



學習如何學習

Learning how to learn

113-1 彰女圖書館 好書分享第二場
主講人：姚萱

事前提問



4 STEPS

01

發散模式

02

番茄鐘工作法

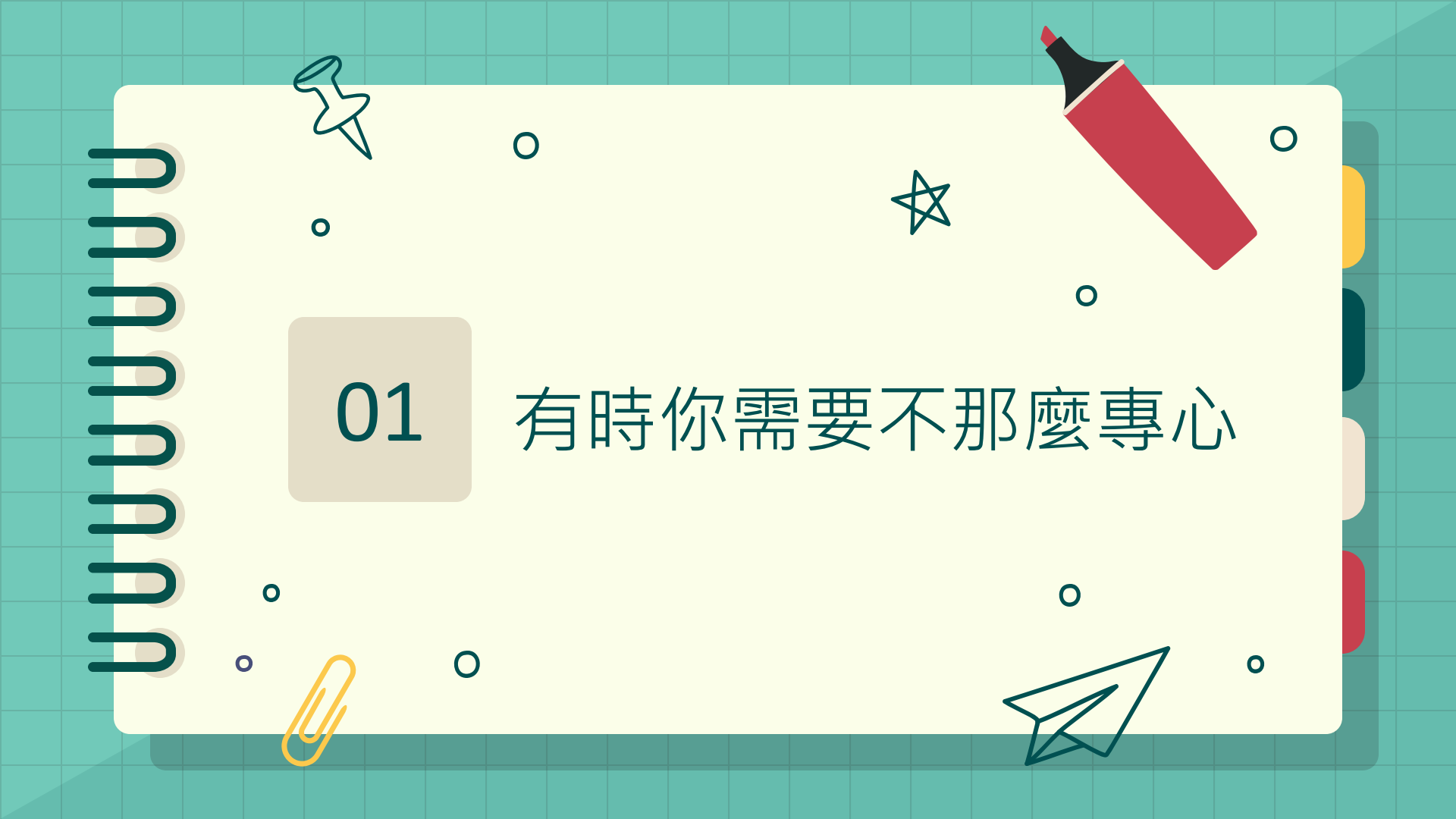
03

積極回想

04

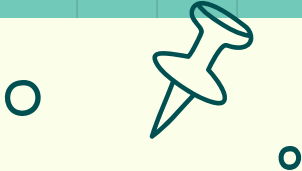
睡眠的力量





01

有時你需要不那麼專心

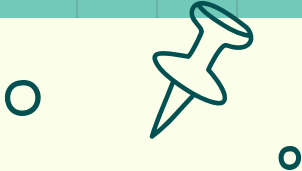


發散模式

- 集中注意力的時候 → *學習新東西時*
