

howto

知識を操る超読書術

หายไปแล้ว
กว่า 1 แสนเล่ม
ในตู้ปุ๊น!

เทคนิค
การอ่าน
ให้เอามา
ใช้งาน
ได้เลย

Mentalist
DaiGo

เขียน

ราลินี โพธิ์กุล
แปล

เทคนิคการอ่านด้วยระบบคิดใหม่
ให้คุณจับประเด็นเร็วและเอาไปใช้งานได้ทันที
ไม่ว่าจะโน้มน้าวใจ ถ่ายทอดต่อ หรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง
โดยนักเขียนแนวจิตวิทยาอันดับ 1 ของญี่ปุ่น ที่อ่านหนังสือวันละ 20 เล่ม!

พิมพ์
ครั้งที่

1

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

plv

๕/๖ ๑๕๐๔๒
๑ ๒๕๒๕๕๒
1 ๒๒4๑๑x

howto

เทคนิคการอ่าน ให้อ่านงานได้เลย



ราณี โพธิ์อุบล

๒๒๒

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

หากได้เจอกับหนังสือเล่มที่ช่วยแก้ปัญหาของคุณได้
คุณก็คาดหวังผลตอบแทนจากการลงทุนนั้นได้เลย

- Mentalist DaiGo



สารบัญ

บทนำ	1
เทคนิคที่ช่วยให้ประสิทธิภาพการอ่าน เพิ่มขึ้น 50 เท่า	2
หนังสือที่เปลี่ยนชีวิตผม	4
เริ่มอ่านจากบทที่อยากรู้	7

บทที่ 1 3 เรื่องหลอกลวงเกี่ยวกับการอ่าน

เทคนิคการอ่านหนังสือ ตามหลักวิทยาศาสตร์	12
เรื่องหลอกลวง 1 หลอกให้ “อ่านเร็ว”	14
● แม้แต่งานวิจัยระดับโลก ก็ยังปฏิเสธเรื่องการอ่านเร็ว	15
● ทักษะที่สำคัญกว่าการอ่านเร็ว	18
● หาหนังสือหนึ่งเล่มที่ควรอ่าน จากกองหนังสือทั้งหมด	20
● กล้าที่จะโยนหนังสือเล่มที่ไม่ใช่ทิ้งไป	22
● อ่าน “ส่วนเกริ่นนำและสรุป” เพื่อเข้าใจภาพรวมแต่ละบท	24
● ความรู้พื้นฐานจะช่วยให้อ่านได้เร็วขึ้น	26
● บทสรุปเรื่อง “การอ่านเร็ว”	28

เรื่องหลอกหลวง 2 หลอกให้ “อ่านเยอะ” 30

- ทำไม “การเตรียมตัว”
จึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการอ่าน 32
- เมื่อมีพื้นฐานความรู้แล้ว
ก็ควรอ่านหนังสือให้หลากหลาย 34
- เมื่อหลายเรื่องหลอกประเภทมาผสมกัน
ก็เกิดเป็นไอเดีย 36

เรื่องหลอกหลวง 3 หลอกให้ “เลือกอ่าน” 38

- อ่านหนังสือดีให้เป็นเหมือนตำรา
ใช้หนังสือไม่ดีให้เป็นเหมือนหนังสือ
รวมใจทศปัญญา 39

เทคนิคการอ่าน

ที่ช่วยให้ นำความรู้ไปใช้ได้จริง 43

สรุปท้ายบท

เทคนิคการอ่านที่ช่วยให้จำได้ไม่ลืม 46

- ถึงจะทบทวนในตอนที่ยังจำได้
ก็ไม่ค่อยได้ผลนัก 47
- เทคนิคช่วยให้จำแม่นในตอน “นี่ก็ออก” 48
- การอ่านทวนแบบเว้นระยะ 50

บทที่ 2 3 วิธีเตรียมตัวที่ช่วยให้ประสิทธิภาพการอ่านดีขึ้น

อ่านหนังสือแล้วไม่ได้ผลเพราะไม่รู้
กลไกการทำงานของสมองและจิตใจ 54

การเตรียมตัว 1 แผนก่ความคิด 56

- 3 คำถามกระตุ้นแรงจูงใจในการอ่าน 58
- หากจุดมุ่งหมายในการอ่านจากสารบัญญ 59
- เทคนิคที่ช่วยให้อ่านหนังสือหนา ๆ ยาก ๆ
ได้อย่างสบาย 62
- “แผนที่ความคิด”
กับกลไกการทำงานของสมอง 63

