

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- คมคาย หนึ่งสาย. การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ ในการอ่านของนักศึกษาครู ระดับปริญญาตรี ปีที่ 1 ของวิทยาลัยครูเพชรบูรณ์ ที่สอนด้วยวิธีอ่านแบบธรรมชาติ กับวิธีอ่านแบบ SQ3R. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526.
- ฉวีลักษณ์ บุญยะภาณุจนะ. จิตวิทยาการอ่าน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- ชวาล แพร่ดกุล. เทคนิคการเขียนข้อทดสอบ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ที่ทักษ์อักษร, 2520.
- เดือนใจ ดันงามตรง. ทฤษฎีการอ่านและแนวความคิดในการสอนอ่านภาษาอังกฤษ. วารสารครู-ศาสตร์ (กรกฎาคม - กันยายน : 94-106), 2528
- ประยูร แจ้งจบ. ประเภทและตำแหน่งของคำถามประกอบบทเรียนที่ส่งผลต่อความเข้าใจในการอ่านและการจำเนื้อหาบทเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดภูเก็ต. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2521.
- ประเวศ ะสี. ให้ลูกน้อยเป็นอัจฉริยะด้วยการอ่าน. กรุงเทพมหานคร : เอช. เอน. การพิมพ์, 2530.
- ปรีดา จันทรโรจน์. การเปรียบเทียบสัมฤทธิ์ผลทางการอ่านภาษาไทยโดยใช้แบบฝึกเสริมทักษะ และ ไม้ชี้แบบฝึกเสริมทักษะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แผนกช่างก่อสร้าง วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา วิทยาเขตเทคนิคนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2522.
- พัฒน์ น้อยแสงศรี. ปัญหาการสอนอ่านภาษาอังกฤษ ในโรงเรียนมัธยม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2526.
- แพทย์ทหารบก, กรม. เอกสารวิชาการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์วิทยาลัยพยาบาลกองทัพกบ
ปการศึกษา 2534. กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยพยาบาลกองทัพก, 2534.

- รัฐจวน ศิวศิริพิทักษ์. ผลของการฝึกกลวิธีการอ่านตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาปัญญานิยมที่มีต่อการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี.
มหาวิทยาลัยรามคำแหงวิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2532.
อ้างจาก Liben L.S. In Piaget And The Foundations of Knowledge, 1983. อ้างจาก Mandler, J.M. Structural Invariants in Development, 1983.
- วาวแวว โรงสะอาด. ทักษะการอ่านและวิธีการโคลซตามทัศนะของภาษาศาสตร์เชิงจิตวิทยา.
วารสารภาษาปริทัศน์ ฉบับที่ 1-2 (2530) : 76-84.
- วาสนา เจือทอง. ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง รูปแบบการใช้ชีวิต กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ของนักศึกษาพยาบาล ในสถาบันการศึกษา สังกัดกระทรวงกลาโหม. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.
- วิริยา สุขวางค์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์
ปีที่ 4 ปีการศึกษา 2530 ในสังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.
- ศรีสกุล คำนุชศิลป์. การศึกษาเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านภาษาอังกฤษสมรรถภาพ
การอ่านเร็ว และ เจตคติต่อการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โดยวิธี โคลซ SQ3R และตามคู่มือของครู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
- สมบัติ มหาเรศ. เอกสารประกอบการสอนภาษาไทยในโรงเรียนประถมศึกษา. ภาคหลักสูตรและ
การสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตมหาสารคาม, 2523.
- สมุทร เข็มเชาวนิช. การอ่านและกระบวนการอ่าน. เอกสารการสอนชุดวิชา การอ่านภาษา
อังกฤษ, หน่วยที่ 1-7. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2531.
- สิริมาศ มุตตามระ. โรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัยกองทัพบก ในสายคาของข้าพเจ้า.
วารสารพยาบาลกองทัพบก 3,4 (กรกฎาคม-กันยายน) : 26-34, 2527.
- สุรทิน จันท์ระมะโน. ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ปัญญา ความถนัด คะแนนสอบคัดเลือก นิสัย
ทัศนคติในการเรียน และบุคลิกภาพกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2531.

- สำเร็จ บุญเรืองรัตน์, ไพศาล หวังพานิช, ชาตวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ, ทองหล่อ วิภาวีน, สุนันท์ ศลโกสม และวิรัช วรรณรัตน์. รายงานการสัมมนาเรื่อง การเขียนข้อสอบตามจุดประสงค์ของการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- สาธิต์ สาสิกุล. ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ เจตคติต่อวิชาชีพพยาบาล และความกดดันทางการเรียน กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลระดับต้น ในสถาบันกรมแพทยทหารเรือ กองทัพเรือ กระทรวงกลาโหม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
- อมรา รักษมณี. การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษ เจตคติ และความอดทนในการอ่านภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการสอนโดยวิธีวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประโยชน์กับการสอนโดยใช้คู่มือครู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
- อนันต์ ศรีโสภณ. การวัดผลการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

ภาษาอังกฤษ

- Andre, M.D.A., and Andreson, T.H. Self-checking. In Richard E. Mayer, Educational Psychology, p 305. United States of America, 1987.
- _____. Self-Study Technique. Reading Reseach Quaterly 14 (1978) : 605-623.
- Alverman, Donna E., Smith Lynn C., and Readence John E. Prior Knowledge Activation and the Comprehension of Compatible and Incompatible Text. Reading Reserach Quaterly 20 (1985) : 420-435.
- Ausubel, David P. Educational Psychology : A Cognitive View. New York : Hole, Rinehart and Winston, Inc, 1969.

- Baker, L., and Andreson, R.C. Comprehension Monitoring In Richard E. Mayer, Educational Psychology, p. 305. United States of America, 1987.
- Baron, Robert A., Donna Byrne, and Barry H. Kantowity. Kinds of Memory. In Davine, Thomas G., Teaching Reading Comprehension : From Theory to Practice, pp 34-39. United States of America, 1986.
- Bartlett, F.C. Schema Theory. In Richard E. Mayer, Educational Psychology, pp. 282-290. United States America, 1986.
- Betty, Roe D. Secondary School Reading Instruction. Massachusetts : Houghton Mifflin Company, 1983.
- Brown, A.L., Campione, J.C., and Day, J.D. Metacognition. In Richard E. Mayer, Educational Psychology, pp 303-304. United States of America, 1987.
- Butler, Thomas Henry. Effects of Subject and Training Variables on The SQ3R Study Method, 1983. Dissertation Abstracts International 45 (1984) : 138-A.
- Clay, M.M. Self-checking. In Richard E. Mayer, Educational Psychology, p 305. Unites States of America, 1987.
- Dechant, Emerald V. Improving the Teaching of Reading. New Jersey : Prantice Hall, Inc., Englewood Cliffs, 1970.
- Donald, Sister Mary. The SQ3R Method in Grade Seven. Journal of Reading. 6 (October 1973) : 33-43.
- Flavell, J.H. The Development Psychology of Jean Piaget. New York : D. Van Nostrand Company, Inc., 1963.

- Galloway, John sigmond. A Comparison of the Effectiveness of Two Reading Study Techniques : The SQ3R and The HM Study Skills Program Level, 1983. Dissertation Abstracts International 45 (1984) : 2722-A.
- Goodman, K.S. Reading Process and Program. Illinois : National Council of Teachers of English, 1970.
- Gurrola, Soledad. Determination of The Relative Effectiveness and Efficiency of Selected Combinations of SQ3R Study Method Components, 1974. Dissestation Abstracts International 35 (1975) : 6938A.
- Guszak, Frank. J. Diagnostic Reading Instruction in the Elementary School. 2nd ed. New York : Harpaer and Row, 1978.
- Kathleen, Mc. Whorter. T. College Reading and Study Skills. Boston : Little, Brown and Company, 1983.
- Lipson, M.Y. Differences in the Kinds of Prior Knowledge. In Richard E. Mayer, Educational Psychology, p 290. Unites States of America, 1987.
- Markman, E.M. Comprehension Monitoring. In Richard E. Mayer, Educational Psychology, pp 303-304. United States of America, 1987.
- Miller, Lyle L. Developing Reading Efficiency. Minnesota, Burgess Publishing Company, 1972.
- Myers. M., and Paris, S.B. Comprehension Monitoring. In Richard E. Mayer, Educational Psychology, p 305. United Status of America, 1987.
- Ortiz, Rose K. Using Questioning As a Tool in Reading. Journal of Reading. 21 (1977) : 109-114.

