

สุดยอดวิธี เปลี่ยนคนธรรมดาให้เป็น “คนเก่ง”
เปลี่ยนเด็กหลังห้อง “อัปเกรด” ให้เป็นเด็กเรียนดี

ลลิตา รัศมีรุ่งโรจน์

เทคนิค เรียนเก่ง จำแม่น พิชิตคะแนน A+





เทคนิคเรียนเก่ง จำแม่น พิชิตคะแนน A+

ลลิตา รัศมีรุ่งโรจน์

ราคา 245 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ลลิตา รัศมีรุ่งโรจน์.

เทคนิคเรียนเก่ง จำแม่น พิชิตคะแนน A+.-กรุงเทพฯ : เพชรประกาย, 2567.

240 หน้า.

1. การเรียน--เทคนิค. I. ชื่อเรื่อง.

370.1523

ISBN 978-616-609-021-5

ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	ดวงพร สุทธิสมบุญณ์
บรรณาธิการบริหาร	ชรอใจ ดันธพรสิริ
ผู้เขียน	พยนต์ พิมพ์มาก
บรรณาธิการ	อังสนา ปรีक्षा
กองบรรณาธิการ	สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์ มธุรส เหมือนพลอย
พิสูจน์อักษร	สยมพร ภูมิคอนสาร
ออกแบบปก	มหาวิทยาลัย ไหมสมสู
ศิลปกรรม	Cotton Candy

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 115 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com> E-mail : feelgoodbook@hotmail.com

พิมพ์ที่

บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด

222 ซอยพระยาสุเรนทร์ 30

แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

Homepage : <http://www.nalin.com>

There is no end to education.

It is not that you read a book,
pass an examination,
and finish with education.

The whole of life,
from the moment you are born
to the moment you die,
is a process of learning.

-Jiddu Krishnamurti-

การศึกษาไม่มีที่สิ้นสุด
ไม่ใช่แค่การอ่านหนังสือสอบ
สอบผ่าน
จบการศึกษา
ชีวิตทั้งชีวิต
ตั้งแต่วินาทีแรกที่คุณเกิด
จนถึงวินาทีที่คุณตาย
คือกระบวนการของการเรียนรู้

-จิตู กฤษณมูรติ-

คำนำสำนักพิมพ์

ในยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร ความสามารถในการเรียนรู้มีความสำคัญยิ่งกว่าอดีตที่ผ่านมา เทคนิคที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือสำหรับความสำเร็จทางวิชาการเท่านั้น มันยังเป็นประตูสู่การปลดล็อกศักยภาพสูงสุด บนเส้นทางแห่งการเรียนรู้ของโลกที่พัฒนาอยู่ตลอดเวลา

การเรียนรู้ ไม่ใช่แค่การท่องจำเท่านั้น มันต้องใช้การทำความเข้าใจ การประยุกต์ และการวิเคราะห์ที่เชื่อมโยงข้อมูล ศักยภาพในการเรียนให้มันเป็นกระบวนการแบบไดนามิกที่เกี่ยวข้องกับความใส่ใจ ความอยากรู้อยากเห็น ความพยายามอย่างต่อเนื่อง มีความสุขกับการเรียน และการทำกิจกรรมอื่นๆ ควบคู่กันไปด้วย

การมุ่งเอาแต่เรียน จนไม่มีเวลาพักผ่อนและทำกิจกรรมอื่นๆ บ้าง ถึงแม้จะได้รับรางวัลเรียนดี ผลการเรียนเด่น แต่ไม่มีสังคม ไม่มีเพื่อน สุขภาพไม่แข็งแรงเพราะไม่มีเวลาออกกำลังกาย การเรียนดีจะมีประโยชน์อะไรกัน หัวใจที่สำคัญของการเรียนเก่งคือ การพัฒนาความรู้ความสามารถในการเรียนเพื่อเสริมสร้างศักยภาพ สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ไม่จำเป็นต้องทุ่มเทเวลาทั้งชีวิตเพื่อการเรียนเท่านั้น

