

สารบัญ

บทนำ

- ไม่มีใครที่ไม่เหมาะกับการเรียน 13
- วิธีเรียนที่ให้ความสนใจกับ
“หลังสอบผ่าน” และ “หลังสอบไม่ผ่าน” 15
- เขียน “บันทึกสอบผ่าน” ก่อนเริ่มเรียน 19

บทที่ 1 สิ่งที่สำคัญที่สุด

- “การทำโจทย์ให้มาก ๆ”
เป็นวิธีเรียนที่แย่มากที่สุด 25
- ถ้ามองเอกสารหน้าสารบัญ
เพื่อทำความเข้าใจ “ภาพรวม” 28
- คิดโดยตั้งต้นจากเป้าหมาย 32
- ปรับตัวเองเข้าหาเป้าหมาย 34

- ค้นหา “สาเหตุของความล้มเหลว” 37
- ในการสอบ โจทย์จะมีแค่สองประเภท 39
- “พลังแห่งความมุ่งมั่น”
จะสร้างหนทางให้ชีวิต 45
- “ความสูญเสียที่มีประโยชน์” ก็จำเป็น 47
- จงเป็นที่หนึ่งในเรื่องถ่ายเอกสาร 51
- พักคลายเครียดสามชั่วโมง 55

บทที่ 2 เทคนิคที่ทำให้เรียนดี

- ทำไมนักเบสบอลอย่างซุซูกิ อิจิโร่
จึงใส่ใจกับการฝึกตีลูก 61
- ประสิทธิภาพของ “การบรรยายให้ตัวเองฟัง” 64
- คนที่แสดงความรู้สึกออกมาอย่างชัดเจน
จะมีความจำดี 67
- หลอกสมองด้วยการฝึกซ้ำ ๆ 70
- ความหมายของ
“การเริ่มและจบที่ข้อสอบเก่า” 73

- วิธีอ่านหนังสือเพื่อให้เรียน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 75
- สอบผ่านหรือไม่ผ่านอยู่ที่การเน้นข้อความ 81
- จัดตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม 83
- วิธีทำให้สมองคิดได้เร็วขึ้น 86
- “หายใจให้เต็มท้อง” ช่วยปรับสภาพจิตใจได้ 88
- เพิ่มประสิทธิภาพด้วยการเตรียมตัวเรียน
และการทบทวนบทเรียน 92
- วิธีบริหารเวลาที่จะทำให้ฝันเป็นจริง 94
- เมื่อรู้สึกว่ “แค่นี้ก็พอแล้ว”
ให้สูดอีก 5 นาที 97
- เทคนิคการดึงความสามารถสูงสุด
ออกมาในวันสอบจริง 99
- นั่งข้างคนแปลก ๆ ตอนทดลองสอบ 103
- ใช้สูตร
“ความสามารถ × ความตั้งใจ × วิธีเรียน” 105

บทที่ 3 วิธีรับมือกับตอนที่ใกล้หมดกำลังใจ

- ถ้าคุณกำลังมือตกละก็
ขอแสดงความยินดีด้วยครับ 111
- เขียนสาเหตุที่ทำให้กังวลลงในกระดาษ 114
- เขียน “สมุดโน้ตอารมณ์ดี”
และ “บันทึกความฝัน” 117
- ถ้ามีคนบอกว่า “จะช่วยให้ความปรารถนา
ของคุณเป็นจริงหนึ่งข้อ” คุณจะขออะไร 120
- เกณฑ์ในการตัดสินใจ
เมื่อชีวิตเดินมาถึงทางแยก 122
- วิธีเอาชนะนิสัยมองโลกในแง่ร้าย 125
- จัดเตรียมทางหนีทีไล่เอาไว้ 129
- รู้จักให้รางวัลกับตัวเองอย่างฉลาด 131
- มาสร้าง “เครื่องรางนำโชค” ส่วนตัวกันเถอะ 133
- สร้างสมดุลให้การนอนหลับ
การกินอาหาร และความเครียด 137

- “โตเกียวทาวเวอร์” และ
“เส้นบอกลำดับเหตุการณ์”
จะช่วยให้พ้นจากช่วงตกต่ำ 140
- สะกดรอยตามใครสักคน 143
- สิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์
น่าสะพรึงในพีระมิด 145
- มาทำ “สิ่งที่คลั่งไคล้” ให้เต็มที่กันดีกว่า 149
- การบ่มเพาะ “จินตนาการ” จะช่วยให้
“ประสิทธิภาพในการเรียน” เพิ่มขึ้น 152

บทที่ 4 การเรียนรู้คือการวัดเวลา

- “ประสบการณ์ความสำเร็จเล็ก ๆ”
ทำให้ผมมีวันนี้ 159
- สิ่งที่พบเจอจากการใช้ชีวิตคนเดียวตอน ม.3 163
- สอนวิธีเรียนด้วย ไม่ใช่ให้แต่ความรู้! 166
- ถ้าฝึกทำข้อสอบแบบเน้น “ปริมาณ”
อย่างต่อเนื่องก็จะมองเห็น “แบบแผน”
ของโจทย์ 169

- ความสนุก 5 ระดับของการเรียน 171
- “สรุปเป็นคำพูดสั้น ๆ ไม่ได้”
หมายความว่ายังไม่เข้าใจ 174
- “เข้าใจ” จนทะลุปรุโปร่ง
ราวกับมีสิ่งนั้นวางอยู่บนฝ่ามือ 178
- “คำถามสามข้อ” ที่ผมเรียนรู้จากลูกความ 181

บทที่ 5 วิธีคิดที่จะทำให้ความฝันเป็นจริง

- ผมก้าวข้ามความกังวลครั้งใหญ่
ที่สุดในชีวิตมาได้อย่างไร 187
- ความฝันจะเป็นจริงได้เมื่อได้รับ
ความช่วยเหลือจาก “พลังที่ยิ่งใหญ่” 190
- ระวัง “คำพูดที่เข้ามาเข้าหู” 194
- ประสิทธิภาพในการเรียนจะลดลงครึ่งหนึ่ง
หากไม่ใส่ใจคำพูด 196
- มามี “ความฝัน” กันเถอะ
จะเป็นความต้องการทางวัตถุก็ได้ 199

- เลิกจินตนาการถึง
“ตัวเองในอีกสิบปีข้างหน้า” 202
- ความหมายที่แท้จริงของการเรียน 206
- “ความพอใจส่วนตัว”
คือพลังที่จะขับเคลื่อนให้เราเติบโต 208
- การเรียนคือการหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งชีวิต 210

บทส่งท้าย 213

ประวัติผู้เขียน 217

สำหรับเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น
For educational use and reference only