

เก่ง
ฉิวส์!

IQ&EQ



X
Y
Z

จำเก่ง อ่านเก่ง เรียนเก่ง

The Student Survival Guide

2ND EDITION

4
8
3
2

πr^2

ผู้เขียน : Phil Chambers and Elaine Colliar

ชาร์งพลัด **อัจฉริยะ**: ทักษะคนเก่ง
พร้อมด้วยสุดยอดเทคนิคเพิ่มพลัง
ความจำ ขึ้นเทพและ **Mind Maps**



πr^2



A⁺⁺

IQ&EQ

48
32



จำเก่ง อ่านเก่ง เรียนเก่ง

The Student Survival Guide

2ND EDITION



ชาร์จพลัง **อัจฉริยะ**: ทักเซ-คนเก่ง
พร้อมด้วยสุดยอดเทคนิคเพิ่มพลัง
ความจำ ชั้นเทพและ **Mind Maps**

จำแก่ง อ่านแก่ง เรียนแก่ง

แปลและเรียบเรียงจาก : The Student Survival Guide

ผู้เขียน : Phil Chambers & Elaine Colliar

ผู้แปล : จิตรลดา สิงห์คำ

ผู้เรียบเรียง : ดร.กานต์สุตา มะชะศิริานนท์

ราคา 185 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม 2556

THE STUDENT SURVIVAL GUIDE

Original work Copyright © Phil Chambers & Elaine Colliar 2003–2011

Thai edition copyright © 2013 by Expernet Co., Ltd.

All rights reserved.

จัดพิมพ์และ

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่

แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

แฟกซ์ : 0-2718-1831, 0-2318-4809

<http://www.expernetbooks.com>

e-mail: public@expernetbooks.com

พิมพ์ที่ : บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด

โทร. 0-2530-4114 (8 คู่สาย)

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

แซมเบอร์ส, ฟิล.

จำแก่ง! อ่านแก่ง! เรียนแก่ง!-- กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ต, 2556.

148 หน้า.

1. การจำ (จิตวิทยา). 2. การเรียนรู้ (จิตวิทยา). I. คอลเลีย, อีเลน, ผู้แต่งร่วม.

II. จิตรลดา สิงห์คำ, ผู้แปล. III. ดร.กานต์สุตา มะชะศิริานนท์, ผู้เรียบเรียง. IV. ชื่อเรื่อง.

153.1

ISBN 978-974-414-286-3

หากมีข้อผิดพลาดเนื่องจากการพิมพ์ สามารถนำมาเปลี่ยนได้ที่สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็ต
ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย
หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ นักเรียนทุกคนควรมี ควรอ่าน ควรใช้ ซึ่งจะช่วยให้ การเรียนเก่ง คิดเก่ง จำเก่ง อ่านเก่ง ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป ทุกคนย่อม ทำได้ ทุกคนเป็นคนเก่งได้ด้วยสุดยอดวิธีการง่ายๆ หลายๆ อย่างในหนังสือ เล่มนี้ที่ใช้ได้ดีและมีประสิทธิภาพยิ่ง

ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้คือ Phil Chambers ร่วมกับ Elaine Colliar ทั้งสองคนนี้เป็นคนเก่งระดับโลก โดย Elaine เป็นแชมป์โลกด้านการจำและ การเขียน Mind Maps ถึง 5 สมัยด้วยกัน ส่วน Phil Chambers นอกจากจะเป็นแชมป์โลกการเขียน Mind Maps ระดับโลกแล้ว เขายังเป็น เจ้าของเหรียญทองโอลิมปิกด้านการคิดถึง 6 สมัย ถือเป็นจอมอัจฉริยะ ของโลกยุคใหม่ และเป็นต้นแบบของเด็กๆ ยุคเจนเอเรชั่น Y ที่ควรเอา อย่าง

ผู้แปลและเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้คือ จิตรลดา สิงห์คำ (ครูนุ่น) และ ดร.กานต์สุตา มาฆะศิริรานนท์ (ครูมินท์ หรือ Dr.Mint tutor) ซึ่งนับได้ว่าเป็นเพื่อนในชั้นเรียนและเป็นผู้ร่วมงานกับ Phil Chambers มาหลายครั้ง หลายครา

เชื่อว่า เนื้อหาของหนังสือ ความรู้ความสามารถของผู้เขียนและความตั้งใจของผู้แปลและเรียบเรียงจะช่วยให้เพื่อนๆ นักเรียนทุกคนเรียนเก่ง คิดเก่ง จำเก่ง และอ่านเก่งอย่างแน่นอน....ฟันธง !

