

# อยากสมองดี... เรียนเก่ง... ทำได้ด้วยตัวเอง

## ข้อปฏิบัติตนของการเป็นผู้เรียนที่ดี

- 1. ตั้งใจฟังอย่างต่อเนื่อง** (Listen continuously) ขณะเรียนต้องตั้งใจ ใส่ใจฟังเวลาอาจารย์สอนหรือเวลาอ่านหนังสือ ต้องคิดตาม ถาม จด ตลอดเวลา ถ้าไม่เข้าใจควรจดคำถามไว้เพื่อคิดค้นคว้าหรือถามผู้รู้ต่อไป
- 2. ซักถามเพิ่มเติม** (Asked the instructor) ซักถามในเรื่องที่สงสัยทันทีเมื่อผู้สอนเปิดโอกาสให้ถาม ไม่อายที่จะถามหรือขอให้ผู้สอนอธิบายซ้ำ
- 3. ทำการบ้าน** (Homework) เมื่อมีการบ้านจะรีบทำความเข้าใจและลงมือทำทันที เพื่อที่จะได้มีเวลาศึกษาคำตอบ และทบทวนผลงานก่อนส่ง
- 4. ทบทวนตำรา** (Review of book) จัดเวลาสำหรับทบทวนสิ่งที่เรียนมา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติหรืออ่านล่วงหน้าสิ่งที่จะเรียนต่อไป ทำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
- 5. ศึกษาด้วยตนเอง** (Research on your own) การเรียนรู้มิใช่ต้องเรียนจากครูเพียงอย่างเดียว การศึกษาด้วยตนเองจะทำให้ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น ต้องทำความเข้าใจจดสาระสำคัญจุดโน้ตย่อในสิ่งที่ไม่เข้าใจไว้ศึกษาค้นคว้าต่อไป
- 6. บริหารเวลา** (Time management) ผู้เรียนที่ดีต้องรู้จักแบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อน ออกกำลังกาย เดินเล่น หาสิ่งบันเทิงผ่อนคลาย หรือพูดคุยกับเพื่อนในเรื่องที่ไม่เครียด

**7. หาทางบังคับตัวเอง (Stimulus Control)** โดยอาศัยจัดสิ่งแวดล้อมเป็นตัวเร่งและกระตุ้น เช่น ตื่นแต่เช้า อากาศสดชื่น สมองจะปลอดโปร่ง อ่านหนังสือจะจำได้ดี หรือจัดห้องนอนให้น่าอยู่ นำอ่านหนังสือ เป็นต้น

**8. อ่านให้จำ (Readers to remember)** จำอย่างมีความคิดความเข้าใจในเนื้อหาที่ได้เรียนจากเอกสารการสอน โดยการอ่านเอกสารการสอนให้จำได้สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

#### • อ่านส่วนนำของเนื้อหา

การอ่านส่วนนำของเนื้อหา จะทำให้ผู้อ่านมองเห็นภาพรวมของเนื้อหา ความสัมพันธ์ของเนื้อหา รวมทั้งเป้าหมายของเนื้อหาที่จะเรียน เป็นจุดเริ่มต้นของเนื้อหาที่จะนำไปสู่เนื้อหาย่อยของแต่ละหัวข้อ

#### • จัดระบบของเนื้อหา

เมื่อถึงส่วนของเนื้อหา ขณะอ่าน พยายามจัดระบบของเนื้อหา เช่น จัดกลุ่ม หรือ เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของหัวข้อและเนื้อหา การเปรียบเทียบเนื้อหา จะทำให้มองเห็นกลุ่ม/ ความเชื่อมโยง ความเหมือนหรือความแตกต่างของเนื้อหา ซึ่งจะช่วยให้จำได้ง่ายขึ้น ควรอ่านเป็นส่วนๆ ทีละเรื่องโดยอ่าน 2 รอบ รอบแรกเป็นการอ่านคร่าวๆ เพื่อจับประเด็นของเนื้อหาให้ได้ก่อนว่า มีใจความสำคัญอะไร รอบที่สองเป็นการอ่านเพื่อจัดระบบของเนื้อหา

