

แนะนำหนังสือ

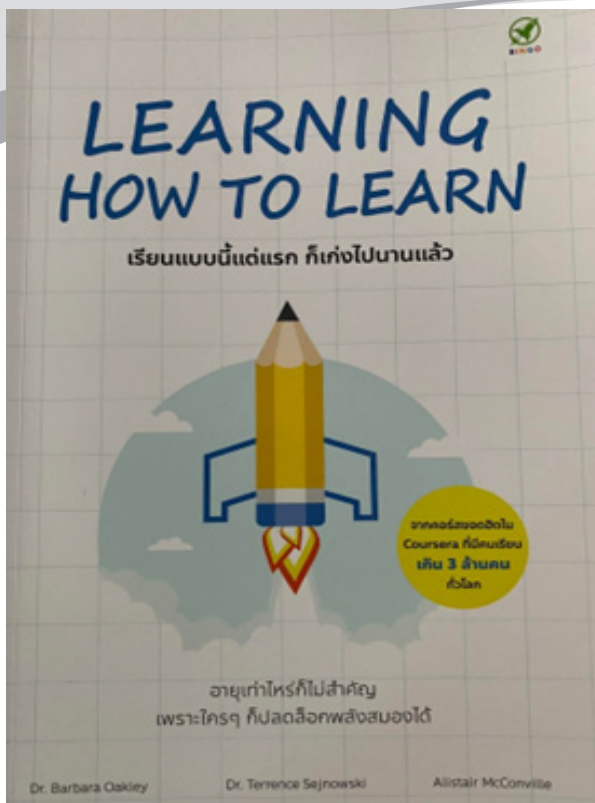
Book Review

โดย สุจิตต์ ห่วงสุวรรณ

By Sutit Huangsuwan

คณะกรรมการบิน มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

School of Aviation, Eastern Asia University



ชื่อเรื่อง: Learning How to Learn เรียนแบบนี้แต่แรก ก็เก่งไปนานแล้ว

ผู้เขียน: Dr. Barbara Oakley, Dr. Terrence Sejnowski and Alistair McConville

ผู้แปล: ชญานันท์ พูนพานิช

พิมพ์ที่: Bingo

ปีที่พิมพ์: 2020

จำนวนหน้า: 271 หน้า

เกริ่นนำ

หนังสือ “Learning How To Learn เรียนแบบนี้แต่แรก ก็เก่งไปนานแล้ว” นำเสนอวิธีการฝึกทักษะการเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง สามารถทำให้คนที่เคยไม่ชอบเนื้อหาแขนงใดแขนงหนึ่ง ให้กลายเป็นคนที่สนใจจนมีความเชี่ยวชาญในแขนงนั้น ๆ ได้ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมและอุดมศึกษา และเป็นประโยชน์สำหรับ ผู้สอน และผู้ปกครองที่จะทำความเข้าใจวิธีส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วย

จุดประสงค์

หนังสือเล่มนี้แนะนำวิธีการฝึกฝนตนเองด้วยวิธีง่าย ๆ แต่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้เกิดทักษะและความพร้อมในการเรียนรู้ สร้างความเข้าใจกลไกการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง โดยใช้พื้นฐานของวิชาการด้านประสาทวิทยาและจิตวิทยาการเรียนรู้ เนื้อหาทุกบทจะมีชุดการฝึกที่ปฏิบัติได้ง่าย แต่สามารถพัฒนาทักษะแต่ละส่วนได้อย่างรวดเร็ว สรุปเนื้อหาแต่ละบท พร้อมกิจกรรมการฝึกที่ทำตามได้ง่าย แต่จดจำได้รวดเร็ว

สาระสำคัญ

หนังสือเล่มนี้แบ่งเป็น 16 บท ดังนี้ (1) ปัญหาเรื่องความชอบ (2) ง่ายเข้าไว้ (3) เดี่ยวฉันจะทำ สัญญาเลย (4) เรียนรู้เรื่องข้อต่อสมองและมาสนุกกับมนุษย์ต่างดาวกัน (5) อีกด้านหนึ่งของโต๊ะครู (6) เรียนขณะหลับ (7) กระเป๋า

