



เทคนิค พีชิต TCAS 61



**นักเรียนก่อนออกสอบยังต้องเตรียมตัวให้พร้อม
นับประสาอะไรกับน้องๆ ที่ต้องไปเจอด้านใหญ่
อย่าง TCAS 61 จะอยู่เฉยได้อย่างไร นอกจาก
อ่านหนังสือท่องจำกันแล้ว เรายังมีอีก 7 เทคนิค
ในการเตรียมสอบที่ช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้นอีกเยอะ**

(บางวิธีอาจดูเหมือนเล่นๆ แต่ลองทำจริงแล้วได้ผลนะเออ!)

กินอาหาร บำรุงสมอง

หลังจากใช้สมองกันอย่างหนักหน่วงกันจน
จะหมดแรงแล้ว เราก็ต้องรู้จักเติมอาหาร
ให้สมองกันบ้าง ของเหล่านี้มีชื่อของอาหาร
สกัด บางชนิดตกเป็นของกัมมันตภาพ
อัญมณีอย่าง ปลา ไข่ ถั่ว และโปรตีน
เมอริ และซีอิ๊วทะเล ทั้งโปรตีนและ
ไฟเบอร์สูงขนาดนี้จะช่วยให้สมองทำงาน
ได้อย่าง

ตัวให้เพื่อน

หมั่นอยู่กับตัวจนมากไปของมีมันมี
ซึ่งอ่านก็เหมือนยิ่งเช่นละหนักคำสั้นๆ
ลองชวนเพื่อนออกมาวิ่งกันเป็นกลุ่ม สัปดาห์
5-6 คนกำลังดี (แต่ห้ามทวดหัวมีชาติมีหัว)
ลองแกล้งกันเป็นน้ำแกล้งและวิชาตามความนึก
ที่ช่วยให้ทบทวนได้ง่ายๆ ไม่เพี้ยน

อ่านออกเสียง

การอ่านออกเสียงเป็นอีกริธีหนึ่งที่ทำให้เราเข้าใจ
อย่างชัดเจน เพราะเมื่อเราได้รู้คำอ่านคำ
ของเรามาแล้ว ทำให้เกิดการจดจำได้มากกว่าการอ่าน
ไปเฉยๆ



4

ใช้เครื่องเขียน ช่วยจำ

วงที่ควรจะมีติดโต๊ะในช่วงสอบคือ ปากกาก็มีสีส้ม
หรือไฮไลต์สีสวยๆ เพราะของเหล่านี้มีผลต่อการจดจำ
มันขึ้นอยู่กับสมองของเราที่มันอ่านและจำง่ายนั่นเอง

5

ออกกำลังกาย

แต่อกกำลังกาย 20 นาทีสามารถพัฒนาสมองจำ
และพลังสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการวิจัยของ
Dr. Chuck Hillman พบว่าการออกกำลังกายก่อนสอบจะทำให้
ทำข้อสอบได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นก่อนเข้า
ห้องสอบเราก็ควรออกกำลังกายโดยเร็วที่สุดเป็น
สัก 20 นาทีเพื่อทบทวนทบทวนต่างๆ ไปด้วย

7

ทิวไร่วิ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ฟังตัวเองมาบอกแล้วคือรู้รักษาที่ฟังให้ชีวิตบ้าง
ไม่ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำบ้านหรือพระพุทธรูป
พระพุทธรูปหรือพระพุทธรูปประจำบ้านหรือพระพุทธรูป
หรือพระพุทธรูปประจำบ้านหรือพระพุทธรูปประจำบ้าน
หรือพระพุทธรูปประจำบ้านหรือพระพุทธรูปประจำบ้าน
หรือพระพุทธรูปประจำบ้านหรือพระพุทธรูปประจำบ้าน

เคี้ยวหมากฝรั่ง

การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มความจำของสมอง
แต่ยังทำให้ร่างกายตื่นตัว เป็นการตื่นของจิตใจ ทำให้
เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น และช่วยในการเพิ่ม
ความจำที่กินสมองอีกด้วย หากเราเคี้ยวหมากฝรั่ง
ขณะที่กำลังเรียนรู้อยู่บางสิ่งบางอย่างอยู่ จะทำให้จดจำ
สิ่งนั้นได้มากขึ้น

