



LEARN LIKE A PRO

: Science-Based Tools to Become Better at Anything

11 เทคนิคเปลี่ยนตัวเอง ให้เป็นคนเรียนเก่ง จำแม่น และได้คะแนนดี

เขียนโดย : **Dr. Barbara Oakley** และ **Olav Schewe**

คุณใช้เวลาเรียนมาก

แต่กลับได้ผลสัมฤทธิ์ไม่พอ ใช่หรือไม่

เรื่องก็อ่านไม่ได้อีก ใช่หรือไม่

ทำไมต้องอ่านหนังสือ

ทำไมไปค่ายมีสมาธิ ใช่หรือไม่

ถ้าใช่ หนังสือเล่มนี้เหมาะกับคุณ !

แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วังประภา**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบลญมิตร**

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

11 เทคนิคเปลี่ยนแปลงตัวเอง
ให้เป็นคนเรียนเก่ง
จำแม่น และได้คะแนนดี

LEARN LIKE A PRO

: Science-Based Tools to Become Better at Anything

រៀបចំដោយ : **Dr. Barbara Oakley** គ្រូបង្រៀន : **Olav Schewe**



แปลและเรียบเรียงโดย : เอกชัย วังประภา

บรรณาธิการโดย : สมชัย - เปญจมิตร



มุ่งมันทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5

ถึงผู้อ่าน 11



11 เทคนิคเปลี่ยนตัวเอง ให้เป็นคนเรียนเก่ง จำแม่น และได้คะแนนดี

1 วิธีทำให้มีสมาธิจดจ่อและเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง 15

- เทคนิคโฟมโดโร
- ทำไมเทคนิคโฟมโดโรถึงใช้ได้ผล
- หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างพัก
- จังหวะดีระหว่างการทำงานหลายอย่างพร้อมกัน
- สร้างสภาพแวดล้อมที่ปราศจากสิ่งรบกวน
- พักสั้น ๆ และบ่อย ๆ
- ดนตรีและคลื่นเสียงบำบัดสมอง
- การฝึกสมาธิและโยคะ
- สรุปท้ายบท

2. วิธีเอาชนะอาการสมองไม่แล่น 29

- การแก้ปัญหาทั้งใหญ่และเล็กด้วย “โหมดตั้งใจ” และ “โหมดปล่อยใจ”
- วิธีเรียนรู้เรื่องใหม่และยากด้วยการใช้ “โหมดตั้งใจ” และ “โหมดปล่อยใจ” สลับไปมา
- วิธีเข้าสู่ “โหมดปล่อยใจ”
- วิธีใช้ “เทคนิคฮาร์ดสตาร์ท” สำหรับทำการบ้านและการสอบ
- วิธีใช้ “โหมดปล่อยใจ” ในการเขียนโครงร่างรายงาน
- การนั่งร้านกาแฟช่วยให้คุณเข้าสู่ “โหมดปล่อยใจ”
- สรุปท้ายบท

3. วิธีเรียนทุกเรื่อง ทุกวิชาได้อย่างลึกซึ้ง 40

- ขณะที่เรียน คุณกำลังสร้างจุดเชื่อมต่อ
- เรียน “อย่างตั้งใจ” ไม่ใช่ “ทำแบบขอไปที”
- วิธีเรียนให้ลึกซึ้งขึ้น
- ระมัดระวังเรื่องการผัดวันประกันพรุ่ง
- เคล็ดลับเล็ก ๆ : ออกกำลังกายเรียกเหงื่อ
- ยกกระตือรือร้นรู้ด้วยการรับประทานอาหารและอาหารเสริม
- การกระตุ้นสมองด้วยยาและไฟฟ้าหรือคลื่นแม่เหล็ก
- เซอร์ไพรส์! : “แท้จริงแล้ว” การเรียนรู้อย่างดำเนินต่อไปแม้ในยามหลับ
- ทำอย่างไรถึงนอนหลับง่าย
- สรุปท้ายบท

4. วิธีเพิ่มประสิทธิภาพ “ความจำขณะปฏิบัติการ” และวิธีจดบันทึกที่ดี 62

- “ความจำขณะปฏิบัติการ” - สูดยอดนักเล่นกล
- ชุดการเชื่อมต่อภายในความจำระยะยาวช่วยส่งเสริม “ความจำขณะปฏิบัติการ”
- ใช้ประโยชน์จาก “ความจำขณะปฏิบัติการ” ให้เต็มที่
- วิธีจดบันทึกให้ดีขึ้น
- สรุปท้ายบท

