



5 เทคนิคช่วยจำ เพิ่มประสิทธิภาพการ อ่านหนังสือ ได้อย่างแม่นยำ

Home / คอร์สในห้องเรียน / 5 เทคนิคช่วยจำ เพิ่มประสิทธิภาพการ อ่านหนังสือ ได้อย่างแม่นยำ



เทคนิคช่วยจำ นี้ไม่ว่าใครก็สามารถทำได้

ใครที่รู้สึกว่า อ่านหนังสือ ที่ไร กลับพบว่า หลุดไฟท์บ่อยๆ สั้นง่าย แล้วจบประเด็นในการอ่านหนังสือไม่ได้เลย ...

ทั้งเรื่องแล้ว สิ่งนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะกับที่มีอายุมากเพียงอย่างเดียว เด็กๆ ที่อยู่ในวัยเรียน ก็มีโอกาสเกิดเหตุการณ์แบบนี้ ได้เช่นเดียวกัน

ซึ่งปัญหานี้เกิดได้จากคนส่วนใหญ่ อาจจะมีคนแค่บางกลุ่มที่รู้สึกได้ว่า ก็ไม่ได้เห็นว่าเป็นปัญหาในการต้องย้อนกลับไปเริ่มอ่านใหม่ แต่จะดีกว่านี้ถ้าเรามี เทคนิคช่วยจำ ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ ที่ทำให้คุณไม่ต้องเสียเวลาในการย้อนกลับไปอ่านใหม่ ก็ยิ่ง จบประเด็นที่สำคัญ ของเนื้อหาในหนังสือได้แบบไม่มีตกหล่น

บทความนี้ เราได้คัด เทคนิคช่วยจำ ให้คุณจับประเด็นที่สำคัญๆ ได้อย่างง่ายดาย

1. จำเป็นภาพ

เพราะสมองจะจดจำทุกเรื่องราวให้เป็นภาพได้ดี กว่าตัวหนังสือ วิธีการคือ อ่านหนังสือ แล้วจดจำภาพที่รู้สึกสะดุดตา จดจำข้อมูลให้เป็นภาพแบบง่ายๆ ก่อน อย่างเช่นพวกคำศัพท์ หรือ บัตรคำ

2. ไฮไลต์ข้อความที่สำคัญ

เพราะการไฮไลต์นั้นเป็นการย้ำกับสมอง ของเราเองว่าประเด็นนี้สำคัญ นอกจากนี้ เมื่อเรามาย้อนอ่านทีหลัง จะช่วยตอกย้ำให้เรารู้จำได้อย่างแม่นยำ

3. ดึงกับเพื่อน

สรุปสิ่งที่เรียนมาทั้งหมด แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือ พล็อตกันสอน ว่าเราเข้าใจเนื้อหาของบทเรียนมากน้อยแค่ไหน ที่สำคัญยังจะช่วยทำให้เราจำเนื้อหาได้ทั้งหมด นั่นเอง

4. อ่านออกเสียงดังๆ

ฟังดูอาจจะตลกๆ แต่วิธีนี้เป็นการทำให้ตัวเองเข้าใจเนื้อหา ซึ่งเป็นเทคนิคที่ได้รับการยอมรับจากสถาบัน นักจิตวิทยา ว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการช่วยจดจำในการอ่านหนังสือ

(ผลวิจัยบอกว่า อ่านหนังสือออกเสียง มีประสิทธิภาพว่าการอ่านเงียบๆ ในใจ ถ้าเปล่งเสียงออกมา จะได้รับสารจากประสาทสัมผัสทั้งตาและหู ผลลัพธ์ที่ได้จากการอ่านออกเสียงนี้เรียกว่า "Production Effect" หมายถึงกระบวนการที่มีส่วนช่วยให้ข้อมูลถูกบรรจุลงในความทรงจำระยะยาว (Long-Term Memory) ทำให้จำแม่นและไม่หลงลืม)

ที่มา <https://blog.innerdrive.co.uk/the-production-effect>

5. ท่องจำ..ก่อนนอน

ผลการวิจัยจากอาจารย์เกษมแพทยย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด โดยการทดลองจากกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม อายุระหว่าง 18-30 ปี กลุ่มแรกให้ท่องจำคำศัพท์ 20 คู่ ในช่วงเช้า 9.00 น. และทำการทดสอบในตอนกลางคืนเวลา 21.00 น. และกลุ่มที่ 2 ให้ท่องจำคำศัพท์ที่เหมือนเดียวกันในตอนกลางวัน 21.00 น. และทำการทดสอบในช่วงเช้า 9.00 น. พบว่ากลุ่มที่ 2 ที่ได้นอนหลับพักผ่อน "มีความจำดีกว่า" สรุปว่า การอ่านหนังสือ ก่อนนอนจะเพิ่มประสิทธิภาพในการจำ จะได้ผลดีกว่าการท่องจำช่วงเช้า

เมื่อได้เทคนิคดี แบบนี้แล้ว อย่าลืมหมั่นฝึกฝนความจำให้ติดเป็นนิสัย ในการอ่านหนังสืออย่างมีประสิทธิภาพ

สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทาง :

Tel 085-800-4848

Line : @scientia

คลิกเลย: <https://bit.ly/2whelYU>

คอร์สในห้องเรียนชายเอนเทีย



ค้นหา

Type and hit enter ...

ค้นหา

การทดลองวิทย์
ข่าวสารและกิจกรรม
คลังความรู้วิทยาศาสตร์

Menu

หน้าแรก

เกี่ยวกับเรา

คอร์สเรียน

จุดเด่นของเรา

สื่อการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์

Success Story



บทความที่เกี่ยวข้อง



ความลับของเสื้อกาวน์
October 14, 2023



ระบบนิเวศคืออะไร??
October 12, 2023



HOW TO แยกชนิดของผล

Menu

หน้าแรก

เกี่ยวกับเรา

คอร์สเรียน

จุดเด่นของเรา

สื่อการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์

Information

ข่าวสารและกิจกรรม

คลังความรู้วิทยาศาสตร์

Videos น่ารู้

ติดต่อเรา

ติดต่อเรา

Tns.

02-689-2113 , 085-800-4848

Line ID:

@scientia



Success Story

ติดต่อเราที่นี่ได้เลย

