

## บทที่ 1

### ข้อแตกต่างระหว่างนักเรียน ระดับที่อยู่กับนักเรียนระดับปานกลาง

- 1 ความแตกต่างของจิตใจ :  
การเรียนรู้ด้วยตัวเอง VS การเรียนเพราะถูกบังคับ 8
- 2 สมบัติที่อยู่ตรงหน้าคือการเรียนรู้ในโรงเรียน 13
- 3 จำได้มึนว่าเรียนอะไรไป 17
- 4 ล้มแล้วงงลุก 22
- 5 แค่อะไรในตัวเองเท่านั้น 26
- 6 การอ่านหนังสือนั้น  
ต้องใส่ใจกับนิยายมากกว่าเวลา 30
- 7 จะไปให้ไกลต้องไปด้วยกัน 34



## บทที่ 2

### นิยายอ่านหนังสือคือทั้งหมดของการเรียน

- 1 นิยายอ่านหนังสือคืออะไร 40
- 2 สิ่งที่คุณควรรู้ไว้เมื่อจะสร้างนิยายอ่านหนังสือ 45
- 3 แค่อ่านตามก็จะสร้างนิยายอ่านหนังสือได้อย่างเป็นธรรมชาติ 50



## บทที่ 3

### การสร้างแผนที่สามารถ ปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม

- 1 วางแผนการเรียน  
โดยเน้นคาบเรียนที่โรงเรียนเป็นหลัก 62
- 2 วางแผนการเรียนกวดวิชา การเรียนพิเศษ  
และการเรียนผ่านอินเทอร์เน็ตให้มีความสำคัญ 70
- 3 วางแผนการเรียนในกรณีที่ย้าย  
ตามโรงเรียนไม่ทัน 77
- 4 วางแผนการเรียนสำหรับนักเรียน  
สาขาศิลปะและกีฬา 80



## บทที่ 4

### วิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสร้างนิสัยอ่านหนังสือ

- 1 หาวิธีอ่านหนังสือที่เหมาะสมกับตัวเอง 86
- 2 สร้างนิสัยตั้งใจเรียนในห้องเรียน 90
- 3 วิธีทบทวนบทเรียนที่ไม่ผิดพลาดอย่างเด็ดขาด 104
- 4 วิธีเรียนล่วงหน้าอย่างถูกต้อง 116
- 5 เตรียมสอบพร้อมกับวางแผน 118

## บทที่ 5

### ถ้าทำตาม 21 วัน ก็จะสร้าง นิสัยอ่านหนังสือได้ด้วยตัวเอง

- STEP 1 เวทมนตร์ที่ทำได้ง่ายๆ 123
- STEP 2 เอาใจใส่ช่วงสุดสัปดาห์แรกที่วิกฤตมาเยือน 129
- STEP 3 มีใจที่อยากจะเข้าถึงแก่นสำคัญ 135
- STEP 4 ขั้นตอนการข้ามวิกฤตสุดท้าย  
และสร้างนิสัยให้สำเร็จ 139
- STEP 5 ใครจะประสบความสำเร็จ ใครจะล้มเหลว 145

## บทที่ 6

### วิเคราะห์วิธีการเรียน เพื่อสร้างนิสัยอ่านหนังสือที่ถูกต้อง

- 1 ทัศนคติต่อการอ่านหนังสือถูกต้องรีเปล่า 154
- 2 มีสมาธิรีเปล่า 157
- 3 มีความตั้งใจที่จะอ่านหนังสือเพียงพอรีเปล่า 160
- 4 ความจำดีรีเปล่า 163
- 5 เตรียมการสอบอย่างถูกต้องรีเปล่า 166

