

# สารบัญ

บทนำ .....13

บทที่  
**1**

## “ประสิทธิภาพอันน่าทึ่ง” ของการตื่นเช้า

การตื่นเช้าช่วยพลิกชีวิตคนที่ได้  
คะแนนมาตรฐานแค่ 30 คะแนนได้!

- 1 สมองจะทำงานได้อย่างเต็มที่เมื่อ “ตื่นตี 5”! .....22
- 2 มีความมั่นใจเพิ่มขึ้นว่า “ถ้าจะทำก็ทำได้”! .....30
- 3 มีแรงจูงใจเพิ่มขึ้นจนทำให้  
บรรลุเป้าหมายได้อย่างง่ายดาย! .....34
- 4 กลายเป็นคนที่มี “ประสิทธิภาพสูง” .....38
- 5 ได้ใช้ชีวิตในแต่ละวันด้วย  
ความรู้สึกตื่นเต้นสนุกสนาน .....42



## “7 วิธี” ในการตื่นเช้า ตามหลักจิตวิทยา

แค่ทำตามก็จะรู้สึกอยากตื่นและตื่นได้เต็มตา!

- 1 คนที่ตื่นเช้าได้กับคนที่ตื่นเช้าไม่ได้มีอะไรแตกต่างกัน …48
- 2 “การไม่ต้องต่อสู้กับตัวเอง” จะทำให้ทุกสิ่งราบรื่น ♪ …53
- 3 “7 วิธี” สร้างนิสัยตื่นเช้า …60
  - วิธีที่ ① “แสวงหาความพึงพอใจ” (แรงจูงใจ) …61
  - วิธีที่ ② เพิ่มคุณภาพการนอนหลับ (การนอนหลับ) …64
  - วิธีที่ ③ เขียน “บันทึกก่อนนอน” (การนอนหลับ) …69
  - วิธีที่ ④ เขียนจำนวนชั่วโมงการนอน  
ลงในสมุดบันทึก (จังหวะ) …73
  - วิธีที่ ⑤ กำหนดเวลาตื่นนอนที่ตายตัว (จังหวะ) …75
  - วิธีที่ ⑥ ตื่นนอนเวลาเดิมแม้จะเป็นวันหยุด (จังหวะ) …78
  - วิธีที่ ⑦ มีกิจกรรมสนุก ๆ (จังหวะ) …79

บทที่  
**3**

## “ตัวกระตุ้นการตื่นเช้า” 6 อย่างที่นำไปใช้ได้ทันที

ตื่นนอนได้อย่าง “สบาย ๆ” ด้วยการใช้นิ้วตัวกระตุ้น!

1 วิธีที่มีประสิทธิภาพในการตื่นได้ทันทีคืออะไร .....86

ตัวกระตุ้น ① เตรียม “เครื่องดื่มที่ชอบ” เอาไว้ .....90

ตัวกระตุ้น ② ทำ “ปฏิทินการตื่นเช้า” .....91

ตัวกระตุ้น ③ กำหนด “กิจวัตรหลังตื่นนอน” .....95

ตัวกระตุ้น ④ กำหนด “เป้าหมายของพรุ่งนี้”  
ก่อนนอน .....99

ตัวกระตุ้น ⑤ ลองเริ่มทำสิ่งใหม่ ๆ .....102

ตัวกระตุ้น ⑥ ยืดเหยียดร่างกายก่อนนอน .....104



## “วิธีใช้เวลายามเช้า” ที่ทำให้มีสมาธิดีเยี่ยม

เพียงเท่านี้สมองก็จะทำงานได้เต็มที่ ☆

- 1 “สมองตอนเช้า” มีสภาพดีเยี่ยมที่สุด! ……108
- 2 วิธีการใช้ “สมองตอนเช้า”  
อย่างเต็มประสิทธิภาพ ……110
- 3 มาเปิดสวิตช์สมองกันเถอะ ……120
- 4 “5 เทคนิค” ที่ทำให้มีสมาธิเป็นเลิศ! ……123
  - เทคนิค ① จำกัดเวลา ……124
  - เทคนิค ② ตรวจสอบกำหนดการทุกเช้า ……125
  - เทคนิค ③ กำหนดเวลาออกจากบ้าน ……128
  - เทคนิค ④ เปลี่ยนสภาพแวดล้อม ……130
  - เทคนิค ⑤ ชาร์จพลังงานในตอนกลางคืน ……133

