



北醫、中原大學講座教授  
**洪蘭**

## 考試讓人作噩夢 卻是讀書好方法

台灣升學壓力，讓人七十歲還會作考試噩夢。但美國研究發現，要吸收知識，必須用腦去想。去掉分數的夢魘，測驗確實是學習好方法。

程，每次提取，每次改變。當成功提取一個記憶出來時，它會以不同的方式重新儲存起來，而且不只是儲存的層次提升了，連記憶本身也會有不同的新連接。

這是為什麼小孩子會要求父母重複讀同一本書給他聽，因為每一次聽，每一次他大腦會因白天新經驗所形成的新架構，重新來組織並儲存這個記憶。

我剛去美國留學時，常常念完書就忘記它在講什麼，所以後來學會讀一章，闔上書，把大綱寫下來，再核對書看有無錯誤。這樣做雖然慢，但是有讀進去，最後反而節省時間。

其實只要去掉分數壓力，測驗的確是一個逼大腦做深度處理，有效的讀書法。不知道如果把考試改名為「提取練習」，可不可以減少過去惡名帶來的夢魘？

——一個朋友感慨，她活到七十歲，還會作考試的噩夢，每次都是夢到走進教室，突然發現老師在發考卷，她腦筋一片空白，嚇得兩腿發抖就醒來了，然後一整大心情都不好。

我沒想到她都畢業五十年了，還會作這種夢，台灣考試的壓力也太大了，難怪不管功課好不好，每個人都害怕考試。但是最近的研究卻發現，考試其實是增進學習成效的好方法。

加州大學洛杉磯分校（UCLA）研究者給

一二〇位大學生看兩篇文章，第一篇讀兩次，每次七分鐘；第二篇只讀一次，也是七分鐘，接下來七分鐘要默寫。

學生分成三組，一組在完成兩篇文章的閱讀與默寫後五分鐘進行測試，一組在兩天後，第三組在一星期後。

結果發現，剛念完就測試時，讀兩次的第一篇文章印象最深，正確率達八一%；而讀一次、默寫一次的第二篇文章，只有七一%。

然而，兩天後測試這組，讀兩次的正確率就

掉到五四%，而默寫一次的還有六八%；等到一星期後，讀兩次文章的剩四二%，而默寫一次的還有五六%。

這顯示，讀書只用眼讀沒有用，要用腦去想才行。我們閱讀時，常常順著文字讀下去，大腦沒花什麼力氣處理，記憶就比较淺。

但是要回憶，大腦就得花力氣去思索了，這個努力加深了神經迴路的強度，成績就好了，難怪孔子會說「學而不思則罔」。

記憶是重新建構的歷