**คล็ดลับ การจดจำบทเรียน ได้อย่างแม่นยำ**

**2.จากนั้นให้ปิดหนังสือ!**แล้ว ลองอธิบายสิ่งที่ตนเองได้อ่านมาให้ตัวเองฟังคือ เราสามารถอธิบายให้ตัวเองฟังด้วยภาษาสำนวนของเราเอง ฟังแล้วเข้าใจหรือเปล่า หากเราสามารถอธิบายให้ตัวเองฟังรู้เรื่อง แสดงว่าเราเข้าใจแล้ว ให้อ่านต่อไปได้

**3. หากตอนใดเราอ่านแล้ว** แต่ไม่สามารถอธิบายให้ตัวเองรู้เรื่อง แสดงว่ายังไม่เข้าใจ ให้กลับไปอ่านทบทวนใหม่อีกครั้ง    
  
          **4. หากเราพยายามอ่านหลายรอบแล้ว** แต่ยังไม่เข้าใจจริงๆให้จดโน้ตไว้เพื่อนำไปถามอาจารย์ จากนั้นให้อ่านต่อไป

**5. ข้อมูลบางอย่างในตำราจำเป็นที่จะต้องท่องจำ** เช่น ตัวเลข สถิติ ชื่อสถานที่ บุคคล หรือ สูตรต่างๆ ฯลฯ ก็ควรท่องจำไว้ด้วย เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจ ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

**6. การเรียนด้วยวิธีท่องจำ** โดยปราศจากความเข้าใจ เรียนไปก็ลืมไป สูญเสียเวลาเปล่าประโยชน์ เสียเงินทอง

**7. การเรียนที่เน้นแต่ความเข้าใจ** โดยไม่ยอมท่องจำ ก็จะทำให้เราเข้าใจเรื่องต่างๆไม่ชัดเจน คลุมเครือ

**8. ดังนั้นควรมีเทคนิคง่ายๆ สั้นๆ ดังต่อไปนี้**

**ก.**ให้อ่านหนังสือ สลับกับ การอธิบายให้ตัวเองฟัง

**ข.**ให้ท่องจำเฉพาะข้อมูลที่จำเป็นต้องจำจริงๆ เช่น ตัวเลข ชื่อเฉพาะต่างๆ

**อ่านหนังสือด้วยวิธีการนี้จะทำให้เราเข้าใจบทเรียนได้ทั้งเล่ม ไม่ลืมเลย**ที่มาhttp://www.kapook.com  
  
**เม้นกันเยอะนะค่ะๆๆๆ**

          เคล็ดลับการทำความเข้าใจและจดจำบทเรียนนี้ เป็นเทคนิคง่ายๆ นักเรียนนักศึกษาสามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกคน ขอแต่เพียงเข้าใจเคล็ดลับวิธีการเท่านั้นเอง หัวใจสำคัญของการทำความเข้าใจและจดจำบทเรียน คือ **การหมั่นฝึกฝนตามขั้นตอนให้เกิดความเคยชินจนติดกลายเป็นนิสัยการอ่านเพื่อทำความเข้าใจนี้จะแตกต่างจากการอ่านเพียงเพื่อท่องจำ**    
            
             **1.เวลาอ่านบทเรียนหรือตำรา** ให้อ่านอย่างตั้งใจ แต่ทว่าเราจะไม่อ่านไปเรื่อยๆ คือเราจะหยุดอ่านเมื่อจบย่อหน้าหรือหยุดเมื่ออ่านไปได้พอสมควรแล้ว

**10 เคล็ดลับ จำง่าย การอ่านหนังสือสอบ**

1610287 27 ก.พ. 53 14:42 น. 117.47.230.14 1,060 48 15

**10 เคล็ดลับ จำง่าย การอ่านหนังสือสอบ CoolYellLaughing**

1. ปิด ทีวี คอมพิวเตอร์ อินเตอร์เน็ต mp3 มีสติอยู่กับหนังสือ   
2. นั่งสมาธิสัก 5 นาที   
3. อ่านหนึ่งรอบ แล้วสรุป โดยไม่เปิดหนังสือ   
4. เช็คคำตอบ   
5. อ่านอีกหนึ่งรอบ   
6. สรุปใหม่ เปิดหนังสือได้เอาไว้อ่าน   
7. ถ้าทำเป็น Mind Mapping จะอ่านง่ายขึ้น   
8. มีเอกสารอะไรที่ครูแจก อย่าคิดว่าไม่สำคัญ   
9. ท่องในส่วนที่ครูพูดย้ำบ่อยๆ อย่างน้อย 2 ครั้ง/คาบ   
10. ก่อนวันสอบ ห้ามหักโหมอ่านหนังสือถึงเที่ยงคืน เพราะสมองจะไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น

**5 เคล็ดลับการอ่านหนังสือสอบ**วิธีอ่านหนังสือ  แบบว่าอยากสอบผ่าน....

1. คนที่อ่านหนังสือคนเดียวมักจะเสียเปรียบ คนที่อ่านเป็นกลุ่มมักจะได้เปรียบ เนื่องจากอ่านคนเดียวอาจเข้าใจคลาดเคลื่อน หรืออ่านไม่ตรงจุด หรือ(บางคน)อาจอ่านไม่รู้เรื่อง ถ้าอ่านเป็นกลุ่มโอกาสอ่านผิดจุดจะยากขึ้น และยังพอช่วยกันฉุดได้

   \*\* แต่วิธีนี้ไม่เหมาะสำหรับคนชอบแชตนะค่ะ อิอิ

2. ควรอ่านเองที่บ้านก่อน 1 รอบ และจับกลุ่มติว เสร็จแล้วกลับไปอ่านทบทวนเองที่บ้านอีก 1 รอบ (ต้องรับผิดชอบตัวเอง)

3. ผลัดกันติว ใครเข้าใจเรื่องใดมากที่สุดก็ให้เป็นผู้ติว ข้อสำคัญ อย่าคิดแต่จะเป็นผู้รับอย่างเดียว จงคิดว่าเป็นผู้ให้ก่อน แล้วคนอื่น (ถ้าไม่แล้งน้ำใจเกินไป) ก็จะให้ตอบเอง

4. ผู้ติวจะได้ทบทวนเนื้อหา และจะรู้ว่าตัวเองขาดอะไร บกพร่องอะไร จากคำถามของเพื่อนที่สงสัย บางครั้งเพื่อนก็สามารถเสริมเติมเต็มในบางจุดที่ผู้ติวขาดหายได้

5. การติวจะทำให้เกิดการ Share ความคิด และฝึกวิธีทำงานร่วมกับผู้อื่น ช่วยพัฒนาทั้งด้าน IQ และ EQ (อ่านเองจะพัฒนาแต่ IQ)

1**ข้อที่ 1.** น้องๆต้องใส่ใจเรื่องรายละเอียดเล็กๆน้อยๆก่อนเลยล่ะ ดูซิ!!!ว่าวิชาไหนน่ะที่เราต้องสอบเป็นอันดับแรกๆ หยิบวิชานั้นขึ้นมาก่อนเลย เตรียมไว้นะค่ะ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือที่เกี่ยวกับวิชาที่จะสอบ ชีท เอกสารต่างๆ หรือแนวข้อสอบ(อันนี้สำคัญนะค่ะ หาให้เจอล่ะ) ค้นเลยๆ ทุกวิชานะค่ะ