- 5 “การอ่านหนังสือ” เป็นเหตุผล  
ที่ยอดเยี่ยมในการตื่นเช้า ……135
- 6 “3 วิธี” พัฒนาภาษาอังกฤษอย่างรวดเร็ว ……137
- วิธีที่ ① สอนภาษาอังกฤษออนไลน์ ……138
  - วิธีที่ ② ฟังแซโดว้อิ่ง ……142
  - วิธีที่ ③ สร้าง “บันทึกคลังภาษาอังกฤษ” ……145
- 7 กำหนด “รูปแบบ  
การเอาชนะยามเช้า” ……150
- 8 วิธีแก้ปัญหาคือ  
ไม่มีพลังใจจะทำอะไร ……154



## นิสัยการใช้ชีวิตที่ช่วย เพิ่มประสิทธิภาพของตัวเองได้

เมื่อชีวิตเป็นระเบียบ  
ร่างกายและจิตใจก็จะสมบูรณ์พร้อม!

- 1 ควบคุมร่างกายและความรู้สึก  
ให้อยู่ในสภาพดีกันเถอะ ……160
- 2 ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ……162
- 3 การฝึกกล้ามเนื้อคือการฝึกจิตใจ  
ที่ยอดเยียมที่สุด! ……166
- 4 “เทคนิคการจดบันทึก”  
ที่ช่วยให้การรับรู้ความสามารถ  
ของตัวเองเพิ่มสูงขึ้น! ……170
- 5 เติมพลังระหว่างวัน  
ด้วยการนอนกลางวัน ……172

- 6 ใช้ชีวิตในวันหยุดสุดสัปดาห์  
ด้วยจังหวะเดียวกับวันธรรมดา ....175
- 7 “วิธีหลอกตัวเอง” ให้มีจิตใจที่มั่นคง ....177
- 8 บันทึกนัดหมายกับตัวเอง  
ลงในสมุดตารางเวลา ....180
- 9 ทบทวน 1 วันที่ผ่านมา  
ครั้งละ 5 นาทีทุกวัน ....184
- บทส่งท้าย ....189
- ประวัติผู้เขียน ....191

## “จุดเปลี่ยน” ที่เข้ามาเยือนผม ขณะเต็มไปด้วยความรู้สึกต่ำต้อยคืออะไร

ไม่ว่าใครก็ย่อมมี “จุดเปลี่ยนชีวิต” ของตัวเอง สำหรับผม มันคือ “การตื่นเช้า” ตอนเรียนอยู่ชั้น ม.5 ครับ

ผมเรียนไม่เก่งและมีผลการเรียนย่ำแย่มาตั้งแต่สมัยประถม ในการสอบวัดทักษะวิชาการระดับชาติตอนอยู่ ม.4 ผมก็ได้คะแนนมาตรฐานแค่ 30 คะแนนเท่านั้น เรียกได้ว่าผมไม่มีหวังที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้เลย

แต่แล้วชีวิตของผมที่เต็มไปด้วยความรู้สึกต่ำต้อยก็เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือเพราะการตื่นเช้า

