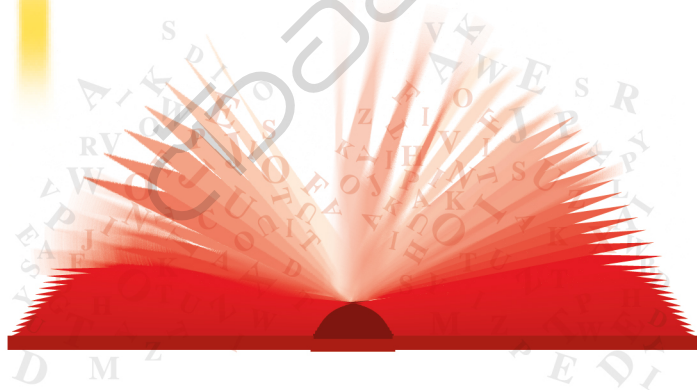


howto

SPEED READING FASTER

คู่มืออ่านไว



อ่านเร็ว เข้าใจชัด สรุปรทุกเล่มแบบมือโปร
เทคนิคง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณไม่พลาดประเด็นสำคัญและไม่ตกหล่นทุกข้อมูล

Jan Cisek & Susan Norman เขียน

สุวิษา จันนส แปล

howto

Speed Reading Faster

คู่มืออ่านไว

Jan Cisek & Susan Norman

เจียน

สุวิชา จินทร

แปปา

การอ่านดีจากทฤษฎีสู่ปฏิบัติ



คู่มืออ่านไว

Speed Reading Faster

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

Speed Reading Faster: Maximize Your Success in Business & Study

All rights reserved.

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2025

Text copyright © Jan Cisek & Susan Norman 2025

First published in the UK and USA in 2025 by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited
watkinspublishing.com

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การห้าห้า ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8128-3

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิริตกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศตกร วัฒนสุโขทัย • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระธร

บรรณาธิการ พิมพ์ชัย ทัพพิชัยวรภัทร์ • บรรณาธิการต้นฉบับ ธนพงศ์ วสุวัต

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษ์ณิ์ เขยกลิน • ศิลปกรรมปก สิริรัตนดา นวลนุ่น

ออกแบบรูปเล่ม สุนิดา ภาวะทรัพย์ • พิสูจน์อักษร รมิดา แสงสวัสดิ์, สุนทรีย์ ไกรวิจิตร

แต่นักอ่านในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต
นักอ่านเร็ว นักอ่านตัวยง และนิลส์ เดอเลิซ
ผู้เป็นแรงบันดาลใจให้ผมคิดและเขียนได้ดีขึ้น
ยาม

แต่พี่สาวของฉัน เพนนี่และแคโรลีน
นักอ่านเร็วโดยธรรมชาติที่เก่งที่สุดที่ฉันรู้จัก
(พวกเธอเรียกสิ่งนี้ว่าแค่ “อ่าน” เท่านั้นเอง)
ซูซาน

คำนำสำนักพิมพ์

ความจริงคือคุณสามารถอ่านหนังสือหนา รวบรวมเนื้อหา
เศษๆ จบได้ภายใน 20 นาที

สิ่งที่จะยืนยันความจริงเรื่องนั้นก็คือ หนังสือเล่มนี้
ที่จะช่วยให้คุณยกระดับการ “อ่านเร็ว” ให้เหนือขึ้นไปอีกขั้น
ไม่ว่าคุณอยากอ่านเร็วเพื่อให้เตรียมสอบได้ทัน อยาก
อ่านเร็วเพื่อประหยัดเวลา หรืออยากพัฒนาการอ่าน
ของตนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คุณจะอ่านเร็วถึงขั้นสงสัยว่าฉันทำได้ถึงขั้นนี้
เลยหรือ (ซึ่งขอบอกเลยว่าได้อย่างแน่นอน) และนอกจาก
จะช่วยด้านความเร็วแล้ว ยังมีองค์ประกอบที่ช่วยพัฒนา
การอ่านอย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นสมาธิ การจับใจความ
สำคัญ การจดจำเนื้อหาที่อ่านอย่างมีหลักการแล้วเก็บ
ไว้เป็นฐานข้อมูลในระยะยาว หรือจะเป็นการจดจำเพื่อ
นำไปใช้อย่างรวดเร็ว (ซึ่งจะลืมนิยามหลัง แต่คุณจำเป็น
ต้องจำเพราะกำลังนั่งอยู่หน้าห้องสอบ หรือหน้าห้อง
สัมภาษณ์แล้ว)

ภายในเล่มประกอบด้วยเทคนิคจำนวนมาก ทั้งการเปิดลานสายตา ขยายขอบเขตในการอ่านให้มากกว่าจุดโฟกัสตามปกติ หรือรูปแบบการอ่านต่าง ๆ ทั้งการอ่านซิกแซ็ก กวาดสายตาตามองหาคำสำคัญ หรือมองลงเป็นเส้นตรงอย่างรวดเร็ว ร้อยเรียงทุกวิธีการอย่างเป็นขั้นตอนโดยยานและฐุชาน ผู้เชี่ยวชาญด้านการอ่านเร็วมากประสบการณ์ ทั้งคู่ช่วยพัฒนาทักษะการอ่านและการเรียนรู้ให้กับลูกศิษย์มาแล้วหลายพันคนทั่วโลก รวมถึงผู้ป่วยโรคต้อกระจกเล็กเขี้ยวที่ทำให้การอ่านเป็นเรื่องยากขึ้นหลายเท่า

