

ไม่ยาก ถ้าอยากสอบได้ 4.00

เทคนิคเรียนให้ปังแบบไม่ต้องพึ่งสุขภาพ



ไม่ยาก ถ้ายากสอบได้ 4.00

เขียน: นาริน

ISBN (e-book) 978-616-312-599-6

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2569

ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

ยุคนี้เด็กมัธยมไม่ได้เรียนแค่ที่โรงเรียน แต่ยังมีที่บ้านติว
โครงการ กิจกรรม ชมรม แข่งกีฬา และ...ความคาดหวังจากสังคม
แบบไม่รู้จบ

การเรียนให้ได้ 4.00 จึงไม่ใช่แค่ “เรียนหนัก” แต่ต้อง
“เรียนเป็น” เหมือนการวิ่งตามลูกสมัยเด็ก ๆ ถ้าวิ่งมั่วก็เหนื่อย แต่
ถ้าเรารู้ทาง วิ่งถูกจังหวะ ก็จับลูกทันแบบไม่หอบ “การเรียนให้ได้ดี
จึงไม่ต้องจำเป็นต้องฝืนเรียนให้หนัก แต่ต้องเข้าใจระบบและวางแผน
ให้ดี”

เกรดดีไม่ต้องฮึด แต่ต้องฉลาดเลือก

เลือกอ่านให้ถูกจุด วางแผนให้ถูกช่วง พักให้ถูกวิธี

แล้วผลลัพธ์จะดีขึ้นแบบไม่ทรมานตัวเอง

ด้วยรักจากใจ

นาริน

สารบัญ

- บทที่ 1: เข้าใจสมองก่อนจะไปเข้าใจหนังสือ 9**
- สมองเด็กมัธยมทำงานอย่างไร? ทำไมบางวันจำดี บางวันจำอะไรไม่ได้เลย
 - วงจรเบือ-เครียด-ตันทุรังอ่านไปก็ไม่เข้าหัว เป็นเรื่องปกติ
 - คอนเซปต์ “เรียนไม่ใช่พิสูจน์ตัวเอง แต่เป็นการสร้างตัวเอง”
 - แบบทดสอบ: คุณเป็นนักเรียนสไตล์ไหน?
- บทที่ 2: ระบบวางแผนแบบ 4.00 Friendly System 18**
- ตารางอ่านแบบ “เน้นคุณภาพ ไม่เน้นปริมาณ”
 - เทคนิค 30 : 5 (อ่าน 30 นาที พัก 5 นาที)
 - วิธีตั้งเป้าที่ยังไงก็ทำได้จริง
 - สร้างนิสัยวันละ 15 นาทีที่เปลี่ยนเกรดทั้งเทอม
 - ตัวอย่างตารางอ่านที่ทำตามได้ทันที
- บทที่ 3: อ่านยังไงให้จำเป็นภาพ ไม่ต้องท่องจนตาแฉะ 27**
- Mind map สำหรับคนไม่เคยवाद
 - เทคนิค 3 สี = 3 ชั้นความจำ

- How to สรุปแบบ 1 หน้า
- การใช้ภาพ เรื่องเล่า และตัวอย่างจริงในการจำ
- จำแบบเด็ก เรียนแบบผู้ใหญ่

**บทที่ 4: เทคนิคเรียนในห้องให้ได้คะแนน 50% ตั้งแต่
ยังไม่สอบ**

36

- วิธีทำคะแนนระหว่างเรียนแบบไม่ต้องพยายามเกินตัว
- วิธีฟังคณูยงใจให้จับใจความสำคัญได้เร็ว
- การจดแบบ Bullet Note ที่ประหยัดแรง
- สิ่งที่ได้ 4.00 ทำในห้องเรียนที่เด็กทั่วไปไม่ค่อยทำ

**บทที่ 5: การบ้าน โครงการ ชุมมูม ชีวิตจริง: จัดยงใจ
ไม่ให้ล้น**

46

- หลัก 3D: Dump – Do – Delay (แยกงานให้ถูกประเภท)
- เคล็ดลับทำโครงการแบบทีมให้รอด ไม่ทะเลาะกัน
- ทำงานสะสมยงใจให้ไม่กลายเป็นภูเขาไฟ
- ระเบียบชีวิตแบบไม่บังคับตัวเอง

