



บทความออนไลน์

เทคนิคการอ่านหนังสือในรูปแบบโปรแกรมฝึกการอ่านเร็ว

6 เทคนิค ที่ได้จาก Evelyn Wood Reading Dynamics เป็นโปรแกรมฝึกการอ่านเร็วที่มีชื่อเสียงโด่งดังระดับโลกที่ใครๆ ก็รู้จักและทำให้คนกว่า 2 ล้านคนสามารถพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ได้ดีขึ้น

1. ถูหนังสือทำมุม 30 องศา



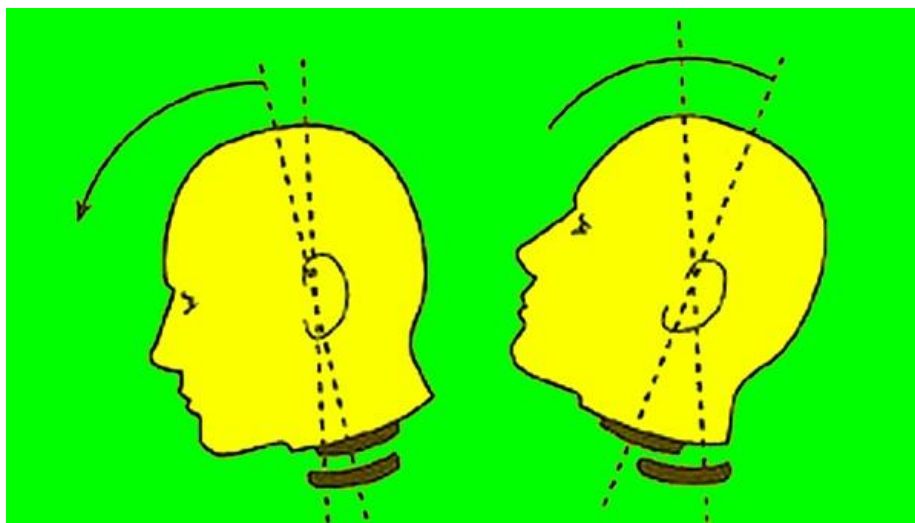
<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com>

เวลาจะอ่านอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะจากหนังสือ จากซีดีเรียนหรือแม้กระทั่ง E-book และสไลด์ผ่าน ipad หรือเครื่องมือสื่อสาร ให้ถือทำมุม 30 องศากับดวงตา ไม่แนะนำให้อ่านอุปกรณ์ที่ราบไปกับโต๊ะ เนื่องจาก การอ่านในแนวราบนั้นจะสร้างความเจ็บปวดให้แก่จอประสาทตา ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการตาเมื่อยล้า และหลังจากนั้นอีกประมาณสักสองชั่วโมงตาจะแห้งและระคายเคืองในที่สุด



<http://www.homeschoolmath.net/teaching/g/angles/30-angle.gif>

2. ขยับศีรษะไปมาระหว่างอ่าน

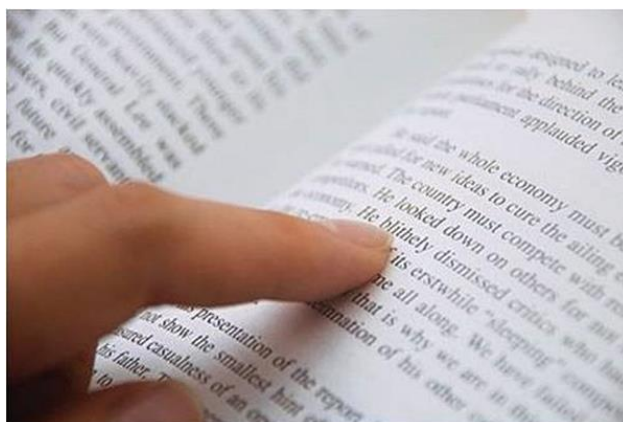


https://i.ytimg.com/vi/Mw9Tg_2fhsc/maxresdefault.jpg

เทคนิคนี้จะอ้างอิงตามหลักการทางวิทยาศาสตร์พบว่า การขยับศีรษะไปมาแบบขึ้นลง (เรียกง่ายๆ ก็คือ การพยักหน้า) ระหว่างที่อ่านหนังสือจะช่วยรักษาเสถียรภาพของภาพบนจอประสาทตา นอกจากนี้การขยับศีรษะยังทำให้แทนที่นั่นเอง จะอ่านประโยคในหนังสือออกมาเป็น ‘คำ’ ทีละคำ กลายเป็นอ่านเป็น ‘วลี’ หรือ ‘ประโยค’ แทน ซึ่งการอ่านในลักษณะนี้จะช่วยเพิ่มทักษะการเรียนรู้มากขึ้นสองถึงสามเท่า และช่วยขยับขยายวิสัยทัศน์ของผู้อ่านโดยผ่านการมองรอบด้าน