**ข้อที่ 2.**แยกหมวดหมู่แต่ละวิชา ก่อน-หลัง แล้วหาที่วางไว้อย่างเป็นระเบียบด้วยล่ะ

1**ข้อที่ 3.**เตรียม ดินสอ/ปากกา สมุด และปากกาเน้นข้อความไว้ด้วยนะ

**ข้อที่ 4.**เริ่ม อ่านวิชาที่จะต้องสอบก่อนเป็นวิชาแรกเลยค่ะ ตรงนี้แหละสำคัญมาก น้องๆอย่าอ่านๆๆๆๆๆแล้วก็อ่านเพื่อให้จบ แบบผ่านๆนะค่ะ ต่อให้น้องๆอ่านสัก 10 รอบแล้วบอกคนอื่นๆว่า "ก็เค้าอ่านเป็นสิบๆรอบแล้วอ่ะ แต่ทำไมทำข้อสอบไม่ได้เลยน่ะ?"  อ่ะๆๆๆ!!! อ่านสัก 100 รอบก็ไม่ช่วยอะไรหรอกเจ้าค่ะ อ่านแล้วต้องทำความเข้าใจไปด้วย ตรงไหนที่คิดว่าสำคัญๆ น้องๆก็เน้นตรงจุดนั้นไว้ อาจจะใช้วิธีการจดบันทึกไว้ หรือ เน้นข้อความด้วยปากกาสีต่างๆก็ได้ค่ะ เพื่อว่าจะได้กลับมาอ่านอีกครั้ง

1**ข้อที่ 5.**นั้น งัยๆๆๆพี่บอกไปตะกี้เองนะค่ะว่าอย่าอ่านแบบผ่านๆ ดูสิ!!!น้องๆลองกลับไปอ่านข้อ 3 ใหม่สิค่ะ แล้วดูซิว่าที่ต่อจากข้อ 3 นะเป็นข้อที่เท่าไหร่ ข้อที่ 4หายไปๆๆๆๆ ส่วนน้องๆคนไหนสังเกตเห็นก่อนที่พี่เฉลย น้องก็ไม่มีปัญหาในเรื่องของการอ่านหนังสือแล้วละค่ะ เก่งมากๆเลย ส่วนน้องๆคนไหนที่ไม่ทันได้สังเกต ก็เอาจุดนี้เนี่ยแหละค่ะไปลองปรับใช้กับการอ่านหนังสือดูตามที่พี่บอกไว้ใน ข้อที่ 5 นะค่ะ

1**ข้อที่ 6.**อ่ะ ต่อๆๆ การไม่ปล่อยให้ท้องว่างก็เป็นสิ่งสำคัญนะค่ะ ถ้าน้องๆอ่านๆๆๆหนังสืออย่างเดียวจนลืมทานข้าวแล้วละก็ นอกจากน้องๆ จะอ่านหนังสือไม่รู้เรื่องแล้ว อาจจะทำให้ป่วย และทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ด้วยนะจ๊ะ สำคัญเลย ต้องหาอะไรทานเมื่อท้องว่างด้วยน้า...อย่าทรมาณตัวเองละ

1**ข้อที่ 7.**ใน การอ่านหนังสือ น้องๆควรเลือกเวลาที่รู้สึกว่าสมองเราพร้อมจะทำงานด้วยนะจ๊ะ แล้วเมื่อน้องๆรู้สึกว่าเริ่มอ่านไม่ไหวแล้วล่ะ อ่านนานมากไปทำให้ปวดตา ปวดหัว ให้น้องๆพักก่อน อาจจะหาอย่างอื่นทำ เช่นพักสายตาโดยการหาเพลงเพราะๆฟัง(อ่ะๆๆๆเลือเพลงที่ฟังแล้วจรรโลงใจด้วยละ ถ้าฟังเพลงที่หนักไป อาจทำให้ยิ่งปวดหัวมากกว่าเดิม ไม่รู้ด้วยนะเจ้าค่ะ) จะดูทีวี เล่นเกม หรือกิจกรรมอื่นๆที่ทำแล้วผ่อนคลายก็หามาลองทำกันดูนะเจ้าค่ะ แต่ๆๆๆๆแล้วก็แต่...อย่าพักจนเพลินละ เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายผ่อนคลายเพียงพอแล้วก็กลับเข้าสู่โหมดการอ่านหนังสือ ต่อเลยยย (เอาน่าๆทนเอาหน่อยนะเจ้าค่ะ สอบไม่ได้มีมาบ่อยๆ ตั้งใจให้สุดๆไปเลย)

**ข้อที่ 8.**นั้น แน่ๆ พี่รู้นะว่าน้องๆเริ่มใส่ใจในรายละเอียดในการอ่านกันบ้างแล้ว คงคิดใช่มั้ยละ ว่าพี่จะแกล้งทำให้ข้อไหนหายไปอีกน่ะ!!! ดีแล้วค่ะถ้าน้องๆคิดแบบนี้นะ เป็นการฝึกตัวเองไปด้วย ให้เป็นคนรอบคอบ ดีค่ะๆ อ่ะต่อๆ

1**ข้อที่ 9.**อ้า....อ่าน ไม่ทันแล้วอ่ะ!!!ทำไงดีๆ เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นกับเพื่อนๆคนอื่นๆเกือบทุกคนละค่ะ ที่สำคัญเลย อย่าตื่นเต้นจนรนล่ะ ตั้งสตินะค่ะตรงนี้สำคัญมากๆเลย ให้น้องๆหยุดอ่านหนังสือต่อสักพักนึง แล้วดูซิว่า...พรุ่งนี้เราสอบวิชาอะไรบ้าง แล้วหยิบวิชาที่สอบเป็นวิชาแรกมาอ่านทบทวนก่อนเลย แล้วก็ทบทวนวิชาอื่นๆต่อไป (ตรงถ้าคิดว่ากลัวอ่านไม่ทันรอบทบทวนให้น้องๆอ่านในส่วนที่เน้น ที่สำคัญๆเอาไว้ก่อนเลย จำได้มั้ยเอ๋ยว่าในการอ่านรอบแรกพี่ให้น้องๆจดบันทึกที่สำคัญๆไว้ที่คิดว่า น่าจะออก หรือส่วนที่มันยาก จำไม่ได้ก็นำมาอ่านก่อนเลย ตรงส่วนไหนที่น้องๆจำได้ หรือเข้าใจก็เปิดผ่านๆเลยค่ะ ตอนนี้เราต้องทำเวลาแหละน่ะ)

1**ข้อที่ 10.**เอา ละ...อ่านหนังสือสอบก็ต้องฟิสหน่อย น้องๆบางคนอาจจะอ่านหนังสือเร็วและเข้าใจง่ายทำให้การอ่านหนังสือไม่ค่อยมี ปัญหาเลยก็ดีไป ส่วนน้องคนไหนเป็นคนที่อ่านหนังสือช้าก็ต้องขยันกว่าคนอื่นๆหน่อยแล้ว อาจจะทำให้อ่านหนังสือไม่ทัน ทำให้ต้องนอนดึกหน่อย ก็อย่าลืมดูแลตัวเองนะค่ะ หานมอุ่นๆหรือของว่างทานสักนิดนึง ใส่ใจในสุขภาพหน่อยนะค่ะ เพราะเดี๋ยวน้องๆอาจป่วยได้ แล้วเป็นงัยน่ะ ไปสอบไม่ได้ แย่เลยน่ะเจ้าค่ะ สำคัญเลย ถ้าอ่านหนังสือไม่ทันแล้วจริงๆ แต่ร่างกายเราไม่ไหวแล้ว อย่าฝืนนะค่ะ ได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้น รีบเตรียมตัวเข้านอนกันดีกว่าค่ะ ตื่นเช้ามาจะได้สดชื่น แถมถ้าเราตื่นเร็ว ก็จะมีเวลาอีกนิดในการทบทวนก่อนเข้าห้องสอบนะค่ะน้องๆ

จากพี่ นางฟ้าซาตาน

เทคนิค 6 ข้อ ที่ควรทำ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบให้ได้ผล ใน 1 เดือน ซึ่งอาจจะมีข้อสำคัญสำหรับน้องๆ คือ การเลิก Chat ไปสักระยะ (แหม ข้อนี้ทำร้ายจิตใจกันจริงๆ นะคะ) แต่ก็นั่นล่ะค่ะ แชทมากไปก็ไม่ดี น้องๆ ก็รู้อยู่ แชทพอให้หายเครียดก็คงเป็นทางสายกลางที่น่าจะทำนะคะ.. เอ๊า มาดูกัน ว่ามีเทคนิคอะไรน่าสนใจบ้าง

