



ข้อมูลท่วมหัว  
เอาตัวให้รอดด้วย

\* THE  
POWER OF

# INPUT

学び効率が最大化する  
インプット大全



How to Maximize Learning

ศิลปะของการ  
เลือก + รับ \* รู้  
รับ

INPUT 3 → OUTPUT 7

สร้างวงจรแห่งการรับเข้า  
เพื่อปล่อยของสู่การพัฒนาตนเอง  
ที่สมบูรณ์

ชื่อน คาปาซาวะ เคียน  
อาคิรา รัตนภิรัต แปล

๑๖๕

๑๖๕๔๐๒๒๘  
๑๒๕๗๓๖๕  
๑๒๔๖๑๑๖๔



สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
CHIANGMAI UNIVERSITY LIBRARY

**The Power of Input**  
**How to Maximize Learning**  
Input ทุกรูปแบบเพื่อการเรียนรู้  
อย่างมีประสิทธิภาพ

บทนำ	10
Output คืออะไร	26

## CHAPTER 1 กฎพื้นฐานของ Input RULES



Input สำคัญที่ “คุณภาพ” มากกว่า “ปริมาณ”	31
“Input ที่มีคุณภาพ” ส่งผลต่อเส้นกราฟในการพัฒนาตนเอง	
ทำอย่างไรจึงจะเพิ่มความถูกต้องในการ Input ได้	34
กล้าที่จะทิ้งข้อมูลอื่นนอกเหนือจาก “ข้อมูลที่จำเป็นจริงๆ”	
Input จะสำเร็จก็ต่อเมื่อเราจำได้	37
หากข้อมูลไม่หลงเหลืออยู่ในสมองก็ไม่มี ความหมาย	
กฎพื้นฐานของ Input 1	39
ห้ามอ่าน ฟัง หรือดู “ไปงั้นๆ”	
กฎพื้นฐานของ Input 2	42
จับ “Input” กับ “การกำหนดเป้าหมาย” ให้เป็นเซตคู่กัน	
กฎพื้นฐานของ Input 3	44
“Input” กับ “Output” เป็นเหมือนเหรียญที่มี 2 ด้าน	
เทคนิคการทำ Input ให้เกิด Output 1	46
ตั้ง Output ล่วงหน้า	
เทคนิคการทำ Input ให้เกิด Output 2	48
“การตั้ง Output ล่วงหน้า” ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของ Input ได้ถึง 100 เท่า	
วิธีเก็บเฉพาะข้อมูลที่จำเป็น 1	51
แบ่งแยกข้อมูลที่สำคัญสำหรับตัวเองโดยอัตโนมัติ	
วิธีเก็บเฉพาะข้อมูลที่จำเป็น 2	53
เพิ่มความรู้สึกลึกซึ้งด้วยการ “ถามเองตอบเอง” และ “ตั้ง Output ล่วงหน้า”	
เพิ่มความสามารถในการจดจำโดยใช้กลไกของสมอง	56
คนเราจะจำเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ได้ดี	



01 อ่านหนังสือ	59
การอ่านคือก้าวแรกแห่งการเรียนรู้	
02 อ่านหนังสือเดือนละ 3 เล่ม	62
แทนที่จะ “อ่านเดือนละ 10 เล่ม” ให้ “อ่านเดือนละ 3 เล่ม + ทำ Output”	
03 อ่านโดยละเอียด	65
การตั้ง Output ล่วงหน้าทำให้เรา “อ่านโดยละเอียด” ได้เร็ว	
04 อ่านโดยคิดล่วงหน้าว่าต้องเขียนรีวิว	68
อ่านให้ถึง “ระดับที่อธิบายให้คนอื่นฟังได้”	
05 เลือกหนังสือ	71
เพิ่มโอกาสที่จะเจอ “หนังสือโฮมรัน”	
06 อ่านด้วยความรู้สึกเป็นกลาง	74
จงเป็นคน “อ่านอนซอนง่าย” โดยไม่ยึดถืออคติ	
07 อ่านให้สมดุล	76
การ “อ่าน 3 จุด” ที่ทำให้ออกคิดหมดไป	
08 อ่านอย่างมีประสิทธิภาพ	78
ก่อนอื่นให้ “อ่านข้ามไปมา” เพื่อให้เข้าใจภาพรวมของหนังสือทั้งเล่ม	
09 อ่านเพื่อแก้ปัญหา	80
ประโยชน์จากการอ่านหนังสืออย่างที 3 ที่ไม่มีใครรู้	
10 อ่านนิยาย	82
“การอ่านเพื่อความบันเทิง” มีข้อดีนับไม่ถ้วน	
11 อ่าน e-book	85
พกพาได้ที่หลายเล่ม ตรวจสอบหลังซื้อได้ทันที	

