



發行人：許永諒 編輯：潘慧綺 連絡電話：05-2373029#141

最好的學習策略：教會別人，你會變得更強！

作者：陳志恆（諮商心理師）

我常去學校裡帶假日的工作坊，各種主題都有。課間休息時間，常見到一些學生把教科書拿出來研讀與複習。

有一回，我看見一個孩子的周遭圍著幾個同學，後頭還排了幾位同學拿著書本在等待。原來，那孩子的成績優異，同學們正把握時間向他請益。我過去湊熱鬧，同學們指著他說：「他是學霸呀！」

我很好奇，找了機會私下問他，**成績優異的秘訣是什麼？**

他說：「你不是看到了嗎？」

我不解。他笑著說：「就是教會同學嘛！」

我們不難理解「教學相長」這個道理，但要能夠達到教會同學的境界，顯然自己也需要花費心思在課業上。而他是如何做到的？

「我其實也沒把握，但教同學時，如果我沒辦法講得很清楚，我就會再回去鑽研。所以，**是教同學功課，幫助我學得更好的。**」

「而且，對同學每講一次，就會加深印象，特別是那些複雜的概念。所以，我不太需要額外花太多時間複習。」

真有這樣的學生存在，我的下巴就快掉下來了！

回想國小的時候，這樣的場景也曾出現在我身上。當時，我的課業成績還算不錯，也曾有同學拜託我教他功課。出於熱心，我利用下課時間幫同學複習功課，也會出考題給同學作答，再幫同學批改。

為了出考題，我開始認真研究測驗卷上的題目是怎麼出的，試著從命題者的角度去思考如何評量學生。這過程收穫最大的，當然是我自己——難怪後來會從事教職。

因此，**如果你問我，最好的學習策略是什麼？我會說：「去把別人教會！」。最簡單的方式，就是把自己學到的知識或概念，講解一次給別人聽。**這麼做有幾個好處：

第一，當你講過後，連帶著自己也複習了一次，**印象更深刻了。**

第二，當你要用語言呈現腦袋裡的知識學問時，需要經過再次整理與轉化等高層次的認知歷程；而當你能清楚且完整地講述，表示你對欲傳達的概念有足夠的掌握。因此，**教導本身就有助於對知識理解得更清晰。**

第三、藉由對方的回饋，你會知道自己還有哪些概念是模糊清晰的，哪些地方仍存在著盲點；於是，**你有機會回頭去複習與探究，補強不足之處。**

分享本身是一件快樂的事情，分享知識則會讓人充滿成就感。為了分享知識，孩子會更努力把不清楚的搞懂，把沒學好的學好，並且思考如何表達。當然，額外的收穫就是更受同儕歡迎。

現在，我不再需要為了考試而讀書。然而，因為在實務工作上需要回應讀者、聽眾及求助者的各種問題，迫使我必須不間斷地閱讀與學習；為了向大眾清楚傳達某些重要但複雜的概念，我得不斷釐清與整理相關概念之間的關連，加深對這些概念的理解與體悟。

逐漸地，我對某些議題的掌握能力也提升了——我正在快速成長中！

是的「教會別人」，真的是幫助自己快速精進的最佳途徑。

下圖是【學習金字塔】，金字塔愈底層的學習方式愈能獲得更大的學習效果，同學可參考金字塔去調整自己的學習方式哦！



資料來源：美國緬因州的國家訓練實驗室