

提升學習成效－法國大學舉辦記憶工作坊

駐法國代表處教育組

「今天要練習的是費曼學習法，重點在於界定並盡量簡化概念，讓 5 歲小孩都能理解。這種記憶技巧對各位的期末考相當有幫助，」來自 Elevatio 生活教練公司的記憶訓練專家 Eric Marbeau 在課堂上宣佈。

主修經濟與社會管理（AES）的大一生 Alexandre 期末考一直要到 1 月會結束，目前他正在為考試做準備。根據今年新增的條件式入學方案« oui, si »，學生必須選修某些方法論課程模組或是進階課程模組。記憶課程模組正是埃夫里大學（Université d'Evry）提供的 6 種選項之一。

美國物理學家費曼（Richard Feynman）於 1965 年獲得諾貝爾物理學獎，費曼學習法正是由他所發明。看過一段費曼學習法的說明影片後，兩位學生各自決定了要用來練習的概念：Guillaume 選擇赤字與公債，Alexandre 挑了古希臘羅馬時期至中世紀的經濟。

除了前述技巧之外，Marbeau 一再重複，也要求學生銘記在心的還有專注力、聯想力、架構、複習、情感和產出等關鍵要素。教室中的電子黑板上有著這樣一段話：「複習永遠不嫌多。認真上課、專心聽講，就能記住大部分內容。」Marbeau 解釋，必須先真正了解，才能記住資訊，而最簡單的方法就是在不同基本概念之間建立連結。這正是我們必須找出核心概念與次要概念，將資訊結構化的原因。「另一個有效的方法，是想像你會在什麼情境下用到這項資訊。一旦你覺得自己正在應用所學，就能明白學習目的何在，也與情緒產生連結。記憶對這類想法很敏感，就像對壓力一樣。如果你預想成功，就能好好管理壓力，記住資訊也變得更容易。」

卡昂大學（Université de Caen-Normandie）認知心理學教授 Sandrine Rossi 的研究領域為工作記憶（mémoire de travail）。她指出，短期記憶無法保留回憶或知識，長期記憶則能透過深層編碼的方式讓人保留 3 分鐘、數年的記憶甚至是一生；工作記憶能連結兩者，因此必須時常活化工作記憶以達到知識累積，。她強調，「工作記憶很耗費能量，也需要發揮強大的專注力。」

Alexandre 去年並未成功讀完法律系 1 年級，而目前他認為記憶

課程模組傳授的建議與技巧很有助益，並表示「我知道我的視覺記憶不錯，現在學會培養聽覺記憶後，在課堂上更能專心聽講。我現在會自己講一遍上課內容並且錄音，對熟記很有幫助。」Guillaume 的主要困難則是規律學習。他指出，「高中時常有小考，但目前卻得自己負責。」Rossi 教授也同意，由於高中和大學的教學法不同，確實使應付課業更為困難。

雖說利用網路搜尋資料在今日已是稀鬆平常之事，但 Rossi 教授認為，為了連結不同資訊，工作記憶的地位還更形重要，何況考試的時候可不能上網。她也建議學生應該平均分配讀書時間，畢竟越常複習就越能掌握知識。學生不能滿足於抄抄筆記而已，必須真正理解及反思所學。Marbeau 認為，即使目前學生還沒完全學會如何應用這些增強記憶的技巧，但假以時日終能見效。

譯稿人：駐法國代表處教育組

資料來源：2018 年 12 月 20 日，「世界報」

