

## เทคนิคการอ่านหนังสือขั้นเทพ

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ย. 2552

พญ.วิจิตรา แนะนำว่า เทคนิคการอ่านเพื่อสร้างความจดจำ ไม่มีอะไรซับซ้อน เพียงเริ่มต้น

1เตรียมพร้อมที่จะอ่าน โดยสร้างความสนใจ และเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะอ่าน

2หาสถานที่ที่เหมาะสม ไม่มีเสียงรบกวน

3นั่งตัวตรงที่ขอบเก้าอี้ ไม่พึ่งพนัก

4ปิดตาหายใจเข้าออกลึก ๆ เพื่อผ่อนคลาย ใช้นิ้วชี้นำข้อความไปเรื่อย ๆ

5อ่านบทนำ หัวข้อ ของผู้เขียน เพราะจะเป็นการรวบรวมเนื้อหาและขอบเขตของเนื้อหาทั้งหมด

6ระหว่างอ่านต้องเตือนตนเองว่า เนื้อเรื่องพูดถึงใคร อะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร

7อ่านเนื้อหาไม่ต้องอ่านทุกคำ บางครั้งช่วยด้วยการอ่านออกเสียง และที่สำคัญคือ

8. หลังอ่านจบสรุปเนื้อหา ซึ่งตรงนี้สามารถกลับมาทบทวนได้ง่าย ไม่ต้องมานั่งอ่านหมดทั้งหน้า และหากนำไปใช้บ่อย ๆ ก็จะทำให้เอานเร็วขึ้น ไม่ต้องเสียเวลาทั้งวันกับการอ่านหนังสือหนาเดียวแล้วก็จำอะไรไม่ได้

หลังการอ่านหนังสือจบ จะต้องมีการทบทวน ภายใน 24 ชั่วโมง เพราะจากการทดลอง พบว่า หากทบทวนภายใน 24 ชั่วโมง จะทำให้จำได้ถึง 80% และใช้เวลาไม่นานมากในการอ่านทบทวน ซึ่งต่างจากคนที่ทบทวนภายใน 7 วัน จะจำได้เพียง 50% ส่วนคนที่ทบทวนการสอบจะจำได้เพียง 20 - 30% เท่านั้น

ปิดท้ายด้วยเทคนิคการจำ พญ.จิตราบอกว่าให้ใช้การจำโดยการแต่งเรื่องสนุก ๆ โดยนำคำต่าง ๆ มานำหน้า หรือเป็นเรื่องตลก เป็นต้น หรืออีกวิธีหนึ่งคือ การจำโดยใช้แผนที่ หรือที่เรียกว่า Mind Mapping ซึ่งวิธีนี้ จะทำให้เข้าใจง่ายมากขึ้น โดยบางครั้งอาจจะใช้วิธีการวาดรูปแทนข้อความบางข้อความเพื่อสร้างความจดจำ

**เทคนิคง่าย ๆ แต่ได้ประโยชน์มหาศาล**

**ที่มา : หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน**