖、地圖。
  - 腦海地圖法：** 把資料有系統地組織起來；由最中心的主題、副題至要點，以樹幹、樹枝及分枝形狀連起來；運用大小不同的字體、線條、箭咀、圖畫及顏色，有系統及層次地將資料連貫起來。
  - 聯想法：** 運用聯想法盡量把要記的資料連繫到相關影像及提示物件，賦予該段資料一些生動又特別的意義，使記憶更清晰。

可於溫習時嘗試運用以上所學各種記憶方法於學科內，使學習更為有效。
6. 個人的讀書方法需配合自己的性格及習慣，應嘗試找出一種適合自己的讀書方法。
7. 要有效地把課本內容記好，必須明白課本內容、提升對課文的興趣及經常重溫課文。如溫習時，真的不能集中精神，可暫時停下來休息一會，並作檢討。

