

西螺農工圖書館推廣閱讀 5 月份班級讀書會選材

「考試腦科學」 作者：池谷裕二

(影片連結: 文森說書 <https://www.youtube.com/watch?v=mdCrIGEceY>)

■●圖書作者與內容簡介：

- 一本書讀懂大腦應對考試、記憶的方式，學習障礙迎刃而解！

如何記憶，才能牢固掌握知識點？

如何複習，才能扎實完整知識體系？

如何自學，才能實現終身跨界成長？

這些問題，《考試腦科學》都有答案。

「不是你記憶不佳，不是你學習能力不好，而是不會用腦。大腦忘記的事情，總是會比記住的多，這是人腦的機制，不必覺得沮喪，人人都是如此。」

瞭解自己的大腦，訓練自己的大腦，是一個循序漸進的過程。

這本書能讓你不再感到困惑。

- 6 大章節、38 堂記憶課、30 堂以上的「考試腦科學」專欄，

幫助考生以最少的時間，記得更多更久！

日本腦科學權威池谷裕二在本書中，結合腦科學前沿研究與實驗，深入淺出講解了大腦「記住與遺忘」的原理，不僅呈現大腦篩選、儲存資訊的奇妙機制，還向讀者傳授靈活運用大腦規則，通過「欺騙大腦」實現「長期記憶轉化」的記憶方法。

- 必學！最強海馬迴記憶法——爆發式成長的訣竅！

1.學習的重點應放在「複習」上：複習是讓大腦「記住」的最好方法。

大腦的海馬迴就是記憶的守門員。只有讓海馬迴判定為「必要」的資訊，才會被運送到大腦皮質內長期保存。

海馬迴的審查標準是「該資訊對生存而言，是否不可或缺」。若想要讓海馬迴將我們想要記住的內容，判定為必要資訊。方法只有一個，就是「欺騙」海馬迴。

我們要持續不斷地把資訊傳送過去。海馬迴就會以為這樣的資訊是必須記住的錯覺，進而允許讓這資訊通過關卡，進入大腦皮質，真正記憶於大腦之中。

2. 結合海馬迴的最佳複習時程表，大腦能輕易記住。

「學霸都是這樣複習的！」

☆第一次複習：學習後的第二天

☆第二次複習：第一次複習的一週後

☆第三次複習：第二次複習的兩週後

☆第四次複習：第三次複習的一個月後

每次複習之間都存在一定的時間差，整個計畫約在兩個月內完成，

經過四次復習，幾乎記住了全部內容。

3. 複習的內容必須相同，才有效果

☆記憶的內容一旦改變，複習就達不到預期效果，甚至會造成記憶的干擾，導致成績下降。

4. 想要記得牢，不能熬夜，睡眠可以增加記憶的質量

午睡也有鞏固記憶的功效，半小時即可。

不一定要「睡著」，而在於要「停止輸入」，給大腦整理資訊的時間。

熬夜時強記的資訊，會被大腦忘光光。

提醒：邊睡邊聽音頻的睡眠學習法，其實並沒有什麼效果。

5· 學習更快的有感祕訣在於「分解學習步驟」

☆先分解步驟，再分段記憶

☆步驟分解的愈詳細，學習效率就愈高

☆踏實完成每個小目標

6· 感興趣的內容，大腦才會記住

好奇心能加強高效記憶。如果某件事能讓你快樂，那麼那件事就是最棒的。在大腦的杏仁核和依核（又稱伏隔核）等部位產生的快樂、舒暢的情緒，都能讓大腦高度覺醒，提高注意力。

●天才擅長製造的「方法記憶」，助你打開人生新格局！

所謂的「天才」，其實是在記憶時懂得巧妙運用方法記憶的人。

「每個人腦中的神經元，在性能上都沒有差異，腦的功效取決於對腦的使用方法，『方法記憶』是能讓人透過本質，提高綜合能力、判斷能力和應用能力的記憶方式」。

●腦科學專家的人生建言：

與其害怕考試，終身學習才是王道！

考試本身的事情並不構成折磨，是我們對考試的看法給自己帶來折磨。考試是幫助學習的過程，因為考試是輸出，讓大腦反覆回憶那些有用的資訊，最後當這些資訊被遺忘的時候，還能存留在身上的就叫「教育」。

池谷潤二認為，按部就班的持續學習，任何人的大腦都可以產生爆發式成長，這也是形成常識、培養直覺、使人熟練掌握知識，讓人生更多彩多姿的源泉。

■ 快筆記！本書精彩重點——

→預習、學習、複習的比例建議為→1/4：1：4

學習時一定要轉變觀念，重視複習最為重要。

→莫扎特音樂能短暫讓你變聰明

令人愉快的節奏和優美的旋律，是莫扎特的音樂的特性，能協調人的左腦和右腦，提高學習效率。

→參考書其實只要一種版本

一旦選定了某本參考書，就要一心一意、踏踏實實地把整本書讀完。與其花費時間和金錢尋找新的參考書，不如把手頭的參考書多複習幾遍，這才是有效利用時間的方法。

→要想留住記憶，就不能忽視「輸出」

除了背誦之外，應答考題就是輸出的一種，在複習時反覆鑽研教科書之外力也要多做試題。

→獅子記憶法的 3 個技巧

重點 1：適度饑餓能增強記憶

重點 2：移動時能提升背誦效率

重點 3：降低室溫對記憶也有幫助

→先擴大擅長科目的優勢

專心研讀擅長的科目才是上上策。與其在每門科目上都花費相同時間，以期成績得到均等的提高，不如集中精力學習其中一門科目，並將其研究透徹，這樣的學習方法會比較好。

■問題與討論

1. 今天該用哪個開關來逗大腦呢？是該讓身體先動起來？還是該製造些新的體驗？

給自己一點獎勵？還是讓自己全身心地沉浸在目標中？

2. 大腦為什麼沒耐性(三分鐘熱度)？