



เทคนิค พิชิต 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 ปลา ไข่ ตู๋ แผลโธโร-
เมอร์ และซีอิ๊วทะเล ทั้งโปรตีนและอะ-
ไมโนกรดสูงขนาดนี้จะให้สมองทำงานดี
ได้อย่างไร

ตัวให้เพื่อน

หมั่นอยู่กับตัวเองมากไปของมีมันมี
ซึ่งอ่านก็เหมือนยิ่งเช่นละหนักคำสั้นๆ
ลองชวนเพื่อนออกมาคุยกันเป็นกลุ่ม สัก
5-6 คนทำดี (แต่ห้ามทำชั่วมีชาติภูมิ)
ลองแกล้งกันเป็นน้ำแกล้งและวิชาตามความนึก
ที่ช่วยให้ทบทวนได้ง่ายๆ ไม่เพี้ยน

อ่านออกเสียง

การอ่านออกเสียงเป็นอักษรที่ให้ได้ทำให้เราเข้าใจ
อย่างชัดเจน เพราะเมื่อเราได้รู้ภาษาพูดทั้ง 2 ฟัง
ของเรามาแล้ว ทำให้เกิดการจดจำได้มากกว่าการอ่าน
ไปเฉยๆ



ใช้เครื่องเขียน ช่วยจำ

ของที่ควรมีไว้ติดตัวในช่วงสอบคือ ปากกาก็มีสีส้ม
หรือไฮไลต์สีสวยๆ เพราะของเหล่านี้มีผลต่อการจดจำ
มันมีของออกสอบของเราที่มันอ่านและจำง่ายนั่นเอง

ออกกำลังกาย

แต่อกกำลังกาย 20 นาทีสามารถพัฒนาสมองจำ
และพลังสมองได้ดีอย่างมีประสิทธิภาพ จากการวิจัยของ
Dr. Chuck Hillman พบว่าการออกกำลังกายก่อนสอบจะทำให้
ทำข้อสอบได้ดีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นก่อนเข้า
ห้องสอบเราก็ควรออกกำลังกายโดยเร็วที่สุดเป็นมา
สัก 20 นาทีเพื่อทบทวนทบทวนต่างๆ ไปด้วย

เคี้ยวหมากฝรั่ง

การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มความจำของสมอง
แต่ยังทำให้ร่างกายตื่นตัว เป็นการตื่นของจิตใจ ทำให้
เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น และช่วยในการเพิ่ม
ความจำที่กินสมองอีกด้วย หากเราเคี้ยวหมากฝรั่ง
ขณะที่กำลังเรียนรู้อยู่บางสิ่งบางอย่างอยู่ จะทำให้จดจำ
สิ่งนั้นได้ดีมากขึ้น

ทิวไร่วิ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ฟังตัวเองมาบอกแล้วคือรู้ดีกว่าที่ฟังให้ชีวิตบ้าง
ไม่ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำบ้านหรือพระพุทธรูป
พระพุทธรูปหรือพระพุทธรูปประจำบ้านหรือพระพุทธรูป
หรือพระพุทธรูปประจำบ้านหรือพระพุทธรูป
หรือพระพุทธรูปประจำบ้านหรือพระพุทธรูป
หรือพระพุทธรูปประจำบ้านหรือพระพุทธรูป

