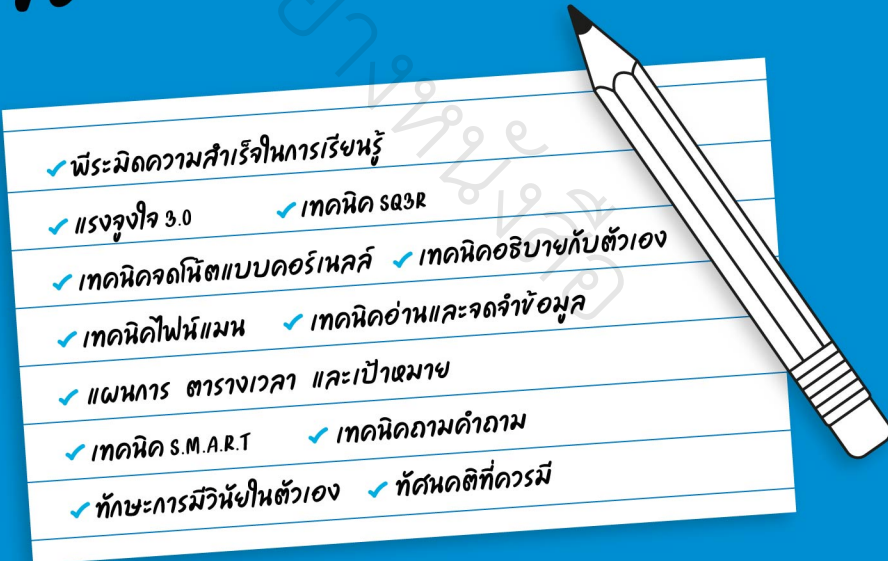


เก่ง ไม่จำใคร

THE
SCIENCE OF
SELF-LEARNING

อัปสกลสมองให้เจียบคม
ตามสไตล์คนชอบ
เรียนรู้ด้วยตัวเอง

- 
- ✓ ปริมาตรความสำเร็จในการเรียนรู้
 - ✓ แรงจูงใจ 3.0
 - ✓ เทคนิค SQ3R
 - ✓ เทคนิคจดบันทึกแบบดอร์เนลล์
 - ✓ เทคนิคอธิบายกับตัวเอง
 - ✓ เทคนิคโฟกัส
 - ✓ เทคนิคอ่านและจดจำข้อมูล
 - ✓ แผนการ ตารางเวลา และเป้าหมาย
 - ✓ เทคนิค S.M.A.R.T
 - ✓ เทคนิคถามคำถาม
 - ✓ ทักษะการมีวินัยในตัวเอง
 - ✓ เทคนิคที่ควรจะมี

PETER HOLLINS

แปล ปารัณญา วันมี

LEARNING
SUCCESS
PYRAMID

MOTIVATION
3.0

SQ3R
METHOD

CORNELL
NOTE

SELF-
EXPLANATION

FEYNMAN
TECHNIQUE

READ &
RETAIN
TECHNIQUE

PLANS,
SCHEDULES
AND GOALS

S.M.A.R.T
TECHNIQUE

ASKING
QUESTION
TECHNIQUE

SELF-
DISCIPLINE

MINDSET



สารบัญ

บทที่ 1 หลักการเรียนรู้ด้วยตัวเอง

9

การศึกษาแบบดั้งเดิม VS การเรียนรู้ด้วยตัวเอง

15

ประสิทธิภาพสำเร็จในการเรียนรู้

23

ศาสตร์และศิลป์

31

แรงจูงใจในตัวเอง

35

บทที่ 2 ทำงานร่วมกับข้อมูล

45

เทคนิค SQ3R

49

เทคนิคจดโน้ตแบบคอร์เนลส์

67

เทคนิคอธิบายกับตัวเอง

73

บทที่ 3 อ่านให้ไวและจำให้เยอะ

85

เลิกอ่านออกเสียงในใจ

89

ฝึกฝนดวงตา

93

อ่านคร่าว ๆ อย่างมีกลยุทธ์

99

สมาธิและความสนใจ

105

“วิธีอ่านหนังสือ”