**CHAPTER3**  
**LISTEN**

**วิธีการฟังเพื่อการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง**



12 ฟังสด	89
“ข้อมูลที่ไม่ใช้ถ้อยคำ” อันล้นหลามจะส่งผลทางอารมณ์	
13 นั่งฟังแถวหน้าสุด (ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ 1)	91
ขยายขอบเขตการเรียนรู้ให้มากที่สุดด้วยการ “นั่งแถวหน้าสุด”	
14 เงยหน้าฟัง (ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ 2)	94
จดโน้ตเฉพาะประเด็นสำคัญจริงๆ เท่านั้น	
15 ฟังอย่างมีเป้าหมาย (ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ 3)	96
ตั้งเป้าหมายแล้วเขียนใส่กระดาษ	
16 เตรียมคำถามล่วงหน้าก่อนการฟัง (ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ 4)	99
จงมุ่งที่จะเป็น “คนที่ถามคำถามได้อย่างเหมาะสม”	
17 ฟังพลาจจดโน้ตไปด้วย (ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ 5)	102
การ “จดโน้ต” มีผลต่อการเพิ่มสมาธิ	
18 ถามเพื่อน	105
ตั้งคักคี่ศรีไปซะ แล้วหัดเรียนรู้ “จากคนในระดับเดียวกัน”	
19 เรียนด้วยหู	108
เรียนรู้โดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ที่สุด	
20 ฟัง Audio book	111
ตัวช่วยสำหรับคนที่ “ไม่ชอบอ่านหนังสือ” “ไม่ชอบตัวหนังสือ”	
21 ฟังคนรักของคุณ	113
เทคนิคสร้างความกลมเกลียวของคู่สามีภรรยาคือใช้เวลาวันละ 30 นาที “เห็นอกเห็นใจกัน”	
22 รับฟัง	116
เข้าใจและเห็นอกเห็นใจอีกฝ่ายอย่างลึกซึ้ง	
23 เห็นอกเห็นใจ	119
จินตนาการถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายและยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข	
24 ฟังสบายๆ	122
ไม่ใช่ “ฟังแล้วเก็บเอาไว้” แต่ให้ “ฟังแล้วปล่อยผ่านไป”	
25 ฟังภาษาอังกฤษ	124
ทักษะ Listening พัฒนาได้ด้วย “โน้วฮาวแบบเหรียญที่มี 2 ด้าน”	

26 ฟังดนตรี 1	127
หากจะฟังดนตรีให้ฟัง “ก่อนตีวงหนังสือ” แทน “ระหว่างตีวงหนังสือ”	
27 ฟังเสียงของธรรมชาติ	130
“เสียงรบกวนเล็กน้อย” ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	
28 ฟังดนตรี 2	133
ส่งผลอย่างมากเมื่อฟังขณะ “ทำงานใช้มือ” หรือ “ออกกำลังกาย”	
29 ฟังดนตรี 3	136
ควบคุมอารมณ์ด้วยการเลือกเพลงให้เหมาะสม	

## CHAPTER 4 วิธีดูสิ่งต่างๆ ให้กลายเป็นสิ่งที่จะช่วยพัฒนาตนเอง

### WATCH



30 สังเกต	141
จงรู้สึกไวต่อความเปลี่ยนแปลงหรือกระแสนิยมเพื่อกุมหัวใจของอีกฝ่าย	
31 ฝึกความสามารถในการสังเกต	146
ฝึกด้วยการ “สังเกต + ถามว่าทำไม” ซ้ำๆ	
32 อ่านสีหน้า	151
“วิธีลิตมัส” ช่วยให้รู้ความคิดที่แท้จริงของอีกฝ่ายได้ทันที	
33 ดูซ้ำ	153
Input ที่ทำอย่างน้อย 3 ครั้ง ภายใน 2 สัปดาห์ จะถูกบันทึกในความจำ	
34 ดูสมุดบันทึกซ้ำ	156
การ “จัดระเบียบสมุดบันทึก” ช่วยเสริมสร้างไอเดียให้อิ่งใหญ่	
35 ดูโทรทัศน์ 1	159
เปลี่ยนจากดู “เพียงเพื่อความบันเทิง” เป็น “แหล่ง Input อันล้ำค่า”	
36 ดูโทรทัศน์ 2	163
เทคนิคการใช้เวลาอันอัจฉริยะเปลี่ยนโทรทัศน์ให้กลายเป็นตัวช่วยในการพัฒนาตนเอง	
37 ชมภาพยนตร์	166
“ตำราของชีวิต” บนจอขนาดใหญ่มีเรื่องให้ค้นพบมากมาย	
38 ชมการแสดงสด	172
“ประสบการณ์ความประทับใจ” ที่ได้จากการแสดงสดเท่านั้น	

