

อ่านหนังสือแล้ววง ทำไงดี มาทางนี้ซิ เรามีคำตอบ

🕒 นำเสนอเมื่อ 13 ธ.ค. 2555

เคยมีอ่านหนังสือเรียนยังไม่จบถึงวงซะแล้ว หรือบางทีอ่านๆไปก็เกิดการหลับคาหนังสือไป วันนี้เรามีวิธีอ่านหนังสือไม่เผลอมาฝากกัน

วิธีอ่านหนังสือ

- 1. หลีกเลี้ยงสถานที่ที่จะนำไปสู่การหลับ**
โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนอนอ่านหนังสือหรือนั่งอ่านบนเตียงเฉยๆแหละ เคยเป็นไหมนั่งอ่านอยู่แล้วเผลอไปเรื่อยๆจนกลายเป็นทานอน แล้วก็หลับคาหนังสือไปในที่สุด เพราะฉะนั้นเป็นไปได้อยู่ห่างจาก เตียง หมอน โซฟา อะไรที่ให้ความรู้สึกนุ่มๆ เคลิ้มๆ หรือสร้างบรรยากาศถึงการหลับนอนทิ้งไปให้หมด
- 2. อ่านในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ** เคยเห็นในหนังมัยคะที่แบบปิดไฟมืดๆ แล้วเรมานั่งบนโต๊ะเปิดไฟเหลืองๆ สลัวๆ อ่านหนังสือ บางคนคงแบบอย่างนี้อะดิจัดบรรยากาศการอ่านหนังสือให้โรแมนติก ระบุว่าเราจะได้อะไรแมนติกกันถึงในฝันแน่นอน เพราะว่าในการอ่านของเราต้องการแสงสว่างที่เพียงพอ ถ้าอ่านในที่สลัวๆตาของเราจะต้องทำงานหนัก เมื่ออ่านได้สักพักก็จะเกิดอาการเมื่อยล้าของดวงตาจนต้องหลับเพื่อพักสายตาในที่สุด ดังนั้นถ้าอยากอ่านหนังสือได้นานๆ ต้องอ่านในที่สว่างไว้คะ
- 3. step by step** เวลาอ่านหนังสือไปที่ละเรื่องอย่าข้ามเรื่อง สังเกตได้จากเวลาเรียนเช่นกัน เวลาเราขาดเรียนไปนานๆ พอเข้ามาเรียนแล้วเรียนไม่รู้เรื่องเราก็จะวงและหลับลงในที่สุด เพราะฉะนั้นการเรียนและการอ่านเราต้องไปที่ละขั้น ตามเนื้อหาของมัน จำไว้ว่า ความง่วงเป็นบ่อเกิดของความง่วงมากก็วงมาก งงน้อยก็วงน้อย ไม่งงเลยก็จะไม่วงเลย
- 4. กินแต่พอดี** การกินอาหารก่อนการเรียนหรืออ่านหนังสือนี้ก็เกี่ยวนะ เราควรกินพอดีๆ ไม่ให้อิ่มมากเกินไป ตามคำกล่าวที่ว่า “หนึ่งท้องตึง หนึ่งตาหยอน” ถ้าอิมมากก็จะทำให้เราวง
- 5. พักผ่อนให้เพียงพอด้วยละ** เคยรู้สึกมัยวันไหนที่เรานอนมาเต็มทั้งวันและจะพยายามนอนอีกเท่าไรก็นอนไม่หลับ เพราะร่างกายเรามันพักผ่อนเต็มทีไปแล้ว เพราะฉะนั้นการพักผ่อนให้เต็มที่ก็เป็นวิธีป้องกันที่ดีอีกทางหนึ่ง
- 6. อย่าหักโหมให้มากเกินไป** การอ่านหนังสือเนี่ยเราจะต้องใช้สมองไปด้วยแน่นอนว่ายิ่งใช้มากก็จะเหนื่อยล้า เพราะฉะนั้นเราก็ควรมีช่วงเวลาพักครึ่งในการอ่านหนังสือบ้าง

ที่มา: blog.eduzones.com