

# 52 ทักษะ: พัฒนาสมอง

**BOOST YOUR  
MIND POWER**

Week by Week

ผู้เขียน : Bill Lucas



# 52

## ทักษะพัฒนาสมอง

ราคา 165 บาท

แปลและเรียบเรียงจาก : Boost Your Mind Power Week By Week

ผู้เขียน : Bill Lucas

แปลและเรียบเรียงโดย : สุนิย์รัตน์ ลิมนปณวิวิธ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2552

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2006

Text Copyright © Bill Lucas 2006

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2006

Thai translation Copyright © Expernet Co.,Ltd. 2009

จัดพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์บิสคิต (ในเครือเอ็กซ์เปอร์เน็ตบุ๊กส์)

2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่

แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

<http://www.expernetbooks.com>

e-mail : [public@expernetbooks.com](mailto:public@expernetbooks.com)

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19 เลขที่ 46/87-90

ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา

กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000

โทรสาร 0-2739-8356-9

<http://www.se-ed.com>

พิมพ์ที่ : บริษัท แอคทีฟ พริน จำกัด

โทร. 0-2216-9122

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

ลูคัส, บิล.

52 ทักษะพัฒนาสมอง.--กรุงเทพฯ : บิสคิต, 2552.

182 หน้า.

1. สมอง 2. ทักษะความคิด I. สุนิย์รัตน์ ลิมนปณวิวิธ, ผู้แปล II. ชื่อเรื่อง.

153.42

ISBN 978-974-414-104-0

# สารบัญ

สารบัญ

3

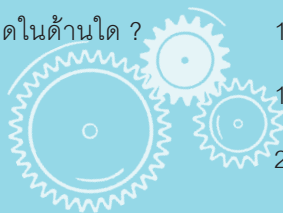
บทนำ

7

## บทที่ 1 สมอคุณทำงานอย่างไร ?

9

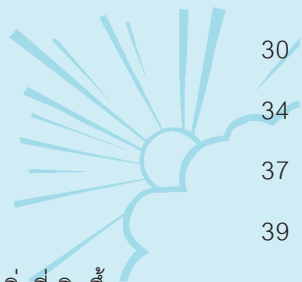
- 01 ความฉลาดที่หลากหลาย : คุณฉลาดในด้านใด ? 10
- 02 รูปแบบการเรียนรู้ของคุณ 15
- 03 คุณเรียนรู้ได้อย่างไร ? 20
- 04 การใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า 22
- 05 รักษาสุขภาพให้ดีทั้งกายและใจ 24



## บทที่ 2 กรอบความคิดที่เหมาะสม

27

- 06 ภาวะตื่นตัวและไร้กังวล 28
- 07 จงคิดแบบน้ำครึ่งแก้ว 30
- 08 เอาชนะอุปสรรคทางอารมณ์ 34
- 09 ปรับทัศนคติ 37
- 10 ฝึกคิดในสถานการณ์ที่เลวร้าย 39
- 11 เตรียมพร้อม ดำเนินการ และทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น 42



**บทที่ 3** อุปนิสัยที่เป็นประโยชน์

47

12	รวบรวมสมาธิ	48
13	มุ่งมั่น ไม่หยุดยั้ง	50
14	คิดไตร่ตรองอย่างใคร่ครวญ	55
15	หยุดพักความคิดเสียบ้าง	57
16	คิดทบทวนเพื่อก้าวต่อไป	59
17	มองว่าความผิดพลาดคือบทเรียน	62
18	อย่าเพ่งด่วนสรุป	65

**บทที่ 4** เทคนิคพัฒนาความคิด

69

19	รู้จักแตกประเด็นปัญหาและมองในภาพรวม	70
20	วิธีตั้งคำถามที่ดี	75
21	ค้นหาปัญหาที่แท้จริง	77
22	สร้างจินตนาการ	80
23	ใช้สัญลักษณ์	82
24	คิดแนวข้าง	84
25	ใช้ Mind Mapping®	86
26	การสร้างความกระจ่างให้กับปัญหา	91
27	ความรู้ในเชิงเทคนิคและการประยุกต์ใช้ความรู้	95



## บทที่ 5 พัฒนาความจำให้ดีขึ้น

101

28 ความจำของคุณทำงานอย่างไร ?

102

29 พลังความคิดพิชิตความจำ

107

30 จัดเก็บความจำให้เป็นภาพ

110

31 วิธีจำชื่อคน

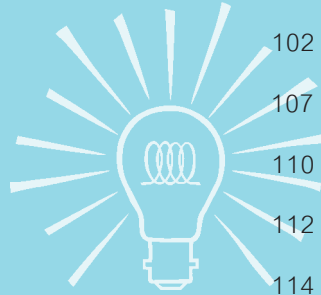
112

32 จดจำข้อเท็จจริง

114

33 อารมณ์ความรู้สึกคือปัจจัยสำคัญ

116



## บทที่ 6 รับมือกับความเปลี่ยนแปลง

119

34 ความรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง

120

35 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

124

36 ก้าวข้ามความเปลี่ยนแปลง

128

37 ยึดอายุสมองของคุณ

132



## บทที่ 7 สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

135

38 อธิบายให้ชัดเจน

136

39 เป็นผู้ฟังที่ดี

138

40 วิธีการแสดงความไม่เห็นด้วย

140

41 รู้จักรับฟังและให้ผลสะท้อนกลับ

142

42 การพูดต่อหน้าสาธารณะชน

146



**บทที่ 8****เจรจาต่อรองอย่างมีประสิทธิภาพ****149**

๔๓ เอาใจเขามาใส่ใจเรา

๔๔ รู้จักให้และรู้จักรับ

๔๕ การโน้มน้าวใจคน

๔๖ หาทางออกแบบ win-win

๔๗ การรับมือกับความขัดแย้ง

150

152

154

158

160

**บทที่ 9****สร้างความสมดุลให้ชีวิต****163**

๔๘ เครียดแบบพอดีๆ

๔๙ รู้จักเติมพลังให้ชีวิต

๕๐ วิธีการตอบปฏิเสธ

๕๑ ตั้งเป้าหมาย

๕๒ วางแผนชีวิต

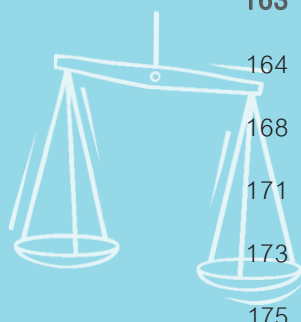
164

168

171

173

175

**บทสรุป****181****เกี่ยวกับผู้เขียน****182**

# บทนำ

คุณเคยถูกคิดที่กำลังเกิดอะไรขึ้นในหัวของคุณขณะที่คุณกำลังคิดหาทางแก้ไขปัญหา หรือพยายามจดจำชื่อใครบางคน หรือเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ บ้างหรือไม่ ? ถ้าคุณกราบคำตอบเหล่านี้ คุณก็อาจจะเริ่มเข้าใจส่วนที่มหัศจรรย์และพิเศษที่สุดของคุณแล้ว ซึ่งก็คือ สมองของคุณนั่นเอง

ในช่วงศตวรรษที่ 18 และ 19 มีความเชื่อกันอย่างกว้างขวางว่า สมองคนเราเหมือนกับภาษาที่ว่างเปล่าซึ่งรอคอยการเติมเต็มด้วยข้อเท็จจริงต่างๆ และความรู้เกี่ยวกับสมองก็ได้พัฒนามาเรื่อยตั้งแต่นั้น ด้วยการกำเนิดของเครื่องมือสมองสมัยใหม่ พวกเราจึงเริ่มที่จะทราบแล้วว่าอารมณ์ความรู้สึกก็มีความสำคัญเฉกเช่นเดียวกับข้อเท็จจริงต่างๆ

พวกเราเริ่มที่จะเข้าใจว่าทำไมคนเราถึงมีความแตกต่างกัน พวกเราเริ่มที่จะพบว่าเราสามารถเรียนรู้ให้ฉลาดขึ้นได้ การตระหนักถึงกรอบความคิดและแนวทางที่พวกเราเลือกดำเนินงานก็ทำให้เราสามารถใส่สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

ในอดีตที่ผ่านมาระบบใช้สมองกันเพียงน้อยนิดในการเรียนและการทำงาน ซึ่งก็ไม่ว่าเราจะสามารถรับมือกับปัญหาท้าทายอันซับซ้อนในศตวรรษนี้ที่เราอาศัยอยู่