39	ชมงานศิลปะ 1	174
	“ศิลปะ” ช่วยเสริมสร้างทักษะในด้านธุรกิจและความคิดสร้างสรรค์	
40	ชมงานศิลปะ 2	180
	ฟัง Audio guide แล้วทำความเข้าใจงานศิลปะให้มากขึ้น	
41	ดูทิวทัศน์ในธรรมชาติ	183
	การใช้เวลาพักกลางวันในสวนสาธารณะช่วยเพิ่มความกระฉับกระเฉง	
42	ไม่ดู	186
	ปล่อยให้สมองได้ปลดปล่อยจากการ “ดู” หรือ “อ่าน”	

## CHAPTER5 เทคนิคการใช้อินเทอร์เน็ตให้น้อยที่สุด แต่มีประสิทธิภาพสูงสุด



43	ปรับสมดุล	189
	อัตราส่วนที่ดีที่สุดระหว่างข้อมูลกับความรู้คือไม่เกิน 3 : 7	
44	ใช้อีเมล	192
	รู้จักใช้อีเมลในการทำงาน “รอง”	
45	ดูข้อมูลให้ลึก	197
	ตั้งคำถามว่า “ถูกต้องจริงหรือ” อยู่เสมอ	
46	ติดตาม Curator	200
	รับข้อมูลที่ถูกต้องจาก “ผู้เชี่ยวชาญ”	
47	ทำให้ข้อมูลถูกส่งมาโดยอัตโนมัติ	202
	สร้างระบบให้มีแค่ “ข้อมูลที่จำเป็นสำหรับเรา” ถูกส่งเข้ามา	
48	ค้นหา	207
	เทคนิคการเข้าถึงข้อมูลที่จำเป็นในเวลาอันสั้น	
49	ค้นหาขั้นสูง	212
	เทคนิคการใช้อินเทอร์เน็ตสำหรับผู้ที่หาข้อมูลเป็นในระดับสูง	
50	สร้างคลังข้อมูล	217
	เก็บข้อมูลบนเว็บไซต์ในรูปแบบ “ไฟล์ PDF”	
51	แชร์ข้อมูล	220
	Output ที่ทำให้คนอื่นรู้สึกขอบคุณและยังช่วยพัฒนาตนเองอีกด้วย	

52	บันทึกด้วยรูปภาพ	222
	ใช้ภาพถ่ายแทนการจดโน้ตและจัดเก็บด้วยระบบดิจิทัล	
53	ใช้ประโยชน์จากคลิพวิดีโอ	224
	นอกจากเพื่อ “ความบันเทิง” แล้วมีประโยชน์นับไม่ถ้วน	
54	อ่านนิตยสาร	229
	ซื้อความรู้เกี่ยวกับเทรนด์ใหม่ล่าสุดได้ในราคาย่อมเยา	
55	อ่านข่าว	232
	80% ของข่าวเป็นเรื่องไม่จำเป็นสำหรับเรา	
56	จำกัดการใช้งาน	234
	การใช้สมาร์ทโฟนหรือโซเชียลมีเดียที่พอเหมาะคือ “ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน”	
57	ใช้ (สมาร์ทโฟน) อย่างเหมาะสม	237
	การใช้สมาร์ทโฟนมากเกินไปยิ่งเพิ่มโอกาสการฆ่าตัวตาย	

## CHAPTER 6 LEARN

### วิธีเรียนที่ดีที่สุดที่ช่วยดึงศักยภาพในทุกด้านออกมา



58	พบปะผู้คน	243
	“คนละ 10 ครั้ง จำนวน 10 คน” ดีกว่า “คนละ 1 ครั้ง จำนวน 100 คน”	
59	เข้าร่วมชุมชน	248
	สถานที่ซึ่งจะทำให้เราเจอคนที่เข้ากับเราได้ดี	
60	เรียนตัวต่อตัว	251
	ขยายขอบเขตการเรียนรู้ให้กว้างขึ้นด้วยการ “เป็นที่ชื่นชอบของอีกฝ่าย”	
61	เรียนรู้จากเมนเทอร์ 1	256
	เลียนแบบคนที่เราคิดว่า “อยากเป็นแบบเขา” ให้มากที่สุด	
62	เรียนรู้จากเมนเทอร์ 2	258
	ไปพบเจอคนที่เรารู้สึกว่า “ยอดเยี่ยมไปเลย!”	
63	รู้จักตัวเอง	261
	หันหน้าเข้าหาตัวเองและเพิ่มความสามารถในการสังเกตตัวตนของเราเอง	
64	เรียนรู้จากความเจ็บป่วย	264
	การป่วยคือ “สัญญาณเตือนภัย” เพื่อให้เรารู้สึกตัว	
65	เรียนรู้จากประวัติศาสตร์	267
	การเรียนรู้อย่างยิ่งยวดที่ได้จากชุมชนทรัพยากรแห่งความสำเร็จและความล้มเหลว	



