

# OK 4 R

OK4R 六步學習法可細分為前中後三個階段：

## 一、 前階段

**瀏覽 (Overview)**：約用五分鐘時間瀏覽標題、摘要，以了解及整理章節次序及重要段落的概略意思。

## 二、 中階段

**重點 (Key ideas)**：將標題中的要句轉化為問題，或在內容及形式上找出課文重點所在。

**閱讀 (Reading)**：仔細閱讀、標示重點、刻劃要句、撮寫心得、細意理解。

## 三、 後階段

**回憶 (Recall)**：閱讀之後不再看書本，盡量用自己的語言說出或寫出剛讀過的重點，即時對自己進行測試理解，一旦未如理想，那可要再讀一次了。

**思考 (Reflect)**：「回憶」只能抓住書本上的知識，如久經「思考」，那知識才是真正屬於自己的東西。將新獲得的知識與舊有已知的知識整理一下，便可擴大自己的認知層面了。

**複習 (Review)**：在適當時機或一定間隔之後，重複前述的步驟。每次加強任務，找出新的或更多的重點，好使自己的理解及記憶更加牢固。