

# เรียนเก่ง สอบ ติด ทำยังไง



เหมาะกับ  
ม.ต้น-ปลาย

คู่มือเตรียมสอบที่  
ไม่เน้นวิชาการแต่เน้นวิชาใจ

แนววิธีกำหนดชีวิตการศึกษา  
ได้ด้วยมือและใจของตัวเอง!



พีบี วีรยุทธ เอี่ยมสุนทรสิน  
(อภ.บ. จิตวิทยา จุฬาฯ)

## สารบัญ

บทที่

# 1

คิดบวกคืออะไร?

8

บทที่

# 2

ทำยังไงถึงจะรู้จักตัวเอง

36

บทที่

# 3

เรียนเก่ง Admission ทัด แค่คิดบวก

60

บทที่

# 4

เคล็ดไม่ลับ Up! พลังบวก

142

บทที่

1

คิดบวก  
คืออะไร?

ก่อนจะไปตอบคำถามเรื่องคิดบวก พยายามให้น้องๆ เข้าใจเกี่ยวกับ “การคิด” ก่อนครับ กว่าที่เราจะคิดอะไรออกมาสักอย่างนั้นก็มีกระบวนการต่างๆ มากมาย ไม่ใช่อยู่ๆ ก็คิด และนอกจากคิดอยู่อย่างเดียวแล้ว ก่อนที่จะส่งต่อความคิดออกไปเป็นการกระทำหรือพฤติกรรมอีก ก็ผ่านขั้นตอนมากมายเช่นกัน

ในแต่ละกระบวนการส่งผลให้คนเรามีความคิดและการแสดงออกแตกต่างกันไป น้องๆ จะเห็นว่าในหลายเรื่อง เรามองเห็นในสิ่งเดียวกันแท้ๆ แต่เรายังคิดเกี่ยวกับมัน รู้สึกต่อสิ่งนั้น และตอบสนองออกมาไม่เหมือนกันเลย บางคนเห็นขยะหนึ่งชิ้นอยู่นอกถังก็คิดว่า “ใครทิ้งขยะลงพื้นแบบนี้เนี่ย นิสัยแย่มาก” แต่อีกคนอาจจะคิดไปว่า “ไม่ได้ตั้งใจละมั้ง อาจจะปลิวออกมาจากถัง” หรือบางคนอาจจะไม่ใส่ใจไปเลย มองเห็นเหมือนไม่ได้เห็น

ความแตกต่างเหล่านี้เริ่มต้นจากที่ตรงไหนกันล่ะครับ



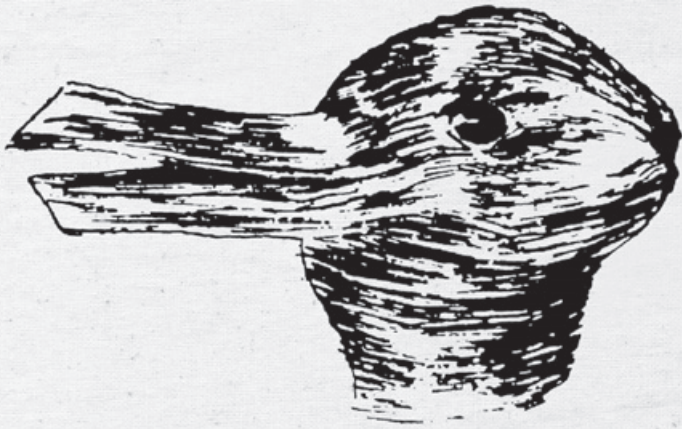


## ทำไมคนเราคิดไม่เหมือนกัน

เริ่มขึ้นตั้งแต่การสัมผัสผัสของประสาทสัมผัสเลยครบ ระดับเสียงเท่ากัน บางคนยังว่าดังหนวกหู บางคนยังไม่ค่อยได้ยินเลยก็มีใช่ไหมครับ แต่จริงๆ แล้วขั้นตอนนี้มีมากกว่าแค่มองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สึกที่ผิวหนังเท่านั้น เพราะการที่ ใครจะรู้สึกว่าเป็นเสียงดัง นำรำคาญ ปิดหูหนี เราต้องรู้ก่อนว่าเสียงเบา เสียงค่อยคืออะไร ความรู้สึกรำคาญคืออะไร และถ้าต้องการหนีไปจากสิ่งที่เป็นอยู่ต้องทำอย่างไร

