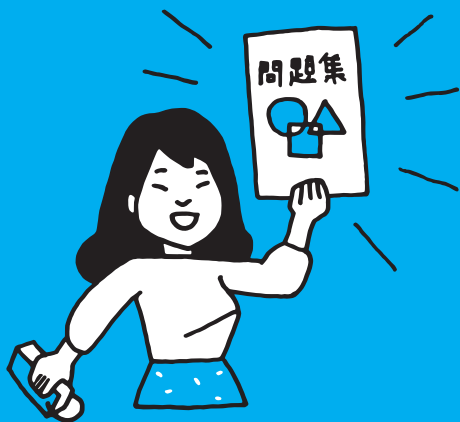


Unit

1

背 誦 篇

背誦是學習最基本的方式。
不過，純粹只是死記硬背的話會很痛苦，
也不容易真的學會。
讓我們下點工夫來提高背誦的效率吧！



Unit 1 的圖標說明



搭車等上下學途中也可以進行的學習法。



持續愈久效果就愈好的學習法。



能夠利用零碎時間進行的學習法。



可以很愉快地進行原本很單調的背誦作業。



不但可應付日常學習，還有助於考取高門檻學校的技巧。

No.001



用螢光筆和色筆為 背誦內容排序

- POINT**
- 用顏色區分背誦的重要程度。
 - 一眼就能馬上辨識應當記住的事項。
 - 可以有效率地復習。



by 中島 悠夏

看顏色就知道重要程度

雖然概括稱為應背誦事項，但有的「一定要記住」，有的「盡可能記住」即可，重要程度各不相同。這種時候，大部分的人不是都會利用螢光筆和色筆來畫重點嗎？只是，隨便亂標顏色反而會變得難以分辨重要程度。

妥善利用有色筆的訣竅在於，**以顏色區分應背誦的重要程度**。先定出每個級別的代表色，就能**一眼辨識出最重要的部分**。

這樣區分顏色在考試前夕會發揮最大的功效。距離考試所剩時間不多，卻想把考試範圍全部檢視一遍時，只要挑最重要的顏色看就能掌握大概。另一方面，有時間好好復習（複習）時，則可以連級別最低的顏色部分都看過一遍。像這樣事先用顏色區分重要性，就能**有效率地做復習**。

再說，整篇內容上沒有半點顏色的話，不容易分辨什麼地方重要，而且用自動鉛筆（鉛芯筆）等黑字註記的地方也很難辨識出來。

那麼，接下來就為各位說明區分顏色的具體做法。

定出螢光筆和色筆的使用規則

》螢光筆的活用法

先介紹螢光筆的使用方法。螢光筆主要用於教科書和參考書的**印刷文字**。

例如像這樣：絕對要背的部分標上粉紅色、最好背起來的部分標黃色，很少出現在考題中但之前有考過、為避免下次答錯的部分標藍色。

》有色原子筆的活用法

接著是有色原子筆的活用法。**在筆記本等地方自己做筆記時使用**。

① 背誦科目（社會科、理科）

如果是背誦科目，顏色區分方式和上述的螢光筆相同。依內容的重要程度，分別使用不同顏色的筆吧！

② 要翻譯的科目（英文、古文）

如果是必須解釋意思的英文和古文則稍有不同。例如像這樣：翻譯錯誤時用紅筆訂正、沒有翻錯但有更好的解釋時用藍筆來寫、重要的文法事項用粉紅色，忘記的生詞則用水藍色。

顏色使用規則範例

螢光筆		色筆	
粉紅色	一定要背	紅色	翻譯錯誤之處
黃色	最好要背	藍色	有另外的解釋法
藍色	感覺可能會考	水藍色	生詞、文法

這麼做可以一看就知道，標上顏色的字內容大概在說什麼，使筆記和課本變得更容易理解。不妨把定好的規則寫在筆記本的首頁上。

總結

每個重要等級選定一個顏色，讓筆記和課本變得更容易看清楚、方便學習。



高中的回憶

以前為了問問題，三天兩頭就跑教職員辦公室，連教務主任都記得我的名字了，當時好開心……



No.002

上下學途中可

持續下去效果大

適合零碎時間

可以很愉快

想考頂大者必看

利用零碎時間專心背誦生詞的方法

POINT

- 利用零碎時間來背生詞。
- 先設定何時屬於零碎時間，以及要背多少內容。
- 養成習慣很重要。



by 安堂 裕樹

背生詞往往很單調乏味，又無法立刻看到成果，所以如果可以我實在不想背。而且想長時間背誦時，也很難一直保持專注。因此我要介紹高中時代所採用的方法——利用零碎時間集中精神背生詞。

事先設定「時間」和「目標數量」很重要

我把日常生活（尤其是平日）中的零碎時間設定為用功時間。比如午休時間，或放學後到課外活動之間的空檔，若是通勤上學的人還有搭車的時間等，不妨設定在**每天同一時間固定會有的零碎空檔**。若是沒有零碎時間的人，利用回家後的十五分鐘、睡前二十分鐘等也無妨。時間不要過長，最好是十～二十分鐘左右。