1

เพิ่มพลังความจำ

9

บทนำ	9
ลองทดสอบตัวเอง	12
การผ่อนคลายกับความจำ	14
ระบบเชื่อมโยงความคิด	16
หลักการม้าน้ำ (SEAHORSE PRINCIPLES)	19
ระบบอวัยวะในร่างกาย	22
ทบทวนความจำ	24
พลังของการหยุดพัก	26
บทสรุป	27

2

ฝึกทักษะการระดมสมอง

29

การระดมสมอง	30
การจัดกลุ่ม	32
การผสมผสานเทคนิค	33

3

หลักการเขียนแผนที่ความคิด

35

บทนำ	36
หลักการสร้างแผนที่ความคิด	38
บทสรุป	50

54	การเขียนหนังสือ
56	แบบร่างการเขียนเรียงความ
60	แผนที่ความคิดเพื่อสร้างสรรค์
62	การวางแผนร่างสุนทรพจน์
66	รายการงานที่ต้องทำ
68	การจดบันทึกวิชาเรียน
72	การจดบันทึกจากตำราเรียน (ใช้คำสำคัญ)
76	การทบทวนบทเรียน
82	อภิมหาแผนที่ความคิด

86	บทนำ
88	คำศัพท์จากภาษาต่างประเทศ
91	การสะกดคำ
92	การเชื่อมโยงคำศัพท์
94	ตัวเลข
97	ระบบกำหนดเส้นทาง
100	วาดรูปสถานที่ในแผนที่ความคิด
101	เชื่อมโยงภาพในแผนที่ความคิดกับเส้นทาง

6

ฝึกทักษะการอ่านเร็ว

103

บทนำ	104
ข้อมูลที่เกินพิกัด	106
ความเชื่อ	108
ตา	110
ตัวชี้นำสายตา	112
ความเข้าใจ	114
การพักสายตา	116
อ่านหนังสืออย่างฉับไว	118
อ่านให้เร็วกว่าเดิมอีก	120