ไม่เพียงเท่านั้นคุณยังได้แนะนำเพิ่มเติมอีกว่า ควรฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเล็กๆ บริเวณดวงตาข้างใดข้างหนึ่งเป็นประจำสม่ำเสมอ และลดการโฟกัสของดวงตาลงบ้าง อย่าจ้องเหมิงไปที่หนังสือบ่อยนัก การทำแบบนี้จะช่วยเพิ่มความเร็วตั้งแต่ 200 - 2500 คำต่อนาที ในการคิดและการพูดออกมา

3. ใช้นิ้วช่วยในการเรียน



<http://www.indigodaily.com>

ตามสัญชาตญาณของมนุษย์ เวลาที่มีวัตถุทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตเคลื่อนไหวอยู่ในระดับสายตาโดยส่วนใหญ่จะอดไม่ได้ที่จะมองสิ่งนั้น ! วัตถุในที่นี้หมายถึง ปากกาแบบที่เป็นด้ามที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ,ปากกาเลเซอร์ ,พอยต์เตอร์ที่อาจารย์ชอบใช้ชี้ไปบนสไลด์ และนิ้วมีอนั่นเอง เข่าว่ากันว่า การขีดเส้นใต้หรือจิ้มไปตามบรรทัดที่อ่าน สายตาของเราจะมองตัวอักษรได้ถึง 6 คำในบรรทัดนั้น ซึ่งเร็วกว่าการอ่านปกติ

นอกจากนี้การชี้ยังช่วยสร้างความมุ่งมั่น ทำให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่อ่านและไม่ออกแวก ไม่จำเป็นต้องขีดเส้นใต้จริงๆ การขีดเส้นใต้แบบหลอกๆ ให้ระยะห่างจากหน้าหนังสือประมาณครึ่งนิ้วเพียงแค่นี้ 10 นาทีในแต่ละครั้ง จะทำให้การอ่านเป็นไปอย่างราบรื่นและสะดวกสบายมากขึ้น ความเร็วในการเรียนรู้จะเพิ่มเป็นสองเท่าใน 7 วัน และสามเท่าใน 21 วัน



4. เปลี่ยนจากการอ่านทีละคำให้เป็นกลุ่มก้อน



<http://f.tqn.com/y/adulted>

ว่ากันว่าในลูกตาของมนุษย์จะมีสิ่งที่เป็นรอยบุ๋มเหมือนลักยิ้มเล็กๆ ที่เรียกว่าบริเวณ **Fovea** ซึ่งจะเป็นลักษณะแฉ่งๆ จุดนี้แหละคือจุดที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดของจอตา เมื่อคุณทำประโยคให้เป็นกลุ่มก้อนหรือเป็นขึ้นๆ ประกอบด้วยสามถึงสี่คำ ดวงตาจะเห็นคำที่อยู่ตรงกลางก่อนแต่ก็ยังคงสามารถแยกแยะคำโดยรอบได้และถ้าลองดูจะพบว่าสามารถอ่านได้เร็วและเข้าใจว่าการอ่านปกติมาก

ยกตัวอย่าง ประโยค The horse is in the barn. คนทั่วไปจะอ่านแยกคำแบบนี้ the + horse+ is + in+ the + barn แต่ถ้าอ่านให้มันเป็นกลุ่มเดียว “The horse is in the barn” ตาจะโฟกัสไปที่ "horse" และ "barn" ทำให้เข้าใจว่าสิ่งที่อ่านเกี่ยวข้องกับอะไรโดยอ่านแค่ครึ่งหนึ่งของประโยค

Reading in chunks will help you to read faster. Reading in chunks helps you to take in more information using the same amount of time.