หนังสือเล่มนี้มีเทคนิคมากมายที่ออกแบบมาเพื่อรองรับรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ตั้งแต่เทคนิคสร้างกำลังใจ เต็มเชื้อไฟให้การเรียนรู้ การบริหารเวลาและทบทวนบทเรียน จัดเวลาอย่างไรให้มีเวลาทั้งเรียนและเล่น เทคนิคการพัฒนาความจำ วิธีการตั้งคำถาม หาคำตอบ เทคนิคการจดโน้ตย่ออย่างมีประสิทธิภาพ การเขียนรายงานที่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น

แต่ละบทได้รับการจัดทำขึ้นเพื่อสร้างทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนอย่างฉลาด หรือ ฉลาดเรียน ก็เพื่อให้ได้มีเวลาไปทำกิจกรรมอื่นๆ มีเวลาพักผ่อน ออกกำลังกาย มีเวลาเข้าสังคมกับเพื่อนๆ และยังประสบความสำเร็จในการเรียนด้วย

ปรารธนาดี

บรรณาธิการ

คำนำผู้เขียน

“การเรียนเก่ง” หมายถึง การมีประสิทธิภาพและความสำเร็จในการเรียนรู้ คนเรียนเก่งมักจะมีผลการเรียนที่ดี มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งในเนื้อหา และความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ในทางปฏิบัติได้ การเรียนเก่งไม่เพียงแค่นำคะแนนสูงในการสอบ แต่ยังรวมถึงความสามารถในการทำความเข้าใจ การวิเคราะห์ และการประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวัน

การเรียนเก่งมีความสำคัญไม่เพียงแต่ในช่วงเวลาการศึกษาเท่านั้น แต่ยังมีผลต่ออนาคตและโอกาสในการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น หรือชีวิตการทำงาน นอกจากนี้ การเรียนเก่งยังส่งผลให้มีความมั่นใจในตัวเอง สามารถเผชิญหน้ากับท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

ในยุคที่เทคโนโลยีและสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การศึกษาและการเรียนรู้กลายเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยกำหนดทิศทางในการเติบโตและปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลง ในช่วงเวลาที่ความรู้และทักษะมีความสำคัญมาก คำถามที่ไม่พูดถึงไม่ได้คือ “ทำไมต้องเรียนให้เก่ง”

การศึกษาไม่ได้เป็นกระบวนการที่มีแค่ในโรงเรียนเท่านั้น แต่เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาและทุกที่ในชีวิตประจำวัน การเรียน

รู้นั้นไม่เพียงเพื่อรับข้อมูล แต่เป็นการสร้างความเข้าใจ ความคิด และทักษะที่จะทำให้เราเป็นผู้หลงใหลในสิ่งที่ทำหาย

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการโยนข้อมูลเข้าไปในสมองเท่านั้น แต่เน้นที่การสร้างกระบวนการการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เราจะพาคุณไปสู่การค้นพบวิธีการเรียนเก่งที่สุดสอดคล้องกับรูปแบบการทำงานของสมองและสอดคล้องกับลักษณะนิสัยของคุณ

คุณจะได้พบกับกลยุทธ์ในการจัดการเวลา การสร้างแผนการเรียน การพัฒนาทักษะการอ่านและเขียน และวิธีการเรียนรู้ที่ใช้ได้ในทุกช่วงวัย เราเชื่อว่าการเรียนรู้ไม่เพียงแค่เสริมสร้างความรู้ แต่ยังเป็นทางที่นำไปสู่การเติบโตและความสำเร็จในชีวิต

ด้วยคำแนะนำที่จะได้รับในหนังสือนี้ เราหวังว่าคุณจะได้รับแรงบันดาลใจในการตั้งใจเรียนรู้ และได้รับประโยชน์ในทุกๆ ด้านของชีวิต