การเตรียมตัว 2

ช่องว่างของความอยากรู้อยากเห็น 65

- กระตุ้นความสงสัยเพื่อให้จำได้แม่นยำขึ้น 66
- เปิดสวิตช์สมองด้วยการเขียน
“สิ่งที่รู้” และ “ไม่รู้” 68
- อ่านหนังสือโดยจินตนาการ
ถึงคาแร็กเตอร์ของผู้เขียน 70

การเตรียมตัว 3 การทดสอบตัวเอง 73

- 10 วิธีรับมือที่ช่วยให้อ่านหนังสือได้
แบบไม่เครียด 75

สรุปท้ายบท ฝึกฝนเวิร์คกิ้งเมโมรี่ 81

บทที่ 3 5 เคล็ดลับการอ่านที่ช่วยให้เข้าใจ และจดจำไม่ลืม

ถึงจะเป็นหนังสืออ่านยาก
ก็ไม่ต้องอ่านซ้ำหลายครั้ง 88

ก่อนและหลังอ่าน อ่านแบบ “คาดคะเน” 91

- อ่านเข้าใจแน่นอนเพราะมีเป้าหมายชัดเจน
ว่าอยากรู้อะไร 94
- เข้าใจเนื้อหาด้วยการเปรียบเทียบ
“สิ่งที่คาดคะเน” กับ “ผลลัพธ์” 97

ระหว่างอ่าน อ่านแบบ “เห็นภาพ” 99

- ความลับอยู่ที่การเปลี่ยนตัวหนังสือ
ให้กลายเป็นภาพ 102
- หา “คำหลัก” ที่ซ่อนอยู่ให้เจอ 105

ระหว่างอ่าน อ่านแบบ “เชื่อมโยง” 107

- ควรอ่านหนังสือที่เป็นภาคต่อ
แบบเชื่อมโยงความสัมพันธ์ 109
- เชื่อมโยงหนังสือที่อ่านเข้ากับ
ประสบการณ์ของตัวเอง 111
- หนังสือที่ดีคือหนังสือที่ทำให้เรา
มีมุมมองใหม่ๆ 113

ระหว่างอ่าน อ่านแบบ “จับประเด็น” 116

- การสรุปเนื้อหาช่วยให้รู้ว่าตัวเอง
สนใจเรื่องอะไร 118
- เทคนิคการจดโน้ตด้วย
“คำพูดของตัวเอง” 120

หลังอ่าน อ่านแบบ “ตั้งคำถาม” 122

- การหาคำตอบระหว่างอ่านช่วยให้จำแม่น 125
- ฝึกตั้งชื่อหนังสือเพื่อให้จำได้ไม่ลืม 128

สรุปท้ายบท

- เทคนิคการนอนเพื่อช่วยให้จำแม่น 134
- การนอนหลับช่วยลดเวลาเรียนรู้
ลงได้ครึ่งหนึ่ง 136
 - แค่นอนหลับก็ช่วยให้จำแม่นขึ้น
ถึง 10 เปอร์เซ็นต์ 140

บทที่ 4 3 เทคนิคที่ทำให้ความรู้อยู่ติดตัว

- สมองจะดีหรือไม่กำหนดได้ด้วย
ความสามารถในการอธิบาย 146

การถ่ายทอดความรู้ 1

- จับใจคนฟังด้วยศัพท์เทคนิค 149
- เล่าให้คนอื่นฟังโดยใช้ศัพท์เทคนิค 150

- การเพิ่มแหล่งอ้างอิง
 ช่วยให้น่าเชื่อถือมากขึ้น 152
- ยิ่งอธิบายคนอื่นได้มากเท่าไร
 ก็ยิ่งทำให้จำได้แม่นยำขึ้นเท่านั้น 154

การถ่ายทอดความรู้ 2

- เพิ่มทักษะการอธิบายด้วย SPICE 157**
- 5 เทคนิคการโน้มน้าวให้ชนะใจคนฟัง 158
 - เทคนิคที่ช่วยให้โน้มน้าวใจคน
 ได้สำเร็จถึง 82 เปอร์เซ็นต์ 166

การถ่ายทอดความรู้ 3

- อ่านทั้งหนังสือที่ให้ข้อคิด**
- และหนังสือวิทยาศาสตร์ 169
 - บรรดาหนังสือที่ช่วยฝึกฝนตัวผม 171
 - 3 วิธีตีสนิทกับหนังสือคลาสสิกยากๆ 174

สรุปท้ายบท

ทำไมผมถึงเดินไปอ่านหนังสือไป 177

เกี่ยวกับผู้เขียน 179