

การพัฒนาความจำ(สำหรับผู้ที่กำลังเรียนหนังสือ)

1. ใส่ใจกับสิ่งที่เรียนมากกว่าสิ่งอื่น ต้องมีสมาธิเพราะเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผ่านความจำระยะสั้นเข้าสู่ความจำระยะยาว จึงเลือกมุมการเรียนรู้ที่ปราศจากสิ่งรบกวนใดๆ
2. สร้างนิสัยรักการอ่านอย่างสม่ำเสมอ มีผลจากการวิจัยพบว่า การอ่านอย่างต่อเนื่องนั้นผลที่ออกมาดี

เคล็ดลับ 10 ประการ ในการพัฒนาความจำ

กว่าคนที่รับแรงอ่านหนังสือช่วงสอบ



3. สร้างโครงสร้างและจัดระบบของเนื้อหาที่ศึกษา เมื่อเนื้อหาถูกจัดเป็นกลุ่ม เช่น จัดเป็นภาพแผนภูมิ โมเดล หัวข้อ จัดกลุ่มส่วนที่เหมือนเข้าด้วยกัน หรือแยกส่วนที่ต่างออกจากกัน จะช่วยให้การจดบันทึกมีระบบระเบียบ และเมื่อนำไปใช้ในการเรียนรู้อะดับสูง เช่น การวิเคราะห์ สังเคราะห์ ก็จำทำ

ได้ดีขึ้น



4. ใช้เครื่องมือช่วยจำ เช่น ตัวย่อ หรือบันทึกเป็นเพลง หรือกลอน เช่น KUSA - Knowledge - Understanding - Skill - Appearance= สิ่งสำคัญในการเตรียมตัวสมัครงาน
5. ใช้ตัวอย่างอธิบายช่วยจำ เมื่อจดจำคำศัพท์เฉพาะ หรือนิยาม บางที่เราอาจจำคำจำกัดความทั้งหมดไม่ได้ แต่หากอ่านคำอธิบายหรือตัวอย่างที่ประกอบเข้าก็จะช่วยให้เข้าใจความหมายหรือคำจำกัดความของคำเฉพาะเหล่านั้นได้ดีขึ้น
6. สร้างความหมาย หรือสัมพันธ์กับบางสิ่งที่เรียนรู้แล้ว เมื่อเริ่มเรียนเรื่องใหม่ ใช้เวลาย้อนทบทวนเรื่องที่เคยรู้อยาก่อน การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเรื่องใหม่ความคิดใหม่ กับความรู้ที่มีแล้ว จะช่วยให้สามารถระลึกเนื้อหาออกมาได้อย่างจำนวนมาก
7. ใช้ภาพในการสื่อความหมาย มีคำพูดว่า "รูปภาพ 1 ภาพ สื่อความหมาย" ได้มากกว่า 100 คำ" บางคนใช้ประโยชน์ได้ดีกับความจำแบบกลิ้งถ่ายรูป เมื่อศึกษาลองให้ความสนใจกับรูปภาพแผนภูมิ และภาพวาดประกอบในหนังสือ หรืออาจวาดภาพของตนเอง ใช้สีที่แตกต่างเพื่อแสดงถึงองค์ประกอบที่แตกต่าง ความจำแบบกลิ้งถ่ายรูปที่นักศึกษาเก็บไว้ เมื่อจะระลึกถึงเนื้อหาก็คงสามารถจะนำเป็นภาพออกมาทั้งโครงสร้างและนำมาขยายความ และเชื่อมโยงให้ชัดเจนเพิ่มขึ้น
8. แลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อน การวิจัยเสนอแนะว่า การอ่านหนังสือเสียงดังๆให้คนอื่น จะช่วยส่งเสริมความจำ นักจิตวิทยาพบว่าถ้าให้นักเรียน"สอน" เพื่อน ก็จะช่วยให้เขาเข้าใจบทเรียนได้ดี และ

พัฒนาความจำได้ด้วย



9. ให้ความสนใจเป็นพิเศษกับเนื้อหาส่วนที่ยาก
10. พยายามฝึกตัวเองให้เรียนที่ไหนก็ได้ อ่านเมื่อไหร่ก็ได้ พยายามปรับเปลี่ยนช่วงเวลาอ่านหนังสือบ้าง จะทำให้นักศึกษามีลักษณะยืดหยุ่น และมีความฉับไวมากขึ้นในการดึงความจำระยะยาวออกมาใช้งาน

หากเราสามารถรู้จักวิธีการเปลี่ยนรหัสข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ เป็นความจำ และมีการเก็บสะสมข้อมูลหรือความจำได้อย่างเป็นระบบ มีกระบวนการเรียกความจำที่เป็นประโยชน์มาใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เราก็สามารถพัฒนาระบบการเรียนรู้ของตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิม