國立臺中文華高中輔導週報

100.11.18發行

活動訊息（輔導股長請宣讀後張貼於班級佈告欄）

* 12/10（六）下午1:20-4:00將辦理高三家長甄選入學說明會，邀請函會於11/25(五)發放，請高三同學將此消息轉知家長，歡迎家長踴躍參加。

給同學的叮嚀

* 第二次期中考即將來臨，親愛的同學們，老師知道適應高中的課程難免有一些辛苦吃力的地方，但仍希望同學們能繼續努力不要放棄，若是有困難，歡迎到輔導室找老師聊聊！

心靈廣場：每天在面臨讀書、考試的你，可曾想過唸過的書都記住了嗎？有沒有看過就忘的經驗呢？聰明讀書高手告訴你，讀書要讀到1又3/4T的程度，才能夠有效學習喔!

聰明念書高手 一又四分之三的讀書法

作者﹕呂宗昕(台灣大學教授)

「我先問大家一個問題。重要的書要念幾遍？」K博士問大家。　「一遍！」「兩遍！」台下傳來不同的答案。「至少要念三遍！」K博士和藹的為小朋友解釋：「重要的書念第一遍時，僅有模模糊糊的印象。等念了第二遍，才會有清晰的輪廓及具體的認識。念了第三遍之後，才能融會貫通，並可掌握書中的精義喔！」「但是，書很多念不完的時候，要如何念三遍呢？」吉兒舉手發問，她是個很用功的好學生。「妳的問題很好！」K博士稱讚她：「所以我們每一遍要有不同的念法，並且投予不同的念書時間。」

「那該怎麼念呢？」吉兒一臉疑惑。「假設我們念完第一遍，總共花費了一個T的時間；在念第二遍時，速度要加快一倍，時間要縮短一半，那就是二分之一T的時間；在念第三遍時，速度要再加快一倍，時間要再縮短一半，那就是四分之一T的時間。」K博士親切的問大家：「一個T加上二分之一T，再加上四分之一T，那是幾個T」？ 「一又四分之三T！」這回小凱比吉兒更先舉手搶答。「對，沒錯！」K博士笑著看小凱：「這就是一又四分之三的讀書法。」

「那要怎麼念，速度才能加快呢？」吉兒又舉手發問。「念第一遍時，要在書上畫線或做記號，標記書本的重點。」K博士接著伸出右手，比出兩根手指：「念第二遍時，就可以針對這些重點加強閱讀。因為是念第一遍閱讀後的精華區，所以速度就可以加快一倍，時間就可以縮短一半了。

「那麼念第三遍的時候呢？」小麗也踴躍發問。 「念第三遍的時候，要針對最重要的部份做總複習，要閱讀的是念過第二遍後精華中的精華，這樣速度就可以再加快一倍，時間也可以再縮短一半了！」

**給愛念書高手的話**愛念書高手對於重要的書，一定至少要念三遍。念完第一遍，有概括的認識；念完第二遍，有較清晰的概念；等念完第三遍，才能真正的融會貫通。

**一又四分之三的讀書法：**  
念第一遍：花一個T的時間。  
念第二遍：念第一遍當中的精華，速度加快一倍，時間縮短一半，花二分之一T的時間。  
念第三遍：念第二遍當中精華的精華，速度再加快一倍，時間再縮短一半，花四分之一T的時間。  
念書總時間：1T＋1/2 T＋1/4 T＝1 3/4 T

**一又四分之三的讀書法舉例說明：為了準備月考**

念第一遍：2個小時（T）

念第二遍：1個小時（時間縮短一半，1/2 T）

念第三遍：0.5個小時（時間再縮短一半，1/4T）

念書總時間：3.5小時（1 3/4T）

若能及早養成重要的書一定念完三遍的習慣，長大之後必定是個聰明愛念書高手！

資料來源: :《聰明念書高手》新手父母出版提供