7

สุดยอดทักษะเก่งเรียน

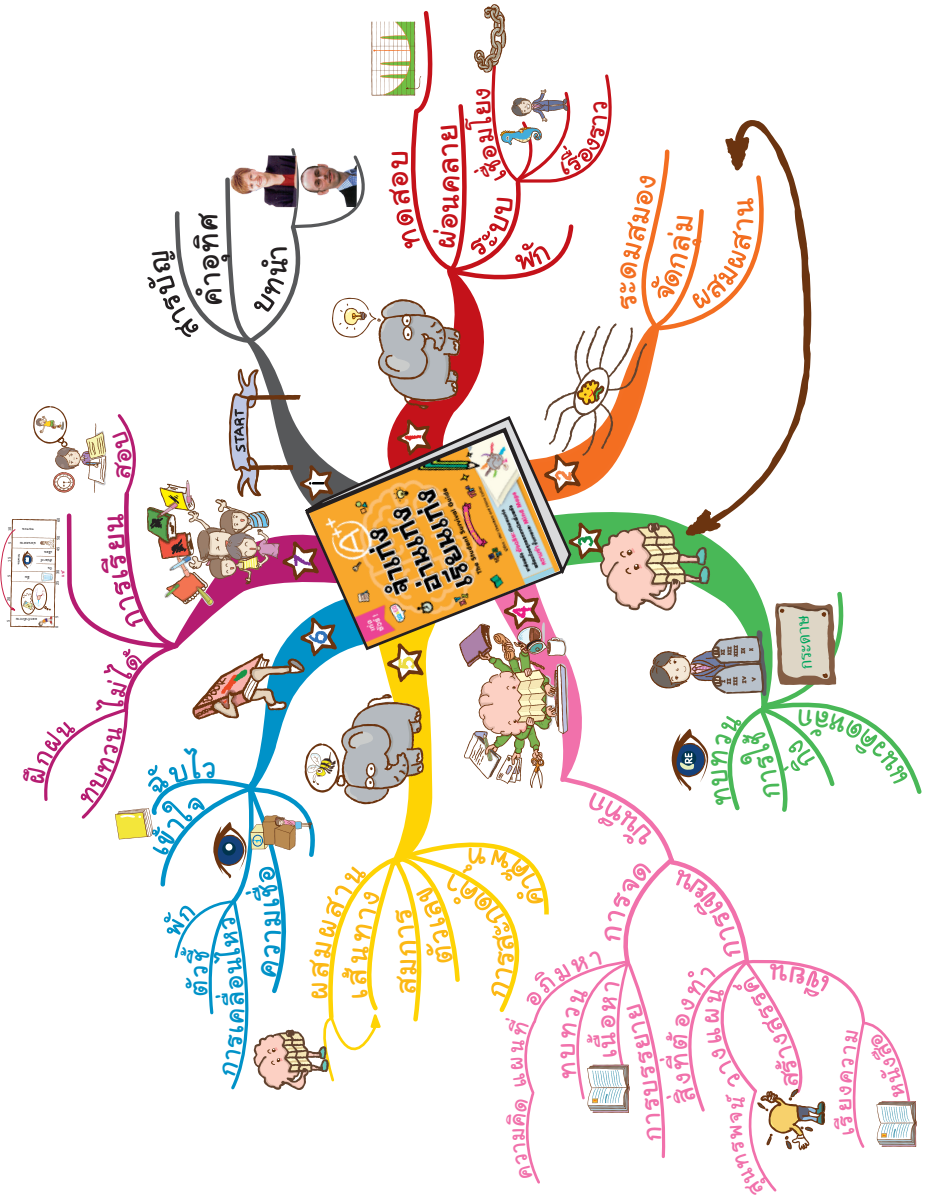
123

บทนำ	124
ความจำหลังการเรียน	126
ทบทวนแบบไหนดีที่สุด	128
เวลาที่ดียิ่งที่สุดสำหรับการเรียน	130
การอ่านหนังสือสอบ	136

คอร์สและเว็บไซต์สำหรับเรียนรู้เพิ่มเติม 139

ประวัติผู้เขียน 143

ประวัติผู้เรียบเรียง 146





บทที่ 1

เพิ่มพลังความจำ



บทนำ

๐-

บทนำ

ลองทดสอบ
ตัวเอง

การผ่อนคลาย
กับความจำ

ระบบเชื่อมโยง
ความคิด

หลักการม้าน้ำ
(SEAHORSE
PRINCIPLES)

ระบบอวัยวะ
ในร่างกาย

บททวนความจำ

พลังของการ
หยุดพัก

บทสรุป

ในบทนี้เราจะได้พบกับวิธีต่างๆ ในการ

🗨️ เหลาความจำให้เนียนแหลมด้วยระบบ
เชื่อมโยงและพัฒนาความจำของเราให้ดีขึ้น
ขึ้นได้โดยใช้หลักการง่ายๆ

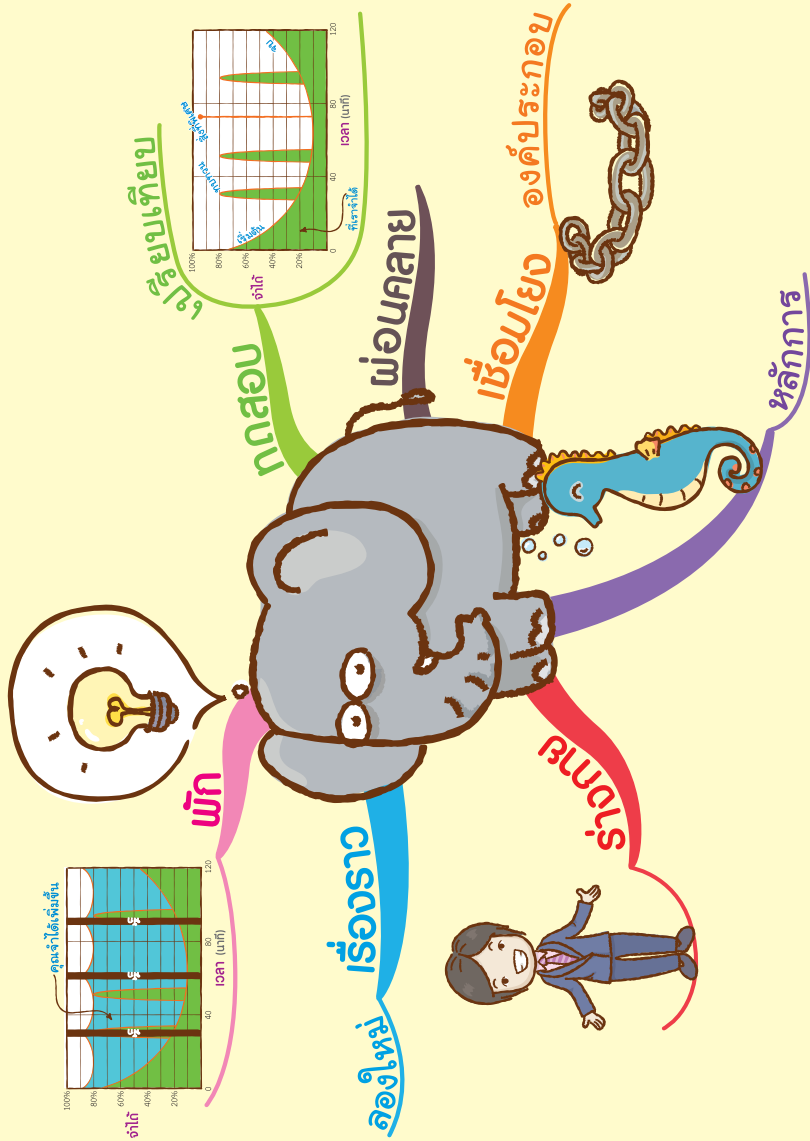
🗨️ ใช้ร่างกายเพื่อช่วยจำ !

🗨️ ทบทวนข้อมูลที่เรাজดลงไปในความทรงจำ

🗨️ กระตุ้นความจำด้วยการหยุดพัก

เรามาเริ่มต้นด้วยแบบทดสอบง่ายๆ กันดีกว่า
ลองจดจำคำศัพท์เหล่านี้ให้ได้โดยใช้เวลาเพียง 2 นาที

หนังสือ	นี้	และ
ขอ	และ	หยุด
นี้	มือ	เจ้าของ
สีขาว	เดิน	เวลา
และ	ทำงาน	ถือ
ขอ	สุนทรภู่	ขอ
ปลาย	เทียน	บ้าน
นี้	เนินเขา	เสื้อคลุม



ลองทดสอบตัวเอง

บทนำ

เราจำคำได้ทุกคำและเรียงตามลำดับที่ถูกต้อง
ได้หรือเปล่า ?

0-

ลองทดสอบ
ตัวเอง

การผ่อนคลาย
กับความจำ

ระบบเชื่อมโยง
ความคิด

หลักการม้าน้ำ
(SEAHORSE
PRINCIPLES)

ระบบอวัยวะ
ในร่างกาย

ทบทวนความจำ

พลังของการ
หยุดพัก

บทสรุป

1	9	17
2	10	18
3	11	19
4	12	20
5	13	21
6	14	22
7	15	23
8	16	24

ถ้าทำแบบทดสอบนี้ได้ไม่สมบูรณ์ก็ไม่ต้องกังวล
ไป เพราะคำศัพท์ที่ให้นานี้ตั้งใจทำขึ้นมาให้มีจำนวน
เกินกว่าที่สมองของเราจะจดจำได้ในคราวเดียว เว้นเสีย
แต่ว่าเราจะรู้จักการใช้ระบบความจำ

นักจิตวิทยาค้นพบว่า
เราสามารถจดจำข้อมูลได้โดยเฉลี่ย
ประมาณ 7 อย่าง (บวกลบไม่เกิน 2 อย่าง)
ได้พร้อมๆ กันในความจำระยะสั้น

จำคำศัพท์ **คำแรกๆ** ได้บ้างไหม ?

แล้วจำคำศัพท์ที่อยู่ **แถวกลาง** ได้แม่นไหม ?

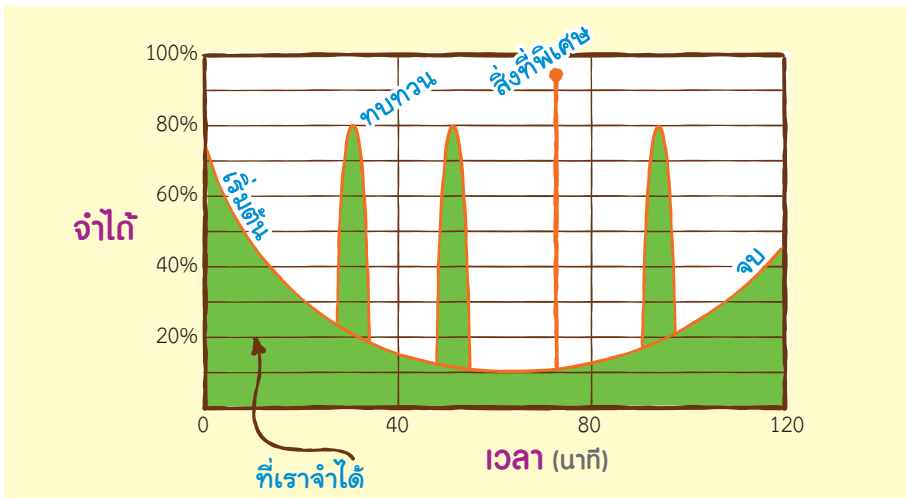
แล้วคำศัพท์ **ตัวท้ายๆ** ละ ?

