



บทความออนไลน์

4 หลักสำคัญที่ทำให้เรียนดี

การมาเร่งอ่านหนังสือตลอดคืนเพื่อไปสอบนั้น ไม่ใช่วิธีการที่ถูกต้อง หากอยากจะมีผลการเรียนที่ดี การจะมีผลการเรียนที่ดีได้นั้น ต้องมีการเตรียมตัวกันล่วงหน้า ไม่ใช่แค่ท่องตำราอย่างเดียว แต่มีหลักสำคัญถึง 4 อย่าง ดังนี้

1. ดูแลตัวเองให้ดี วิธีการดูแลตัวเองให้ดีขึ้น ได้แก่

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะน้ำเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกายของเรา การดื่มน้ำที่เพียงพอในขณะที่เราเรียน จะช่วยให้พลังงาน ทำให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ และช่วยให้ความจำดีขึ้น
- รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ การดูแลร่างกายดี ก็ส่งผลดีในเรื่องความจำ อาหาร จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่เราต้องใส่ใจ มีการศึกษาพบว่า การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ไฟเบอร์สูง ย่อยง่ายในตอนเช้าอย่างต่อเนื่อง ช่วยพัฒนาผลการเรียนให้ดีขึ้นได้
- กระตุ้นระบบการไหลเวียนของร่างกาย หัวใจ เส้นเลือด จะช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดี การกระตุ้นประมาณวันละ 20 นาที จะช่วยให้ความจำดีขึ้น ทั้งนี้ การกระตุ้นระบบไหลเวียน ไม่จำเป็นต้องออกมาวิ่งเป็นประจำทุกวันก็ได้ เพียงแค่ออกกำลังกาย อาจจะเป็นการเต้น เพลงโปรดอยู่ที่บ้านก็ได้เช่นกัน และสิ่งที่ได้แถมมาอีกอย่างก็คือ การคลายความเครียด
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ร่างกายต้องการการนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง การนอนอย่างเพียงพอ ให้สามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น

2. รู้วิธีการเรียนอย่างฉลาด

- เข้มงวดกับตาราง หลังจากที่ทำวางแผน จัดตารางเวลาสำหรับการทบทวนบทเรียนแล้ว ให้ปฏิบัติให้ได้ตามนั้น
- ทำความเข้าใจกับสิ่งที่เรียนมา เป็นเรื่องปกติ ที่นักเรียนจะต้องจำเพื่อที่จะสอบ แต่วิธีการนี้ ได้ผลสู่การทำ ความเข้าใจไม่ได้ การเข้าใจในเนื้อหาจะทำให้เรียนได้ดีขึ้นและให้ผลในระยะยาว วิธีการง่าย ๆ อย่างหนึ่งก็คือ การหาความเชื่อมโยง เนื้อหาในบทเรียน เข้ากับชีวิตประจำวันของเรา



- ใช้การ์ดความจำ นี่เป็นเทคนิคที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ทุกวิชา เขียนข้อมูลต่าง ๆ ลงในการ์ด เพื่อช่วยความจำ และนำมาทบทวนอยู่เสมอ
- โน้ตที่จดในห้องเรียน ให้นำกลับมาเขียนใหม่ แล้วใส่ข้อมูลที่น่าจะต้องจำเพิ่มเติมลงไป วิธีนี้ ทำให้คุณได้อ่าน ได้เขียนเพิ่ม ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจเนื้อหาได้ดีขึ้น
- มีเวลาพักผ่อน หลังจากที่ต้องหนังสืออย่างหนัก ก็ต้องจัดเวลาพักบ้าง สำหรับการท่องหนังสือ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ให้จัดเวลาพัก 10-15 นาที แต่ทั้งนี้ การพัก ไม่ควรเป็นการดูทีวีหรือเล่นเกม เพราะจะทำให้เสียสมาธิ และยากที่จะดึงกลับมาสู่การเรียนรู้ได้ ควรพักด้วยการเดิน การวิ่งเล่นกับสัตว์เลี้ยงมากกว่า
- ทดสอบตัวเอง หลังจากทบทวนเนื้อหาแล้ว ก็ให้ทดสอบตัวเอง อาจจะใช้เวลาสัก 20-30 นาที เพื่อที่จะได้รู้ว่า จำได้เข้าใจมากน้อยแค่ไหน
- หลีกเลี่ยงการนั่งท่องหนังสือทั้งคืน วิธีนี้ ไม่ใช่วิธีการที่ดี แต่มักเป็นวิธีที่คนส่วนมากทำกัน จริง ๆ แล้วในช่วงคืนก่อนสอบ ควรเป็นช่วงเวลาที่ได้ทบทวนเนื้อหาที่เราย่อเอาไว้มากกว่า การท่องหนังสือตลอดคืน ไม่ได้ช่วยให้จำได้



