

## 語言學習，有時候，少即是多

駐芝加哥辦事處教育組

常常有教師感到挫折，不明白為什麼明明規劃了完美的課程，清楚解釋了所有內容，但學生還是記不住。問題根源往往不在教學本身，而是出在「工作記憶」(Working Memory)的過載。在這篇文章中，作者將探討工作記憶如何運作、過載時會出現什麼狀況，以及如何以更有效的方式協助學生。

工作記憶是指大腦暫時的心智工作空間，讓大腦在短時間內保留少量資訊並能立即使用的能力，協助人們規劃、理解、推理與解決問題。可以把它想像成一個心智白板，學生能夠在上面短暫保留資訊以便立即操作。然而，它的容量是有限的。研究顯示，工作記憶中能主動維持的資訊量一次大約只有四個組塊，而不是一般認為的七個。當資訊量超過大腦可處理的容量，就會產生認知超載，進而導致混淆、理解中斷，犯下原本不會犯的錯誤。

在教授語言的課堂裡，學生常需要同時在腦中保持多項資訊。例如：教師介紹了一個新的動詞時態，並要求學生造句。通常學生需要記住：詞彙、句子結構與規則、動詞時態、如何變位、單字拼法、主題意義及想表達的意思等。初學者往往將每個元素分開記憶，造成工作記憶的負擔，進階學生則能將資訊組塊化，把多個部分整合成一個可處理的單元。「組塊理論」(Chunking Theory)指出，資訊若能被組織成較大的有意義單位，大腦就能減少處理負擔，進而提高效率。如程度較高的學習者會從長期記憶中提取資訊組塊，取代逐項處理的方式，隨熟練度提升，能逐漸將資訊組成更大的有意義單位進而釋放工作記憶的空間。

除此之外，在學生如何處理、保留與使用語言上，情緒也扮演了關鍵角色。負面情緒，如焦慮、挫折、自我懷疑會佔據心智空間，使工作記憶的空間比平常更少，學生能用於學習的認知資源也會進一步壓縮。當學生緊張時，大腦會進入更高的警覺狀態，所釋放的壓力荷爾蒙會影響注意力、專注、記憶與學習，讓學生更容易僵住或失去信

心。情緒壓力不只干擾短期學習，也會影響長期語言的習得。若學生反覆將學習與羞愧、失敗感連結，便會逐漸排斥參與課堂或學習新知，這並不是因為他們不在乎，而是想避免自身情緒或心理的負擔。

反之，正面情緒則能激發學習的動力。作者有一位學生 Omar，他起初在高階班裡感到格格不入，甚至考慮退選，但作者注意到他在作業中的努力，並嘉許他在文法與語言方面展現的成長。在某次課堂討論上，他清楚地以西班牙語表達自己的想法，是全班進步最多的學生之一，班上同學皆對他的表現表示讚賞，至此之後，Omar 逐漸成為班上最優秀的學生之一。語言學習的核心是溝通，而非完美無誤的文法。準確性會隨時間提升，但自信和表達更重要。

教師們不需要大幅改變教學方法，經由簡單的調整，即能緩解學生工作記憶超載的情況。在介紹新概念時，要避免在短時間大量塞入新內容，先與既有的知識連結，教學指令保持精簡(不超過3-4步)，並以視覺或手勢幫助理解，注意學生工作記憶超載的訊號，適時放慢教學節奏，並建立安全且支持的課堂氛圍。之後透過不同天的複習及回顧、不同形式的重複接觸，大腦會更容易將課程內容轉為長期記憶，也能讓學生透過複習與理解建立信心。

順應大腦運作方式設計課堂，而不是與之對抗，不只是能減輕工作記憶超載的情況，提升即時理解，也能為長期語言學習的成果奠定基礎，讓學生能真正吸收與運用所學，學生也會更有自信、更投入且充滿成就感。

撰稿人/譯稿人：駐芝加哥辦事處教育組

資料來源：Fall 2025, “Making Room to Learn: Working Memory in the World Language Classroom”, By Irene A. Zingg, Retrieved from The Language Educator, Volume 20, Issue 4

[https://www.thelanguageeducator.org/actfl/library/item/fall\\_2025/4302909/](https://www.thelanguageeducator.org/actfl/library/item/fall_2025/4302909/)