- Richard, Briggs D., Donald, Tosi J., and Rosemary, Morley M. Study Habit Modification and Its Effect of Academic Performance : A Behavioral Approach. Journal of Education Research. 64 (April 1971) : 347-350.
- Rickards, J.P., and Friedman, F. Reading for a Goal. In Richard E. Mayer, Educational Psychology, p 305. United States of America, 1987.
- Robinson, Francis P. Effective Study. New York, Harper and Brothers, 1961.
- Rumelhart, David E. Schemata : The Building Block of Cognition. In Davine, Thomas G, Teaching Reading Comprehension : From Theory to Practice, pp 39-42. United States of America, 1986.
- Schmitt, M.C. and Bauman, J.F. How to incorporate comprehension monitoring strategies into basal reader instruction. Reading Teacher, pp 28-31, 1986.
- Stahl, Norman A. A Historical Analysis of Textbook-Study Systems, 1983. Dissertation Abstracts International 45 (1984) : 480-A.
- Stoodt, Barbara D. Reading Instruction. Houghton Mifflin Company, 1981.
- Strang, Ruth and Others. The Improvement of Reading. 4th ed. New York : Mc Graw-Hill, 1967.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย หรือ มัชฌิมเลขคณิต (Mean)

สูตรที่ใช้
$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

\bar{X} = คะแนนเฉลี่ย หรือ มัชฌิมเลขคณิต
 ΣX = ผลรวมของคะแนนของทุกคน
 N = จำนวนคนทั้งหมด

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สูตรที่ใช้
$$S.D. = \sqrt{\frac{\Sigma X^2 - N\bar{X}^2}{N - 1}}$$

S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 \bar{X} = ค่าเฉลี่ย หรือ มัชฌิมเลขคณิตของคะแนน
 ΣX^2 = ผลรวมกำลังสองของคะแนนของแต่ละคน
 N = จำนวนคนทั้งหมด

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้วยค่าที (t - independent test)

$$\text{สูตรที่ใช้ } t = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{\sqrt{\frac{\Sigma X^2 + \Sigma Y^2}{(n_x - 1) + (n_y - 1)} \left[\frac{1}{n_x} + \frac{1}{n_y} \right]}}$$

$$df = n_x + n_y - 2$$

\bar{X} = ค่าเฉลี่ยหรือมัธยฐานเลขคณิตของคะแนนของนักเรียนกลุ่มควบคุม

\bar{Y} = ค่าเฉลี่ยหรือมัธยฐานเลขคณิตของคะแนนของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ΣX^2 = ผลรวมความแตกต่างของคะแนนของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ΣY^2 = ผลรวมความแตกต่างของคะแนนของนักเรียนกลุ่มทดลอง

n_x = จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม

n_y = จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง

4. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (t - dependent test)

$$\text{สูตรที่ใช้ } t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{n\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{n - 1}}}$$

$$df = n - 1$$

D = ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่

ΣD = ผลรวมของความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่

n = จำนวนคู่

5. การวัดความเที่ยงของแบบทดสอบ โดยใช้สูตรคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson Reliability) เพื่อวัดความสอดคล้องภายใน

$$K-R_{20} : r_{xx} = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum Pq}{S^2_x} \right)$$

r_{xx}	=	สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง
n	=	จำนวนข้อสอบในแบบทดสอบ
P	=	สัดส่วนของคนที่ตอบข้อสอบได้ถูกต้อง
q	=	สัดส่วนของคนที่ตอบแต่ละข้อผิด
Pq	=	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ (ผลคูณของสัดส่วนของผู้ที่ตอบถูกและตอบผิด)
S^2_x	=	ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทดสอบทั้งหมด

6. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบทดสอบคู่ขนาน (Parallel Forms) โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product - moment correlation coefficient.)

$$\text{สูตรที่ใช้ } r_{xy} = \frac{N\sum XY - \sum X\sum Y}{\sqrt{N\sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

r_{xy}	=	สัมประสิทธิ์ความเที่ยง
X	=	คะแนนสอบครั้งที่ 1
Y	=	คะแนนสอบครั้งที่ 2
N	=	จำนวนนักเรียนทั้งหมด

7. การคำนวณค่าระดับความยาก (Difficulty Levels) ของแบบทดสอบ

$$\text{สูตรที่ใช้ } P = \frac{R}{N} \times 100$$

$$P = \text{ค่าระดับความยาก}$$

$$R = \text{จำนวนนักเรียนที่ตอบถูกในข้อนั้น}$$

$$N = \text{จำนวนนักเรียนที่ตอบข้อนั้น}$$

8. การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination Power)

$$\text{สูตรที่ใช้ } D = \frac{R_H - R_L}{N/2}$$

$$D = \text{ดัชนีอำนาจจำแนก}$$

$$R_H = \text{จำนวนนักเรียนที่ตอบถูกในกลุ่มสูง}$$

$$R_L = \text{จำนวนนักเรียนที่ตอบถูกในกลุ่มต่ำ}$$

$$N = \text{จำนวนนักเรียนทั้งหมด}$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบทดสอบวัดความสามารถในการอ่านเข้าใจความ ชุดที่ 1

คำสั่ง ให้นักศึกษาอ่านเรื่องที่กำหนดให้จนจบแล้วตอบคำถาม จากเรื่องที่อ่านโดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบให้นักศึกษาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อละ 1 ข้อตอบเท่านั้น

เรื่องที่ 1

วันนี้คุณดื่มนมหรือยัง นั่นเป็นประโยชน์ที่เรามักจะได้ยินกันได้ฟังกันบ่อย ๆ ที่เป็นอย่างนี้เพราะเรารู้กันว่า นมนั้นมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด นอกจากนมสดแล้วยังมีนมเปรี้ยว ให้นักเราได้ลิ้มชิมรสกันอีกด้วย ถึงแม้นมเปรี้ยวจะได้มาจากการหมักนมสดและครีมด้วยเชื้อจุลินทรีย์ก็ตาม นมเปรี้ยวยังให้คุณค่าของนมสดอยู่เหมือนกันและยังให้แคลอรีต่ำกว่านมสดด้วย นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบอีกว่า นมเปรี้ยวยังช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง และป้องกันมะเร็ง ดังนั้นยังไม่พอ นมเปรี้ยวยังช่วยคลายความเครียดและแคลเซียม นมเปรี้ยวนี้ ยังทำหน้าที่กล่อมประสาท ช่วยไม่ให้คุณโกรธง่ายอีกด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แปลความ

1. คำว่า "กล่อมประสาท" ในบทความนี้มีความหมายว่าอย่างไร
- ก. ทำให้มีแรง
ข. ไร้กังวล
ค. ยาเสพติด
ง. ลดความหงุดหงิด
2. "วันนี้คุณตีผมหรือยัง" เป็นประโยคที่มีจุดมุ่งหมายอะไร
- ก. ชักชวนให้ตีผม
ข. ชี้ให้เห็นคุณค่าของผม
ค. เป็นการนำเรื่องด้วยประโยคคำถาม
ง. เรียกร้องความสนใจให้คนอ่านบทความ

ตีความ

3. สาระสำคัญของเรื่องนี้กล่าวถึงอะไร
- ก. คุณค่าของผม
ข. การแปลงรูปผมสด
ค. พัฒนาการของผม
ง. ประโยชน์ของผมเปรี๊ยะ
4. จากบทความนี้ผู้เขียนต้องการอะไร
- ก. โฆษณา
ข. แนะนำ
ค. กระตุ้น
ง. ให้ความรู้
5. ข้อใด ไม่เป็นความจริง ตามบทความ
- ก. ผมเปรี๊ยะมีคุณค่าของผมสดอยู่บ้าง
ข. ผมมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกาย
ค. ผมเปรี๊ยะยังคงคุณค่าไว้ได้เท่าผมสด
ง. ผมเปรี๊ยะช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค

ขยายความ

6. บทความนี้มีประโยชน์เหมาะสมกับบุคคลกลุ่มใดมากที่สุด
- ก. นักกีฬา
ข. นักแสดง
ค. นักธุรกิจ
ง. นักร้อง

(ชุดที่ 1)

เรื่องที่ 2

ปัญหาการคุกคามทางเพศในการจ้างงานและการใช้สตรีเพศ เป็นเครื่องมือในการหาประโยชน์ทางเศรษฐกิจ อย่างเช่น เซ็กซ์ทัวร์ โสเภณี บริการอาบอบนวดเหล่านี้คงจะชั้ฉาดที่หมดไปได้ยาก ถึงแม้ว่าจะมีมาตรการทางกฎหมายก็คงช่วยได้ไม่มากนักตราบเท่าที่สังคม โดยเฉพาะผู้ชายยังคงมองสตรีเป็นวัตถุทางเพศ เป็นดอกไม้ หรือตุ๊กตางาม ๆ เป็นของเล่นของผู้ชาย ซึ่งเจ้าของทำอะไรก็ได้ สตรีจะสามารถพัฒนาตนเองให้มีบทบาทและสถานภาพทัดเทียมชายได้ก็ต่อเมื่อสังคมยอมรับผู้หญิงในฐานะที่เป็นบุคคลอย่างจริงจัง และมองคุณค่าของผู้หญิงที่ผลงานและความรู้ ความสามารถมากกว่าเนื้อหนังมังสาของเธอ ที่สำคัญที่สุด ผู้หญิงก็ต้องไม่ยอมให้ตนเองเป็นวัตถุทางเพศด้วย ผู้หญิงจะต้องไม่ยึดความงามของรูปลักษณ์ และเสน่ห์ทางเพศของตนเป็นหลักในการแสวงหาความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงาน แต่น่าจะสร้างความสำคัญและความภาคภูมิใจให้กับตนเองด้วยการฝึกฝนตนเองให้มีความรู้ความสามารถและคุณธรรมมากกว่า

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แปลความ

7. จากบทความนี้ สังคมมอง "สตรีเพศ" ว่าเป็นอย่างไร
- ก. สตรีเป็นเพียงวัตถุทางเพศ
ข. สตรียังถูกข่มเหงทางเพศอยู่
ค. สตรียังมีสิทธิไม่ทัดเทียมกับบุรุษ
ง. สตรียังไม่มีความสามารถพัฒนาตนเองได้
8. จากบทความนี้ "ผู้ชาย" มอง "ผู้หญิง" ว่าเป็นอย่างไร
- ก. ผู้หญิงยังไม่มีสิทธิเท่าเทียมกับผู้ชาย
ข. ผู้หญิงยังถูกข่มเหงทั้งทางร่างกายและจิตใจ
ค. เป็นดอกไม้สวยที่เจ้าของจะทำอะไรก็ได้
ง. เป็นดอกไม้สวยที่ยังคงอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ที่สังคมวางไว้
9. "ผู้หญิงจะต้อง มียึดความงามของรูปลักษณ์และเสน่ห์ทางเพศของตนเอง เป็นหลักก้าวหน้าทางการงาน" ข้อความนี้มีจุดมุ่งหมายอย่างไร
- ก. ผู้หญิงไม่ควรภาคภูมิใจในเสน่ห์ทางเพศของตน
ข. ผู้หญิงควรพัฒนาบทบาทและสถานภาพของตนให้เท่าเทียมกับผู้ชาย
ค. ผู้หญิงจะต้องมีความสามารถของตนเองมากกว่าอาศัยรูปร่างหน้าตา
ง. ผู้หญิงจะต้องไม่อาศัยความสวยงามของตนเป็นหลักในการทาบหากิน

ตีความ

10. จากบทความนี้ผู้เขียนต้องการอะไร
- ก. ชี้นำ
ข. ตาหนี
ค. ตักเตือน
ง. กระตุ้น
11. ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายในการเขียนอย่างไร
- ก. ต้องการให้ผู้หญิงทาดนาให้มีคุณค่า
ข. ต้องการให้ผู้ชายเห็นคุณค่าของผู้หญิง
ค. ต้องการให้ผู้หญิงเห็นคุณค่าของการศึกษา
ง. ต้องการให้เลิกบริการ อาบอบนวด เซ็กซ์ทัวร์ และโสเภณี
12. ท่านคิดว่า เมื่อผู้หญิงได้อ่านบทความนี้แล้วน่าจะรู้สึกอย่างไร
- ก. ไม่ไว้ใจผู้ชายมากขึ้น
ข. ภูมิใจในคุณค่าสตรีเพศ
ค. สำนึกในคุณค่าสตรีเพศ
ง. เรียกร้องสิทธิของตนเองเพิ่มขึ้น

ขยายความ

13. ท่านคิดว่าสตรีในอนาคตน่าจะ เป็นอย่างไร
- ก. มีสิทธิ เท่าเทียมกับผู้ชาย
 - ข. มีความรู้ความสามารถเท่าเทียมกับผู้ชาย
 - ค. มีความรู้ความสามารถเป็นที่ยอมรับของสังคม
 - ง. ปัญหาการคุกคามทาง เพศของสตรีลดลง
14. ถ้าท่านเป็นรัฐมนตรีกระทรวงศึกษาธิการ ท่านคิดว่าน่าจะ แก้ไขปัญหาโสเภณีอย่างไร
- ก. ปรับค่านิยมของสังคมให้ความเสมอภาคแก่สตรี
 - ข. ฝึกอบรมวิชาชีพให้สตรีที่ด้อยโอกาสทางการศึกษา
 - ค. ห้ามนักเรียน นักศึกษาในกระทรวงศึกษาธิการประกวดนางงามในทุกกรณี
 - ง. เน้นนโยบายการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนรู้จักคุณค่าของตนเองอย่างถูกต้องตามศีลธรรม

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ชุดที่ 1)

เรื่องที่ 3

เราคงจะได้ยินใครต่อใครพูดกันบ่อย ๆ ว่า "สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล" หรือ "ก้านบัวบอกลึกตื้น ชลธาร มารยาทส่อสันดานชาติเชื้อ" คำพูดเหล่านี้แสดงให้เห็นอย่างเด่นชัดว่าคนไทยเรานั้นให้ความสำคัญในเรื่องกิริยามารยาทมากเพียงไร เพราะการที่จะจำแนกบุคคลว่าดี เลว หรือได้รับการศึกษามากน้อยเพียงไร เรามักจะพิจารณาจากกิริยามารยาทที่แสดงออกมา มารยาทของคนไทยนั้นเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลกว่าดีที่สุดใน เพราะมีความละเอียด ประณีต อ่อนน้อม และสามารถปฏิบัติได้เหมาะสมทุกสภาพการณ์ บรรพบุรุษของเราได้วางหลักเกณฑ์ไว้อย่างถูกต้องเหมาะสมและงดงามยิ่งสมควรที่คนไทยทุกคนควรที่จะเรียนรู้และปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อแสดงความเป็น "ไท" และ "คนไทย" โดยสมบูรณ์ คนไทยเมื่อพบกันจะแสดงความเคารพกันและกัน ซึ่งจะเป็นการไหว้ การกราบ หรือการปฏิบัติอย่างอื่นก็แล้วแต่กาลเทศะและบุคคลเป็นเกณฑ์ การแสดงความเคารพของคนไทยนั้นพอจะแบ่งออกเป็นระดับใหญ่ ๆ 3 ระดับคือ 1. การแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย 2. การแสดงความเคารพต่อพระมหากษัตริย์และ 3. การแสดงความเคารพต่อบุคคล ซึ่งการแสดงความเคารพทั้ง 3 ประการดังกล่าว จะต้องมีการปฏิบัติคนที่เหมือนกันคือการประนมมือ การประนมมือ คือ การยกมือทั้งสองไว้ที่ทรวงอกให้ฝ่ามือทั้งสองประกบกัน การประนมมือที่ถูกต้อง ต้องตั้งมือทั้งสองไว้ระดับทรวงอกไม่ควรวางไว้ที่อื่นเช่น ใต้คางหรือตัก เพราะหัวใจของเราอยู่ในทรวงอกการประนมมือจะเสมือนเอาหัวใจเคารพกัน โดยถือเอารูปลักษณะของหัวใจ และระดับของหัวใจเป็นสำคัญ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แปลความ

