

## อ่านหนังสือแล้ววง ทำไงดี มาทางนี้ซิ เรามีคำตอบ

นำเสนอเมื่อ : 13 ธ.ค. 2555

เคยมีอ่านหนังสือเรียนยังไม่จบก็่วงซะแล้ว หรือบางทีอ่านๆไปก็เกิดการหลับคาหนังสือไป  
วันนี้เรามีวิธีอ่านหนังสือไม่เหิงวงมาฝากกัน

### วิธีอ่านหนังสือ

1. หลีกเลี้ยงสถานที่ที่จะนำเราไปสู่การหลับ  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนอนอ่านหนังสือหรือนั่งอ่านบนเตียงนี่แหละ เคยเป็นไหมนั่งอ่านอยู่แล้วเผลอไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นทานอน แล้วก็หลับคาหนังสือไปในที่สุด เพราะฉะนั้นเป็นไปได้อยู่ห่างจาก เตียง หมอน โซฟา อะไรที่ให้ความรู้สึกนุ่มๆ เคลิ้มๆ หรือสร้างบรรยากาศถึงการหลับนอนทิ้งไปให้หมด
2. อ่านในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ เคยเห็นในหนังสือที่แบบปิดไฟมืดๆ แล้วเรามานั่งบนโต๊ะ เปิดไฟเหลืองๆ สลัวๆ อ่านหนังสือ บางคนคงแบบอย่างนี้จะดีจัดบรรยากาศการอ่านหนังสือให้โรแมนติก รับประทานอาหารจะได้โรแมนติกันถึงในฝันแน่นอน เพราะว่าการอ่านของเราต้องการแสงสว่างที่เพียงพอ ถ้าอ่านในที่สลัวๆตาของเราจะต้องทำงานหนัก เมื่ออ่านได้สักพักก็จะเกิดอาการเมื่อยล้าของดวงตา จนต้องหลับเพื่อพักสายตาในที่สุด ดังนั้นถ้าอยากอ่านหนังสือได้นานๆ ต้องอ่านในที่สว่างไว้คะ
3. step by step เวลาอ่านหนังสือไปที่ละเรื่องอย่าข้ามเรื่อง สังเกตได้จากเวลาเรียนเช่นกัน เวลาเราขาดเรียนไปนานๆ พอเขามาเรียนแล้วเรียนไม่รู้เรื่องเราก็จะง่วงและหลับลงในที่สุด เพราะฉะนั้นการเรียนและการอ่านเราต้องไปที่ละขั้น ตามเนื้อหาของมัน จำไว้ว่า ความง่วงเป็นบ่อเกิดของความง่วงมากก็ง่วงมาก งงน้อยก็ง่วงน้อย ไม่งงเลยก็จะไม่ง่วงเลย
4. กินแต่พอดี การกินอาหารก่อนการเรียนหรืออ่านหนังสือนี้ก็เกี่ยวนะ เราควรกินพอดีๆ ไม่ให้อิ่มมากเกินไป ตามคำกล่าวที่ว่า “หนึ่งท้องตึง หนึ่งตาหยอน” ถ้าอึดอัดมากๆจะทำให้เราง่วง
5. พักผ่อนให้เพียงพอด้วยละ เคยรู้สึกมั๊ยวันไหนที่เรานอนมาเต็มที่ทั้งวันและจะพยายามนอนอีกเท่าไรก็นอนไม่หลับ เพราะร่างกายเรามันพักผ่อนเต็มที่ไปแล้ว เพราะฉะนั้นการพักผ่อนให้เต็มที่ก็เป็นวิธีป้องกันที่ดีอีกทางหนึ่ง
6. อย่าหักโหมให้มากเกินไป การอ่านหนังสือเนี่ยเราจะต้องใช้สมองไปด้วย แน่นนอนว่ายิ่งใช้มากก็จะเหนื่อยลา เพราะฉะนั้นเราก็ควรมีช่วงเวลาพักครึ่งในการอ่านหนังสือบ้าง

ที่มา: [blog.eduzones.com](http://blog.eduzones.com)