มีคำศัพท์ใดที่ดู **ผิดแปลก** ไปกว่าเพื่อนหรือเปล่า ?

มีคำไหนที่อ่านแล้วเชื่อมโยงกับตัวเราได้บ้างหรือไม่ ? หรือคำไหนที่อ่านแล้วสามารถนำมารวมกันเป็นภาพหรือความคิดในสมองที่เป็นหนึ่งเดียวหรือไม่ ?

สังเกตเห็นบ้างหรือเปล่าว่ามีคำศัพท์ที่ใช้ซ้ำ ?

โดยมากการเรียกความจำกลับคืนจะมีลักษณะดังนี้...



เพื่อให้สิ่งต่างๆ จดจำได้ง่ายขึ้น เราจะต้อง

- 🗂 สร้างจุดเริ่มต้นและบทลงท้ายสำหรับสิ่งที่เราได้เรียนรู้ให้มากขึ้น
- 🗂 ทำซ้ำหรือเชื่อมโยงวลีต่างๆ เข้าด้วยกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่น
- 🗂 ทำให้วลีต่างๆ ดูผิดแปลกหรือโดดเด่นขึ้นมา

การผ่อนคลายกับความจำ

บทนำ

ลองทดสอบ
ตัวเอง

0-
การผ่อนคลาย
กับความจำ

ระบบเชื่อมโยง
ความคิด

หลักการม้าน้ำ
(SEAHORSE
PRINCIPLES)

ระบบอวัยวะ
ในร่างกาย

บททวนความจำ

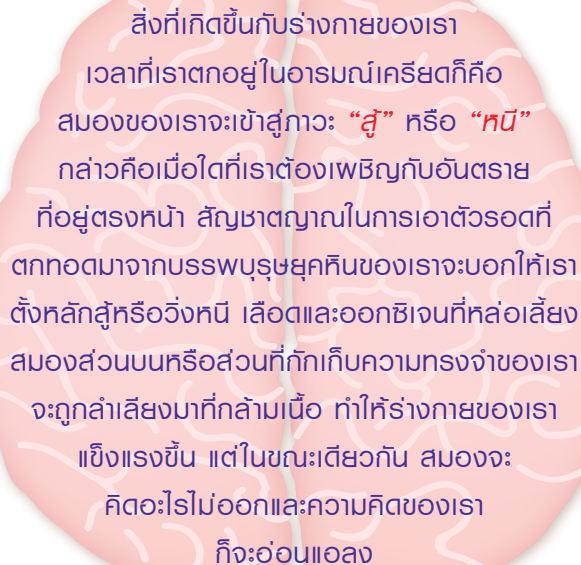
พลังของการ
หยุดพัก

บทสรุป

เคยอยู่ดีๆ ก็นึกอะไรไม่ออกตอนอยู่ในห้องสอบ
บ้างไหม ?

เคยพยายามนึกชื่อเพื่อนแบบเกือบบๆ จะนึกออก
แล้ว แต่ติดอยู่แค่ริมฝีปากบ้างไหม ?

เรารู้ตัวดีว่าเรารู้จักคนคนนี้ แต่นึกไม่ออก และ
ยิ่งพยายามนึกมากเท่าไร ความทรงจำนั้นยิ่งเลือนหายไปทุกที แต่พอเราเลิกคิดและผ่อนคลายอารมณ์ ปล่อยให้
ความจำนั้นผุดขึ้นมาไม่ให้เราไม่รู้ตัวเสียอย่างนั้น



สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเรา
เวลาที่เรากำลังอยู่ในอารมณ์เครียดก็คือ
สมองของเราจะเข้าสู่ภาวะ “สู้” หรือ “หนี”
กล่าวคือเมื่อใดที่เราต้องเผชิญกับอันตราย
ที่อยู่ตรงหน้า สัญชาตญาณในการเอาตัวรอดที่
ตกทอดมาจากบรรพบุรุษยุคหินของเราจะบอกให้เรา
ตั้งหลักสู้หรือวิ่งหนี เลือดและออกซิเจนที่หล่อเลี้ยง
สมองส่วนบนหรือส่วนที่กำกับความทรงจำของเรา
จะถูกลำเลียงมาที่กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายของเรา
แข็งแรงขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน สมองจะ
คิดอะไรไม่ออกและความคิดของเรา
ก็จะอ่อนแอลง



วิธีการแก้ไขโดยการหลีกเลี่ยงความเครียด มีเทคนิคที่ช่วยให้ผ่อนคลายง่ายๆ หลายวิธีที่จะทำให้เราเข้าสู่ภาวะตื่นตัวแบบผ่อนคลายได้ (หากได้รับการฝึกฝนเป็นประจำ) ซึ่งภาวะดังกล่าวนี้เป็นภาวะที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ทุกเมื่อทุกเวลาที่เราต้องการ

มีวิธีปฏิบัติกันได้ง่ายๆ ดังนี้

- 😊 หาสถานที่เงียบสงบและนั่งสบาย ห่างไกลจากความวุ่นวาย
- 😊 หลับตา หายใจเข้าทางจมูก พ่นลมหายใจออกทางปากพร้อมออกเสียง “ฮ้า” และนับถอยหลังจาก 1 ถึง 10 ในใจ ในขณะที่นับเลขในใจ เราจะรู้สึกได้ว่าความเครียดค่อยๆ มลาย่ออกไปจากใจของเรา
- 😊 นึกภาพตัวเองอยู่ในสถานที่ที่เงียบสงบที่ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัย อาจจะเป็นชายหาดอันอบอุ่น ในป่าหรือบนภูเขาก็ได้ จากนั้นนึกถึงภาพ กลิ่น เสียง รสชาติ และความรู้สึกให้เหมือนกับว่าเราได้ไปอยู่ในที่แห่งนั้นจริง
- 😊 ใช้เวลากับตัวเองให้นานเท่าที่ต้องการ



บทนำ

ลองทดสอบ
ตัวเอง

การผ่อนคลาย
กับความจำ



ระบบเชื่อมโยง
ความคิด

หลักการม้าน้ำ
(SEAHORSE
PRINCIPLES)

ระบบอวัยวะ
ในร่างกาย

บททวนความจำ

พลังของการ
หยุดพัก

บทสรุป

📖 เมื่อเราพร้อมที่จะกลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ให้นับ 1 ถึง 10 ช้าๆ ภาพที่เราจินตนาการเอาไว้จะค่อยๆ เลื่อนหายไปตามตัวเลขที่นับ เมื่อนับถึงเลข 10 เมื่อไรให้ลืมตาขึ้น แล้วเราจะรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย



ระบบเชื่อมโยงความคิด

ระบบเชื่อมโยงความคิดนี้เป็นวิธีที่ง่ายแต่มีประสิทธิภาพมาก โดยเป็นการจำสิ่งที่มีความสัมพันธ์กัน

หากเราต้องการจำรายชื่อสิ่งของให้ได้ ลองนำเอาของสิ่งหนึ่งมาสร้างความสัมพันธ์กับของชิ้นถัดไป จะทำให้เกิดเป็นห่วงโซ่ความสัมพันธ์ที่ง่ายต่อการเรียกความทรงจำกลับคืนมา

หากรายชื่อดังกล่าวประกอบไปด้วยแนวคิดแบบนามธรรม เราอาจต้องนำมาแปลงให้เป็นรูปธรรมเสียก่อน

ไฮโดรเจน	คาร์บอน
ฮีเลียม	ไนโตรเจน
ลิเทียม	ออกซิเจน
เบริลเลียม	ฟลูออรีน
โบรอน	นีออน

ยกตัวอย่างเช่น ลองมา
จดจำธาตุเคมี 10 ชนิดแรกใน
ตารางธาตุเหล่านี้กันดีกว่า

เราอาจผูกเรื่องให้กับธาตุ
เหล่านี้ได้ว่า

ไฮโซเจน (ธาตุไฮโดรเจน) อาศัยอยู่ในบ้านลูกโป่งที่ลอยได้ เจ้าหล่อนรักบ้านลูกโป่งหลากหลายของหล่อนมาก วันใดที่เจ้าหล่อนไม่อยู่ หล่อนจะให้น้องชายหล่อน **ฮีโร่** (ธาตุฮีเลียม) มาอยู่แทน