บางทีคุณอาจมีโอกาสดำเนินเทคนิคในเล่มนี้ทั้งหมด หรือบางทีคุณอาจเลือกจำเฉพาะส่วนที่ชอบ ซึ่งนั่นไม่สำคัญอะไร เพราะสุดท้ายแล้วเป้าหมายอาจไม่ใช่จำนวนหน้าหรือความสูงของกองตองที่ต้องพิชิต แต่คือการค้นพบเทคนิคอ่านเร็วในแบบของตัวเองที่จะพาชีวิตคุณไปได้ไกลขึ้นเรื่อย ๆ ในทุก ๆ วัน

howto

สารบัญ

เริ่มตรงนี้ : อ่านตรงนี้ก่อน	1
คำแนะนำเพิ่มเติม...หากคุณต้องการ	3
ลองเลย! : ใช้การอ่านเร็วกับหนังสือเล่มนี้	
ให้จบภายใน 20 นาที	6
การสำรวจตัวอย่างเนื้อหา-มองภาพรวม <i>เทคนิค</i>	12
ภาพรวมมาก่อนรายละเอียด <i>หลักการ</i>	18
วัตถุประสงค์-รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร <i>เทคนิค</i>	20
อ่านเป็นกลุ่มคำที่มีความหมาย <i>เทคนิค</i>	31
ขณะที่คุณกำลังเรียนรู้ <i>บทความ</i>	36
ดวงตาของคุณทำงานอย่างไร	
(และพวกมันทำงานร่วมกับสมองอย่างไร)	
<i>บทความ</i>	40
มองหาจุดที่มีสาระสำคัญ-รู้ว่าควรมองข้ามอะไร	
<i>เทคนิค</i>	55
การสร้างความคิดค้นเคย <i>หลักการ</i>	66
เปิดลานสายตา <i>เทคนิค</i>	69
ลดจุดหยุดสายตาในแต่ละบรรทัด <i>เทคนิค</i>	75

สภาวะ – รู้ลึกดี เทคนิค	78
ลองเลย : แค่อ่านให้ไวขึ้น	84
เร่งความเร็ว...ให้กับดวงตาและสมองของคุณ	
เทคนิค	87
การจับใจความอย่างฉับไว หลักการ	91
รูปแบบการอ่าน...สำหรับการค้นหาข้อมูล เทคนิค	92
แบบทดสอบ 1	106
กฎของพาร์กินสัน หลักการ	108
จดบันทึก...ด้วยแผนที่ความคิดและแผนที่ราก	
เทคนิค	110
กฎ 80/20 หลักการ	117
ช่วงตั้งใจอ่าน 20 นาที – สรุปทุกอย่างเข้าด้วยกัน	
เทคนิค	120
ความเหมือนและความแตกต่าง หลักการ	128
การอ่านรวดเร็วจบ...จากปกหน้าสู่ปกหลัง	
เทคนิค	131
การสังเคราะห์ข้ามแหล่งข้อมูล – เนื้อหา 4 เรื่อง	
ภายใน 75 นาที เทคนิคผสมผสาน	138
การอ่านเพื่อการผลิตพลิน เทคนิคผสมผสาน	144
การอ่านเร็วเพื่อการศึกษา เทคนิคผสมผสาน	148
การอ่านเร็วกับเนื้อหาประเภทต่างๆ	
เทคนิคผสมผสาน	162
วิธีจำ บทความ	171

การอ่านมีไว้เพื่ออะไร <i>บทความ</i>	188
แบบทดสอบ 2	194
แบบทดสอบความเร็ว – คุณอ่านได้เร็วแค่ไหน	196
สิ่งที่จะทำให้คุณอ่านช้าลง – และวิธีแก้ไขเรื่องนี้	199
เนื้อหาที่อ่านยาก	207
ปัจจัยทางกายภาพ	211
ปัญญาประดิษฐ์สำหรับการอ่านเร็ว	214
คำถามและคำตอบทั่วไป	219
คำตอบ	228
แผนที่ความคิดของหนังสือ <i>Speed Reading Faster</i>	230
เกี่ยวกับผู้เขียน	232

เริ่มตรงนี้ : อ่านตรงนี้ก่อน

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำวิธีอ่านให้คุณ และคุณสามารถใช้เทคนิคการอ่านเร็วได้ทันที

อ่านหน้าแรก ๆ ตามลำดับ แต่อ่านเท่าที่จำเป็น เพื่อให้เริ่มใช้เทคนิคได้

- เทคนิคแต่ละอย่างจะอธิบายไว้สั้น ๆ ในส่วน “วิธีการ” ตามด้วยคำแนะนำ “สิ่งที่ต้องทำ” และตามด้วยข้อมูล “เพิ่มเติม...” ซึ่งให้อ่านเฉพาะเมื่อจำเป็น
- อ่านหลักการและเนื้อหาประกอบเมื่อเราบอกให้คุณทำ มองหาข้อความสีเทาที่ด้านบนของหน้าเหล่านี้ (และหน้าอื่น ๆ) ซึ่งจะบอกวัตถุประสงค์และสิ่งที่สามารถทำได้
- เทคนิคแต่ละอย่างจะช่วยให้คุณอ่านได้เร็วขึ้น และคุณสามารถนำมาผสมผสานเป็นแนวทางที่ยืดหยุ่นสำหรับการอ่านทุกประเภท
- มีข้อมูลอีกมากที่จะช่วยให้คุณพัฒนาทักษะ เราจะมาเจาะลึกส่วนนี้เมื่อคุณเข้าใจระบบแล้ว