15. "ก้านบัวออกเล็กต้น ชลธาร มารยาทล่อสันดาน ชาติเชื้อ" คำที่ขีดเส้นใต้ หมายถึงอะไร
- ชาติกำเนิด
 - พฤติกรรมของคน
 - อุปนิสัยที่ท่าม่อย ๆ
 - อุปนิสัยที่มีมาแต่กำเนิด
16. "เพื่อแสดงความเป็นไทย และ คนไทย โดยสมบูรณ์" คำว่า "ไทย" ในที่นี้หมายถึงอะไร
- มีอิสรภาพ
 - ประเทศไทย
 - เอกลักษณ์ของชาติ
 - เชื้อชาติไทย
17. การแสดงความเคารพที่ถูกต้องในบทความนี้หมายถึงอะไร
- การแสดงความเคารพต่อ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
 - การแสดงความเคารพต่อบุคคลตามชาติวุฒิ คุณวุฒิ และวัยวุฒิ
 - การปฏิบัติตนในการแสดงความเคารพที่เหมือนกันคือ การประณมมือ
 - การประณมมือทั้งสองไว้ที่ทรงอก ให้ฝ่ามือทั้งสองประกบกัน

ตีความ

18. ผู้เขียนบทความนี้มีจุดมุ่งหมายอย่างไร
- ชี้ให้เห็นคุณค่าของมารยาทไทย
 - แนะนำการประณมมือให้ถูกต้อง
 - ชักชวนให้ทำความเคารพด้วยการประณมมือ
 - ชี้ให้เห็นว่าควรทำความเคารพให้เหมาะสมกับบุคคล
19. บทความนี้มีลักษณะ เป็นแบบใดมากที่สุด
- แนะนำ
 - สั่งสอน
 - ให้ความรู้
 - ให้ข้อคิด

20. บุคคลที่ไม่แสดงความเคารพใคร แสดงว่าบุคคลนั้นเป็นคนอย่างไร

ก. ขาดการศึกษา

ข. เป็นคนหัวสมัยใหม่

ค. ขาดการอบรม

ง. มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

ขยายความ

21. ท่านจะทราบได้อย่างไรว่า ผู้ที่แสดงความเคารพท่านจริงใจต่อท่านหรือไม่

ก. สิ่งเกิดจากสหายตา

ข. สิ่งเกิดจากชาติตระกูล

ค. สิ่งเกิดจากกิริยามารยาท

ง. สิ่งเกิดจากท่าทางการประณมมือ

22. บุคคลใดต่อไปนี้จะ เป็นผู้ที่แสดงความเคารพด้วยความจริงใจมากที่สุด

ก. นางสาวไทย

ข. นักร้องเพลงไทยเดิม

ค. นักเรียนชมรมพุทธศาสน์

ง. นักเรียนชมรมมารยาทไทย

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ชุดที่ 1)

เรื่องที่ 4

ต้นไม้เป็นของคู่กันกับมนุษย์มาตั้งแต่สร้างโลก ประโยชน์ของมันมีมากมายเหลือคณานับ เช่น ทาให้อากาศบริสุทธิ์สดชื่น และทาให้คนมีอากาศหายใจมาจนทุกวันนี้ เพราะเป็นตัวสร้างออกซิเจนนั่นเอง โดยคุณคาร์บอนไดออกไซด์ที่เราหายใจออกไปไว้ทั้งหมด

อันนี้ จะเรียกว่าเป็นขบวนการสำคัญที่สุดในโลกก็ว่าได้ เพราะมีฉะนั้นเราก็ไม่รู้ว่าจะหาออกซิเจนได้จากที่ไหน ยังมีพืชมากเท่าไร ก็ยังมีอากาศบริสุทธิ์สำหรับมนุษย์มากขึ้นเท่านั้น แม้แต่การเลี้ยงปลาในบ่อถ้าไม่มีพืชน้ำอยู่ด้วยเพื่อให้มีอากาศเพิ่มเติม ในที่สุดปลา ก็จะตายได้ง่าย ๆ นอกจากนี้พืชยังเป็นอาหารของสัตว์น้ำอีกด้วย ยังมีพืชบางชนิดสามารถดูดแก๊สพิษในอากาศได้ เช่น ไฮโดรคาร์บอน ไนโตรเจนออกไซด์ ฯลฯ พืชเหล่านี้มีอาทิ ต้นโอสถ ต้นเมเปิล แม้สิ่งสกปรกที่คนปล่อยลงน้ำเช่น อุจจาระ ปัสสาวะ และเศษมูลฝอยต่าง ๆ ซึ่งเป็นสารอินทรีย์นั้น พืชที่เราคิดว่าไร้ค่าเช่น ผักตบชวา สามารถดูดเอาสิ่งสกปรกไปได้ และยังทาให้น้ำสะอาดตามเดิม

ประโยชน์สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือความร่มรื่นสวยงาม เจริญหูเจริญตา มีผู้เปรียบเทียบไว้ว่า ไม้ขนาดกลางต้นเดียวสามารถทาหน้าที่เท่า ๆ กับเครื่องปรับอากาศในห้องธรรมดาถึง 10 เครื่อง โดยใช้เวลา 20 ชั่วโมงต่อวัน พืชเป็นที่อยู่ของสัตว์ต่าง ๆ และเป็นแหล่งของอาหารสัตว์ด้วย ในขณะที่เดียวกันนกและแมลงต่าง ๆ ซึ่งให้ความอภิรมย์แก่มนุษย์ก็ต้องอาศัยพืช ถ้ามีอันตรายเกิดขึ้นแก่พืชก็ย่อมกระทบกระเทือนถึงสิ่งแวดล้อมและกลายเป็นพิษสำหรับมนุษย์ได้อย่างไม่ต้องสงสัย เพราะฉะนั้นการถางป่าและตัดต้นไม้จึงควรทาด้วยความระมัดระวัง ทาเมื่อถึงคราวจำเป็นจริง ๆ และควรจะหาทางปลูกต้นไม้ชดเชยไว้ทุกโอกาสที่จะทาได้

แปลความ

23. "ต้นไม้เป็นของคู่กันกับมนุษย์" หมายความว่าอย่างไร
- มนุษย์ต้องอาศัยต้นไม้
 - มนุษย์เกิดมาพร้อมต้นไม้
 - ต้นไม้มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์
 - มนุษย์และต้นไม้ต่างอาศัยซึ่งกันและกัน
24. จากบทความนี้ อะไรคือขบวนการที่สำคัญที่สุดในโลก
- ต้นไม้คู่กับมนุษย์
 - ผักตบชวาทำให้น้ำสะอาด
 - พืชสามารถดูดแก๊สพิษและสารอินทรีย์ได้
 - การเปลี่ยนคาร์บอนไดออกไซด์เป็นออกซิเจน
25. ในบ่อถ้าไม่มีพืชน้ำปลาจะเป็นอย่างไร
- ปลาจะตายง่าย เพราะขาดอาหาร
 - ปลาจะตายง่าย เพราะน้ำจะสกปรกมากขึ้น
 - ปลาจะตายง่าย เพราะมีอากาศหายใจไม่พอ
 - ปลาจะตายง่าย เพราะในน้ำจะมีแก๊สไนโตรเจนออกไซด์มากขึ้น

ตีความ

26. ผู้เขียนบทความนี้มีจุดมุ่งหมายอย่างไร
- ชี้ให้เห็นความสำคัญของพืช
 - ชี้ให้เห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อม
 - ชี้ให้เห็นความสำคัญของสิ่งมีชีวิต
 - ชี้ให้เห็นความสำคัญของการอนุรักษ์ธรรมชาติ
27. ข้อใดคือผลกระทบต่องสิ่งแวดล้อมเมื่อมีอันตรายเกิดขึ้นแก่พืช
- | | |
|--------------------|-------------------------|
| ก. น้ำเสีย | ข. ขาดความร่มเย็น |
| ค. ไม่มีอาหารสัตว์ | ง. อากาศบริสุทธิ์มีน้อย |
28. การกางป่าตัดต้นไม้ควรทำด้วยความระมัดระวังอย่างไร
- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| ก. ตัดเฉพาะต้นเล็ก ๆ | ข. ตัดเฉพาะต้นใหญ่ ๆ |
| ค. ตัดเฉพาะเท่าที่ต้องการ | ง. ตัดเฉพาะเท่าที่จะนำไปใช้ |

