# 淺談 SQ3R 學習法

本文將介紹羅賓遜(F.P.Robinson)所設計的一套有效讀書方法一SO3R法。

#### ◆其步驟可分為五:

- 1.概覽(Survey)
- 2. 發問(Question)
- 3.精讀(Read)
- 4.背誦(Recite)
- 5. 複習(Review)。

### 賣:概覽

所謂概覽是指先將我們要研讀的範圍迅速、概略地瀏覽一遍。概覽時注意書名、作者、出版日期、前文、序言、目錄、附錄、參考書目、索引等以瞭解全書的大要。然後迅速略讀內容,注意其章節的分法,如每章有簡介或總結,更不可忽略。

如此可獲得對該書的粗淺印象。此外,注意它的圖表與標題,從其大標題、小標題、正體字、粗體字的不同來區分它們的重要等級。再者,注意閱讀第一段及最後一段。因為第一段通常會說明全篇的主旨,最後一段通常是全篇的摘要或總結。

# 貳:發問

當你概覽之後,試著自發的提出問題,把篇名、章節標題、及其他關鍵字轉變成基本問題。你可以用「誰」、「什麼」、「何時」、「何處」、或「為何」等疑問詞來自我發問。設文章第一個標題為「權力的本質」,你就自問「什麼是權力的本質」。

### 參:精讀

在發問之後,你必須透過主動的、批判的閱讀,試著找出它的答案。當你碰到某些細節或段落裏的主要概念,有助於解答你所提出的問題,你可以劃重點、做眉批、或用螢光筆做記號以加強印象。以下是劃重點的原則:

- (1)讀完一個段落後再劃重點。假如邊讀邊劃重點,你後來會發現有些 重點其實並 不重要。
- (2)不要劃太多重點。在書上劃太多重點,反而看不出重點所在。原則上每頁所劃的重點不能超過該頁資訊的百分之二十。
- (3)劃重點有助於你做讀書筆記。
- (4)用雙線、曲線或黃色螢光筆把最主要的概念劃出來,每段只劃一個 最主要的概念,並且只在其關鍵點劃線即可。假如主要概念分散在 數段,可用 1,2,3,等數字加以標示,以利記憶。
- (5)用單線劃重要細節。通常每段不要劃兩個以上的重要細節,而且只在其關鍵點 劃線即可
- (6)對於最重要的概念可在書中空白處用星號「\*」加以標示,以利於 複習。
- (7)重要的學術名詞的定義可用圓圈註記。
- (8)重要的細節如舉例、因果、步驟、特徵等可在書中邊緣處用「例」、「因」、「果」、「步驟」、「特徵」等字詞加以註記,以利查考。

# 肆:背誦

在你讀完每一節後,暫時離開書本,試著向自己背誦教材的重點。用你自己的話或文字,將文中有關的問題的答案背誦出來。背誦時如有困難可以回頭重讀,一直到能背誦出重點為止。背誦時不妨大聲唸出來或寫在筆記上,如此可加深印象,有助於長期記憶。筆記的形式可依問題一一解答,或依綱要、圖表等形式來撰寫。在完成一節之背誦後,你可依此法繼續進行後面的章節。當全部完成後再重讀原文一次,以檢查筆記有無疏漏。

## 伍:複習

當你依上述步驟完成整篇的學習之後,可以開始作總複習。複習時包括你的課文眉批、重點、筆記、綱要與圖表。複習最好在平時定期進行,不要到考前才臨時抱佛腳。複習的步驟,首先重讀每章標題,試著回憶重點,然後參照筆記,將記憶模糊、未理解的部份,對照原書,再重讀一次。其次,複習每一節,就自己的筆記、書中標題與摘要迅速複習。也許有人會認為 SQ3R 法太浪費時間,但如持之以恆的練習,必會產生良好的效果。當然 SQ3R 法並非一成不變,可以因學習材料與學習目的不同做適當的調整。

摘自 http://www.hfu.edu.tw/~pc/freshman/learn1.htm