

三月新書推介

為了自己的學業成績可以進步，不少同學都會選擇私人補習。但《比上補習班更有效率的自學讀書法》的作者反而有不同的看法，他認為自學比去補習更有效，在此書中他介紹了一套鍛鍊自學力的「SQUARE法則」，S代表Self-learning，表示我們會去自學書本中的內容；Q代表Question，表示我們透過不斷問問題，以致能熟記書本中的知識；A代表Advice，當我們面對困難時，要接受其他同學的建議，使我們能克服困難；R代表Repeat，代表我們在學習的過程中懂得要重覆嘗試。透過使用「SQUARE法則」，加以鍛鍊自學力，讀書上的煩惱全都迎刃而解。



書名：比上補習班更有效率的自學讀書法
索書號：521.16
8822



好雨知時節，當春乃發生。
隨風潛入夜，潤物細無聲。
——杜甫《春夜喜雨》

相信很多同學都選擇在小測、考試之前才翻開書本溫習，使用這樣的溫習方法效率很低，也會很快忘記自己曾複習的內容。同時，在小測或考試前速記也會影響我們的情緒，所記的知識很有限。

《改變讀書順序，考試都能拿高分》的作者書中提到我們在溫習的時候應該使用「分散學習法」，成效是較高的。我們每天上課後應該在筆記簿上記錄當天所學的知識，在完成功課後，如有時間，應複習當天所寫的筆記，以鞏固知識，而並非靠速記應付考試。此外，情緒亦會影響我們的溫書效率。當我們時常懷著正面、樂觀的心態，溫書的效率亦會增加。



有效的讀書方法
——SQ3R學習法
<https://www.youtube.com/watch?v=eS8xm-8q9rU>

書名：改變讀書順序，考試都能拿高分
索書號：521.1 4439

三月新書推介



同學們每天上課時均會學到不同的知識，但如何
用筆記才能使自己明白更多？如同學們不懂得
做筆記，就好像在大腦中放了大量雜物。當
我們在做筆記時，應把雜物分類清楚，並放到
儲物櫃。《心智圖筆記術》的作者教我們使用
「Mind Map心智圖」，化繁為簡，畫出重點，
將原本寫滿字的筆記簿「圖像化」，不管多複
雜的問題都能迎刃而解。使用「Mind Map心
智圖」更可以提昇邏輯思考能力。在畫心智圖
時只需要準備兩種文具，白紙一張、以及不同
的顏色筆，接著便可以開始畫心智圖啦。當我
們學會使用心智圖做筆記，無論讀書、學習、
考試等都能事半功倍。



書名：心智圖筆記術
索書號：176.4 4762

很多人都說記憶力會隨著年齡與其他外在因
素而衰退，但其實只要經過一些鍛鍊，便
可以改善記憶力衰退的現象。《世界記憶力冠
軍的高效記憶筆記》這本書運用了轉換、聯
想、想像、情感、邏輯、定位和形象化的方
法，教我們善用右腦圖像記憶，延展想象力，
以增加記憶力。這本書還提供了一些方法測
試我們是適合哪一種記憶法。這本書以生活
中的事物為例，講解記憶要素等概念，讓讀
者更易明白當中的概念，以達到加強記憶，
增進腦力訓練效果。書中還提及了世界記憶
力冠軍不為人知的高效記憶技巧，例如：掌
握數字的基本法、位置記憶法、關鍵字記憶
法、邏輯記憶法等。



書名：世界記憶力冠
軍的高效記憶筆記
索書號：176.33 4594



該如何有效地做筆記
<https://www.youtube.com/watch?v=6UUGq1rt-fc>

幾處早鶯爭暖樹，
誰家新燕啄春泥。

——白居易《錢塘湖春行》