109

บทที่ 4 ทักษะและนิสัยที่ใช้เรียนรู้ด้วยตัวเองได้ทุกเรื่อง

121

แผนการ ตารางเวลา และเป้าหมาย

125

ถามคำถามและตั้งข้อมูล

141

ค้นคว้าข้อมูลจากศูนย์

151

ทักษะการมีวินัยในตัวเอง

163

รู้แก่นแนวคิดก่อนข้อเท็จจริง เข้าใจข้อมูลก่อนท่องจำ

171

ทัศนคติที่ควรมี

179

บทสรุป

189

သုတေသန



บทที่ 1

หลักการเรียนรู้ ด้วยตัวเอง



คนส่วนใหญ่ (อย่างน้อยก็พ่อแม่ของเรา) คงจะจำได้ว่าการศึกษาในช่วงศตวรรษที่ 20 เป็นอย่างไร ก่อนที่เทคโนโลยีจะเข้ามาอำนวยความสะดวกให้การค้นหาข้อมูลเป็นเรื่องง่ายเพียงปลายนิ้ว เราเรียนหนังสือท่ามกลางสภาวะแวดล้อมที่มีความเป็นสถาบันการศึกษา เช่น ในห้องเรียน ในห้องทดลอง ในห้องประชุม หรือไม่ก็ออกไปศึกษานอกสถานที่ เราอาจจะได้ทักษะเพิ่มเติมมาจากการเรียนในโรงเรียนฝึกสอนอาชีพหรือคลาสเรียนภาคค่ำ ถ้าคุณอยากจะเรียนรู้อะไรสักเรื่อง คุณก็ต้องใช้ความอดทนและลองนึกดูสิว่าทำไมสารานุกรมถึงเป็นที่นิยมและใช้กันอย่างแพร่หลาย

ในตอนนั้น ก็เพราะไม่มีหนทางอื่นให้เราใช้ค้นหาข้อมูลหรือเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองยังงั้นละ คุณอาจรู้สึกเหมือนเมื่อก่อนเป็นช่วงยุคมืดเมื่อตระหนักได้ว่าตอนนั้นการสืบค้นข้อมูลและการเรียนรู้สิ่งที่คุณสนใจยากเย็นแค่ไหน

ท่ามกลางสภาวะแวดล้อมแบบดั้งเดิมอันสุดจะล้าสมัยนี้ คนอื่นตัดสินใจให้เราก่อนล่วงหน้าแล้วว่าเราควรจะเรียนอะไร ไม่ว่าจะเป็นคณะผู้บริหารโรงเรียน ตัวเตอร်ส่วนตัว หรือครอบครัวก็ตาม การเรียนรู้คือความสัมพันธ์แบบบนลงล่าง โดยเรามีปฏิสัมพันธ์กับใครสักคนซึ่งมีความรู้ที่เราตามหา การเรียนรู้ด้วยตัวเองเกือบจะทุกสาขานั้นไม่ได้รับการยอมรับ เหมือนกับการศึกษาจากแหล่งความรู้ซึ่งเป็นที่รู้จักหรือได้รับการรับรอง หากอยากก้าวเข้าไปในเส้นทางอาชีพใดอาชีพหนึ่งหรือมีความน่าเชื่อถือในอาชีพดังกล่าว คุณจะต้องแสวงหาความรู้ผ่านช่องทางที่เหมาะสมและได้รับเอกสารรับรองว่าคุณมีความรู้ความสามารถในด้านนั้น ๆ คุณเจอหน่วยตรวจเอกสารรับรองได้ทุกหนทุกแห่ง พวกเขาได้รับมอบหมายให้กีดกันคุณไม่ให้ก้าวหน้า

ศตวรรษที่ 21 ได้เปลี่ยนแปลงเรื่องนี้ไปอย่างสิ้นเชิง สวรรค์มาโปรดชัด ๆ การศึกษาด้วยตัวเองถือเป็นอุตสาหกรรมที่กำลังเฟื่องฟู นักเรียนสามารถเลือกเรียนเรื่องที่ในอดีตเคยมีสอนแค่ในมหาวิทยาลัยเพียงอย่างเดียวได้แล้ว แม้แต่เรื่องที่ไม่เคยมีสอนในมหาวิทยาลัยก็หาเรียนได้เช่นกัน อินเทอร์เน็ตเข้ามาเปิดประตูให้เราเข้าถึงข้อมูลได้กว้างขวาง

ยิ่งขึ้น ทุกคนสามารถสืบค้นข้อมูลเหล่านั้นได้หมด ขอแค่มีอินเทอร์เน็ตก็พอแล้ว คุณสามารถศึกษาข้อเท็จจริงในแวดวงประวัติศาสตร์วิทยาศาสตร์ ศิลปะ ธุรกิจ เทคโนโลยี หรือวรรณกรรมได้จากแหล่งข้อมูลออนไลน์ที่ค่อนข้างจะมีเนื้อหาที่ครอบคลุม

