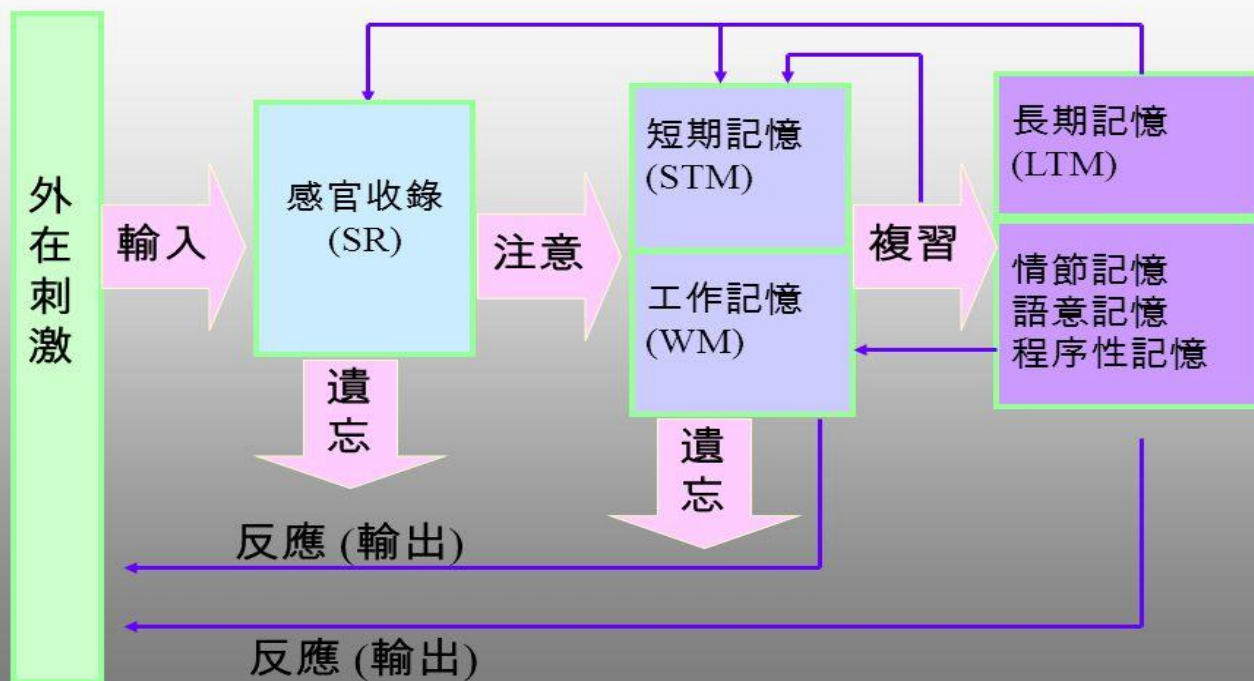


學習裡的認知心理學

1. 專心、選擇要點
2. 訊息處理
3. 讀書策略
4. 自我管理
5. 自我測驗

訊息處理模式



如何提升不同類型專注力

1. 集中性注意力（活在當下）：待辦事項
2. 選擇性注意力（排除干擾）：靜音
3. 持續性注意力（維持專注）：計時器
4. 轉換性注意力（回到正軌）：鈴聲
5. 分散性注意力（一心多用）

