

文摘

The Three Principles of the Pupil



中華民國國歌的獨特，在於它對「三民主義」的讚頌，也就是孫中山博士所擬定的「三民主義」（民有、民治、民享），本文標題用的就是這個典故。這是近半世紀以來，和各級學校學生共處所衍生出

來的，雖然這些主義真正針對的對象是獨立學院或大學的學生。這三個原則是「閱讀、背誦，和複習」，而且它們是包含在一個「積極主動」，而非被動的學習公式裏。

這個公式是 SQ3R=A（S = 瀏覽；Q = 發問；3R 閱讀、背誦、複習 = 全 A 成績）

多年以前，當我還是在威斯康辛大學作研究的年輕生物學教授時，我和一位被「當」的學生一起研讀化學。後來，我再遇見他時，他告訴我被「當」了那門課後他幾乎修學，但當時有人勸他去修一門叫做「如何研讀」的短期課程。他說他修了那門課後，每門科目都得 A。於是我不怕麻煩地查訪教那門課的教育心理學教授，並且從他那兒知道了秘訣。這項方法在不同設計下行之多年，在將來也依然會有效，但它需要一種積極主動的心智過程，和如何學好打網球或其他運動不大一樣。

以下就是 SQ3R 的公式在大專院校環境之中如何運用的情形。譬如你有一項讀某某章節的作業。「S」或「瀏覽」表示你要利用此章標題和每個副標題，做一個

簡短的書面或心理的筆記。如果這章沒有副標題，你就要以每段的主旨句子來代替。你必須將閱讀習慣由被動改為主動。通常，大部分的時間，你只被動的、輕鬆愉快地閱讀，而不是分析、保持理解地閱讀。

應用 SQ3R 的方法，你主動地「挖掘」在下次考試時需要得到「A」的首要知識，或者學習「優等生」該知道的事情。如果是長的章節，你可以跳過或略讀說明的部分，因為你相信它們不是回答重要問題的答案。下一步，將瀏覽時的大綱轉變或「問題」，一次一題，你的閱讀現在導向尋向問題的答案。

背誦要在什麼時候插入呢？事實上你在閱讀尋找問題的答案時，要在口頭上，大聲地背誦出來。開始時，你可能只需要將答案大聲唸出，但你很快會發覺，「用自己的話答」會是個較有利的法子。

接下來很重要的一步是「複習」。複習在幾個小時後進行，或許隔天也可以，和你讀書的期間長度有關。你可以有效地花一小時或兩小時讀一門科目（學生的個別情況不同），你可以換個科目讀，或休息。但在你的心思再度接觸同一科目之前，你需要數小時的時間來「遺忘」。當你隔天可能再讀同一章時，你再度使用公式中的 S Q 部分。然而，這次你閱讀問題，並試着從記憶中「背誦」答案，而不只是閱讀書本而已。用這個方法，你會發現在前一次的閱讀期間中，你真正學得了多少，以及你所不瞭解，但卻必須學的。進一步的閱讀，乃是要學習在第一次閱讀

時記不清楚的問題答案。

當學生們使用這種研讀方法時，據報他們很少遇到出乎意料的試卷問題。心理學家的語言學家發現，記誦或文字口語化，通常比默讀更能幫助學生記得清楚。這一點對修第二種語言的學生，例如中國學生學英文，特別地正確。使用 SQ3R 公式的其他秘訣還有：

在閱讀和聽講時，用縮寫字或字母法（USA 代替美利堅合眾國），以及用片語代替完整句子來做簡單的筆記。

和一位或幾位朋友一起做重要考試，或期末考試的複習。使用三學原則，大聲讀問題和筆記，輪流口頭背誦答案，並且間隔好複習時段，以便他們能在你的學習參變數內。別讓討論時段變得冗長而無趣，那麼你就不會對結果感覺無趣的。

(From: **空中英語教室**)

你是暴發戶！ ——如何善用你的時間



如果把校園生活比做一個平面，每個人都只是X Y軸構成坐標中的一個小點，我們就會清楚看到各人都站在不同的位置，都要走向不同的方向。

「考上大學就自由了！」向來為中學生最大的盼望。一旦擠過了大學窄門，很快就會嗅到新鮮活潑的空氣。不但上課時數銳減至原來的 $\frac{3}{5}$ 至 $\frac{1}{2}$ ，而且過去花在補習英數理化、背誦三民主義的時間全都空餘下來了。新鮮人頓時成為時間的「暴發戶」。

有些「暴發戶」像是坐標上鬆脫的旗子，四處滑走游動，生活的安排是由「機遇」而定，社團活動、郊遊舞會、異性的交往都會帶來興奮和滿足的感覺，成為短期的生活重心，等到玩膩了而產生厭倦，再重新尋覓一個臨時的棲身之點。如此周而復始的循環下去，時間的運用由外界環境操縱，很難料定隨波逐流的棋子會落至何方。

