

有效閱讀的方法：SQ3R

文／符碧真（本中心規劃研究組組長）

一、高中與大學的學習有何不同？

筆者於 97 學年度開設「大學學習與生涯探索」新生專題課程，發現大一新生對大學學習有些難以適應。究竟高中與大學的學習有何差別？高中的讀書方式可否適用於大學學習？對於這兩個問題，筆者曾經非正式的對 200 多位台大學生進行開放性問卷調查，結果發現高中與大學的學習有明顯差異（如下表）。面對這些明顯的差異，高中的讀書方法可能不一定適用於大學學習。

	高中學習	大學學習
教師與學生角色	教師傳遞知識，學生吸收知識	教師是協助者，教師常指定作業，學生需事前閱讀，才能參與課堂討論
閱讀量（讀）	閱讀量像是有邊有界的湖（lake）	閱讀量大，像是無邊無界的海洋（ocean）
閱讀原文書（讀）	英文教科書中的短文	原文教科書及論文量大，常抓不住文章的重點
書面報告（寫）	多為剪貼資料	需收集資料，並歸納、統整
口頭報告（說）	多為剪貼資料	需收集資料，並歸納、統整
考試	多為有標準答案的封閉性試題（需背誦能力）	多為沒有標準答案的開放性試題（需分析、統整、歸納能力）

根據 96、97 年度本校應屆畢業生學習回顧問卷調查，發現閱讀量大增及閱讀原文書是名列前茅的學習困擾。這（下）學期筆者在新生專題課程，對 20 位修課學生進行簡單的實驗，看看 SQ3R 閱讀法是否有助於提昇學生閱讀能力。這些新生都已經有一學期的大學學習經驗，以下針對學生的閱讀困擾、如何運用 SQ3R 閱讀、SQ3R 閱讀法的效果，加以說明。

二、大學生有哪些閱讀困擾？

面對大學閱讀量的大增，多數學生表示：通常是拿到書籍或期刊論文，劈頭就讀，從頭讀到尾，沒有讀書策略。讀原文書時，多是採取「由小到大」的方式，亦即從單字讀到句子、段落、全文。碰到生字，會先查字典，再繼續讀下去。但這樣的讀書方式，常有以下問題：（1）一邊查字典一邊閱讀，會中斷思緒；（2）要查的單字太多，有強烈的挫折感；（3）一個單字可能有好幾個意思，不確定

哪一個意思較為妥當；（4）單字太多，常常看不下去，對閱讀沒有興趣；（5）即使看完全文，不知道整篇文章架構，也抓不到重點；（6）一個字、一個字讀，閱讀速度很慢；（7）試圖將英文內容轉換成完整的中文，閱讀沒有效率；（8）寧可把中文本唸熟，也不願閱讀原文書，對原文書有逃避的心理。

三、如何有效閱讀：SQ3R？

瞭解學生閱讀的困擾後，筆者利用課堂 100 分鐘介紹 SQ3R 閱讀法，並實際帶領學生閱讀中文書籍、中文期刊論文、英文書籍專章、英文期刊論文，培養學生在短時間掌握文章的邏輯結構與重點。SQ3R 是 Robinson（1946）在 *Effective study* 一書中提出的，將閱讀的五個步驟 Survey, Question, Read, Recite, Review，每個字的第一個字母組合而成。不同於多數學生「由小到大」的讀書方式，SQ3R 強調先瀏覽全文架構，而後細部閱讀，是一種「由大到小」的閱讀方式，被認為是相當有效的閱讀方法，有助於理解全文及增加記憶保留率。

（一）Survey（瀏覽）主要是掌握文章的結構以及作者安排文章結構的邏輯，俾便對全文有初步的了解。瀏覽的內容包括（1）標題（title）：了解書籍、書籍專章或期刊論文聚焦的主軸；（2）前言（introduction）及結語摘要（summary）：了解作者撰文的目的是及要點；（3）各章或各論文的各層次粗黑體字的標頭（heading & subheading）：了解作者全文邏輯結構的安排；（4）圖表（graphics）：一張圖表勝過千言萬語，了解全文可能的重點。

（二）Question（提問）主要是提出疑問，作為下一階段閱讀的指引。如果是一本好書，標頭常會以疑問句（Wh- questions，例如 Why? What? How?）呈現；如果標頭不是疑問句，最簡單的方法就是從標頭猜想作者想要討論哪些問題，讀者自行將標頭改為疑問句，寫在書本空白處。

（三）Read（閱讀）係指根據先前提出的問題，從閱讀文章中找出答案，並且將答案簡要用自己的話寫下來。有了問題的導引，閱讀會比較有方向感，也較能展現讀者的主體性，有助於理解與記憶。原則上，一個段落（section）大概列出一個問題就足夠，如有必要，可增列一、兩個問題。一篇好的論文或一本好書通常會在主要觀點之後提出例證或細節，加以說明，幫助讀者理解。讀者需分清楚主要觀點與細節，不要期待能夠記下所有的細節。如果看完文章後，發現