3. การเตรียมตัวท่องหนังสือ

- เมื่อรู้กำหนดการสอบ ก็ให้เตรียมตัวล่วงหน้า โดยเขียนบันทึกเอาไว้เลยว่าจะมีการสอบเมื่อไหร่ จากนั้น ก็จัดตารางสำหรับการทบทวน และการทำการบ้าน และเมื่อจัดแล้ว ก็ต้องทำให้ได้ตามตาราง
- วางแผน จัดเวลาอ่านหนังสือ จะเป็นช่วงเวลาไหนของวันก็ได้ เพราะแต่ละคนมีความสะดวกแตกต่างกัน บางคนก็เลือกที่จะทบทวนในช่วงกลางคืนหลังจากทำการบ้านเสร็จ บางคนก็เลือกตอนเช้า ขึ้นอยู่กับรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวัน
- หาสถานที่ ที่เหมาะสำหรับการอ่านหนังสือ ควรมีโต๊ะหนังสือ มีพื้นที่ ที่ใช้เป็นประจำ มีแสงไฟสว่างเพียงพอ หลีกเลี่ยงทีวี เพลง โทรศัพท์ เพราะมันจะรบกวนสมาธิ และไม่ควรรอนอ่านหนังสือคนเดียว เพราะจะทำให้เหงง



หลับได้

- รวมกลุ่มทบทวนกับเพื่อน การอ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียนด้วยกันก็มีข้อดีคือเพื่อน ๆ สามารถช่วยเหลือ แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกันได้ และยังเคยมีการสำรวจพบว่า การทบทวนเป็นกลุ่ม ช่วยให้สอบผ่านได้มากกว่าการอ่านคนเดียว
- รู้จักสไตล์การเรียนรู้ของตัวเอง คนเราเรียนรู้ด้วยวิธีต่างกัน บางคนเรียนรู้ด้วยการมองเห็น ก็อาจจะใช้วิธีไฮไลท์ โน้ต บางคนด้วยการฟังก็อาจจะใช้วิธีอ่านออกเสียง บางคนเรียนรู้ด้วยการแสดง ก็อาจจะสมมุติตัวเองและแสดงออกมา เป็นต้น หากเรารู้จักสไตล์ของตัวเอง การเรียนก็จะประสบความสำเร็จ

4. ปรับความคิดให้เหมาะสม

- ทำให้ตัวเองมีความสนใจกับการทบทวนบทเรียนอย่างเต็มที่ เมื่ออยู่ในห้องเรียน ก็ต้องพร้อมที่จะเรียน ไม่ควรมานั่งนบกัอนเมฆ และควรหลีกเลี่ยงที่จะนั่งกับเพื่อนที่ไม่ตั้งใจเรียน เพราะจะทำให้ทัศนคติในการเรียนเสียไปด้วย
- เมื่อเปลี่ยนวิชา ก็ปรับความสนใจใหม่ ให้สนใจในเนื้อหาที่กำลังเรียน
- เมื่อเริ่มไม่มีสมาธิให้เรียกตัวเองกลับมา แม้จะเป็นเรื่องที่ทำไต่ยาก แต่ก็ต้องพยายาม เตือนตัวเองเสมอ ว่าต้องเรียกสมาธิ อย่าปล่อยให้สมาธิไปอยู่กับเรื่องอื่น หายใจลึกๆ หลับตาลง แล้วเรียกสมาธิกลับมา

ที่มา <http://campus.sanook.com/1382961/>

