

เคล็ดไม่ลับในการปรับพฤติกรรมการเรียนรู้

1. วางแผนดี

2.. ปฏิบัติตามแผนให้ได้

แผนที่ดีจะไร้ค่าทันทีหากไม่ปฏิบัติตามแผนนั้นให้เกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพ

3. เตรียมตัวดี

รู้ให้จริง ให้ถึงแก่นแท้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เวลา งบประมาณ ฯลฯ)

4. มีวินัย

5. อาหารดี

ไม่ควรมองข้ามเรื่องอาหารสมองนะครับ

6. พักผ่อนให้เพียงพอ

เพราะสังเกตหลายครั้งแล้วว่า หากพักผ่อนไม่เพียงพอสมองมันจะตื้อ แล้วจะไม่ส่งผลดีต่อการเรียนรู้เลยนะครับ

7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายก็ควรปฏิบัติให้ได้ตามโอกาส ตามเวลา สถานที่ที่เราเป็นอยู่นะครับ เช่น อยู่ในบ้าน ขณะทำงาน ฯ เราก็สามารถออกกำลังกายได้ ไม่จำเป็นต้องไปโรงยิมอย่างเดียวนะครับ

7. จิตใจดี

ทำให้ให้ปลอดโปร่งสบาย ๆ อย่าให้เกิดความวิตก กังวล จนมากเกินไป จะไม่เป็นผลดีต่อการเรียนรู้ครับ

8. ตั้งใจจริง

อันนี้สำคัญมาก ต้องแน่วแน่ ไม่ออกแวก กัดไม่ปล่อย

9. สม่ำเสมอ Always

ไม่ใช่ไฟไหม้ฟาง หากปฏิบัติให้เป็นกิจวัตร ได้ยิ่งดี

10. ยอมรับความจริงและผลของการกระทำ
11. มีเพื่อนคู่คิดที่ดี หมั่นสอบถามผู้รู้ในสิ่งที่ไม่รู้อยู่เสมอ
12. เป็นคนมีสัมมาคารวะ อ่อนน้อมถ่อมตน แต่ไม่ใช่อ่อนแอและหน่อมแน้ม
13. การเรียนรู้ เพื่อรู้ เพื่อนำความรู้ไปช่วยเพื่อนมนุษย์ สังคมและประเทศชาติ
ตามบทบาทหน้าที่ของเรา ไม่ใช่เพื่อโอ้อวดว่าเราเรียนระดับไหนอย่างไร

นายศรุตพงษ์ ภูวัชรวรานนท์

17 ธันวาคม 2553