選擇要點

1. 考試會考
2. 老師說很重要
3. 自己覺得重要
4. 內容本身重要

神奇的數字： 7 ± 2

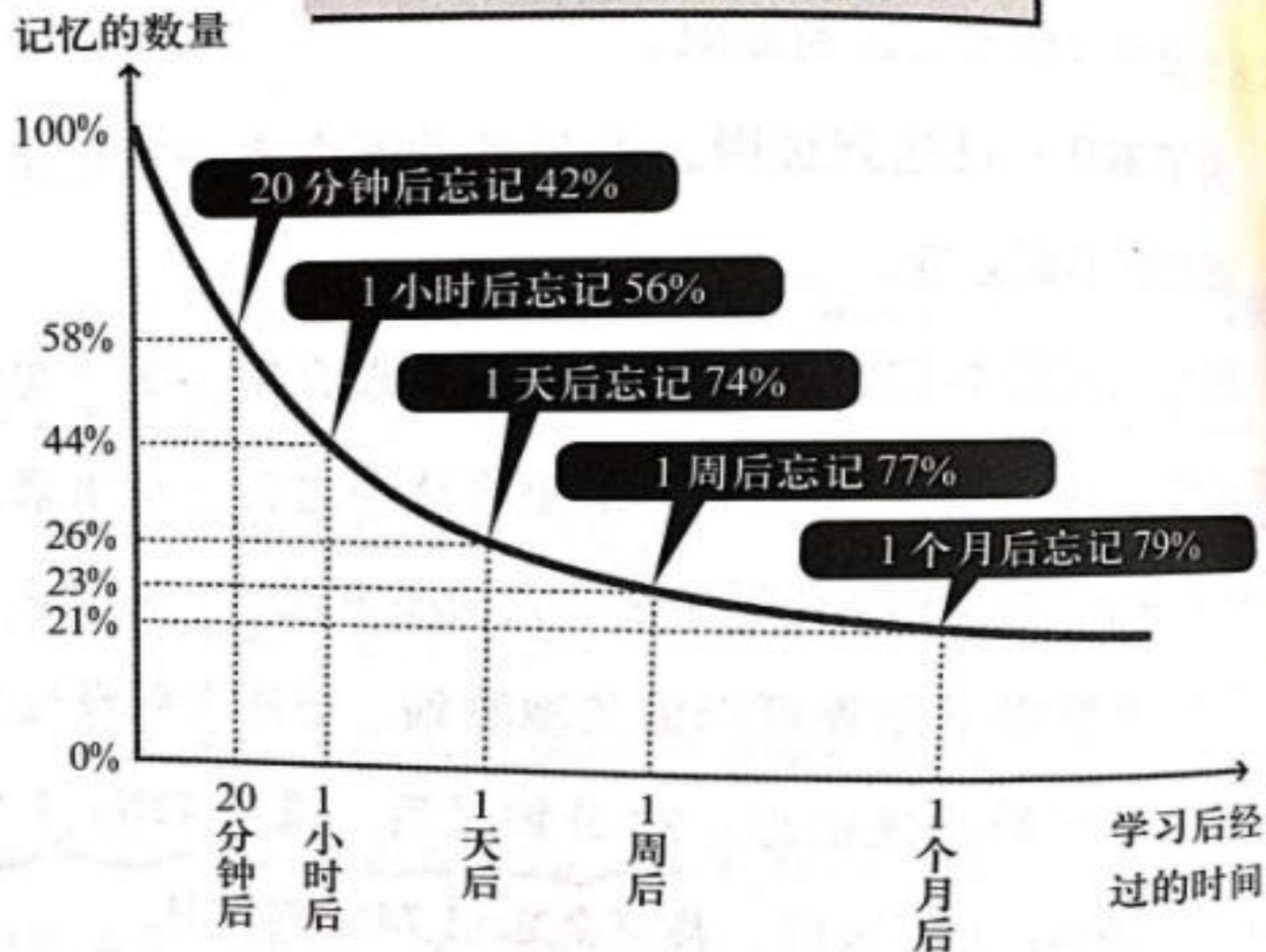
1. 年輕人的記憶廣度大約為7個單位（阿拉伯數字、字母、單詞或其他單位），稱為組塊。
2. 後來的研究顯示廣度與組塊的類別有關，例如阿拉伯數字為7個，字母為6個，單詞為5個。
3. 而較長詞彙的記憶廣度低於較短詞彙的記憶廣度。
4. 應用：列點的時候不要太多，無法一次記住。

記憶術 ~

適度的編碼有助提取記憶

1. 複誦
2. 首字法：水金地火木土天海冥
3. 諧音法：俄德法美日奧義英
4. 心智圖

艾宾浩斯遗忘曲线



艾賓浩斯遺忘曲線的意義

1. 一次就把單字記起來是困難的，遺忘很正常。
2. 複習很重要，要再完全遺忘前，盡可能多次複習。
3. 多次短時間的記憶勝過長時間少次

語意記憶與程序記憶

1. 長期記憶的內容可以分為
 1. 語意記憶
 2. 程序記憶
 3. 情節記憶
2. 單字或文法規則是語意記憶
3. 英語口說練習是把文法從語意記憶轉換成程序記憶的過程，需要大量練習

自我管理(self-monitoring) 學習的後設認知(metacognition)

1. 後設認知：對於自己想法、知識的想法、知識
2. 不只是負責學習的人，更是監管自己學習狀況的主人

自我監控學習任務的進展

學習任務	後設認知
該怎麼分配時間念書？	我是怎麼分配時間念書的？
專心！	我念書專心嗎？
現在的學習重點是什麼？	我有挑對重點嗎？
這些事情和什麼有關呢？	我有想通學習內容嗎？
書上在講什麼？	我讀懂了嗎？記起來了嗎？
	我還有什麼沒學起來呢？
不會的東西怎麼辦呢？	我怎麼處理不會的東西？
怎麼把考試考好呢？	我怎麼準備考試呢？