

如何提升學生的記憶力



■ 周錦強 資深教育心理學家 香港大學專業進修學院講師

學習中國語文、應付生活所需和記憶力這三者，是息息相關。學生成績不理想，補習班久不見有太大的進展，很可能是記憶效率不高！要有好成績，學生似乎一定要記得好。老師要提升學生的記憶效率，可以從專注和有效的學習策略方面着手。

專注的重要

一般來說，學生上課時，開首的五至十分鐘記憶力是最強的，跟着記憶力會漸漸變差。所以，老師要學生做有關記憶力的練習時，應以半小時為單位，即學習二十五分鐘便要休息五分鐘。這樣，學生才能維持比較高效率的學習。

第二個策略就是學得愈快就愈能專注。研究顯示，人腦思考的速度比耳朵的聽力快四倍，假若學生覺得課堂教學沒趣而不喜歡聽，等到他回頭過來聆聽時已來不及。所以，不專心的原因是因為學得太慢，讓各種雜念產生。

要解決分心的問題，老師應讓學生學快一點，要快到連分心都沒有辦法，連一切雜念都沒有！以學習語文為例，老師可以鼓勵學生：

- 以快讀多讀來代替慢讀和精讀。
- 聽古典音樂來防止記憶力分散。古典音樂變化少，曲調平坦，可幫助快讀和集中注意力。
- 講快一點，唸快一點，要比急口令更快！
- 讀書要一行一行看，不要一個字一個字看。

幫助記憶的方法

近年來，認知科學的進步，提供了不少理論，解答了許多有關記憶的問題。根據這些認知理論，筆者找到了很多幫助記憶的方法和老師們分享。

1 有意義的學習

記憶的目的，是為了幫助解決問題和思考。人的工作記憶區，主要是負責處理資料，然後把結果送到永久記憶區保存；由於資訊太多，一定要經過一些過濾的程序，只儲存有意義的資訊。甚麼是有意義的資訊？有意義的資訊是指一些能使學生產生興趣、有關連、知感或感性起共鳴的資訊。此外，新增的知識和舊有的知識產生關連，也是有意義的學習。每一個人的腦袋中，都有自己的一套知識架構，新的知識進來，一定要和現存的知識系統融合，才能算是融會貫通。

2 永久記憶靠複習

任何的記憶，在剛開始時，都是暫時記憶。暫時記憶就像電腦的ram，存取資料速度快，資料也存不久。成為永久記憶的方法，只有一個：就是複習。

有經驗的老師都知道，要學生背誦詩詞歌賦，最好的方法是先背誦一小時，一天後第二次複習，一週後第三次複習，一個月後第四次複習……這樣一來，才能成為永久的記憶。

3 利用聯想

我們的腦部設計，並不擅長儲存隨機的資訊，我們往往想辦法在新資訊和已知事物之間找出關聯性來幫助記憶。因此，要訓練學生利用聯想力，例如可以鼓勵學生串聯起看過的資料，歸納分析表解。

4 關鍵字記憶法

有時候，學生要記憶的東西並不是如同表格化一對一地對應很清楚。這個情況下，便要找到重點來記憶。換句話說，就是要找出關鍵字。關鍵字需要具備兩個條件：第一，看到關鍵詞能夠產生生動的圖像。如徐志摩《再別康橋》中的「衣袖」和「雲彩」；第二，看到關鍵字能夠回想起全部或局部內容。

5 圖解化記憶法

人類對圖形記憶比文字來得強。當我們提到一樣事物，比如說：魚，第一個在腦海中反應出來的，應該是魚的形象；然後是魚的歸類，如熱帶魚、食用魚等屬性。因此，對文體予形象加以繪畫表現，自然更清晰。

其中一個最廣泛應用的圖解化記憶法是房間法(The Roman Room System)，又叫「羅馬房法」，主要用來當成圖像的存放處，原理就是讓要記憶的東西來跟已知的東西做連接。這方法主要目的是讓各圖像間能夠有所區隔開來，不致混淆。

最後，在語文學習上，可說是老生常談就是學習材料的意義性、長度和難度。語文學習的材料愈有意義愈容易記憶，有意義的材料較無意義的材料易於學習，就算經過一段時間，不加複習，其遺忘的速度也較緩慢；學習材料的長度要適中，材料太長，其構成單元間彼此的干擾，也隨之增大；簡易的材料較艱難的材料容易學習，教材難度適中，能與學習的能力相配合，個人努力可獲致成功，否則就會失敗。☹