### Check List

ใครๆ ก็เรียนเก่งได้ใน 21 วัน 173



# บทที่ 1



## ข้อแตกต่างระหว่าง นักเรียนระดับท็อป กับนักเรียนระดับปานกลาง

1 ความแตกต่างของจิตใจ :  
การเรียนด้วยตัวเอง VS การเรียนเพราะถูกบังคับ

2 สมบัติที่อยู่ตรงหน้าคือการเรียนในโรงเรียน

3 จำได้มั๊ยว่าเรียนอะไรไป

4 ล้มแล้วงลุก

5 แค่อะไรในตัวเองเท่านั้น

6 การอ่านหนังสือนั้น  
ต้องใส่ใจกับนิสัยมากกว่าเวลา

7 จะไปให้ไกลต้องไปด้วยกัน

# 1 ความแตกต่างของจิตใจ

## การเรียนด้วยตัวเอง VS การเรียนเพราะถูกบังคับ

มีใจฝักใฝ่การเรียนรู้  
แต่ทำไมถึงได้คะแนนแค่นี้



เรามาเริ่มด้วยเรื่องของนักเรียนที่อยากเรียนเก่งกันดีกว่า นักเรียน ม.ปลาย เกาหลีส่วนใหญ่มักไม่ค่อยอยากอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน เหตุผลหนึ่งก็เพราะไม่มีใครคอยมาบอกว่าทำไมถึงต้องอ่านหนังสือ แต่ที่ต่างประเทศนั้น ในชั้นประถมและชั้น ม.ต้น จะมีครูแนะแนวคอยให้คำแนะนำเป็นพิเศษว่าทำไมถึงต้องอ่านหนังสือ แต่นักเรียนเกาหลีอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนเพราะถูกบังคับ โดยไม่ได้ตั้งใจจริงๆ ว่าต้องอ่านไปทำไม

ซึ่งนักเรียนที่อ่านหนังสือทบทวนบทเรียนเพราะถูกบังคับและคิดว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องทำนั้น ถ้ามีคนชวนให้ออกนอกกลุ่มนอกรทาง ก็จะชวนไปได้ง่ายๆ แทนที่ เพราะพวกเขาคิดว่าสิ่งต่างๆ มากมายบนโลกใบนี้ล้วนน่าสนใจกว่าการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อโทรศัพท์มือถือถือและอินเทอร์เน็ตนั้น

เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน ความสนใจที่มีต่อการอ่านหนังสือเรียน จึงหายไปเลย แถมยังมีเรื่องสังคมในโรงเรียนอีก นักเรียนส่วนใหญ่คิดว่า ถ้าอยากให้เป็นที่ยอมรับหรือมีเพื่อนเยอะๆ ก็ต้องทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่ใช่การเรียนและการอ่านหนังสือ

แต่ก็ยังมีนักเรียนบางส่วนที่คิดว่า การอ่านหนังสือเรียนนั้นเป็นเรื่องสนุก และยังมีนักเรียนที่ตั้งใจอ่านหนังสือเป็นประจำ แม้จะคิดว่า การอ่านหนังสือเป็นเรื่องไม่สนุก ซึ่งเราเรียกพวกเขาว่า 'นักเรียนเรียนดี' หรือ 'นักเรียนระดับท็อป' พวกเขาได้รับผลคะแนนตอบแทนความพยายามและเวลาที่ทุ่มเทไป กับนักเรียนกลุ่มนี้... ทำไมพวกเขาถึงเข้าใจความสำคัญและความสนุกของการเรียนทั้งๆ ที่ไม่มีใครบอกพวกเขาละ

## จินตนาการเล็กๆ สร้างผลลัพธ์อันยิ่งใหญ่

คนเราชอบจินตนาการ ในจินตนาการนั้นเราจะมีพลังเหมือนพระเจ้า และมีความสามารถเพียบพร้อม สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างง่ายดายแน่นอนว่าจินตนาการเป็นแค่ความเพ้อฝันและความว่างเปล่า แต่การจินตนาการถึงอนาคตโดยใช้ปัจจุบันเป็นพื้นฐานนั้นถือเป็นการจินตนาการที่ดี ระหว่างที่อ่านหนังสือก็หยุดแล้วลองจินตนาการถึงอนาคตของตัวเองสั้นๆ ห้านาที ลองจินตนาการว่าสอบได้ที่หนึ่งของโรงเรียนดูสิ! ถ้าตอนนี้เราเป็นที่หนึ่งของโรงเรียน จะกำลังทำอะไรอยู่? ผมเคยไปบรรยายแล้วพูดถึงเรื่องนี้ นักเรียน ม.ปลายที่ได้ฟังต่างพากันหัวเราะ แต่สำหรับผู้ปกครองที่ได้ฟังนั้น เมื่อกลับบ้านไปก็ชวนลูกๆ หลานๆ ให้ลองจินตนาการว่าได้ที่หนึ่ง ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจความหมายของการทำแบบนี้ แต่ก็มีนักเรียนบางคนลองจินตนาการอย่างจริงจัง ซึ่งพอได้เจอกับนักเรียนกลุ่มนี้อีกครั้ง ผมก็พบว่าความตั้งใจที่มีต่อการอ่านหนังสือ

แค่จินตนาการ  
วันละห้านาที  
ก็สามารถเพิ่มความ  
ตั้งใจเรียนในแต่ละวัน  
ได้เต็มเปี่ยม

ของพวกเขาดีขึ้นมาก และภายหลังพบว่านักเรียนเหล่านี้ตั้งใจเรียนมากขึ้น สิ่งที่ต้องจำเอาไว้ก็คือสาเหตุที่นักเรียนที่ได้คะแนนสูงมีความตั้งใจในการอ่านหนังสือนั้นเป็นเพราะพวกเขามีจินตนาการแบบนี้!

การเรียนให้สนุกขึ้นไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงอะไรมาก แค่จินตนาการวันละห้านาทีก็สามารถเพิ่มความตั้งใจเรียน

ในแต่ละวันได้เต็มเปี่ยม ช่วงแรกๆ ต้องลองจินตนาการเพื่อที่เราจะได้ใช้เวลาหนึ่ง ชั่วโมงให้ดีที่สุด และจงอย่าลืมว่าอนาคตอีกหนึ่งปีหรือสิบปีของเรานั้น ขึ้นอยู่กับว่าเราใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงตอนนี้ยังไง!

หลังจากที่ได้อ่านหนังสือ '101 More Stories to Open the Heart and Rekindle the Spirit' ของแจ็ก แคนฟิลด์ (Jack Canfield) แล้ว ผมก็ค้นพบว่า จินตนาการสามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้มากที่สุดทีเดียว

เจมส์ เนสมธ (James Nesmeth) คลั่งใคล้การตีกอล์ฟมาก แต่พอเขาเข้าร่วมในสงครามเวียดนามก็ถูกจับและกลายเป็นนักโทษขังเดี่ยวในค่ายกักกันเป็นเวลาเจ็ดปีเต็ม แน่แน่นอนว่าในนั้นไม่มีสนามกอล์ฟ สิ่งที่เนสมธทำได้มีเพียงจินตนาการเท่านั้น เขาจินตนาการถึงการตีกอล์ฟวันละสี่ชั่วโมงทุกวัน เพราะเรื่องที่เขาสามารถใช้สมาธิจดจ่อได้ในห้องขังเดี่ยวก็มีเพียงเรื่องนี้เท่านั้น เมื่อสงครามสิ้นสุดลง เขาก็ถูกปล่อยตัวและได้ไปสนามกอล์ฟเป็นครั้งแรกในรอบหลายปี และวันนั้นเขาก็ตีได้ถึง 70 สโตรก ซึ่งก่อนเข้าค่ายกักกัน เขาตีได้แค่ 90 สโตรก ผลของการจินตนาการ และจดจ่ออยู่กับความจริงทำให้เขาตีลดลง 20 สโตรก ถ้าเนสมธไม่อยู่กับความจริงและจินตนาการถึงอนาคตความสามารถในการตีกอล์ฟของเขาอาจไม่เพิ่มขึ้นและไม่สามารถอดทนต่อชีวิตในค่ายกักกันได้เลย

อนาคตอีกหนึ่งปี  
หรือสิบปีของเรานั้น  
ขึ้นอยู่กับว่าเราใช้เวลา  
หนึ่งชั่วโมงตอนนี้ยังไง!

## จงทำด้วยความสมัครใจ

มีเด็กหลายคนชอบเกม จั่งลองมาเปรียบเทียบกับเกมกัน คิดดูว่าเราจะทำยังไงจึงจะเล่นเกมเก่งกว่าเพื่อนๆ ก่อนอื่นก็ต้องเพิ่มเวลาเล่นเกมให้มากขึ้น จากนั้นก็เสิร์ชหาเคล็ดลับจากอินเทอร์เน็ตดูว่าคนอื่นทำอย่างไร ดูสิ่งที่ไปรเกม

ทำแล้วทำตาม ถ้ามันเป็นสิ่งที่เราชอบ เราก็จะเรียนรู้และหาทางได้เองโดยไม่ต้อง  
มีใครมาสั่ง แล้วถ้านำวิธีนี้มาใช้ในการอ่านหนังสือละคะ แคนแนจะดีขึ้นเร็วปลานะ

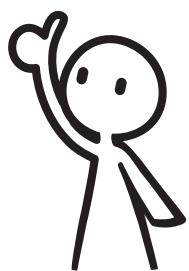
คิดว่านักเรียนที่เรียนเก่งนั้น พวกเขาทำยังไงหรือถึงสามารถอ่านหนังสือ  
ทบทวนบทเรียนได้ดี คำตอบก็คือพวกเขาอ่านหนังสือด้วยความสมัครใจ