ทำไมผมถึงตัดสินใจว่าจะตื่นเช้าล่ะเธอ

ผมขอสารภาพเลยก็แล้วกัน มันมีจุดเริ่มต้นมาจากเหตุการณ์หนึ่งครับ



เมื่อสมัยมัธยมปลายผมเรียนไม่เก่ง เล่นกีฬา  
ก็ไม่เอาไหน สิ่งที่ผมทำได้มีเพียงการเป็นตัวปัญหาที่  
เอาแต่ก่อเรื่องทะเลาะวิวาทไปวัน ๆ เมื่อก่อนผมเป็นเด็ก  
แบบนี้แหละ

ทว่าช่วงเวลาที่ผมต้องโบกมือลาชีวิตแบบนี้ได้มาเยือน  
ผมโดยไม่ทันตั้งตัว

ตอนนั้นผมทะเลาะกับเพื่อนร่วมชั้นด้วยเรื่องเล็ก ๆ  
น้อย ๆ และจังหวะที่ผมคิดว่าเรื่องกำลังจะยุติลง อีกฝ่ายก็พ่น  
อะไรบางอย่างใส่ใบหน้าของผม

ทันใดนั้นความเจ็บปวดราวกับถูกเผาเผาก็แล่นไปทั่ว  
ผมถูกพ่นสเปรย์พริกไทยใส่ครับ

คนที่ปิดหน้าแล้วลงไปหมอบกับพื้นไม่ได้มีแค่ผมคนเดียว  
แต่เพื่อนร่วมชั้นหลายสิบคนที่อยู่ใกล้ ๆ ก็โดนลูกหลงไปด้วย  
และถูกห้ามส่งห้องพยาบาลไม่ก็โรงพยาบาล หลังจากนั้นผม  
ถูกส่งพักการเรียน 2 สัปดาห์ และถูกลงโทษให้ควบคุมความ  
ประพฤติอยู่ที่บ้าน

## หลังจากร้อนรอนว่า “ซิ่นเป็นแบบนี้ต่อไป คงแย่แน่” ก็คิดได้ว่าต้องหาทางรอดพ้น จากวิกฤติ!

ในช่วงที่ออกจากบ้านไปไหนมาไหนไม่ได้นั้น ไม่ว่าจะทำอะไรก็ไม่รู้สึกสนุกเลยสักนิด

ตอนนั้นจู่ ๆ ผมก็คิดขึ้นมาว่าอยากอ่านหนังสือ ก็เลยขอให้พ่อแม่พาไปร้านหนังสือทันที เพราะผมจะได้รับอนุญาตให้ออกนอกบ้านได้ก็ต่อเมื่อมีพ่อแม่ไปด้วย

เมื่อไปถึงร้าน ผมก็หยิบหนังสือที่ดูสะดุดตาและซื้อเข้ามามากมายหลายเล่ม คงเพราะในมุมหนึ่งของจิตใจ ผมรู้สึกว่าการ “ซิ่นเป็นแบบนี้ต่อไปคงแย่แน่” นั่นเอง

ถ้อยคำต่าง ๆ ในหนังสือที่ผมอ่านตอนนั้นโดนใจผมในวัย 16 ปีอย่างจัง ผมรู้สึกได้ว่าความคิดแง่ลบที่เอาแต่ปฏิเสธทุกสิ่งเริ่มค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไป และยิ่งอ่านหนังสือมากเท่าไร ความคิดที่ว่า “อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง” ก็ยิ่งแรงกล้ามากขึ้น

จากนั้นผมก็ก้าวออกไปตามโชคชะตาที่ถูกกำหนดเอาไว้ นั่นคือ “การตื่นเช้า”

หลังจากพ้นโทษพักการเรียน ผมเริ่มตั้งใจเรียนมากขึ้น ผลการเรียนจึงกระเตื้องขึ้นทีละน้อย และสิ่งที่ผมตัดสินใจในช่วงนั้นก็คือ “ตื่นให้เร็วขึ้นกว่าเดิมแล้วมาอ่านหนังสือดีกว่า”