29. บทความนี้ ต้องการเน้นถึงเรื่องอะไร

- ก. การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
- ข. ประโยชน์ของต้นไม้
- ค. การอาศัยซึ่งกันและกัน
- ง. ระมัดระวังการตัดต้นไม้

ขยายความ

30. การแก้ไขสิ่งแวดล้อมเป็นพิษควรทำอย่างไร

- ก. สร้างสนามกอล์ฟ
- ข. สร้างสวนสาธารณะ
- ค. ไม้ทิ้งขยะลงน้ำ
- ง. ไม้ทำลายธรรมชาติ

31. ข้อใดถูกต้องตามความเป็นจริง

- ก. สัตว์ให้ความสุขแก่มนุษย์
- ข. ต้นโอลิฟเป็นศัตรูกับก๊าซไฮโดรคาร์บอน
- ค. ต้นไม้กับเครื่องปรับอากาศให้ความเย็นเท่ากัน
- ง. ผักตบชวาสามารถดูดสิ่งสกปรกจากขยะมูลฝอยได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในแวดวงนักเขียนนวนิยายสะท้อนสังคมปัจจุบันนี้ คงจะละเว้น ว.วินิจฉัยกุล นักเขียนรางวัลปากกาทองประจำปีนี้ไปเสียไม่ได้ และหากนักอ่านจะยอมรับข้อเท็จจริงที่ว่านี้ นวนิยายของ ว.วินิจฉัยกุล ก็น่าจะได้รับการพิจารณาแง่ที่ว่า มีข้อคิดที่น่าสนใจเพียงใดและคนอ่านคิดไว ว.วินิจฉัยกุล ตรงไหน จึงทำให้หันมปากกานี้ก้าวขึ้นมาเป็นนักเขียนสตรีคนหนึ่งที่มีชื่อเสียงติดอันดับของนักเขียนในปัจจุบัน

ว.วินิจฉัยกุล เป็นนักเขียนที่คำนึงถึงทฤษฎีทางจิตวิทยาในการสร้างบุคลิกของตัวละครเป็นอย่างมาก เราจะเห็นได้ว่างานเขียนของ ว.วินิจฉัยกุล พยายามจะอธิบายพฤติกรรมอันซับซ้อนของตัวละครอย่างละเอียดและหมดข้อเคลือบแคลงสงสัย ผู้อ่านไม่ต้องหยุดคิดลงว่า "ทำไมตัวละครจึงมีนิสัยพฤติกรรมเช่นนี้" เพราะ ว.วินิจฉัยกุล จะตอบคำถามที่ขึ้นต้นว่าทำไม เหล่านี้ไว้อย่างกระจ่างชัดด้วยการอธิบายชีวิตความเป็นอยู่ สภาพสังคม เหตุการณ์รอบข้างของตัวละครตั้งแต่เริ่มต้น เพื่อป้องกันการลงนงายเหล่านี้ด้วยกลวิธีที่แนบเนียน เช่น สอดแทรกไว้ในคำพูดหรือความคิดของตัวละครหรือผู้ใกล้ชิด หรือแทรกไว้ในพฤติกรรมที่ตัวละครแสดงออก

คนอ่านนวนิยายของ ว.วินิจฉัยกุล จะรู้สึกได้ว่า ตัวละครเช่น "ดร.เมธินี" "นงราม" และ "ภัทริน" ก็คือตัวละครที่ "ไร้เสน่ห์" และขณะเดียวกันก็อดสงสาร และสลดใจไม่ได้เมื่อหวนคิดว่าตัวละครเหล่านี้ ล้วนเป็นคนที่ได้รับการยกย่องในสังคมว่าเป็นคนฉลาดและรอบรู้แต่กลับไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตไม่ว่าจะเป็นชีวิตครอบครัว หรือการทำงาน สาเหตุก็เพราะว่าเวลาที่หลงคิดไปว่าตัวเองเป็นเลิศนั่นเอง

นวนิยายของ ว.วินิจฉัยกุล ดังที่หยิบยกขึ้นมาอันนี้ถือเป็นนิยายสะท้อนสังคม ปัจจุบันภาพตัวเอกที่เล่นบทบาท "นางผู้ร้าย" นั้น ดูจะแปรสภาพไปจากบท "นางผู้ร้าย" ในยุคเริ่มต้นนวนิยายไทย เพราะ "นางผู้ร้าย" ของ ว.วินิจฉัยกุล ในสังคมปัจจุบันได้กลายเป็นผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง แต่ประสบความสำเร็จในชีวิตเพราะ "หลงไหล" ในบทบาท "คนเก่ง" ของตนเองจนลืมนึกถึงจิตใจของผู้อื่น

หากเราหวนกลับมาคิดอย่างแคบ ๆ และบนความรู้ลึกของ "ตัวเอง" (อัตตา) ลงไปมาก ๆ ว่า ว.วินิจฉัยกุลก็มีอาชีพเป็นครูบาอาจารย์คนหนึ่ง สังคมที่ ว.วินิจฉัยกุลใกล้ชิดนั้นเป็นผู้เล่นบทนี้อยู่ไม่น้อยเพียงใด ว.วินิจฉัยกุล จึงได้พยายามสร้างตัวละครประเภทนี้ขึ้นมากระทบใจคนอ่าน เพื่อให้ผู้อ่านทบทวนดูว่า เรากำลังเล่นบทบาทเดียวกันนี้อยู่หรือเปล่า

เป้าประสงค์ของ ว.วินิจฉัยกุล จะเป็นเช่นนี้หรือไม่ก็สุดที่จะเดาได้ แต่ข้อคิดที่เป็น "ตัวเอง" ลงอย่างมากดังผู้วิจารณ์หยิบยกขึ้นมานี้ก็ดูจะน่าคิดอยู่มากหรือในสังคมของครูบาอาจารย์ และชีวิตของชาวมหาวิทยาลัย

แปลความ

32. คำว่า "ไร้เสน่ห์" ในบทความนี้หมายถึงอะไร
- ก. เก่งแต่ผู้เดียว
ข. พุดจาโอ้อวด
ค. ยกตนข่มท่าน
ง. เหยียดหยามผู้อื่น
33. บทบาท "คนเก่ง" ของตัวละครในนี้หมายถึงอะไร
- ก. มีผลการเรียนดี
ข. มีบุคลิกลักษณะดี
ค. มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง
ง. มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
34. กลวิธีที่แนบเนียน คำที่ขีดเส้นใต้หมายถึงอะไร
- ก. พฤติกรรมของตัวละคร
ข. ศัพท์ของตัวละคร
ค. ใช้จิตวิทยาสร้างบุคลิกตัวละคร
ง. สภาพสังคมและเหตุการณ์รอบข้าง

ตีความ

35. ผู้เขียนรู้สึกอย่างไรกับงานเขียนของ ว.วินิจฉัยกุล
- ก. ชอบเพราะ ว.วินิจฉัยกุลเป็นนักเขียนที่เขียนได้อย่างแยบยล
ข. ชอบเพราะ ว.วินิจฉัยกุลเป็นนักเขียนที่คำนึงถึงทฤษฎีทางจิตวิทยา
ค. ไม่ชอบเพราะ ว.วินิจฉัยกุลสร้างตัวละครที่กระทบใจคนอ่าน
ง. ไม่ชอบเพราะ สงสารและสลดใจกับชีวิตตัวเองที่เล่นบทบาทนางผู้ร้าย
36. ผู้เขียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับสังคมมหาวิทยาลัยในบทความนี้
- ก. เป็นสังคมที่ยกย่องคนเก่ง
ข. เป็นสังคมที่ชิงดีชิงเด่นกัน
ค. เป็นสังคมที่แข่งขันกันทางด้านวิชาการ
ง. เป็นสังคมที่มีความรู้ทางทฤษฎี แต่ไม่ได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
37. เพราะเหตุใดผู้อ่านจึงไม่สงสัยในพฤติกรรมของตัวละครที่ ว.วินิจฉัยกุลเขียน
- ก. เพราะ ว.วินิจฉัยกุลตอบคำถามที่สงสัยไว้ตั้งแต่เริ่มเรื่อง
ข. เพราะ ว.วินิจฉัยกุลเป็นนักเขียนที่ใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยา
ค. เพราะ ว.วินิจฉัยกุลได้ตอบคำถามไว้บทบาทของตัวละคร
ง. เพราะ ว.วินิจฉัยกุลมีวิธีการเสนอเรื่องอย่างมีขั้นตอน