其次是定出在這段時間中要背的生詞數量。例如，有十分鐘的零碎時間就背五個生詞，二十分鐘就背十個。決定後，就在那段零碎時間內，把目標數量的生詞背起來吧！

把零碎時間用於學習的人應該不少，但似乎有不少人只是很隨性地隨便念念。像上述這樣**定出「時間」和「目標數量」**，可以讓人集中精神，更有效率地努力背誦。

定出時間、目標數量並養成習慣



利用搭車的十五分鐘背十五個英文單字吧！

這種學習法的優點如下：

- 利用的是零碎時間，能做到時間的有效運用。
- 企圖以很短的時間達成目標，注意力會提高。
- 每天同一時間進行，比較容易養成習慣。

關鍵詞是「養成習慣」

最後提到的「養成習慣」對背生詞來說尤其重要。我們無法在短時間內記住大量的生詞，因此必須日復一日孜孜不倦地背誦。但總是會有完全提不起勁的日子，這時**建立每天利用零碎時間的習慣，對於持續學習來說幫助非常大。**

我是通勤上下學，所以會在搭車回家的二十分鐘時間使用這套學習法。一天不過二十分鐘，但一年下來我背完了一整本英文單字（約兩千個生詞）。

總結

零碎時間能夠積少成多。
養成習慣，累積生詞量吧！



高中的回憶

說到養成習慣，高中時我有每天跑步三公里的習慣。



No.003

上下學
途中可持續下去
效果大適合零碎
時間可以
很愉快想考頂大
者必看

比整理筆記簡單！ 黑白影印問題集

- POINT**
- 把筆記本和課本黑白影印一份。
 - 用黑筆把想記住的部分塗掉。
 - 熟讀到能夠對別人說明。



by 小林 星

整理筆記的過程，內容並不會進入腦中

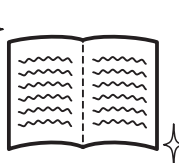
恐怕很多人在考試前都會「整理筆記」，視它為最貼近自己需要的念書工具吧？我以前也會整理筆記。整理筆記時會有種自己正在用功的感覺，而且把筆記重新整理得漂漂亮亮的也很快樂，不知不覺便花了很多時間。

不過，有一次我發覺，我雖然把筆記整理得很漂亮，但最要緊的內容卻沒有記在腦中。那是當然的。**因為整理漂亮的筆記屬於不需要用腦的單純作業**。如果在整理筆記前沒有先重讀一次，筆記的內容不會進入腦子裡。

意思就是說，用很短的時間整理完筆記，早點進入反覆練習階段才是理想的學習法。

筆記整理好之後才是重點

注意！
把筆記整理得很漂亮
並不等於學習！



只需把影本塗黑便是自製問題集

我身體力行的快速筆記整理術是把筆記或講義影印一份，將想要背起來的地方塗黑，做成獨一無二的問題集。步驟如下：

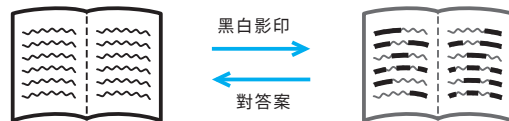
- 1 把課堂上的筆記、講義或課本的考試範圍黑白影印一份。
- 2 用黑色粗簽字筆把①的影本上想記住的部分塗掉。
- 3 反覆閱讀，讀到能夠流利地講出塗黑的部分。

