



10 เทคนิคเรียน ให้เป็นคนเรียนเก่ง

เพื่อนๆ หลายคนคงเคยเจอกับปัญหา [เรียนตก](#) เรียนไม่เก่ง หัวไม่ดี กันมาทั้งนั้น แต่!เราจะมีวิธีแก้ไขมันยังไง ทำให้เราเป็นคนเรียนดี เรียนเก่งได้ นั้นไม่ใช่เรื่องยากเลย หากเพื่อนๆ มีความตั้งใจที่จะทำให้สำเร็จจริงๆ อย่าไปคิดว่าเราเป็นคนเรียนไม่ดี เรียนไม่เก่ง สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราท้อ และล้มเลิกความตั้งใจในการเรียน หรือจะทำอะไรต่างๆก็ตาม ให้จำไว้ว่าคนเรียนเก่งนั้น มันต้องเริ่มจากตัวเรา ถ้าเราขยัน หมั่นอ่านหนังสือทุกวัน ซึ่งไม่จำเป็นเลยว่าจะต้องอ่านทีละเยอะๆ อ่านนานๆ แค่เรารู้จักแบ่งเวลา จัดตารางอ่านหนังสือ แค่นี้ก็ไม่ใช่เรื่องยากแล้วที่เราจะสามารถกลายเป็นคนเรียนเก่ง ^^ ถ้าไม่รุ้จะเริ่มตัวยังไง ลองมาดู



เทคนิคเรียน : 1. คนเรียนเก่ง แบ่งเวลาเป็น

เคล็ดลับข้อแรก ถึงแม้ว่าเราจะชอบเล่นเกมส์ อ่านการ์ตูน เล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง ช็อปปิ้ง ฯลฯ ขอให้เราแบ่งเวลาให้เป็น เวลาไหนเล่นก็เล่น เวลาไหนเรียนก็เรียน จะเล่นวันละกี่ชั่วโมงก็ได้ แต่ขอเจียดเวลามาเรียนนอกเหนือจากในห้องเรียนสักวันละ 30 นาที 1 ชั่วโมงก็พอแล้ว (เสาร์-อาทิตย์ไม่ต้องก็ได้) ทำง่ายๆแต่ได้ผลขจัดนัก

เทคนิคเรียน : 2. คนเรียนเก่ง ทบทวนล่วงหน้า-หลังเรียน เข้าหัวไม่ต้องจำ

เชื่อว่าข้อนี้ถูกใจคนขี้เกียจจำไม่น้อย (นายทิวฟรีเองก็ด้วย ฮีฮี) เคล็ดลับง่ายๆ อ่านล่วงหน้าก่อนเข้าห้องเรียนสัก 10-15 นาที อ่านผ่านๆแค่หัวข้อก็พอว่าวันนี้เราจะเรียนอะไรบ้าง พอตกเย็น ก็อ่านทบทวนผ่านๆอีกรอบว่าวันนี้เราเรียนอะไรไป วันต่อวัน มันจะเข้าไปอยู่ในหัวเองไม่ต้องออกแรงจำให้เมื่อย แดมทำบ่อยๆมันจะประติดประต่อกันเองทั้งเทอม โอ้ สบายเลย



เทคนิคเรียน : 3. คนเรียนเก่ง ไม่ปลัดวันประกันพรุ่ง

แม้หลายๆคนจะรู้อยู่ว่าดินพอกหางหมูไม่ดี แต่ก็เชื่อว่าทุกๆคนก็เคย หรือยังมีดินพอกหางหมูอยู่ทั้งนั้น นายทิวฟรีเองเคยพอกนานถึงสองเดือนด้วยซ้ำ มันลำบากมากที่ต้องมาตามแก้ดินพอกหางหมู บางครั้งใช้เวลามากกว่าเดิม 3 เท่าบ้าง 4 เท่าบ้าง รู้จักทำชะเลเยไม่ปล่อยให้พอกก็ดีหรือท T_T

เทคนิคเรียน : 4. คนเรียนเก่ง ไม่เรียนอัดก่อนสอบ

ข้อนี้ตามสองข้อที่แล้วมาติดๆ ถ้าน้องปล่อยพอกไว้ตั้งแต่ต้นเทอม ยันปลายเทอม แล้วมาอัดอ่านทีเดียวก่อนสอบ มันจะไม่ทันเอา หลายเรื่อง หลายวิชา ถ้าใครเคยเรียนอัดก่อนสอบคงรู้ดี (นายทิวฟรีก็เคยทำ) ว่า อ่านบทแรกก็ยังไม่ค่อยรู้ แต่พออ่านบทสอง ดันลืมบทแรก พออ่านบทสาม ดันลืมบทสอง ฯลฯ แบบนี้เรียกว่า ได้หน้าลืมหลัง มาดูตัวอย่างสดๆกันตรงนี้เลย นายทิวฟรีตามว่า เคล็ดลับข้อแรกคือจะอะไร (ห้ามย้อนกลับไปอ่านนะ) เชื่อว่าตอบไม่ได้กันเกินครึ่ง อีอิ จริงๆแล้วมันมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนอยู่นะว่าสมองของคนเรา จะสามารถจดจำเรื่องราวต่างๆได้ดีโดยค่อยๆจดค่อยๆจำสะสมไปเรื่อยๆ ถ้ามาพยายามจดจำในระยะเวลาสั้นๆ มันจะไม่เข้าหัว ขนาดไอโฟนสโตนี่ฉลาดเป็นกรดก็ยังจำเยอะๆ ในเวลาสั้นๆ ไม่ไหวเลย



