



# 峽客快報

106.10.31

品德德目  
生命



## 校園廣播站

若有疑問  
請洽學務處生教組、衛生組

### 班級秩序成績

- 1 703.803.904.919
- 2 712.805
- 3 717.804.903
- 4 707.807.917
- 5 710.808.812.901
- 6 702910.911

### 班級整潔成績

- 1 709.803.906
- 2 701.813.912
- 3 703.801.907
- 4 702.807.920
- 5 713.804.901
- 6 705.808.903

106學年度(上)

發行人：劉台光校長  
總編輯：王雯華主任  
副總編輯：洪菁穗組長  
主編：楊詩涵老師  
美術編輯：鄭聿伶老師

## 提升讀書效率

安德斯·艾瑞克森·羅伯特·普爾(方智出版《刻意練習》)

面對學習時，你是否有以下困擾：

1. 我考試會因情緒而影響到能力發揮。
2. 我總是到考試前才臨時抱佛腳。
3. 即使我用心讀書，仍會忘記或不清楚所讀的內容。
4. 有時我會不知道該讀什麼書。
5. 我所花的讀書時間與心力和我所獲得的收穫不成正比(ex:分數)
6. 我經常不能或不想完成老師規定的閱讀進度。
7. 有時候，我的上課筆記是不完整的或是紊亂的，不清楚筆記內容。
8. 上課搞不清楚老師的重點在哪。
9. 會有一些外在或是私人問題，影響到我的念書。

10. 常常在唸書的時候，會一直想換科目念，無法專心在同一科上面。
11. 其他不在上面列出的問題，請列出：\_\_\_\_\_。

如果你有學習上的困擾或是問題，不知如何解決，或者想在學習上有所突破、更加精進，卻不知從何著手，今天要分享一些讀書的秘笈，閱讀完這些技巧，開始身體力行，讓自己暢遊在讀書的世界裡。老師們也都很歡迎你來談談你的學習狀況，並協助你面對困擾、突破現狀哦！

FOR STUDY  
YOURSELF

## 讀書秘笈

### ● 安排讀書環境

1. 找一個固定的地方念書，最好是熟悉且安靜的地方。
2. 整理學習環境：把會讓你分心的所有東西，如圖片、擺飾移走，並調整光線、座椅到最舒服的狀態。
3. 檢視是否有什麼事情會使你分心，並試著去處理它。

### ● 做好時間管理

1. 先做固定的日程安排，像上課、補習等，再安排玩、睡覺等活動的時間。
2. 要分輕重緩急，不要同時做一件事。把重要的、緊急的先做，且一定要做。
3. 避免安排馬拉松式的讀書時間。
4. 設定明確的開始及停止時間。
5. 利用零碎時間。

### ● 提升專注力

1. 遠離3C產品。
2. 在書桌前放置鏡子，當你逐漸鬆懈，就能立即自我審視。
3. 有效的時間管理，讓自己睡眠充足。
4. 透過規律飲食、運動，改變身心狀態，達到投入效果。

### ● 做好課堂筆記

1. 積極聽課，不懂的地方，要勇於發問；及時把握上課時間，不要讓自己帶著疑惑的心情離開教室。
2. 如果老師講解速度不快，且有板書，可以邊聽邊記，但在抄寫時，一定要先紀錄老師所講的重點，下課再整理。
3. 如果老師講解速度很快，訓練自己心神集中，努力抓取重點，千萬不要嘗試把老師所說的話每句話都記下來，在聽的過程中，你必須一邊聽一邊整理，在一小段落後，在將你所聽到及理解到的重點記下來。
4. 先記下關鍵詞，以簡單的符號或圖形代表彼此的關聯性，下課後再回頭整理。
5. 根據書中的單元或主題分別予以整理。

## 讀書技巧-SQ3R

### ● 瀏覽 (Survey)：

1. 先把書大概看一遍，了解有哪些章節
  2. 把每一章節的導言、摘要、標題看過
  3. 看一下有哪些圖片或表格
- 以上三件事情不用花太多時間在上面，只是幫助你大概了解課本大概內容，以及各個章節之間的關聯。

### ● 問自己問題 (Question)：

1. 在瀏覽之後，問自己，「這本書到底要傳達什麼給我們？」，把剛剛看過的書本內容，用自己的話，回答出來，這是讓自己曉得自己念過什麼。
2. 打開到書本的目錄，看著每個章節的主要標題，試著將標題的句號改為問號，然後把答案找出來。
3. 之後的每一個章節都這樣做下去。

### ● 閱讀 (Read)：

1. 詳細閱讀每一個章節，並且試著回答你在標題旁所提的問題。
2. 把關鍵字或句用筆標出來幫助自己複習時容易回想與了解。
3. 課本的空白處寫下重要觀念的摘要。
4. 最可能出題的地方做一個記號。
5. 閱讀不是被動的，而可以是主動搜尋答案。

### ● 演練 (Recite)：

1. 閱讀完一個章節後，把書本闔起來，練習回答你自己寫在標題的問題。
2. 回答問題時盡量用你自己的詞語並且在適當或必要時舉例出來。
3. 在腦海裡計記下一些關鍵字或詞語。

### ● 複習 (Review)：

1. 讀完一整個章節後，試著將重點標記出來，然後再依照你所標的重點，重新再閱讀一次，並且去了解整個內容以及之間的關聯性。
2. 看著每一章節的標題，看看是否能回想這一章節的主要內容。
3. 重新看一次內容，檢查是否跟自己想的一樣。