

## 7 วิธีเรียนเก่ง คนหัวไม่ดีก็เรียนเก่งได้!

เคยสังเกตเพื่อนในห้องเรียนของกันบ้างหรือไม่ว่า ทำไมคนนี่ถึงเรียนเก่งจัง หรือเพื่อนบางคน เขาหัวไม่ดีแต่เรียนได้เกรดดี วันนี้ ทินเอ็มไทยมีเทคนิคดีๆ มาฝากเพื่อนๆ กันคะ กับ 7 วิธีเรียนเก่ง คนหัวไม่ดีก็เรียนเก่งได้! อาจเป็นเกร็ดความรู้ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ไม่มากก็น้อยนะคะ



### 7 วิธีเรียนเก่ง คนหัวไม่ดีก็เรียนเก่งได้!

#### 1. นอนให้เพียงพอ

เป็นการเริ่มต้นข้อแรกสำหรับวิธีเรียนเก่งที่เรานำมาแนะนำกันวันนี้ เราต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 6-8 ชั่วโมง/วัน ดังนั้นเราจึงต้องรู้ว่าหากเราต้องตื่นตอนเช้าต้องเข้าโมงไม่เกินกี่โมง แต่ทุกๆ ไปโดยเฉลี่ยแล้วจะไม่เกิน 5 โมง เพราะหากเราพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้สมองไม่โลดแล่นและหากเราเข้านอนและตื่นตรงเวลาทุกวันจะทำให้เกิดความเคยชินและไม่อ่อนเพลีย สมองสามารถทำงานได้เต็มที่ ส่วนอีกอย่างก็สำคัญมาก ๆ ก็คือ ต้องทานอาหารเข้าทุกวัน เพื่อร่างกายจะได้มีพลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างวัน

#### 2. การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่ในห้องเรียน

แนะนำว่าให้เลือกที่นั่งด้านหน้าและใกล้คุณครูให้มากที่สุดเป็นดี เพราะหากเรานั่งด้านหลังอาจจะโดนเพื่อน ๆ ขวนคุย รบกวนสมาธิได้ หรือ หาก นั่งข้างหน้าต่าง หรือ ข้างประตู อาจทำให้เราสนใจสิ่งต่าง ๆ ด้านนอกมากกว่าบทเรียนในห้องเรียน และหากมีข้อสงสัย “อ๋อ อ๋อ” ที่จะถามอาจารย์ เพื่อที่จะได้คำตอบในสิ่งที่เราไม่รู้ได้อย่างถูกต้อง

#### 3. ตาดู หูฟัง มือเขียน

กล่าวคืออันดับแรกเราต้องมีสมาธิในการฟังเสียก่อน หลังจากนั้นก็ทำความเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์พูด เสร็จแล้วก็จดสิ่งที่เราเข้าใจลงในสมุด กันลืม แต่ไม่ควรฟังไปเขียนไป เพราะเราจะไม่มีความเข้าใจ และไม่รู้ว่าไอ้สิ่งที่เราจดมานั้นหมายความว่าอย่างไรวิธีเรียนเก่งวิธีนี้ ได้ผลแน่นอน รับรอง

#### 4. การเตรียมตัวสำหรับชั่วโมงต่อไป

เป็นวิธีเรียนเก่งที่ได้มาจากเจ้าของเกียรติคุณอันดับหนึ่งมหาวิทยาลัยชื่อดังของประเทศ อันดับแรก ในจดโน้ตหัวข้อที่เรายังไม่เข้าใจในคาบนี้เก็บไว้ถามอาจารย์ในคาบหน้า เสร็จแล้วเขียนเป็นหัวข้อใหญ่ ๆ ว่าวันนี้เรียนอะไรไปบ้างเพื่อที่จะสามารถกลับไปทบทวนบทเรียนที่เรียนมาในวันนี้ที่บ้านได้ และต้องตัดความไม่สบายใจ หรือ เรื่องที่ค้างคาใจในชั่วโมงก่อนหน้านี้ให้หมด

#### 5. จุดประสงค์ของหลักสูตร

ก่อนอื่นเราต้องทราบก่อนว่าหลักสูตรในชั่วโมงเรียนนั้น ๆ มีจุดประสงค์เพื่ออะไรเราจะได้ว่าเราควรเรียนอะไร เพื่อนบรรลุจุดประสงค์ของหลักสูตรนั้น ๆ

#### 6. จับประเด็น

ควรสังเกตว่าอาจารย์เน้น หรือย้ำคำไหนเป็นพิเศษ ตรงไหนที่อาจารย์ย้ำมากกว่าหนึ่งรอบ และหัวข้อไหนที่อาจารย์บอกว่าจะออกสอบให้บันทึกไว้เพื่อจะได้กลับเป็นทบทวนเป็นพิเศษและอย่าลืมสังเกตแบบฝึกหัดที่อาจารย์ให้มาทำที่บ้าน เพราะนั่นก็คือแนวข้อสอบเช่นกัน

#### 7. อย่ามีอคติกับผู้สอน

เพราะจะทำให้ เราไม่อยากเรียนวิชานั้น ๆ จะรู้สึกว่าการเรียนในชั่วโมงนั้นน่าเบื่อหน่าย ซึ่งจะทำให้มีผลต่อคะแนน และความเข้าใจของเราเอง เราควรปรับใจเพื่อทำให้การเรียนของเราออกมาสมบูรณ์ที่สุด

ขอบคุณที่มา [www.tewfree.com](http://www.tewfree.com)

<http://teen.mthai.com/education/86131.html>