



K 書技巧與訣竅

文／呂宗昕（化工系教授）

每年大學聯考放榜後，許多人成為台大的快樂新鮮人。這些在各大知名高中名列前茅的優秀同學們，在進了台大校園後，課業表現卻互有高下。有的仍然在班上叱吒風雲，有的卻只能黯然神傷。照理說，以同樣聯考標準篩選出的同學，成績應在伯仲之間，但是為什麼上了大學後，個人表現會有如此巨大的差異呢？

後來，多次與同學們交談及討論後，逐漸找到原因，發現原來個人的「K書方法」是重要關鍵。大學的科目種類繁多，教科書與附加閱讀又多是原文，單單一次期中考或期末考需要K的資料往往多達數百或上千頁，再加上沒有了補習班的強力填鴨式學習，有些學生就因此適應不良，成績常常擺盪於及格邊緣。

K 書技巧商數

其實「K書」是有方法、有技巧、有智慧的。「K書」的關鍵不在於K了多少時間，重要的是K過的內容在考試中能淋漓盡致發揮出來。擁有K技巧與訣竅者，能在短時間內就K住重點，獲取高分；而缺乏讀書方向者，往往事倍功半，迷失於漫漫書海間。假設成績指數可用一個簡單的方法來計算，IQ是智商，EQ是情緒商數，KQ是K書技巧商數。考試成績商數則可用下列方程式表示：

$$\text{考試成績商數} = 1/6IQ + 2/6EQ + 3/6KQ$$

由此可知IQ、EQ與KQ是考試成績指數的三大因子，而KQ是決定成績高低的關鍵。努力K書固然好，學習如何聰明地K書更重要。

學習心境調適

想成為一位「K書高手」，首先要學習「心境調適」，掌控自己的K書心。「心」與「腦」都是自己的K書大將，如果腦袋背誦著課本內容，心裡卻老掛念著前次考試的不及格，讀書效果自然大打折扣。從許多名人的例子可資證明，成功人士的求學過程並非必然一路順遂，然而他們從失敗中記取教訓，從錯誤中習得經驗，後來都成為一方高手。相信自己一定做得到，適時給自己一些讀書獎勵，多親近成績好的同學，皆有助於建立健康的K書心態。

時間管理

考前的K書時間有限，懂得「時間管理」十分重要。聰明的學生瞭解神奇的八十／二十法則（80%題目，來自於20%的內容），只要學會抓住精華的20%，不必把課本從頭K到尾也可輕鬆拿高分。平時秉持大時間區做大事、小時間區做小事的原則，例如以整個下午完成物理科作業，或在等公車的空檔背誦幾個英文單字，盡量善用你在考前的每一分鐘。在課堂上要專心聽講，在上課時就開始理解、思考、消化、整理與記憶精華內容，可以減少回家後的K書時間。配合自己的生理時鐘，在頭腦清楚時研讀較難的科目，在精神略差時K較拿手的內容，如果真的很累，就稍事休息或睡覺，等恢復精神後再念。

訂定學習策略

讀書不能漫無目標、毫無章法，最好為自己訂定一套「學習策略」。為了不斷求取進步，今天的自己要比昨天的自己多努力5%，假以時日必然會有長足的進步！在考前最好先分析本身的強勢科目、中等程



度科目及弱勢科目有哪些，在開始K書的時候，應以中等程度科目為首要重點，因為花同樣的時間K書，此類科目成績進步的機會最大；其次要注意弱勢科目，至少要掌握基本分數，不要輕言放棄；強勢科目是最後重點，需花一些時間複習以保持熟悉感。決定了K書順序後，最好也計算一下距離考試日期還剩多少K書時間。如果時間尚稱充裕，就將全部可利用時間分成七份，以四份的時間K第一遍，以兩份的時間K第二遍，以一份的時間K第三遍。如此一來，該記得的一定會牢牢記住！

K 書文房五寶

K 書想要輕鬆有效率，「K 書技巧」是不可或缺的。讀書的困難處在於抓重點，有一個特殊的秘訣就是「速讀課本」：一拿起課本，就先迅速概略K過一遍，之後再細讀好幾遍並做上不同記號。此法的優點是容易掌握課程內容多寡與難易程度，方便標示重點記號，而且如果考前真的讀不完，至少還對課文存有部分印象。畫重點也要講求技巧，鉛筆、橡皮、原子筆、螢光筆、尺這五樣文具，可統稱為「K 書文房五寶」，若能善加利用，將可提高K書效率。為了加強記憶，背誦時可以大聲唸出來或寫在紙上，利用聲音及圖像幫助大腦記憶。另外，欲使K過的資訊能持久不忘，其實要靠複習的功夫。經實驗證明，記憶的內容經過九個小時後，維持率僅有三分之一，亦即三分之二會遺忘，但是如果能在記憶迅速消失前趕緊複習的話，就可以長期維持記憶，所以學生們最好在K過書的九小時內再複習一遍。

強化記憶

學習過程除了靠理解，極大部分也要靠記憶，懂得如何「強化記憶」的學生將收事半功倍之效。其實大腦本來就是迷迷糊糊，如何「騙」大腦去記憶，關鍵在於是否可以啟動大腦記憶的動作。意識、共鳴、與聯結，是記憶形成的重要三部曲。理解是幫助記憶的最重要關鍵，圖像思考是以形象替代文字，可減輕大腦的負擔。利用分段記憶及反覆刺激的技巧，

可以有效強化記憶。良好的睡眠品質，亦是增強記憶的不二法門。

從考題中學習

很多學生在考完試後，就將考卷上的問題全然拋諸腦後，然而聰明的學生懂得「從考題中學習」。在考前多練習猜題，經常比較考前猜的與實際考的題目，日積月累就能提高自己的猜題命中率。考完試後不要急著把考卷丟掉，應該仔細訂正考卷上答錯之處，再將答錯的問題及解答彙整於筆記本中，並於課本上標示記號以提醒自己注意，下次考試前再拿出來複習一番。

K書考試是每個人一生中必經的過程，如果能早日熟悉K書的方法與訣竅，將在考場上叱吒風雲，終身受用K書的成果及樂趣！ (摘自《K書高手》，呂宗昕著，商周出版)

藥學系 61 級 (第 20 屆) 校友雙喜臨門！

現任美時化學製藥股份有限公司總經理、藥學系第 20 屆校友林東和，與其製藥團隊榮獲 2004 年台灣工業界最高獎項「工業永續精銳獎」，以及第一屆台北生技獎的「技術商品化銀獎」第二名。美時化學製藥為新藥開發公司，除了擁有 cGMP 藥廠外（已通過第三階段確效），也擁有頂尖的行銷與研發團隊，從事新藥之引進。

同屆另一位校友程正禹，於 1996 年創立台耀化學股份有限公司，以成為專業的原料藥製造商為目標。客戶擴及全球知名藥廠，至今除獲得 ISO 9001 認證，並獲頒 7 項產品之 GMP 證書，更於 2004 年 10 月通過美國 FDA 查廠，成為台灣獲得美國 FDA 核准的第三家藥品原料廠。

(台大藥學校友會 提供)