ลลิตา รัชมีรุ่งโรจน์

สารบัญ

Part 1	เทคนิคสร้างกำลังใจ เต็มเชื้อไฟให้การเรียนรู้	12
	ทำไมต้องเรียนให้เก่ง	13
	เพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้	16
	ทำอะไรเมื่อรู้สึกหมดไฟ	19
	บริหารความเครียด เหนื่อยนักก็พักก่อน	25
	สุขภาพกายใจ ดูแลอย่างไรระหว่างเรียน	35
Part 2	การบริหารเวลาและทบทวนบทเรียน	41
	เทคนิคทบทวนบทเรียน	42
	สร้างแรงจูงใจในการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน	47
	วิธีการใช้ไทม์แมปในการเรียน	51
	จัดเวลาอย่างไรให้มีเวลาทั้งเรียนและเล่น	55
Part 3	สร้างอัจฉริยะการเรียนรู้เก่งด้วยตัวเอง	65
	วิธีการสร้างนิสัยให้เป็นเด็กเรียนเก่ง	66
	ค้นหาวิธีการเรียนที่เป็นแบบของคุณ	72
	เรียนอย่างฉลาดไม่ต้องเรียนหนัก แต่ผลการเรียนดี	80
Part 4	เตรียมพร้อมก่อนเรียน เก่งขึ้นเป็น 2 เท่า	88
	เทคนิคอ่านหนังสือเร็ว ทำง่าย ได้ใจความ	89
	วิธีสร้างบรรยากาศในการอ่านหนังสือ	96
	เทคนิคพัฒนาความจำ และเทคนิคจำแม่น	103
Part 5	เรียนในห้องเรียนอย่างไรให้ได้เกรด A	115
	เทคนิคเรียนในห้องให้ได้เกรดดี	116
	เทคนิคการเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังให้เข้าใจ	120
	วิธีการตั้งคำถาม หาคำตอบ	126
	เทคนิคการจดโน้ตย่ออย่างมีประสิทธิภาพ	130
	วิธีการจดโน้ตเลขเซอร์	137
Part 6	การพัฒนาผลการเรียน	143
	เทคนิคการเรียนรู้ภาษาอังกฤษแบบง่ายๆ อย่างเจ้าของภาษา	144

วิธีเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ	151
วิธีการเรียนภาษาอังกฤษให้ได้เกรด A	155
วิธีการเรียนคณิตศาสตร์ให้เป็นเรื่องง่าย	162
วิธีการเรียนแก้ปัญหาคณิตศาสตร์	167
เคล็ดลับการเรียนคณิตเพื่อทำข้อสอบได้	172
เทคนิคการรับมือกับเกรดตก	178
วิธีการเรียนจากเกรดต่ำให้เป็นเกรด B เกรด A	182
วิธีการทำผลการเรียนเฉลี่ยให้สูง	186
Part 7 เทคนิคการเขียนรายงานอย่างมีประสิทธิภาพ	191
เทคนิคการระดมสมอง (Brain Storm)	192
หลักการเขียนรายงานที่ดี	197
การฟรีเซนต์รายงาน โครงงาน	207
วิธีการทำรายงานส่งให้ทันกำหนด	212
Part 8 การเตรียมตัวสอบ สอบเรียนต่อ สอบเข้ามหาวิทยาลัย	215
เทคนิคการเตรียมตัวก่อนสอบ	216
วิธีการเอาชนะความเครียดก่อนสอบ	220
เทคนิคเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเข้าห้องสอบ	225
เทคนิคพิชิตข้อสอบปรนัย และการเดาคำตอบ	229
เทคนิคทำข้อสอบอัตนัยให้ได้คะแนนดี	234

เทคนิค เรียนเก่ง จำแม่น



พื้ชัคคะแนน

A+



Part 1

เทคนิคสร้างกำลังใจ เติมเชื้อไฟให้การเรียนรู้



ทำไมต้อง เรียนให้เก่ง



การเรียนให้ดีนั้นมีความสำคัญด้วยเหตุผลหลายประการ และประโยชน์ที่ได้มีมากกว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่อไปนี้เป็นเหตุผลบางประการว่าทำไมการเรียนให้ดีจึงมีคุณค่า

1. ความสำเร็จทางวิชาการ นิสัยการเรียนที่ดีจะทำให้ผลการเรียนดีขึ้น การทำความเข้าใจ และความจำช่วยให้คุณสามารถทำข้อสอบ การมอบหมายงาน และโครงการได้ดี

2. การพัฒนาตัวเอง การเรียนช่วยให้คุณพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การแก้ปัญหา และการวิเคราะห์ ส่งเสริมการเติบโตทางสติปัญญาและส่งเสริมความเข้าใจในวิชาต่างๆ ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