- หากคุณชอบลองทำเอง ให้ไปที่ส่วน “ลองเลย” (ดูหน้า 6) แล้วเริ่มได้เลย คุณจะได้เรียนรู้เพิ่มเติมเมื่ออ่านไปเรื่อยๆ

ตอนนี้คุณอ่านเร็วแค่ไหน

หากต้องการทราบความเร็วปัจจุบันในการอ่านของคุณ ให้เริ่มที่ **แบบทดสอบความเร็ว** (ดูหน้า 196) แล้วลองทำซ้ำอีกครั้งเมื่อใช้เทคนิคเหล่านี้ เพื่อดูว่าอ่านได้เร็วขึ้นมากแค่ไหน

คำแนะนำเพิ่มเติม

...หากคุณต้องการ

หากได้อ่านหน้าก่อนหน้านี้แล้ว คุณอาจไม่จำเป็นต้องอ่านบทนำตามธรรมเนียมนี้ คุณสามารถย้อนกลับมาทบทวนได้เสมอ

การอ่านเร็วคือการดึงข้อมูลที่คุณต้องการจากเนื้อหาให้เร็วที่สุด หลายคนมองว่าหมายถึง “การอ่านเร็วขึ้น” และหนังสือเล่มนี้ก็มีเทคนิคที่จะช่วยให้คุณทำเช่นนั้นได้ นอกจากนั้น แนวทางของเรา (ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการทำงานร่วมกับนักศึกษาหลายพันคนตลอด 25 ปี) ยังนำเสนอเทคนิคที่ช่วยให้คุณซึมซับข้อมูลได้มากขึ้นและรวดเร็วขึ้นอย่างมาก การมีรถที่เร็วที่สุดถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี แต่การรู้ทางลัดไปสู่เป้าหมายก็สำคัญไม่แพ้กัน

เทคนิคแต่ละข้อใช้ได้ผลในตัวเอง และหากผสมผสานหลายเทคนิคเข้าด้วยกัน การอ่านเร็วของคุณก็จะยังมีประสิทธิภาพและรวดเร็วขึ้น รวมถึงช่วยให้คุณสามารถปรับใช้เทคนิคต่างๆ ได้อย่างยืดหยุ่นมากขึ้นตามแต่สถานการณ์ หากต้องการอ่านซ้ำๆ เพื่อความ

เพลิดเพลินก็ทำได้ไม่มีปัญหา แต่การเร่งความเร็วเพื่อดึงข้อมูลที่ต้องการออกมาได้ในเวลาที่จำกัด ถือเป็นเรื่องที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง

คุณไม่จำเป็นต้องอ่านทุกอย่างในหนังสือเล่มนี้ (หรือเนื้อหาอื่น ๆ ส่วนใหญ่) คนแต่ละคนแตกต่างกัน เนื้อหาที่อ่านก็ย่อมแตกต่างกัน โปรดเลือกอ่านเฉพาะสิ่งที่คุณต้องการ

เทคนิค

เทคนิคการอ่านเร็วแต่ละข้อมีรูปแบบพื้นฐานเดียวกัน ได้แก่ ชื่อ หัวข้อย่อย บทสรุปสั้น ๆ และ/หรือบทเกริ่นนำตามด้วยส่วน “วิธีการ” ที่มีคำแนะนำนำสั้น ๆ และส่วนของ “สิ่งที่ต้องทำ” เพื่อช่วยให้คุณได้ใช้เทคนิคในการฝึกฝนซึ่งมักอยู่ภายในหนังสือ วิธีนี้ช่วยให้คุณได้ทดลองสัมผัสเทคนิคต่าง ๆ และได้รับข้อมูลเพิ่มเติมจากส่วนอื่นของหนังสือ ส่วน “เพิ่มเติม...หากคุณต้องการ” จะให้คำแนะนำหรือรายละเอียดเพิ่มเติม ซึ่งคุณเลือกอ่านเมื่อไรก็ได้ตามความจำเป็น

ส่วนอื่น ๆ ของหนังสือ

บทความเสริมจะอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอ่านเร็ว วิธีเพิ่มประสิทธิภาพในการจดจำสิ่งที่อ่าน และการทำงานของดวงตา รวมถึงหลักการที่อยู่เบื้องหลังเทคนิคเหล่านั้น

(ซึ่งยังมีประโยชน์กับบริบทอื่น ๆ ด้วย เช่น ธุรกิจและการศึกษา) เราขอแนะนำให้ข้ามเนื้อหาส่วนนี้ไปก่อน แล้วกลับมาอ่านเมื่อถึงเวลาที่ต้องใช้เทคนิคเหล่านั้น ในแบบทดสอบ

แม้ว่าหนังสือเล่มนี้จะถูกเขียนขึ้นตามลำดับ แต่เราแนะนำให้ท่านอ่านในแบบที่เหมาะสมกับตัวเอง หน้าสารบัญจะช่วยให้คุณค้นหาสิ่งที่ต้องการได้อย่างรวดเร็ว