บรรดานักเรียนและนักศึกษาสามารถเสริมความรู้จากสิ่งที่ตัวเองเรียนในสถานศึกษาแบบดั้งเดิมได้ หรือพวกเขาอาจเลือกออกแบบหลักสูตรเองเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ เจ้าของธุรกิจยักษ์ใหญ่ที่เราต่างยกย่องกันในปัจจุบันไม่มีใบปริญญาที่ในอดีตเคยเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีด้วยซ้ำ

อย่างไรก็ตาม การศึกษาด้วยตัวเองอาจจะดูเป็นภาระงานสุดหินสำหรับคุณ เพราะแน่นอนว่าต้องอาศัยทั้งแรงจูงใจและความรับผิดชอบมากกว่าสมัยที่เราเรียนในโรงเรียนแบบภาคบังคับ กล่าวคือ เราจะต้องกำหนดทิศทางการเรียนรู้ให้กับตัวเองหากเลือกทางนี้ เราจะต้องผลักดันตัวเอง บ่อยครั้งเราต้องเรียนรู้ด้วยตัวคนเดียว รวมถึงทำความเข้าใจ ความหมายและความรู้ในวิชาต่าง ๆ ที่เราไม่คุ้นเคยเลยสักนิด เราจึงมักตั้งข้อสงสัยอยู่เนือง ๆ ว่าสิ่งที่เราเข้าใจนั้นถูกจริงหรือเปล่า

จุดมุ่งหมายของหนังสือเล่มนี้คือการช่วยให้คุณจัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้ง่ายขึ้น และเปลี่ยนให้คุณเป็นนักเรียนรู้ด้วยตัวเองที่มุ่งมั่น กระฉับกระเฉง และอุทิศตนให้กับการมีวินัยในเรื่องใดก็ตามที่คุณกำลัง

ทำอยู่ โดยจะพาคุณไปทำความรู้จักกับขั้นตอนในการค้นหาแรงบันดาลใจในการเรียน วางแผน พัฒนานิสัยเชิงบวก และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง ผมหวังว่าคุณจะนำทักษะและคำอธิบายจากหนังสือเล่มนี้ไปใช้กับคอร์สเรียนใดก็ตามที่คุณสนใจ และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะส่งเสริมให้คุณมองหาความรู้เรื่องอื่น ๆ มาศึกษาเพิ่มเติมด้วย

การเรียนรู้ด้วยตัวเองปลูกฝังทัศนคติด้านหนึ่งที่เราไม่ได้จากสถาบัน การศึกษาแบบดั้งเดิม ซึ่งถือเป็นข้อได้เปรียบสำคัญในเรื่องอื่นนอกเหนือจากเรื่องการเรียนรู้ด้วย ทัศนคติที่ว่านี้คือ **การเป็นครูตัวเอง**

อธิบายง่าย ๆ คือ การเป็นครูตัวเอง หมายถึงการที่เราสามารถสอนเรื่องต่าง ๆ ให้ตัวเองได้ ลึก ๆ แล้วคุณอาจกำลังปรารถนาอยากเป็นครูตัวเองอยู่ก็ได้ คนที่เป็นครูตัวเองมีแนวทางการสอนในแบบของตัวเองทั้งหมด นับตั้งแต่เริ่มเรียนจนเรียนจบ ตั้งแต่ตอนที่เริ่มสนใจไปจนถึงตอนนำไปประยุกต์ใช้จริง พวกเขากระหายที่จะศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับหัวข้อที่พวกเขาหลงใหลเป็นที่สุด อีกทั้งยังกระตือรือร้นเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตั้งแต่ต้น คนที่เป็นครูตัวเองจัดแจงเครื่องมือทุกอย่างที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ด้วยตัวเอง เช่น หนังสือ วิดีโอ พอดแคสต์ คอร์สออนไลน์ หรือแม้แต่ “สถานที่สำหรับเรียนรู้ภาคสนาม” ทั้งยังมักรู้สึกสบายใจกับการเป็นทั้งครูและนักเรียน ซึ่งบ่อยครั้งก็เป็นทั้งสองบทบาทในเวลาเดียวกัน

ทุกคนสามารถเป็นครูตัวเองได้ ไม่มีข้อจำกัดด้านอายุ เพศ หรือ พื้นเพแต่อย่างใด สิ่งที่ต้องมีคือความสนใจที่จะศึกษาหาความรู้ อย่าง กระตือรือร้น รู้จักพินิจพิจารณา และมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ แรงผลักดัน ของคนที่เป็นครูตัวเองคือ ความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะสร้างความฉลาด- ล้ำให้กับตัวเอง โดยพวกเขาจะประสบความสำเร็จมากที่สุดในเมื่อพยายาม เรียนรู้อย่างใจจดใจจ่อและวางแผนอย่างรัดกุม การเป็นครูตัวเองจะมี ประสิทธิภาพมากที่สุดถ้าพวกเขาเป็นคนความจำดี และสามารถเรียนรู้ได้ แม้จะไม่ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมการศึกษาแบบดั้งเดิม

นี่คือทักษะที่เราจะต้องฝึกฝน ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยโดยเฉพาะ ในตอนแรก ๆ ทว่าทัศนคตินี้จะช่วยยกระดับการเรียนรู้ด้วยตัวเองของคุณ ไปอีกขั้น โดยคุณจะต้องจดจ่อกับความรู้นี้ใหม่ ๆ และขวนขวายจนเชี่ยวชาญ ให้ได้ แม้จะต้องเข็นตัวเองอย่างหนักหน่วงแค่ไหนก็ตาม



แรงจูงใจในตัวเอง

รางวัลของการเรียนรู้ด้วยตัวเองจะผลิดอกออกมผลอย่างรวดเร็ว แต่อย่าเพิ่งเข้าใจผิดนะครับ คุณจะต้องใช้ความพยายามอย่างสูง เพราะคุณต้องเป็นทั้งนักเรียนและครูตัวเอง ทั้งยังต้องอาศัยความมั่นใจ ความรับผิดชอบ และการวางแผนที่ดี ถ้าคุณไม่ใช่คนจำพวกที่ “ชอบริเริ่มด้วยตัวเอง” อยู่แล้ว เป้าหมายของคุณก็อาจจะดูเป็นงานยากจนคุณรู้สึกเหนื่อยกับการขุดคุ้ยหาแรงจูงใจเพื่อกรุยทางให้ตัวเอง

การเรียนรู้ด้วยตัวเองต่างจากการเรียนในโรงเรียนทั่ว ๆ ไป ซึ่งคนอื่นหรือสิ่งอื่นรับหน้าที่กำหนดเป้าหมายและสร้างแรงจูงใจให้คุณพยายามบรรลุเป้าหมายดังกล่าว นอกจากนี้ก็ยิ่งแตกต่างกับการทำงานหาเลี้ยงชีพซึ่งมีแรงจูงใจที่อ้อ ๆ มาจากการทำงานให้เสร็จและรับเงินเดือน กลยุทธ์สร้างแรงจูงใจผ่าน “การให้รางวัลและการลงโทษ” ไม่ได้ทำให้งานของคุณมีประสิทธิภาพสูงสุดเสมอไป และแม้ว่าคุณจะได้รับค่าตอบแทนตามที่ต้องการหลังจากทำงานเสร็จ ทว่าก็มีโอกาสสูงที่คุณจะไม่ได้รู้สึกพึงพอใจอะไรกับงานของคุณมากนัก

เราเรียกวิธีสร้างแรงจูงใจผ่านการให้รางวัลและการลงโทษว่า **แรงจูงใจภายนอก** นั่นคือ สิ่งตอบแทนที่คุณได้รับจากแหล่งที่มาภายนอก เช่น บริษัทที่คุณทำงานหรือโรงเรียนที่คุณเรียน คนอื่นแจกจ่ายรายได้หรือ

รางวัลให้กับคุณตามแนวทางที่พวกเขาเป็นผู้กำหนด **ไม่ใช่คุณ** ในอดีต แรงจูงใจรูปแบบนี้อาจจะได้ผลอยู่บ้าง หากเป็นช่วงที่ทางเลือกในการศึกษาและการจ้างงานจำกัดมาก ๆ และผู้คนที่ต้องการเอาชีวิตรอด