不知道答案就查閱課本或筆記。**慢慢地便能應付單純填充題以外的論述題。**

做到有朋友問你「我不知道這問題要怎麼回答？教我！」時，可以講解得很流暢，就算成功。

這麼做可以讓自己確實理解要怎麼解答問題，就算考試遇到換個形式的應用題也能不慌不忙地作答。

反覆練到講得出來



總結

防止其實並未徹底理解內容，卻以為已經理解的情況發生，知識的扎根率也會上升。



高中的回憶

女校在情人節會互換巧克力，那是我人生中最受歡迎的時期！（50多個！）



No.004

上下學
途中可持續下去
效果大適合零碎
時間可以
很愉快想考頂大
者必看

背好馬上確認！ 即刻復習背誦法

POINT

- 左右對開頁的背誦和交替確認。
- 反覆「背好兩頁馬上復習前兩頁」。
- 確實記住每一個段落。

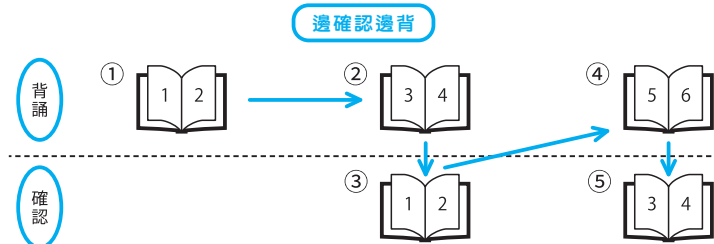


by 服部 篤樹

邊回頭確認邊背

許多人在背英文生詞和古文生詞時會利用生詞本。不過大多數的情況是，只看一遍幾乎忘了大半，十有八九連第一頁的生字都不記得了。這樣的話毫無意義。

因此，我會一邊**背誦**一邊反覆**確認**是否記得前面背誦的內容，像以下這樣利用生詞本。



- ① 背左右對開的兩頁。
- ② 背下兩頁。
- ③ 回頭檢查是否記住①的兩頁。
- ④ 背②的下兩頁。
- ⑤ 回頭檢查是否記住②的兩頁（如此反覆）。

分段背更加確實

這樣的做法和看完一遍再確認是否記住不同，是看完兩頁馬上確認，所以不會有完全沒記住的狀況。還會因為感覺到生詞已熟記在腦中，而繼續背得更起勁。

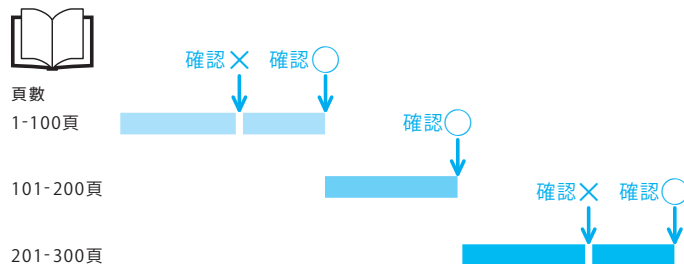
況且，**頻繁地執行背誦 (INPUT) 和確認 (OUTPUT)** 的話，背誦就不會變成「只是單純的閱讀作業」。為什麼呢？因為讀完後要回想出剛才背的內容，所以會增強背誦的意識。

依此步驟背完一遍時，再像下面這樣做吧！

- ① 以一章或一百頁等為一個單位，適當地分段。
- ② 每一段落都重複按照上述介紹的步驟背誦。
- ③ 最後檢查整個段落，全部記住的話就繼續背下一個段落。

這麼做就能扎扎實實地記住每一個生詞，而不會發生讀完一遍時完全不記得前面的情況。

不妨以一章或一定的頁數分段



總結

增加回想的頻率就能提高背誦效率！



高中的回憶 末事先約好就騎著腳踏車到處去朋友家拜訪，總共騎了100公里。



No.005

上下學
途中可持續下去
效果大適合零碎
時間可以
很愉快想考頂大
者必看花數日讓頭腦記住的
背誦術

- POINT
- 當天背過的生詞連續幾天重背。
 - 設定備用日，以免計畫失敗。
 - 推薦給不擅長背誦的人。



by 安堂 裕樹

背了又忘記

要背的英文生詞和古文生詞數量龐大，每天一點一點慢慢背是很理想，可是只背一次的生詞會變成短期記憶，過幾天很快就忘記，還要擔心自己真的有辦法每天不間斷地背生詞嗎？

因此我要為各位介紹我實際執行的連續數日接觸同樣生詞，並加設備用日的手法。

回溯背過的生詞

首先設定一天要背的生詞量和復習天數，接著設定備用日的間隔和天數。每天除了背當天要背的生詞之外，還要依設定的復習天數重背之前背過的部分。備用日是在無法熟記時作為補救之用，如果計畫順利就當作休息日。



過幾天就忘記之前背過的生詞！

今天要繼
昨天之後再背
十個生詞。



連續幾天接觸同樣的生詞
會形成長期記憶！

今天要復習昨天
背的十個生詞，
然後再背十個
生詞！



可以照著計畫記在腦中

這種背生詞的方法優點如下：

- 1 連續幾天記同樣的生詞，比較容易變成長期記憶留在腦中。
- 2 設有備用日，使計畫不容易失敗。

舉個例子，假設一天要背十個新的英文生詞，復習兩天，備用日的間隔和天數各自是五天和兩天（每隔五天會有兩天的備用日）。首先，第一天背No.1-10的英文生詞。第二天要背No.11-20的生詞，外加復習第一天背過的生詞，所以要背No.1-20的生詞。同樣的，第三天要背No.1-30、第四天要背No.11-40、第五天要背No.21-50的生詞。第六和第七天是備用日。由於復習天數是兩天，所以第八天以後就是No.31-60、No.41-70、No.51-80……。用這種背法，每個生詞都可以連背三天，**比較容易形成長期記憶留在腦中**。

七天背誦計畫

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天 (備用日)	第七天 (備用日)
No.1-10	No.1-10	No.1-10			No.1-10	
	No.11-20	No.11-20	No.11-20			
		No.21-30	No.21-30	No.21-30		
範例 ● 復習天數：兩天 ● 備用日的間隔：五天 ● 備用日的天數：兩天			No.31-40	No.31-40		
				No.41-50		

※藍色字表示復習。

利用這種手法，四個星期可以背200個生詞，月底時測驗一下是否記住這200個生詞，會更加強記憶。

這裡提到的生詞數和備用日只是舉例，想在短時間內背很多生詞的朋友，可以增加一天要背的數量。

總結

每天接觸同樣的生詞，記憶固著率會格外上升！
回溯背誦很重要。



高中的回憶

高一有了自己的電腦後，沉迷於Niconico影片，一天至少看三個小時。

