

เรียนเป็น ไม่เห็นเหน้อยเลย

การสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ใช่เรื่องของคนเก่งที่สุด
แต่คือเรื่องของคนที่วางแผนดี ฝึกซ้อมสม่ำเสมอ



เรียนเป็น ไม่เห็นเหน้อยเลย

เขียน: นาริน

ISBN (e-book) 978-616-312-608-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 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

“พี่ก็เคยอยู่ตรงนั้นมาก่อน...”

จำได้เลยตอนอยู่ ม.5 ม.6 แคะตื่นเข้ามาไปโรงเรียนให้ทันก็เหนื่อยแล้ว ไหนจะเรียน 8 คาบ โดนการบ้านเป็นกอง ดิววันเสาร์อาทิตย์ก็มีสอบ ยังไม่รวมความเครียดจากคำถามยอดฮิตที่วนเวียนในหัวตลอดว่า “จะเรียนทันมั๊ย?” “จะสอบติดหรือเปล่า?” “เพื่อนเก่งกว่าหมดเลยอะ” ชีวิตช่วง ม.ปลาย มันทั้งตื่นเต้น ทั้งล้า ทั้งกดดันไปพร้อมกันจริงๆ

พี่เลยอยากทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา ไม่ใช่เพื่อบอกว่าวิธีนี้ดีที่สุด หรือใครไม่ทำแบบนี้จะสอบไม่ติด แต่เพื่อเล่าให้ฟังในแบบรุ่นพี่ที่ผ่านสนามมาแล้วว่า มีทางไหนบ้างที่ช่วยให้เราเรียนได้ดีขึ้น เข้าใจมากขึ้น และไม่เครียดจนเกินไป มันอาจไม่ได้เปลี่ยนชีวิตในพริบตา แต่มันจะเปลี่ยน “ระบบความคิด” ที่จะพาเราไปไกลกว่าแค่การท่องจำ

ในเล่มนี้พี่รวมเทคนิคที่ได้ผลจริง ใช้ได้จริง และ “มนุษย์จริง” ทำได้ ตั้งแต่การวางแผนชีวิต วางตารางอ่านหนังสือ การฝึกสมาธิ การตั้งเป้าหมาย ไปจนถึงวิธีพักอย่างฉลาด บางอย่างพี่เคยลองแล้วพลาด บางอย่างเพื่อนพี่ใช้แล้วสอบติด และพี่อยากส่งต่อให้รุ่นน้องทุกคน เผื่อจะช่วยให้ใครสักคนไปถึงฝันเร็วขึ้น หรือเหนื่อยน้อยลง

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือน “รุ่นพี่ในกระเป๋าก” ที่หยิบขึ้นมา
เมื่อไหร่ ก็ได้แรงใจเมื่อนั้น เพราะพี่เชื่อว่า...

การเรียนที่ดีไม่ใช่แค่เรื่องเกรด แต่คือเรื่องของการเข้าใจตัวเอง
และเดินไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ พร้อมแล้วลุยเลย!

พี่เอาใจช่วยเสมอ
นาริน

สารบัญ

- บทที่ 1: สํารวจตัวเองก่อนเริ่มเรียนจริง 8**
- จุดแข็ง - จุดอ่อนของเราคืออะไร
 - เป้าหมายชีวิตคืออะไร มหาวิทยาลัยในฝันอยู่ตรงไหน
 - เครื่องมือช่วยวางแผน: SWOT นักเรียน
- บทที่ 2: วางแผนการเรียนให้เวิร์ก 18**
- เทคนิคตั้งเป้าหมายระยะสั้น / ยาว (SMART Goal)
 - จัดตารางชีวิตให้ไม่พัง (เรียน / เล่น / พัก)
 - วางแผนรายเดือน รายสัปดาห์ รายวัน แบบไม่เครียด
- บทที่ 3: เทคนิคเรียนรู้แบบไม่ท่องจำ 30**
- Active Recall และ Spaced Repetition คืออะไร
ใช้ยังไง?
 - แปลงเนื้อหาเป็นภาพ Mind Map หรือ Storyline
 - สรุปอย่างไรให้ง่ายกว่าที่เคย

บทที่ 4: อ่านยังไงให้เข้าใจ คิดยังไงให้สอบติด 44

- เทคนิคการอ่านหนังสือแบบ Deep Reading
- วิธีวิเคราะห์ข้อสอบย้อนหลังให้เกิด Pattern
- การฝึกโจทย์ยังงัยให้เก่งขึ้นทุกครั้ง

บทที่ 5: จัดการสมาธิและแรงจูงใจให้ไม่หลุดกลางทาง 59

- รู้จักตัวการขโมยสมาธิ (มือถือ ความคิดฟุ้งซ่าน)
- เทคนิค Pomodoro + การสร้างบรรยากาศเรียน
- แรงแบนตาลใจจากรุ่นพี่สอบติด + กำลังใจจากในบ้าน

