



3 วิธีง่ายๆ ในการอ่านหนังสือให้ทันสอบ



1. อย่าลืมนอ่านสารบัญ

น้องๆ บางคนอาจจะคิดว่าสารบัญมีไว้เพื่อบอกว่าหัวข้อต่างๆ อยู่ที่ไหนๆ แต่จริงๆ แล้วเราสามารถใช่ประโยชน์จากสารบัญได้มากกว่านั้น เพราะในหน้าสารบัญมีหัวข้อต่างๆ ในหนังสือบอกไว้อย่างชัดเจน ทำให้เราสามารถระบุได้ว่าเราควรอ่านหัวข้อไหนที่เรายังไม่เข้าใจ หรือสามารถคาดคะเนได้ว่าหัวข้อไหนที่อาจารย์จะออกข้อสอบจากนั้นจึงเลือกอ่านแค่เฉพาะเรื่องเหล่านั้นได้

2. เขียนสรุปหัวข้อที่อ่าน

หลังจากที่อ่านหนังสือแล้ว ลองเขียนสรุปเนื้อหาที่ตนเองได้อ่านไป จากนั้นลองตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาเทียบกับหนังสือที่อ่าน รวมถึงตรวจสอบด้วยว่า มีประเด็นไหนบ้างที่เราอ่านตกหล่นไป

3. แลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อน

ลองจับกลุ่มคุยกับเพื่อนถึงเรื่องที่เรได้อ่านหนังสือไป เพื่อจะช่วยกระตุ้นความจำและได้ตรวจสอบความผิดพลาดของตนเองด้วย บางทีอาจจะได้ความรู้เพิ่มเติมด้วย

ที่มา <http://campus.sanook.com/1379161/>



ช่วงเวลาที่ดีที่สุด ที่เหมาะกับการอ่านหนังสือ



น้องๆ วัยเรียน เคยสงสัยกันไหมว่า อ่านหนังสือเวลาไหน ดีที่สุด

คำตอบ คือ ช่วงที่ความคิดของเราไม่ฟุ้งซ่านกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพราะน้องๆ จะจดจำเนื้อหาได้ดีที่สุด ดังนั้นช่วงเช้าหลังตื่นนอน หรือแม้กระทั่งก่อนนอน เป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุดนั่นเอง สภาพแวดล้อมในห้องที่น้องๆ อ่านหนังสือก็มีผลเช่นเดียวกัน เพราะถ้าอ่านหนังสือในที่ที่แสงไฟไม่สว่างพอหรือไฟสลัวๆ ดวงตาของเราจะทำงานหนัก และเมื่อยล้าเร็ว ดังนั้นจึงควรจัดแสงสว่างให้เพียงพอ นอกจากนี้ บรรยากาศที่สงบเงียบ ยังช่วยให้คิดได้เร็ว และมีสมาธิสูง

มีเคล็ดลับอีกหนึ่งอย่าง เพื่อคลายความง่วงและงัวเงีย น้องๆ ควรจะตั้งเวลาตื่นที่แน่นอนเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินแบบอัตโนมัติ ชนิดที่ว่าไม่ต้องพึ่งนาฬิกาปลุกอีกต่อไป เพราะเมื่อร่างกายเกิดความเคยชินเมื่อถึงเวลาก็จะตื่นมาเองโดยไม่ต้องปลุก แถมยังรู้สึกนอนเต็มอิ่มอีกด้วย หลังจากตื่นนอนน้องๆ ลองดื่มน้ำเปล่าสักนิด เพื่อทำสมองปลอดโปร่ง พร้อมเปิดรับข้อมูล หรืออาจจะกระตุ้นร่างกายให้ตื่น โดยยืดเส้นยืดสายกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ ไหล่ แขน และฝ่ามือ ประมาณ 5-10 นาที

ที่มา <http://campus.sanook.com/941620/>



8 วิธีอ่านหนังสือสอบได้อย่างเซียน



เมื่อลองย้อนเวลากลับไปในสมัยที่เรียนอยู่ ช่วงเวลาที่น่าเบื่อที่สุดคือ ช่วงเวลาแห่งการท่องตำราสอบ ไม่ว่าจะเรียนอยู่ในระดับไหนก็หลีกเลี่ยงการท่องตำราสอบกันไม่ได้ทั้งนั้น เคยเป็นไหมที่รู้สึกว่ายากให้มีเวลาเยอะกว่านี้ เพื่อจะได้อ่านหนังสือสอบให้ทัน วันนี้เราจึงรวบรวมเทคนิคการอ่านให้ได้ประสิทธิภาพ ที่คิดว่าพอจะแก้ปัญหาเกี่ยวกับการอ่านมานำเสนอ ดังนี้

1. หัดให้ตัวเองมีวินัยให้ได้ คือ ถ้าเราวางแผนว่าจะอ่านหนังสือให้ได้เท่านี้สำหรับวันนี้ เราก็ต้องทำให้ได้ วิธีฝึกเริ่มแรกให้กำหนดง่ายๆ ก่อนว่า วันนี้เราจะอ่านตำราแค่ 1 บท หรือ 10 หน้า เป็นต้น เอาแค่นี้ให้ได้ ถ้าอ่านจบเร็วก็ไปทำอย่างอื่น พอวันต่อๆ ไปก็ค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้นตามสมควร แล้วก็ต้องอ่านให้ได้ตามเป้าหมาย เมื่อเราอ่านได้ตามเป้าแล้วในแต่ละครั้งก็อย่าลืมให้รางวัลตัวเองด้วยทุก ครั้ง โดยรางวัลก็อาจจะเป็นอย่างง่ายๆ เช่น ได้ดูละครหนึ่งเรื่องตอนกลางคืน เป็นต้น