เทคนิคเรียน : 5. คนเรียนเก่ง ลงมือทำโง่ๆ แบบฝึกหัด การบ้าน

น้องๆหลายคนมองข้ามการทำโง่ๆและแบบฝึกหัดต่างๆไปโดยสิ้นเชิง แล้วกลับไปให้ความสำคัญกับการเรียนเนื้อหา หรือทฤษฎีต่างๆ หลายคนหนักข้อ แบบฝึกหัดข้อแรกที่ได้ทำคือในห้องสอบนั่นเอง แล้วมันจะทำได้ยังไง T_T พ้อออกมาจากห้องสอบก็น้ำตาตกในทำไม่เป็น นักฟุตบอลเก่งๆอย่างเมสซี่ เขามีความลับในความเก่งซ่อนอยู่ นั่นคือเขาใช้เวลาเรียนทฤษฎีนิดเดียว เขาให้ได้ครบสักรอบสองรอบก็พอ แล้วใช้เวลาที่เหลือไปทุ่มเทให้กับการซ้อมในสนาม (ทำแบบฝึกหัด) อย่างหนักทุกวันๆ ถ้าอยากเรียนเก่งเหมือนเมสซี่เล่นบอลเก่ง เราก็ต้องขยันทำแบบฝึกหัดเยอะๆเข้าไว้ ^^

เทคนิคเรียน : 6. คนเรียนเก่ง ทำ mindmap เรียนรู้จากภาพใหญ่ไปภาพเล็ก

มันจะง่ายกว่าเยอะมากถ้าเรามองความสัมพันธ์ของเนื้อหาทั้งหมดโดยรวม ว่ามันเกี่ยวข้องกับอะไร แล้วมีหัวข้ออะไรบ้าง แต่ละหัวข้อเกี่ยวข้องกับกันอย่างไร อย่างการทำ mindmap นั้นช่วยได้มากๆ ที่สำคัญทำง่ายด้วย ไม่ต้องคิดว่ามันเป็นเรื่องยาก แค่มีกระดาษปากกา ก็สามารถทำเองได้แล้ว



เทคนิคเรียน : 7. คนเรียนเก่ง ทำสรุป/ช็อตโน้ตด้วยตัวเอง

การทำสรุปหรือช็อตโน้ตจะเป็นเสมือนการทบทวนและสรุปเนื้อหาด้วยตัวเอง นื่องๆจะมีสรุปของเพื่อนที่เก่งๆก็ได้ แต่สำคัญคือ ให้ทำเวอร์ชันของตัวเองด้วย (เขียนสรุปจากสรุปของเพื่อนก็ได้นะ) แต่การทำก็เหมือนว่าได้ทบทวนไปแล้วรอบนึง ที่สำคัญคือ เมื่อตัวเองมาอ่านสรุปของตัวเองแล้วนั้น มันจะจำได้ชัดเจนมากกว่าการอ่านสรุปของคนอื่นมากๆ ยิ่งถ้าเขียนสรุปด้วยปากกาหลายสี วาดรูปน่ารักๆลงไป บางครั้งในห้องสอบ จำได้ด้วยแม้ว่าตรงนี้เราสรุปด้วยปากกาสีอะไร วาดรูปอะไรลงไป

เทคนิคเรียน : 8. คนเรียนเก่ง ติดเป็นกลุ่มกับเพื่อน พลัดกันตาม พลัดกันตอบ

การอ่านคนเดียวบางครั้งเราก็มองข้ามเรื่องสำคัญบางเรื่องไป การจับกลุ่มกะเพื่อน ติดหรือพลัดกันตามตอบ ก่อนสอบ จะทำให้เราได้ในส่วนที่เรามองข้ามไป ถึงบางอ้อหลายจุด บางครั้งการจับกลุ่มตามตอบก่อนเข้าห้องสอบไม่ที่ชั่วโม่งก็ทำให้เราจำอะไรดีๆได้มากกว่าที่คิดอีกนะ



เทคนิคเรียน : 9. มั่นใจในตัวเอง อย่าคิดว่าตัวเองไม่เก่งเรียนยังไงก็ได้

ข้อห้ามที่สำคัญมากๆ ห้ามคิดว่าตัวเองไม่เก่งแล้วไม่สามารถทำได้เด็ดขาด เด็กไม่เก่งก็มีวิธีเรียนดีของเด็กไม่เก่งเหมือนกัน ท้อได้แต่ห้ามยอมแพ้เด็ดขาด!

เทคนิคเรียน : 10. คนเรียนเก่ง ดูแลตัวเอง กินให้พอ นอนให้พอ

หลายๆคนคิดว่า นี่คือเคล็ดลับตรงไหนเนี่ย แต่ที่จริงแล้ว มันเป็นสุดยอดเคล็ดลับ ที่ทำให้น้องเก่งจากภายใน ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ กินอิ่มนอนหลับ จะส่งผลให้ สมองปลอดโปร่งตามไปด้วย พอสมองปลอดโปร่ง จะเล่นมาก จำอะไรได้ง่ายกว่า เร็วกว่า เขอะกว่า ไม่หลงไม่รู้เนอะ

เรียบเรียง : งานประชาสัมพันธ์ ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม มร.สส

ภาพ : วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มร.สส

อ้างอิง tewfree.com, รูป weheartit