

สารบัญ



คำแนะนำเรื่องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์จากรุ่นพี่	6
Part 1 ตามหาเวลาที่หายไปของฉันท	9
01 เวลาว่างคืออะไร	10
02 ในแต่ละวันเรามีเวลาว่างมากเท่าไร	14
03 นักเรียนที่ใช้เวลาว่างอย่างฟุ่มเฟือย	19
04 เมื่อตามหาเวลาว่างเจอ ก็จะมีเวลาวันละ 28 ชั่วโมง	24
Part 2 เวลาว่าง 10 นาทีที่ซ่อนอยู่จะเปลี่ยนชีวิต ในรั้วมหาวิทยาลัยได้	28
05 ตามหาเวลาว่างที่ซ่อนอยู่	29
06 ใช้เวลาว่างทำอะไรดี	33
07 การวางแผนใช้เวลาว่าง	43
08 ถ้าจัดการเวลาไม่ได้ ความฝันจะยิ่งไกลห่างออกไป	54
Part 3 ตอนนี่คือเวลาทองของชีวิต (Golden Time)	59
09 สิ่งที่สำคัญและมีค่ายิ่งกว่าทองก็คือ “ตอนนี้”	60
10 การอ่านหนังสือสลับกับการพักจะช่วยให้ ใช้เวลาว่างได้เกิดประโยชน์สูงสุด	63
11 ถ้าอยากเป็นหัวกะทิ (Top Class) ต้องไม่มีเวลาว่างเหลือ	67



Part 4 การใช้ Planner จัดการเวลาว่างให้อยู่หมัด	70
12 สิ่งที่ช่วยเพิ่มเวลามีแค่ Planner	71
13 จัดการเวลาล่องหน้าหนึ่งสัปดาห์	74
14 บันทึกเวลาให้เหมือนกับที่กินข้าววันละ 3 มื้อ	79
15 การวางแผนปิดเทอม	89
Part 5 วิธีอ่านหนังสือในเวลาว่างของแต่ละวิชา	96
16 ภาษาไทย	97
17 คณิตศาสตร์	106
18 ภาษาอังกฤษ	116
19 วิทยาศาสตร์	122
20 สังคม	130
21 ประวัติศาสตร์	138
บทส่งท้าย	147



คำแนะนำเรื่องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์จากรุ่นพี่



สำหรับรุ่นน้อง ม.ต้น ที่จะใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

- พักมิ่งจู ม.5 โรงเรียนมัธยมสมศรีศรีองค์

.....

สวัสดีน้องๆ ทุกคน! พี่เองก็เคยเป็นนักเรียนมาก่อน มันเหมือนผ่านมามากกว่านี้เอง เวลาผ่านไปแป๊บเดียวพี่ก็อยู่ชั้น ม.5 แล้ว ถ้าพี่รู้ความสำคัญของเวลาว่างตั้งแต่ยังอายุเท่านี้ๆ ก็คงเรียนได้เก่งกว่าตอนนี้ ก็ได้แต่เสียดาย

แม้พี่จะค่อนข้างตั้งใจเรียน แต่ไม่เคยคิดว่าจะต้องใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วย เมื่อได้อ่านเรื่อง “การใช้เวลาว่าง” ของคุณครูชินของอิล พี่รู้สึกว่าการช่วยพี่ได้มาก และเสียดายที่ไม่ได้รู้เรื่องนี้เร็วกว่านี้

พี่รู้จักคุณครูชินของอิลจากบล็อก และพี่ยังคงตั้งใจใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อยู่เสมอ พี่เองก็ตั้งใจและตกใจมากที่ตัวเองเปลี่ยนไป และรู้สึกอิจฉาน้องๆ ด้วย แต่ไม่ว่าจะเสียดายแค่ไหน พี่ก็จะยิ่งประหยัดเวลาให้มากขึ้นหลายๆ เท่าเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

วันนี้พี่จึงอยากเล่าความรู้สึกในการใช้เวลาอย่างมีประโยชน์ให้น้องๆ พี่เองก็สามารประเมินตัวเองได้ทุกวันเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้

การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของมินจู-วันที่ 3 เมษายน 2013

เมื่อมีเวลาว่างก็เริ่มคิดว่าต้องทำอะไรสักอย่าง

วันนี้มาโรงพยาบาล แต่คนเยอะมากจนต้องรอนาน เมื่อมองไปรอบๆ ก็เห็น 6 ใน 8 ของคนป่วยที่รออยู่กำลังใช้สมาร์ทโฟน ทำให้คิดว่าคนพวกนี้กำลังใช้เวลาว่างไปอย่างเปล่าประโยชน์ ฉันก็หยิบหนังสือสอนภาษาจีนที่ถือมาด้วยออกมาอ่าน และตอนเดินกลับบ้าน 10 นาทีก็ฟัง Listening ภาษาอังกฤษไปด้วย

เป็นวันที่รู้สึกได้ว่าตัวเองเปลี่ยนไปอย่างชัดเจน ยิ่งได้ฟัง Listening ภาษาอังกฤษ แทนการฟังเพลงที่เคยทำเหมือนทุกวัน ก็ยิ่งรู้สึกปลื้ม เป็นวันที่มีคุณค่ามากกว่าที่คิด

ต่อไปเป็นตารางงานเวลาว่างประจำวันที่ทำเอาไว้ ตอนนี้อาจจะยังคงเริ่มต้นเพียงครั้งหนึ่ง แต่ที่จะแบ่งเวลาทำงานตามเป้าหมายให้ได้มากขึ้น ขอให้ลองๆ จัดการเวลาให้ดี จะได้ไม่ต้องเสียใจทีหลัง

เวลาว่าง	จำนวนเวลา	การใช้เวลาว่าง
ระหว่างไปโรงเรียน	15-20 นาที	ฟัง Listening ภาษาอังกฤษ 16 นาที 44 วินาที
อ่านหนังสือช่วงเช้า	30-40 นาที	ทำการบ้านเลข ข้อ 21-30
เวลาพักหลังคาบ 1	10 นาที	-
เวลาพักหลังคาบ 2	10 นาที	-
เวลาพักหลังคาบ 3	10 นาที	อ่านบททวนทันที



เวลาว่าง	จำนวนเวลา	การใช้เวลาว่าง
หลังอาหารกลางวัน	20-30 นาที	ทำการบ้านเลข ข้อ 31-37
เวลาพักหลังคาบ 5	10 นาที	-
ก่อนไปโรงเรียนกวดวิชา	30-40 นาที	ทำการบ้านเลข ข้อ 38-47
ก่อนอาหารเย็น	10-15 นาที	-
เวลาว่างที่ไม่คาดคิด		ฟัง Listening ภาษาอังกฤษ 10 นาที อ่านบททวนทันที หน้า 201-229 อ่านบททวนภาษาจีนบทที่ 1 หน้า 1

ทุกคนต้องสู้นะ พี่เองก็จะใช้เวลาแต่ละวันให้มีค่า และจะใช้ชีวิตในวัยเรียน โดยไม่เสียใจภายหลัง มาเป็นคนตรงต่อเวลาด้วยกันเถอะ



part 1

ตามหาเวลาที่หายไปของฉัน





01

เวลาว่างคืออะไร

คำว่า “ว่าง” นั้นใช้ได้หลากหลาย ซึ่งใช้กับเวลาได้เช่นกัน “เวลาว่าง” หมายถึง เวลาประมาณ 10-20 นาที หลังจากทำอะไรบางอย่างเสร็จ หรือเวลาสั้นๆ ระหว่างการทำสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่ง เวลาว่างนี้อาจน้อยเกินไปที่จะเริ่มสิ่งใหม่ แต่ก็เพียงพอสำหรับทำสิ่งง่ายๆ

เด็กทุกคนคงเคยได้ยินคุณครูหรือคุณแม่สั่งว่า “นอกจากการเรียนแล้ว จะต้องใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์” และในหนังสือสอนวิธีการอ่านหนังสือต่างๆ ก็มักพูดถึงการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยเสมอ พี่ๆ ที่สอบเข้ามหาวิทยาลัย ด้วยคะแนนยอดเยี่ยมต่างก็พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า เขาประสบความสำเร็จได้ เพราะใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