ข้อความสีเทาที่อยู่ด้านบนของหน้าระบุถึงหัวข้อต่าง ๆ (เทคนิค หลักการ บทสรุป บทเกริ่นนำ) และบอกว่าเมื่อไรที่ข้ามหน้าต่าง ๆ ไปได้จนกว่าจะจำเป็นต้องอ่าน

เราใช้คำว่า “เนื้อหา” เพื่อให้ครอบคลุมถึงสื่อการอ่านทุกประเภท ทั้งในรูปแบบดิจิทัลและสิ่งพิมพ์ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ เอกสาร หรือกรณีศึกษาต่าง ๆ เราถือว่าท่านกำลังอ่านเนื้อหาเพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับธุรกิจหรือการศึกษา ในส่วนถัดไป เราจะอธิบายวิธีที่ท่านอาจใช้ในการอ่านเพื่อความเพลิดเพลิน รวมถึงการจัดการกับเนื้อหาอื่น ๆ เช่น สัญญาหรือบทความวิทยาศาสตร์

คุณจะได้เรียนรู้เพิ่มเติมเมื่ออ่านต่อ ไม่ว่าคุณจะอ่านหนังสือเล่มนี้เพราะอะไร เราหวังว่าคุณจะสนุกกับการเสริมสร้างทักษะ ขณะที่คุณพัฒนาทักษะการอ่านเร็วจนประสบความสำเร็จ

ลองเลย : ใช้การอ่านเร็วกับหนังสือเล่มนี้ ให้จบภายใน 20 นาที

ก่อนที่คุณจะอ่านคำแนะนำใด ๆ จากเรา ให้ลองอ่านหนังสือเล่มนี้อย่างรวดเร็วให้จบภายใน 20 นาที คุณอาจสามารถคิดค้นเทคนิคสำคัญบางข้อขึ้นมาได้เอง

สิ่งที่ต้องทำ

พลิกดูหนังสือทั้งเล่มให้เร็วที่สุด (ไม่ต้องพลิกหน้าตามลำดับ) มองหาแนวคิดใด ๆ (สัก 6 แนวคิด) ที่อาจช่วยคุณได้ (เราเสนอให้คุณสนใจส่วนเทคนิคเป็นพิเศษ) จดบันทึกระหว่างอ่าน ตั้งเวลา 20 นาที แล้วเริ่มเลย

เพิ่มเติม...หากคุณต้องการ

คุณอ่านจบแล้วหรือยัง หากอ่านจบแล้วก็เยี่ยมมาก เราต้องการให้คุณเห็นว่าสิ่งไหนที่คุณทำได้ดีอยู่แล้ว และสนับสนุนให้ลองสิ่งต่าง ๆ เป็นไปได้มากกว่าคุณอาจจะยังไม่เคยลอง ได้โปรดลองดูเมื่อมีโอกาสดู การอ่านแบบนี้ช่วยให้เห็นภาพรวมของการอ่านเร็วและช่วยให้คุณค้นพบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตัวเองได้ การอ่านเกี่ยวกับ

เรื่องใดเรื่องหนึ่งช่วยให้มีความรู้มากขึ้น แต่หากต้องการพัฒนาทักษะใหม่ คุณต้องฝึกให้มันจริง ๆ (คุณคิดว่าการอ่านหนังสือเรื่อง *Learning to Swim* เพียงอย่างเดียวจะทำให้คุณกลัพอจะกระโดดลงสระน้ำลึกไหมล่ะ) หากต้องการประหยัดเวลา อ่านแค่ส่วนเทคนิคแล้วทำตามคำแนะนำ (เนื้อหาส่วนนี้จะช่วยแนะแนวคิดเพิ่มเติมที่อาจเป็นประโยชน์กับคุณด้วย)

หากคุณ “อ่าน” หนังสือเล่มนี้จบภายใน 20 นาที...

...แล้วจะเสียเวลาอ่านเล่มนี้ต่ออีกทำไมล่ะ อาจไม่จำเป็นแล้วก็ได้ หากคุณได้รับทุกอย่างที่คิดว่าหนังสือเล่มนี้มีให้แล้ว ก็ขอแสดงความยินดีด้วย

แต่หากคุณคิดว่ายังมีเทคนิคอื่นๆ ที่ยังคิดไม่ออกด้วยตัวเอง วิธีใหม่ๆ ในการอ่านเพื่อให้ได้ประโยชน์และจดจำได้มากขึ้น หรืออยากรู้วิธีอ่านเนื้อหาประเภทต่างๆ (สิ่งพิมพ์กับดิจิทัล สัญญา นวนิยาย หนังสือเรียน ประวัติศาสตร์ กรณีศึกษาในอดีต คู่มือคอมพิวเตอร์ ฯลฯ) ให้ลองเริ่มต้นจากเทคนิคเหล่านี้ก่อน หากอยากเข้าใจว่าทำไมถึงต้องฝึกฝนสิ่งเหล่านี้ และจะนำไปใช้กับเนื้อหาต่างๆ ได้อย่างไร ให้อ่านหัวข้อ “เพิ่มเติม...” และบทความเสริม