- 例如：算數學、仔細聽課、打電玩、背單字

發散模式

- 頭腦放鬆和空間的狀態，使大腦進行概念連結
- 例如：放空、散步、盯著窗、洗澡、睡覺

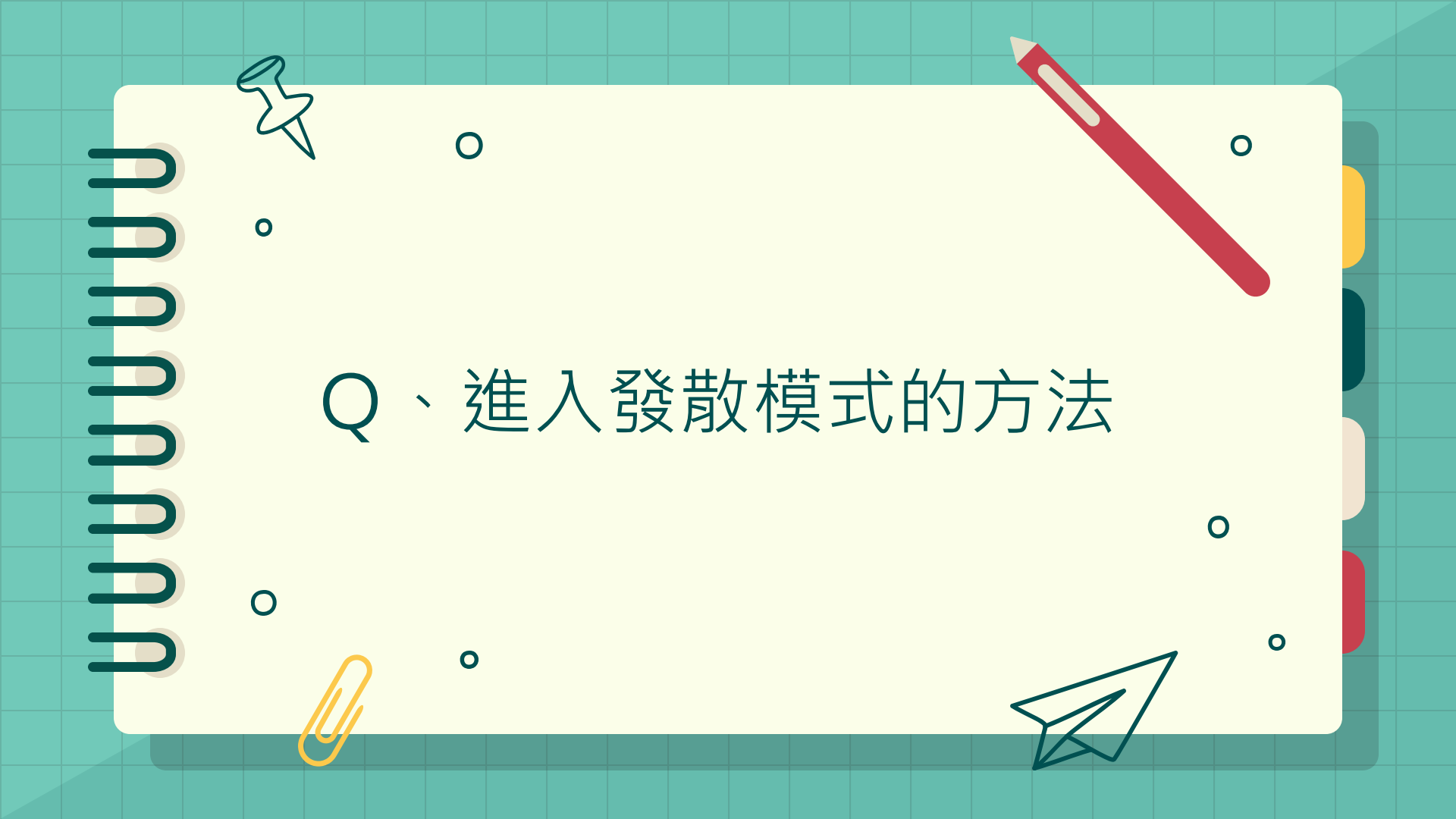


卡住了！

- 學習新技能的時候，沒有理解一開始的說明
- 用功專注了一段時間，卻無法解決問題 → 需要「發散模式」

讓發散模式幫助你

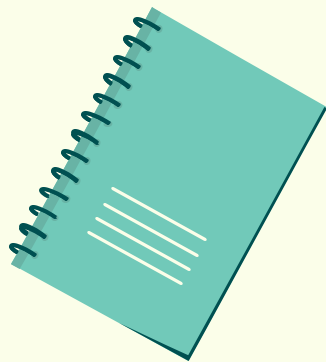
- 卸除專注時的全部心思，讓思緒脫離專注情境，開啟發散模式管道
- 例如：休息一下，切換科目，晚點再來讀

