

# 如何有效閱讀

文 | 黃詩鈺

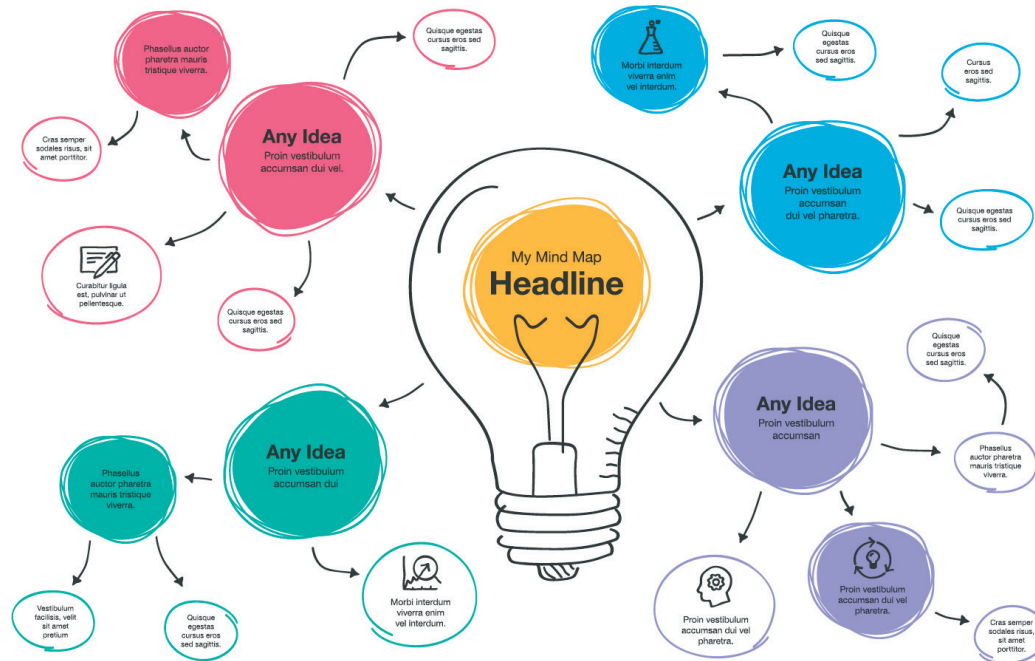
閱讀可以帶來很多好處，是一種值得培養的好習慣，同時也鍛煉人的邏輯思考與判斷等能力。然而，您是否曾有讀完書後，過一陣子卻記不住甚麼的經歷？或是買了一堆書，卻不知如何開始進行閱讀，進而影響自己對閱讀的興趣。本文將介紹幾個有效記憶的方法，將記憶這件事情用技巧去改善，讓自己成為有效率的閱讀高手。

## 與故事結合情境化

複雜事物背後總是有其簡單原理，將已知的事物和新知識作連結，可以有效將抽象新知識概念具體化。故事情境法非常適合給小孩子來記憶，用誇大及趣味化與五感結合建立故事情境，讓大腦有深刻感受，就能輕鬆記憶。此技巧也稱為圖像記憶法，以圖像、文字、數字三種不同資料列表，圖像是最容易被右腦儲存的資料，再運用感官去強化圖像，讓短暫記憶能夠成為長期記憶。

## 心智圖

這是在學習電腦語言中學到的技巧，由於樣式表語言有太多需要記憶的資料。心智圖可以建構出類似樹狀圖的支線，讓大方向與架構可以系統的呈現。



心智圖可讓大方向與架構，可以系統的呈現。

選擇書中代表性的一句話記錄下來，更能加深印象。

## 重複閱讀

學習新知識很容易有看不懂的地方，那就一直重複學習。試著把書本章節都讀到懂，假如今天還是不懂，就寫在清單裡，明天繼續讀懂它。雖然此技巧非常傳統，但是很實際。也因為理解章節，更能有動力繼續閱讀下去。

## 轉述

分享知識能讓自己獲得更多。當您學習新的事物後，能用自己的方式將它描述出來讓人理解，那您就是真的懂了。

## 筆記

熟讀及精思後，學習寫讀後心得及感想，讓閱讀後的思緒記錄在自己的筆記中。選擇書中代表性的一句話記錄下來，更能加深當初閱讀時的印象。

整版圖片：ADOBE STOCK

## 專注

重質不重量是閱讀最重要的技巧。有研究顯示人的專注力時間約為十分鐘至十八分鐘，所以只要超過二十分鐘的演講，人們就會開始分心。運用此技巧在閱讀上，讓閱讀方向更精準且有效率。

## 先瞭解此書架構與方向

先從書本封面及書序還有推薦瞭解此書的大方向。這方式非常適合在書局準備挑書購買的朋友（站著挑書，往往需要快速閱讀此書要給您哪些資訊與內容）。另外翻開書本的目錄，瞭解書本的框架，掌握它的重點，可以讓您更快進入閱讀的世界。



VISION TIMES

一杯咖啡，  
跟隨著濃濃的香氣，  
與我們一同進入閱讀時光。



全球電子報 e-paper.kanzhongguo.com  
全球網站 中文 www.secretchina.com | 英文 www.visiontimes.com

看中國