

打造學習的黃金三角

你知道嗎？就讀過哈佛大學，麻省理工學院的台積電董事長，人稱「半導體教父」的張忠謀，當年畢業離開學校時，連「電晶體」(transistor)這個字都不認識。

他曾提到，他出社會工作後，只在前5年用得到大學、研究所所學知識的20、30%，之後的工作生涯，「直接用到的部分幾乎等於零」。

當然不是張忠謀不用功、不優秀，而是這個世界變動太快，任何人在學校所學的技能、知識，很快就會被淘汰，你必須不斷地學習新知，否則很難因應環境的要求和挑戰。

張忠謀便直白地說：「不管身處什麼行業，倘若你不能隨時跟上最新發展，不用10年、15年就會面臨失業的危險。而身處科技、工程領域的人，職業壽命更短。」

此外，很多過來人也會告訴你，你在職場上的成就，與你的學歷不會有太大的關係，但絕對與你終身學習的能力有關。

正式學歷只有八年級，但在20歲時，已是蘋果電腦(APPLE)品質控管部最年輕技術經理的詹姆斯·巴哈(James Marcuss Bach)，有位寫出名著《天地一沙鷗》的父親李察·巴哈(Richard Bach)，卻早早脫離了正

規教育，選擇「教育自己」。他在工作與人生上的成就都是自學得來的，特別能體會學習的意義。

詹姆斯在《學習要像加勒比海盜》一書中告訴所有人，善於學習的人，無論在職場或生活中，都能悠然自得。因為，只要：

■ 別人有看到你在自我學習；

■ 你無私地分享你所學的東西；

■ 你不隱藏你的無知，也不安於你的無知；

■ 你通常知道如何找到你所不知道的東西；

那麼：

■ 沒有人會在意你的成功是來自學習或是已知知識；

■ 沒有人會在乎你偶爾的失誤，因為你能從中學習；

■ 沒有人會在意你在某時期不知道某種特定知識；

■ 雖然你還有很多要學的，但別人會很客氣地對待你，把你當成

聰明有用的人。

由此可知，不管你是否願意，也不論景氣好壞，學習，絕對是每個人終生都必須具備的一種能力與投資。

成人學習，首重動機與實用

你可能需要提升英語能力、看懂財務報表、充實經濟知識，也一直想精進網頁製作技巧，或是通過考試、取得證照，每件事都和學習

有關。然而，想要學的事太多，上班族的時間與精力卻很有限。只有提高學習效率，才能讓你工作與生活的夾縫中，仍能持續充電。

如何能提高學習效率？首先，你必須了解成人學習的特點。

曾任教於美國北卡羅萊納大學，提出知名「成人學習理論」(andragogy)的諾爾斯，(Malcolm Knowles)指出，成人的學習方式迥異於孩童及青少年的學習。一個人在離開學校後，還會選擇再進修，通常都是基於自發的動機，一種自我導向的學習需求。亦及因為工作或生活中有需要，才會產生主動學習新技能或新知識的動力。

根據諾爾斯的研究發現，在下列 4 種狀況下，最能提高一個人的學習效率：

- ① 知道自己學習這件事的動機及理由。
- ② 透過個人過去的經驗來學習新事物。
- ③ 想要確實解決某項問題。
- ④ 學習之後可以馬上派上用場。

對照到上班族身上，如果能在有限時間中，以過去的知識與經驗為基礎，學習新事物，並且立刻運用，那麼，你將擁有更高的學習效能與樂趣。

想達到這個境界並不難，只要掌握三項關鍵能力即可，亦即筆記

力、專注力與發表力，我們稱之為「學習的黃金三角」。

筆記×專注×發表，學習快又好

長久以來，成功人士的筆記本，始終吸引許多人的好奇心並想一窺究竟，因為那是他們最常使用也最有效的學習工具之一。

《基業長青》、《從A到A+》等書的作者柯林斯（Jim

Collins）在接受媒體採訪時曾表示，筆記本對他的學習有非常實質的幫助。「我在裡頭不斷記錄自己對生活、工作、自我或任何看似有趣知識的學習與觀察，就像科學家擁有一本記錄所有研究主題的筆記本一樣。」柯林斯描述。

柯林斯只是其中之一，而有絕對可以和他們一樣，透過有效的筆記術，寫下個人專屬的內容，為自己的學習加分。

其次，強化「專注力」，可以讓你把握時間、集中心力，把焦距放在眼前學習的事物上。

職能治療師張旭鎧表示，注意力不集中，會讓人記憶力下降、反應力過慢、組織力降低，出錯的機率也因而升高，無論對工作或學習，都會造成負面循環。反之，如果你能拉高專注度，即使時間不長，也能收到事半功倍的效果，轉而步入正向循環，提高學習的品質。

最後，左右學習成敗的臨門一腳，就是「發表力」。

所謂發表力，指的是內化知識與活用技能的能力。唯有積極運用

學習的內容，才能真正提高學習的成效，否則，學卻不敢用、不會用，終究只是虛功。

發表的方式有很多種，你可以藉由教導別人，深化學習；也可以在工作上嘗試不同任務，從做中學。無論如何，只要學到的東西，就要想辦法實際運用，然後來回修正，才能掌握精髓。

筆記力、專注力、發表力就像鞏固學習的三隻腳，缺一不可。作筆記提供你一個便利、個人化的學習工具，專注和發表所學則讓你由內而外，兼顧學習的品質與成效。三者並重後，不管學什麼，一定都能得心應手！

源自於Cheers快樂人雜誌146期