ข้อตรงข้ามของแนวคิดนี้คือ **แรงจูงใจภายใน** โดยแทนที่จะทำงานเพื่อแลกกับรางวัลหรือเลี่ยงการถูกใครสักคนลงโทษ คนที่มีแรงจูงใจภายในจะทำงานหรือกิจกรรมหนึ่งเพราะมันช่วยเติมเต็มใจให้กับพวกเขา รางวัลที่ได้รับจากแรงจูงใจภายในคือสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง ได้แก่ ความภูมิใจ ความรู้สึกสำเร็จ ความสุข หรือการได้ทำสิ่งที่ท้าทาย เราได้ไม่ยากว่ารางวัลประเภทนี้ทำให้เรารู้สึกดีกว่า และมีความหมายต่อชีวิตของเรา มากกว่าสลิปเงินเดือนหรือเกรด

งานวิจัยหลายต่อหลายชิ้นในช่วง 50 ปีที่ผ่านมาหรือมากกว่านั้นเปิดเผยว่ารางวัลจากภายในสร้างแรงจูงใจได้มากกว่ารางวัลจากภายนอก ที่จริงการศึกษาที่จัดทำขึ้นโดยศาสตราจารย์แฮร์รี ฮาร์โลว์ (Harry Harlow) และศาสตราจารย์เอ็ดเวิร์ด เดซี (Edward Deci) ในช่วงทศวรรษที่ 1970 ค้นพบว่า ความจริงแล้วแรงจูงใจภายนอกมีส่วนทำให้แรงจูงใจภายในลดลง กล่าวคือ ถ้าคุณเลือกทำอาชีพหนึ่งเพราะคุณได้ทั้งเงินและความพึงพอใจส่วนตัว แรงจูงใจที่มาจากรางวัลจากภายนอกก็จะลดคุณค่าของรางวัลจากภายในที่คุณเฝ้ารอ

งานเขียนชิ้นสำคัญของนักเขียนอย่าง แดเนียล ฟิงก์ (Daniel Pink) หลายชิ้น มีการพูดถึงทฤษฎี**แรงจูงใจร่วมสมัย**ของเขา โดยเขากล่าวว่า ในยุคสมัยปัจจุบัน แนวคิดเรื่อง “แรงจูงใจ 3.0” มีแนวโน้มที่จะบันดาลให้เกิดความสำเร็จส่วนตัวดังที่เราปรารถนาได้มากขึ้น แนวคิดนี้เจริญรอยตามแนวคิด “แรงจูงใจ 1.0” ซึ่งเป็นเพียงความต้องการขั้นพื้นฐานในการเอาชีวิตรอด และแนวคิด “แรงจูงใจ 2.0” อันเป็นต้นแบบของการให้รางวัลและการลงโทษ ซึ่งคนรุ่นพ่อแม่ของเราเผชิญในช่วงยุคสมัยของพวกเขา

แรงจูงใจ 3.0 เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจภายในล้วน ๆ โดยแนวคิดนี้ได้รับแรงบันดาลใจมาจากความเชื่อของฟิงก์ที่ว่า “ความลับของการเป็นคนมีศักยภาพสูงนั้นไม่ได้มาจากแรงขับเคลื่อนทางกายภาพหรือแรงขับเคลื่อนจากการให้รางวัลและการลงโทษ หากแต่เป็นผลพวงจากแรงขับเคลื่อนอย่างสาม นั่นคือ ความปรารถนาจากกันบังหัวใจที่จะนำทางชีวิตของตัวเอง ขยายและเพิ่มพูนความสามารถของตัวเอง รวมถึงมีส่วนร่วมในการลงมือทำบางสิ่งบางอย่าง” ฟิงก์อธิบายไว้ว่ามีปัจจัย 3 อย่างที่ร่วมกันสร้างแรงจูงใจภายในให้กับเรา ได้แก่

อิสรภาพ ♥

อิสรภาพถือเป็นแรงผลักดันอันยิ่งใหญ่ที่ช่วยขับเคลื่อนทุกคน การมีอิสรภาพ หมายถึงการที่คุณสามารถควบคุมชีวิตของตัวเองได้อย่างเต็มที่

คุณเป็นผู้กุมบังเหียน เป็นผู้ชี้ขาด และเป็นผู้ให้รางวัลตัวเอง คุณไม่ได้สนองความต้องการของคนอื่น และสามารถเลือกสิ่งที่ยากทำได้เอง

