

## 勤加複習

S Q3R 讀書法中提及複習 (revision) 的步驟；OK4R 溫習法中亦及溫習 (recall) 的需要。可見「複習」在溫習中所起的重要性。

同學在讀書的過程中，其實都會擔心溫書後如何記住所讀所學。當然，要記得牢，首要在讀書學習過程中要明白、理解，更需要勤加溫習！

有學習心理學家指出，學習之後，保持所學的記憶百分率便隨日子的增加而迅速遞減，不消兩三天後便下降至七、八成，而到一周後便跌至五成記憶率左右，一個月後更大跌至二成，差不多好像甚麼也記不起了。怎辦？原來，只需經常溫習，這條「遺忘下跌線」便可提昇，保持水準，若於兩、三天內再溫習，記憶率跌到七、八成後便會重新振作，提昇回九成有多；再過一周，又再溫習，雖然有些微遺忘，但記憶率又再提昇。如是者保持經常溫習，這些曾學過的會保持最少八成記憶率以上，他日更成為自己的常識而歷久保留呢。

那麼整天只顧複習，已無暇開拓新學習？非也！學習最耗時的是在於理解、分析，弄個明白，要複習的，應是那些學習後的重點，已經是去蕪存菁下的產品；而再溫習時只需粗略的翻看，輕輕掃過，如同偶爾去剪髮，使自己經常容光煥發似的。所以說，首次讀書學習時若耗用了一小時，複習時那怕只用十數分鐘以內就可以吧。