ข้อควรจำ

- การมีทักษะและความเร็วในการอ่านที่หลากหลายจะช่วยให้คุณรับมือกับเนื้อหาทุกประเภทได้ดีขึ้น
- คุณนั่งอ่านหนังสือเล่มโปรดและดื่มด่ำกับทุกถ้อยคำตามจังหวะของตัวเองได้เสมอ แต่ตอนนี้คุณกำลังได้รับทักษะเพิ่มขึ้น ทั้งการอ่านเพื่อรับข้อมูลอย่างรวดเร็ว หรือการอ่านผ่านส่วนที่น่าเบื่อเพื่อไปถึงส่วนที่สำคัญจริงๆ อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าอ่านเร็วแค่ไหนก็ได้ทั้งนั้น คำแนะนำของเราออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณเข้าใจมากขึ้น และจดจำสิ่งที่อ่านได้ดีขึ้น
- หากคุณมีทักษะในการอ่านมากขึ้น ก็จะมีทางเลือกมากขึ้น อ่านได้สนุกขึ้น และสุดท้ายก็มีเวลาเหลือไปทำสิ่งอื่นตามที่ต้องการ ยังมีทักษะมากก็ยิ่งดี

เราต้องการให้คุณเป็นฝ่ายควบคุมการอ่านของตัวเอง ไม่ใช่ให้ตัวหนังสือมาควบคุมคุณ

ยิ่งไปกว่านั้น...หากคุณต้องการ

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำเพิ่มเติมโดยละเอียดเกี่ยวกับวิธีการอ่านหนังสือเล่มนี้ (หรือเล่มอื่นๆ) ให้จบภายใน 20 นาที

สิ่งที่คุณต้องมี

- หนังสือเล่มนี้
- นาฬิกาจับเวลา
- กระดาษและเครื่องเขียนสำหรับจดบันทึก
- สภาพแวดล้อมที่ไม่มีสิ่งรบกวนเป็นเวลา 20 นาที

การเตรียมตัว

ก่อนเริ่มต้น ให้อ่านคำแนะนำทั้งหมดให้ครบถ้วน

1. กำหนดเป้าหมายของคุณ...

ซึ่งก็คือ “ค้นหาแนวคิด 6 ประการจากหนังสือเล่มนี้ที่สามารถนำไปใช้ได้ทันที”

เมื่อพบแนวคิดที่น่าสนใจ คุณสามารถ...

- สังเกตเห็นแต่อ่านข้ามไปได้ หากทำสิ่งนั้นอยู่แล้ว
- สังเกตเห็นแต่ปล่อยผ่าน หากมันไม่ใช่แนวทางของคุณ หรือเป็นสิ่งที่คุณรู้ว่าจะไม่ทำจริง ๆ
- สังเกตและจดบันทึกแนวคิด 6 ประการที่คุณคิดว่าจะช่วยให้อ่านได้ดีขึ้น และนำไปใช้ได้จริง

2. เตรียมตัวให้อยู่ในสถานะที่เหมาะสมโดย...

- หายใจเข้า หายใจออก แล้วผ่อนคลาย
- ยิ้ม (แค่อยิ้มไว้ก่อน แล้วเราจะบอกว่าทำไมในภายหลัง)

- วางแผนสิ่งที่กำลังจะทำ (เริ่มจากอ่านคำแนะนำที่เหลือ แล้วทำตาม)

3. ตั้งนาฬิกาจับเวลาเป็น 20 นาที แล้วกดเริ่ม

วิธีการ

4. ค้นหาแนวคิดและจดบันทึก

สุ่มพลิกหนังสือไปยังหน้าต่าง ๆ ทั้งส่วนหน้าและส่วนหลัง หยุดที่สักหน้าหนึ่งโดยไม่ต้องคิดมาก เมื่อหยุดแล้ว ให้กวาดตาดูอย่างรวดเร็วว่ามีแนวคิดไหนที่สะดุดตาหรือไม่ หากไม่มี ให้สุ่มไปที่หน้าอื่น เมื่อเจอสิ่งใดก็ตามที่น่าสนใจ ลองอ่านส่วนนั้นอย่างรวดเร็วที่สุดให้นานพอจะทำความเข้าใจและประเมินได้ว่าแนวคิดนั้นมีประโยชน์หรือไม่ หากมีสิ่งที่น่าสนใจได้ ให้จดบันทึกแล้วรีบไปยังขั้นตอนที่ 5

หมายเหตุ : อย่าหลงเพลินไปกับการอ่านเพิ่มเติมเพียงเพราะมันน่าสนใจ – คุณกลับมาอ่านใหม่ที่หลังได้เสมอ

5. ทำซ้ำขั้นตอนที่ 4 จนกว่าจะได้คำแนะนำที่ดีครบ

6 ข้อ หรือจนกว่านาฬิกาจับเวลาจะดังขึ้น

6. หยุดหลังจากครบ 20 นาที เมื่อนาฬิกาส่งเสียงเตือนให้พอแค่นี้ คุณได้อะไรมาแล้ว ก็เอาเท่าที่ได้

(หากคุณยังอ่านคำแนะนำทั้งหมดมาถึงตรงนี้ ให้หยุดเดี๋ยวนี้ กลับไปที่ข้อ 3 แล้วเริ่มอ่านเร็วให้จบภายใน 20 นาทีทันที)

หลังจากนี้

7. ประเมินสิ่งที่คุณได้รับ ได้แนวคิดมาสักข้อหรือยัง หรือครบ 6 ข้อแล้ว หรืออยู่ระหว่างนั้น

