

學習如何學習

◎洪世昌

身處在資訊爆炸的時代裡，講求的是學的快又記得牢，但無奈的是，往往事與願違，學到的總是沒有忘記的多與快，要如何改善現有的學習方法，確實是你我關心的話題，尤其是身為父母親，在面對子女課業的學習。一場強調人腦比電腦快速的「關懷弱勢婦女～幸福與性福的溝通～學習如何學習工作坊」，七月十八日於彰化縣衛生局四樓禮堂舉行，這是由教育部指導，國立教育廣播電臺彰化分臺及彰化縣衛生局共同辦理的活動，吸引七十餘位學員參與。

人腦真的比電腦快速嗎？參加學員曾於中場休息時間與課程指導教授熱烈的討論，而據活動的指導教授洪翔隆表示，人腦1分鐘處理的數據，電腦需要一百年才能處理完畢，但前題是人要去找頭腦的使用手冊。而如何找出頭腦的使用手冊，洪教授在八小時的研習課程中傾囊相授，與每位學員共同尋找。

洪教授表示，首先要自我了解，了解自己先天與後天的學習類型，先天可區分為視覺、聽覺、觸覺等三型，後天即是聽、說、讀、寫。視覺型通常百分之五十眼神往上看，用上腔呼吸聲音比較尖講話比較快，看書要擺於略高於眼睛上方，學習之圖片最好用彩色，莫用黑白。其缺點比較沒有耐心，喜歡簡捷快速的學習。聽覺型通常百分之五十眼神平行，呼吸是用整個胸腔，呼吸有韻律感，要平行擺設書的位置，學習要不斷的練習。觸覺型溝通時眼神往下看，呼吸用胸腹部，講話比較沈，要放置書本於桌上，為運動學習型，所以不能靜態學習，而是片斷學習。

在後天學習這方面洪教授表示，最好的學習方法依序為聽、說、讀、寫，分別佔45%、30%、16%及9%。很

可惜的在傳統的教育中並沒有教我們如何聽，反倒是教我們學習）效果最差的寫及讀。他並提出30-3-2的學習法，即讀書30分鐘，要記得休息五分鐘，其中5分鐘又可將其區分為3分鐘休息2分鐘預習。在研習的過程中洪教授並透過心智繪圖等活動來開啓每位學員的記憶金庫，他表示，只要學員能將所學充分的練習及使用，就能找到頭腦使用手冊，屆時人的頭腦就能勝過電腦。

關懷弱勢婦女～幸福與性福的溝通～學習如何學習工作坊，有別以往的研習課程，它是理論與實務並重的，更重於練習。從學員拋開傳統的聽講方式及思維模式與教授共同互動，更有旅居國外學員利用返臺機會前來參加，實為這次不計授課成本，一切皆為公益而遠從台北來上課的洪教授及主辦單位最大的欣慰；這次活動的促成要感謝彰化縣衛生局醫政課張玉芳課長及企劃課林淑英課長大力協助，從整個活動中也充份了解到該單位員工學習的動力及服務的效率，就像研習的課程內容一樣，值得大家慢慢去品味與讚賞。

（本文作者為電台記者）



▲本局辦理「學習如何學習工作坊」上課情形