บทที่ 6: เทคนิคสอบกลาง สอบปลาย และสอบเข้าฯ 72

- เตรียมตัวยังงัยให้พร้อมจริง
- สิ่งที่ต้องทำ 7 วันก่อนสอบ / 24 ชั่วโมงก่อนสอบ
- วันสอบทำยังงัยไม่ให้พลาด

บทที่ 7: รู้จักพัก รู้จักพอ เพื่อไม่ถอดใจ **87**

- สัญญาณเตือนว่า “เหนื่อยเกินไป”
- วิธีเติมไฟเมื่อหมดแรงเรียน
- สมดุลชีวิตวัยรุ่น: เรียนก็เก่ง ใช้เวลากับตัวเองก็ได้

บทส่งท้าย **99**

บทที่ 1:

สำรวจตัวเองก่อนเริ่มเรียนจริง

ก่อนจะเริ่ม “ตั้งใจเรียน” เราควร “ตั้งใจรู้จักตัวเอง” เสียก่อน เพราะการเรียนไม่ใช่การแข่งขันกับคนอื่น แต่คือการแข่งขันกับตัวเรา เมื่อวาน และเราจะเอาชนะเมื่อวานได้ ก็ต่อเมื่อเรารู้ว่า...

“เราเก่งอะไร – เรายังต้องฝึกอะไร – และเรากำลังจะไปไหน”

การสำรวจตัวเองไม่ใช่เรื่องลึกลับ ไม่ต้องนั่งสมาธิ 3 ชั่วโมง แค่ลองตอบคำถามง่ายๆ แบบจริงใจ เราจะได้เห็นแนวทางของตัวเอง ชัดขึ้น และนี่คือจุดเริ่มต้นที่ดีก่อนจะลงมือวางแผนอ่านหนังสือ หรือทำตารางตัวเข้มใดๆ

1.1 จุดแข็ง – จุดอ่อนของเราคืออะไร?

ไม่มีใครเก่งทุกอย่าง และไม่มีใครแย่ไปหมดทุกด้าน
แต่หลายคนมักชอบโฟกัสเฉพาะ “สิ่งที่ตัวเองทำไม่ได้”
จนลืมว่า

“เราเก่งอะไรอยู่แล้ว?”

ลองหยิบกระดาษเปล่ามาแผ่นหนึ่ง แล้วแบ่งเป็นสองฝั่ง

| ด้านซ้าย: จุดแข็งของเรา | ด้านขวา: จุดที่เรายังไม่ถนัด |

จากนั้นลองตอบคำถามเหล่านี้

เราเก่งวิชาอะไรที่สุด?

- เป็นคนที่เข้าใจวิชาคณิตได้เร็ว?
- อ่านหนังสือวิชาภาษาไทยแล้วจับใจความได้แม่น?
- จำเนื้อหาวิชาชีววิทยาได้ดี?
- หรืออาจจะไม่ได้เก่งเรื่องวิชาการ แต่เราเก่งเรื่องจัดตาราง
เก่งเรื่องวางแผน?

เราเรียนรู้แบบไหนแล้วเข้าใจง่าย?

- ฟังอาจารย์พูดแล้วเข้าใจเลย
- ต้องจดสรุปเองถึงจะจำได้

- ต้องมีภาพหรือสีประกอบถึงจะจำได้
- หรือเราเป็นสายสอนคนอื่นแล้วจำแม่น?

เรายังไม่ถนัดอะไร?

- วิชาไหนที่ทำคะแนนได้ต่ำกว่าที่ควร
- มีพฤติกรรมแบบไหนที่ขัดขวางการเรียนรู้ (เลื่อนส่งงาน? อ่านหนังสือแล้วจิตใจวอกแวก?)
- เคยผิดซ้ำๆ กับเรื่องไหน?

เคยทำอะไรสำเร็จมาแล้ว?

- เคยตั้งใจอ่านหนังสือช่วงสอบและทำได้ดีไหม?
- เคยวางแผนแล้วทำตามได้จริงไหม?
- เรามีความพยายามแค่ไหนเวลาล้มเหลว?

Tip จากพี่: ถ้าไม่แน่ใจ ให้ลองถามเพื่อนสนิทหรือคนที่ไว้ใจว่า “เธอคิดว่าเราถนัดอะไร” คำตอบจากคนอื่น บางทีก็ช่วยสะท้อนมุมที่เรามองข้าม

เมื่อเรารู้จุดแข็ง เราจะเอามาใช้เป็น “อาวุธลับ”

เมื่อเรารู้จุดอ่อน เราจะวางแผนพัฒนาได้ถูกจุด

อย่ากลัวที่จะยอมรับสิ่งที่เรายังไม่เก่ง เพราะการ “กล้ายอมรับ” คือจุดเริ่มต้นของการ “กล้าเปลี่ยนแปลง”