นักเรียน ตู้ล็อกเกอร์ และปลาหมึกยักษ์จอมจู้ (8) กลเม็ดเคล็ดลับสร้างความจำ (9) ข้อต่อสมองกับการถอยรถไม่ให้ตกคลอง (10) หาเพื่อนเรียนในชมรมและกลุ่มต่าง ๆ (11) มาเพิ่มขนาดสมองของคุณกันเถอะ (12) เคล็ดลับสร้างข้อต่อสมอง (13) ถามคำถามสำคัญกับตัวเอง (14) เรื่องน่าประหลาดใจของการเรียนรู้ (15) จะทำข้อสอบให้ได้ดีได้อย่างไร และ (16) เปลี่ยนจาก “ต้อง” เป็น “ได้”

สะท้อนคุณค่า

บทที่ 1 ผู้เขียนหลัก คือ ดร บาร์บารา กล่าวถึงประสบการณ์ตรงของตนเองที่เคยรู้สึกไม่ชอบการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์อย่างมาก และมีนิสัยผูกพันเฉพาะกับเรื่องที่ชอบ และละทิ้งเรื่องที่ไม่ชอบโดยสิ้นเชิง ขณะเดียวกันกับที่ประสบปัญหาสุขภาพและปัญหาครอบครัว จนทำให้การเรียนตกต่ำอย่างมาก แต่เมื่อมีความเข้าใจวิธีการเรียนแนวใหม่ กลับสามารถเรียนรู้ได้อย่างดีทุกอย่าง รวมทั้งเรียนรู้เรื่องที่ไม่ชอบได้อย่างดีเยี่ยม ประสบความสำเร็จในสาขาวิศวกรรมศาสตร์ที่ต้องใช้คณิตศาสตร์ขั้นสูงเป็นหลักได้

บทที่ 2 นำเสนอวิธีการสร้างสมาธิที่เป็นความพร้อมสำคัญในการเรียนรู้ เทคนิคสำคัญ คือ การจดจ่อสลัดกับการฟุ้งซ่าน ตั้งใจทำงานที่กำหนดเป็นระยะหนึ่ง แล้วเปลี่ยนไปทำเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องอีกครู่หนึ่ง จะทำให้สามารถทำสิ่งที่มุ่งหวังได้ดีมากขึ้น ผู้เขียนแนะนำระยะเวลาที่ควรเปลี่ยนกิจกรรมว่า ประมาณ 10-25 นาที แต่ต้องขึ้นกับความพร้อมของแต่ละคน อาจใช้เวลานานหรือเร็วกว่านี้ได้

บทที่ 3 นำเสนอวิธีการเอาชนะนิสัยผลัดวันประกันพรุ่งด้วยวิธีง่าย ๆ ที่นิยมเรียกว่า เทคนิคโพโมโดโร (Pomodoro) ซึ่งเป็นคำอิตาลี แปลว่า มะเขือเทศ ที่มีพูหลาย ๆ พู ความหมาย คือ การจัดตาราง แบ่งช่วงการทำงานและการพักผ่อนที่ชัดเจน ระยะเวลาที่แนะนำ คือ 25 นาที โดยไม่ต้องตั้งเป้าหมายว่าต้องทำอะไรให้เสร็จ หรือให้สำเร็จสมบูรณ์ เพียงแต่พยายามรักษาเวลาของแต่ละช่วง ทั้งนี้สำหรับช่วงทำงานจะต้องสรุปผล ประเมินผลทันทีที่หมดเวลาว่า ทำได้มากน้อย ดี-ไม่ดีอย่างไร

บทที่ 4 นำเสนอพื้นฐานการทำงานของระบบประสาท ซึ่งการเรียนรู้ คือ การเชื่อมโยงเครือข่ายของประสาทให้มากขึ้น หรือเรียกได้ว่า เป็น “การปลูกปัญญา” เทคนิคสำคัญอย่างหนึ่งที่พบว่า ได้ผลดีมากในการเชื่อมโยงระบบประสาท

ของมนุษย์ คือ การใช้คำอุปมาอุปมัย ซึ่งสามารถเลือกใช้ได้ตามความรู้สึกของผู้เรียนเอง ถ้าฝึกบ่อย ๆ จะทำได้ดีและรวดเร็ว



