

## 9 วิธีเด็ด แก่หลับเวลากวดวิชา

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2552

### 9 วิธี [ทำอย่างไร...ถึงจะไม่หลับคาโต๊ะกวดวิชา]

- 1. ถ้ารู้ว่าตัวเองต้องเข้าเรียนแต่เช้า :** ก็อย่าดูหนังดูละครจนตึกเกินสี่หรือห้าทุ่ม เพราะเวลานอนที่ขาดไปมันมักจะมาเอาคืนช่วงเรียนพิเศษที่มีอาจารย์ในทีวีดีดมากล่อมเสมอ ข้อนี้สำคัญมาก เพราะหากนอนดึกแล้ว ก็ไม่มีวิธีไหนที่จะมาทำให้เราหายง่วงได้ นอกจากไปกินกระเทียมแดง (แต่ก็ไม่แนะนำว่าไม่ดีต่อสุขภาพ)
- 2. พกขนมหรือน้ำเข้าไปด้วย :** แต่ !!! ห้ามกินตั้งแต่เริ่มเรียน เพราะจะทำให้ง่วงง่ายมากกกก ให้กินเมื่อเริ่มง่วงเท่านั้น (บางทีลองซื้อขนมที่เวลาแกะแล้วเสียงดังๆ เพราะเวลาแกะขนมมันจะทำให้เราตื่นเตนและกลัววาคนขางๆ จะดา (มันมีวิธีอย่างนี้ด้วยอะ) ทำให้ตาสว่าง แต่ถึงอย่างไร ถัดคิดว่าจะรบกวนคนขางๆ ละก็ ก็ให้ซื้อขนมจุกจิกเล็กๆน้อยๆไปแทน) เมื่อหายง่วงก็ให้หยุดกินแล้วตั้งใจเรียนต่อไปชะ
- 3. อุปกรณ์สำหรับเรียนกวดวิชา :** สำคัญนะคะ เพราะเวลาเราง่วงๆ ก็หยิบปากกาสี หรือพวกไฮไลท์มาวาดเขียนในหนังสือให้มันคัลเลอร์ฟูลไปเลย แต่อย่าทำให้เลอะเทอะไป เพราะเวลาทบทวนหนังสืออาจจะทำให้เราชินได้ ใหวาดๆ เขียนๆ ดานหลังหนังสือก็ได หรือไม่กี่เวลาอาจารย์ไหนอะไรก็ใส่สีให้พอสวยงามก็ทำให้เราหายง่วงได้เช่นกันคะ แต่ถึงยังไงก็ต้องตั้งใจฟังอาจารย์อย่ามัวแต่วาดเพลินนะคะ
- 4. ฟังจินตนาการผ่านกวดวิชา :** ลองมองดูอาจารย์สอนกวดวิชาสิคะ ท่านจะมีอะไรให้เราได้จินตนาการไปเรื่อยเปื่อยอยู่เสมอ ตั้งแต่คำพูดติดปากของอาจารย์ สีเสื้อผ้า ทรงผม เสียงหัวเราะของอาจารย์ บางที...มุขตลกๆของอาจารย์ก็ช่วยพวกเรามาจากความง่วงงันได้เหมือนกันนะ
- 5. สำหรับคนที่ชอบหลับคาโต๊ะกวดวิชา :** เราขอแนะนำ!! ให้ลองก้มลงไปนอนโต๊ะคนอื่นดูคะ (หา!!) แล้วจะไม่ง่วงอีกเลย (แต่จะได้เบ้าตาหมีแพนดามาแทน ...อ่าว)
- 6. ตั้งใจฟังอาจารย์ :** เรียนให้เต็มที่ คำนวณอะไรก็คิดๆๆๆ คิดผิดก็คิดมันไป อาจารย์เฉลยว่าผิดแล้วก็ลบแอบๆ หน่อย (อายุคนขางๆ) พอเวลาคำนวณถูกก็เปิดมันเลย! ดูสะอาดๆพวกหลอน ฉันทิดถูก วะฮาๆๆ
- 7. สำหรับคนที่กินขนมแล้วชอบหลับ :** แนะนำคะ ลูกอมรสเปรี้ยวๆ กินแล้วตื่นเต็มตาเลยคะ (แต่ถ้ากินน้อยๆอาจทำให้คุณชินและหลับได้แม้กระทั่งในปากเปรี้ยวจัด) หรือไม่กี่ลูกอมมินท์เย็นๆ แบบวาเย็นสดซ่า กินแล้วเย็นไปถึงรูขุมขนได้ยิ่งดี นั่นจะทำให้คุณตื่น (แต่บางคนอาจจะหลับ) เรื่องลูกอมต้องคอยๆลองไปสลับไปไ้เรื่อยๆ ยิ่งดี วันหนึ่งก็รสหนึ่ง อีกวันก็รสใหม่ จะทำให้เราไม่คุ้นและไม่ง่วง
- 8. หากเรียนไปแล้วเริ่มจะเข้าเฝ้าเทวดา :** ให้นึกถึงเวลาที่ใกล้จะหมดสิคะ นั่นอาจจะทำให้รู้สึกกลัวและตื่นเต็มตาได้ แต่ถ้าหากเพิ่งจะเริ่มเรียนแล้วง่วงละก็ ลองไปกลางหนากลางตาดูนะคะ
- 9. บรรยากาศในห้องเรียน :** เป็นส่วนหนึ่งทำให้เคลิ้มได้ บางทีก็เย็นจนปอดจะแข็งตาย บางทีก็ร้อนตับจะออกมาออกร่าง ขอแนะนำว่าให้ลองใจกลาเดินไปบอกพี่ที่คุมเลยคะ วารอนหรือหนาว จะได้ไม่รู้สึกเคลิ้มหรือไม่เครียดขณะเรียน

ข้อมูลจาก YenTa4