3. โอกาสในการทำงาน คุณวุฒิการศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเส้นทางอาชีพต่างๆ โดยทั่วไปนายจ้างให้ความสำคัญกับบุคคลที่มีการ

ศึกษาที่ดี เนื่องจากเป็นการแสดงให้เห็นถึงความรู้วินัย ความทุ่มเท และความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้

4. เป้าหมายในอนาคต ไม่ว่าคุณจะต้องการศึกษาต่อหรือมีเป้าหมายทางสายอาชีพ การเรียนให้ดีถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการบรรลุวัตถุประสงค์เหล่านั้น เป็นรากฐานสำหรับโอกาสในอนาคต และเปิดประตูสู่ความเป็นไปได้ต่างๆ

5. การเรียนรู้ตลอดชีวิต การสร้างนิสัยการเรียนที่ดีจะปลูกฝังความรักในการเรียนรู้ นอกเหนือจากการศึกษาในระบบ ส่งเสริมกรอบความคิดในการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องและการเรียนรู้ตลอดชีวิต

6. การแก้ปัญหา นิสัยการเรียนที่มีประสิทธิภาพช่วยเพิ่มทักษะการแก้ปัญหของคุณ เรียนรู้ที่จะรับมือกับความท้าทายอย่างเป็นระบบ และค้นหาแนวทางแก้ไข

7. การบริหารเวลา การเรียนที่ดีเกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะนี้มีความสำคัญทั้งในด้านวิชาการและวิชาชีพ ซึ่งช่วยให้คุณจัดลำดับความสำคัญของงานและทำตามกำหนดเวลาได้

8. มโนวินัยในตัวเอง การประสบความสำเร็จในการเรียนต้องมีวินัยในตัวเอง การพัฒนาลักษณะนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ประสบความสำเร็จทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังมีส่วนช่วยในการพัฒนาตัวเองและอาชีพด้วย

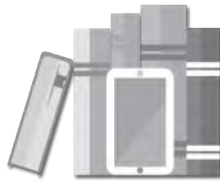
9. ความมั่นใจ การทำความเข้าใจเนื้อหาผ่านการศึกษอย่างละเอียดจะช่วยสร้างความมั่นใจ ยิ่งคุณรู้มากเท่าไร คุณก็ยิ่งมั่นใจใน



ความสามารถของคุณมากขึ้นทั้งในด้านวิชาการและในการใช้ชีวิตต่างๆ

10. ความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวเป็นสิ่งสำคัญในโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วของเรา นิสัยการเรียนรู้ที่ดีช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ข้อมูลใหม่ ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง และสภาพแวดล้อมที่พัฒนาตลอดเวลา

โปรดจำไว้ว่า การเรียนไม่ใช่แค่การท่องจำเท่านั้น แต่คือการทำความเข้าใจแนวคิดและการพัฒนาทักษะที่สามารถนำไปใช้ในด้านต่างๆ ของชีวิตได้ เป็นการลงทุนเพื่อการพัฒนาตัวเองและวิชาชีพของคุณ



เพิ่มศักยภาพ ในการเรียนรู้



“ศักยภาพในการเรียนรู้” หมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลในการได้รับและประยุกต์ใช้ความรู้และทักษะใหม่ๆ ประกอบด้วยความสามารถทางปัญญา ทักษะคิด และพฤติกรรมที่หลากหลายซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อศักยภาพในการเรียนรู้ได้แก่

1. **ความสามารถทางสติปัญญา** เช่น ความจำ การใช้เหตุผล การแก้ปัญหา และการคิดอย่างมีระบบ รากฐานที่แข็งแกร่งในทักษะการรับรู้เหล่านี้ช่วยเพิ่มความสามารถในการเข้าใจและจดจำข้อมูล

2. **ความอยากรู้อยากเห็นและความสนใจ** ความอยากรู้อยากเห็นโดยธรรมชาติเกี่ยวกับความสนใจอย่างแท้จริงในเนื้อหาวิชามีส่วนอย่างมากต่อศักยภาพในการเรียนรู้ เมื่อพบว่าหัวข้อนั้นน่าสนใจ