- ลองถามตัวเอง : หากคุณค่อยๆ อ่านหนังสือทั้งเล่ม จะใช้เวลาานานแค่ไหนกว่าจะได้ข้อมูลมากเท่านี้ (3 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้นล่ะ)
- หากอ่านหนังสือเล่มนี้อย่างช้าๆ คุณจะจดแนวคิดที่นำไปใช้ได้ออกมาทันทีหรือเปล่า (ถามจริงๆ เลยนะ คุณเคยอ่านหนังสือพัฒนาตนเองมาแล้วก็เล่ม แล้วนำคำแนะนำไปใช้จริงก็ข้อ)



เคล็ดลับ

ในขณะที่คุณกำลังเรียนรู้ หลังจากอ่านเร็วเสร็จแล้ว ก็อย่าลืม**ประเมินผล**เสมอ หากเป็นก่อนจะรู้จัการอ่านเร็ว คุณต้องใช้เวลาานานแค่ไหนถึงจะได้รับข้อมูลเท่านี้ คราวหน้าคุณจะทำอะไรที่แตกต่างจากนี้ คุณได้เรียนรู้อะไรไปแล้วบ้าง



การสำรวจตัวอย่างเนื้อหา – มองภาพรวม

บทสรุป การสำรวจตัวอย่างเนื้อหาคือการกวาดสายตาดูข้อความทั้งหมดอย่างรวดเร็วเพื่อให้เข้าใจเนื้อหาโดยรวมก่อนลงรายละเอียด ให้ลองดูว่าคุณจะสามารถหาข้อมูลที่ต้องการได้จากที่ไหน การสำรวจตัวอย่างช่วยให้คุ้นเคยกับเนื้อหา และทำความเข้าใจได้ง่ายขึ้นว่ารายละเอียดทั้งหมดเชื่อมโยงกันอย่างไร กระบวนการนี้ใช้เวลาเพียง 2-5 นาที

หมายเหตุ : เทคนิคนี้เหมาะสำหรับเนื้อหาที่อ่านเพื่อต้องการหาข้อมูล หากต้องการอ่านเพื่อความเพลิดเพลินดูเพียงคำโปรยก็พอ

วิธีการ...สำรวจตัวอย่างเนื้อหา

- ใช้เวลา 2-5 นาที (ตั้งนาฬิกาจับเวลา)
- กวาดสายตาดูเนื้อหาทั้งส่วนหน้าและส่วนหลัง โดยดูแต่ละหน้าอย่างรวดเร็วว่าเขียนไว้อย่างไร กล่าวถึงอะไร และจะหาข้อมูลที่ต้องการได้จากที่ไหน

- อย่าหมกมุ่นกับรายละเอียดมากเกินไป (เว้นแต่คุณต้องการข้อมูลเพียงเล็กน้อย)
 - คุณกำลังมองหา...
 - ข้อมูลที่ต้องการ
 - สิ่งที่ขาดหายไป – ข้อมูลที่ต้องการเพิ่มเติมจากแหล่งอื่น
 - หากพบว่าเนื้อหาไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ต้องการ ให้หยุดอ่าน และไปทำอย่างอื่น
-

สิ่งที่ต้องทำ

หากคุณยังไม่ได้ทำ ก็ให้สำรวจตัวอย่างเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ แล้วตัดสินใจว่าต้องการข้อมูลใดและจะอ่านข้อมูลนั้นอย่างไร

เพิ่มเติม...หากคุณต้องการ

ส่วนต่าง ๆ ของเนื้อหาและวิธีการจัดการกับเนื้อหาแต่ละส่วนให้ทำตามคำแนะนำเหล่านี้โดยเรียงลำดับแบบใดก็ได้ตามความเหมาะสม

1. สํารวจปกหน้าและปกหลังเพื่อหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์
2. พลิกเนื้อหาไปข้างหน้าและย้อนหลังเพื่อ
 - ดูว่ามีการจัดระเบียบอย่างไร
 - สังเกตการจัดวางเนื้อหา การออกแบบขนาดตัวอักษร และรูปภาพ

- ประเมินว่าคุณสามารถเข้าใจรายละเอียดได้ง่ายแค่ไหน
3. กวาดตาดูเนื้อหาทั้งหมด – หรือดูที่ชื่อเรื่องและจุดเริ่มต้นของแต่ละหัวข้ออย่างรวดเร็ว
 4. บทเกริ่นนำอาจช่วยให้คุณเข้าใจว่าหนังสือเล่มนี้กล่าวถึงอะไร
 5. มองหาบทสรุป ซึ่งมักอยู่ที่จุดเริ่มต้นหรือจุดสิ้นสุดของเอกสาร บท หรือหัวข้อย่อยต่างๆ
 6. เปิดหนังสือแบบสุ่มหน้าและอ่านเนื้อหาสักสองสามหน้าย่อหน้าเพื่อประเมินว่าเขียนได้ดีแค่ไหน
 7. ข้อมูลอ้างอิงและบรรณานุกรมช่วยให้เห็นว่าเนื้อหานั้นมีการค้นคว้ามาเป็นอย่างดีแค่ไหน หรือคุณสามารถหาข้อมูลที่ต้องการเพิ่มเติมได้จากที่ไหน ให้อ่านเฉพาะเมื่อจำเป็น
 8. สำหรับข้อมูลที่ล้ำสมัย ให้ตรวจสอบวันที่เผยแพร่
 9. คำแนะนำเหมาะกับการอ่านเพื่อความเพลิดเพลินมากกว่าการอ่านเพื่อหาข้อมูล
 10. ให้ข้ามส่วนของคำขอบคุณ คำอุทิศ ข้อมูลการตีพิมพ์ และรายละเอียดเกี่ยวกับผู้เขียน

เมื่อคุณสำรวจตัวอย่างเนื้อหา...