อิสรภาพช่วยสร้างแรงจูงใจให้กับเรา เนื่องจากเราอยากจะทำอะไรก็ได้ เพียงตัวเราเท่านั้นที่สร้างผลลัพธ์บางอย่างให้กับตัวเองได้ อันที่จริงคงจะไม่มีใครรู้สึกดีที่รู้ว่าคนอื่นกำลังจัดแจงทุกอย่างให้ ทั้งที่พวกเขาต้องการตัดสินใจด้วยตัวเอง สถานการณ์นี้บ่งบอกว่าความคาดหวังและความปรารถนาของคนอื่นกำลังตีกรอบเราอยู่ เราเกิดมาพร้อมกับความต้องการเป็นอิสระ เพราะมันช่วยให้เรารู้สึกว่าตัวเองมีค่ามากขึ้นและเพิ่มอำนาจในตนให้กับเรา

เมื่อพูดถึงเรื่องแรงจูงใจในการเรียนรู้ด้วยตัวเองแล้ว คุณอาจจะลองนำปัจจัยด้านอิสรภาพมาใช้เพื่อจินตนาการว่า ชีวิตของคุณจะพัฒนาไปอย่างไรหลังจากที่คุณมีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ แล้ว เช่น คุณอาจจะมีแรงจูงใจในการเรียนเขียนโปรแกรมด้วยตัวเอง เพราะคุณนึกฝันไว้ว่าคุณจะทำธุรกิจรับออกแบบเว็บไซต์ในอนาคต คุณอาจจะเรียนภาษาเพิ่มเพราะอยากอาศัยอยู่ต่างประเทศสักพักหนึ่ง หรือไม่คุณก็อาจจะอยากเรียนทำอาหารเพราะคุณเบื่อการกินมักกะโรนีที่สกล่องที่คนอื่นปรุงสำเร็จมาให้แล้ว ประเด็นสำคัญคือการที่คุณได้ตัดสินใจเลือกด้วยตัวคุณเอง

ความชำนาญ ♡

ไม่มีเรื่องใดที่น่าพึงพอใจไปกว่าการรู้ว่าคุณทำบางสิ่งบางอย่างได้เก่ง คุณทำงานและฝึกฝนอย่างหนักตามมาตรฐานความเป็นเลิศของตัวเอง สิ่งนี้เองที่เรียกว่า **ความชำนาญ** โดยเป็นแรงขับเคลื่อนในการพัฒนาทักษะ หรือความรู้ด้านต่าง ๆ ที่คุณหลงใหล

ความชำนาญถือเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่ช่วยสร้างแรงจูงใจ เนื่องจากทำให้เรารู้สึกได้ถึงพัฒนาการของตัวเอง กล่าวคือ อย่างน้อยเราก็สามารถ ยืนหยัดผ่านช่วงการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นครั้งแรกได้ ซึ่งเป็นช่วงที่เรามีโอกาสสูงที่จะรู้สึกท้อแท้บ้างเป็นบางครั้ง เราผลักดันตัวเองให้ทำเรื่อง นั้น ๆ เพราะเราอยากจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน เราอยากจะทำไปอยู่ในจุด ที่เราเลือกทำเพียงสิ่งที่เราต้องการได้ โดยไม่ไขว่เขวหรือต้องหยุดชะงัก เพราะมี “งานยุ่ง” หรือต้องทำงานอย่างไร้จุดหมาย เราอยาการู้สึกว่าตัวเอง ประสบความสำเร็จจนเราใช้ความชำนาญในด้านนั้นได้ทุกวัน

ความชำนาญอาจเป็นองค์ประกอบที่สร้างแรงกระตุ้นในการเรียนรู้ ด้วยตัวเองให้คุณได้ชัดเจนที่สุด คุณอาจจะมีแรงจูงใจในการทำ ความเข้าใจผลงานของเชกสเปียร์จนถึงแก่นแท้ สร้างรถแข่งโกคาร์ตจากศูนย์ เป็นโปรดิวเซอร์เพลงระดับแถวหน้า หรือเข้าใจรายละเอียดต้นลิ้นหนาบง ในสัญญาธุรกิจโดยไม่ต้องขอคำปรึกษาจากนักกฎหมาย

เป้าหมายของผู้เรียนทุกคนคือ การเชี่ยวชาญในสาขาที่ต้องการ นักเรียนรู้ด้วยตัวเองที่เก่งจะจำขึ้นใจว่าความชำนาญคือเป้าหมายสูงสุดบนเส้นทางการเรียนรู้ของพวกเขา ความชำนาญจะทำให้คุณปลื้มใจอย่างไม่ต้องสงสัย หากคุณรู้ว่าผลสำเร็จมาจากตัวคุณและแรงขับเคลื่อนของคุณเพียงคนเดียว ไม่ใช่จากการพึ่งคำสั่งอาจารย์หลายต่อหลายคน