เรามักจะใช้เวลาและความพยายามในการทำความเข้าใจหัวข้อนั้นมากขึ้นโดยไม่รู้สึกเบื่อ

3. แรงจูงใจ แรงผลักดันในการเรียนรู้ บรรลุเป้าหมาย และเอาชนะความท้าทายเป็นปัจจัยที่ทรงพลังของศักยภาพการเรียนรู้ แรงจูงใจอาจเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน (ขับเคลื่อนโดยความพึงพอใจส่วนบุคคล) หรือภายนอก (ขับเคลื่อนโดยรางวัลหรือการยอมรับ)

4. ความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม วิธีการ และรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกันเป็นสิ่งสำคัญ ความยืดหยุ่นทำให้กระบวนการเรียนรู้มีประสิทธิภาพและสนุกสนานยิ่งขึ้น

5. วินัยในตัวเอง แนวทางการเรียนรู้ที่มีระเบียบวินัยขึ้นอยู่กับ การกำหนดเป้าหมาย การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และการมีสมาธิ ความมีวินัยในตัวเองช่วยให้เราสามารถเอาชนะสิ่งรบกวนสมาธิ และพยายามแสวงหาความรู้ใหม่ๆ ต่อไป

6. ความสามารถในการฟื้นตัว การเรียนรู้มักเกี่ยวข้องกับ การเอาชนะอุปสรรคและความพ่ายแพ้ ความยืดหยุ่นคือความสามารถในการฟื้นตัวจากความท้าทาย เรียนรู้จากความล้มเหลว และยืนหยัดเผชิญหน้ากับความยากลำบาก

7. กลยุทธ์การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ วิธีการเรียนรู้ที่มี

ประสิทธิภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญของศักยภาพการเรียนรู้ ซึ่งรวมถึงทักษะต่างๆ เช่น การจดบันทึก การจัดการเวลา และความสามารถในการวิเคราะห์และประยุกต์ข้อมูล

8. ความฉลาดทางอารมณ์ การทำความเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีส่วนทำให้เกิดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เชิงบวก ความฉลาดทางอารมณ์ยังส่งเสริมการสื่อสารและการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

9. การสนับสนุนทางสังคม การมีสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ช่วยสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นผ่านทางเพื่อน พี่เลี้ยง หรือครู ส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อศักยภาพการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การทำงานร่วมกัน การอภิปราย และการให้ข้อเสนอแนะ

10. การเรียนรู้ตลอดชีวิต การเปิดรับกรอบความคิดที่ให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและการเติบโตจะช่วยเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ การพยายามอย่างมีสติและความมุ่งมั่นในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตัวเองโดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องอายุ



ทำอย่างไร เมื่อรู้สึกหมดไฟ



เคยมีความรู้สึกเหล่านี้กันบ้างไหม ไม่อยากลุกจากที่นอน ไปเรียนคาบเช้าเลย ขี้เกียจอ่านหนังสือต่างๆ ที่ใกล้จะสอบแล้ว โดดเรียน เพราะเบื่อวิชาที่เรียน ไม่มีแรงบันดาลใจในการเรียนให้สำเร็จ

เชื่อว่าหลายคนคงเคยมีความรู้สึกเหล่านี้ โดยเฉพาะวิชาที่ยากๆ ด้วยแล้ว ยิ่งทำให้ขาดกำลังใจในการเรียนมากขึ้น ที่จริงแล้วการเรียนรู้ไม่ใช่เรื่องน่าเบื่อ ถ้าเราคิดว่าการเรียนเป็นเรื่องสนุก น่าตื่นเต้น น่าสนใจ มันก็จะกลายเป็นอย่างที่เราคิดได้ ดังนั้นอย่าฝืนสมองตัวเองด้วยคำว่า น่าเบื่อ ไม่สนุก ยิ่งคิดลบก็จะยิ่งทำให้เราเบื่อการเรียนมากขึ้น

ถ้าเริ่มรู้สึกหมดไฟในการเรียน ลองใช้เทคนิคง่ายๆ ต่อไปนี้ เพื่อช่วยเติมเชื้อไฟให้การเรียนของเรา