บทที่ 6: เทคนิคสอบแบบไม่ต้องอ่านจนตี 2

56

- สูตรย้อนเนื้อหาจากข้อสอบจริง
- เทคนิค “อ่านแบบฟันปลา” เหมาะกับวิชาที่เยอะมาก ๆ
- จัดลำดับอ่าน: วิชาไหนควรอ่านก่อน-หลัง
- ทำไมไม่ควรอ่านวันสุดท้ายอย่างหนัก
- สูตรย่อ 1 วันก่อนสอบ

บทที่ 7: วิชาไหนต้องอ่านยังไง (อ่านให้ถูกวิชา = คะแนน ขึ้นเร็วที่สุด)

65

- คณิต: ทำโจทย์ 20 ข้อให้ดีกว่าอ่าน 20 หน้า
- วิทย: แผนการจำแบบเชื่อมโยงเหตุ-ผล
- ภาษาไทย: ทำคะแนนด้วยเทคนิคอ่านโจทย์
- สังคม: จำเป็นเรื่องราว
- ภาษาอังกฤษ: เทคนิคเพิ่ม vocab แบบไม่เหนื่อย
- วิชาเลือก: ทำคะแนนง่ายที่สุดและยกกระต๊อบเกรดรวม

บทที่ 8: พักยังงใจให้สมองดีขึ้น **76**

- การพักที่ “มีคุณภาพ” ไม่ใช่นั่งเล่นมือถือ 2 ชั่วโมง
- สูตรพัก 5 แบบที่ช่วยให้จำดีขึ้น
- วิธี Reset สมองภายใน 3 นาที
- หลีกเลี่ยงงานจน Burnout

บทที่ 9: มนุษย์มัธยมก็ต้องมีใจที่สงบเป็นช่วง ๆ **85**

- วิธีรับมือความกดดันจากเกรด ครู เพื่อน พ่อแม่
- “เกรดไม่ใช่ตัวตน” — มุมคิดที่ช่วยให้หายเครียดทันที
- วิธีเปลี่ยนมุมมองวันแย่ ๆ ให้กลายเป็นพลัง
- แบบฝึกฝน: เขียน 5 สิ่งที่เราเก่ง
- แนวคิดเรื่องชีวิตที่เบาสบาย

บทที่ 10: วันไหนท้อ เปิดบทนี้ **95**

- ข้อความให้กำลังใจ 30 บรรทัด
- Affirmations สำหรับวันที่อ่านหนังสือไม่เข้าหัว
- เทคนิค Reset ใจใน 1 นาที
- แบบฝึก 15 นาที: เขียนจดหมายให้ “ตัวเองที่ตั้งใจที่สุด”

บทที่ 11: เคล็ดลับเด็ก 4.00 ที่คนไม่ค่อยรู้

103

- เขาไม่อ่านทั้งเล่ม แต่รู้ว่าต้องอ่าน “ตรงไหน”
- ทำงานเล็กๆ ให้เสร็จเร็วที่สุด
- รู้ว่าเมื่อไหร่ควรพัก ไม่ฝืน
- รู้จักถามครูให้ถูกจังหวะ
- รู้วิธีเลือกเพื่อนเรียน

บทที่ 12: ปิดเทอม คือเวลาอัปเดตตัวเองแบบไม่หนัก 112

- ทักชะสมองที่ควรพัฒนาช่วงปิดเทอม
- วิธีวางแผนเทอมใหม่ใน 1 ชั่วโมง
- ทำอย่างไรให้เกรดดีขึ้นที่ละเทอมแบบไม่เหนื่อย

บทที่ 1:

เข้าใจสมองก่อนจะไปเข้าใจหนังสือ

เวลาเด็กมัธยมบ่นว่า “วันนี้ทำไมจำอะไรไม่ได้เลยวะ” หรือ “เมื่อวานอ่านแค่แป็บเดียวก็เข้าแล้ว วันนี้อ่านชั่วโมงนึงยังไม่เข้าหัว” อย่าเพิ่งคิดว่าเราแย่ สมองเราไม่ดี หรือเราไม่เหมาะกับการเรียน

ความจริงคือ...สมองของวัยมัธยมกำลังอยู่ในช่วง “รีโนเวทครั้งใหญ่ที่สุดของชีวิต” คิดภาพเหมือนบ้านที่กำลังทุบห้อง เปลี่ยนผนัง เดินสายไฟใหม่ บางวันไฟในบ้านเปิดติดทุกดวง บางวันก็กะพริบแป็บๆ แล้วดับ!