**1.ต้องเลิกเที่ยว เลิกดื่ม เลิกสร้างบรรยากาศที่ไม่ใช่การเตรียมสอบ เลิก chat ตอนดึกๆ เลิกเม้าท์โทรศัพท์นานๆ** ตัดทุกอย่างออกไป ปลีกวิเวกได้เลย ต้องทำให้ได้ ถ้าไม่ได้อย่าคิดเลยว่าจะสอบติด ฝันไปเถอะ

**2.ตัดสินใจให้เด็ดขาด ว่าต่อไปนี้จะทำเพื่ออนาคตตัวเอง** บอกเพื่อน บอกพ่อแม่ บอกทุกคนว่า อย่ารบกวน ขอเวลาส่วนตัว จะเปลี่ยนชีวิต จะกำหนดชีวิตตัวเอง จะกำหนดอนาคตตัวเอง เพราะเราต้องการมีอนาคตที่กำหนดได้ด้วยตัวเอง ใช่หรือไม่

**3.ถ้าทำ 2 ข้อไม่ได้ อย่าทำข้อนี้ เพราะข้อนี้คือ ให้เขียนอนาคตตัวเองไว้เลยว่า จะเรียนต่อคณะอะไร จบแล้วจะเป็นอะไร** เช่น จะเรียนพยาบาล ก็เขียนป้ายตัวใหญ่ๆ ติดไว้ข้างห้อง มองเห็นตลอดเลยว่า "เราจะเป็นพยาบาล" จะเรียนแพทย์ก็ต้องเขียนไว้เลยว่า "ปีหน้าจะไปเหยียบแผ่นดินแพทย์ศิริราช-จุฬา" อะไรทำนองนี้ เพื่อสร้างเป้าหมายให้ชัดเจน

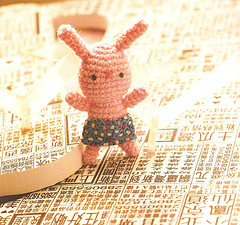
**4.เตรียมตัว สรรหาหนังสือ หาอาจารย์ติว หาเพื่อนคนเก่งๆ** บอกกับเค้าว่าช่วยเป็นกำลังใจให้เราหน่อย ช่วยเหลือเราหน่อย หาหนังสือมาให้ครบทุกเนื้อหาที่จะต้องสอบ เตรียมห้องอ่านหนังสือ โต๊ะ เก้าอี้ โคมไฟ ให้พร้อม

**5.เริ่มลงมืออ่านหนังสือ เริ่มจากวิชาที่ชอบ เรื่องที่ถนัดก่อน** ทำข้อสอบไปด้วย ทำแบบฝึกหัดจากง่ายไปยาก ค่อยๆ ทำ ถ้าท้อก็ให้ลืมตาดูป้าย ดูรูปอนาคตของตัวเอง ต้องลงมืออ่านอย่างจริงจัง อย่างน้อยวันละ 10 ชั่วโมง แล้วจะทำได้ไง วิธีการคือ อ่านทุกเมื่อที่มีโอกาส อ่านทุกครั้งที่มีโอกาส หนังสือต้องติดตัวตลอดเวลา ว่างเมื่อไรหยิบมาอ่านได้ทันที อย่าปล่อยให้ว่างจนไม่รู้จะทำอะไร ที่สำคัญอ่านแล้วต้องมีโน้ตเสมอ ห้ามนอนอ่าน ห้ามกินขนม ห้ามฟังเพลง ห้ามดูทีวี ห้ามดูละคร ดูหนัง อ่านอย่างเดียว ทำอย่างจริงจัง

**6.ข้อนี้สำคัญมาก** **หากท้อให้มองภาพอนาคตของตัวเองไว้เสมอ ย้ำกับตัวเองว่า "เราต้องกำหนดอนาคตของตัวเอง ไม่มีใคร** กำหนดให้เรา เราต้องทำได้ เพราะไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้" ให้กำลังใจกับตัวเองอยู่เสมอ บอกกับตัวเองอย่างนี้ทุกวัน หากท้อ ขอให้นึกว่า อย่างน้อยก็มีผู้เขียนบทความนี้เป็นกำลังใจให้น้องๆ เสมอ นึกถึงภาพวันที่เรารับปริญญา วันที่เราและครอบครัวจะมีความสุข วันที่คุณพ่อคุณแม่จะดีใจที่สุดในชีวิต ต่อไปนี้ต้องทำเพื่อท่านบ้าง อย่าเห็นแก่ตัว อย่าขี้เกียจ อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง เลิกนิสัยเดิมๆ เสียที

เคล็ดลับวิธีทำความเข้าใจและจดจำบทเรียนได้อย่างแม่นยำ

เคล็ด ลับการทำความเข้าใจและจดจำบทเรียนนี้ เป็นเทคนิคง่าย ๆ นักเรียนนักศึกษาสามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกคน ขอแต่เพียงเข้าใจเคล็ดลับวิธีการเท่านั้นเอง หัวใจสำคัญของการทำความเข้าใจและจดจำบทเรียน คือ การหมั่นฝึกฝนตามขั้นตอนให้เกิดความเคยชินจนติดกลายเป็นนิสัยการอ่านเพื่อทำ ความเข้าใจนี้จะแตกต่างจากการอ่านเพียงเพื่อท่องจำ

1. เวลาอ่านบทเรียนหรือตำรา ให้อ่านอย่างตั้งใจ แต่ทว่าเราจะไม่อ่านไปเรื่อย ๆ คือเราจะ หยุดอ่านเมื่อจบย่อหน้าหรือหยุดเมื่ออ่านไปได้พอสมควรแล้ว

2. จากนั้นให้ปิดหนังสือ ! แล้วลองอธิบายสิ่งที่ตนเองได้อ่านมาให้ตัวเองฟัง คือ เราสามารถอธิบายให้ตัวเองฟังด้วยภาษาสำนวนของเราเอง ฟังแล้วเข้าใจหรือเปล่า หากเราสามารถอธิบายให้ตัวเองฟังรู้เรื่อง แสดงว่าเราเข้าใจแล้ว ให้อ่านต่อไปได้  
  
3. หากตอนใดเราอ่านแล้วแต่ไม่สามารถอธิบายให้ตัวเองรู้เรื่อง แสดงว่ายังไม่เข้าใจ ให้กลับไปอ่านทบทวนใหม่อีกครั้ง  
  
4. หากเราพยายามอ่านหลายรอบแล้วยังไม่เข้าใจจริงๆให้จดโน้ตไว้เพื่อนำไปถามอาจารย์ จากนั้นให้อ่านต่อไป  
  
5. ข้อมูลบางอย่างในตำราจำเป็นที่จะต้องท่องจำ เช่น ตัวเลข สถิติ ชื่อสถานที่ บุคคล หรือ สูตร ต่าง ๆ ฯลฯ ก็ควรท่องจำไว้ด้วย เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจ ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น   
  
6. การเรียนด้วยวิธีท่องจำโดยปราศจากความเข้าใจ เรียนไปก็ลืมไป สูญเสียเวลา เปล่าประโยชน์ เสียเงินทอง   
  
7. การเรียนที่เน้นแต่ความเข้าใจ โดยไม่ยอมท่องจำ ก็จะทำให้เราเข้าใจเรื่องต่าง ๆ ไม่ชัดเจน คลุมเครือ   
  
8. ดังนั้นจึงขอสรุปเทคนิคง่าย ๆ สั้น ๆ ดังต่อไปนี้ :-

          ก.ให้อ่านหนังสือ สลับกับ การอธิบายให้ตัวเองฟัง  
          ข.ให้ท่องจำเฉพาะข้อมูลที่จำเป็นต้องจำจริง ๆ เช่น ตัวเลข ชื่อเฉพาะต่างๆ