สร้างพื้นที่การเรียนรู้

บรรยากาศในการทบทวนบทเรียนมีส่วนสำคัญไม่น้อยที่จะช่วยสร้างแรงกระตุ้นให้อยากทบทวนบทเรียน ไม่ว่าจะเป็นห้องๆ จะอยู่แบบไหนก็ตาม แพลตนักเรียน หอพัก ให้จัดพื้นที่ในการทบทวนบทเรียน อ่านหนังสือ ให้เป็นมุมที่รู้สึกสบายในการอ่านหนังสือ อย่างน้อยก็จัดพื้นที่ให้สะดวกแก่การใช้งาน สามารถหยิบหนังสือ ดินสอ ปากกาได้ง่าย และในห้องมีความสงบพอที่จะทำสมาธิในการอ่านหนังสือ

ขจัดสิ่งรบกวน

คงไม่ดีแน่ถ้าเวลาเราอ่านหนังสือ แต่มีเสียงรบกวนจากทีวี วิทยุ เสียงโทรศัพท์ เสียงคนคุยกัน คอยทำลายสมาธิ ทำให้อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง และไม่อยากอ่านหนังสือในที่สุด ดังนั้นก่อนที่จะอ่านหนังสือให้กำจัดสิ่งรบกวนออกไปให้หมด ปิดทีวี วิทยุ หากมีเพื่อนคุยกันในห้องให้ขอร้องให้เขาไปคุยกันที่อื่น หรือ เราหาหมวกสงบอื่นอ่านหนังสือแทน หรือ แม้แต่โทรศัพท์มือถือ แล็บท็อป ก็ควรเอาไว้ให้ห่างตา เพราะโอกาสที่จะถูกดึงดูดความสนใจจากสิ่งเหล่านี้มีมาก

จัดตารางเวลา

จัดตารางเวลาทุกๆ วันล่วงหน้า 1 วัน โดยเขียนในกระดาษโน้ต หรือสมุดบันทึกประจำวัน แบ่งเวลาเรียน เวลาเล่น ทำกิจกรรมประจำ หรือเวลาพักผ่อน เพื่อให้เห็นว่าแต่ละวันเราต้องทำอะไรบ้าง โดยที่มี



เวลาทั้งเรียนและเล่น

การจัดตารางเวลาให้จัดเวลาอ่านหนังสือไว้อันดับแรกๆ เพื่อจะได้มีแรงกระตุ้นในการอ่านหนังสือ เพราะเรารู้ว่าหลังจากอ่านหนังสือเสร็จ เราจะดูทีวี ฟังเพลง ทำอะไรก็ได้ตามใจเรา แต่ถ้าเลือกการเล่นก่อน อาจจะทำให้ขาดไฟในการอ่านหนังสือ ทำให้ไม่อยากอ่านหนังสือเรียนได้ นอกจากนี้ไม่ควรจัดเวลาอ่านหนังสือหลังจากกินอาหารเย็น หรือเวลาดึก เพราะความง่วงทำให้ขาดสมาธิ

ตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายช่วยให้มีแรงกระตุ้นในการเรียนมากขึ้น ลองตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่สามารถทำได้ไม่ยากและทำให้สำเร็จ เช่น ตั้งเป้าหมายในการอ่านหนังสือว่า 1 สัปดาห์จะอ่านหนังสือให้ได้ 1 บท หรือตั้งเป้าหมายว่าเทอมนี้จะต้องได้เกรดเท่าไร ได้เกรดเอ วิชาอะไร เป็นต้น การตั้งเป้าหมายขนาดเล็ก ทำให้เห็นผลเร็ว ช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง และเป็นการกระตุ้นให้ตัวเองใส่ใจการเรียนและช่วยให้การเรียนพัฒนาขึ้น

นาทิสรางแรงกระตุ้น

ก่อนจะลงมืออ่านหนังสือหรือทบทวนบทเรียนให้เวลากับตัวเอง 5 นาที เพื่อสร้างแรงกระตุ้นและเตรียมความพร้อมก่อนจะนั่งลง