- คิดล่วงหน้าว่าคุณจะใช้ข้อมูลที่ได้รับอย่างไร
- อย่าอ่านเพลินจนเกินไป ทำเครื่องหมายส่วนที่

น่าสนใจไว้เพื่อกลับมาดูในภายหลัง

- รักษาเวลาให้ดี หากฝึกบ่อย ๆ การสำรวจตัวอย่างเนื้อหา มักใช้เวลาไม่เกิน 2 นาที

ให้สังเกตว่าเนื้อหาเป็น...

- “เนื้อหาประเภทบทความ” – นำเสนอประเด็นเดียวกันในหลายแง่มุม
- “เนื้อหาอ้างอิง” – เนื้อหาที่คุณอาจต้องกลับมาอ่านซ้ำเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมในภายหลัง
- เนื้อหาที่ให้ข้อมูลที่ต้องการอย่างครบถ้วนในการตั้งใจอ่านเพียงครั้งเดียว

การใช้การสำรวจตัวอย่างเนื้อหาเพื่อวัตถุประสงค์อื่น

นอกจากการสำรวจตัวอย่างเนื้อหาแต่ละส่วนแล้ว การสำรวจตัวอย่างเนื้อหายังสามารถทำได้อีก 2 วิธี

สำรวจตัวอย่าง “กอง” เนื้อหา

คุณอาจมีหนังสือ วารสาร หรือเอกสารกองหนึ่งที่รู้สึกว่าคุณควรอ่าน หากเป็นเช่นนั้น ให้แบ่งเวลาสักหนึ่งชั่วโมงเพื่อสะสมเอกสารเหล่านี้ โดยใช้เวลา 2-5 นาทีในการสำรวจตัวอย่างเนื้อหาแต่ละส่วน แบ่งเวลาอ่านให้เป็นช่วงช่วงละ 20 นาที (พร้อมหยุดพักยืดเส้นยืดสายสักหน่อย) และต้องมั่นใจว่าในแต่ละช่วงคุณอ่านเนื้อหาได้อย่างน้อย

4 ส่วน ตั้งเป้าหมายในการจัดเรียงเนื้อหาให้เป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

- เอกสารเร่งด่วนที่ต้องใช้เวลาอ่านนาน – ให้ความสำคัญกับเอกสารเหล่านี้
- เนื้อหาที่สามารถรับมือได้เร็ว (ภายใน 10 นาที) – จัดการเนื้อหาเหล่านี้ให้เร็วที่สุด โดยการแยกอ่านทีละส่วน
- เนื้อหาที่หมดประโยชน์แล้ว – จัดเก็บหรือโยนทิ้ง
- เนื้อหาที่สามารถจัดเก็บไว้บนชั้นหนังสือเพื่ออ่านเมื่อคุณต้องการ – ทำเครื่องหมายไว้เป็นการเตือนความจำ เช่น แปะกระดาษโน้ตสั้น ๆ ที่สันหนังสือ หรือไฮไลต์ข้อความในเอกสารดิจิทัล
- การอ่านเพื่อความเพลิดเพลิน – แยกออกจาก “กองงาน” ของคุณและจัดเก็บไว้ในกองอ่านเล่น
- ยังมีอะไรเหลืออยู่อีกไหม ให้ตัดสินใจว่าควรทำอย่างไรกับเนื้อหาเหล่านั้น

ยิ่งเร็วยิ่งดี! สำนวญ “กอง” ของคุณตามวิธีที่อธิบายไว้ข้างต้น ปรับความเร็วในการอ่านให้เหมาะสมกับเอกสารแต่ละประเภท ลองคิดว่าจะสามารถอ่านเนื้อหาประเภทต่าง ๆ ด้วยวิธีที่แตกต่างกันได้อย่างไร

สำรวจตัวอย่างรายการหนังสือ

บางครั้งหลายคนอาจกลายเป็นนักเรียนนักศึกษา ไม่ว่าจะ
จะเป็นตอนที่เข้าเรียนหลักสูตรที่เป็นทางการ หรือศึกษา
หัวข้อใหม่ด้วยตนเองเมื่อเริ่มงานใหม่หรือรับผิดชอบหน้าที่
ใหม่ ในกรณีนี้ ให้รวบรวมหนังสือที่น่าสนใจที่สุดเกี่ยวกับ
หัวข้อนั้น (จากคินเดิล¹ ห้องสมุด หรือร้านหนังสือ) หรือ
หนังสือทั้งหมดในรายการหนังสือของคุณ ใช้เวลา 2
ชั่วโมงในการสำรวจตัวอย่างหนังสือเหล่านั้น โดยจด
บันทึกว่าแต่ละเล่มเป็นแบบไหน

