

กลยุทธ์การสร้างการเรียนรู้ได้เร็วขึ้น  
เพิ่มการจดจำได้มากขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

# สร้างสมอง ให้อัจฉริยะ: ด้วยความทรงจำอันไม่จำกัด



98  
1ส  
L

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร



101059335

Y  
าธิศกทิน

# คำนำ

สำหรับเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ เควิน ฮอร์สลีย์ ได้นำหลักการชีวิตที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้ตลอดเวลา ผมพูดได้อย่างเต็มปากว่าชีวิตและการเป็นอยู่ของเราทุกวันนี้ มีหลากหลายแขนงที่ควรปรับปรุงเปลี่ยนแปลงด้วยหลักการที่เราจะอธิบายต่อจากนี้ มันคือสิ่งที่ผมได้เรียนรู้และนำเอามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผมได้รับเกียรติที่ร่วมได้เป็นส่วนหนึ่งของผู้สนับสนุนของหนังสือที่มหัศจรรย์นี้

ขณะที่ผมเรียนหนังสือในคณะแพทยศาสตร์อยู่ ผมไม่เคยได้ยีนวิธีการเหล่านี้มาก่อน และผมก็เป็นนักศึกษาแพทย์ที่มีผลการเรียนในระดับปานกลางของชั้นเท่านั้น ผมต้องใช้เวลาหลายชั่วโมงนั่งคร่ำครีดยกกับเนื้อหามากมายในวิชาเรียนขณะที่ยังติดอยู่กับการเข้าใจถึงเหตุผลอันแท้จริงของมัน คำถามไม่ใช่เพียงว่าผมสอบผ่านวิชานั้นหรือไม่ แต่คำถามก็คือมันมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใดในการจดจำเนื้อหาที่สอบผ่านไปแล้วนั้น ช่วงแรกที่ผมเริ่มอ่านวิธีการของเควินก็คือช่วงที่กำลังทดลองงานในฐานะแพทย์เฉพาะทาง หลังจากนั้นวิธีการเรียนรู้และการจัดการกับเนื้อหาการเรียนของผมก็เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง ด้วยผลการเรียนเกรด “4” ทักษะที่เป็นผลสืบเนื่องที่ตามเข้ามา

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เขียนด้วยข้อมูลกระชับ ตรงประเด็น ผมต้องขอขอบคุณผู้แต่ง ผมไม่อาจเปลี่ยนเป็น “คนที่มีความฉลาดหลักแหลม” ในบางด้านได้ในทันที ผมตัดสินใจที่จะเปลี่ยนความเข้าใจเกี่ยวกับการจดจำของผม ด้วยการเปลี่ยนโครงสร้างและจุดประสงค์ในเรื่องวิธีการบริหารความทรงจำ ผมค้นพบศักยภาพในตัวผมอย่างที่ไม่เคยจินตนาการมาก่อน

หลังจากที่ได้ตระหนักถึงผลลัพธ์ของหลักการต่างๆ ในชีวิตการเรี ยนรู้แบบใหม่ของผมจากหนังสือเล่มนี้ ผมเริ่มประยุกต์มาใช้ให้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน มันเป็นเส้นทางที่เปลี่ยนไปจากเดิมโดยสิ้นเชิง! ประสบการณ์อันน่าจดจำที่ผ่านมามันช่างมากมายเหลือเกินกว่าที่จะเรี ยนรู้ในการบริหารข้อมูลเหล่านี้ในอดีต ในที่สุดมันช่วยสร้างความมั่นใจและให้ผลลัพธ์ที่ไม่จำกัดของชีวิตของผมในด้านต่างๆ

ผมได้รับเกียรติที่ได้รู้จักควินเป็นการส่วนตัวและอ่านข้อมูลที่ถูกเขียนในเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ หลักฐานที่โดดเด่นอย่างชัดเจนในชีวิตของเขา ได้แก่การเป็นเหมือนแหล่งขุมพลังงานพร้อมที่จะกระตุ้นชีวิตของผมในทางที่ดีขึ้น

