



# สารบัญ

<b>คำนำสำนักพิมพ์</b>	<b>(9)</b>
<b>คำนำ</b>	<b>(10)</b>
<b>บทนำ</b>	<b>2</b>
• มุ่งเป้าสู่การเป็นผู้เชี่ยวชาญ ไม่ใช่แค่อัจฉริยะด้านความจำ	3
• กลเม็ดช่วยจำ = “ทักษะ” จดจำสิ่งต่างๆ จำนวนมากได้ถูกต้องและแม่นยำ	5
<b>บทที่ 1</b>	
<b>ใช้กลเม็ดช่วยจำได้เมื่อใด</b>	
<b>ไม่ว่าใครก็พัฒนาพลังความจำได้ทั้งนั้น!</b>	<b>7</b>
• สารพันเรื่องดีจากการมีพลังการจดจำเพิ่มขึ้น	8
ศักยภาพของพลังการจดจำเพิ่มสูงขึ้น	8
พลังจินตนาการเพิ่มพูน ใช้งานสมองได้คล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น	9
สร้างเสริมให้การจดจำเป็นเรื่องสนุก	10
• พลังการจดจำพัฒนาขึ้นได้มากขนาดนี้เชียว!	12
วิธีฝึกฝนการจดจำคืออะไร	12
กลเม็ดช่วยจำไม่ใช่แนวทางพิสดารแน่หรือ	13
พลังความจำนั้นพัฒนาได้ภายหลัง	14
• เป็นที่หนัวยอวอยู่ปุ่บภายใน 2 ปี	16
ทุกสิ่งรอบตัวล้วนอยู่ใน “รูปทรงที่จำยาก”	17
แบบทดสอบสำหรับแข่งขัน คือทางลัดชั้นยอด	18
จดจำสิ่งต่างๆ ที่อยู่ใ “รูปทรงจำง่าย” ให้ได้เสียก่อน	19

## บทที่ 2

### โลกของการแข่งขันประลองความจำ 21

- การแข่งขันประลองความจำ 10 ประเภท 26
  - ประเภทตัวเลข 1 : เลขเร็ว (Speed Number) 26
  - ประเภทตัวเลข 2 : เลขสุ่ม (Random Number) 27
  - ประเภทตัวเลข 3 : เลขฐานสอง (Binary Number) 29
  - ประเภทตัวเลข 4 : เลขปีศักราชสมมติ 31
  - ประเภทตัวเลข 5 : เลขพูดปากเปล่า (Spoken Number) 33
  - ประเภทไพ่ 1 : ไพ่เร็ว (Speed Card) 33
  - ประเภทไพ่ 2 : ไพ่สุ่ม (Random Card) 34
  - ประเภทอื่นๆ 1 : ไบหน้ากับชื่อ 36
  - ประเภทอื่นๆ 2 : คำศัพท์ 38
  - ประเภทอื่นๆ 3 : รูปภาพ 40

## บทที่ 3

### กลเม็ดช่วยจำพื้นฐาน “สูตรจำจากเรื่องราว” 43

- สูตรจำจากเรื่องราว 44
  - [ขั้นตอนที่ 1] เปลี่ยนคำศัพท์ให้กลายเป็นภาพ 44
  - [ขั้นตอนที่ 2] สร้างเรื่องราวตามลำดับ 45
- ทดลองใช้สูตรจำจากเรื่องราว 46
- Let's try จดจำคำศัพท์ 10 คำโดยใช้สูตรจำจากเรื่องราว 50

## บทที่ 4

### สุดยอดกลเม็ดช่วยจำ “สูตรจำด้วยสถานที่” 52

- เพราะเหตุใดสูตรจำด้วยสถานที่จึงได้ชื่อว่า “สุดยอดกลเม็ดช่วยจำ” 54
  - กลเม็ดช่วยจำเก่าแก่ที่สุด นำมาใช้ตั้งแต่เมื่อ 2,500 ปีก่อน 54
  - มีผลงานวิจัยมากมายยืนยัน 55

อเนกประสงค์และทรงประสิทธิภาพ	56
แชมป์ระดับโลกยังเลือกใช้	58
● <b>วิธีจำด้วยสถานที่</b>	<b>59</b>
ภาพรวมของสูตรจำด้วยสถานที่	59
● <b>3 ขั้นตอนใช้สูตรจำด้วยสถานที่</b>	<b>64</b>
<b>[ขั้นตอนที่ 0]</b> สร้างสถานที่	65
<b>[ขั้นตอนที่ 1]</b> วางสิ่งที่ต้องการจำบนตำแหน่ง	73
<b>[ขั้นตอนที่ 2]</b> ตามรอยลำดับตำแหน่ง แล้วดึงสิ่งที่จำออกมา	78
● <b>Let's try จดจำคำศัพท์ 10 คำโดยใช้สูตรจำจากตำแหน่ง</b>	<b>81</b>
● <b>มาลองจดจำคำศัพท์ 20 คำกันดีกว่า!</b>	<b>83</b>
เพิ่มเส้นทางและตำแหน่งโดยใช้สถานที่ใกล้ตัว	83
หลีกเลี่ยงการใช้สถานที่ซึ่งมีความคล้ายคลึงกัน	85
ถ้าต้องการเพิ่มจำนวนคำศัพท์ลงในตำแหน่งเดียวกัน	
ให้ใช้ "วิธี 2 in 1"	86
เคล็ดลับจดจำคำกริยาและคำศัพท์ที่เป็นนามธรรม	88
● <b>Let's try จดจำคำศัพท์ 20 คำโดยใช้สูตรจำจากตำแหน่ง</b>	<b>89</b>
● <b>คอลัมน์ นำสถานที่มาเวียนใช้ซ้ำ ระวังผิดพลาด</b>	<b>94</b>
● <b>คอลัมน์ ทำอย่างไร สื่องที่จำด้วยกลเม็ด</b>	
ช่วยจำจึงจะเป็นความจำระยะยาว	96