ค่าวันหนึ่งไฮโซเจนเดินออกไปนอกบ้านพร้อมกับกระบอกไฟฉาย ระหว่างทางเจ้าหล่อนก็ปราชัยทางตาไปปะเข้ากับหนุ่มหนำมน และเกิดอาการรัก **ลิเทียม** (ธาตุลิเทียม) ขึ้นอย่างกะทันหัน จนเป็นผลทำให้ไฟฉายในมือกะพริบ ปริบ ปริบ... หนุ่มหนำมนผู้นั้นกำลังประดับประดาต้น **เบอร์รี่** (ธาตุเบริลเลียม) ด้วยหลอดไฟเรืองแสงหลายร้อยดวง เจ้าหล่อนรู้สึกว่าเขากำลังส่งสายตาวิบวับมาให้ ไกลๆ กันนั้นมีหมูป่าตัวเหม็นสาบหน้าตาอัปลักษณ์เหมือนสัตว์ **โบรอน** (ธาตุโบรอน) กำลังตะกุกเอาตะกอน **ถ่านหิน** (ธาตุคาร์บอน) สีดำแสนสกปรกขึ้นมาเป็นกองพะเนินจนฝุ่นฟุ้งไปหมด



บทนำ

ลองทดสอบ
ตัวเอง

การผ่อนคลาย
กับความจำ



ระบบเชื่อมโยง
ความคิด

หลักการม้าน้ำ
(SEAHORSE
PRINCIPLES)

ระบบอวัยวะ
ในร่างกาย

บททวนความจำ

พลังของการ
หยุดพัก

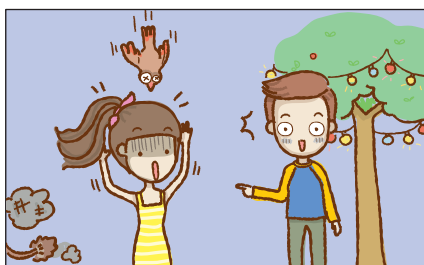
บทสรุป

ฝูงนกที่พุ่งกระจายไม่สามารถบดบังสายตาของ
ไฮโซเจนจากหนุ่มหน้าม่นได้ แต่มันก็ทำให้กโนดิงเกล
(ฮาตุโนโตรเจน) ร่วงหัวปักลงมาจากต้นไม้ใหญ่ที่ขึ้นอยู่
ใกล้ๆ และมีเป้าหมายอยู่ที่หัวเจ้าหล่อน

ด้วยความรู้สึกที่เข้าเกินบรรยาย เมื่อเจ้าหล่อน
เงยหน้าขึ้น....

โปก !

เสียงหัวของไฮโซเจนกระแทกเข้ากับกังออกซิเจน
(ฮาตุออกซิเจน) ช่างเดียว หนึ่งในอุปกรณ์ดำน้ำที่เตรียม
ไว้ ขณะที่ตัวของหล่อนร่วงลงมากองอยู่บนพูกนุ่มนิ่ม
(ฮาตุฟลูออรีน) หัวของเจ้าหล่อนปูดขึ้นอย่างรวดเร็ว
เหมือนต้นไม้ที่ได้ปุ๋ยดี “หายไปไหนแล้วละ” แสงไฟ
จากหลอดนีออน (ฮาตุนีออน) ที่กระทบเข้าตาทำให้
ไฮโซเจนรู้ตัวว่า...สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมด มันคือความฝัน !



หลักการม้าน้ำ (SEAHORSE PRINCIPLES)

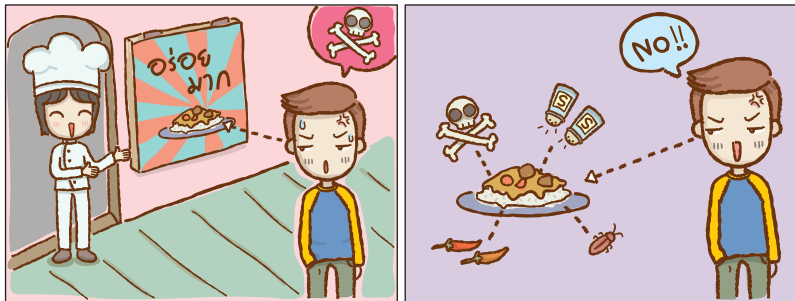
ถ้าพูดให้เข้าใจง่าย อาจกล่าวได้ว่าความทรงจำก็คือภาพที่เราวาดขึ้นมาในสมอง ยิ่งภาพนี้ชัดเจนและลงรายละเอียดมากเท่าใด ก็จะทำให้เราเรียกความจำกลับคืนมาได้ง่ายขึ้นเท่านั้น