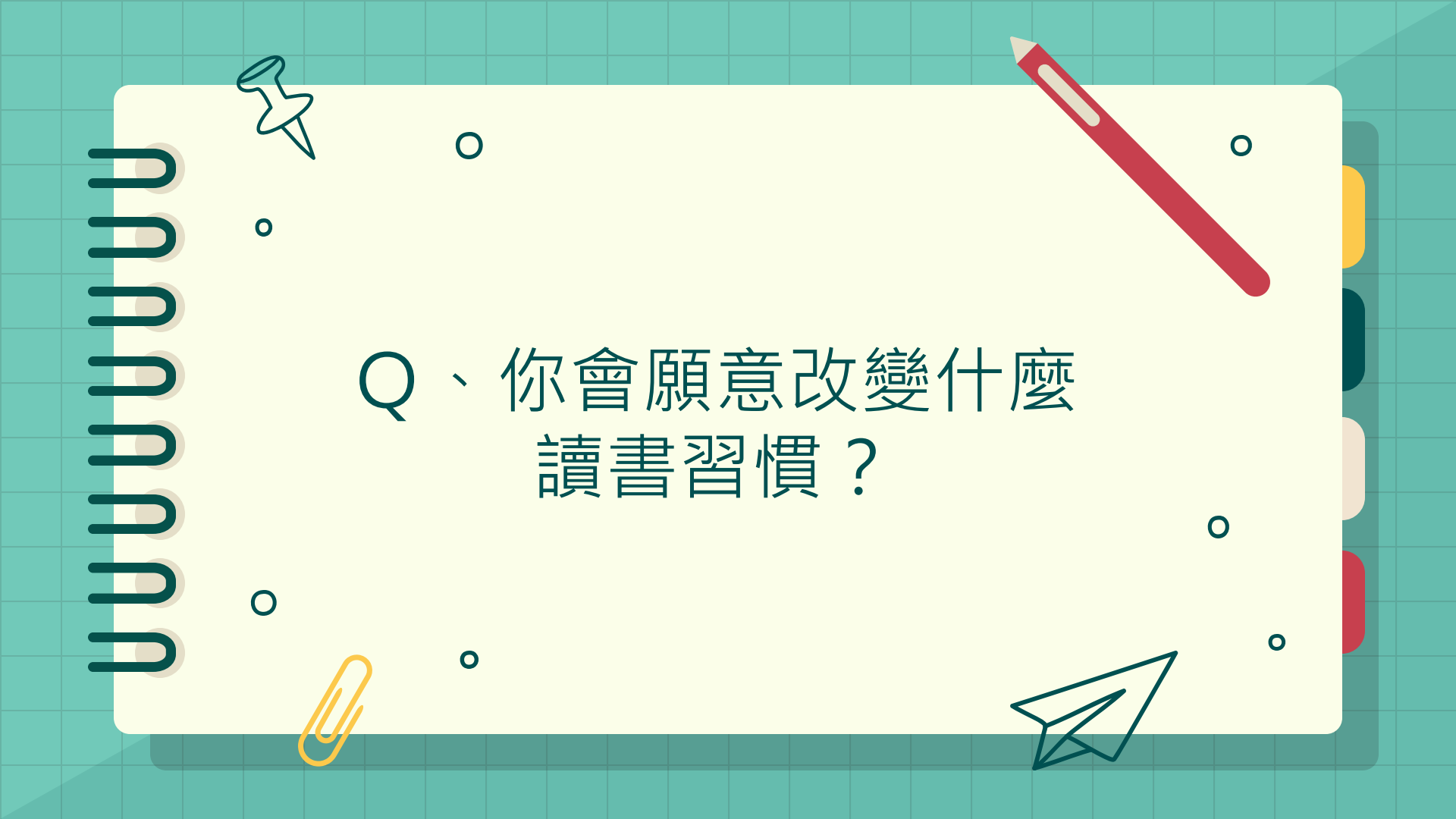


Q、進入發散模式的方法

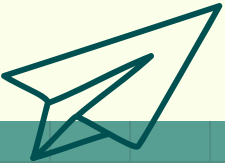
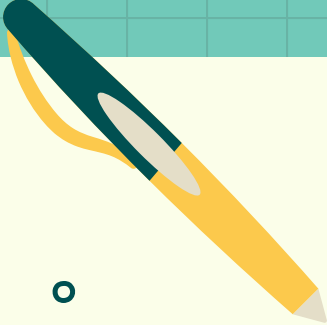
切換模式