- หนังสือแนะนำพื้นฐานเกี่ยวกับหัวข้อ
- หนังสือที่มีระดับสูงขึ้น
- หนังสือที่เจาะลึกบางแง่มุม
- หนังสือที่คุณอยากเริ่มอ่านก่อน
- หนังสือที่ควรเก็บไว้อ่านโดยละเอียดในภายหลัง

“การอ่านเป็นเพียงการประดับสมองด้วยวัตถุดิบแห่งความรู้
แต่การคิดเป็นการทำให้สิ่งที่เราอ่านกลายเป็นของเราเอง”

จอห์น ล็อก

¹ อุปกรณ์อ่านหนังสือดิจิทัลแบบพกพาโดยบริษัท Amazon



ภาพรวมมาก่อนรายละเอียด

เมื่อเผชิญกับสิ่งใหม่ คนส่วนใหญ่มักพบว่าง่ายขึ้น หากได้เห็นภาพรวมก่อน แล้วค่อยทำความเข้าใจรายละเอียด เช่นเดียวกับการมองเห็นป่าทั้งผืน ก่อนจะมองเห็นไม้แต่ละต้น ซึ่งเป็นหลักการสำคัญเบื้องหลังการอ่านเร็ว

การสำรวจตัวอย่างเนื้อหาคะช่วยให้คุณทราบวาแนวคิดหลักเกี่ยวกับอะไร มีจุดเด่นอะไรบ้าง และสามารถค้นหาข้อมูลที่ต้องการได้จากที่ไหน การอ่านเนื้อหาตามลำดับหมายถึงการดูรายละเอียดทั้งหมดทีละส่วนก่อนที่จะเข้าใจภาพรวม เปรียบได้กับการสังเกตรายละเอียดของอาคารทีละส่วน เช่น อิฐ อิฐ หน้าต่าง ประตู แผงอิฐ...จนในที่สุดคุณถึงจะเห็นว่าอาคารนั้นคือบ้านหนึ่งหลัง แต่มักไม่เป็นเช่นนั้นในชีวิตจริง คุณมักเห็นบ้านก่อน จากนั้นจึงค่อยมองแต่ละส่วนของมันอย่างละเอียด

หากคุณเห็นภาพบนกล่องจิกซอร์ ก็จะช่วยให้คุณประกอบชิ้นส่วนเข้าด้วยกันได้ง่ายขึ้น แม้ว่าคุณยังต้องต่อจิกซอร์แต่ละชิ้นเข้าด้วยกัน (ดูรายละเอียด) แต่ภาพ

ดังกล่าวจะช่วยให้คุณเข้าใจง่ายขึ้นว่าแต่ละชิ้นส่วน
เชื่อมโยงกันอย่างไร

ทั้งภาพรวมและรายละเอียดล้วนสำคัญ คุณ
สามารถซูมภาพเข้าไปดูรายละเอียดได้เสมอ แต่สิ่งสำคัญ
คือต้องถอยห่างออกมาบ้าง เพื่อตรวจสอบว่ารายละเอียด
เหล่านี้เชื่อมโยงกันจนกลายเป็นภาพรวมได้อย่างไร การ
มองเห็นภาพที่ใหญ่ขึ้นจะช่วยให้คุณเข้าใจลำดับความ
สำคัญของข้อมูลและค้นพบมุมมองเชิงลึกใหม่ๆ ได้ง่ายขึ้น

หากคุณมีหนังสือที่ยังไม่ได้เปิดอ่านอยู่เป็นตั้ง
มีเอกสารปึกใหญ่ที่ต้องอ่านเพื่อประกอบการตัดสินใจครั้งสำคัญ
มีสารพัดข้อมูลที่ต้องย่อยให้กันเสนอในช่วงประชุม
ทั้งหมดนี้เป็นปริมาณสวนทางกับเวลาที่มี

นี่คือหนังสือที่คุณต้องมี! เพราะอ่านแล้วคุณจะ...

อ่านง่าย อ่านไว เข้าใจเร็ว

เพราะ "การอ่านเร็ว" ไม่ใช่แค่การอ่านผ่าน ๆ แต่เป็นการอ่านอย่างชาญฉลาด

เหมาะสำหรับผู้ที่ชื่นชอบการอ่านหรือกำลังอยากพัฒนาการอ่าน
ให้เหนือไปอีกขั้น ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนหรือสาขาอาชีพใดก็ตาม แนะนำเทคนิค
ที่ปฏิบัติตามได้อย่างง่ายดาย ไม่เพียงเพิ่มความเร็วในการอ่านของคุณเท่านั้น
แต่ยังช่วยเสริมสร้างสมาธิ ความจำ และความเข้าใจอย่างมีประสิทธิภาพ
ใช้เวลาที่มีให้คุ้มค่ายิ่งกว่าเดิม

เรียนรู้วิธีปลดล็อกศักยภาพการอ่านไวขึ้นอย่างเหลือเชื่อ ทั้ง

- การเปิดลานสายตา
- ปรับรูปแบบการเคลื่อนไหวของตาในระหว่างการอ่าน
- อ่านเป็นกลุ่มคำที่มีความหมาย
- ค้นหาคำที่มีข้อมูล
- ข้ามส่วนที่ไม่จำเป็นอย่างไม่ลังเล

และอีกมากมาย

เตรียมตัวให้พร้อม แล้วมาอ่านเร็วอย่างเหนือชั้นไปด้วยกัน!

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-7952-5



9 786161 879525