



กลยุทธ์เพื่อการเรียนให้รื่นรมย์และได้เกรด4

# เคล็ดลับ เรียนดี สอบได้



ทางลัดโปรแกรมใหม่ สู่การเรียนอย่างสบายๆ  
แ ต่ ไ ต่ พ ล ใ ล ึ ศ



“ ตัวเตอร์แหม็ค ”

# โคลีดลัป

## เรียนก็สอบได้



ทิวเตอร์แม็ค

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ  
ตีวเตอรืแม็ค.

เคล็ดลับเรียนดีสอบได้.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2543.

128 หน้า.

1. การเรียน. I. ชื่อเรื่อง.

371.30281

ISBN 974-7582-28-7

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ  
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

วังไพร สีสั่งข์

ขวลิต พรหมกิตติวงศ์

สุรวิรัตน์ เขินหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

ณตะวัน ขำเลิศ วลิลินญา บางมด

Curve Design

Curve Design

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

**บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)**

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : [www.pailinbooknet.com](http://www.pailinbooknet.com) E-mail : [info@pailinbooknet.com](mailto:info@pailinbooknet.com)

ISBN 974-7582-28-7



9 789747 582284

★ ราคา 109 บาท

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ  
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดี  
รับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่  
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1233

# คำนำสำนักพิมพ์

กระบวนการเรียนรู้ที่แท้แล้วไม่ใช่เรื่องยุ่งยากเกินความพยายามเลย

นักเรียนนักศึกษาทุกท่านสามารถปรับปรุงทักษะการเรียนรู้ของตนเพื่อให้สามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้อย่างง่ายๆ แต่ก็ต้องอาศัยกลเม็ดเคล็ดลับเฉพาะตัวบ้างเหมือนกัน

คนที่เรียนให้ได้และสอบให้ได้ดีนั้น กว่า 60% เป็นคนที่มียุทธวิธีในการเรียนที่น่าทึ่ง ในขณะที่อีก 25% นั้นใช้วิธีก็মনาก็มตาเรียนอย่างหนักหนาสาหัส แถมเรียนพิเศษทุกเย็นและทุกเสาร์-อาทิตย์อีกต่างหาก ส่วน 10% นั้นไม่จำเป็นต้องเรียนหนักแต่ก็เรียนดีได้ เพราะมีสติปัญญาเลิศเลอเพอร์เฟกต์มาตั้งแต่เกิด

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่มีที่เด็ดเคล็ดลับดี ๆ ที่จะช่วยเป็นแนวทางให้นักเรียนนักศึกษาทั้งหลายสามารถปรับกลยุทธ์ในการเรียนของตนเสียใหม่อย่างง่ายๆ เพื่อให้การเรียนนั้นมีความน่าสนใจมากขึ้น ตัวเองมีความสนใจการเรียนมากขึ้น เพราะรู้วิธีจัดปัญหาต่างๆ ไม่ต้องเรียนหนักมาก และมีเวลาพักผ่อนให้สมองกับวัย “ติวเตอร์แม็ค” นำเสนอแนวทางหลักๆ ที่เป็นปัจจัยสำคัญๆ ในสำนวนที่อ่านง่าย นำไปใช้ได้ทันทีไม่ซับซ้อนเป็นเชิงวิเคราะห์ไม่ยากที่จะเข้าใจ ทางสำนักพิมพ์หวังว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นเสมือนกุญแจดอกสำคัญที่จะไขไปสู่ประตูแห่งความสำเร็จในการเรียนได้ในที่สุด เพื่อความสุขความมั่นใจอย่างแท้จริง

ปรารธนาดี  
บรรณาธิการ



# คำนำ

ยุคสมัยนี้ไม่มีใครเรียนไปวันๆ พอให้จบๆ ไปได้อีกแล้ว

ทุกคนต้องเรียนจริงเพื่อให้รู้จริง

และนำความรู้เหล่านั้นไปสอบเข้ามหาวิทยาลัย หรือนำไปใช้ในการทำงานต่อไปบนถนนทุกสายที่มีการแข่งขันสูงขึ้นทุกวัน

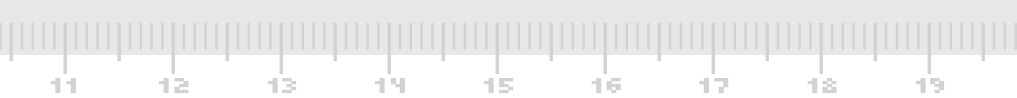
เราจึงได้ยืนกันอยู่ตลอดเวลาว่า “อยากเรียนดีจัง” และ “กลัวไม่ทำข้อสอบไม่ได้”

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมาเพื่อหาทางออกให้กับนักเรียนนักศึกษาทั้งหลาย

ที่ปรารถนาการเรียนดีและสอบได้โดยไม่จำเป็นต้องหน้าดำคร่ำเคร่งกับการเรียนจนเครียดและท้อ

เพราะทุกคนสามารถเรียนให้ดีและสอบให้ได้ได้ หากเรียน “เป็น” และมีกลยุทธ์ในการเรียนที่เฉียบคมเหมาะสมกับสไตล์ของตัวเอง

**ติวเตอร์แม็ค**



# สารบัญ

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| ทำไมต้องมีคู่มือเพื่อการเรียนให้เก่ง | 6   |
| ในชั้นเรียนมีอะไรดี                  | 12  |
| ฉลาดอ่าน เพื่อการอ่านสนุก            | 20  |
| อยากจำ แต่กลับลืม                    | 30  |
| บริหารเวลา จัดระเบียบให้ชีวิตมีค่า   | 40  |
| เทคนิคการจดโน้ต                      | 54  |
| สอบ! วัดใจ - วัดความรู้              | 66  |
| สร้างพลังให้สดชื่นและเข้มแข็ง        | 80  |
| เพิ่มความเชื่อมั่นอีกนิด             | 88  |
| กำจัดความเบื่อ                       | 98  |
| นอนหลับให้สบาย                       | 104 |
| อาหารเพิ่มพลังสมอง                   | 112 |
| อิทธิพลของสี                         | 124 |