## จากเด็กเรียนห่วยสู่เด็กที่มีผลการเรียนดี เป็นอันดับต้น ๆ!

ผลลัพธ์จากการตื่นเช้าปรากฏให้เห็นในทันที กล่าวคือ เมื่อเทียบกับการฝึกจดจำความรู้ใหม่ ๆ ในตอนกลางคืนที่สมองเหนื่อยล้าแล้ว การอ่านหนังสือในตอนเช้าที่สมองยังปลอดโปร่งอยู่นั้นช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างรวดเร็วจนน่าทึ่ง

สำหรับผมแล้ว เวลา 5 นาทีในตอนเช้ามีค่าเทียบเท่าเวลา 1 ชั่วโมงในตอนกลางคืนเลยทีเดียว

ตอนกลางคืนต่อให้เราพยายามฝืนความง่วงสักแค่ไหน แต่เราก็จะอ่านหนังสือไม่เข้าหัวอยู่ดี ในทางกลับกัน ถ้าเป็นตอนเช้า ขอแค่มีเวลาสัก 5 นาที เราก็จะอ่านหนังสือได้กว่า 10 หน้า แถมยังเข้าใจเนื้อหาได้ในทันทีอีกด้วย

พูดได้ว่าตอนเช้าเป็นช่วงเวลาที่สมองปลอดโปร่งอย่างยิ่ง จึงซึมซับความรู้ได้อย่างรวดเร็ว

เมื่อผมรับรู้ถึงความยอดเยี่ยมของยามเช้าแล้ว ผมก็ฝึกตื่นเช้าจนติดเป็นนิสัย และอ่านหนังสือเตรียมสอบเฉพาะตอนเช้า ตั้งแต่นั้นมาคะแนนการทดลองสอบของผมก็พุ่งพรวดจนเทียบเท่ากับเพื่อนร่วมชั้นที่เรียนเก่ง

จากนั้นพอผมเกิดความมั่นใจในตัวเอง ผมก็เริ่มสนุกกับการตื่นเช้าและกระตือรือร้นกับการเรียนมากขึ้น

สุดท้ายแล้วผมก็สามารถเพิ่มคะแนนมาตรฐานขึ้นมาได้อีกประมาณ 30 คะแนน และสอบเข้ามหาวิทยาลัยชั้นนำอย่างมหาวิทยาลัยโดชิชะได้ หลังจากนั้นก็สอบเข้าหลักสูตรปริญญาโทของมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ได้สำเร็จ หากไม่ได้ใช้ประโยชน์จากเวลาเข้าอย่างเต็มที่ ผมก็คงไม่สามารถสอบผ่านได้แน่นอน

## **การใช้ประโยชน์จากยามเช้าช่วยให้แต่ละวัน สนุกสนานอย่างน่าทึ่ง!**

หลังเรียนจบจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ผมก็เริ่มทำธุรกิจของตัวเอง ปัจจุบันผมได้เปิดโรงเรียนสอนภาษาอังกฤษ และสิ่งที่ผมจะแนะนำให้ผู้เรียนก่อนเป็นอันดับแรกก็คือการฝึกนิสัยเรียนหรืออ่านหนังสือในยามเช้า พุดง่าย ๆ ว่า การตื่นเช้าเป็นกุญแจสำคัญของการเรียน ประสิทธิภาพของการเรียนในยามเช้านั้นชัดเจนมาก เห็นได้จากนักเรียนและคนทำงานกว่า 200 คนที่เรียนตอนเช้านั้นสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยชั้นนำของต่างประเทศได้สำเร็จ

ไม่มีอะไรที่น่าพึงพอใจไปกว่าการได้ใช้เวลายามเช้าทำสิ่งที่ตัวเองอยากทำโดยไม่มีใครรบกวนอีกแล้ว

นี่เป็นการใช้เวลาเพื่อตัวเอง ไม่ใช่ทำให้ชีวิตโดยที่ถูกละทิ้งเวลาไต่ต่อน แต่เราใช้เวลายามเช้าอย่างชาญฉลาด ทั้งงานและชีวิตส่วนตัวก็จะดำเนินไปอย่างราบรื่น