คนที่อ่านหนังสือเพราะถูกบังคับหรืออ่านแบบขอไปทีนั้น จะอยากอ่าน  
ให้จบเร็วๆ ยกตัวอย่างเรื่องการบ้าน นักเรียนส่วนใหญ่รู้ว่าเป็นสิ่งที่ต้องทำ แต่  
ก็อดออกหรือขี้เกียจไม่ยอมทำ แล้วค่อยไปเร่งทำแบบขอไปทีก่อนเข้าเรียน  
วิชานั้น ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วการบ้านเป็นการตรวจสอบว่าเราเข้าใจสิ่งที่เรียนไปวัน  
นั้นหรือไม่ ดังนั้นจึงควรต้องทำในวันนั้นเลย ถ้าขี้เกียจหรือเลื่อนออกไปทำทีหลัง  
นอกจากนักเรียนจะไม่เข้าใจเนื้อหาของวันนั้นแล้ว ก็ยังจะลืมอีกด้วย

การอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนไม่ใช่สิ่งที่ใครจะทำแทนกันได้ ตำราดีหรือ  
ครูดีก็เป็นแค่ 'ตัวช่วย' เท่านั้น ต่อให้ตัวช่วยดีแค่ไหน แต่ถ้าเราไม่ยอมลงมือทำ  
เอง มันก็ไม่มี ความหมาย ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดที่จะเพิ่มระดับของตัวเองให้สูงขึ้นก็เหมือน  
กับวิธีที่ทำให้เล่นเกมเก่งขึ้นนั่นแหละ เริ่มต้นจากการชอบ, เล่นจนชำนาญ,  
เรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาด, ค้นหาเคล็ดลับ แล้วก็สามารถขึ้นไปอยู่ในระดับการ  
เล่นสูงๆ ได้ การเรียนก็เช่นกัน ต้องรู้ว่าปัญหาคืออะไร และลงมือจัดการแก้ไข  
จากนั้นก็ปรึกษาคุณพี่, เพื่อนที่เรียนเก่ง,  
ครู, ผู้เชี่ยวชาญ แล้วคะแนก็จะสูงขึ้น

การอ่านหนังสือด้วยความสมัคร  
ใจนั้น แม้จะดูเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ก็  
ช่วยให้การเรียนของเราดีขึ้นและได้  
คะแนสูงขึ้น แถมยังช่วยเพิ่มพลัง  
ให้เราสามารถใช้ 'ตัวช่วย' ได้อย่าง  
มีประสิทธิภาพ ครั้งหนึ่งนักเขียน  
อย่างนโปเลียน ฮิลล์ (Napoleon Hill)  
มีโอกาสดูพบกับแอนดรูว์ คาร์เนกี  
(Andrew Carnegie) เจ้าพ่อแห่งวงการ  
อุตสาหกรรมอเมริกา คาร์เนกีเสนอ

**“**  
**ตอนนี้ตัวช่วยดีแค่ไหน**  
**แต่ถ้าเราไม่ยอม**  
**ลงมือทำเอง**  
**มันก็ไม่มี ความหมาย**  
**”**



ใครๆ ก็เรียนเก่งได้ **21** วัน



ฮิลล์ว่าไม่คิดจะทำหนังสือที่รวบรวมลักษณะพิเศษของผู้คนที่ประสบความสำเร็จ บ้างหรือ ฮิลล์ที่อยู่ต่อหน้าเศรษฐกิจที่ร้ายวดยที่สุดในตอนนั้นก็ตกลงทำโดยไม่มีค่าตอบแทน เพราะส่วนตัวเขาก็อยากรู้และอยากทำอยู่แล้ว หลังจากนั้นเขาก็ไปตามที่ต่างๆ เพื่อรวบรวมลักษณะพิเศษของผู้คนที่ประสบความสำเร็จ แล้วก็เริ่มลงมือทำโดยไม่ต้องการค่าตอบแทน แล้วผลที่ได้ก็คือเขาประสบความสำเร็จอย่างมากถึงขนาดที่ชื่อของเขายังเป็นที่จดจำมาจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งนั่นเป็นเพราะความอยากรู้ส่วนตัวของเขาและเขาก็ทำตามลักษณะพิเศษของคนที่ประสบความสำเร็จนั่นเอง



- การอ่านหนังสือบทกวีบทเรียน  
แค่เปลี่ยนแปลงเล็กน้อยก็ให้ผลลัพธ์ที่มีค่า
- เป้าหมายและความฝันเกี่ยวกับอนาคตนั้น  
สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเราในตอนนี้ได้
- การอ่านหนังสือด้วยความสนใจหนึ่งชั่วโมง  
ให้ผลลัพธ์ดีกว่าการอ่านหนังสือโดยการถูก  
บังคับสามชั่วโมง