ดังนั้น ความแตกต่างของกระบวนการคิดของแต่ละคนจริงๆ เริ่มต้นจากการรับรู้ครับ





น้องเห็นตัวอะไรในภาพ?  
ลองตอบในใจก่อนนะครับ  
เดี๋ยวเราจะพูดถึงเรื่องนี้กัน







# รับรู้ต่างก็คิดต่าง

คำศัพท์ใหม่แต่เข้าใจไม่ยากครับ **การรับรู้** ก็คือการแปลความหมายของสิ่งเร้าที่เราได้รับจากอวัยวะรับสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ **ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง** และส่งผ่านกระแสประสาทไปยังสมองเพื่อแปลความหมาย โดยเทียบเคียงกับประสบการณ์ที่มีในความทรงจำ ทำให้เรารู้ว่าเกิดอะไรขึ้นนั่นเอง

เช่น เวลาที่น้องได้ยินเสียงดัง ตูบ! ประสบการณ์ในอดีตที่อยู่ในสมองของน้องก็เคยจำไว้ว่าเสียง ตูบ! แบบเดียวกันนี่คือเสียงหนังสือหล่น น้องจึงแปลผลได้ว่า เมื่อครูหนังสือหล่น

!!  
ตูบ!



หู+ประสาทสัมผัส  
ส่งสัญญาณไปสมอง



Memory

สมองแปลสัญญาณ  
เปรียบเทียบกับความทรงจำ

ใครโดนทุบหลัง?



หนังสือหล่นจากโต๊ะ?





อีกตัวอย่างหนึ่ง เช่น ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมรับน้องใหม่ รุ่นพี่ได้ให้รุ่นน้องผูกตาและนำบางอย่างมาให้ดม อวัยวะรับสัมผัสขณะนั้นคือ ลิ้น ลิ้นจะรับเอารสชาติจากสิ่งที่ได้ดมส่งไปให้สมองแปลความหมายว่ามีรสชาติอย่างไรบ้าง ไม่ว่าจะรสหวาน ขม เปรี้ยว เผ็ด จากนั้นสมองจะนำเอารสชาติที่ได้ไปเปรียบเทียบกับความทรงจำ ทำให้รับรู้ได้ว่าน้ำดังกล่าวมีส่วนผสมของอะไรอยู่บ้าง



เห็นไหมครับ ที่จะเรียกว่าการรับรู้ได้นั้นต้องมีการเรียนรู้ด้วยครับ มันมากกว่าแค่รับสัมผัส แต่เรายังต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์เดิมที่เรามี