บทที่ 5 และ บทที่ 6 นำเสนอตัวอย่างของผู้เรียนที่ประสบความสำเร็จในการ “ปลูกปัญญา” หรือการเชื่อมต่อประสาท โดยการใช้เทคนิคสำคัญ 2 วิธี คือ การทบทวนและการนอนหลับ เทคนิคนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของวิชาการด้านประสาทวิทยาและธรรมชาติของมนุษย์

บทที่ 7 นำเสนอเกี่ยวกับระบบความจำ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ “กระเป๋านักเรียน” (ความจำที่กำลังใช้งาน) “ล็อกเกอร์” (ความจำระยะยาว) และ กลไกการเชื่อมต่อ ที่ผู้เขียนเรียกว่า “ปลาหมึกยักษ์จอมจู้” การเรียนที่ประสบความสำเร็จ คือ การที่ “ปลาหมึกยักษ์” สามารถรวบรวมความจำมาเชื่อมโยงกันได้นั่นเอง

บทที่ 8 และบทที่ 9 นำเสนอเทคนิคการสร้าง ความจำ ตัวอย่างเทคนิคบางวิธี เช่น การจดบันทึก การเชื่อมโยงกับเพลง การสร้างเรื่องอุปมาอุปมัย แบ่งปันข้อมูล รวมทั้งการทดลองสอนคนอื่น ซึ่งต้องฝึกทำให้มากและบ่อย ๆ

บทที่ 10 นำเสนอการใช้พลังจากเพื่อนและกลุ่ม คือ แทนที่จะทำคนเดียว ลองฝึกการเรียนรู้พร้อม ๆ กับเพื่อน ๆ หรือกลุ่มที่สนใจเรื่องเดียวกัน

บทที่ 11 นำเสนอเรื่อง “การเพิ่มขนาดสมอง” คือ การให้ความสำคัญของการออกกำลังกาย และอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ร่างกายที่สุขภาพดีทำให้การเรียนรู้เป็นไปได้ดีขึ้น

บทที่ 12 นำเสนอเรื่องการ “เพิ่มข้อต่อสมอง” คือ การท้าทายความสามารถตนเอง พยายามทำสิ่งที่ยากขึ้นไปเรื่อย ๆ อย่าหยุดอยู่กับที่

บทที่ 13 นำเสนอวิธีการทำความเข้าใจตนเอง การเรียนรู้ที่ดีต้องเหมาะสมกับตนเอง ผู้เรียนต้องพิจารณาความพร้อม ความถนัด ความชอบ ของตนเอง ทุกคนมีความแตกต่าง ผู้เรียนต้องพยายามสร้างความชัดเจนให้ได้

บทที่ 14 นำเสนอความแตกต่างของการเรียนรู้ การเรียนรู้มีหลายลักษณะ ไม่จำเป็นต้องยึดติดรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ผู้เขียนยกตัวอย่างการเล่นเกมส้อมพิวเตอร์ ถ้าใช้เพื่อการเรียนรู้ก็เกิดประโยชน์ได้

บทที่ 15 นำเสนอเทคนิคการทำข้อสอบและการจัดการความเครียดก่อนการสอบ ผู้เขียนสร้างรายการตรวจสอบก่อนการสอบให้เชคว่ามีความพร้อมมากน้อยขนาดไหน เรื่องไหนไม่พร้อมต้องเตรียมตัว เทคนิคการเลือกว่าจะทำข้อสอบข้อไหนก่อน

บทที่ 16 นำเสนอประเด็นสำคัญของการเรียนรู้ คือไม่ใช่การเรียนรู้เพราะถูกบังคับ แต่เกิดจากความต้องการเรียนรู้ และในบทนี้ ผู้เขียนได้สรุปเทคนิคที่ควรทำ และไม่ควรทำในการเรียนรู้ทั้งหมดไว้ด้วย

สรุป

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ของตนเอง สามารถทดลองฝึกตามคำแนะนำแต่ละเรื่องได้ เมื่อฝึกจนเคยชิน ความสามารถในการเรียนรู้จะเพิ่มขึ้นโดยอัตโนมัติ สามารถนำไปใช้ในการเรียนทุกแขนง สำหรับทุกวัย ผู้เขียนเน้นการฝึกต่อเนื่อง การบันทึกความรู้ และประเมินการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ



References

Oakley, B., Sejnowski, T., & McConville, A. (2020). *Learning How to Learn* (Chayanon Poopanich, translator). Bangkok: Bingo