- 有效切換模式，有效學習
- 要成功解決問題，首先要專注
- 休息可以讓你擁有解決問題的新觀點



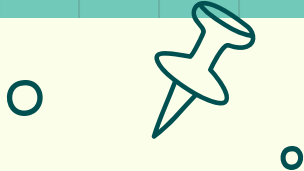


Q、你會願意改變什麼
讀書習慣？



02

番茄鐘工作法

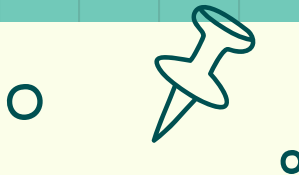


拖延與疼痛

- 拖延時，大腦的島葉皮質會開始疼痛
- 開始做後，大約二十分鐘，疼痛感會消失

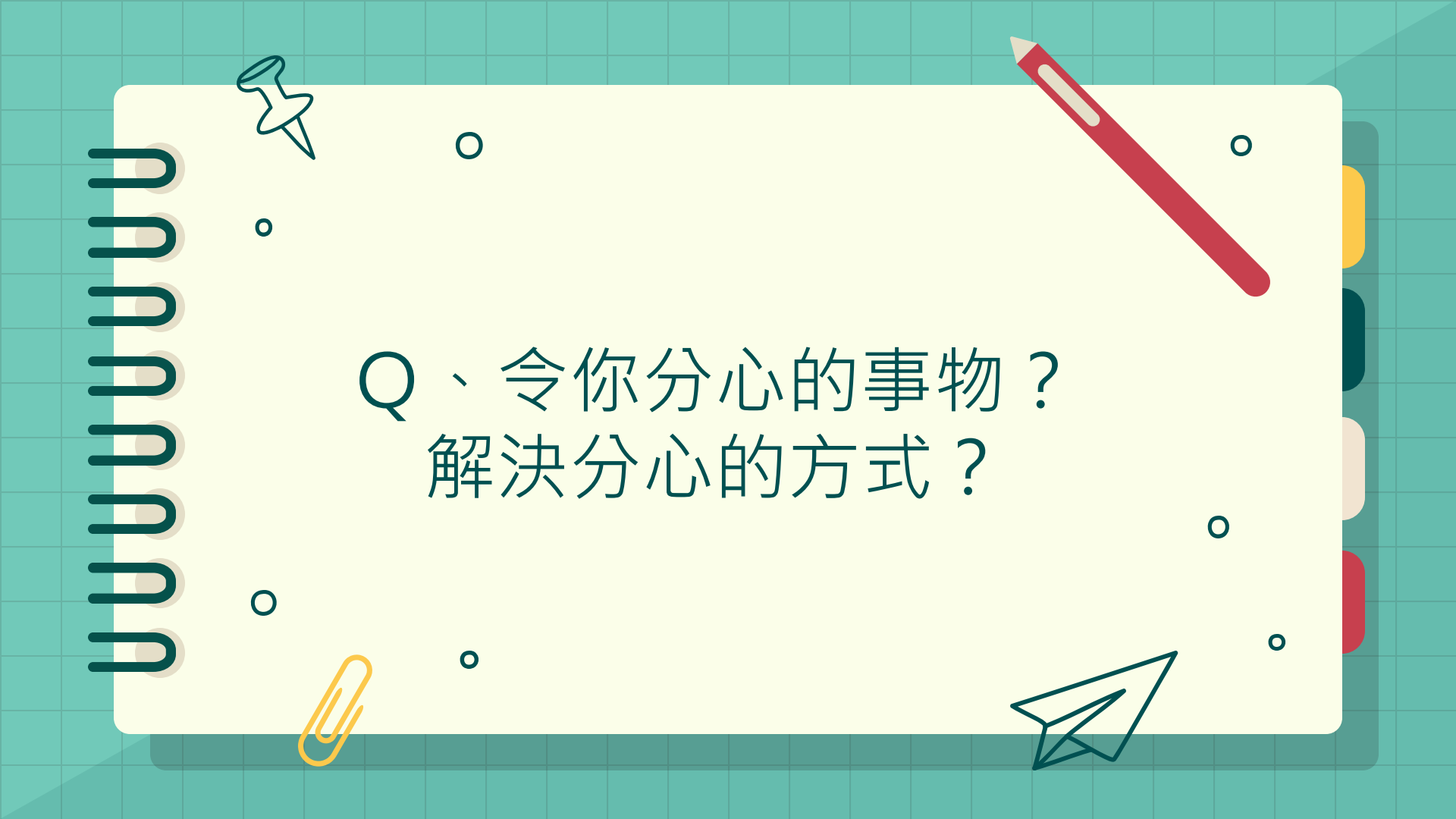
擺脫拖延症

- 簡單一句話：開始做就對了！



番茄鐘工作法

1. 關閉一切會讓你分心的事物（手機、音樂、貓、朋友...）
 2. 計時器設定 25 分鐘
 3. 開始工作，盡可能**專注**於你的任務
 4. 25分鐘後，無論做完與否，**犒賞**你自己
- 一開始思緒渙散是正常的。
 - 停止番茄就是進入發散模式，適當休息。

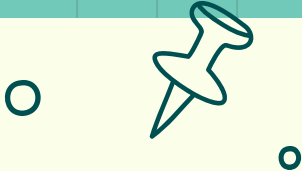


Q、令你分心的事物？
解決分心的方式？

A stylized illustration of a spiral-bound notebook with a cream-colored cover and a teal grid background. The notebook is decorated with various stationery items: a blue pushpin at the top left, a red paperclip at the bottom left, a dark teal pen with a yellow tip at the top right, and a blue paper airplane at the bottom right. Several small teal circles are scattered across the cover. On the left side, the spiral binding is visible. On