อ่านหนังสือด้วยวิธีการนี้จะทำให้เราเข้าใจบทเรียนได้ทั้งเล่ม ไม่ลืมเลย...สวัสดี

หมาย เหตุ \* เทคนิคการทำความเข้าใจและจดจำบทเรียนได้อย่างแม่นยำนี้ เป็นเพียงข้อเดียว (อรรถปฏิสัมภิทา) ในธรรมะชุดปฏิสัมภิทา 4 หรือ ธรรมะเพื่อความเลิศทางวิชาการ จาก พระไตรปิฎกมรดกทางปัญญาที่สำคัญที่สุดของคนไทย )

เคล็ดลับ 13 ประการ เพื่อ การเรียน อย่างมี

ประสิทธิภาพ

**1. รับผิดชอบ**  
  - รับผิดชอบตนเอง ไม่ยืมจมูกคนอื่นหายใจ เป็นผู้ชนะจากความสามารถของตน

**2. เริ่มต้นดี**  - ช่วงเดือนแรกในรั้วมหาวิทยาลัย ถือเป็นช่วงวิกฤตของน้องใหม่ หากเริ่มต้นดี ความสำเร็วจะไม่อยู่ไกลเกินเอื้อม

**3. กำหนดเป้าหมายในการเรียนอย่างแน่วแน่**  - กำหนดเป้าหมายในการเรียนให้ชัดเจน ทั้งระยะสั้นและระยะยาว และทุ่มเทความพยายามให้บรรลุเป้าหมายนั้น

**4. วางแผน และจัดการ**  
  - มีการวางแผน จัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่ต้องทำ หากทำตารางเวลาเป็นรายสัปดาห์ได้ยิ่งดี   
**5. มีวินัยต่อตนเอง**  - เมื่อกำหนดเป้าหมาย วางแผน และจัดการ ตามข้อ 4 และ 5 แล้วต้องสัญญากับตนเองอย่างแน่วแน่ที่จะมีวินัย และปฏิบัติตาม

**6. อย่าล้าสมัย**  
  - วิทยาการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว การค้นคว้าหาความรู้ ต้องอิงกับข้อมูลที่ทันสมัย ทันเหตุการณ์

**7. ฝึกฝนตนเองให้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ**  
  - ศึกษาข้อเสนอแนะในคู่มือเล่มนี้ และฝึกทักษะการเรียนรู้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ติดตัวตลอดไป

**8. เตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่ชั้นเรียน**  
  - เตรียมตัวเป็นผู้ใฝ่หาความรู้อย่างแข็งขัน หากเป็นไปได้เตรียมอ่านเอกสารที่จะเรียนมาก่อนเข้าห้องเรียน

**9. มุ่งมั้น จดจ่อต่อบทเรียน**  
  - มีสมาธิ สนใจ ตั้งใจ เวลาอาจารย์สอน ไม่เข้าเรียนเพื่อพูดคุยกัน ซังกะตาม รอเวลาเลิกชั้น

**10. เป็นตัวของตัวเอง**  
  - รู้จักคิดและทำ ด้วยความสามารถของตนเองคิดเสมอว่าเราเป็นผู้หนึ่งที่มีศักยภาพสูง

**11. มีความกระตือรือล้น**  
  - ความสำเร็จเป็นของผู้ที่มีความริเริ่ม เป็นฝ่ายรุกที่จะมุ่งหน้า และคว้าความสำเร็จเป็นของตน

**12. มีสุขภาพดี**  
  - อย่าลืมใส่ใจต่อสุขภาพร่างกาย กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมสังคม วางแผนจัดเวลาต่อสิ่งเหล่านี้ให้พอเหมาะ

**13. เรียนอย่างมีความสุข**  
  - พยายามเก็บเกี่ยวความน่าสนใจในบทเรียน คิดเสมอว่าทุกวิชาน่าเรียนรู้ น่าสนุกทั้งนั้น แล้วท่านจะพบว่า เราก็เรียนอย่างมีความสุขได้

4 ขั้นตอน การจัดตารางการอ่านหนังสือ

จริงๆ แล้วการอ่านหนังสือตอนที่พี่อ่านเตรียมสอบ ไม่ได้จัดตารางเลยครับ เพราะเคยทำแล้ว ทำไม่ได้ แล้วจะอ่านให้มีประสิทธิภาพทำอย่างไร ตอบได้คำเดียวครับ **"อ่านเมื่ออยากอ่าน"** แต่ต้องไม่ใช่ว่ามีแต่ไม่อยากอ่านนะ ต้องทำให้อยากอ่านบ่อยๆ อยากอ่านมากๆ อยากรู้มากๆ เพื่อให้การอ่านมีประสิทธิภาพครับ อ่านทุกเวลาที่สามารถทำได้นั่นแหละดีที่สุด

เพื่อนพี่เคยติดสูตรไว้ใน ห้องน้ำ พกสูตรติดตัว พกโน้ตย่อไว้ที่กระเป๋าเสื้อตลอดเวลา บางคนมีหนังสือติดตัวทุกที่ เพื่อให้ อยากอ่านเมื่อไร ก็หยิบขึ้นมาอ่านได้ทันที ไม่ต้องรอเวลา ไม่ต้องจัดตารางเอาละ แล้วถ้าจะจัดตารางเวลาอ่านหนังสือ จะทำยังไงดี พี่ขอว่าเป็นข้อๆ เลยดีกว่าครับ

**1. เลือกเวลาที่เหมาะสม  
เวลา ที่เหมาะสมหมายความว่า เวลาที่น้องต้องการจะอ่าน เวลาที่ว่างจากงานอื่น เวลาที่อยากจะอ่านหนังสือ หรือเป็นเวลาที่อ่านแล้วได้เนื้อหามากที่สุด เข้าใจมากที่สุด เวลาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนชอบอ่านตอนเช้าตรู่ บางคนชอบอ่านตอนกลางคืนก่อนนอน บางคนชอบอ่านเวลากลางวัน แล้วแต่การจัดสรรเวลาของแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน น้องต้องเลือกดูเวลาที่เหมาะสมของตัวเองนะครับ การจัดเวลาต้องให้ได้อย่างน้อย 2 ชั่วโมงครับ วันนึงถ้าอ่านหนังสือแค่วันละ 2 ชั่วโมงน้อยมาก**

**2. วางลำดับวิชาและเนื้อหา**ขั้น ตอนต่อมา คือ เลือกวิชาที่จะอ่าน มีหลักง่ายๆ คือ เอาวิชาที่ชอบก่อน เพื่อให้เราอ่านได้เยอะๆ และอ่านได้เร็ว ควรเลือกเรื่องที่ชอบอ่านก่อนเป็นอันดับแรก จะได้มีกำลังใจอ่านเนื้อหาอื่นต่อไป ไม่แนะนำวิชาที่ยาก และเนื้อหาที่ไม่ชอบนะครับ เพราะจะทำให้เสียเวลาเปล่า การอ่านหนังสือควรอ่านให้ได้ตามที่เราวางแผนเอาไว้ วิธีการก็คือ List รายการหรือเนื้อหา บทที่จะอ่านให้หมด จากนั้นค่อยเลือกลำดับเนื้อหาว่าจะอ่านเรื่องใดก่อนหลัง แล้วค่อยลงมืออ่าน