#### • เชื่อมโยงความรู้เดิม

ขณะอ่านหากนักศึกษาได้มีการเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้หรือประสบการณ์เดิม จะช่วยทำให้จำเนื้อหาความรู้ใหม่ได้ดี หรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องโดยการนึกย้อนทบทวนถึงความรู้เดิมที่เกี่ยวข้อง เพื่อมาคิดวิเคราะห์กับสิ่งใหม่ จะช่วยให้เห็นว่าข้อความใหม่คืออะไร เหมือนหรือแตกต่างกับความรู้เดิมอย่างไร

#### • จดบันทึก

การจดบันทึก เป็นการถ่ายทอดความคิดให้เห็นเป็นรูปธรรม เมื่อได้ทำความเข้าใจในข้อความรู้ หรือสามารถจัดโครงสร้างหมวดหมู่ของเนื้อหาโดยจดบันทึกลงในสมุดจะช่วยให้อ่านเนื้อหาได้ดียิ่งขึ้นหรืออาจเขียนแผนภูมิโครงสร้างของเนื้อหาตามความเข้าใจของตนเองจะเป็นการช่วยทวนซ้ำและระลึกข้อความรู้ หลีกเลี่ยงการ “ลอก” เนื้อหาจากเอกสารการสอนเพราะจะไม่ช่วยให้จำได้ดี

#### • อ่านส่วนสรุป

ในบางส่วนของเอกสารการสอนอาจมีส่วนที่สรุปเนื้อหาที่ได้กล่าวไปแล้ว การอ่านส่วนสรุปจะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้จดจำเนื้อหาได้ดีขึ้น นอกจากนี้ หลังจากที่ได้ทำแบบฝึกปฏิบัติแล้ว การอ่านแนวตอบกิจกรรม ยังเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยสรุปเนื้อหาและช่วยจำอีกส่วนหนึ่ง

#### • ทวนซ้ำขณะอ่าน

การทวนซ้ำอย่างมีประสิทธิภาพ ขึ้นอยู่กับปริมาณของเนื้อหาและจำนวนครั้งของการทวนซ้ำ หากปริมาณเนื้อหาไม่มากนัก จำนวนครั้งของการทวนจะน้อย ประกอบกับหากมีการเชื่อมโยงความรู้หรือจัดหมวดหมู่จะช่วยให้การทวนซ้ำมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

#### • ทดสอบตนเอง

การทดสอบตนเองเป็นการฝึกในการระลึกถึงสิ่งที่ได้เคยจดจำไปแล้ว เป็นการฝึกซ้อมกระบวนการในการดึงเอาข้อมูลความรู้ออกมาในการทดสอบตนเอง หากระลึกได้ช้า หรือไม่ถูกต้อง อาจเกิดจากการเก็บจำไม่ดี ข้อความรู้อาจจัดไม่เป็นระบบ หรือจำในปริมาณที่มากเกินไป ซึ่งสามารถกลับไปทบทวนความจำนั้นใหม่หรือจัดระบบการจำเนื้อหาใหม่ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

#### • หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวน

เลือกเวลาอ่านที่ปลอดโปร่งจากการรบกวนในความคิด เช่น ช่วงเวลาก่อนนอนหลังจากที่อาบน้ำและพักผ่อนมาพอสมควร หรือช่วงเช้าหลังตื่นนอน ซึ่งเป็นเวลาที่ดีที่สุด หรืออ่านวันละวิชาในตอนค่ำแล้วทบทวนอีกเล็กน้อยในตอนเช้า การอ่านที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และจำได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องอาศัยระยะเวลาการอ่านที่ยาวนานพอสมควร เพราะจะเป็นการช่วยให้กระบวนการเก็บจำดำเนินไปอย่างมีระบบอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทีละน้อย ทีละส่วนของเนื้อหา ส่งผลให้เก็บจำได้มาก และยาวนาน และสามารถเรียกความรู้ที่ได้เก็บจำไปแล้วออกมาใช้ หรือตอบคำถามได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ข้อปฏิบัติทั้ง 8 ข้อนี้** ขอให้ลองปฏิบัติ หากยังขาดข้อใดพยายามปรับปรุงทำให้ได้ ต้องอดทน และมีความมุ่งมั่นว่าจะต้องเรียนให้เก่งให้ได้ เมื่อฝึกปฏิบัติดังที่กล่าวมาแล้วรับรองได้ว่าท่านจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนคนหนึ่งอย่างแน่นอน