the right side, there are three colored tabs: yellow, dark teal, and red. The number '03' is displayed in a light beige square on the left side of the cover.

03

積極回想



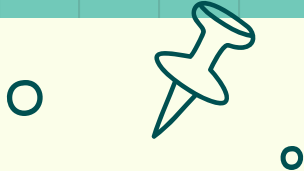
最有效的主動學習方式

1. 慢慢閱讀，如果注意力渙散，就重讀一次
 2. 在空白處或紙上，記下你認為的重要概念
 3. 可以畫底線或關鍵字，但別劃太多處
 4. *將視線移開書本，看看能不能回想什麼*
- 從腦中拉出重要概念，而非一再重複閱讀。
 - 善用積極回想，意味在壓力下也會有良好表現（如：考試）。



04

睡眠的力量



神經元樹突棘的變化

- 白天專注學習新事物，促進新的樹狀突「突起」開始形成（ * 積極回想有助於小突起的增長 ）
- 晚上睡覺，小突起變成樹突棘，與新神經元突觸產生連結

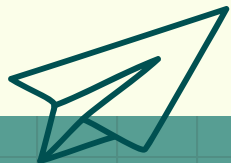
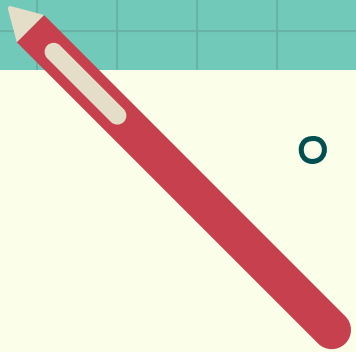
上課懂，下課忘

- 突觸不加以訓練，容易萎縮消失
- 「上課能理解，過幾天就忘記了」的原因



間隔提取練習

- 更多學習、練習和睡眠，會長出更多新的、強壯的樹突棘和突觸連結
- 將複習內容平均分散，讓睡眠幫助你鞏固學習之牆
- 越常將某個思維送進神經通道，它就越牢固
- 不要惡補填塞，避免大量集中完成某項大作業
- 學習速度因人而異，說不定你是慢速學習者



Q、今天印象最深刻的是？
(練習一下積極回想 ^ ^)



THANKS!

CREDITS: This presentation template was created by
Slidesgo, including icons by **Flaticon**, infographics & images
by **Freepik** and content by Sandra Medina