**3. ลงมือทำ**  
ยัง ไง ถ้าไม่มีข้อนี้ก็ไม่มีทางสำเร็จ การลงมือทำคือการลงมืออ่านอย่างจริงจัง อย่าผัดวันประกันพรุ่ง เหมือนกับที่พี่เคยเขียนไว้ว่า อย่าฝากอนาคตของตัวเองไว้กับความขี้เกียจของวันนี้ บางคนลงมือทำ แต่ไม่จริงจัง ก็ไม่ได้นะครับ ขอให้นึกถึงชาวนาแล้วกัน ถ้าลงมือทำนาเริ่มตั้งแต่หว่าน ไถ แล้วทิ้งค้างไว้แต่ไม่ทำให้สำเร็จ ไม่ดูแลจนกระทั่งเก็บเกี่ยว หรือทิ้งไว้ไม่เก็บเกี่ยว การทำนาก็จะไม่สำเร็จ เราก็จะไม่มีข้าวกิน ดังนั้น ขอให้น้องๆ "ทำอะไร ทำจริง" แล้วกันนะครับ ทำให้ได้จริงๆ

**4. ตรวจสอบผลงาน**ผล ของการอ่าน ดูได้จากว่า ทำข้อสอบได้หรือไม่ ถ้าอ่านแล้วทำข้อสอบได้ ก็แสดงว่าอ่านรู้เรื่อง อ่านเข้าใจ ได้เนื้อหาจริงๆ แต่ถ้าอ่านแล้วทำข้อสอบไม่ได้ ก็ต้องกลับไปทบทวนใหม่ พี่ขอแนะนำว่า อ่านแล้วต้องจดบันทึกไว้ด้วยนะครับ จะได้รู้ว่า เราอ่านไปถึงไหนแล้ว และอ่านไปได้เนื้อหาอะไรบ้าง การจดบันทึก ก็คือการทำโน้ตย่อนั่นแหละ ทำสรุปไว้เลยว่าอ่านอะไรไปแล้วบ้าง เก็บไว้ให้มากที่สุด จะได้เป็นผลงานของตัวเอง เก็บไว้อ่านเมื่อต้องการ เก็บไว้อ่านตอนใกล้สอบ

อยาก จะบอกว่าช่วงนี้ยังมีเวลาเพียงพอสำหรับการเริ่มต้นที่ดี ยังไม่สายเกินไปหากคิดจะเริ่มอย่างจริงจัง อย่าอ่านเพียงแค่ได้เปิดหนังสือ อย่าโกหกตัวเองว่าได้อ่านแล้ว อย่าหลอกตัวเอง อย่าหลอกคนอื่น ความรู้ไม่สามารถลอกเลียนแบบกันได้ หลอกคนอื่นอาจหลอกได้ หลอกตัวเองไม่ได้แน่นอน คนที่รู้จักเรามากที่สุดก็คือ ตัวเราเองนี่แหละ ตั้งใจทำ ทำเพื่ออนาคตของตัวเองนะครับ

ขอให้โชคดีประสบความสำเร็จครับ

ฝึกการอ่านหนังสือ อย่างมีประสิทธิภาพ

การ อ่านหนังสือไม่ใช่เพียงแค่อ่านข้อความตามตัวหนังสือที่มีไว้ในหนังสือให้จบ เล่มเท่านั้น แต่การอ่านนั้นมีจุดประสงค์สำคัญคือการรับรู้ความหมาย และทำความเข้าใจกับข้อความที่เขียนเป็นตัวหนังสือ

การจะอ่าน หนังสือให้มีประสิทธิภาพ นักศึกษาต้องรู้ว่าก่อนว่า อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้อ่านหนังสือได้ขาดประสิทธิภาพ และ พยายามแก้ไขตามสาเหตุเหล่านั้น

**สาเหตุที่ทำให้การอ่านหนังสือขาดประสิทธิภาพ** มีดังนี้

1. การอ่านทีละคำ
2. การอ่านออกเสียง
3. ปัญหาเกี่ยวกับศัพท์เฉพาะ
4. การใช้วิธีเดียวกันตลอดในการอ่านทุกประเภท
5. การใช้นิ้วชี้ข้อความตามไปด้วยในขณะอ่าน
6. การอ่านซ้ำไปซ้ำมา
7. การขาดสมาธิในการอ่าน

**ข้อเสนอแนะที่ช่วยให้นักศึกษาอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ**

1. ***ไม่อ่านทีละคำ***

การ อ่านทีละคำทำให้อ่านหนังสือได้ช้า เพราะมุ่งหาความหมายของคำทีละคำ สามารถแก้ไขได้โดยตั้งใจไว้ว่า เมื่ออ่านหนังสือทุกครั้ง จะจับใจความสำคัญของประโยคด้วยการใช้สายตาเพียงครั้งเดียว และได้ความหมายทันที

1. ***ไม่อ่านออกเสียง***

การ อ่านหนังสือออกเสียงไปทีละตัว โดยทั่วไปติดมาจากนิสัยการอ่านสมัยชั้นประถม การอ่านออกเสียงไม่ว่าจะมีเสียงออกมาหรือมีเสียงในคอ การอ่านแบบนี้อ่านได้ช้าทั้งสิ้นเพราะมุ่งแต่ออกเสียงตามตัวหนังสือที่ปรากฎ การอ่านได้เร็วสามารถแก้ไขได้โดยพยายามทำให้การมอง เห็นรูปทรง และการประสมคำของตัวหนังสือ สามารถผ่านขั้นตอนการรับรู้ของเราไปสู่สมองได้เลย โดยไม่ต้องเสียเวลาพินิจพิเคราะห์ว่า มันมีเสียงอะไรการแก้ไขให้ใช้นิ้วปิดปากในขณะอ่านตลอดเวลาจะทำให้อ่านได้ดี ขึ้น และเมื่อปฏิบัติเช่นนี้จนติดเป็นนิสัยแล้ว จะพบว่าทำให้อ่านได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

1. ***ไม่มีกังวลเกี่ยวกับศัพท์เฉพาะ***

การ หยุดและกังวลเกี่ยวกับคำศัพท์ที่ไม่เคยเห็นมาก่อนจะทำให้จังหวะในการอ่านและ แนวคิดในการอ่านประโยคนั้นหายไป ดังนั้นแม้ว่าจะไม่รู้ศัพท์บางคำก็สามารถหาความหมายของศัพท์นั้นได้ โดยดูจากข้อความในประโยค ถ้าใช้ความคิดคิดตามตลอดเรื่อง

1. ***ไม่ใช้วิธีเดียวกันตลอดในการอ่านทุกประเภท***

นัก ศึกษาควรใช้วิธีการอ่านที่แตกต่างกันในแต่ละเรื่องที่อ่าน เช่น อ่านเรื่องเบาสมองก็อ่านเร็วได้ ถ้าอ่านตำราวิชาการต้องใช้ความคิดพิจารณาเนื้อเรื่องก็ใช้เวลาอ่านนานขึ้น นั้นคือผู้อ่านต้องรู้จุดประสงค์ของเรื่องที่จะอ่านด้วย จึงจะได้ประโยชน์ที่แท้จริง

1. ***ไม่ใช้นิ้วชี้ข้อความตามไปด้วยในขณะอ่าน***

จะ ทำให้อ่านได้ช้าลง การใช้สายตากวาดไปตามบรรทัดจะเร็วกว่าการใช้นิ้วชี้เพราะสายตาเคลื่อนที่ เร็วกว่านิ้ว วิธีแก้นิสัยนี้อาจทำได้โดยใช้มือจับหนังสือหรือประสานมือกันไว้ในขณะอ่าน หนังสือ

1. ***ไม่อ่านซ้ำไปซ้ำมา***

การ อ่านเนื้อเรื่องที่ไม่เข้าใจ เป็นการชี้ให้เห็นว่านักศึกษาไม่มั่นใจที่จะดึงเอาความสำคัญของเนื้อความ นั้นออกมาได้ด้วยความสามารถของตนเอง เหตุนี้จึงทำให้อ่านช้าลงเพราะคอยคิดแต่จะกลับไปอ่านใหม่ แทนที่จะอ่านไปทั้งหน้าเพื่อหาแนวคิดใหม่ จงพยายามอ่านครั้งเดียวอย่างตั้งใจความคิดทั้งหลายจะค่อย ๆ มาเอง ไม่ต้องกังวลว่าตนเองอ่านไม่รู้เรื่อง