<http://www.healthmoneysuccess.com>



5. ความเชื่อมั่นเป็นสิ่งสำคัญ



wikihow

‘เมื่อเชื่อว่าตัวเองทำได้ก็จะทำได้จริง’ ใช้การพูดเชิงบวกกับตัวเองเกี่ยวกับเรื่องของการอ่านซ้ำไปซ้ำมา เพียง 30 วินาทีต่อวันเป็นเวลา 21 วัน สามารถช่วยสร้างเซลล์ประสาทให้เชื่อมโยงเครือข่ายประสาทอย่างถาวรได้ ลองละทิ้งความเชื่อและการรับรู้ในอดีต หันมาเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นจะพบว่าสามารถเรียนรู้ได้ง่าย เร็วขึ้นและดีขึ้นเรื่อยๆ ทุกวัน

6. ก่อน Start อย่าลืมบริหารดวงตาสัก 60 วินาที



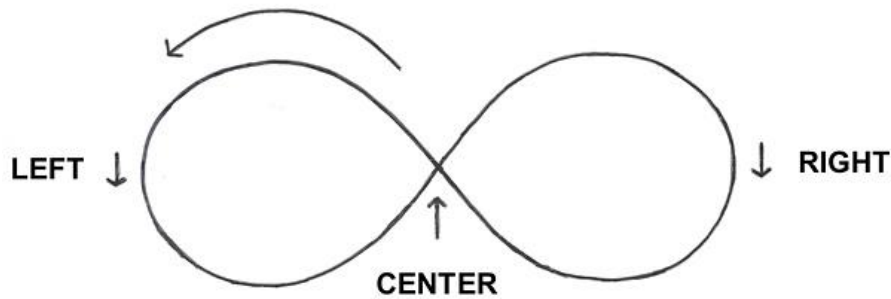
<http://i54.tinypic.com/98hcfl.jpg>

ก่อนที่จะเริ่มอ่านแนะนำให้ warm up หรือบริหารดวงตาคู่สวยก่อน เพราะว่าการบริหารจะช่วยให้การมองเห็นเฉียบคมขึ้นและสามารถใช้งานแบบรอบด้านของดวงตาเพื่อเพิ่ม speed การเรียนรู้ได้ดี ใช้เวลาไม่นาน เพียงแค่ 1 นาที นอกจากจะช่วยให้มองเห็นได้ดีขึ้นยังทำให้ตาไม่เมื่อยล้าอีกด้วย วิธีการก็แสนง่าย **ขึ้น**



แรก จ้องไปที่จุดใดจุดหนึ่งข้างหน้าบนผนังที่อยู่ห่างจากตัว ศีรษะตั้งตรง**ขั้นที่สอง** กางมือขวาขึ้นมาในระดับสายตา วาดเป็นสัญลักษณ์ infinity หรือเลขแปดแบบแนวนอน ตามองตามที่วาด 3-4 รอบ **ขั้นที่สาม** เปลี่ยนเป็นข้างซ้าย และทำเหมือนเดิม 3-4 รอบ **ขั้นที่สี่** เอามือลง กรอกตาซ้ายขวาเป็นเลขแปดแนวนอนอีก 12 รอบ เป็นอันเสร็จ

THE FIGURE EIGHT



<http://cleareyesight-batesmethod.info>

การบริหารตาไม่จำเป็นต้องทำก่อนอ่านเท่านั้น ยังสามารถทำระหว่างอ่านหรือหลังอ่านก็ได้ และทำได้อีกหลายวิธีทั้ง**ประคบดวงตาด้วยฝ่ามือ** โดยการถูฝ่ามือทั้งสองข้างพอให้เกิดความร้อนหน่อยๆ แล้วหลับตา ทำมือเป็นรูปทรงคล้ายถ้วยมาประคบดวงตาทั้งสองข้างทิ้งไว้ ,**กะพริบตาทุก 4 วินาที** หรือถอยออกมาอยู่หน้าประตูห้องหรือมุมไหนของห้องที่ทำให้มองเห็นภาพรวมของห้องกว้างที่สุดแล้วกวาดสายตามองสิ่งของต่างๆ เป็น**แนววงกลม** ไล่จากทีวี โซฟา โต๊ะทำงาน หน้าต่าง โคมบาย เป็นต้น



<http://www.specsmakers.in/blog/wp-content/uploads/2015/12/EyeExercises.jpg>





<http://www.thefitindian.com/wp-content/uploads/2013/06/palming-exercises-for-eyes.jpg>



ที่มา <http://adulted.about.com/od/studyskills/tp/6-Speed-Reading-Techniques-From-Wechsler.htm>

