อ่านหนังสือแล้วง่วง ทำไงดี มาทางนี้ซิ เรามีคำตอบ

นำเสนอเมื่อ : 13 ธ.ค. 2555

เคยมั้ยอ่านหนังสือเรียนยังไม่จบก็ง่วงซะแล้ว หรือบางทีอ่านๆไปก็เกิดการหลับคาหนังสือไป วันนี้เรามีวิธีอ่านหนังสือไม่ให้ง่วงมาฝากกัน

วิธีอ่านหนังสือ

1. หลีกเลี่ยงสถานที่ที่จะนำเราไปสู่การหลับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนอนอ่านหนังสือหรือนั่งอ่านบนเตียงเนี่ยแหล่ะ เคยเป็นไหมนั่งอ่านอยู่แล้วไถลไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นท่านอน แล้วก็หลับคาหนังสือไปในที่สุด เพราะฉะนั้นเป็นไปได้อยู่ห่างจาก เตียง หมอน โซฟา อะไรที่ให้ความรู้สึกนุ่มๆ เคลิ้มๆ หรือสร้างบรรยากาศถึงการหลับนอนทิ้งไปให้หมด

2. อ่านในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ เคยเห็นในหนังมั้ยคะที่แบบปิดไฟมืดๆ แล้วเรามานั่งบนโต๊ะเปิดไฟเหลืองๆ สลัวๆ อ่านหนังสือ บางคนคงแบบอย่างนี้อะดีจัดบรรยากาศการอ่านหนังสือให้โรแมนติก รับรองว่าเราจะได้โรแมนติกกันถึงในฝันแน่นอน เพราะว่าในการอ่านตาของเราต้องการแสงสว่างที่เพียงพอ ถ้าอ่านในที่สลัวๆตาของเราจะต้องทำงานหนัก เมื่ออ่านได้สักพักก็จะเกิดอาการเมื่อยล้าของดวงตา จนต้องหลับเพื่อพักสายตาในที่สุด ดังนั้นถ้าอยากอ่านหนังสือได้นานๆ ต้องอ่านในที่สว่างไว้คะ

3. step by step เวลาอ่านหนังสือไปทีละเรื่องอย่าข้ามเรื่อง สังเกตได้จากเวลาเรียนเช่นกัน เวลาเราขาดเรียนไปนานๆ พอเข้ามาเรียนแล้วเรียนไม่รู้เรื่องเราก็จะง่วงและหลับลงในที่สุด เพราะงั้นการเรียนและการอ่านเราต้องไปทีละขั้น ตามเนื้อหาของมัน จำไว้ว่า ความงงเป็นบ่อเกิดของความง่วง งงมากก็ง่วงมาก งงน้อยก็ง่วงน้อย ไม่งงเลยก็จะไม่ง่วงเลย

4. กินแต่พอดี การกินอาหารก่อนการเรียนหรืออ่านหนังสือนี่ก็เกี่ยวนะ เราควรกินพอดีๆ ไม่ให้อิ่มมากเกินไป ตามคำกล่าวที่ว่า “หนังท้องตึง หนังตาหย่อน” ถ้าอิ่มมากๆจะทำให้เราง่วง

5. พักผ่อนให้เพียงพอด้วยล่ะ เคยรู้สึกมั้ยวันไหนที่เรานอนมาเต็มที่ทั้งวันและจะพยายามนอนอีกเท่าไหร่ก็นอนไม่หลับ เพราะร่างกายเรามันพักผ่อนเต็มที่ไปแล้ว เพราะงั้นการพักผ่อนให้เต็มที่ก็เป็นวิธีป้องกันที่ดีอีกทางหนึ่ง

6. อย่าหักโหมให้มากเกินไป การอ่านหนังสือเนี่ยเราจะต้องใช้สมองไปด้วย แน่นอนว่ายิ่งใช้มากก็จะเหนื่อยล้า เพราะฉะนั้นเราก็ควรมีช่วงเวลาพักครึ่งในการอ่านหนังสือบ้าง

ที่มา: blog.eduzones.com