1. ***มีสมาธิในการอ่าน***

การ ปล่อยให้ความตั้งใจและความคงที่ของอารมณ์ล่องลอยไปกับความคิดที่สอดแทรกเข้า มาขณะอ่าน จะทำให้ไม่ได้รับความรู้อะไรจากการอ่านเลย นักศึกษาจะต้องพัฒนาความสามารถ โดยฝึกจิตให้แน่วแน่มุ่งความสนใจอยู่ที่หนังสือเพียงอย่างเดียว

ความ สามารถในการอ่านสามารถพัฒนาได้โดยการฝึกฝน ทำตาม ข้อเสนอแนะในการอ่านข้างต้น ถ้านักศึกษาพยายามฝึกฝนการอ่านให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น อ่านให้ได้เร็วขึ้น ต่อไปนักศึกษาก็จะเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพในการเรียนและประสบผลสำเร็จในการ ศึกษา

http://www.yenta4.com/webboard/emotion/12.gif

เคล็ดลับง่ายๆสำหรับการสอบเอ็น

การสอบ Entrance เป็นกิจกรรมที่น้อง ๆ ม.ปลาย ต้องเตรียมตัวให้พร้อมอยู่ตลอดเวลาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง   
น้องที่กำลังศึกษาอยู่ ม. 6 ที่ต้องเก็บตัวเงียบเพื่อหาความรู้เพิ่มเติมให้มากในการนำไปสอบแข่งขัน เพื่อให้มีโอกาส   
เข้าเรียนในระดับมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงต่อไป หากน้อง ๆ มีทักษะในการทำข้อสอบมากพอ ก็จะทำให้เกิดความ   
มั่นใจและประสบความสำเร็จได้ ในการที่จะทำข้อสอบให้ได้ผลเป็นที่น่าพอใจนั้น ต้องมีการวางแผนการศึกษาตั้ง   
แต่เนิ่น ๆ ควรให้เวลากับการศึกษาอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ซึ่งการสอบ Entrance ที่ผ่านมา น้อง ๆ แต่ละคนอาจ   
จะ มีเคล็ดลับการสอบที่แตกต่างกันแล้วแต่ว่าใครจะงัดอะไรออกมาสู้กัน (ด้วยความสุจริต) ซึ่งได้แก่ ทางไสยศาสตร์ การบนบานศาลกล่าว เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ หรือ การมีเคล็ดลับการเดาข้อสอบต่าง ๆ ซึ่งก็แล้วแต่ความสะดวกของน้องๆ แต่ละคน ซึ่งฉบับนี้ได้นำเคล็ดลับง่าย ๆ สำหรับการสอบ Entrance มาฝากน้อง ๆ เพื่อให้การสอบเป็นไปอย่างราบรื่น   
  
1. การเตรียมความพร้อมก่อนวันสอบ น้อง ๆ ต้องให้ความสำคัญกับตารางสอบให้มาก ๆ เพราะตารางสอบจะบ่งบอกถึง วัน เวลา วิชาที่สอบ และสถานที่สอบ ให้กับน้อง ๆ ตลอดจนการสำรวจสถานที่สอบก่อนไปสอบจริงด้วย เพราะหากน้อง ๆ ดูไม่ละเอียดถี่ถ้วนแล้ว นั่นหมายถึงว่าน้องได้ตัดโอกาสของตนเองด้วย ส่วนเรื่องอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอบ เช่น ดินสอ 2B หรือมากกว่านั้น เอกสารต่าง ๆ ที่ใช้เป็นหลักฐานในการยืนยันว่าน้องเป็นคนสมัครและเป็นคนมาสอบด้วยตนเองให้ พร้อม (ไม่ควรมาหาเอาตอนจะไปสอบจะไม่ทันกาล)   
  
2. ความพร้อมของน้อง ๆ เอง โดยก่อนออกจากบ้านไปยังสถานที่สอบ น้อง ๆ ให้ความสำคัญกับการแต่งกายหรือยัง การแต่งกายต้องสุภาพเรียบร้อย (ชุดนักเรียน) ถูกต้องตามระเบียบการแต่งกายของนักเรียนระดับ ม. ปลายหรือยัง ถ้ายังสำรวจตัวเองก่อนที่คณะกรรมการผู้คุมสอบจะไม่อนุญาตให้เข้าห้องสอบนะคะ แล้วอย่าลืมอุปกรณ์และเอกสารที่เตรียมไว้นะ จะได้ไม่เสียเวลาและไม่ทำให้น้องหงุดหงิดได้ค่ะ อย่าลืมว่าต้องไปทักทายเพื่อน ๆ ก่อนเข้าห้องสอบประมาณครึ่งชั่วโมงด้วยนะ เพื่อลดความวิตกกังวลและรู้สึกผ่อนคลาย จะได้รู้สึกดีและมั่นใจในการสอบ   
  
3. เมื่อเข้าห้องสอบนั่งนิ่ง ๆ ทำใจให้สบาย ฟังคำชี้แจงจากคณะกรรมการคุมสอบให้ละเอียด ไม่เข้าใจให้สอบถามทันที เขียนชื่อ - สกุล รหัส ในกระดาษคำตอบให้เรียบร้อยเสียก่อน เพราะถ้าลืม ต่อให้เก่งสักเท่าไร บวก ไสยศาสตร์ก็ช่วยอะไรน้อง ๆ ไม่ได้นะคะ   
  
4. รวบรวมสติให้มั่น อ่านคำชี้แจงให้ชัดเจน และให้เข้าใจ พร้อมทั้งสำรวจว่าข้อสอบที่ได้มีจำนวนข้อ และจำนวนหน้าตรงตามคำชี้แจงที่ข้อสอบได้ระบุไว้หรือไม่ ถ้ามีปัญหาอะไรให้รีบแจ้งคณะกรรมการคุมสอบโดยเร็ว   
  
5. น้องต้องวางแผนการใช้เวลาในการสอบทั้งหมด โดยคาดการณ์ว่าจะใช้เวลาในการทำข้อสอบข้อละกี่นาที จึงจะเสร็จ น้อง ๆ ควรควบคุมและใช้เวลาในการทำข้อสอบตามแผนที่วางไว้ เพราะเมื่อพบข้อที่ยาก อาจจะทำให้ทั้งเวลาและความรู้สึกของน้องเสียไปได้   
  
6. ให้น้อง ๆ รีบจดสาระสำคัญ เช่น สูตร หรือข้อความที่ต้องใข้ในวิชานั้น ๆ ลงในกระดาษคำถามก่อนที่ความตื่นเต้นจะทำให้ลืมไปเสียก่อน (แล้วอย่าเผลอไปจดใส่กระดาษอื่น ๆ ล่ะ เดี๋ยวเจอข้อหาทุจริตได้ จะหาว่าไม่เตือน)   
  
7. ให้น้อง ๆ เลือกทำข้อสอบในส่วนของข้อที่ง่ายก่อน แล้วค่อยทำข้อสอบในส่วนที่ยากต่อไป เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ในสถานการณ์ที่พบข้อที่ยากให้ทำเครื่องหมายและข้ามไปทำข้อถัดไปก่อนแล้วจึง ย้อนกลับมาทำใหม่ ให้น้อง ๆ ระวังข้อคำถามหรือต้องเลือกที่มีคำที่เป็นปฏิเสธ หรือปฏิเสธซ้อนปฏิเสธให้ใช้ความละเอียดรอบคอบในการพิจารณาความหมายที่ถูก ต้อง เพราะจะทำให้เสียคะแนนได้   
  