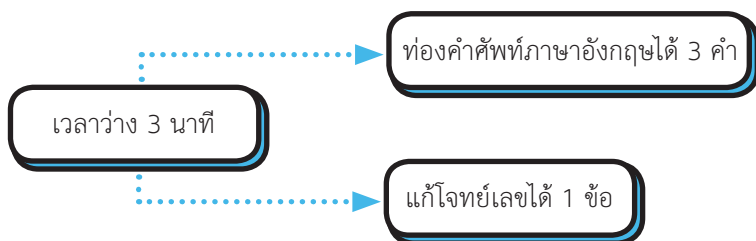
แม้จะเคยได้ยินเรื่องเวลาว่างมานาน แต่กลับหาคนที่รู้ว่าแต่ละวันมีเวลาว่าง เท่าไหร่ และวางแผนใช้เวลาว่างนั้นได้ยาก นักเรียนที่ใช้เวลาว่างอย่างคุ้มค่าคือ 0.1% ในกลุ่มนักเรียนเรียนเก่ง 1% นักเรียนส่วนใหญ่นอกจากนี้ไม่สนใจเวลาว่าง

นักเรียนส่วนใหญ่ไม่รู้จักเวลาว่างและใช้เวลาอย่างฟุ่มเฟือย ครูเข้าใจดี ครูจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อบอกนักเรียนจำนวนมากเหล่านั้น หนังสือเล่มนี้

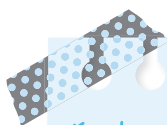
จะจำแนก “เวลาว่าง” ที่ทุกคนมีอย่างล้นเหลือ ครูเชื่อว่าเพียงแค่เอาชนะเวลาว่าง 10-20 นาทีนี้ได้ ทุกคนก็จะสามารถเป็นเทพการเรียนได้อย่างแน่นอน เพียงแต่มีเงื่อนไขว่าจะต้องตั้งใจ

นักเรียนบางคนที่ไม่มั่นใจเรื่องตัวเลขถามว่า “คุณครูครับ 5 นาทีไม่ใช่เวลาว่างหรือครับ” แน่نونว่า 5 นาทีก็เป็นเวลาว่างเช่นกัน เวลาว่าง 10-20 นาทีที่ครูพูดคือเวลาว่างเฉลี่ย ซึ่งเวลาเกิน 3 นาทีก็ถือว่าเป็นเวลาว่างแล้ว

เวลา 3 นาทีเพียงพอที่จะใช้ท่องคำศัพท์ภาษาอังกฤษ หรือแก้โจทย์เลขได้ 1 ข้อ เริ่มใช้เวลาว่าง 3 นาทีให้เกิดประโยชน์ จากเวลาสั้นๆ 3 นาทีก็จะกลายเป็นเวลา 30 นาที



ตอนนี้ลองมาทำความเข้าใจกันว่าในชีวิตประจำวันของเรามีเวลาว่างแบบไหนบ้าง โดยดู 5 ตัวอย่างต่อไปนี้



ตัวอย่างของเวลาว่าง

1) เวลาอ่านหนังสือตอนเข้าที่บ้าน

หลังตื่นนอน ใช้เวลา 20-30 นาทีที่เหลือจากการเตรียมตัวไปโรงเรียน มาเป็นเวลาว่างได้ ลองใช้เวลาตอนนี้อ่านหนังสือทบทวนบทเรียนดูสิ

2) คาบว่าง (โฮมรูม)

ก่อนเริ่มคาบเรียน จะมีคาบว่าง 10-20 นาที เวลาช่วงนี้ก็ถือเป็นเวลาว่างเช่นกัน

3) เวลาพักระหว่างคาบ

หลังจากจบคาบ 1 ก่อนจะขึ้นคาบ 2 มีเวลาพักประมาณ 10 นาที เวลาตอนนี้ถือเป็นเวลาว่าง คาบพักระหว่างคาบ 2 และคาบ 3 ก็เช่นเดียวกัน แต่รวมเวลาพักเข้าด้วยกัน ก็จะมีเวลาว่างจำนวนมาก

4) พักกลางวัน

หลังกินข้าวกลางวัน จะมีเวลาเหลือ 20-30 นาที เวลาช่วงนี้ก็คือเวลาว่าง

5) เวลาเดินทาง

เวลาเดินทางไปโรงเรียน เวลาเดินไปกินข้าวกลางวัน เวลากลับบ้าน หลังเลิกเรียน หรือเวลาเดินทางไปโรงเรียนกวดวิชา ทั้งหมดนี้คือเวลาว่าง

เวลาว่างก็หมายถึงเวลาเหลือๆ เหล่านี้นั่นเอง พอลองคำนวณดูแล้ว แต่ละวันเรามีเวลาว่างเยอะมาก แม้จะเพิ่งเริ่มอ่านหนังสือเล่มนี้ แต่ตอนนี้ทุกคนก็คงเข้าใจเรื่องเวลาว่างมากขึ้นแล้ว เมื่อเข้าใจแล้วก็ลองคิดต่อไปว่า เรามีเวลาว่างมากกว่าตัวอย่างด้านบนนี้หรือไม่