5. วิธีจำให้เก่ง จำให้แม่น และจำได้นาน 76

- ทำไมต้องจำ : คุณค่าในการเก็บข้อมูลเข้าสู่ส่วนความจำ
- วิธีจดจำข้อมูลด้วยเทคนิคการจำ
- เทคนิคการจำในรูปแบบการใช้ถ้อยคำ
- เทคนิคการจำโดยใช้รูปภาพ
- สรุปท้ายบท

6. วิธีทำให้เกิดความกระฉับใจและคิดได้เร็ว 85

- “การเรียนรู้จากการลงมือทำ” และ “การเรียนรู้จากการอ่านตำรา”
- ประยุกต์ใช้ระบบการเรียนรู้ทั้ง 2 ระบบ
- ประยุกต์ใช้ระบบการเรียนรู้จากการลงมือทำสำหรับการแก้โจทย์วิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ได้อย่างรวดเร็วและมั่นใจ
- ประยุกต์ใช้ระบบการเรียนรู้จากการลงมือทำสำหรับการเรียนภาษาต่างประเทศ
- สรุปท้ายบท

7. วิธีสร้างวินัยในตนเอง 99

- วินัยในตนเองเป็นเรื่องท้าทาย
- ตัดสินใจเรื่องยาก ๆ ได้ง่ายขึ้น
- ปรับเปลี่ยนนิสัย
- วางเป้าหมายและระบุอุปสรรค
- ต้องไม่ลืมหักสมอง
- ให้ผู้อื่นมีส่วนร่วม
- สรุปท้ายบท

8. วิธีสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง 107

- หักห้ามตนอยู่กับความห่อเหี่ยว
- แรงจูงใจเป็นการฝึกฝนกำลัง
- “คุณค่า” - ค้นหาคุณค่าในสิ่งที่เรียนหรือทำ
- “ความเชี่ยวชาญ” - สะสมประสบการณ์
- “เป้าหมาย” - กำหนดสิ่งที่ต้องการ
- หาเพื่อนเรียนด้วยกัน
- สรุปท้ายบท

9. วิธีอ่านเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด 119

- อ่านอย่างไรให้เร็วขึ้น ทำไมเทคนิคการอ่านเร็วจึงใช้ไม่ได้ผล
- การอ่านอย่างมีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับความเข้าใจ
- วิธีอ่านแบบดูโครงร่างหนังสือ
- หลีกเลี่ยงการอ่านแบบข้าม ๆ เน้นคำสำคัญ
- ผักผ่อน “การนึกทบทวนสิ่งที่อ่าน”
- คิดวิเคราะห์สิ่งที่ได้อ่าน
- วิธีอ่านแบบมีส่วนร่วม - การทำความเข้าใจ
- วิธีรับมือกับเนื้อหาจำนวนมากและยาก
- สรุปท้ายบท

10. วิธีประสบความสำเร็จในการสอบ 129

- ความสำคัญของทักษะในการทำข้อสอบและฟื้นความรู้
- ความสำคัญของการฝึกทำข้อสอบเก่า
- วางแผนเรื่องเวลา

- ตัวอย่าง - ตารางอ่านหนังสือ
- อ่านคำสั่ง และคำถามแต่ละข้อด้วยความระมัดระวัง
- จับเวลา
- ตรวจทานคำตอบ
- จัดการกับความกังวลใจในการสอบ
- สรุปท้ายบท

11. วิธีเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนเรียนเก่งระดับหัวกะทิ หรือระดับมือโปร 143

- ความสำคัญของ “การรู้จักคิด”
- คำถามเกี่ยวกับการรู้จักคิดที่ควรถามตัวเอง
- แบบอย่างของผู้เรียนที่มีการรู้จักคิด
- เรียนรู้จากข้อสอบเก่า
- คำแนะนำสุดท้าย
- สรุปท้ายบท

สรุปสิ่งที่ควรทำ : เพื่อเป็นคนเรียนเก่ง จำแม่น และได้คะแนนดี 151

