



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 陽明訊息
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰部落格
- 山腰電影院
- 閱讀旅行

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, Firefox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

快訊



【校園焦點】校友總會贊助校園規劃「點睛計畫」簽約儀式

校園焦點

校友總會贊助校園規劃「點睛計畫」簽約儀式

103學年度導師輔導知能研討工作坊

現正收看

超倍速記憶法～專注力與反應力

陽明附設醫院參訪校本部檔案庫房

涂毓修作品展《更紗すくいの計画》

超倍速記憶法～專注力與反應力

人事室舉辦的【103年我們一起上的課系列課程】最後一堂課，8月26日在醫學館225室舉行。這堂課邀請到「ESI廣翰思惟國際教育機構」胡雅茹老師主講，講題為『超倍速記憶法～專注力與反應力』。胡老師說明大腦的正確開發方式、「心智圖」的運用、影響記憶的關鍵、專注力的鍛鍊以及圖像記憶法，以事半功倍的速度幫助記憶。

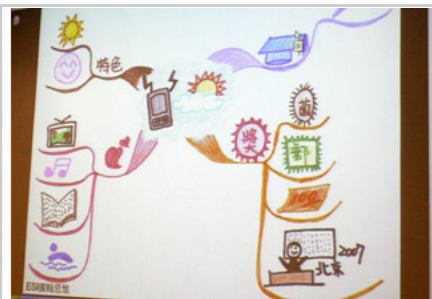
胡老師指出在職場工作，記憶差，速度慢，就會影響到工作效率。要有「好記憶」就要同步開發左腦（邏輯理解）及右腦（創意圖像）的功能，讓圖像與文字連結。

平常要保持閱讀的習慣，理解訊息後抓出重點，整理歸納重點的關係，將記憶的重點轉化為知識。過程中可運用「心智圖」畫出主題及重點的關連性，就像心臟及其周邊血管的關係圖，可幫助記憶。

胡老師說影響記憶的關鍵包括「動機」、「營養」、「專注力」及「用腦的方法」。胡老師舉例，對於第一次見面的人，很難記住他的名字，那是因為在意識上認為這輩子只會見這一次面，所以記憶的「動機」不強。老師又說「營養」會影響大腦神經的連結與傳導，進而影響記憶。另外，網路科技改變了人類大腦運作模式，造成現代人愈來愈難專心，閱讀書籍反而是訓練「專注力」的好方法。此外睡眠不足也會引起專注力缺乏與身體損傷，人只有在放鬆時，與記憶有關的神經元才會跟腦波θ同步，才能讓記憶更強、更持久。



胡雅茹老師



「心智圖」的運用



學員專注聆聽

胡老師談「用腦的方法」時，說到「圖像記憶」是目前最合乎人類大腦運作模式的記憶法。這種方法是將要記憶的東西，發揮想像力與圖像做連結。胡老師現場帶著學員練習，將10種食物與人體10個器官做連結，例如「深海魚」就像掛在「耳朵」上的魚型耳環，將不同的食物放在不同的器官位置上，利用視覺、聽覺或想像力讓他們串連起來。很快地，學員立刻從圖像聯想到相關的器官，完成了圖像記憶法的演練。當天胡老師的「超倍速記憶法」為學員上了有趣又實用的一課。