ได้หรือไม่ ในยุคปัจจุบันเราต้องมี 1. *ความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์* โดยหนังสือเล่มนี้จะนำเสนอเทคนิคเครื่องมืออันหลากหลายเพื่อแนะนำให้กับคุณในทุกๆ สถานการณ์ 2. *ความสามารถในการฟื้นตัว* ซึ่งคุณจะได้ทราบว่า คุณจะต้องทำอะไรต่อไปเมื่อคุณตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีทางออก 3. *ความสามารถในการจดจำ* อันเป็นความสามารถที่จะใช้สิ่งที่คุณได้เคยเรียนรู้มาก่อนในสถานการณ์ใหม่ๆ 4. *ความสามารถในการคิดทบทวนสิ่งที่ผ่านมา* ซึ่งเป็นการกระเถิบสิ่งที่มีความหมายในชีวิตคุณออกมา และ 5. *ความสามารถในการตอบสนอง* อันเป็นการนำสิ่งที่คุณได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติ รู้จักเปลี่ยนแปลง และปรับเปลี่ยน ในขณะที่คุณกำลังเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ

ด้วยเทคนิคต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ เราเชื่อว่าทุกคนล้วนมีศักยภาพที่จะมีความสุขและประสบความสำเร็จในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นทุกวันนี้ อย่างไรก็ตาม กฎเกณฑ์ที่สำคัญก็คือ ตัวคุณเอง โดยคุณจะต้องมีความต้องการที่จะพัฒนา และทุ่มเททั้งเวลาและพลังงานให้กับการกระทำดังกล่าว

ในศตวรรษที่ 21 ความสามารถที่จะเรียนรู้ได้อย่างดีจะเป็นทักษะที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง และอวัยวะที่สำคัญที่สุดที่คุณต้องมีเพื่อช่วยตัวคุณก็คือ “สมอง” นั่นเอง ทั้ง 52 ทักษะในหนังสือเล่มนี้จะช่วยสร้างผลลัพธ์ดีๆ ให้แก่สมองของคุณ และช่วยให้คุณสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นอย่างแน่นอน



# สมองคุณทำงานอย่างไร ?

1

ตลอด 20 ปีที่ผ่านมา การศึกษาความซับซ้อนในสมองมนุษย์ได้รับการพัฒนาไปอย่างมาก แม้ว่าจะยังคงมีอีกหลายเรื่องที่เราไม่เข้าใจ อย่างไรก็ตาม กระบวนการจดจำ วิธีการสื่อสารข้อมูลและความรู้สึก ความสามารถในการทำงานยากๆ หรือการตัดสินใจที่ถูกต้อง ล้วนเป็นเรื่องที่มากกว่าการศึกษากลุ่มเซลล์สมองใดเป็นพิเศษ และพวกเราก็มักจะไม่ได้ตระหนักถึงมันเท่าไรนักว่าบุคลิกภาพโดยกำเนิด ประสบการณ์ในอดีต และปัจจัยแวดล้อมภายนอกของพวกเรา ล้วนส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมองเราทั้งสิ้น

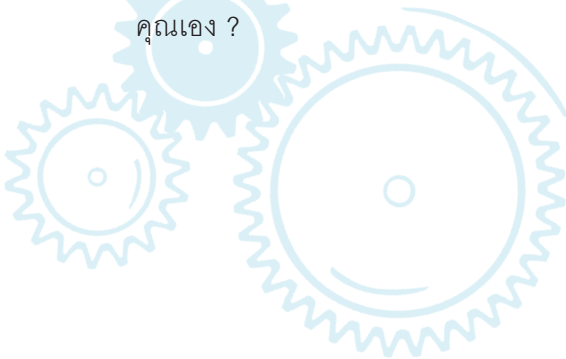
แล้วสมองของเราคืออะไร ? ตอบอย่างง่าย ๆ ก็คือกระบวนการทำงานของเซลล์ประสาทพสานด้วยบุคลิกภาพเฉพาะตัวของคนคนนั้น ซึ่งคุณก็จำเป็นต้องวิเคราะห์ตัวเองเพื่อค้นหาว่าคุณมีสมองแบบใดและมันทำงานอย่างไร