อ่านหนังสือ ในระหว่าง 5 นาที จัดการปิดทีวี ปิดเพลง หายใจเข้าลึกๆ ทำสมาธิให้ปลอดโปร่งทำสมาธิก่อนอ่านหนังสือ หรือจินตนาการถึงตัวเองระหว่างที่อ่านหนังสือด้วยความรู้สึกดี อ่านได้อย่างมีความสุขและสามารถเข้าใจเนื้อหา รวมถึงการพูดให้กำลังใจตัวเองในแง่ดี การเริ่มต้นด้วยวิธีนี้เพียง 5 นาที จะช่วยทำให้มีกำลังใจอ่านหนังสือ ทบทวน การบ้านได้นานเป็นชั่วโมงๆ

เริ่มต้นเพียง 5 นาที

การเดินขึ้นเนินย่อมเป็นเรื่องยากและหนัก เช่นเดียวกับการขึ้นตัวเองให้อ่านหนังสือ แต่หลังจากที่ผ่านจุดเริ่มต้นมาได้ก็เหมือนกับเดินลงเนิน ทำให้รู้สึกสบายไม่หนักหนาอะไร เพราะว่าเรามีแรงขับเคลื่อนนั่นเอง และสามารถทำได้ต่อไปโดยไม่รู้สึกฝืนใจ

เทคนิคการสร้างแรงกระตุ้นให้วางแผนการอ่านหนังสือเพียง 5 นาที บอกกับตัวเองว่า เพียง 5 นาที แล้วเราจะหยุดอ่าน และเมื่อครบ 5 นาที หากรู้สึกว่ายากอ่านหนังสือ นั่นเป็นเทคนิคที่ทำให้เริ่มต้นอ่านหนังสือ แต่ถ้าระยะแรกยังขาดแรงกระตุ้นให้เริ่มต้นอ่านหนังสือ 5 นาที ทุกวัน เพียงห้านาทีก็ทำให้ได้อ่านหนังสือทบทวนแล้ว



คิดบวกอยู่เสมอ

เมื่อรู้สึกขาดแรงกระตุ้นในการอ่านหนังสือ คิดว่าอ่านหนังสือ น่าเบื่อ ไม่อยากเข้าเรียน ถ้ารู้สึกเช่นนี้ลองเปลี่ยนความคิดลบมาเป็น ความคิดบวก อย่าพยายามคิดว่าการเรียนเป็นเรื่องน่าเบื่อ หรือเป็น สิ่งที่ต้องฝืนใจทำ ให้เปลี่ยนมาคิดว่าการเรียนเป็นเรื่องสนุก อ่านหนังสือ แล้วได้ความรู้ เข้าห้องเรียนเป็นการเปิดกว้างทางความรู้ การคิดบวก อยู่เสมอจะช่วยเพิ่มกำลังใจและเป็นตัวนำพามาซึ่งความสำเร็จอีกด้วย

ควบคุมตัวเอง

อย่าปล่อยให้ความรู้สึก ความอยากไม่อยากมาบังคับตัวคุณเอง บางคนปล่อยให้อารมณ์ความอยากไม่อยากอยู่เหนือตน พอจะทำอะไรก็ต้องอาศัยอารมณ์ความอยากของตัวเองเป็นหลัก จะอ่านหนังสือ จะเข้าห้องเรียนก็ต้องดูก่อนว่ามีแรงอยากจะเรียนมากแค่ไหน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดี ดังนั้นควรจะเป็นนายของตัวเอง รู้จักควบคุมตัวเอง รู้หน้าที่ว่าตัวเองทำอะไรอยู่ และจะต้องทำให้ดีที่สุด เมื่อเราสามารถควบคุมตัวเองได้ ผลลัพธ์ย่อมมีแต่ผลดีตามมาเสมอ

พักเบรก

การอ่านหนังสือนานๆ ทำให้เกิดความเบื่อ เหนื่อยล้า และขาดสมาธิ ดังนั้นเพื่อไม่ให้อ่านหนังสือต่อเนื่องเป็นเรื่องน่าเบื่อ ให้พักเบรก 5 นาทีทุกๆ 1 ชั่วโมง หรือตั้งเป้าหมายว่าอ่านกี่หน้า แล้วจะ