2. วางแผนการอ่านหนังสือ เมื่อเรามีวินัยและเคารพการวางแผนของตัวเองแล้ว ต่อไปก็ต้อง วางแผนการอ่านหนังสือ การวางแผนที่ดีนั้นสำคัญมาก เพราะทำให้เราเดินไปถูกทิศทาง การวางแผนไม่ถือเป็นการเสียเวลา แต่เป็นการประหยัดเวลาในระยะยาว เพราะไม่ต้องไปเสียเวลาเดินผิดทาง

3. อย่าตะบี้ตะบันอ่านเกินควร อย่าคิดว่าตัวเองเป็น superman คือ สามารถอ่านหนังสือได้เยอะเกินกำลังภายในเวลาอันสั้น อย่าวางตารางการอ่านให้แน่นเกินไป เพราะนอกจากจะทำไม่ได้ตามแผนอยู่แล้ว ยังทำให้ตัวเองเครียดเพราะแผนนั้นโดยไม่จำเป็นด้วย แรกๆ อาจจะกะความสามารถตัวเองยากหน่อย หรือการอ่านตำราภาษาอังกฤษกับภาษาไทยก็ใช้ระยะเวลาการอ่านไม่เท่ากัน ก็ใช้เก็บสถิติจากการอ่านในรอบแรกๆ เช่น การอ่านภาษาอังกฤษ 1 หน้า เราใช้เวลา 10 นาที เราก็จะประมาณถูกว่าต้องใช้เวลาเท่าไรจึงจะอ่านจบบทหรือจบวิชา เป็นต้น



4. หาที่อ่านที่สงบเงียบและนั่งสบาย ส่วนบรรยากาศก็แล้วแต่คนชอบ บางคนชอบอ่านที่บ้าน ในห้องสมุด ในสวนมีต้นไม้เขียวๆ หรือในร้านกาแฟ หรือบางทีเราก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ แต่ควรไม่อยู่ใกล้ทีวี หรือสิ่งต่างๆ ที่ทำให้เราเสียสมาธิ เพราะทำให้เราเสียเวลาในการอ่าน และทำให้จำได้ไม่ดีด้วย แต่ก็ทราบมาว่าบางคนจะชอบให้มีเสียงเพลงหรือเสียงอื่นๆ เวลาอ่านหนังสือด้วย อันนี้ก็แล้วแต่ความชอบ

5. อย่าให้สิ่งใดมารบกวนการอ่าน เวลาอ่านหนังสือ เราควรกำหนดว่า เวลานี้เราจะตั้งใจ และไม่ปล่อยให้อะไรมาขัดโดยไม่จำเป็น เช่น อาจจะปิดเสียงโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น คนอื่นก็จะไม่มารบกวนโดยไม่จำเป็น การได้ทำงานหรืออ่านหนังสือเป็นช่วงเวลาติดต่อกันอย่างนี้มีประสิทธิภาพกว่า การอ่านที่ถูกหยุดด้วยสิ่งต่างๆ

6. พักผ่อนสมองบ้าง เมื่ออ่านหนังสือไปนานๆ เราก็จะเริ่มล้า ทั้งสมองที่ต้องคิด ทั้งร่างกายที่ไม่ได้ขยับ ทั้งสายตาที่ต้องจ้องอยู่นาน เราก็ควรกำหนดเวลาพัก อันนี้ก็แล้วแต่คนชอบ อาจจะพักอ่านหนังสือทุกๆ ชั่วโมงหรือ 2 ชั่วโมง โดยออกไปเดินยืดเส้นยืดสาย ดื่มน้ำ ทานขนม หรือไปมองต้นไม้เขียวๆ เวลาพักก็ต้องกำหนดด้วยว่า 5 นาที หรือ 15 นาที เป็นต้น

7. ชอบขีดเส้นหรือเน้นข้อความที่สำคัญในหนังสือโดยไม่หวงหนังสือ ว่าจะดูเลอะเทอะเลย เพราะชอบเวลากลับมาอ่านทวน เราก็จะรู้ว่าจุดไหนเป็นข้อมูลสำคัญ เรายังสามารถใช้ทบทวนก่อนสอบได้ด้วย สำหรับคนที่ชอบหนังสือใหม่ๆ เก๋ๆ ก็อาจจะต้องหาสมุดกับปากกามาจดสิ่งที่สำคัญจากหนังสือนั้นๆ เพื่อการอ่านทบทวนได้

8. พยายามจัดเวลาอ่านหนังสือในช่วงเวลาที่เรารื่นเริงที่สุด อันนี้แตกต่างกันไป บางคนจะจำได้ดีถ้าอ่านตอนเช้า บางคนเป็นตอนเย็น ก็ต้องสังเกตตัวเองดู ถ้าทราบแล้วอาจจะกำหนดเป็นเวลาประจำทุกวัน เช่น ทุกวันเวลา 2 ทุ่ม - 5 ทุ่ม เราต้องอ่านตำราทบทวนที่เรียนมา เป็นต้น

อย่าลืมทบทวนตำราเรียนทุกวันนะคะ แล้วเอาเทคนิคทั้ง 8 ไปใช้ดู เพื่อประสิทธิภาพในการอ่านจะทำให้เกรดภาคเรียนต่อไปดีขึ้นทันตาอีกด้วย

ที่มา <http://fahsai26.myfri3nd.com/blog/2011/01/17/entry-2>