# 01

## ความฉลาดที่หลากหลาย : คุณฉลาดในด้านใด ?

ในช่วงทศวรรษ 1980 ดอกเตอร์โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ ศาสตราจารย์ทางด้านกระบวนการรับรู้และการศึกษาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้นำเสนอทฤษฎีพหุปัญญาหรือความฉลาดที่หลากหลาย (Multiple Intelligence) ขึ้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นการปฏิวัติความรู้ความเข้าใจที่เราเคยมีมา เพราะก่อนหน้านี้ เรามักจะเข้าใจว่าความฉลาด (Intelligences) หมายถึง ความฉลาดทางสติปัญญา หรือ IQ ซึ่งการวัดระดับ IQ จะครอบคลุมทักษะทางด้านคณิตศาสตร์ และภาษา หรือไม่ก็อาจจะรวมวิธีการแก้ไขปัญหาเข้าไปด้วยเพื่อให้การวัดมีมาตรฐานดีขึ้น แต่แม้ว่าแบบทดสอบ IQ จะเป็นเครื่องมือที่สามารถแยกกลุ่มบุคคลผู้มีความสามารถในเชิงทฤษฎีออกจากกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะในเชิงปฏิบัติมากกว่าได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่มักกลับเป็นตัวชี้วัดที่ไม่มีคุณภาพต่อความสำเร็จในอนาคตไม่ว่าจะเป็นในด้านชีวิต การงาน และความรัก และมันยังให้คำจำกัดความของ “ความฉลาด” ที่แคบมากๆ อีกด้วย

ความฉลาดที่การ์ดเนอร์นิยามขึ้นนั้นไม่ซับซ้อนและเข้าใจง่าย ซึ่งมีอยู่ 8 ประเภทที่เราจะกล่าวถึงต่อไป และเรายังได้เพิ่มเติมความฉลาดอีก 2 ประเภทจากนักคิดท่านอื่นๆ ต่อข้างท้ายอีกด้วย หลังจากที่คุณอ่านจบ คุณพอจะบอกได้หรือไม่ว่าความฉลาดในแบบใดบ้างที่สอดคล้องกับตัวของ คุณเอง ?





## ความฉลาดด้านภาษา (Linguistic)

คุณชอบศึกษาถ้อยคำและเรื่องเล่าต่างๆ คุณสนใจคำตลก ขบขัน และเป็นนักอ่านที่กระหายใคร่รู้ คุณเป็นคลังแห่งคำศัพท์ คุณมักจะเพลิดเพลินไปกับการเรียนรู้ภาษาต่างๆ คุณโปรดปรานการเขียน แล้วก็สามารถจดจำรายการคำศัพท์รวมทั้งเป็นนักเล่าเรื่องราวดีๆ

## ความฉลาดด้านตรรกะ (Logical-mathematical)

คุณชอบหาความสัมพันธ์ท่ามกลางสิ่งที่มีความแตกต่างกัน คุณชื่นชอบตัวเลข ชอบแก้ไขปัญหาที่มีลักษณะเป็นนามธรรมสูง สนุกเพลิดเพลินไปกับการไขปัญหาชวนคิดและคำปริศนา คุณชอบความมีแบบแผน ชอบจัดหมวดหมู่และวางระบบ คุณมักจะจดรายการขั้นตอนต่างๆ

## ความฉลาดด้านมิติสัมพันธ์ (Spatial)

คุณชอบสังเกตสี รูปร่าง และวัสดุที่ใช้ในเนื้องานต่างๆ คุณมักจะใช้รูปภาพเพื่อช่วยในการจดจำสิ่งของ แผนผัง แผนที่ หรือตัวหนังสือหมวดๆ คุณสามารถวาดภาพ ระบายสี หรือปั้นรูปได้ดี

## ความฉลาดด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย & กล้ามเนื้อ (Bodily-kinesthetic)

คุณชื่นชอบการออกกำลังกาย กีฬา และการเต้นรำ คุณมีความสามารถในการแสดงออกแม้ว่าจะเป็นครั้งแรกทั้งในงานที่เป็นทางการและงานสังสรรค์ต่างๆ คุณเตรียมพร้อมและสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่มีการต่อสู้ได้เป็นอย่างดี