# ทำไม ต้องมีคู่มือเพื่อ การเรียนรู้ให้เก่ง





# ทำไมต้องมีคู่มือเพื่อ การเรียนรู้ให้เก่ง

นักเรียนที่ดีอาจเป็นเพราะมีพรสวรรค์มาแต่กำเนิด

แต่คนเราสามารถฝึกฝนเป็นนักเรียนที่ดีได้ หากมีคู่มือเป็น  
แนวทางนำไป

การเล่นบทบาทของ “นักเรียน” ก็เช่นกัน ถ้าคุณไม่ได้มี  
พรสวรรค์มาตั้งแต่เกิด คู่มือการเรียนรู้เก่งก็จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับ  
ชีวิตการเรียนการศึกษาของคุณ

ชีวิตของนักเรียนส่วนใหญ่ยัง “สับสน” เพราะทุ่มเทเวลา  
ทั้งหมดให้กับการเรียนจนเคร่งเครียด

บางคนก็ทุ่มเทเวลาทั้งหมดให้กับการเที่ยวเล่นโดยไม่เห็นว่า  
จะขยันเรียนไปทำไมให้ปวดหัว เพราะยิ่งเรียนหนักก็ยิ่งเครียด จึง  
เกลียดนักกับการแบ่งใจให้เรื่องเรียน

ในเมื่อคุณต่างก็รู้ว่ามีโอกาสหนึ่งการเรียนไปได้พ้น เพราะการ  
เรียนเป็นสิ่งเดียวที่จะนำพาชีวิตของคุณให้ดำเนินต่อไปได้ เมื่อเรียน

จบมีวิชาความรู้ไปประกอบอาชีพและดำรงชีวิตอยู่ ตราบใดที่ยังต้อง  
เสียเงินเรียน ก็จึงเรียนให้มีคุณค่า เรียนให้ได้ดี อย่าให้เสียเงินและ  
เสียเวลาชีวิตเป็นอันขาด

บางครั้งนักเรียนส่วนใหญ่ไปเรียนเพราะเห็นว่าเป็นหน้าที่ จึง  
ทำหน้าที่ของตนไปแค้นๆ โดยมีได้ตระหนักว่าจำเป็นต้องพัฒนา  
อุปนิสัยการเรียนและเสริมเพิ่มทักษะในการเรียนของตนให้ดีขึ้นด้วย

ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงทำให้การเรียนไม่มีประสิทธิภาพในหลายๆ  
ลักษณะ ดังเช่น

ไม่มีสมาธิในการเรียน

ไม่ชอบอ่านหนังสือ

อ่านหนังสือแล้ว แต่จำไม่แม่น

เรียนไม่ทันเพื่อน ไม่เข้าใจในเนื้อหา

เร่งดูหนังสือแค่ช่วงก่อนสอบ

ละเลยหรือทิ้งวิชาที่ยากๆ

ไม่รู้ลึกสันทุหรือรู้ نرمัยกับการเรียน

ทิ้งการบ้านค้างไว้จนนาทีสุดท้าย

ไม่เคยทำตารางสำหรับการเรียนและการพักผ่อน

ไม่เคยอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนเข้าชั้นเรียน

เกลียดคณิตศาสตร์



$2+2=4$



อ่อนภาษาอังกฤษ

อยากโตดเรียนในวิชาที่ไม่ชอบ

มักผัดวันประกันพรุ่ง

ไม่เคยใช้เวลาว่างให้กับการอ่านหนังสือ

มองตัวเองในแง่ลบ หมดความเชื่อมั่น คิดว่าตนเองไม่มีความ  
สามารถในการเรียน

ไม่ว่าจะประสบกับปัญหาข้อใดก็ตาม ผลที่เกิดขึ้นคือการเรียน  
ที่ขาดประสิทธิภาพและทำให้เรียนได้ไม่ดี

ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการเรียนของคุณจะ  
หมดสิ้นไปได้ ถ้าเพียงแต่คุณใช้เวลาสักครึ่งวันในการอ่านคู่มือ  
เล่มนี้

คุณจะได้เรียนเก่งเรียนได้ดีอย่างแน่นอน เพราะอย่างน้อย  
คุณก็หยิบคู่มือเล่มนี้มาอ่านแล้ว ซึ่งนั่นหมายถึงคุณมีพลังเจียบอยู่  
ในใจที่ปรารถนาความสำเร็จในการเรียน คุณรู้ว่าการเรียนเก่งนั้น  
ต้องมีผู้ช่วย ต้องมีกลยุทธ์ที่ช่วยผลักดันจนได้ และนี่คือสิ่งที่ถูกต้อง  
ที่คุณตระหนักในความสำเร็จของการเรียน

เพราะการเรียนนั้นมิใช่แค่เพียง “รับรู้” ในข้อมูลอันเป็น  
ความรู้เท่านั้น

แต่การเรียนนั้นยังต้องการ “ความเข้าใจ” เพื่อที่จักได้นำเอา  
ความรู้นั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

การเรียนรู้จะไม่เกิดประโยชน์ใดๆ เลย หากนักเรียนไม่รู้ว่าจะเรียนอย่างไรให้เก่งและให้ดี”



# ในชั้นเรียนมือ: ไรท์

