

青春路上~  
與大師相遇

臨時抱佛腳 也要有技巧

# 呂宗昕公開高效率省力讀書術

從小就是學霸的台大教授呂宗昕，應中鋼校園講座邀請，到台南一中傳授「高效率省力讀書術」K書秘訣，強調有好的生活紀律，才能培養好的讀書效率，碰到重要考試時，一定要擬訂讀書計畫，「沒有快樂學習這回事，只有學習後所獲得的快樂。」

呂宗昕現任台大化工系教授，主持光電材料與半導體元件實驗室；從建中到台大，再赴美日深造，一路走來都是成功的讀書高手，得過局長獎、市長獎、書卷獎、品學兼優獎、全勤獎等無數讀書獎狀，「這麼認真讀書所為何來？為了培養『紀律』、『效率』。」

## 好好讀書 大一不要玩

「未來不管上國內外任何一所大學，大學四年唯獨大一這一年不能玩」，呂宗昕強調，大一是很重要的一年，若沒好好把握學習，後面三年會很辛苦。他也奉勸高中生，高中參加社團要適可而止，量力而為，不要為了社團而拋棄書本，否則考大學時會很累。

他傳授多年來的讀書秘訣：一、要高分，一定要擬定讀書計畫；秘訣二、精準算出所剩的讀書時間，想辦法增加「隱藏版」時間；秘訣三、遠離手機和電腦；秘訣四、一

又四分之三K書法，提高得分報額率，從60分變90分；秘訣五、別人暑假在玩，你先讀，先跑先贏！秘訣六、K書千萬不要聽音樂，如果背50個單字，一定是在沒有音樂的狀況下記得較多較牢。

「如果你仔細觀察班上高材生，可能會發現他們讀書的時間不見得很長，然而他們的名次及分數卻能領先群倫」，呂宗昕說，其實真正會念書的人，在乎的並非讀書時間的長短，而是有無讀到書裡的精華，以及有無K到出題的重點，真正會讀書的人有個共同特徵，



呂宗昕奉勸高中生，大一就要認真好好讀書，絕對不能狂玩社團。

就是他們會越K越少！越K越快！越K越精！

## 絕不放棄 散發正能量

他因此提出「一又四分之三的K書法」，鼓勵考生在時間充裕時最好能K三遍，K第一遍需要花的時間稱為「T」（假設是一天），K第二遍時只讀第一遍中的精華，時間縮短一半速度加快一倍僅花二分之一T（半天）的時間，K第三遍時，專攻第二遍的精華，時間再縮短一半速度再加快一倍，僅花四分之一T時間讀完第三遍，如此K三遍的時間加總起來等於

一又四分之三T的時間，故稱為一又四分之三K書法。

老是覺得時間不夠用的現代考生，呂宗昕也傳授幾招給同學們，第一招絕不在考前自我放棄，第二招誠實面對自己沒有時間的事實，想辦法騰出可念書的時間，找技巧抓到要考的題目，第三招散發自己的正面能量與頻率，堅定信念，目標就是考出好成績，第四招要堅信讀書絕對有用，可習得專業，比較容易找到一份好工作，第五招該抱佛腳時就使勁努力去抱吧！在不自我放棄前提下抱佛腳有時還是有效的。



演講後有學生追著呂老師問問題。



學霸來聽學霸演講，南一中學生真是賺到了。

## 考試衝刺期 遠離電腦和手機

「人手一機」對時間已不夠用的學生而言，滑手機只會讓自己的時間更緊縮；台大教授呂宗昕建議學生，釜底抽薪的方法是，在大考前，將手機和電腦全部鎖進抽屜及衣櫥裡。如能克制想滑手機及看電腦的慾望，就能成功控制自己的心，唯有不分心，才能讓自己在有限的

時間裡全力以赴。

另有高一學生提問：對未來感到很茫然，即使考上大學，也不知畢業後要做些什麼（工作）？呂宗昕表示，他自己擅長理工思考邏輯，所以高中時就想走理工這條路，「穿什麼衣服讓你覺得最舒服自在？」他建議學生有機會就到職場參

觀，如果環境就像你穿的衣服是愉悅的、舒服的，就可以考慮做為未來選擇的方向。

他指出，其實在高一這個年紀就要決定自己未來要做什麼？其實是很難的，但可以用「刪除法」，先列出可能的幾項興趣，刪掉次要的幾項，留下3-5項，再用性向、待

遇、社經地位等一一打分數，哪一項分數最高，就是你未來想要的工作。

有學生提問，指未來是「斜槓（SLASH）時代」，現在的年輕人是否應做斜槓青年？同時肩負多個角色、工作？呂宗昕認為，角色能力愈分散愈無法成為專才，因為每個

人的時間精力是有限的，任何一個專業領域或項目，學一萬個小時就學會學通學精，這與斜槓是不同的。他還是認為，在專業領域中，第一支腳未站穩前，絕對不要想立刻站穩第二支腳。