

有效的學習方法

一、注意預習的有效性

事前的準備是很重要的，前一晚最好能將隔天所要上課的內容先預習一次，大略了解老師所要教學的進度，並找出問題點；當天在課前再預習一次以加深印象。這樣上課的內容在課前便已預習過兩次了，可有助於聽課時的吸收及理解，尤其是事前預習時所發現的問題點更會用心聽講，對於上課的內容已就更容易理解了。預習的工作在於花一點時間對於將要上的課程有一初步的印象，如查英文單字，先標記重點及問題點等，所費時間雖不多，但是收到的成效卻是很大的。

二、有效的聽課方法

(一)不要缺課：

如果無特殊理由，盡量不要缺課，以免耽誤自己的學習機會，因為老師的言行舉止對於認真的學習者都有良好、深遠的影響。而有些課程更需要當場聽講才能充分理解。即使你在考試前向同學借筆記來影印，但由於你沒有確實聽講，所吸收、理解的內容還是極有限的，聽講的重要性可從下列的統計數字中了解：有人曾一字不漏的將教師上課的內容抄錄下來，結果發現在 75 分鐘的講課內容中紀錄了 10800 個字，而一般我們寫筆記時絕不可能如此完整地紀錄下來，還需靠當場聽講時腦中所吸收到的內容為輔助，才能徹底理解。故學生時代要儘可能出席聽講，不要輕忽了身為學生聽課的權利與義務。

(二)思索上課內容：

要不斷將聽取的內容加以思索(理解、分析、判斷，並非僅是在堆棧記憶的內容)，要靈活運用啟智的活動來理解上課的內容，經過吸收、理解、消化、記憶後終能成為自己的思想產物，也能真正達到「作學問」的真諦。

(三)專心聽講：

培養自己聚精會神的學習能力，注視老師(根據教學經驗，站在臺上演講，臺下學生是否專心聽講，或是在做白日夢、看自己的書、寫信等，其實都是會一目了然的，不要存有僥倖的心態)並聽取教師特別強調的重點(這往往是老師在考試時會出的試題)。

(四)做好筆記：

將老師所說明的概念用自己的語詞記錄下來，並非只記標題，老師所補充的內容及所舉的例子應該也要詳細記載；並要標註其中的精華（也就是老師所強調的重點）。然後儘快將筆記分類整理。人類的記憶是極有限的，因此需靠做筆記來幫助自己整理並理解上課的內容。

三、複習之訣竅

- 及早記憶：上完課之後下課五分鐘時間最好要溫習一下剛剛所上的課有何不懂之處，發揮問題意識，馬上問老師或同學。

- 要有讀書的伴：最好能邀集三兩好友組成讀書研究小組共同研討，互相督促。

- 中午時留下一、二十分鐘，將上午四堂的上課內容作一番複習，同時這樣也可避開吃飯的人潮，節省時間來溫習功課。

- 上完最後一堂課之後留下三十分鐘，複習下午的課程及全天的課程。（如怕耽誤吃飯的時間，也可準備一些麵包、牛奶、點心以備肚子餓時之需）

- 晚上晚自習時再複習全天的課程。

- 週六下午再複習全週的課程。

我以前一位朋友是台大醫學系的榜首，他在中學時就是如此預習與複習功課，特別是每週六就會將全部的課本擺在左邊，然後複習完之後在將之搬到右邊，這樣從左至右全部搬完一次之後，他在週日才放鬆心情去痛快的玩一場。

而每周六最好能從第一課開始複習，這樣可以多幾次加深印象的機會，到第一次月考的時候就有三至四次的總複習。如此一來，月考準備所有科目時就可以輕鬆、遊刃有餘的應付考試了。

- 如果平時能應用上述的方法複習課程，那麼到了週日時最好能放自己一天假，輕鬆的玩一場，去郊外踏青、看場電影、聽場音樂或演講等。

- 如果讀書讀累了，就休息一下做做體操、聽聽音樂後，再繼續讀書。

複習的要點在於每天進行二至三次的當天課程之溫習，此時馬上作摘記或畫記號於課程的重點部份，將來在考試前的準備時就只要花一點時間看一下重點部份即可。而週末時則要進行該週及前幾週的課程總複習。