



บทความออนไลน์

อยากอ่านหนังสือให้เร็วขึ้น ทำยังไงได้บ้าง? แนะนำ 4 วิธี
เพิ่มสเกลการอ่านหนังสือ ทั้งด้านความเร็วและได้เนื้อหา



หันมองดูชั้นหนังสือเมื่อไหร่ ก็อยากหยิบเอาหนังสือที่ซื้อมานานแล้ว มาอ่านให้จบเสียที แต่ยังไม่สามารถทำได้ดีเท่าไร เวลาเจอปัญหาแบบนี้เราจะมีวิธีแก้ไขได้ยังไงบ้างนะ?

เชื่อว่าหลายๆ คนน่าจะเคยเจอความรู้สึกแบบนี้เหมือนกันนะอะ อยากอ่านหนังสือให้ได้เยอะขึ้น เร็วขึ้น แต่ยังไม่จัดการตัวเองไม่ได้สักที ทั้งนี้ จากบทความ '6 Practical Tips to Help You Cultivate a Reading Habit' ซึ่ง



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

พูดถึงวิธีการเพิ่มสเกลการอ่านให้เป็นนิสัยได้มากขึ้น ได้มีข้อเสนอแนะไว้หลายข้อ ซึ่งเราขอหยิบบางวิธีมาแชร์ไว้ในโพสต์นี้นะ

- 1) ตั้งเป้าหมายให้เป็นรูปธรรมไปเลยว่า ในหนึ่งเดือนเราจะอ่านหนังสือให้จบกี่เล่ม เพราะการตั้งเป้าหมายจะทำให้เรามีไฟกับการอ่านมากขึ้น นอกจากนี้ การมีเป้าหมายเป็นจำนวนหนังสือที่อยากจะอ่านให้จบนั้น น่าจะช่วยให้เราจัดการเวลาได้ดีขึ้นด้วย เช่น ตอนนี้อ่านไปกี่เล่มแล้ว และควรจะเพิ่มความเร็วอีกแค่ไหน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
- 2) อ่านให้ได้ 10-20 หน้าต่อวัน ซึ่งวิธีการนี้จะยิ่งเป็นรูปธรรมมากขึ้นกว่าข้อแรกอีก การทำเป้าหมายต่อวันให้ชัดเจนขึ้นเท่าไร เราก็จะมีกำลังใจในการอ่านมากขึ้นเท่านั้น โดยจำนวน 10-20 หน้าก็ดูจะเป็นจำนวนที่ไม่ยากมากเกินไปนัก
- 3) หาเพื่อนหรือกลุ่มที่เป็นคอเดียวกันเพื่ออ่านด้วยกัน เช่น book club ในกลุ่มเพื่อน เพื่อมาแลกเปลี่ยน-พูดคุยเนื้อหาในหนังสือต่อกันและกัน การสร้างกลุ่มสัมพันธ์เกี่ยวกับหนังสือขึ้นมา ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้เรามีแรงผลักดันในการอ่านมากขึ้นได้เหมือนกัน
- 4) สร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการอ่านหนังสือ เช่น กำหนดเงื่อนไขให้กับตัวเองว่าเราจะปิดโทรศัพท์และโทรทัศน์ในช่วงเวลาที่อ่านหนังสือ เพื่อลดสิ่งรบกวนสมาธิออกไป
อย่างไรก็ดี นอกจากข้อแนะนำเหล่านี้แล้ว เรายังสามารถเลือกรูปแบบการอ่านให้กับตัวเองได้ด้วยว่าจะจะเป็นนักอ่านแบบ ‘Methodical Reader’ ที่อ่านหนังสือหรือบทความแบบครบทุกบรรทัด ทุกคำ กลับมาอ่านซ้ำในจุดที่สงสัย หรือจะเป็นนักอ่านแบบ ‘Scanner Reader’ ที่เน้นการอ่านแบบรวดเร็ว ทำเวลา เก็บรายละเอียดสำคัญๆ เพื่อให้ได้ใจความเน้นๆ ตามคีย์เวิร์ด โดยเลือกทิ้งบางรายละเอียดไป

อ้างอิงจาก

https://www.huffpost.com/entry/6-practical-tips-to-help-_b_10311094

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3687192/>

ที่มา <https://thematter.co/brief/129850/129850>