38. เพราะเหตุใด ว. วินิจฉัยกุลจึงสร้างตัวละครที่กระทบใจคนอ่าน
- เพราะทำให้ผู้อ่านคิดถึงจิตใจของผู้อื่น
 - เพราะ ว. วินิจฉัยกุลอยู่ในสังคมของครูบาอาจารย์
 - เพราะทำให้ผู้อ่านคิดทบทวนตัวเองกำลัง เล่นบทบาทอะไรอยู่
 - เพราะ ว. วินิจฉัยกุลต้องการทำให้ผู้ที่อยู่ในสังคมที่ใกล้ชิดพิจารณาว่าตนเองกำลัง เล่นบทบาทอะไรอยู่

ขยายความ

39. จะเกิดอะไรขึ้นถ้า ว. วินิจฉัยกุลไม่คำนึงถึงทฤษฎีทางจิตวิทยาในการสร้างตัวละคร
- ตัวละครไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต
 - ผู้อ่านไม่เข้าใจพฤติกรรมของตัวละคร
 - ตัวละครจะเป็นตัวละครประเภทที่ไร้เสน่ห์
 - ผู้อ่านจะรู้สึกตัวละครไม่เหมือนชีวิตจริง
40. สังคมปัจจุบันในความคิดของ ว. วินิจฉัยกุล มีสภาพอย่างไร
- | | |
|--------------|-----------------|
| ก. ไร้เสน่ห์ | ข. ยกย่องคนเก่ง |
| ค. หลงตัวเอง | ง. ยกคนข่มท่าน |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบทดสอบวัดความสามารถในการอ่านเข้าใจความ ชุดที่ 2

คำสั่ง ให้นักศึกษาอ่านเรื่องที่กำหนดให้จนจบแล้วตอบคำถาม จากเรื่อง πουอ่านโดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบให้นักศึกษาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อละ 1 คำตอบเท่านั้น

เรื่องที่ 1

เรื่องอาหารการกินนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญเรื่องหนึ่งของชีวิต มนุษย์เราก็พยายามที่จะสรรหาอาหารที่มีประโยชน์มากินกัน และแล้วนักวิทยาศาสตร์ก็ได้ค้นพบว่า แมลง เป็นสัตว์ที่มีคุณค่าทางโปรตีนสูงมากแมลงบางชนิดมีโปรตีนสูงพอ ๆ กับเนื้อหมู เป็ด ไก่ ที่เกาะบาทลีในอินโดนีเซียกำลังนิยมกินผีเสื้อบั้ง จิ้งหรีด และจิ้งจันบั้งกัน แต่ถ้าเป็นประเทศใหญ่ ๆ อย่างอเมริกา อังกฤษ ฝรั่งเศส ทันสมัยกว่านั้น เพราะเขากำลังคิดจะทำอาหารจากแมลงเป็นอุตสาหกรรมกันเลยทีเดียว เช่น ผลิตอาหารจากไข่มดแดง ทำตัวอ่อนของผึ้งบรรจุกระป๋อง หอยทากกระป๋อง และก็นำเอาหนอนชนิดหนึ่งมาปรุง เป็นชีสรสเลิศ ซึ่งปัจจุบันอาหารที่ทำจากแมลงและหนอนได้ออกสู่ตลาดโลกกันแล้ว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แปลความ

- คำว่า "สรรหา" ในบทความนี้หมายถึงอะไร
 - เลือกสรร
 - แสวงหา
 - ค้นพบ
 - ค้นคว้า

ตีความ

- สาระสำคัญของเรื่องนี่คืออะไร
 - แมลงมีคุณค่าทางอาหาร
 - การพัฒนาการทางด้านโภชนาการ
 - การค้นคว้าของนักวิทยาศาสตร์ในการสรรหาอาหาร
 - ปัจจุบันอาหารที่ทำมาจากแมลง และหนอนได้ออกสู่ตลาดโลกแล้ว
- จากเรื่องที่ได้อ่าน แสดงให้เห็นเรื่องใดเด่นชัดที่สุด
 - อาหารเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งของชีวิต
 - ความก้าวหน้าทางอุตสาหกรรมในโลกปัจจุบัน
 - มนุษย์พยายามสรรหาอาหารที่มีประโยชน์มารับประทาน
 - ความเพียรพยายามค้นคว้าของนักวิทยาศาสตร์
- เพราะอะไรคนบนเกาะบาห์ลีจึงกินแมลง
 - นับถือศาสนาอิสลาม
 - ไม่มีเนื้อหมู เบ็ด ไข่
 - มีแมลงมากในเกาะบาห์ลี
 - เป็นค่านิยมในการกินอาหาร

ขยายความ

- การค้นพบของนักวิทยาศาสตร์มีอิทธิพลต่อการสรรหาอาหารของมนุษย์อย่างไร
 - มนุษย์จะกินแมลงมากขึ้น
 - แมลงจะมีจำนวนน้อยลง
 - อุตสาหกรรมอาหารจากแมลงจะเป็นที่นิยม
 - อาหารของมนุษย์จะมีคุณค่าทางสารอาหารมากขึ้น

6. ข้อใดควรคำนึงในการสรรหาอาหารของมนุษย์

ก. มนุษย์ควรกินแมลง

ข. มนุษย์ควรกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์

ค. มนุษย์ควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโปรตีน

ง. อุตสาหกรรมอาหารควรคำนึงถึงคุณค่าทางโปรตีน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ชุดที่ 2)

เรื่องที่ 2

ยิ่งเวลาผ่านไป สังคมพัฒนาไป ก็ยิ่งได้พบเห็นผู้หญิงเก่งมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ปรากฏการณ์ที่เราเห็นผู้หญิงได้รับการปลดปล่อยจากคร่ำเรื้อน ออกมาแบกรับภาระหน้าที่การทำงาน เคียงบ่าเคียงไหล่กับผู้ชายในวงการต่าง ๆ ล้วนเกิดจากการคลี่คลายขยายตัวของสังคม บัดนี้เราต้องยอมรับกันแล้วว่าสังคมไทยก้าวเข้าสู่ทุนนิยมอย่างเต็มรูปแบบ โดยเฉพาะในเขตเมืองกลายเป็นสังคมทุนนิยมไปนานแล้ว ทุนนิยมเป็นสังคมที่มีอุดมการณ์ก้าวหน้าทั้งในแง่เศรษฐกิจ สังคมและการเมือง โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวกับผู้หญิง ทุนนิยมคำนึงถึงสิทธิเสรีภาพและความเท่าเทียมกันของหญิงกับชายมากกว่าสังคมศักดินา แต่เชื่อว่าสังคมทุนนิยมจะไม่สร้างปัญหาให้กับผู้หญิง เรื่องข่าวคราวที่เกรี้ยวกราวทางหน้าหนังสือพิมพ์เมื่อเร็ว ๆ นี้ เกี่ยวกับการที่พ่อแม่ชายลูกสาวมาเป็นโสเภณี การล่อลวงหญิง ปัญหาโสเภณีเด็ก เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าในสังคมนี้การข่มเหงรังแกผู้หญิง ทั้งทางร่างกาย และจิตใจยังคงอยู่อย่างหนาแน่น ถึงแม้ว่าสังคมได้พัฒนาไป และเราก็ได้พบเห็นผู้หญิงเก่งเพิ่มจำนวนมากขึ้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