較能妥善運用「暴發資產」的人，成為另外一種謹慎的「投資者」，他們把時間上的自由視為寶貴的權利，希望能做更有效的利用。他們會先為這份自由找出意義和目標，也就是在他生活的座標上找到一個可以奔赴的方向，然後再有計劃的向前推移。外在的環境可能形成助力，使他們加速前進，也可能構成阻力，使他們腳步放緩，不論前進的速度如何，這樣的人掌握了自己的方向。

大部份的大學生都會由「暴發戶型」漸漸成為「投資型」，由盲目的揮霍中意識到心中的不安與不足，而後重新思考生

活的目的，重新規劃生活的方式。由一個被動依賴環境的人，成長為獨立自主、運用環境的人。

如果你是個珍惜時間的「投資者」，你也許已經在計劃這一年的生活了。為了使這一年的短期目標更為明確，讓我們先澄清更長遠的目標為何。以下有一個圖表，請你先想一想再把它填起來：

	長期目標 (十五至二十年後)	中程目標 (三~五年內)	近期目標 (今年)
學業、事業			
感情、婚姻			
休閒、體操			
其他			

艾倫·倫肯先生在他所著的「分秒必爭的掌握術」中，一再強調訂立計劃的重要性。若要在有限的時間內達到最高的效率，那就必須明列長期、中程和近程的目標，使我們帶著使命感與責任感來運用時間，不致於混混沌沌地讓時間流逝。

此外，訂出計劃可以協助我們解決時間上的衝突。每天生活中都有「該做的事」，也有「想做的事」，然而該做的事不見得令人想做，想做的事也不見得該做，我們既受理性的約束，同時又很難排拒外界的壓力與誘惑，因此，我們需要有計劃的安排生活，以集中精神去做最重要的事。該做的才做，不該做的就暫時放棄，這樣就不會浪費我們的時間和精力。

以下是管理時間的幾個要訣：

一、設立多重目標：

多設幾個目標並不是指多做幾個白日夢，而是根據生活中的資源，多列出幾種發展的可能。管理學者鼓勵我們多列目標，然後依據重要性排列編號，第一優先的編為A組，A組中又可依行事順序分為A-1，A-2，A-3等，次優先的編為B組，亦可分為B-1，B-2，B-3……，以下是C組，以此類推。

若一旦原訂計劃不如想像中那樣可行，例如：突然來的傾盆大雨使得球賽取消；滿懷興奮去學電腦卻覺得索然無味；或者家中發生意外，使得原來的進修計劃暫停，這時，就可以利用後補的次要目標來做適當的調配，保持生活的彈性。

二、運用黃金時間：

每個人一天中都可分出二種黃金時間，一種是「外在時間」，那段時間裏精神較為振奮，會主動想與人溝通交往，適合與朋友進行討論，或從事拜訪親友等社交活動。另一種「內在時間」是一個人一天當中最能專注工作的時刻，心情平靜，頭腦清晰，如果在這段時間裏讀書、思考或寫作，會收到最大的效益。

一般人的黃金時間是每天開始工作的頭二個小時，不過這也因人而異，夜貓子的黃金時間則可能是午夜以後。留心觀察並記錄你的黃金時間，把握最佳的時刻可以達到事半功倍的效果。

三、勇於嘗試與堅持：

訂立目標與計劃後，猶豫不決與裹足欲動的人不在少數。最常被套用的藉口是：「算了，太麻煩了，還是以後再說吧！」於是拖延下來一直不採取行動，一個美好的計劃可能就因此而胎死腹中。

西諺曾說：「英雄也不過比別人多勇敢五分鐘而已！」同樣道理，當我們開發新的學習環境時，只要比別人多堅持五分鐘，確定自己能力及興趣的配合程度，那麼，無論日後是半途退出或堅持到底，我們手中的計劃都將從理想而變得更真實。

每一個領域都有一片待開發的沃土，不要讓想像中的困難剝奪了學習的機會。

四、時時評估與檢討：

檢討是評估過去，評估是展望將來。歷史學家由鑒古往而知來者，洞察人類整個發展的脈絡。地質學家測量陸地海洋的移動位置，以推知地表未來的變化情形。如果我們每日檢討與反省，就可明瞭我們離目標有多大的距離，以及怎樣調整偏離的方向。

反省的功夫提醒我們行於所當行，而止於所不可不止，使我們能在更深入了解自己後，用更穩定的態度來迎接明天。

陳怡安教授說：「自我紀律的結果是自我造就。」大學生活提供了自由的造就機會，但造就的情況仍視各人自我紀律的結果而定。訂立長短期目標是自我紀律的前奏曲，願每位同學都能訓練自己成爲一個有紀律的人，實踐研擬定的計劃，成功地造就自己！（From：今日校園）