

歷久不衰的讀書方法 - SQ3R

羅賓遜(F. P. Robinson)所設計的讀書方法 - SQ3R 法原為二次大戰時美軍為特種訓練所設計，後來被俄亥俄州州立大學所整理，用以作為大學生讀教科書或參考書的方法，其步驟如下：

一、綜覽(Survey)：

綜覽是指先將要讀的範圍迅速、概略地瀏覽一遍。注意書名、作者、前文、序言、目錄等，目的在於了解本書大方向的内容架構、分類方法與各篇章重點。然後迅速略讀內容，如每章有簡介或總結，更不可忽略。此外，注意圖表與標題，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。

二、發問(Question)：

當你綜覽之後，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」。

三、閱讀(Read)：

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的主要概念，有助於解答你所提出的問題，你可以劃重點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：邊讀邊劃重點，可能會整本書都劃滿重點，反而看不出重點所在，可以嘗試練習讓劃重點的比例少 20%。

2.善用螢光筆：以螢光筆或特殊線段將最主要的概念劃出來，每段只劃一個主要概念，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。

3.專有名詞的標記：可使用圓圈或不同顏色的螢光筆來將學術名詞的定義加以註記。

四、背誦(Recite)：

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，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，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。

五、複習(Review)：

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。**