ประสาทสัมผัส  
ส่งสัญญาณไปสมอง

Memory



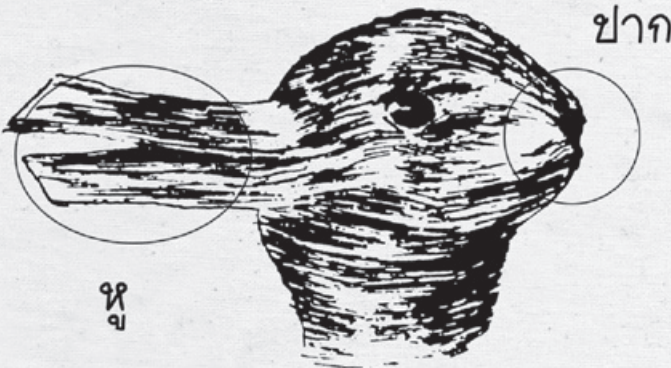
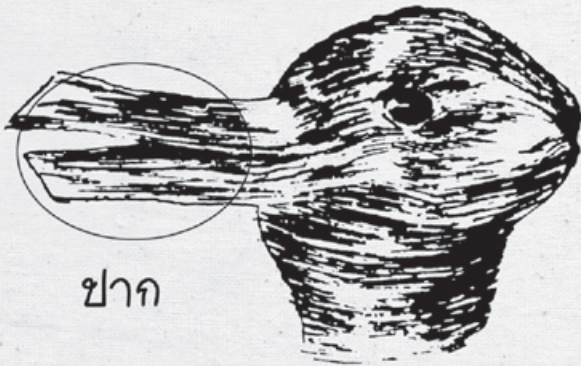
แปลความหมาย  
ของสิ่งเร้า



สมองแปลสัมผัส  
เปรียบเทียบกับความทรงจำ



จำรูปที่ให้คุณในหน้าแรกๆ ได้ไหมครับ มองเห็นเป็นตัวละครกันบ้าง ถ้าน้องนำรูปที่ได้ให้ไว้ในหน้าแรกไปถามเพื่อนๆ น้องจะพบว่าเพื่อนบางคน จะเห็นเปิดในภาพ ส่วนบางคนจะเห็นเป็นกระต่าย หรืออาจจะมีคนที่ไม่เห็น เป็นทั้งสองอย่างก็ได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าคนเราทุกคนมีการรับรู้ที่แตกต่างกันนั่นเอง



ถ้าใครมีประสบการณ์กับกระต่ายมากกว่า เช่น เคยเลี้ยง เป็นสัตว์  
ที่ชอบ เป็นตุ๊กตาที่ชอบ ก็มีแนวโน้มว่าจะเห็นเป็นภาพกระต่ายได้ก่อนครับ  
แต่ถ้าใครมีประสบการณ์กับเปิดมากกว่า ไม่ว่าจะเคยเลี้ยง ชอบกินเปิดไหว้เจ้า  
หรือชอบเจ้าตัวโดนัลด์ก็ จะเห็นเป็นภาพเปิดมากกว่า



สิ่งเร้า  
(สิ่งต่างๆ ที่เราพบเจอ วัตถุ หรือเหตุการณ์ต่างๆ)



การรับสัมผัส



การแปลความหมายจากการสัมผัส



การใช้ความรู้เดิมเพื่อแปลความหมาย  
(ประสบการณ์)



ตอบสนองต่อสิ่งเร้า  
(อาจจะเกิดหรือไม่เกิดก็ได้)



นี่คือแผนผังแสดงกระบวนการรับรู้ของคนเรารับ จะเห็นว่า  
ขั้นตอนแรกของการรับรู้คือการรับสัมผัสจากสิ่งเร้า แล้วถ้าคนเรามี  
ประสาทสัมผัสไม่เหมือนกันล่ะจะเกิดอะไรขึ้น

แน่นอนครับ ถ้าสรีระของคนเราไม่เหมือนกัน ก็ย่อมส่งผลให้การ  
รับรู้ของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปด้วย



# “อนาคตอยู่ในมือของเรา”

หนังสือเล่มนี้จะบอกวิธีให้ทุกคนสามารถ  
กำหนดอนาคตได้ด้วยมือของตัวเอง  
เพียงเปลี่ยนความคิดร้ายๆ



“ฉันไม่เก่ง” “ฉันทำไม่ได้” มาคิดบวก และก้าวไปสู่เส้นทางชัย  
เพราะชัยชนะเริ่มต้นจากความคิด

POSITIVE  
THINKING  
FOR  
EXAMS  
SUCCESS



**Think  
Beyond**

[www.thinkbeyondbook.com](http://www.thinkbeyondbook.com)  
หมวดการศึกษา

