



瀏覽 view

閱讀文章頭尾的緒論、摘要、標題及關鍵字句，了解內容概要，找出重要段落。

R 閱讀 Read

仔細地將全文逐字、逐句看一遍，尋找問題的答案，從而加深對文章的認識。

R 思考 Reflect

將新學到的知識和舊有的知識連結，找出彼此的關係，並予以統整。經由思考後，才會變成自己的東西。

K 重點 Key Point

找出內容重點，將有關重點轉為問題，確定閱讀方向。

R 回憶 Recall

閱讀完畢，不看書本，用自己的話說出或寫出上述重點的答案。如未能做到可重溫，但應記下所有重點。

R 複習 Review

在一段時間後，應再複習課文重點，以加深記憶和理解。

Q 提問 Question

根據文章內容提問題，
可引發閱讀興趣。

S 瀏覽 Survey

先看題目再看每段
小標題，粗略理解
文章的內容大意。

SQ3R

讀書法

R 閱讀 Reading

放慢速度，仔細閱讀。邊讀邊思考，
記住各章節標題及各部分之間的相互
關係，力求透徹理解。

R 背誦 Recite

反覆閱讀達到熟練程度，在透徹理解
的基礎上，用自己的說話複述重點內容。

R 複習 Review

閱讀後可立即複習一次，加深
記憶，之後在適當時機或隔一
段時間後進行複習。

如何找出重點



掃瞄

△略讀及了解文中的內容大意。

畫記

- △用顏色或粗細不同的筆畫出關鍵字詞及句子。
- △用不同的符號區分重點的重要層次。如「*」代表要注意、「☆」代表十分重要。
- △將平鋪直敘的內容，加以編號條列。


整理

△以畫腦圖、筆記及大綱等方式，加以融會貫通。

如何激發 學習的動機

- 
1. 提升自我價值感，忘掉一些沒有意義的負面評價，要相信自己、看重自己。
 2. 擬定讀書計劃，然後確實執行。
 3. 找一群志同道合的同學，選定固定時間來讀書，有問題也比較容易討論出答案。
 4. 訂定適切的挑戰目標，有助驅使自己努力向前。設定目標時，一定要誠實面對自己，不要好高騖遠，也不要低估自己。
 5. 給自己一些鼓勵，例如可以鼓勵自己，如果達到目標可以看30分鐘喜愛的電視節目

考試 基本法




考試前應清楚考試範圍、方式和評分標準，針對要求去準備。



要給自己充裕的時間溫習，千萬不要臨急抱佛腳。




作答前先看清題目，了解考卷的要求，才開始作答。



注意分配時間，會做的先做，以增強信心，對於無把握的題目，先跳過不理，最後再思考。



答案要切題、要有重點，千萬不要草率作答。



遇到申論題，把握時間，先組織好大綱後再下筆，並盡量使答案段落清楚、條理分明。



不要提早交卷，剩餘的時間要反覆檢查。



怎樣做 課前 預習

預習的步驟

1. 對預習內容進行簡單的瀏覽，了解其基本內容，並嘗試找出問題。
2. 將預習內容以圈、點、勾、畫的方式標示出來，自己看不懂的地方也要記錄下來，上課時就要針對這些不明白的地方，特別留心聆聽和發問。
3. 對課文的重點、難點進行思考，把當中涉及到的舊知識先弄清楚，再與新知識相聯繫。
4. 嘗試解答問題及做一些課後練習，看自己理解了多少，尚需注意些甚麼。
5. 不妨參考與預習內容相關的其他資料，以幫助理解和掌握新的內容。

預習的好處

- ※可以有效利用課堂時間，吸收更多知識；
- ※可以提高獨立思考問題，解決問題的能力；
- ※可以加深對知識的印象，掌握得更加牢固。



時間管理技巧

時間管理3個原則

1. 彈性原則
在時間表預留空白時段，
以便彈性的調整運用。
2. 自然原則
配合個人生理時鐘，
並考慮個人能力和體力，
安排作息時間。
3. 獎勵原則
有效率地執行計劃時，
適當地給自己一些鼓勵。

時間管理5步驟

1. 找出自己每天能夠安排使用的時間。
2. 確定必須完成的學習項目。
3. 計算學習分量並分配時間。
4. 擬定具體計畫。
5. 執行計畫並依實施結果進行修正。



記憶小秘方

- 1 睡眠充足、心情愉快，把記憶當成一件事有趣的事。
- 2 書桌除必要的書本及文具外，避免放置與學習材料無關的東西，以免分心。
- 3 在記憶之前，先要明白內容的意義，才能真正的記住。
- 4 重要的資料，可放在讀書時間的最先或最後記憶。
- 5 給自己時間限制，大腦就會集中精神，全力以赴。
- 6 配合動作和手勢，想像書本內容中的情景，全力以赴。
- 7 記憶時，手寫口誦，眼看耳聽，多感官並用，可幫助記憶。
- 8 讀完一個段落後，反問自己：「我學了些什麼？」
- 9 學過的知識，經常複習，自能熟能生巧。



集中精神 的要領



7 專注心思在課本上，不去想與課本無關的事。

6 睡眠充足，保持飽滿的精神狀態。

5 讀書前不要吃得過飽。

4 不可邊看電視或邊聽收音機，以免分心。

3 自我規定讀書的地點和時間。

2 將書桌整理乾淨。

1 保持環境的寧靜。