8. น้องควรใช้ความรู้ในการทำข้อสอบและไม่ต้องสนใจกับรูปแบบของข้อที่ตอบให้มาก นัก เช่น ตอบข้อ ก แล้ว ข้อถัดไปไม่ควรจะเป็นข้อ ก อีก เป็นต้น ให้น้องคำนึงถึงตัวเนื้อหาที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องดีกว่า เพราะถ้าน้องยึดติดกับตัวรูปแบบของการตอบแล้ว อาจทำให้พลาดจากคะแนนที่ต้องการได้ค่ะ   
  
9. การตอบปกติแล้วคำตอบที่คิดไว้เป็นครั้งแรกมักจะเป็นคำตอบที่ถูก แต่ถ้าหากจะเปลี่ยนคำตอบ ควรเปลี่ยนเมื่อแน่ใจจริง ๆ ว่าที่ตอบมาแล้วตอบผิด แต่หากไม่แน่ใจให้น้องคงคำตอบเดิมไว้นะคะ ความรู้ไม่เข้าใครออกใคร ความคิดของน้องครั้งแรกจะเป็นจะเป็นตัวช่วยเพิ่มคะแนนให้น้อง ๆ ได้คะ ถ้าเวลาในการทำข้อสอบเหลือพอที่จะทบทวนให้น้องย้อนกลับไปทบทวนเฉพาะข้อที่ ยากและไม่เข้าใจ เพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง และถ้าข้อสอบที่มีตัวเลือกเหลือให้ต้องเดาต้องเดาอย่างมีหลักการของความถูก ต้องนะคะ เพราะไม่งั้นคะแนนอาจติดลบได้ค่ะ แต่บางคนมีเคล็ดลับการเดาที่ดี คือ การมีพื้นฐาน ความรู้และประสบการณ์ ก็อาจทำแต้มขึ้นมาได้ค่ะ   
  
10. แนวโน้มเนื้อหาในการสอบ Entrance และคะแนนของข้อสอบแต่ละวิชา จะมีน้ำหนักที่ต่างกันออกไป ค่าของคะแนนจะขึ้นอยู่กับความยากง่ายของเนื้อหาที่ออกเป็นส่วนใหญ่ ข้อสอบที่นิยมนำมาทดสอบน้อง ๆ จะมีอยู่ด้วยกัน 2 แบบ คือ ข้อสอบแบบ ปรนัย และ ข้อสอบแบบอัตนัย ซึ่งน้อง ๆ บางคนอาจจะสับสนกับ คำว่า "ปรนัย" และ "อัตนัย" อยู่บ้าง "ปรนัย" คือ ข้อสอบที่มีคำถาม พร้อมตัวเลือกให้เลือกตอบ จำนวน 4 ตัวเลือก (ระดับมัธยมศึกษา) และ "อัตนัย" คือ ข้อสอบที่มีคำถาม เพียงอย่างเดียว แล้วให้น้องหาคำตอบจากการแสดงวิธีทำ เพื่อให้ได้คำตอบที่ต้องการ ซึ่งโดยทั่ว ๆ ไปเนื้อหาของข้อสอบที่ใช้ จะวัดพฤติกรรมการเรียนรู้ ของผู้เรียนมากกว่า โดยใช้หลักการของนักจิตวิทยาการศึกษา ชื่อว่า Benjamin S. Bloom (น้อง ๆ คงจะคุ้นเคยกับชื่อนี้มาบ้างแล้ว) ซึ่ง Bloom เองได้กำหนด พฤติกรรมการเรียนรู้ ไว้ดังนี้   
  
10.1 ความรู้ ความจำ หมายถึง การวัดความสามารถในการระลึกได้ถึงประสบการณ์ที่เคยศึกษา   
ความจำอาจเป็นการถามความเกี่ยวกับศัพท์ และนิยามกฎเกณฑ์ วิธีการ เป็นต้นโดยคำถามมักจะใช้   
คำว่า อะไร ที่ไหน อย่างไร   
10.2 ความเข้าใจ หมายถึง การวัดความสามารถในการแปลความ ตีความ และขยายความ   
10.3 การนำไปใช้ หมายถึง การนำหลักวิชาไปใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่   
10.4 การวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะส่วนต่าง ๆของเหตุการณ์หรือเรื่องราวว่า   
เป็นอย่างไร การวิเคราะห์ถึงความสำคัญ ความสัมพันธ์หรือหลักการเป็นต้น   
10.5 การสังเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการรวบรวมสิ่งที่ศึกษาเข้าด้วยกันเป็นสิ่งใหม่ หรือรูป   
แบบใหม่ อาจเป็นการสังเคราะห์ข้อความ การวางแผนงานล่วงหน้าหรือความสัมพันธ์ เป็นต้น   
10.6 การประเมินค่า หมายถึงความสามารถในการพิจารณาตัดสินเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้ศึกษามาทั้ง   
หมดว่าตัดสินได้ว่าอย่างไร โดยข้อสอบที่ นำมาทดสอบน้องในการสอบ Entrance แต่ละปีนั้น ก็มักจะ   
นำพฤติกรรมการเรียนรู้ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นมาเป็นตัวทดสอบความรู้ของน้อง ๆ เอง โดยที่น้องต้องรู้   
ว่าพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ทางผู้ออกข้อสอบนำมาใช้นั้น เป็นแนวใด และมีลักษณะเช่นไรแล้ว จะทำให้   
น้อง ๆ มีแนวทางใน การเตรียมตัวอ่านหนังสือและเตรียมตัวสอบ Entrance ต่อไป   
  
11. น้องๆ อย่าลืมตรวจสอบกระดาษคำตอบว่าได้ตอบทุกข้อคำถามและเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือกเท่านั้นก่อนส่งให้กรรมการคุมสอบด้วยนะคะ   
  
12. หลังสอบเสร็จแล้วให้น้อง ๆ กลับไปทบทวนในข้อที่ยากหรือข้อที่ไม่แน่ใจทันที เพื่อเป็นการเรียนรู้จากข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจนอีกครั้ง สำหรับในการสอบครั้งต่อไป   
  
  
น้อง ๆ บางคน อาจจะเห็นความสำคัญของเนื้อหาในเรื่องนี้เป็นแค่เรื่องธรรมดา แต่อย่าประมาทนะคะ เพราะ   
ความประมาททำให้พลาดโอกาสมานักต่อนักแล้ว เตรียมตัวกันไว้แต่เนิ่น ๆ จะทำให้ไปเดินโก้ในมหาวิทยาลัยได้ค่ะ   
  
"ความสำเร็จในทางการศึกษา มิได้มาเพราะโชคช่วย หรือด้วยคำพร่ำภาวนา แต่มาจากการไขว่คว้า พยายาม เอาจริงเอาจังและมีวินัย"   
  
เผย...เคล็ดลับ!!! ความจำดี-อ่านและรู้แล้ว ให้ "รีบนอนให้หลับ"

**เคล็ด ให้ความจำระยะยาวฝังหัว พอรู้แล้วให้งีบ หลับกลางวันเสีย มีข้อแนะนำกับผู้ที่อ่านข่าวเรื่องนี้ว่า หากอยากจะจดจำให้ได้แม่น พออ่านจบแล้วให้ไปรีบนอนงีบให้หลับเสีย**

นัก วิจัยสมองของมหาวิทยาลัยไฮฟาของอิสราเอล ได้สำรวจพบวี่แววว่า การนอนช่วยเก็บงำความจำระยะยาวที่บางครั้งบางคราวมักจะผ่านไปเร็วให้ โดยเฉพาะหากได้ **นอนกลางวันได้นาน 90 นาที** จะได้ผลดีที่สุด

นาย อาวี คาร์นี นักวิทยาศาสตร์ยอมรับว่า "เราก็ยังไม่รู้กลไกของขบวนการความจำที่เป็นไปตอนนอนหลับชัดเจนเหมือนกัน แต่ผลการวิจัยส่อว่า มันอาจจะเป็นไปได้ว่าช่วยเร่งฝังหัวไว้ให้เร็วขึ้น"

