

學習好方法系列（四）

記憶法

對於一個求學階段的學生來說，良好的記憶力是非常重要的，它可以使到學習事半功倍。小學階段，記憶已學習的資料佔很重要部分；中學階段，記憶資料及實際應用兩部分同樣重要；大學階段，實際應用部分較重要，但記憶資料也不可缺少！

將大腦與電腦比較一下，不難發覺大腦有着無限的潛能，只要善加運用，是用之不竭的，而電腦的記憶及功用全都是預先安排的。大腦的思考方式是多方面的，而電腦的思維方式是線性的。大腦會以最快捷的短途去解決問題，而電腦是找其既定邏輯程式逐一解決問題。只要我們善加運用自己神奇的腦袋，學業成績及工作表現，完全掌握在自己的手中。

神奇的腦袋分左腦及右腦，左腦主要負責文字、邏輯、數學、分析、次序等學習能力；右腦主要負責空間、音樂、顏色、想像、圖片等創意活動。當我們聽一首歌曲、左腦會接收歌詞資訊，使能明白歌曲內容；右腦則會接收歌曲的旋律，左右腦互相參與及運作，這樣我們才能瞭解一首歌曲。

大腦記憶法則

如果你想真真正正發揮大腦記憶力，便必須首先明白大腦記憶法則，知道怎樣運用記憶力。

1. 決心——正面的思考原則，令大腦潛意識得以發揮。
2. 信心——便能循序漸進地增強記憶力，多學習及改善記憶技巧。
3. 細心觀察——深入理解所記的資料，記憶效果當然理想。
4. 培養興趣——興趣是記憶力的原動力，越感興趣，記憶越輕鬆。
5. 完全理解——對資料各部分都清楚明白，資料之間的聯繫及關係也深入明白。
6. 務求資料正確——所有攝取記憶資料須確保正確無誤。
7. 選擇記憶資料——應集中在重點部分，以較少時間去記憶較重要的資料。
8. 用想像及聯想——多用右腦把記憶資料變作影像及連繫到提示物件。
9. 溫習記憶資料——記憶時要精神集中，再加以適當的溫習方法。
10. 記憶輔助工具——例如借助視聽學習工具、精簡筆記、繪圖及圖片幫助記憶。

增強記憶原理

在記憶資料方面，必須掌握它的基本原理，才能令到記憶更持久。

1. 感覺 (Senses) —— 多運用視覺、聽覺、味覺、嗅覺及觸覺。
2. 動感 (Motion) —— 盡可能記憶事物在動態中。
3. 誇張 (Exaggeration) —— 把要記憶的事物在視覺及聽覺方面誇張。
4. 幽默 (Humour) —— 把記憶資料變得幽默惹笑及奇異特別。
5. 色彩 (Colour) —— 色彩鮮明強烈的事物會刺激及加深記憶。
6. 符號 (Symbol) —— 用具體有意義的符號去記憶抽象的概念。
7. 正面影像 (Positive) —— 想像愉快開心的影像幫助記憶。
8. 分類 (Classification) —— 把記憶資料按其特徵、功能、大小及等級分類。
9. 次序 (Sequence) —— 把記憶資料按時間、程序或順序等有次序排列。
10. 自己 (Oneself) —— 把自己代入於要記憶的活動情境中。

最後，大家當然想知道那種記憶方法可以加快及增加記憶力。一般常用的有效記憶方法有 6 個，包括背誦法 (Recite)、分類法 (Classification)、形象法 (Visualisation)、串連法 (Linking)、拼字拼句法 (Initalling) 及腦海地圖法 (Mind-mapping)。而英文生字記憶方法是英語拼音法 (Pronunciation)、分類記憶法 (Classification)、視覺記憶法 (Visualisation)、字首字尾記憶法 (Prefix/Suffix Method)、常用語記憶法 (English Word Type) 及右腦形象記憶法 (Right-brain Memory)。

綜合來說，只要學生能明白大腦記憶法則，再加上完全掌握增強記憶的基本原理，配合有效記憶方法，那麼在學習方面必定會感覺到 100 Fun，而要拿取 100 分成績也並不困難！

如對課程有任何查詢，請致電 2957 6493 與香港童軍總會——綜合教育中心職員聯絡。✿