

"เทคนิคการอ่านหนังสือสอบ"> ช่วงนี้ใกล้สอบกันอีกแล้ว<

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

1. **ต้องเลิกเที่ยว** เลิกดื่ม เลิกสร้างบรรยากาศที่ไม่ใช่การเตรียมสอบ ตัดทุกอย่างออกไป
2. **ตัดสินใจให้เด็ดขาด ว่าต่อไปนี้จะทำเพื่ออนาคตตัวเอง** บอกเพื่อน บอกพ่อแม่ บอกทุกคนว่า อย่ารบกวน ขอเวลาส่วนตัว จะเปลี่ยนชีวิต จะกำหนดชีวิตตัวเอง จะกำหนดอนาคตตัวเอง เพราะเราต้องการมีอนาคตที่กำหนดได้ด้วยตัวเอง
3. **ถ้าทำ 2 ข้อไม่ได้ อย่าทำข้อนี้** เพราะข้อนี้คือ ให้เขียนอนาคตตัวเองไว้เลยว่า จะเรียนต่อคณะอะไร จบแล้วจะเป็นอะไร เช่น จะเรียนพยาบาล ก็เขียนปายตัวใหญ่ๆ ติดไว้ข้างห้อง มองเห็นตลอดเลย ว่า “เราจะเป็นพยาบาล”
4. **เตรียมตัว สรรหาหนังสือ หาอาจารย์ติว** หาเพื่อนคนเก่งๆ บอกกับเค้าว่าช่วยเป็นกำลังใจให้เราหน่อย ช่วยเหลือเราหน่อย หาหนังสือมาให้ครบทุกเนื้อหาที่จะต้องสอบ เตรียมห้องอ่านหนังสือ โต๊ะ เก้าอี้ โคมไฟ ให้พร้อม
5. **เริ่มลงมืออ่านหนังสือ เริ่มจากวิชาที่ชอบ** เรื่องที่ถนัด ก่อน ทำข้อสอบไปด้วย ทำแบบฝึกหัดจากง่ายไปยาก ค่อยๆ ทำ ถ้าท้อก็ให้ลืมหัดดูบ้าง ดูรูปอนาคตของตัวเอง ต้องลงมืออ่านอย่างจริงจัง อย่างน้อยวันละ 10 ชั่วโมง อ่านทุกเมื่อที่มีโอกาส อ่านทุกครั้งที่มีโอกาส อย่าปล่อยให้ว่าง อ่านแล้วต้องมีโน้ตเสมอ ห้ามนอนอ่าน ห้ามกินขนม ห้ามฟังเพลง ห้ามดูทีวี ห้ามดูละคร ดูหนัง อ่านอย่างเดียว ทำอย่างจริงจัง
6. **ข้อนี้สำคัญมาก หากท้อให้มองภาพอนาคตของตัวเองไว้เสมอ** ย้ำกับตัวเองว่า “เราต้องกำหนดอนาคตของตัวเอง ไม่มีใครกำหนดให้เรา เราต้องทำได้ ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้” ให้กำลังใจกับตัวเองอยู่เสมอ หากท้อ ขอให้หนักว่า อย่างน้อยก็มีผู้เขียนบทความนี้เป็นกำลังใจให้หน่อยๆ เสมอ นึกถึงภาพวันที่เราบรรจบปริญญา วันที่เราและครอบครัวจะมีความสุข
7. **ลงมือทำเดี๋ยวนี้**

เวลาที่ดีสำหรับการอ่านหนังสือ

เคยมีคนบอกว่าเวลาที่ดีที่สุดคือ ตอนเช้า เพราะร่างกายเราได้พักผ่อน รวมทั้งสมองก็ได้พัก มีการจัดระเบียบเรียบร้อย เพื่อให้พร้อมกับการใส่ข้อมูลใหม่ ๆ เข้าไป อันนี้เป็นเรื่องจริง แต่สำหรับคนที่ตื่นเช้าไม่ไหว เวลาดี ๆ ที่เจียบ ๆ ก็เหมาะ คือความมันเจียบไป...สมองเราก็สามารถคิดสิ่งต่างๆ ได้ดี แต่อาจจะไม่เท่าตอนเช้า เพราะสมองเราต้องเหนื่อยจากการเรียนมาแล้วทั้งวัน บางคนยังมีการเรียนพิเศษตอนเย็นอีก สำหรับตัวเราเอง อ่านตอนกลางคืนสักนิด ได้เท่าไหนก็แค่นั้น 5ทุ่มต้องเข้านอน แล้วก็ตั้งนาฬิกาปลุกตอนตี 3 ตี 4 ตี 5 แนะนำให้ตั้งนาฬิกาปลุกก่อนเวลาที่ต้องตื่นไปสักครึ่งชั่วโมง เพื่อที่เราจะได้มีเวลาเกลือกกลิ้งอยู่บนที่นอนก่อนสักพัก ถึงค่อยลุกไปล้างหน้าล้างตา มานั่งอ่าน ขอย้ำว่าควรทำให้ตัวเองตื่นเต็มที่ก่อนจะอ่าน เพราะไม่งั้นเดี๋ยวก็หลับคาหนังสืออีกจนได้

