

ฝึกอ่านหนังสือ อย่างมีประสิทธิภาพ

แหล่งข้อมูล : www.yenta4.com เรียบเรียง/ออกแบบ ชาลดา ประทุมบาลย์นันท์ เจ้าหน้าที่ห้องสมุด อนุส

"การอ่านหนังสือ" ไม่ใช่เพียงแค่อ่านข้อความตามตัวหนังสือที่มีอยู่ในหนังสือให้จบเล่มเท่านั้น แต่มีจุดประสงค์สำคัญของการอ่านคือ การรับรู้ความหมาย และ ทำความเข้าใจกับข้อความ ที่เขียนเป็นตัวหนังสือ การที่จะอ่านหนังสือให้มีประสิทธิภาพ เราต้องรู้ก่อนว่า...อะไรคือสาเหตุที่ทำให้อ่านหนังสือแล้วขาดประสิทธิภาพ และพยายามแก้ไขตามสาเหตุเหล่านั้น

2. อ่านออกเสียง

3. ปัดฝุ่นแก้แค้นกับศัพท์เฉพาะ

1. อ่านทีละคำ

5. ใช้นิ้วชี้ข้อความไปตามตัวหนังสือขณะอ่าน

6. อ่านซ้ำไปซ้ำมา

7. ควบคุมสมาธิในการอ่าน

4. ใช้วิธีเด็งวักนตลอดในการอ่านทุกประเภท

สาเหตุที่ทำให้การอ่านหนังสือขาดประสิทธิภาพ



7 วิธีช่วยให้สามารถอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ



ไม่อ่านทีละคำ

การอ่านทีละคำทำให้อ่านหนังสือได้ช้า เพราะมุ่งหาความหมายของคำทีละคำ สามารถแก้ไขได้โดยใช้วิธีการจับใจความสำคัญของประโยคด้วยการใช้สายตากวาดอย่างคร่าวๆ เพียงครั้งเดียว และได้ความหมายทันที



ไม่อ่านออกเสียง

การอ่านหนังสือออกเสียงไปที่ละตัว มักจะติดมาจากนิสัยการอ่านสมัยเรียนชั้นประถม การอ่านออกเสียงไม่ว่าจะอ่านแบบมีเสียงออกมาหรือแค่มีเสียงในคอจะทำให้อ่านได้ช้ายิ่งขึ้น เพราะมันแต่พะวงกับการออกเสียงตามตัวหนังสือที่เห็น เราสามารถอ่านให้เร็วขึ้นได้โดยพยายามให้การมองรูปทรงและการประสมคำของตัวหนังสือ สามารถผ่านการรับรู้ของเราไปสู่สมองได้เลย โดยไม่ต้องเสียเวลาพินิจพิเคราะห์ว่ามันมีเสียงอะไร และเมื่อปฏิบัติเช่นนี้จนติดเป็นนิสัยแล้ว จะพบว่าทำให้อ่านได้รวดเร็วยิ่งขึ้น



ไม่กังวลเกี่ยวกับศัพท์เฉพาะ

การหยุดกังวลเกี่ยวกับคำศัพท์ที่ไม่คุ้นเคยมาก่อน จะทำให้จังหวะในการอ่านและแนวคิดในการอ่าน ประโยคนั้นสะดุดและขาดการต่อเนื่อง แก้ไขได้โดยใช้วิธีดูจากข้อความในประโยคและใช้ความคิดเชื่อมโยงเนื้อหาเข้าด้วยกัน ถึงแม้จะไม่รู้คำศัพท์บางคำแต่ก็จะสามารถหาความหมายของคำศัพท์และสามารถเข้าใจได้





ไม่ใช้วิธีเดียวกันตลอดในการอ่านทุกประเภท

ควรใช้วิธีอ่านที่แตกต่างกันในแต่ละเรื่องที้อ่าน เช่น ถ้าเป็นเรื่องเบาสมองก็อ่านเร็วๆ ได้ เพราะไม่ต้องจับใจความอะไร แต่ถ้าอ่านตำราวิชาการก็ต้องใช้ความคิดพิจารณา คิดวิเคราะห์ตาม และอาจต้องใช้เวลาอ่านนานขึ้น ผู้อ่านต้องรู้จุดประสงค์ของเรื่องที่จะอ่านด้วย จึงจะได้ประโยชน์ที่แท้จริง



ไม่ใช้นิ้วชี้ข้อความตามไปด้วยในขณะที่อ่าน

การใช้นิ้วชี้ข้อความไปด้วยระหว่างการอ่านแต่ละบรรทัด จะทำให้อ่านได้ช้าลง ควรใช้สายตากวาดไปตามบรรทัดเพราะสายตาเคลื่อนที่เร็วกว่านิ้ว วิธีแก้นิสัยนี้อาจทำได้โดยใช้มือจับหนังสือหรือประสานมือกันไว้ในขณะอ่านหนังสือ



ไม่อ่านซ้ำไปซ้ำมา

การอ่านซ้ำไปซ้ำมานอกจากเสียเวลาแล้ว ยังเป็นการแสดงให้เห็นว่า...เราไม่สามารถจับใจความสำคัญของเนื้อหาได้ ด้วยสาเหตุนี้จึงทำให้เราอ่านช้าลง เพราะคอยคิดแต่จะกลับไปอ่านใหม่ ควรพยายามอ่านครั้งเดียวอย่างตั้งใจแล้วแล้วเชื่อมโยงเนื้อหาเข้าด้วยกัน ไม่ต้องกังวลเฉพาะข้อความที่ไม่เข้าใจ



มีสมาธิในการอ่าน

การขาดสมาธิและปล่อยอารมณ์ให้ล่องลอยไปกับความคิดที่สอดแทรกเข้ามาขณะอ่าน จะทำให้ไม่สามารถจับประเด็นเนื้อหาหรือเข้าใจความหมายได้ดีเท่าที่ควร ผู้อ่านควรฝึกฝนให้มีสมาธิเน่่วนเน่่วนและให้ความสนใจอยู่ที่หนังสือเพียงอย่างเดียว ...



ลองฝึกฝนกันดู...แล้วคุณจะพบว่าไม่ใช่เรื่องยากเลยที่จะปรับพฤติกรรมในการอ่านให้สามารถอ่านได้อย่างมีประสิทธิภาพ