ความจำระยะยาว หมายถึงความจำที่คงอยู่กับเราได้แรมปี อย่างเช่น การได้รับอุบัติเหตุทางรถ หรือความจำในวิธีการต่างๆ เช่น การฝึกตีกลอง

เขา รายงานผลการศึกษาวิจัยในวารสาร "ประสาทวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ" ของสหรัฐฯว่า ได้ทำการศึกษาโดยการบอกให้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จดจำวิธีการบางอย่าง หลังจากนั้นให้กลุ่มที่หนึ่งงีบตอนบ่ายไปนาน 1 ชม. พบว่ากลุ่มที่ได้งีบ แสดงให้เห็นว่าทำงานได้ดีขึ้นกว่าเดิมมาก ทั้งยังพบด้วยว่า การหลับชั่ว 90 นาที ช่วยให้สมองเก็บงำความจำระยะยาวได้เร็วขึ้นมาก

ทายนิสัยจากการอ่านหนังสือ

 สิ่ง ที่จะทำให้รู้นิสัยของคนเรานั้นมีหลายสิ่งหลายอย่างและ กริยาท่าทางหรือความสนใจในบางสิ่งก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถบ่งบอกนิสัยของคน เราได้เช่นกัน อย่างการอ่านหนังสือก็สามารถบ่งบอกได้เช่นกันนะ ลองมาดูกันนะคะว่าจะตรงกับนิสัยของคุณหรือเปล่า

1\*\*สมมุติว่าเราหยิบหนังสือมาหนึ่งเล่ม หากเราเปิดอ่านแค่คร่าว ๆ โดยไม่ได้ใส่ใจที่จะอ่านรายละเอียดมากนัก แสดงว่าเป็นคนใจร้อน วู่วาม เวลาจะทำงานอะไรก็ จะไม่ค่อยละเอียดถี่ถ้วนนัก

จะ ให้ความสนใจแต่เรื่องหลัก ๆ ไม่มีการวางแผนล่วงหน้า นึกอยากจะทำอะไรก็จะลงมือเลยแบบตามใจตัวเองโดยไม่คิดให้รอบคอบเสียก่อน จึงมักจะมีเรื่องให้ผิดหวังอยู่เสมอ

2\*\*เปิดอ่านแต่เรื่องที่ตนเองสนใจ แสดงว่าเป็นคนที่มีความเป็นเด็กอยู่ในตัวสูง มักเอาแต่ใจตัวเอง นึกคิดอะไรก็ทำไปอย่างนั้น ไม่ค่อยนึกถึงจิตใจผู้อื่นเท่าใดนัก

แต่ เป็นคนจิตใจดี ใจกว้าง ชอบ ช่วยเหลือผู้อื่น แต่ด้วยความที่เป็นคนไม่ค่อยมีมนุษยสัมพันธ์เลยทำให้ไม่ค่อยมีคนกล้าเข้า ใกล้หรือกล้าเข้ามาทำความรู้จักด้วย

3\*\*ชอบอ่านทุกหน้าและทุกเรื่อง จะเป็นคนใจกว้าง ยอมรับความคิดหรือสิ่งใหม่ ๆ ได้ง่ายไม่ว่าจะเป็นความคิดของใครก็ตาม เป็นคนที่ให้โอกาสคนอื่นสูง

ความ สนใจใคร่รู้ในสิ่งต่าง ๆ และทันเหตุการณ์และหากสนใจในเรื่องใด ก็มักจะทุ่มเทให้กับเรื่องนั้นเพื่อให้รู้จริง มีความคิดกว้างไกลมากและมักจะได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง

4\*\*ชอบออกเสียงเวลาอ่านหนังสือ แสดงให้เห็นถึงการมีใจคอเปิดเผยจริงใจและซื่อสัตย์ต่อทุกคนที่คบด้วยและเป็น คนไว้ใจได้ไม่ค่อยมีพิษมีภัยกับใคร เป็น คนรักสงบ มีชีวิตเรียบง่าย สมถะ รักธรรมชาติ

ถึงแม้จะไม่ใช่คนมีภูมิความรู้อะไรมากนักแต่ก็มีความน่านับถืออยู่ในตัว มีโลกส่วนตัวและมีโลกในอุดมคติของตัวเอง

5\*\*ชอบขีดเส้นข้อความสำคัญเวลาอ่านหนังสือ อุปนิสัยเป็นคนช่างจดจำและค่อนข้างยึดมั่นในตัวเอง สิ่งไหนที่เป็นของตนเองก็ไม่อยากให้ใครมาแย่งไป

แต่ก็เป็นคนทำงานเก่งและทำได้ดี เพราะเวลาทำงานมักจะทำอย่างจริงจัง และไม่ชอบเสียเวลากับเรื่องไร้สาระ

6\*\*ชอบพับขอบหนังสือ เวลาอ่านหนังสือค้างไว้มักจะใช้วิธีพับขอบแทนการใช้ที่คั่นหนังสือ แสดงว่าเป็นคนไม่ค่อยเรียบร้อยนัก แต่เมื่อได้ลงมือทำอะไรก็มักจะทำอย่างจริงจัง หมกมุ่นจนทำสำเร็จ ไม่ค่อยใส่ใจคนรอบข้างนัก

ดูเหมือนเป็นคนเห็นแก่ตัวแต่ที่จริงเค้าไม่ เก่งเรื่องโฆษณาประชาสัมพันธ์ตัวเองซะมากกว่า ยิ่งเวลามีคนมาขอความช่วยเหลือเค้าก็จะพร้อมจะให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ จะลองสังเกตการอ่านหนังสือของคนใกล้ตัวดูก็ได้นะค่ะ จะได้รู้นิสัยเค้าด้วย

เอาเคล็ด เคล็ดลับ ก่อนสอบ ทำดูไม่เสียหาย 1,2

**เอาเคล็ด เคล็ดลับ ก่อนสอบ ทำดูไม่เสียหาย 1**

1.หากระดาษพื้นขาว 6 นิ้ว X 6 นิ้ว มา 1 แผ่น  
2.วาด วงกลมขนาดเหรียญ 10 บาทขึ้น 1 วง  
3.ตรงกลางวงให้ทําเป็นจุด สีเข้มๆขนาดเท่าหัวไม้ขีดไฟ  
.........  
เมื่อพร้อมแล้วปฎิบัติ.  (ทําก่อนอ่านหนังสือ  5 นาที)

     1.นั่งมองจุดสีเข้มตรงกลาง เริ่มแรกอาจจะคุมสมาธิลําบากหน่อย  
     2.ถ้าฟุ้งซ่าน  พยายามดึงกลับมาขอให้อยู่ในวงกลม วงใหญ่  
     3.เมื่อเริ่มมีสมาธินิ่งขึ้น ให้ดึงสมาธิให้อยู่ในจุดสีเข้มจุดเดียว..  
     4.พยายามทําความคิดให้วิ่งอยู่ในวงกลม  อย่าให้เล็ดลอดออกไป.  
    วงกลม.........ถ้าความคิดออกนอกวงกลม....ก็ดึงเข้ามาใหม่.  
     5.เมื่อนิ่งแล้วให้เพ่งที่จุดกลางเพียงจุดเดียว.

นี่ คือการฝึกสมาธิให้อยู่เพียงจุดๆเดียว....เช่นการอ่านหนังสือ.. ถ้าเรามีสมาธิในการอ่านหนังสือ....เราสามารถอ่านแค่เที่ยวเดียว ก็จะจําได้.

พยายามลองฝึกดูทุกวันก่อนอ่านหนังสือ...วันละ 5 นาที.จะได้ผลมากเลย น๊ะจ๊ะ.

.......................................................  
  
เราคิดว่ามันก็ยาวอยู่น่ะ แต่ใครที่กำลังจะสอบต้องอ่านน่ะจ๊ะ เพราะมันมีประโยชน์มากเลย^ ^  
  
เครดิต:http://www.yimwhan.com