

記憶をうまく利用して、より速くより効果的に読むことを可能にする、さまざまな方法があります。おそらく最良の方法は、SQ3Rという略号でよく知られた読書法です。SはSurvey（全体を見渡すこと）QはQuestion（質問すること）そしてRはReading、Reciting、Reviewing（読むこと、繰り返すこと、見直すこと）です。この方法は、アメリカの多くの学校で採用されていますが、この読書法を用いれば、8時間後に80%という高い確立で記憶を呼び戻すことができます。これに対し、従来の読書法では、大方20%しかその内容を思い出すことができません。

ではさっそく、SQ3Rの読書法を実践するために、テキストや論文、もしくは本書の第2章などを使って、以下の方法を試してみましょう。

1. 素早くページをめくりながら、テキストをざっと見渡して、そこに書いてある主題のおおよその考え方を頭に入れる（このとき何度も見直さないで、なるべく一目見てポイントをつかめるように練習する）。
2. 次に、タイトルや各章に付けられた見出しなどを分析し、そこから疑問点を探し出すようにする。つまり、本文を詳しく読まないで、テキストの疑問点に答えるようにする。
3. 主題（テーマ）につながる考え方やキーポイントに目を向けながら、テキストを注意深く読む。これは事前に抱いた疑問点に答えることに他ならない。

4. 各パラグラフ、各章を読み終えたならば、主題に結び付く考え方を再度確認し、図表を用いて要点をノートにまとめる。
5. そのすぐ後に、テキストを再度見直して、主題につながる考え方や全体の流れを復習し、同時に自分の頭の中も整理する。この時点では、頭の中には内容全体の図式（ネットワーク）ができあがっていて、主題も明確になっています。さらに、その図式の中に細部の情報を付け加えて、ポイントをおさえる。あなたの疑問点や反論が、たとえ取るに足りないことであっても、常に著者の言わんとすることを批判的に考えること。そうすることで、自分の弱点や先入観、短絡的な考え方、勘違いなどを見つけ出せるのです。このような批判的なアプローチは、学習や暗記をさらに活性化することに役立ちます。

SQ3Rの読書法は、文章や論文の全体的な流れを即座に見渡して、そのキーポイントや相互のつながり、構図などを明確にし、それによって、自分の頭の中で組み立てた図式と著者の示した重点ポイントや主題とを比較対照させながら、常に注意力を維持する能力を基本にしているわけです。そして、著者の主張に反論し、批判的な読み方を実践することは、学習と記憶との「接合点」を増強することになるのです。それは著者の主張するテーマが、自分の考え方の枠組みをふるいにかけてくれるからなのです。