

用 AI 學文科：鬍子拉拉給高中生的實戰指南

文化大學 鬍子拉拉 鄒忠毅

這一份指南不是教你怎麼「用 AI 作弊」，而是教你如何像理科生拆解公式一樣，把文科的「脈絡」與「影響」抓出來。

如果你覺得：

- 課本內容像碎掉的樂高，拼不起來
- 歷史年代、地理名詞背了就忘
- 題目字很多，看完卻不知道重點在哪

那你需要的不是更好的記憶力，而是學會用 AI 建立一套「文科分析腦」。

壹、觀念理解：強化你的「數位導師」

文科學習最怕資訊多到越看越亂。我們建議先使用 **NotebookLM**，因為它比較「封閉」：AI 只會針對你餵進去的資料回答，不會隨便發散或產生幻覺。

你要記得 **NotebookLM** 的三個區：

1. 來源區：你放課本、講義、筆記的地方。
2. 對話區：你跟 AI 一來一回聊天、磨合觀念的地方。
3. 工作室/輸出區：把你「看懂的版本」存起來，之後複習用。

一、第一步：建立高品質的來源

把「你現在真的在用的資料」丟進去，幫 AI 建立共同語言，聊天才不會亂跑。

- 數位化攻略：不要一張一張拍照片上傳。建議將同一個章節的課本、老師講義、你自己的上課筆記合併成一個「PDF 檔」再上傳，這樣 AI 抓取脈絡會更準確。
- 內容來源：包含課文、地圖、史料原文，甚至是參考書的解析。

二、真正開始學習：用「對話」找出卡點

真正的學習發生在「對話區」。不要期待 AI 一次就講到你懂，而是要一直修正、逼近你不懂的地方。

1. 先請 AI 暖身整理：你可以說：「請你扮演高中老師，根據這些資料，幫我整理成適合高中生閱讀、有故事感的版本。」
2. 精準找出「卡點」：不要說「我全部看不懂」。請精準指出哪一段開始斷掉，或哪個名詞出現後就邏輯不通。
 - 試試這樣問：「原本我覺得義和團運動的起因我懂了，但看到這一段提到的經濟背景，我覺得這兩個因素有點矛盾，為什麼會這樣？」
3. 換種說法與比喻：如果 AI 講得太生硬，請它換種說法，或用生活化的比喻。
 - 試試這樣問：「這段憲法解釋太抽象了，能不能換成跟我平常學校生活相關的比喻？」

三、存下「聽得懂版本」的筆記

當你跟 AI 聊了幾輪，終於產生「原來是這樣！」的那一刻，一定要把那個回答存到工作室（輸出區）。那一段文字就是你專屬的「聽得懂版本」筆記。之後你還可以把這些筆記再丟回來源區，讓 AI 越來越接近你的理解方式。

四、費曼學習法：用「講的」來檢查

這是最有效的檢驗方式。針對一個觀念，對著手機錄音，講給一個「不存在的聽眾」聽。

- 核心鐵則：盡量不要看書或筆記。你要測試大腦裡到底留下了什麼。
- 錄音方向：你理解到哪裡？這件事的核心目的是什麼？你腦中的畫面是什麼？
- 請 AI 分析錄音：把逐字稿丟進 NotebookLM，對它說：
「請分析這個錄音檔，對比目前的資料來源告訴我：
 - 哪些地方我理解正確、講得很好？
 - 哪些地方有缺漏或觀念錯誤？
 - 有沒有我完全沒講到、但其實很重要的脈絡？」

✨ 為什麼這一步會「直接變成你的東西」？

因為你完成了三件事：

1. 你能講出來：表示這些知識脈絡已經內化。
2. 你能被指出錯誤與缺漏：表示理解已經過校正。
3. 你能看到自己的優點與盲點：表示你開始具備了「自我檢查能力」。

做到這一步之後：

👉 這個文科知識，已經不是課本的了

👉 也不是老師的了

👉 是你的了

而且這種「自己長出來」的知識，想忘都難。

貳、文科分析實戰：人、事、時、地、物 萬用協議

在物理中，我們找「已知條件」列方程式；在文科中，我們透過這五個元素，來推導出最後的「影響」。

★ 第一部分：通用分析模型（核心協議）

讀完一段文本後，請貼上這段指令給 AI：

「請協助我解構這段文科內容，請務必按照以下步驟執行：

1. 『五元素提取』：請從文本中精準提取出：

- 人(關鍵人物、利益團體、受影響的族群)
 - 事(核心事件、議題或政策)
 - 時(確切年代、時代特徵、背景慣性)
 - 地(地理座標、環境特徵、空間重要性)
 - 物(資源、技術、法律條文、或具代表性的器物)
2. 『合力推導』:請分析這五個元素如何交織?(例如:因為什麼『地』理環境,導致『人』發明了這種『物』來解決『事』?)
 3. 『解出影響』:根據上述合力,這件事產生的正面與負面影響是什麼?

參、進階技巧:開啟你的「學科濾鏡」

雖然五元素是通用的,但在不同科目中,我們要拉高不同的旋鈕。你可以教 AI 切換模式:

1. 歷史濾鏡:重視「時間的變遷」

- 核心:時、事、影響。
- AI 玩法:請 AI 對比不同「時」間點,同一個「物」的變化。(例如:17 世紀與 19 世紀的台灣,『砂糖』這個『物』如何影響『地』理景觀?)

2. 地理濾鏡:重視「空間的交互」

- 核心:地、物、影響。
- AI 玩法:請 AI 做「壓力測試」。(例如:如果把這個工業區從『河口』搬到『高山』,『物』的流動會產生什麼變化?『影響』會如何改變?)

3. 公民濾鏡:重視「權力與規範」

- 核心:人、物(法律)、影響。
- AI 玩法:請 AI 做「利益分析」。(例如:這部法律(物)通過後,對不同身分的『人』(勞工 vs 老闆)會產生什麼衝突的『影響』?)

4. 國文濾鏡:重視「情境與意象」

- 核心:人(作者)、物(意象)、事(背景)。
- AI 玩法:請 AI 做「意象解碼」。(例如:作者在這種顛沛流離的『事』件中,為什麼選擇用『落葉』這個『物』來表達情感?)

肆、學會「檢查」AI 的觀點

文科沒有絕對答案,但有立場。你要學會像「偵探」一樣檢查 AI:

- 檢查「人」的偏見:AI 是否只講英雄,漏掉了平民?
- 檢查「時」的錯置:AI 提到的概念是否符合當代的時代背景?(例如:不要用現代的人權觀念去罵古人)。
- 挑戰 AI:如果你覺得 AI 漏掉了某個地理因素,大膽地跟它說:「我覺得你沒考慮到地形的限制!」

結語：文科是關於「人」的科學

學好文科，不是為了在考卷填上年份，而是為了具備觀察世界的「透視眼」。當你能從「人、事、時、地、物」中看見未來，你就不再是被課本追著跑的學生，而是世界的觀察家。

鬍子拉拉送你一句話：

物理是看懂物體的運動，文科是看懂文明的運動。

多問「為什麼」，少問「是什麼」。加油！

更多學習資源：

- Youtube 頻道關鍵字：Chung-Chou (鬍子拉拉)
- 網頁關鍵字：鬍子拉拉的 AI 課