หนังสือเล่มนี้เกิดจากความคิดที่ว่า “เราควรดำเนินชีวิตเชิงรุกโดยใช้เวลาในแต่ละวันอย่างกระตือรือร้น ไม่ใช่ดำเนินชีวิตเชิงรับแบบที่ถูกอะไรบางอย่างไต่ต่อน” ดังนั้น ต่อจากนี้ ผมจะขอเล่าเคล็ดลับในการตื่นเช้าและวิธีใช้ประโยชน์จากยามเช้า โดยอ้างอิงความรู้ทางจิตวิทยาที่ผมได้เรียนรู้จากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ พร้อมทั้งหยิบยกตัวอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จจากการใช้เวลายามเช้ามาอธิบายประกอบ

ทั้งนี้ในบทที่ 1 ผมจะพูดถึงเกี่ยวกับ **“ประสิทธิภาพอันน่าทึ่งของการตื่นเช้า”** บทที่ 2 ผมจะอธิบาย **“วิธีการตื่นเช้า”** ที่มีพื้นฐานมาจากหลักจิตวิทยา บทที่ 3 ผมจะแนะนำ **“ตัวกระตุ้นการตื่นเช้า”** ที่จะช่วยให้ตื่นเช้าได้อย่างสบาย ๆ บทที่ 4 ผมจะพูดถึง **“วิธีใช้เวลายามเช้า”** ที่จะช่วยให้สมองทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ และบทที่ 5 ผมจะพูดถึงเกี่ยวกับ **“นิสัยการใช้ชีวิตที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของตัวเองได้”** แบบที่เข้าใจได้ง่าย ๆ ครับ

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะนึกอยากตื่นเช้าขึ้นมาทันที และมีแรงใจที่จะเปลี่ยนแปลงการใช้เวลายามเช้าอย่าง

แน่นอน ถ้าอย่างนั้นเรามาดูต้อนรับยามเช้าอันสดชื่นและเปี่ยม  
ด้วยความรู้สึกพึงพอใจไปพร้อมกัน และมีชีวิตที่สนุกสนานจาก  
การตื่นเช้าได้กันเถอะ

มกราคมปี 2019

สีคาโมโตะ เรียว

SAMPLE

SAMPLE

บทที่

1

# “ประสิทธิภาพอันน่าทึ่ง” ของการตื่นเช้า

การตื่นเช้าช่วยพลิกชีวิตคนที่ได้  
คะแนนมาตรฐานแค่ 30 คะแนนได้!





# 1

## สมองจะทำงานได้ อย่างเต็มที่เมื่อ “ตื่นตี 5”!

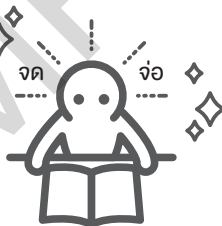
### ● ยามเช้าเป็นช่วงเวลาที่สมองปลอดโปร่งมากที่สุด!

ตอนเช้าเป็นช่วงเวลาที่การเรียนรู้หรือการทำงานคืบหน้าได้ดีกว่าตอนกลางวัน นี่เป็นเรื่องที่คนตื่นเช้าสัมผัสได้ด้วยตัวเองครับ

ในหนังสือด้านประสาทวิทยาศาสตร์หลายต่อหลายเล่ม ล้วนแต่แนะนำว่า **เวลา 2-3 ชั่วโมงหลังตื่นนอนตอนเช้าคือ “เวลาทองของสมอง”** เพราะสมองจะจัดระเบียบข้อมูลในระหว่างที่เรานอนหลับ เมื่อตื่นเช้ามาสมองจึงอยู่ในสภาพที่ปลอดโปร่ง

