

# 自主學習 Self-Directed Learning 專題

## 閱讀法——「SQ3R」

由美國俄亥州州立大學心理學教授羅賓遜（F. P. Robinson）所指出的「SQ3R」，是目前最常被拿來使用的閱讀法之一。它能幫助你針對閱讀的主題，在腦海中形成清楚的架構，並萃取閱讀內容的菁華。讓我們一起來看看什麼是「SQ3R」。「SQ3R」是由 5 個英文字母所組成，代表閱讀的 5 個有效步驟：

### Survey 綜覽

在閱讀書籍時，快速瀏覽一遍，建議優先閱讀序文、目錄、和結語 3 部份。

序文會說明書本的主旨與概念；目錄可以知道一本書的重點在哪裡；結語則為整本書的總結。綜覽之後，才能對一本書或一篇文章做出初步判斷，若認為內容有幫助，再繼續再下讀；反之，這本書就可束之高閣了。

### Question 提問

寫下對這個主題或這本書的問題，試著把章節標題、篇名或特別感興趣的內容變成問題。有時候，這些問題可視為閱讀目的--找出問題的答案，有助於建構出符合自己需求的資訊。

### Read 閱讀

仔細閱讀認為重要的章節，不要錯過任何有關聯的論點。如果閱讀的資訊比較複雜，或內容太多，閱讀速度可能會慢下來，這是正常的。

### Recall 反芻

閱讀之後，把讀到的內容在腦海中回想一下，試著抓出重點，再想想看是否能跟其它資訊做整合。

此外，在這個階段做「重讀」的重作，邊讀邊做筆記，把重點、正反意見或數字論據等記錄下來。

### Review 複習

最後一步，是資訊的複習與重整。在複習筆記中，進一步寫下衍生的問題或看法、與他人討論文章內容等。另外，試著把學到的東西講給別人聽時，如果能很流地表達出來，也表示已經能融會貫通了。

( 本文摘錄：Cheers，132 期，2011/9/1，p.150-151 )