จุดมุ่งหมาย ♡

แม้ว่าคำจำกัดความในแง่หนึ่งของคำว่าแรงจูงใจภายในจะหมายถึงการทำบางสิ่งบางอย่างที่ช่วยเติมเต็มใจของเรา แต่การเชื่อว่าเรากำลังทำบางสิ่งเพื่อ “ประโยชน์แก่คนหมู่มาก” ก็นับว่าเป็นเรื่องที่ดีเช่นกัน โดยนี่เป็นผลพวงจากการตระหนักรู้ใน**จุดมุ่งหมาย** เราเชื่อว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ไม่เพียงส่งผลดีต่อชีวิตของเราคนเดียว แต่ยังมีคุณค่ากับโลกด้วย เพราะเราได้ช่วยเหลือคนอื่น ๆ หรือไม่เราก็อาจจะกลับมาเข้าใจความหมายของการมีชีวิตอยู่อีกครั้งในแบบที่ล้ำลึกยิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมายสร้างแรงขับเคลื่อนให้กับเรา เพราะลึก ๆ ในใจแล้ว ไม่มีใครอยากเป็นพวกกบเพื้ร่ากหรือก เราต้องการเชื่อว่าตัวเองเป็นคน “ดี” และเราตอบสนองต่อคำปรารภอันสูงส่งของธรรมชาติและสังคม เราอยากเชื่อว่าตัวเองหยิบยื่นสิ่งสำคัญให้กับโลก และความพยายามของเราทำให้ชีวิตของคนอื่นมีคุณค่ามากขึ้น พึงพอใจ หรือมีความสุข โดยจุดมุ่งหมาย

ไม่จำเป็นจะต้องขัดแย้งกับความต้องการเป็นอิสระ ใช้อย่างไร เราโยยหา
อิสรภาพและต้องการนำทางชีวิตตัวเอง แต่เราก็อยากเชื่อกับว่าเราเป็น
สมาชิกที่มีคุณค่าคนหนึ่งของคนในเผ่าพันธุ์มนุษย์

นักเรียนรู้อยู่ด้วยตัวเองอาจจะอยากเรียนวิชาปรัชญาเพราะต้องการ
แสวงหาความรู้แจ้งเห็นจริง บางคนเรียนรู้อยู่เรื่องเกษตรกรรมเพราะอยาก
สร้างประโยชน์ให้กับสวนชีวภาพในชุมชน หรือไม่บางคนก็อาจจะเลือก
เรียนวิทยาศาสตรเพราะอยากเข้าใจและสร้างความเปลี่ยนแปลงใน
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และก็อาจจะมีความสนใจที่จะเลือกเรียนการแสดง
ตลกเพราะรู้สึกสนุกสนานที่ได้ทำให้เด็ก ๆ มีความสุข (ผมไม่ได้พูดถึงพวก
ตัวตลก “น่ากลัว ๆ” นะ)

การให้ความสนใจกับรางวัลจากภายนอกและพัฒนาการที่คุณเฝ้ามอง
ในช่วงที่คุณกำลังเรียนรู้บางอย่างด้วยตัวเอง ถือเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์
กับคุณเสมอ ปฏิเสธไม่ได้ว่าแรงบันดาลใจคือพลังที่หนักแน่นกว่าการ
ถูกบีบบังคับ การใส่ใจกับสิ่งที่คุณจะมอบให้กับตัวเองผ่านการเรียนรู้
ด้วยวิธีนี้ จะกลายเป็นพลังชี้นำทางอันแข็งแกร่ง ซึ่งไม่มีใครมอบให้คุณ
ได้นอกจากตัวคุณเอง

