

「學而不思則罔」揭示主動回憶原理



每年3月筆者都要面試數以百計的中六生，當中我最喜歡問的便是「可否分享一下如何準備你的公開考試」。不少同學的答案都十分相似：勤做練習、反覆閱讀筆記、考前全力衝刺、盡量花更多時間溫習。

其實，高效溫習從來不是比拚時間長短，而是講究方法是否科學、是否符合大腦運作規律。結合2024年至2025年心理學、教育學及神經科學的最新研究，再對照中國傳統讀書智慧，我們會發現，古今優秀的學習理念其實相通，只要善用這些方法，就能輕鬆提升溫習效率。

現代科學研究歸納出多種經過驗證的有效溫習策略，其中最具權威支持的是間隔重溫。研究顯示，把複習分散在不同時間，遠比一次過長時間溫習更有效。按照1天、3天、7天、14天、30天的規律重溫，能讓知識記得更牢固、更長久，不少實證研究都證實這種方法可明顯提升測驗成績。同學可利用學習工具或手動規劃，避免考前臨時抱佛腳。

第二種關鍵方法是主動回憶。很多同學溫書時只習慣重讀課本，以為看得熟就是學得懂。但最新研究指出，真正能強化記憶的是主動提取知識，例如闖上書本嘗試寫出重點、自設問題自我提問。這種做法能有效激活大腦神經連接，提升長期記憶與知識運用能力，比被動閱讀高效得多。

此外，交錯練習、精細化思考、控制認知負荷及測驗導向學習，同樣是科學證明的實用技巧。交錯練習主張混合不同題型與概念，避免機械式重複同一類題目，從而加強判斷與解題能力。

精細化思考要求同學多問「為什麼」，把新知識與舊知識聯結，用自己的例子解釋內容，鞏固理解。控制認知負荷則提醒大家，專注25分鐘至40分鐘後應適度休息，每次集中學習少量重點，減少大腦負擔。測驗導向學習則強調，練習與測驗本身就是學習過程，整理錯題、定期複習，能有效彌補知識漏洞。

綜合這些科學方法，理想的溫習流程清晰可行：先快速掌握內容架構，再深入理解、舉例聯繫，接著主動回憶重點，配合即時練習鞏固，最後按間隔規律重溫，並以交錯練習強化應用能力。這種模式不僅有研究支持，也與中國傳統讀書文化不謀而合。

中國歷史與文化早有許多寶貴的讀書心法，與現代科學溫習理念互相呼應。《論語》中「溫故而知新，可以為師矣」，強調反覆溫習舊知識才能獲得新體會，正是間隔重溫的精神。「學而不思則罔」提醒我們，學習必須配合思考，不能死記硬背，這與主動回憶、精細化思考的理念完全一致。

「提要鉤玄」降低信息壓力

宋代大儒朱熹主張「循序漸進、熟讀精思」，認為讀書要穩紮穩打、反覆理解，反對急於求成，對應現代減少認知負荷、持續穩定學習的原則。

古人強調「提要鉤玄」，懂得圈點重點、整理大綱，把厚書讀薄，與現代整理重點、降低信息壓力的做法相通。而傳統書院中互相講解、問答討論的學習模式，更是主動輸出、深化理解的體現，與現代提倡的以教代學理念相近。古人亦重視日常定時



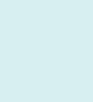
●朱熹主張「循序漸進、熟讀精思」，認為讀書要穩紮穩打、反覆理解，反對急於求成，對應現代減少認知負荷、持續穩定學習的原則。 AI生成圖片

溫習，持之以恆，極力反對平時疏懶、考前衝刺，這正呼應了間隔複習、長期累積的科學原則。

可見，高效溫習從不是近代才有的新觀念。現代科學驗證了方法背後的原理，而傳統智慧早已點明學習的核心態度：重溫、思考、理解、堅持。對應試的同學而言，與其盲目耗費時間，不如結合古今學習精華，用間隔重溫鞏固記憶，用主動思考深化

理解，用規律練習強化能力。方法得當，才能學得輕鬆、記得牢固、發揮穩定，在公開考試中走得更從容、更踏實。

●劉國輝老師 學研社成員，在各大專及大學任教心理學十多年。愛用微觀角度分析宏觀事件，為朋友間風花雪月的話題做準備。



羅貫中失怙漂泊 創痛淬煉曠世才

本期主角少年失怙，一生漂泊，卻以一支如椽巨筆，將紛亂三國歷史熔鑄為章回小說絕唱《三國演義》，不僅將中國章回體小說推向歷史高峰，更以生動故事塑造經典人物形象與民族精神氣魄，成為中國文學史上舉足輕重的巨匠——他就是羅貫中。

羅貫中，名本，字貫中，號湖海散人，元末明初傑出小說家、戲曲家。其籍貫以山西太原說最為學術界公認（亦有山東東原、浙江錢塘諸說）；代表作《三國志通俗演義》即後世通行本《三國演義》，另著有《隋唐兩朝志傳》《殘唐五代史演義》《三遂平妖傳》，並參與《水滸傳》的編訂與潤色，在中國通俗文學史上開創先河。

羅貫中出身絲商之家，七歲入私塾習四書五經，十四歲時母親病故，被迫輟學隨父往蘇州、杭州一帶經商，自此開啟長年漂泊、居無定所的人生。他本無意於商賈之事，經父親允准，赴慈溪拜元末著名學者趙寶峰（趙偕）為師，潛心研習經史與文學，為日後創作奠定深厚學養基礎。從成長軌跡可見，羅貫中早年歷經兩項對兒童發展極為不利的際遇：一是幼年喪母，二是長年流徙、缺乏穩定生活環境。

依據鮑爾比（John Bowlby）依戀理論，幼兒至青春前期高度依賴監護者的情感安全與穩定支持；羅貫中少年喪母，屬於核心依戀對象突然喪失，易引發安全感匱乏、情感壓抑、性格內向封閉等心理特質。

理查德·泰德斯基（Richard G. Tedeschi）創傷成長理論則指出，早年喪親的創傷，常使人更早熟、更敏感，對生命無常、人世涼暖有更深遠的體悟。而布朗芬布倫納（Urie Bronfenbrenner）生態系統理論亦強調，穩定環境、同伴交往與社區支持是兒童健康成長的必要條件；頻繁遷徙、居無定所，易導致歸屬感薄弱、社會互動減少，進而形成沉靜寡合的性格。

困境締造獨特視野

筆者認同上述理論的解釋力，但人的成長與性格塑造從非單一理論可全然涵蓋；當我們看見困境的負面影響時，更應看見其轉化而出的積極力量。正是喪母之痛與漂泊經歷，淬煉出羅貫中深沉內斂、情感細膩、洞察人性的特質，也讓他行遍江南、見聞廣博，對社會百態、亂世興亡、人心向背有超越常人的理解。這份獨特視野，最終化為《三國演義》「天下大勢，分久必合，合久必分」的宏大歷史格局，也讓他任現實缺失穩定與正義的亂世中，於文學虛構世界裏重建秩序、理想與倫理綱常。

羅貫中在《三國演義》中極力推崇仁、義、禮、智、信，本質是對自身情感缺失的心理補償。他將一生的漂泊、孤獨與創痛，全然轉化為澎湃的創作動力，以史為骨、以情為血，寫就這部曠世經典，成為中國文學家喻戶曉、流芳百世的奇才。

成長路上，許多際遇本非我們所能選擇，早年經歷或許塑造性格、影響認知、建構獨特價值觀。但即便身處無法抗拒的困境，我們仍可選擇以積極的視角與處世態度面對，將生命中的磨難與缺憾，憑藉才學與心志，轉化為創造價值、澤被後世的深遠力量。

●梁可茵老師 學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海濼論中尋找方便之門，喜歡發掘兒童行為背後的心路歷程，現為自由撰稿人，並把好奇投向歷史上小屁孩的成長故事。

丙丁童子來求火 禪機開悟見本心



今年為農曆「丙午」，天干之「丙」於五行屬陽火，地支之「午」對應生肖馬，亦屬陽火。民間風俗以「赤馬」為戒，提醒人們注意火氣過盛之處。在古代文獻中，也有關於「丙火」的故事，頗值得深思，例如《五燈會元》曰：

金陵報恩院玄則禪師，滑州衛南人也。初問青峰：「如何是學人自己？」峰曰：「丙丁童子來求火。」後謁法眼，眼問：「甚處來？」師曰：「青峰。」眼曰：「青峰有何言句？」師舉前話，眼曰：「上座作麼生會？」師曰：「丙丁屬火而更求火，如將自己求自己。」眼曰：「與麼會又爭得！」師曰：「某甲只與麼，未審和尚如何？」眼曰：「你問我，我與你道。」師問：「如何是學人自己？」眼曰：「丙丁童子來求火。」師於言下頓悟。

譯文：金陵報恩院的玄則禪師，是滑州衛南人。起初，他去請教青峰禪師，問道：「如何才認識到自己的本心？」青峰回答說：「丙丁童子來求火。」後來玄則又去參見法眼禪師。法眼問他：「你從哪裏來？」玄則回答：「從青峰那裏來。」法眼問：「青峰說了什麼？」玄則就把先前青峰說的那句話舉出來。法眼問：「你是怎麼體會這句話呢？」玄則說：「丙、丁在五行中屬火，既然本來就是火，卻還來求火，就好比拿自己去找自己一樣。」法眼說：「這樣理解怎麼行呢！」玄則說：「我只是這樣理解，不知道和尚

您怎麼看？」法眼說：「你問我，我就告訴你。」玄則便問：「如何才認識到自己的本心？」法眼回答：「丙丁童子來求火。」玄則聽到這句話後，當下頓悟。

- 註釋：
1.謁：拜見。
2.上座：先出家並受具足戒的資深僧人。
3.作麼生會：如何體會。作麼，即「何」；生，為接尾詞，相當於「如何了」、「怎麼樣」。本為宋代俗語，禪宗多用於公案之感嘆或疑問之詞。
4.某甲：某人甲，自謙詞。

《五燈會元》，全書共20卷，南宋淳祐十二年（1252年）由杭州靈隱寺普濟編集而成，是中國佛教禪宗史書。由北宋景德元年（1004年）至南宋嘉泰二年（1202年）近二百年間，佛教分別編有五部禪宗燈錄，分別為《景德傳燈錄》、《天聖廣燈錄》、《建中靖國續燈錄》、《聯燈會要》與《嘉泰普燈錄》，本書據此刪訂編集，故稱「五燈」。又「會」指會通，「元」指起始、首要；「會元」即是明道，概指能融會貫通、總匯其要者。

《五燈會元》所記，多為禪門公案，即不同禪宗祖師曉導別人「開悟」的言行故事。《說文》：「悟，覺也。从心吾聲。」其實，「吾」除了表聲，應該也有表意的作用，可視為「亦聲字」。「悟」即「吾心」，「覺悟」便是明白本心，儒家曰良知、誠明，道家曰道心、自然，釋家曰佛性、菩提，其理一如。

「覺悟」有不同形式，概分「漸悟」與「頓悟」二門修行路徑，殊途同歸。相對而言，儒家強調「下學而上達」的「漸悟」，道家、釋家則重視直觀本心的「頓悟」。《五燈會元》所記禪門公案，包括以上「丙丁童子來求火」的故事，也是曉導「頓悟」的例子。

公案既然重「悟」，閱讀時便不能只着眼文字形式，而要直觀本心，反省自覺，放下執着。本來，玄則禪師從青峰禪師聽來「丙丁童子來求火」之禪語，自以為已通曉道理，結果卻被法眼禪師大潑冷水；當他滿心期待對方指教新見，結果卻似被愚弄般，只迎來重複的一句話。當下一刻，玄則禪師心中應有所迷惑、不滿，甚至感到怒火攻心。那一刻動念，讓他明白過往所謂「明道」，原來只不過落在語言邏輯上，並未有真正知行合一、堅定不移。

就是那把心火，讓禪師真正明白「丙丁童子」的提醒，確切開悟。這一種禪機與激將法，屢見於不同公案，充滿禪趣。寒山有佛偈曰：「嗔是心中火，能燒功德林，欲行菩薩道，忍辱護真心。」這一把嗔火，就是妨礙我們明白本心的一大主因。

相反，若能認真修行，真正明心體道，不論別人如何相待，一樣處之泰然。這一種心態，孔子在《論語》開宗明義謂「人不知而不慍」，老子喻之曰「致虛極，守靜篤」，《金剛經》則曰「如如不動」，境界相若，可以並參。

●謝向榮教授 香港能仁專上學院文學院院長

苜蓿藏惠世之德 可固黃沙可充飢



丙午仲春，神州花繁葉茂，萬象昭甦，這逢勃生機，是對山河安寧、天下和平的至深祈願。然中東狼煙繚繞，伊朗一所小學慘遭美以聯軍導彈襲擊，百餘名稚子罹難，聯合國教科文組織譴責其違反國際人道法。和平從非天降，當前國際形勢紛繁複雜，「安而不忘危，治而不忘亂」的中華智慧，時刻警醒我們永葆居安思危的清醒。思緒萬千，讓我想起原產伊朗的紫花苜蓿。

《史記·大宛列傳》載「馬嗜苜蓿。漢使取其實來，於是天子始種苜蓿、蒲陶肥饒地」。漢武帝時，張騫出使西域，見汗血寶馬嗜食一種紫花草本，食之膘肥體健，遂攜其籽歸長安。這便是有「牧草之王」美譽的紫花苜蓿。它辭別波斯故土，在華夏大地扎根。漢武帝愛馬，種植苜蓿是國家大事。《西京雜記》載「及天馬多，外國使來眾，則離宮別觀旁盡種蒲萄、苜蓿極望」。汗血寶馬愈來愈多，外國使節也愈來愈多，皇帝命令在離宮別苑旁遍種苜蓿，大概是同時為了觀賞和餵馬吧。

花影溫婉 別名懷風草

紫花苜蓿不僅是優良牧草，其形亦美，羽狀三出複葉嫩翠如染，細碎蝶形紫花簇擁成序，微風過處，紫影輕搖，於田疇野地間綻放溫婉風姿。還有很多好聽的別名，懷風草、光風草、連枝草，「苜蓿一名懷風，時人或謂之光風。風在其間常蕭然，日照其花有光采，故名曰苜蓿懷風。茂陵人謂之連枝草。」

不僅如此，它還藏惠世之德。現代醫學發現它

具清脾胃、清濕熱、利尿、消腫作用，可降低膽固醇和血脂含量。它的嫩芽幼葉能煮食，因處處可採，年年自生，常作為菜蔬不足時的應急食物。

唐宋之後紫花苜蓿漸成中國文學的重要主題，但詩文中多用於表示粗食淡菜。劉克莊《次韻實之》：「向來歲月半投閒，莫嘆朝朝苜蓿盤。」詩人雖長久過着半開適的生活，但不感嘆每天只食用粗廉苜蓿，表達清貧自守、坦然面對的曠達胸襟。時光流轉，苜蓿芽成為近年新興的「超級食物」，受時下瘦身及素食主義者追捧，製作沙律，或夾入三文治。

紫花苜蓿具有極強的耐旱性，根系發達，主根粗壯遒勁，可深扎土層數米，在黃沙漫捲的荒漠，也能破壞而出，成為中國治沙工程的重要力量。

數十年來，中國治沙人以堅韌破荒蕪，以智慧育新生，紫花苜蓿是這場偉大實踐中的忠誠衛士，是中國新疆和田、塔克拉瑪干沙漠治沙的關鍵生態修復植物。結合「光伏+」和滴灌技術，在光伏板下種植苜蓿，結合指針式滴灌技術，實現沙漠治理、改善生態與發展畜牧飼草產業的「生態與經濟雙贏」。

這是中國治沙的偉力，以天人合一的智慧，讓綠色逐漸吞沒黃沙，這不僅是生態的復興，更是中華民族善於作為的生動寫照。



●圖為西藏村民用機器在紫花苜蓿地裏收割飼草。 資料圖片

哈拉沙漠扎根。昔日貧瘠沙地，如今牛羊成群，那片由中國智慧澆灌的綠洲，成為撒哈拉沙漠中最動人的風景。2025年第十屆庫布其國際沙漠論壇，聯合國環境規劃署副執行主任伊利沙伯·穆雷瑪讚揚「中國證明了荒漠化是可治理的，更提供了『生態優先、因地制宜、可持續發展』的方案，這對全球荒漠化防治來說，是寶貴的財富」。

一株紫花苜蓿，承載千年文明交融，見證中國治沙奇跡，傳遞人類共生的希望。它從波斯故土出發，在華夏大地扎根千年，又帶着中國智慧啟程全球，為人類環境治理貢獻力量。小小草木，不懼艱難、久久為功，願它繼續以兼濟天下之心，共赴萬物共生之約，遍布世界荒蕪之地。

●金夢瑤博士 香港教育大學國學中心聯席總監