ด้วยเหตุนี้ ในตอนเช้าแม้เราจะอ่านหนังสือยาก ๆ แต่เนื้อหาจะซึมซับเข้าสู่สมองได้อย่างรวดเร็ว ไอเดียดี ๆ ก็ผุดขึ้นมาได้เรื่อย ๆ พูดได้ว่าการจัดการข้อมูลของเราจะคืบหน้าอย่างรวดเร็วเพราะสมองทำงานได้อย่างเต็มที่

ตอนเช้าคือเวลาทองของสมอง!



check

ตอนเช้าเราจะมีสมาธิจดจ่อดี  
การเรียนและการทำงาน  
จึงคืบหน้าอย่างรวดเร็ว 🎵

หลังจากรู้ถึงประสิทธิภาพของการใช้เวลายามเช้าแล้ว ผมก็เริ่มตื่นเช้ามาเรียนหรือทำงานในเรื่องที่ต้องการสมาธิจดจ่อครับ

## ○ ตระหนักถึง “ผลลัพธ์ของการตื่นเช้า” ตอนอยู่ ม.5

ทุกวันนี้ผมจะตื่นเช้ามาใช้เวลายามเช้าอย่างมีประสิทธิภาพเสมอ แต่สมัยมัธยมปลายผมใช้ชีวิตแบบต่างกันคนละขั้วกับตอนนี้เลย อธิบายอย่างง่าย ๆ คือ ผมเกลียดการตื่นเช้าจนถึงขั้นออกจากชมรมฟุตบอลเพราะต้องซ้อมตอนเช้าเลยทีเดียว

ตอนนั้นผมมักจะเอาแต่คิดว่า “อยากนอนจนกว่าจะใกล้ถึงเวลาเข้าเรียน” จึงถูกเวลาไล่ต้อนให้ใช้ชีวิตอย่างรีบเร่งทุกวัน แต่หลังจากที่ผมได้คะแนนมาตรฐานเพียง 30 คะแนนในการสอบวัดทักษะวิชาการระดับชาติตอน ม.4 ผมก็ถูกความคิดที่ว่า “เราทำไม่ได้หรอก” “เราเป็นคนที่ใช้ไม่ได้” กระตุ้นให้ตื่นเช้า

**แล้วผมก็ได้รู้ผลลัพธ์ของการตื่นเช้าตอนอยู่ ม.5 นี้เอง** การถูกลงโทษให้พักการเรียนเป็นจุดเริ่มต้นให้ผมได้ทบทวนวิธีการใช้ชีวิตของตัวเอง และเริ่มตื่นเช้า

พอตื่นเช้า ผมก็เริ่มมีความมุ่งมั่นมากขึ้น รวมทั้งมีเวลาคิดพิจารณาอนาคตหรือเส้นทางชีวิตของตัวเองอย่างรอบคอบ

หลังจากนั้นเมื่อผมต้องอ่านหนังสือเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย ผมก็เริ่มต้นเข้าอย่างจริงจัง

## ○ การอ่านหนังสือเตรียมสอบเข้าตอนกลางคืน จะทำให้ง่วงจนอ่านไม่รู้เรื่อง

ในช่วงฤดูใบไม้ผลิตอนอยู่ ม.6 เมื่อผมเริ่มตั้งใจเรียนมากขึ้นทีละน้อยจนผลการเรียนดีขึ้น ผมก็ตัดสินใจที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ที่ผ่านมาผมไม่ตั้งใจเรียน ความรู้พื้นฐานจึงอ่อนด้อย แม้จะอ่านหนังสือความรู้สำหรับเด็กมัธยมปลาย แต่ก็ไม่เข้าใจเสียเป็นส่วนใหญ่ ด้วยเหตุนี้ ผมจึงจำเป็นต้องเริ่มอ่านจากหนังสือความรู้สำหรับเด็กมัธยมต้นใหม่อีกครั้ง วิชาคณิตศาสตร์ญี่ปุ่น ผมยังต้องซื้อหนังสือประวัติศาสตร์สำหรับเด็กประถมมาอ่านทบทวนเลยครับ