สรุปข้อคิดท้ายบท ♡

- ♡ การเรียนรู้ด้วยตัวเองไม่ใช่เรื่องใหม่อะไร สิ่งที่แปลกใหม่จริง ๆ คือ การรู้ว่าคุณสามารถเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้ การเข้ามาของอินเทอร์เน็ตทำให้คุณเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของตัวเอง หรือพูดง่าย ๆ คือ โลกในยุคปัจจุบันช่วยให้เราสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง การศึกษาแบบดั้งเดิมมีข้อดีอยู่บ้าง แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่ามันสร้างข้อจำกัดให้กับแนวทางในการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองของเราอย่างหนัก โดยการที่จะรับมือกับเรื่องนี้ได้นั้น อันดับแรกเราจะต้องเป็นครูตัวเองให้ได้ และต้องเข้าใจความแตกต่างระหว่างทัศนคติแบบอ่านยังงี้ก็ไม่เข้าหัวกับทัศนคติแบบไปรู้ไปเรียนอยู่ตลอด
- ♡ พิระมิดความสำเร็จในการเรียนรู้อธิบายโครงสร้างของการเรียนรู้ทั้ง 3 ชั้นไว้อย่างแม่นยำ โดยมี 2 ชั้นที่ผู้คนมักมองข้ามทั้งที่มันเป็นอุปสรรคขั้นโตสำหรับพวกเขา อันดับแรก คุณจะต้องมั่นใจในความสามารถด้านการเรียนรู้ของตัวเองก่อน เพราะมีเช่นนั้นคุณก็จะหมดกำลังใจและสิ้นหวัง ต่อมาคุณจะต้องจัดการกับแรงกระตุ้นของตัวเองให้ได้ รวมถึงต้องมีวินัยและมีสมาธิยามที่จำเป็น คุณจงเข้าไปหาแหล่งน้ำได้ แต่คุณบังคับให้มันดื่มไม่ได้ อย่างสุดท้ายคือการลงมือเรียนรู้ คนส่วนใหญ่มักจะกระโดดมาเริ่มที่ขั้นนี้เลย ซึ่งนั่น

ก็ทำให้พวกเขาล้มเหลว การเรียนรู้เป็นมากกว่าแค่การหยิบหนังสือ
สักเล่มขึ้นมาอ่าน อย่างน้อยก็ในทางจิตวิทยา

- ♥ แรงจูงใจในตัวเองเชื่อมโยงกับการจัดการตนเอง นี่ถือเป็นแง่มุม
ที่สำคัญของการเรียนรู้ด้วยตัวเอง เนื่องจากวิธีนี้ไม่มีผู้สอนคอย
กวดขันคุณ มีเพียงแค่ตัวคุณเท่านั้น คุณเป็นทั้งครูและนักเรียน
ซึ่งต้องอาศัยการมีแรงจูงใจในตัวเอง แรงจูงใจภายในประกอบด้วย
ปัจจัย 3 อย่างที่จะช่วยนำพาคุณไปสู่เป้าหมายในการเรียนรู้ด้วย
ตัวเอง ได้แก่ อิสรภาพ ความชำนาญ และจุดมุ่งหมาย/ผลกระทบ
สิ่งที่จับต้องไม่ได้นั้นมีแนวโน้มที่จะส่งผลดีกับคุณมากกว่าสิ่งที่
คุณเคยคิดมาก่อนว่าจูงใจคุณได้



วิชาวิธีการเรียนรู้อันทรงประสิทธิภาพ

เมื่อคุณต้องเป็นทั้งครูและนักเรียนในเวลาเดียวกัน

การเรียนรู้ไม่ใช่เพียงการมีผลการเรียนที่ดีขึ้นในห้องเรียน
หรือผลการทำงานที่ดีขึ้นในบริษัท หากแต่เป็นการบังคับชีวิตให้มุ่งไปยัง
ทิศทางใดก็ตามที่คุณเลือก และเอาชนะอุปสรรคที่ขวางหน้า

หนังสือเล่มนี้ไม่เพียงให้ความสำคัญเกี่ยวกับการเรียนรู้
แต่ยังอธิบายด้วยว่าการเป็นครูตัวเองต้องทำอะไร
ไม่ว่าใครก็อ่านหนังสือเป็น แต่หลังจากนั้นต้องทำอย่างไรต่อ:

คุณจะได้เรียนรู้วิธีชำแหละหัวข้อที่อยากเรียน
จากนั้นกำหนดแนวทางและแผนการเรียนรู้ด้วยตัวเอง
เมื่อปลดล็อกทักษะในการรวบรวมข้อมูล ค้นคว้าเบื้องต้น
และพูดคุยกับข้อมูลใหม่เป็น คุณก็จะปลดล็อกชีวิตของตัวเองได้

เก่งไม่จืดใคร

THE SCIENCE OF SELF-LEARNING



ซื้อสะดวก ส่งถึงบ้านที่ Shopee และ Lazada หรือผ่านทาง
ร้านหนังสือออนไลน์ www.thinkbeyondbook.com



thinkbeyond books

จิตวิทยาพัฒนาตัวเอง



9 786164 495999

ราคา 300 บาท