เด็กมัธยมจึงไม่ได้ต้องการอ่านหนักขึ้น แต่ต้องการ “เข้าใจวิธีการทำงานของสมองตัวเอง” มากกว่า นี่คือจุดเริ่มต้นของการเรียนให้ดีขึ้นแบบไม่เหนื่อยและไม่ฝืน

1.1 สมองเด็กมัธยมทำงานอย่างไร? ทำไมบางวันจำดี บางวันจำอะไรไม่ได้เลย

สมองวัยมัธยมมี 3 จุดที่ส่งผลต่อการเรียนแบบสุดๆ

(1) สมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ยังโตไม่เต็มที่

ส่วนนี้คือศูนย์ควบคุมการคิด มีหน้าที่

- วางแผน
- คิดเป็นลำดับ
- โฟกัส
- ควบคุมความอยากลุกไปกินขนมระหว่างอ่าน

ในวัยมัธยม สมองส่วนหน้านี้ยังพัฒนาไม่เสร็จ จึงไม่แปลกที่บางวันโฟกัสดี บางวันหลุดง่ายมาก นี่ไม่ใช่เพราะ “เราไม่มีวินัย” แต่เพราะสมองยังสร้างวงจรประสาทอยู่เรื่อยๆ

(2) ฮอร์โมนผันผวน = อารมณ์ผันผวน = สมองผันผวน

ฮอร์โมนวัยรุ่นขึ้นลงเป็นเรื่องปกติ ส่งผลต่อ

- อารมณ์
- ความอยากทำงาน
- ความเครียด
- ความจำ

เพราะอารมณ์กับสมองเกี่ยวโยงกันโดยตรง วันที่เราหงุดหงิดหรือกังวลเล็กๆ สมองจะปิด “ช่องรับข้อมูลใหม่” ทันที คล้ายประตูหอพักที่ปิดตอนเที่ยงคืน — ต่อให้เคาะแรงแค่ไหนก็ไม่เปิดให้เข้า

(3) ระบบความจำทำงานดีขึ้นเมื่อเรา “พักเป็น”

มีงานวิจัยจำนวนมากชี้ว่า สมองจำได้ดีที่สุด ตอนพัก ไม่ใช่ตอนอ่านหนักๆ

นี่คือเหตุผลที่เด็กบางคนอ่าน 3 ชั่วโมง แต่จำไม่ได้เท่าคนที่อ่าน 30 นาทีแล้วพัก 5 นาที เพราะสมองต้องมีเวลาจัดเก็บข้อมูลไปเข้าลิ้นชักของมัน

ดังนั้น วันไหนจำดี = สมองพร้อม

วันไหนจำไม่เข้า = สมองกำลังล้า หรืออารมณ์กำลัง

รบกวน

ไม่ใช่เพราะเราหัวไม่ดีนะ

1.2 วงจรเบื่อ-เครียด-ดันทุรังอ่านไปก็ไม่เข้าหัว เป็นเรื่องปกติ

นักเรียนส่วนมากคิดว่า “ยิ่งเครียดยิ่งต้องอ่าน”

แต่ความจริงคือ ยิ่งเครียด ความจำยิ่งพัง

เมื่อเราเครียด

- ร่างกายหลังฮอร์โมนคอร์ติซอล
- สมองจะตัดระบบสร้างความจำใหม่
- และเปิดโหมด “สู้หรือหนี” แทน

โหมดนี้มีไว้ให้หนีเสีย ไม่ได้มีไว้ทำข้อสอบ นี่คือเหตุผลที่เรา
นั่งอ่าน 20 นาทีแล้วรู้สึกเหมือนอ่านมา 2 ชั่วโมง

วงจรสุดคลาสสิกของเด็กมัธยมคือ

- 1) อ่านไม่รู้เรื่อง → 2) เครียด → 3) ยิ่งอ่านไม่รู้เรื่อง →
- 4) ยิ่งเครียด วันไปเรื่อยๆ จนรู้สึกว่า “ฉันไม่เก่งพอ”

แต่นี้เป็นเรื่องปกติ และทุกคนเคยเจอ เพียงแต่คนที่เรียนดี
ไม่ใช่ไม่เคยติดวงจรนี้ แต่คือ รู้วิธี “ออกจากวงจร” ให้เร็วที่สุด

วิธีออกง่ายๆ คือ

- หยุด 5 นาที
- ลุกไปเดิน ตีมน้ำ ยืดเส้น
- กลับมาใหม่

พอรีเซ็ตอารมณ์ได้ สมองจะกลับมารับข้อมูลใหม่อีกครั้ง