ต่อไปครูจะอธิบายเรื่องเวลาว่างให้ชัดเจนมากขึ้น แต่ก่อนที่จะอธิบาย อยากให้ทุกคนลองคิดด้วยตัวเองดูก่อน เพราะมันจะส่งผลดีต่อการอ่านหนังสือเล่มนี้อย่างมาก ครูอยากบอกว่านักเรียนที่ปล่อยให้เวลาว่างผ่านไป กับนักเรียนที่ใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาด ความสามารถของทั้งคู่จะต่างกันอย่างเห็นได้ชัดหลังจาก 3-6 เดือน

อาจจะยังมีคนพูดว่า “เวลาแค่นั้นไม่เห็นต้องอ่านหนังสือเลย” ครูจะเล่าเรื่องที่โด่งดังมากให้ฟังเรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องที่สอนให้เห็นความสำคัญของเวลาว่าง 10 นาที เมื่ออ่านเรื่องนี้แล้วนักเรียนจะเข้าใจว่าการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สำคัญอย่างไร

ประธานาธิบดี J. A. Garfield แห่งสหรัฐอเมริกา มีชื่อเสียงเรื่องการให้ความสำคัญกับเวลา เรื่องนี้เกิดขึ้นตอนที่เขาเรียนอยู่มหาวิทยาลัย เขาพยายามตั้งใจเรียนเพื่อให้ได้คะแนนดีกว่าเพื่อนคนหนึ่ง แต่ก็เอาชนะไม่ได้ซะที ตอนนั้นเขาพักอยู่หอพัก วันหนึ่งเขาจึงเริ่มสังเกตเพื่อนคนนั้นอย่างจริงจัง เพื่อนคนนั้นดับไฟนอนช้ากว่าห้องของเขา 10 นาที หลังจากวันนั้นเขาจึงอ่านหนังสือต่ออีก 10 นาที เมื่อแน่ใจว่าเพื่อนคนนั้นดับไฟนอนไปแล้ว ผลก็คือ เขาได้คะแนนดีกว่าเพื่อนคนนั้นในที่สุด หลังจากขึ้นดำรงตำแหน่งประธานาธิบดีในเวลาต่อมา เขาจึงเล่าเรื่องนี้ตอนที่กล่าวสุนทรพจน์

“ไม่มีพรสวรรค์ใดเอาชนะคนที่ใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพได้ ลองใช้เวลา 10 นาที ให้คุ้มค่าคุณนะครับ”



เป็นยังไง เข้าใจรึยัง



ความแตกต่างระหว่างเวลาว่างกับเวลาพักผ่อน

เวลาว่างกับเวลาพักผ่อนต่างกันอย่างไร เวลาพักผ่อนจะยาวกว่าเวลาว่าง “เวลาพักผ่อน” หมายถึง เวลาที่นอกเหนือจากการทำงาน ซึ่งก็คือเวลาที่สามารถทำงานหรือกิจกรรมที่สนใจหรือชอบอย่างอิสระ หมายถึง เวลาที่เหลือจากการทำงานที่ต้องทำนั่นเอง

พูดง่ายๆ ก็คือ ถ้ามีเวลาเหลือ 2 ชั่วโมงก่อนนอนหลังจากอ่านหนังสือแล้ว เวลานี้คือเวลาพักผ่อน หรือหลังจากอ่านหนังสือช่วงเช้าในวันหยุดสุดสัปดาห์แล้ว ช่วงบ่ายก็จะเป็นเวลาพักผ่อน วันอาทิตย์ที่ไม่มีแผนอ่านหนังสือก็ถือว่าเป็นเวลาพักผ่อน



Key Point

1. เวลาว่าง หมายถึง ช่วงเวลาว่าง 3-30 นาที
2. เวลาว่างซ่อนอยู่ในคาบโฮมรูม ระหว่างคาบเรียน ระหว่างเดินทาง ฯลฯ
3. นักเรียนส่วนใหญ่ไม่รู้จักความสำคัญของเวลาว่าง และไม่รู้ว่าจะใช้เวลาว่างอย่างไร จึงใช้เวลาผ่านไปอย่างฟุ่มเฟือย