เวลาที่ไม่เหมาะสำหรับการอ่านหนังสือเรียนเลย คือ ช่วงบ่ายหลังจากกินข้าวเสร็จจิ้ม ๆ เคยได้ยินสุภาภิตไทยที่ว่า “พอนั่งท่องตั้ง หนึ่งตาก็หย่อน” ใหม ช่วงบ่ายจะเป็นช่วงที่คนเรามีความง่วงนอน อ่านไปก็หลับ ยิ่งหนังสือเรียนด้วย และไม่ควรง่วงนอนอ่านหนังสือ โดยเฉพาะบนเตียง ขอบอกว่าหลับแน่ๆ ไม่ใช่อ่านนิยายนี่ มันจะน่าติดตาม จนอยากอ่านให้อจบ เรามีเพื่อนคนหนึ่ง เขาบอกว่าหนังสือเรียนคือยานอนหลับขนานเอก เห็นจะจริง อ่านไม่กี่หน้าก็หลับแล้ว

การอ่านควรจะเป็นในสถานที่ที่สงบ เงียบ และสมองเราพร้อมที่จะรับเรื่องใหม่ ๆ นั้นแหละการอ่านถึงจะได้ผลสูงสุด

วิธีแก้ง่วง

ความง่วงนอนนั้นมีหลายชั้น ตามที่เราแบ่งเอง ได้แก่

1. ความง่วงนอนขั้นต้น

อาการ - เป็นความง่วงที่ค่อย ๆ เกิดขึ้น จะทำให้สติของเราล่องลอยไปเที่ยวสักพัก ไม่นานก็ตื่นแล้วก็จะกลับมาที่เดิม อาจมีอาการอาพาหาวางเล็กน้อย แต่จะไม่บ่อยนัก

วิธีแก้ - ควรจะลุกขึ้นไปล้างหน้าล้างตาให้สดชื่น หรือออกกำลังกาย เช่น การบิดขี้เกียจให้ร่างกายมีความตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า พุดงาย ๆ คือ ทำอะไรก็ได้ ที่ทำให้ร่างกายเราสดชื่นขึ้น

2. ความง่วงขั้นกลาง

อาการ - เป็นความง่วงที่สะสมมาจากความง่วงขั้นต้น สติเริ่มหายไปเที่ยวนานขึ้น อาการหาวก็มีถี่ขึ้น อาจมีอาการสัปหงกเล็กน้อย

วิธีแก้ - ควรจะหลับตาลงพักผ่อนสักครู่ อาจ 10-15 นาที แล้วตื่นขึ้นมาไปล้างหน้าล้างตา เพื่อให้สดชื่น หรือไปทำอะไรสักอย่าง ไปเดินเล่น หรือฟังเพลง ดิมนม กาแฟนี้ไม่แนะนำเท่าไรนัก เพราะ อาจเกิดอาการหลับในได้ กังววมมาก แต่ตายังคง เสียสุขภาพกายเปล่า ๆ นา

3. ความง่วงขั้นรุนแรง

อาการ - เป็นความง่วงที่ไม่อาจต้านทานไหว สติแทบจะไม่มีแล้ว หัวอาจสัปหงกลงไปจับกับโต๊ะได้ทุกเมื่อ หรืออาจเกิดอาการฟุบหลับคาหนังสือ

วิธีแก้ - ไปนอนซะ ถึงอ่านไปก็ไม่เข้าหัวอยู่ดี เลิกทรมานตัวเองได้แล้ว ถ้ายังอ่านไม่จบก็ปลงซะ มาถึงขั้นนี้แล้ว ไม่ว่าจะทำไง สมองก็ไม่พร้อมจะรับอะไรอีกแล้วทั้งนั้นแหละนา

คาถาก่อนเข้าห้องสอบ

จริง ๆ ก็เป็นแค่ความเชื่อที่ทำแล้วสบายใจเท่านั้นเอง เล่นกับดวงใจ หากอ่านหนังสือมาเต็มที่แล้ว อยากรัวข้อสอบเลย นี่เป็นเคล็ดลับที่ช่วยเสริมกำลังใจสำหรับบางคนที่อ่านมาแล้ว แต่ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ ก็ต้องอาศัยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ร่วมกับบุญที่เคยมีมาแต่ชาติปางก่อนนะ

- **ขั้นแรก** ออกจากบ้าน ให้อพู่ ให้อแม่ให้งามๆ ขอพรมาสักหน่อยก็ดี
- **ขั้นสอง** เดินเข้าโรงเรียน ซึ่งในแต่ละแห่งจะมีสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งที่เป็นที่เคารพนับถือของคนในโรงเรียน ก็ทำความเคารพ อาจจะมีการบนบานเล็กน้อย
- **ขั้นสาม** เข้าห้องสอบ ให้อก้าวเท้าซ้ายเข้าไปก่อน เข้าตำราที่ว่า “ขวาร้าย ซ้ายดี” ไร
- **ขั้นที่สี่** ทำข้อสอบ ก่อนลงมือเขียน ท่องนะโม หรือบทอะไรสักอย่าง อย่าให้อยวนัก เดี่ยวจะเสียเวลามากไป ขั้นนี้เล่นกับศาสนาแล้ว (ความจริงก็เป็นวิธีที่ช่วยลดอาการตื่นเตน เป็นการรวบรวมสมาธินะ)

credit atcloud.com

<http://board.palungjit.com/f6/เทคนิคการอ่านหนังสือสอบ-ช่วงนี้ใกล้สอบกันอีกแล้ว-ถ้าซ้ำขอออก-ย-204962.html>

<http://www.charyen.com/jukebox/play.php?id=4500>