ตอนนั้นการมุ่งเป้าไปยังมหาวิทยาลัยรัฐเป็นเรื่องที่เกินเอื้อม มหาวิทยาลัยที่ผมมีโอกาสจะสอบผ่านได้อย่างฉิวเฉียดมีเพียงมหาวิทยาลัยเอกชนที่ใช้แค่ 3 วิชาในการสอบเข้า ทว่าในกรณีของผม ผมเริ่มต้นจากติตลอบ ไม่ใช่จากศูนย์ ถ้าผมอ่านหนังสือสอบตามปกติ ไม่ว่าจะคิดอย่างไรเวลาก็ไม่พอ

ตั้งแต่นั้นขึ้น ม.6 ผมก็เริ่มไปโรงเรียนกวดวิชา แต่การทุ่มเทกับเรื่องนี้ทำให้ผมไม่ค่อยได้ทบทวนบทเรียน ดังนั้นจึงไม่ต้องพูดถึงการเตรียมบทเรียนล่วงหน้าเลย

ผมต้องเรียนรู้ทุกเรื่องใหม่ตั้งแต่แรก มันจึงเป็นสิ่งที่ยากลำบากมาก และต่อให้กำหนดตารางเรียนไว้แล้วก็ใช้ว่าจะสามารถทำได้ตามนั้น บางครั้งความเร็วในการอ่านหนังสือก็ลดลง และมีแต่เรื่องที่ไม่เข้าใจ ทำให้จำเป็นต้องใช้เวลาเรียนรู้เพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว

ผมนั่งทำโจทย์ที่โต๊ะตอน 2 ทุ่ม รู้ตัวอีกทีก็กลางดึกแล้ว แต่โจทย์ที่แก้ได้กลับมีเพียงไม่กี่ข้อเท่านั้น แม้ในแต่ละคืนผมจะพยายามตั้งใจอ่านหนังสือ แต่มันก็ไปได้ไม่สวย ทำให้ไม่รู้ว่าจะควรอ่านอะไร และอ่านอย่างไรดี

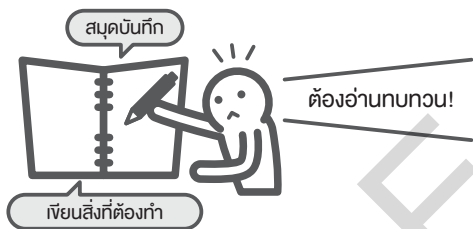
## ○ ตรวจสอบการใช้เวลาของตัวเอง

หลังจากที่ผมคิดว่า “ขึ้นเป็นแบบนี้ต่อไปคงแย่แน่” ผมก็ตัดสินใจตื่นแต่เช้าแล้วใช้เวลาไปกับการเรียน

ในการตื่นเช้า ผมเริ่มจากการเขียนลงในสมุดบันทึกรายสัปดาห์แบบแนวตั้งว่า จะทำอะไรในเวลาไหนเพื่อให้รู้ตารางเวลาของตัวเอง

ผมต้องไปโรงเรียนตั้งแต่เช้าจนถึงเย็น หลังจากนั้นก็ต้องไปโรงเรียนกวดวิชาต่ออีก เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วจะเอาเวลาไหนไปใช้ทบทวนสิ่งที่เรียนมาจากโรงเรียนกวดวิชาล่ะ พอลองนึกทบทวนสิ่งที่ผ่านมา ผมก็ตระหนักว่าตัวเองไม่ได้แบ่งเวลาไว้ใช้สำหรับทบทวนบทเรียนเลย ดังนั้น ต่อให้ได้รับความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น แต่ไม่นานก็จะลืมเลือนไป

## วิธีใช้เวลายามเช้าอย่างมีประสิทธิภาพ



check

การตั้งใจบททวนในตอนเช้า  
จะทำให้จำความรู้ได้แม่นยำ!