หลังจากผ่านการวิจัย, ประสบการณ์ และบรรลุถึงผลสำเร็จมานานหลายต่อหลายปี ควินแบ่งปันวิธีการเปลี่ยนแปลงชีวิตให้แก่เราด้วยขั้นตอนที่ง่ายๆ ในการทำความเข้าใจและปฏิบัติจริง คุณจะได้ปลดปล่อยศักยภาพที่ไร้ขีดจำกัด ผมบอกได้ว่านอกเหนือจากการปรับปรุงความทรงจำแล้ว ก็ยังเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นด้วยเช่นกัน

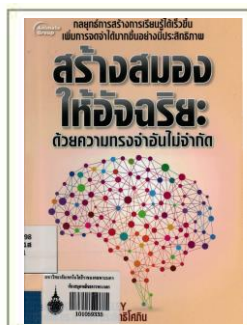
**ดร. มาเรียส เอ เวลจีโมเอ็ด**

# สารบัญ

คำนำ.....	5
คำนำผู้แปล.....	7
คำนำสำนักพิมพ์.....	10
<b>บทที่ 1. บทนำ.....</b>	<b>15</b>
<b>ส่วนที่ 1. การจัดจ้อ.....</b>	<b>24</b>
<b>บทที่ 2. คำขอโทษ.....</b>	<b>25</b>
<b>บทที่ 3. อย่าเชื่อในคำลอกหลวง.....</b>	<b>29</b>
<b>บทที่ 4. การอยู่กับปัจจุบัน.....</b>	<b>37</b>
<b>ส่วนที่ 2. การสร้างและเชื่อมต่อ.....</b>	<b>46</b>
<b>บทที่ 5. การดึงข้อมูลสำหรับชีวิต.....</b>	<b>47</b>
<b>บทที่ 6. การใช้พาหนะในการจดจำ.....</b>	<b>56</b>
<b>บทที่ 7. การใช้ร่างกายในการจดจำ.....</b>	<b>62</b>
<b>บทที่ 8. บักหมุดข้อมูลลงไป.....</b>	<b>67</b>
<b>บทที่ 9. ในสถานที่แรก.....</b>	<b>73</b>
<b>บทที่ 10. การเชื่อมต่อทางความคิด.....</b>	<b>81</b>
<b>บทที่ 11. การจดจำชื่อ.....</b>	<b>85</b>
<b>บทที่ 12. การจดจำตัวเลข.....</b>	<b>94</b>
<b>บทที่ 13. ศิลปะของความทรงจำ.....</b>	<b>105</b>
<b>บทที่ 14. การใช้วิธีการ.....</b>	<b>115</b>
<b>ส่วนที่ 3. การใช้อย่างต่อเนื่อง.....</b>	<b>128</b>
<b>บทที่ 15. วินัยในตัวเอง.....</b>	<b>129</b>
<b>บทที่ 16. การทบทวนเพื่อการเริ่มต้นใหม่.....</b>	<b>134</b>
บรรณานุกรม.....	140
เกี่ยวกับผู้เขียน.....	142
ท้ายที่สุด.....	143

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/Catalog/Bibltem.aspx?BibID=b00103357>



Title	สร้างสมองให้อัจฉริยะ : ด้วยความทรงจำอันไม่จำกัด / เขียนโดย : เควิน สอร์สลีย์, แปลโดย : ลากยศ ประสิทธิ์โตดิน.
Author	สอร์สลีย์, เควิน
Publication	กรุงเทพฯ : บริษัท อนิเมทกรุ๊ป จำกัด, 2561
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 1
Detail	143 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
Subject	อัจฉริยะบุคคล.(+) ระดับสติปัญญา.(+) ความคิดและการคิด.(+) การสร้างสรรค์.(+) สมรรถภาพทางสมอง.(+) สมอง.(+)
Location	BCL
Source Types	Book

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น"