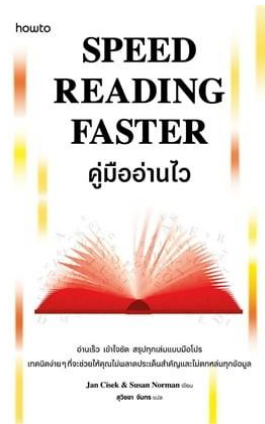


Speed Reading Faster คู่มืออ่านไว

ผศ.ดร.ณัฐพรรณ ตันติกุล



ชื่อหนังสือ: Speed Reading Faster คู่มืออ่านไว

ผู้เขียน: Jan Cisek & Susan Norman

ปีพิมพ์: 2568

สำนักพิมพ์: ฮาวทู อมรินทร์

ISBN: 9786161879525

การอ่านเร็ว (Speed read) หมายถึง การอ่านและทำความเข้าใจเนื้อความที่เป็นลายลักษณ์อักษรโดยใช้ความเร็วมากกว่าปกติ ผ่านเทคนิคต่าง ๆ ที่ผู้อ่านสามารถเรียนรู้ได้ (Cambridge Dictionary, 2025) การฝึกฝนทักษะในการอ่านเร็วมีประโยชน์ต่อการเพิ่มความเร็วในการอ่านในขณะที่ยังสามารถเข้าใจเนื้อความโดยรวมได้ ช่วยเพิ่มสมาธิและความสามารถในการจดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งช่วยให้สามารถซึมซับข้อมูลได้ดียิ่งขึ้น ช่วยเพิ่มความสามารถของสมองในการเก็บและเรียกคืนข้อมูล ช่วยประหยัดเวลาและสามารถบริหารเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดได้ดียิ่งขึ้น ช่วยเพิ่มความมั่นใจในความสามารถในการอ่านและความสามารถในการเรียนรู้โดยรวม ช่วยเพิ่มคลังคำศัพท์ และช่วยพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา เนื่องจากการอ่านเร็วช่วยเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ และการได้รับประสบการณ์ แนวคิด รวมถึงมุมมองจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย

เทคนิคการอ่านเร็ว (Speed reading techniques) มีด้วยกันหลายเทคนิค ซึ่งผู้อ่านสามารถเลือกนำไปปรับใช้ได้ตามลักษณะนิสัยและความชอบของแต่ละบุคคล โดยเทคนิคที่นิยมใช้ในการอ่านเร็วประกอบด้วยเทคนิค ดังนี้

1) การหลีกเลี่ยงหรือลดการอ่านในใจหรือการอ่านออกเสียงในขณะอ่าน (Eliminating subvocalization) ซึ่งการอ่านในลักษณะนี้ทำให้การอ่านช้าลงโดยไม่จำเป็น

2) การใช้สายสายตา (Peripheral vision) ซึ่งคือการมองเห็นในมุมกว้างหรือการมองเห็นบริเวณที่อยู่รอบ ๆ จุดที่ผู้อ่านจ้องมอง ไม่เพ่งการมองไปที่จุดใดจุดหนึ่งเพียงจุดเดียว

3) การอ่านเป็นกลุ่มคำ (Chunking) ซึ่งคือการอ่านเป็นวลีหรือประโยคในคราวเดียวกัน โดยหลีกเลี่ยงการอ่านทีละคำซึ่งทำให้เสียเวลาในการอ่าน

4) การอ่านแบบคร่าว ๆ (Skimming) เป็นรูปแบบการอ่านอย่างรวดเร็วเพื่อจับใจความสำคัญของเนื้อหา ซึ่งอาจทำได้โดยการอ่านสารบัญ หัวข้อ บทคัดย่อ บทนำ (Previewing) การอ่านบทสรุป การอ่านเฉพาะประโยคแรกและประโยคสุดท้ายของแต่ละย่อหน้า การเลือกอ่านคำที่เน้นด้วยตัวเอียงหรือตัวหนา รวมทั้งการดูภาพหรือแผนภูมิ

5) การอ่านแบบกวาดสายตา (Scanning) เป็นรูปแบบการอ่านเพื่อค้นหาข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง โดยจะกวาดสายตาไปตามเนื้อหาเพื่อหาข้อมูลที่ต้องการ

6) การใช้มือหรือปากกาชี้ (Pointer/Hand pacing) คือ การใช้มือหรือปากกาชี้ตามข้อความขณะอ่านจะช่วยให้มีสมาธิและอ่านได้เร็วขึ้น.

7) การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ (Practice) การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเพิ่มประสบการณ์และช่วยให้เกิดความชำนาญในการอ่านเร็วมากขึ้น โดยเมื่อมีประสบการณ์และความชำนาญแล้ว ผู้อ่านจะทราบได้เองว่าควรเลือกอ่านเนื้อหาสำคัญในส่วนไหนและควรมองข้ามส่วนขยายความที่ไม่สำคัญได้อย่างไร

8) การเลือกอ่านหนังสือที่สนใจ (Choosing books that you are interested) การเลือกอ่านหนังสือที่ผู้อ่านสนใจจะช่วยให้ผู้อ่านมีสมาธิและอ่านได้นานขึ้น

9) การเพิ่มคลังคำศัพท์ (Increase vocabulary span) การเพิ่มคลังคำศัพท์สามารถเกิดได้จากการอ่านอย่างสม่ำเสมอ (Regular reading) ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจเนื้อหาได้เร็วขึ้น

10) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการอ่าน (Create conducive environment) ซึ่งหมายความว่ารวมถึงการอ่านในสถานที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่มีเสียงรบกวน และอยู่ในท่าทางที่สบายและผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านมีสมาธิในการอ่านมากยิ่งขึ้น

ในภาพรวม หนังสือเล่มนี้มีการแนะนำเทคนิคในการอ่านเร็วหลายเทคนิคที่นิยมใช้ในปัจจุบัน รวมทั้งมีตัวอย่างแบบฝึกการอ่านเร็วเพื่อให้ผู้อ่านได้ทดลองใช้เทคนิคการอ่านเร็วที่ได้แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้ ทั้งนี้ การอ่านเร็วเป็นทักษะที่ต้องมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ผู้อ่านควรเริ่มพัฒนาทักษะการอ่านและการอ่านเร็ว โดยเริ่มจากการอ่าน อ่าน และอ่าน เพราะ “ยิ่งอ่านมาก ยิ่งรู้มาก และยิ่งเรียนรู้มากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งมีสถานที่ที่ต้องการจะไปเยือนมากขึ้นเท่านั้น” (Geisel, 2018) และอย่าลืมว่า “จุดหมายสูงสุดของการอ่านเร็ว ไม่ใช่ความเร็ว แต่คือ ความเข้าใจ”

References

- Cambridge Dictionary. (2025). *Speed-read*. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/speed-read>
- Cisek, J., & Norman, S. (2568). *Speed Reading Faster คู่มืออ่านไว*. ฮาวทู อมรินทร์. <https://www.naiin.com/product/detail/663534>
- Geisel, T. S. (2018). *I Can Read with My Eyes Shut*. Random House. <https://www.amazon.com/Can-Read-Eyes-Shut/dp/0008240019>