

รู้ไหมอ่านหนังสือช่วงไหนนาที่ทอง

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

รู้ไหมอ่านหนังสือช่วงไหน นาที่ทองอยากรู้ตามมาเลย.....

ในทางวิทยาศาสตร์ด้านสมองเค้าบอกว่า การท่องหนังสือในเวลากลางคืนเป็นสิ่งที่ไม่แนะนำ เพราะ
ว่าเวลากลางคืนเป็นเวลาที่เราควรนอนหลับ ซึ่งการนอนหลับ สมองเราจะมีการจัดระเบียบความทรงจำและบันทึกเรื่องราวต่างๆ
ที่เราตื่นนอนจนเราเข้านอนคะ ซึ่งการจำอะไรให้มีประสิทธิภาพ ก็จำเป็นต้องนอนให้เพียงพอด้วย

ส่วนเวลาที่เหมาะสมเป็น "นาที่ทอง" ในการจำนั้นก็คือ เวลาช่วงเช้านั่นเองเพราะ
การจัดระเบียบความจำเกิดขึ้นตอนที่เรานอนหลับ เพราะฉะนั้นสมองของเราในช่วงเช้าจะปลอดโปร่ง
เหมาะสำหรับการใช้งานอย่างเต็มที่ ซึ่งถ้าอ่านหนังสือช่วงนี้ได้ ก็เรียกว่าการจำก็จะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นคะ
แถมยังเป็นช่วงที่เหมาะสมสำหรับงานที่ต้องใช้การสร้างสรรค์ รอคหรืองานเขียนต่างๆ อีกด้วยนะ

ขอบคุณข้อมูล : booksdofurnisharoom