13. จากบทความนี้ผู้หญิงในสังคมศักดินาเป็นอย่างไร

ก. ผู้หญิงถูกข่มเหงรังแกมาก

ข. ผู้หญิง เก่งน้อยกว่าผู้ชาย

ค. ผู้หญิงมีสิทธิน้อยกว่าผู้ชาย

ง. ผู้หญิงมีปัญหามาก

ขยายความ

14. ท่านคิดว่าสังคมในอนาคตน่าจะเป็นอย่างไร

ก. สิทธิสตรีจะมีมากขึ้น

ข. ผู้หญิง เก่งมีมากขึ้น

ค. สังคมจะมีศีลธรรมมากขึ้น

ค. ผู้หญิงมีหน้าที่การงานมากขึ้น



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ชุดที่ 2)

เรื่องที่ 3

ปัจจุบัน ปรากฏว่ามีผู้สนใจในเรื่องกิริยามารยาท และการใช้ถ้อยคำเป็นอย่างมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัฒนธรรมอันเป็นสมบัติอันดีงามประจำชาติไทยกำลังเจริญได้เสื่อมลงทั้ง ๆ ที่ ศิลปะและวัฒนธรรมของชาติต่าง ๆ ได้แพร่หลายอยู่ในประเทศไทยขณะนี้ สังเกตเห็นว่าความจริง แล้วการแสดงกิริยามารยาทหรือการใช้ถ้อยคำตามระเบียบประเพณีของไทยนั้น มิได้ถูกทอดทิ้งหรือ ไม่มีผู้ใดสนใจ แทบทุกคนประสงค์ที่จะทำกิริยามารยาทแบบไทย พูจจาแบบไทย แต่โดยที่ประเพณี ไทยนิยมถือความลดหลั่นกันทางชาติวุฒิ วัยวุฒิ และคุณวุฒิ ซึ่งแสดงว่าเป็นชาติที่มีความอ่อนน้อม เป็นคุณสมบัติการแสดงกิริยามารยาทต่อกันก็ดี การพูจจาต่อกันก็ดีย่อมมีความลดหลั่นสูงต่ำแตกต่างกันตามวุฒิของแต่ละคน เช่นจะไหว้หรือพูดกับผู้สูงอายุกว่า หรือฐานะสูงกว่า เช่น พระภิกษุ หรือ ผู้บังคับบัญชา กิริยาไหว้หรือถ้อยคำที่ใช้พูดก็ย่อมแตกต่างกับเมื่อพูดหรือแสดงต่อบุคคลที่เท่ากัน อีกประการหนึ่ง เวลาในประเทศไทยมีการคบค้ากับนานาชาตินาน ชนประเพณีและกิริยาวัฒนธรรม ต่าง ๆ จึงมาผสมผสานและปะปนกับไทย จึงทำให้เกิดความลังเลในการที่จะแสดงกิริยามารยาท หรือการใช้ถ้อยคำเมื่อเป็นทางการว่าจะใช้หรือไม่ ถูกหรือไม่ ประเพณีจึงได้รับความสนใจอย่างมาก เป็นข้อพิสูจน์ว่าชนบทรรมนิยมไทยมิได้เสื่อมลง และมีผู้สนใจเรื่องกิริยามารยาทที่ดี การใช้ถ้อยคำที่ดี ในอีกไม่ช้า ประชาชนไทยทุกคนย่อมเป็นผู้ที่แสดงกิริยามารยาทและใช้ถ้อยคำถูกต้อง ตามระเบียบแบบแผนประเพณีไทยทุกประการ

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขยายความ

21. ข้อใดสะท้อนให้เห็นว่าวัฒนธรรมของนานาชาติมาผสมผสานกับวัฒนธรรมไทย

- ก. การติดต่อคบค้าสมาคมกับคนต่างชาติ
- ข. การไม่แสดงความเคารพผู้ใหญ่เมื่อพบเห็น
- ค. การใช้ถ้อยคำไม่สุภาพตามหลักวัฒนธรรมทางภาษา
- ง. เกิดความสับสนในการใช้ภาษาทางราชการ

22. จากบทความนี้มารยาทไทยในอนาคตจะ เป็นอย่างไร

- ก. ผสมผสานกับต่างชาติ
- ข. คนรุ่นใหม่ไม่นิยม
- ค. ยังคงสืบทอดต่อไป
- ง. เลื่อมลงค่อย ๆ หายไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ชุดที่ 2)

เรื่องที่ 4

สิ่งสวยงามตามธรรมชาติเป็นทรัพยากรที่มีค่าอย่างยิ่ง เป็นสิ่งที่ทำให้ความสุขแก่คนที่ต้องการพักผ่อนหย่อนใจได้เปลี่ยนบรรยากาศจากงานที่คร่ำเคร่ง หรือสภาพที่วุ่นวายในบ้านเมืองมาอยู่ในที่แวดล้อมด้วยธรรมชาติเป็นความสุขอีกแบบหนึ่ง ซึ่งยากจะหาสิ่งใดเสมอเหมือนมิได้

น้ำตก ถ้ำ หาดทราย ป่า แหล่งน้ำ ละธาร และทัศนียภาพที่งดงาม เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่ควรสงวนรักษาไว้เป็นสาธารณสมบัติ และเป็นของชาติเพื่อให้ทุกคนมีสิทธิ์ได้ใช้เป็นที่พักผ่อนหาความสุข ในปัจจุบันรัฐและเทศบาลต่าง ๆ ได้สร้างสวนพฤกษชาติ เพื่อรวบรวมพันธุ์ไม้ในท้องถิ่นหรือในประเทศไว้ให้ประชาชนได้ศึกษาหาความรู้ทางธรรมชาติ ได้สร้างสวนสาธารณะไว้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจในยามว่าง ในสวนสาธารณะมักมีนุสาวรีย์อยู่ด้วย และทุกแห่งย่อมมีสิ่งที่เป็นสาธารณสมบัติ เช่น ถนนหนทาง ล้อม และสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้ความสุขและความสะดวกสบายนานาประการ ของเหล่านี้เป็นสาธารณสมบัติและเป็นทรัพยากรที่ประชาชนทั่วไปควรช่วยกันสงวนรักษาด้วย ถึงแม้จะมีใช้ทรัพยากรธรรมชาติ

การสงวนทรัพยากรที่กล่าวนี้คือทุกคน ควรจะให้ความร่วมมือปฏิบัติตามข้อห้ามที่สถานที่ต่างมีไว้ไม่ควรทำเอาแต่ได้ทำให้ทรัพยากรต่าง ๆ สูญเปล่าหรือเสื่อมค่า เช่น ฉกฉวยเอาไปเป็นของคน ชิดเขียน หรือทิ้งสิ่งปฏิกูลทำให้สถานที่สกปรก ทั้งถอนต้นไม้หรือเก็บดอกไม้ทำให้เสียความเป็นระเบียบหรือความงดงาม ควรจะเคารพหรือเกรงใจในสิทธิของผู้อื่น ทั้งนี้ ก็เพื่อให้ผู้อื่นหรือคนรุ่นหลัง ๆ ได้รับความสุขจากทรัพยากรต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

29. จากบทความนี้ความสุขชนิดใดที่มีค่าสูงสุดสำหรับคนเรา

ก. ความสุขทางกาย

ข. ความสุขทางใจ

ค. ความสุขอันเกิดจากการมีทรัพย์

ง. ความสุขอันเกิดจากการรักษาสาธารณสุขสมบัติ

30. บทความนี้มีลักษณะ เป็นแบบใดมากที่สุด

ก. ตักเตือน

ข. แนะนำ

ค. เชิญชวน

ง. ขอร้อง

ขยายความ

31. ควรตั้งชื่อบทความนี้ว่าอย่างไร

ก. ประโยชน์ของทรัพยากร

ข. ความสำคัญของทรัพยากร

ค. การพัฒนาทรัพยากร

ง. การสงวนรักษาทรัพยากร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ชุดที่ 2)