66	สอบวัดระดับ	270
	การฝึกสมองที่ดีที่สุดและทำให้เราสนุกไปด้วย	
67	สอบคุณวุฒิ	273
	“คุณสมบัติ” เป็นคุณแจ่มล้ำยิ่งกว่า “คุณวุฒิ”	
68	เรียนภาษาต่างประเทศ	276
	สิ่งที่ควรฝึกคือ “ความสามารถในการสร้างความสนิทสนมกับชาวต่างชาติ”	
69	เรียนจิตวิทยา	279
	งาน “ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา” เป็นงานที่หนักหนามาก	
70	เรียนปริญญาโท	282
	หากคิดเรียนต่อ จงทำใจพร้อมรับ “ความเหนื่อยยาก”	
71	สันตนาการ	285
	“สันตนาการแบบที่เราเป็นผู้กระทำ” จะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง	
72	ทำกิจกรรมสันตนาการให้เก่ง	288
	“เขียน” กำหนดเวลาการทำกิจกรรมแล้วทำให้ได้ตามนั้น	
73	เดินทางท่องเที่ยว	291
	โลกทัศน์ที่กว้างขึ้นและความรู้สึกประทับใจจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของเรา	
74	ท่องเที่ยวในประเทศ	294
	แม้แต่ในเขต “สถานีที่นั่งรถไฟไปได้ภายใน 30 นาที” ก็มีเรื่องราวให้เราค้นพบ	
75	ท่องเที่ยวต่างประเทศ	297
	การตั้งเป้าหมายถึงการท่องเที่ยวต่างประเทศช่วยเพิ่มไฟในการทำงาน	
76	กินของอร่อย	302
	วิธีสร้างความสุขที่ง่ายที่สุด	
77	กินอาหารในร้านอร่อยๆ	305
	วิธีหาร้านดังๆ โดยไม่หลงเชื่อที่ “คะแนน”	
78	ตีพิมพ์เล่ม 1	308
	ปริมาณที่เหมาะสมคือ “ตีพิมพ์วันละ 1 แก้ว + พักดับสัปดาห์ละ 2 ครั้ง”	
79	ตีพิมพ์เล่ม 2	311
	การ “ตีพิมพ์ก่อนนอน” เป็นสาเหตุของโรคความผิดปกติด้านการนอน	
80	เรียนทำอาหาร	314
	กระตุ้นสมองและยังเป็นการฝึกความสามารถในการวางแผนด้วย	



จำด้วยการลงลึกในรายละเอียด	319
การ “เล่นคำ” ที่ใครๆ ก็ทำกันเป็นเทคนิคการจำที่ดีที่สุด	
ทำ Output หลังทำ Input ทันที	324
“ดึงความจำออกมา” หลัง “ทำเสร็จ” ในทันทีช่วยเน้นย้ำความจำได้ดีที่สุด	
สร้างห้องสมุดสำหรับข้อมูลในสมอง	327
“Mandala chart” ที่นำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย	
อย่าโลกที่จะเรียนรู้จนมากเกินไป	332
“ค้นพบได้ 3 เรื่อง” ก็เพียงพอแล้ว	
อยากเรียนรู้ให้มาก	335
กฎ “3+3” ที่ช่วยให้เราเรียนรู้ได้อย่างไม่จำกัด	
ใช้เวลาก่อนนอนให้เป็นประโยชน์	338
15 นาทีก่อนนอนคือ “เวลาทองของความจำ”	
พัฒนาความสามารถในการจดจำ	341
เพิ่มความสามารถในการจดจำด้วยการ “ออกกำลังกายอย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์”	
ทำขณะออกกำลังกายไปด้วย	344
การทำ Input “พร้อมกัน” เพียงอย่างเดียวที่ผ่านการยอมรับ ในทางประสาทวิทยาศาสตร์	
พัก	347
เวลาพักควรลุกขึ้นยืนและออกกำลังกาย	
เปลี่ยนสถานที่	350
การทำงานของ “เซลล์ประสาทสถานที่” ช่วยให้ความจำดีขึ้น	
เตรียมความพร้อม	353
Input ที่ทำในตอนนี้จะเห็นผลในอีก 10 ปีข้างหน้า	
<hr/>	
บทส่งท้าย	356
หนังสืออ้างอิง	360
ประวัติผู้เขียน	364