หากเราอยากจำเรื่องราวต่างๆ ให้ได้แบบตรึงตาตรึงใจแล้วละก็ ให้ลองใช้หลักการง่ายๆ 8 ขั้นตอนสำหรับการสร้างภาพในสมองที่จะทำให้เราลืมไม่ลง

ประสาทสัมผัส (Senses)

เพิ่มประสาทสัมผัสหลายมิติให้กับความจำของเราโดยการใช้สัมผัสต่างๆ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (กล่าวคือ การมองเห็น เสียง กลิ่น รสชาติ และการสัมผัส) ซึ่งจะช่วยให้ความจำของเราดีขึ้นและเรียกกลับคืนมาได้ง่ายขึ้น



ทำให้เกินจริง (Exaggeration)

สร้างภาพให้ใหญ่ขึ้น ดั่งขึ้น เหม็นแทบสลบ หวานหยด เปรี๊ยะจนขีดฟัน เพิ่มการสัมผัสเพื่อให้เราจำเรื่องราวได้ดีขึ้น

บทนำ

ลองทดสอบ
ตัวเอง

การผ่อนคลาย
กับความจำ

ระบบเชื่อมโยง
ความคิด

หลักการม้าน้ำ
(SEAHORSE
PRINCIPLES)

ระบบอวัยวะ
ในร่างกาย

บททวนความจำ

พลังของการ
หยุดพัก

บทสรุป

เคลื่อนไหว (Action)

สร้างภาพให้มีความพลีวไวมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น ภาพม้าสีสันเหมือนจริงกำลังควบตะปิงตัดผ่านทุ่งหญ้า เห็นกล้ามเนื้อกระเพื่อมตามจังหวะการเคลื่อนไหว แผงคอพลีวสะบัดตามแรงลมและส่งเสียงร้องแหลมสูง ภาพเช่นนี้จะทำให้เราจดจำได้ดีกว่าภาพม้าที่ยืนนิ่งในภาพวาดขาวดำ

อารมณ์ขัน (Humour)

ภาพที่ทำให้เรายิ้มได้หรือหัวเราะออก ไม่ว่าจะเป็นมุขตลก หรือคำที่ส่อสองแง่สองง่าม เหล่านี้ล้วนทำให้เราสนุกไปกับการเรียนรู้และจดจำได้ดียิ่งขึ้น

ลำดับ (Order)

ภาพสิ่งของที่เรียงลำดับอย่างมีแบบแผนจะจำได้ง่ายกว่าสิ่งของที่ไร้ระเบียบ และเป็นวิธีแรกๆ ที่เราได้เรียนรู้เมื่อพ่อแม่ของเราเล่านิทานที่มีการลำดับเรื่องราวเป็นขั้นเป็นตอน

การซ้ำ (Repetition)

การทำซ้ำช่วยให้เราจำได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีการทำซ้ำในเวลาที่เหมาะสม เพราะเป็นการตอกย้ำความจำในสมองที่ทำให้เราสามารถจดจำสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้ง่ายขึ้นทุกครั้งที่เรากลับมาทบทวนความรู้ นั้นใหม่

คุณเองก็เป็นอัจฉริยะได้
เพียงเรียนรู้เทคนิค
ในหนังสือ จำเก่ง อ่านเก่ง เขียนเก่ง
The Student Survival Guide second edition
สุดยอดเทคนิคเพิ่มพลังความจำขั้นเทพ

เพิ่มพลังการอ่านด้วยเทคนิคอ่านเร็ว **Speed Reading**
Mind Maps เพิ่มพลังความจำสมองอัจฉริยะ:

การันตีโดย **PHIL CHAMBERS**
แชมป์โลกการเขียน **Mind Maps** ระดับโลก
เจ้าของเหรียญทองโอลิมปิกด้านการคิด 6 สมัย
และ **Eliane Colliar**
แชมป์โลกการเขียน **Mind Maps** ระดับโลก 5 สมัย



เอ็กซ์เพอร์เน็ทบุ๊คส์
EXPERNETBOOKS

ISBN 978-974-414-286-3



9 789744 142863

จำเก่ง อ่านเก่ง เขียนเก่ง

ราคา 185 บาท