不能回答先前所提的問題，表示先前讀者猜想的問題非作者的想法，就需修改問題以配合文章內容。

(四) Recite (背誦)：讀完每個段落後，看著所擬的問題，試著將每一段的重點銘記在心。如果忘記答案，再回頭重讀一遍與問題有關的答案。

(五) Review (複習)：讀完之後，將書本闔上，回想文章的架構、提出的問題，看看能不能答出答案。如果答不出來，則回到背誦階段；如果答得出來，則繼續後續的閱讀。

以下以「教育心理學」一書中的「行為論」專章約 28 頁為例，說明「由大到小」的閱讀方式。首先，瀏覽全文結構，整理各層次的標頭如下，包括三個層次：第一層次為粗黑體字，且每個字母都大寫；第二層次字體較細小，且每個字都只有第一個字母大寫；第三個層次字體較細小、每個字只有第一個字母大寫，且都以句點終結。其次，藉由第一層次標頭的疑問句，試圖理解作者對全文邏輯結構的安排。該行為論專章分成五大部分，推論作者的邏輯結構是：（1）何謂行為科學？（2）增強作用對行為有何影響（扮演什麼角色）？（3）根據增強作用，可以發展出哪些策略，改變行為？（4）如果依據前述策略新建立的行為，該如何予以維持？（5）如何將前述行為論的原則應用在教學情境？再者，進到第二層次，第一大段的行為論又分為古典制約、操作制約兩種。第二大段增強作用又分為先前行為、增強物種類、增強原則三部份；但增強物又分成原級增強物、衍生增強物與自我增強三種。經過上述的整理，有助於讀者對全文邏輯結構的掌握。

Environment and Behavior

■ WHAT IS BEHAVIORAL SCIENCE?

- Principles of Classical Conditioning
- Principles of Operant Conditioning

■ HOW DOES REINFORCEMENT INFLUENCE BEHAVIOR?

- Antecedents of Behavior
- Kinds of Reinforcers
 - Primary Reinforcers.
 - Conditioned and Generalized Reinforcers.
 - Self reinforcement.
- Principles of Reinforcement

■ HOW CAN YOU DEVELOP STRATEGIES FOR CHANGING STUDENT BEHAVIOR?

■ HOW CAN YOU MAINTAIN NEWLY ESTABLISHED BEHAVIORS?

■ HOW CAN BEHAVIORAL PRINCIPLES ENHANCE THE TEACHING-LEARNING PROCESS IN YOUR CLASSROOM?

在了解全文結構之後，才進到細部閱讀。學生在閱讀原文書或期刊論文常有以下的迷思：（1）每個單字都很重要，所以看不懂的生字都要查字典；（2）要看懂每個單字，才能看懂全文大要。要能有效閱讀原文書，必須破除上述迷思。但是該怎麼做呢？首先，要學習判斷哪些是關鍵單字，並不是每個單字都重要。唯有不斷出現，且會影響上下文意的生字才是關鍵字，這時才有必要查字典。在有迫切需要時，配合上下文的脈絡，查出關鍵字的意義，才比較不會忘記。其次，英文幾乎每個段落都有標題句（topic sentence），標題句後的敘述大都是解釋或是用例子說明標題句的意思。因此如果碰到單字，可以跳過，不要馬上查單字，學習從上下文了解或推測大概的文意。例如下表的例子都是相同字源或是同一個字，在不同情況會有不同意思，但是可以從上下文猜出意思。

Reading <i>comprehension</i> （閱讀理解力）	<i>Comprehensive</i> high school（綜合中學）
There are more than 100 high <i>schools</i> in Taipei.（台北市有超過 100 所中學）	Behaviorism is a <i>school</i> of thought in Psychology.（行為論是心理學中的一個學派）
How are you? I am <i>fine</i> .（你好嗎？我很好。）	Violators will be <i>fin</i> ed up to 1,000 dollars.（違反者罰款可高達 1,000 元）
False <i>coins</i> （假錢幣）	<i>Coin</i> a new word（創造新字）

四、SQ3R 真的有效嗎？

學生學習 SQ3R 後，筆者請學生於 100 分鐘內，以四人一組，閱讀一篇 8 頁左右的英文期刊論文，並撰寫內容大要。從學生的報告中發現，五組學生

大多能掌握 80% 的論文大意。此外，請學生比較學習 SQ3R 之前與之後（before & after）的不同，結果發現學習過 SQ3R 後，學生有以下改變：

（一）理解文章的結構大綱：有 6 位學生表示較能掌握全文的結構，例如「更能理解章節安排，讀書會比較有趣」。

（二）掌握文章重點：有 10 位學生覺得比較容易抓住全文重點，例如有學生說「幫助我釐清每個單元的重點所在，也比較知道它的內容」；

（三）閱讀較有效率：有 6 位學生覺得可以快速抓大標題，較易理解文章內容，學習較有效率，例如有學生說「把標頭（heading & subheading）依層次畫出來後，再一次閱讀時，不再害怕且事半功倍」。

五、結語

大學與高中學習在閱讀量及閱讀原文書上有頗大的差異，要提升閱讀理解力，不能只靠“work hard”，要學習“work smart”，善用學習方法。SQ3R 的閱讀法，經筆者小規模實驗後，發現效果不錯，有心提昇閱讀能力者不妨嚐試看看。