

開學在即 快樂學習

駐舊金山辦事處教育組

學校開學了！學生可能有一堆提振讀書效率的掙扎，像是要用電腦，還是手寫？唸書時放音樂會幫助學習？如何在學習壓力下保持心理健康，專家提供幾個小撇步：

一、學會作筆記

沒有神奇的作筆記技巧，但是作筆記其實是幫助我們將所學的資訊，透過書寫的過程組織及重整。

那些是應該記在筆記裏的？其實老師們常會給一些提示：

- 老師說”這很重要”，或是”這個考試會考”。
- 上課時看著老師：老師話語帶著熱情、或是重覆、或是寫在黑板的內容。
- 注意老師所提供類別及編號的表列內容。

北卡羅萊納州立大學心理師 Natalie Murr 說，用電腦或用紙筆不重要，重要的是你如何記錄關鍵資訊，而不是一字不差的寫下老師的話。

二、善用行事曆

校園生活忙碌，如何作好時間管理是重要的關鍵。建議同學使用行事曆，將每件事寫下來，包括你的課表、打工、小組討論、作業時間等。利用行事曆補捉零碎時間，處理一些難度較低的事，好讓重要的事情可以依進度走。

三、學習不只是輸入資訊

美國麻州 Berklee College of Music 認知科學家 Pooja Agarwal 說，我們一般對學習的認知是重覆的閱讀、筆記及畫重點，然而這些方法不一定有效，因為這些方法把焦點放在輸入，放在資訊的取得。然而學習不是單行道，學習是概念重組並另創造一個自己能夠理解的架構，透過重組的過程，理解自己正在學習的內容。Agarwal 建議大家可以利用一些技巧強化重組的技巧。

- 2 個重點：每次聽課或閱讀結束，立刻寫下 2 個你記得的重點。
- 和朋友解說學習的內容，幫助測試自己的理解程度。
- 使用字卡(flashcard)，大聲的說出答案；字卡重新洗牌，再作一次

- 利用定時器，設定學習時間，時間到了休息，再繼續。
- 唸書時，別聽音樂，研究發現，相較有歌詞的音樂，在安靜環境下研讀的理解力是前者的 2 倍。

四、失敗不是末日

就算你這科被當了，不代表你不能畢業。Valencia College 學生顧問 Odette De Leon 說，任何人都可能在課堂表現不好，我們不是生來就知道這些知識，這也是為什麼我們要進學校。當然，面對成績不好，會十分難過，但是苛求自己只會讓事情更糟。

五、照顧自己，好好睡覺

Natalie Murr 發現注意力不集中的學生多半長期睡眠不足，另外情緒問題也會影響學業表現。Murr 說，如果你每天都覺得想睡覺或是有情緒問題，不想起床、不想去學校、不想作作業，這些會在大腦裏占據你學習的空間。

六、直視心理健康問題

心理健康議題在校園無所不在，新冠疫情讓情況更為惡劣。「人生中充滿壓力的那些年(The Stressed Years of Their lives)」作者 Janet Hibbs 說，每 2 名美國人就有 1 人曾經有心理脫序的情形發生，所以不需要覺得羞恥，也不用害怕。家長們在子女陷入沮喪情緒時，不要評斷他，要正視他的焦慮，傾聽並支持。

七、知道何時應該向外求援

University of Pennsylvania 教授說，求學生活中，壓力是正常的，但也因此，會很難知道何時到需要求助的程度，以下是幾個狀況可供參考：

- 睡眠障礙
- 無法起床
- 飲食障礙
- 感覺無助或無意義
- 常醉到失去知覺
- 無法停下玩線上遊戲

撰稿人/譯稿人：駐舊金山辦事處教育組 編撰

資料來源：2020 年 9 月 1 日 Elissa Madworny, “College Is Important. So Is

Mental Health. Here's

How To Study Without Burning Out” , Retrieved from National Public Radio ,

<https://www.npr.org/2019/09/03/757161013/how-to-do-well-and-be-happy-in-college>