## **บทที่ 5**

<b>จะจดจำตัวเลขด้วยกลเม็ดช่วยจำต้องใช้ "กลวิธีแปลง"</b>	<b>99</b>
● <b>สื่องจำเป็นในการแปลงตัวเลขให้กลายเป็นภาพมีอะไรบ้าง</b>	<b>100</b>
3 ขั้นตอนจดจำตัวเลข	100
● <b>ทดลองใช้กลวิธีแปลง จดจำตัวเลขกันดีกว่า</b>	<b>102</b>
ตารางแปลงเพลงตัวเลข	102
จดจำตัวเลขโดยใช้กลเม็ดช่วยจำ	103
จะสร้างตารางแปลงแบบเฉพาะตัวได้อย่างไร	106
ข้อควรระวังในการสร้างตารางแปลง	107

- Let's try จำตัวเลข 10-20 หลัก  
โดยใช้กลเม็ดช่วยจำ + กลวิธีแปลว 109
- คอลัมน์ จดจำตัวเลขอย่างมีประสิทธิภาพ  
ด้วย "สูตร 2 หลัก 1 ภาพ" 110

## บทที่ 6

### กลเม็ดช่วยจำจับคู่ใบหน้ากับชื่อ "สูตรติดเท็ก" 112

- วิธีจำด้วยการติดเท็ก 114

**[ขั้นตอนที่ 1]** อธิบายความรู้สึกติดตึงจากภาพที่เห็น  
เช่น ใบหน้าหรือเครื่องแต่งกายของคนคนนั้นแบบกระชับ 115

**[ขั้นตอนที่ 2]** ผูกเท็กกับชื่อเข้าด้วยกัน  
โดยใช้สูตรจำจากรื่องราว 116

**[ขั้นตอนที่ 3]** นึกถึงเท็ก แล้วกรอเนื้อเรื่องกลับไปเพื่อเล่นใหม่ 118

- เทคนิคใช้สูตรติดเท็กให้คล่องแคล่ว 119

**[เทคนิคที่ 1]** ติดเท็กมากกว่าหนึ่ง 119

**[เทคนิคที่ 2]** มุ่งสมาธิอยู่กับการนึกถึงเท็กและเนื้อเรื่อง 119

**[เทคนิคที่ 3]** ดำเนินเรื่องแบบย้อนศร  
ด้วยการทบทวนจากชื่อไปหาเท็ก 120

**[เทคนิคที่ 4]** ให้ความสนใจอีกฝ่าย 121

- Let's try จับคู่ใบหน้ากับชื่อของบุคคล 12 คน  
โดยใช้สูตรติดเท็ก 122

- คอลัมน์ วิธีจดจำชื่อคนต่างชาติ 124

## บทที่ 7

### ประยุกต์กลเม็ดช่วยจำมาใช้ให้เกิดประโยชน์

#### ในชีวิตประจำวัน 126

- จดจำเลขสมุดบัญชีเงินฝากธนาคาร 128

- จดจำหมายเลขโทรศัพท์ 132

● จดจำเลขบัตรเครดิต	134
จดจำเลขบัตรเครดิตโดยใช้สูตรจำจากเรื่องราว	135
จดจำเลขบัตรเครดิตโดยใช้สูตรจำด้วยสถานที่	136
● จดจำวันเกิด	139
● จดจำรายการสิ่งของที่ต้องซื้อ	142
● จดจำสูตรอาหาร	144
● มุ่งพาตัวเองไปอยู่ในสถานการณ์นั้น	
คือเคล็ดลับสำหรับนึกถึง “บางสิ่งบางอย่าง”	146
วิธีป้องกันการซื้อของซ้ำ	146
นึกย้อนดูว่ามีอะไรอยู่ในตู้เย็นบ้าง	147
อยากนึกให้ออกว่าเมื่อวานตอนเย็นกินอะไร	148
● จับคู่ใบหน้ากับชื่อ แล้วพ่วงตำแหน่งหน้าที่เข้าไปด้วย	149

## บทที่ 8

### นำกลเม็ดช่วยจำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ด้านการเรียน 152

● จดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ	154
5 ขั้นตอนจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ	154
[ขั้นตอนที่ 1] แปลงความหมายของคำศัพท์ภาษาอังกฤษ	
ให้กลายเป็นรูปภาพ แล้ววางลงบนตำแหน่ง	155
[ขั้นตอนที่ 2] ตีตแต๊ก แล้วผูกคำศัพท์กับความหมายเข้าด้วยกัน	156
[ขั้นตอนที่ 3] ทดสอบว่านึกความหมายจากคำศัพท์ออกไหม	
ด้วยการตามรอยจุดตำแหน่ง	157
[ขั้นตอนที่ 4] ตีตแต๊กเพิ่มลงบนคำศัพท์ที่ยังจำไม่ได้	158
[ขั้นตอนที่ 5] ปฏิบัติขั้นตอนที่ 3 - 4 ซ้ำจนกว่าจะจดจำ	
ความหมายของคำศัพท์ได้ครบถ้วน	159
● สูตรจำด้วยสถานที่ คือสมุดจดคำศัพท์ที่อยู่ในหัว	160

### บทส่งท้าย 163