เรื่องที่ 5

การเขียนหนังสือโดยวิสัยหรือโดยอาชีพ มันไม่ใช่ที่เราเขียนหนังสือเพื่อเอารางวัล รางวัลคือสิ่งที่อยากได้ อันนี้ไม่ใช่เรื่องควรวุเสส ผมเองก็อยากได้รางวัล ไม่ว่าจะป็นรางวัลอะไร กระฉิบกระฉูดอะไรทั้งหลาย ถ้าได้ก็ได้อันนี้ไม่เคยรังเกียจ เพียงแต่ถ้าได้แล้วก็แล้วไปไม่ค่อยได้ใส่ใจ เพราะฉะนั้นผมเขียนหนังสือไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อหวังรางวัล

ประการแรก ก็เป็นงานอาชีพอยู่แล้ว ประการแรกนี้ไม่มีรางวัลอะไรงานเขียนก็ต้องออกไปสักขณะนั้นอยู่แล้ว นี่คือนั่นที่ผมทำอยู่ เพราะฉะนั้นเรื่องของรางวัลของอะไรก็ไม่ค่อยมีบทบาทในชีวิตมากนัก

อีกอย่างหนึ่งตัวเองก็เป็นคนที่ค่อนข้างจะได้รับการยอมรับกว้างขวางพอสมควรอยู่แล้ว การจะได้รางวัลหรือไม่ได้รางวัล งานที่ทําก็ยังทำอยู่ผลงานก็เป็นที่เผยแพร่อยู่พอสมควร เพราะฉะนั้น ถ้างานเขียนหนังสือมันเป็นงานอาชีพแล้วนี่สิ่งอื่น ๆ ที่ตามมานอกจากสตาจ์ที่เขียนแล้วหวังว่าจะได้อย่างอื่นก็จะ เป็นเพียงผลพลอยได้

ผมเองก็คิดว่าแม่เบี้ยที่ผมเขียนไว้เป็นหนังสือที่ได้เข้าประกวดรางวัล ซีไรท์ จนถึง 2 เล่มสุดท้ายเป็นหนังสือค่อนข้างจะเป็นที่พูดถึงกันมาก เป็นหนังสือที่ค่อนข้างจะประสบความสำเร็จ เพียงแต่ว่ามันไปไม่ถึงจุดสุดยอดเท่านั้นเอง หากว่ามันได้รางวัล ซีไรท์ อันนี้ มันก็จะ เป็นหนังสือที่สมบูรณ์ที่สุดเล่มหนึ่ง เท่าที่ผมเคยเขียนมา คือมันได้ครบถ้วนทั้งกล่องทั้ง เงินทั้งอะไรทั้งหมด อันนี้เป็นสิ่งซึ่ง เป็นความพอใจอย่างยิ่งของคนเขียนหนังสือ

ความเสียดายส่วนหนึ่งของผู้เขียน เกิดจากรายละเอียดในการสร้างงาน เขาว่า "ผมเสียดายนางเอก เสียดายเมขลาที่จริง เธอเป็นผู้หญิงที่ควรจะได้รับ การพูดถึง เป็นอย่างยิ่งในสังคมไทยทุกวันนี้ว่ามันอะไรกัน เสียดายงูตัวนั้น ซึ่งผมคิดว่ามันเป็นสัญลักษณ์ที่ค่อนข้างจะประสบความสำเร็จงานของตัวเอง มันเป็นคู่ต่อสู้ที่เหมาะสมอย่างยิ่งระหว่าง เมขลากับงูตัวนั้นจริง ๆ แล้วตัวละครอื่น ๆ เป็นเพียงตัวประกอบไม่ว่าจะเป็นชนะชลหรือโหมแก้ว ทั้งหมดเป็นการต่อสู้ระหว่าง เมขลากับงู เป็นการต่อสู้ระหว่างจิตใต้สำนึกเป็นการต่อสู้ระหว่างชนบทรรมนิยมประเพณีบรรพบุรุษ และอะไรต่ออะไรอีกหลายอย่างตรงนี้ที่ทําก็รู้สึก ว่า ผมพอ เขียนไปได้แล้วมันก็รู้สึก ว่าเราได้ทำอะไรบางอย่างที่มันสำเร็จ"

แปลความ

32. การเขียนหนังสือ ในที่นี้หมายถึงอะไร
- การเขียนนวนิยายเรื่องแม่เบีย
 - การเขียนหนังสือเข้าประกวด
 - การเขียนหนังสือเพื่อให้คนยอมรับ
 - การเขียนหนังสือในฐานะ เป็นอาชีพ
33. คำว่า "เสียดาย" ของบทความนี้หมายถึงเสียดายอะไร
- เสียดายที่ผู้อ่านวิจารณ์เมขลาไม่ถูกต้อง
 - เสียดายที่ผู้อ่านวิจารณ์ งู ไม่ถูกต้อง
 - เสียดายที่ผู้อ่านตีความสัญลักษณ์ของ เรื่อง ไม่ถูกต้อง
 - เสียดายที่ผู้อ่านวิจารณ์สัญลักษณ์ที่ผู้เขียนใช้ในเรื่องน้อยมาก
34. หนังสือเรื่อง แม่เบีย เป็นหนังสืออะไร
- ได้รับรางวัลซีไรต์
 - เกือบได้รับรางวัลซีไรต์
 - เข้ารอบสุดท้ายในการประกวดหนังสือรางวัลซีไรต์
 - เป็นหนังสือที่คนพูดถึงมากแต่ไม่ได้รับรางวัลซีไรต์

ตีความ

35. ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายในการเขียนเรื่องแม่เบียอย่างไร
- ต้องการแสดงให้เห็นการต่อสู้ระหว่าง เมขลากับงู
 - ต้องการแสดงให้เห็นการรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีของบรรพบุรุษ
 - ต้องการแสดงให้เห็นถึงการต่อสู้ระหว่างความดีกับความชั่วของมนุษย์
 - ต้องการแสดงให้เห็นถึงการต่อสู้ระหว่างจิตสำนึกกับขนบธรรมเนียมประเพณี โดยใช้สัญลักษณ์
36. ท่านคิดว่าผู้เขียนมีความรู้สึกอย่างไรกับงานเขียนของเขา
- แม่เบียเป็นงานเขียนที่ดีที่สุดของตน
 - เมขลาเป็นตัวแทนของคนรุ่นหนุ่ม
 - ได้ทำมาตรงกับสิ่งที่ตนเองต้องการจะทำ
 - การใช้งู เป็นสัญลักษณ์เหมาะสมกับเรื่องและได้รับความสำเร็จ

37. ผู้เขียนแสดงทัศนะอย่างไรในเรื่อง เมฆลากับงู
- เป็นคู่ต่อสู้ที่เหมาะสมระหว่างผู้หญิงกับสัญลักษณ์ของวัฒนธรรม
 - เป็นการต่อสู้ประสบความสำเร็จระหว่างสัญลักษณ์กับจิตใต้สำนึก
 - เป็นสัญลักษณ์ที่ค่อนข้างประสบความสำเร็จระหว่างผู้หญิงไทยกับประเพณีไทย
 - เป็นคู่ต่อสู้ที่เหมาะสมระหว่างจิตใต้สำนึกกับขนบธรรมเนียมประเพณีบรรพบุรุษ
38. บทความนี้มีลักษณะ เป็นแบบใดมากที่สุด
- แสดงความรู้สึก
 - อธิบายเหตุผล
 - บอกเล่าธรรมดา
 - ให้ข้อคิด

ขยายความ

39. ถ้าหนังสือเรื่องแม่เบี้ยได้รับรางวัลซีไรต์ อะไรจะเกิดขึ้น
- คนอ่านจะหาชื่อมาอ่านมากยิ่งขึ้น
 - คนอ่านจะวิจารณ์เรื่องนี้มากขึ้น
 - ผู้เขียนได้รับความนิยมมากขึ้น
 - ผู้เขียนมีกำลังใจมากขึ้น
40. การสื่อความหมายในนวนิยายเรื่องแม่เบี้ย ผู้อ่านนวนิยายเข้าใจตรงตามผู้เขียนต้องการหรือไม่
- ไม่ตรง เพราะ ไม่ได้รางวัล
 - ไม่ตรง เพราะ ผู้อ่านไม่เข้าใจสัญลักษณ์
 - ตรง เพราะ เป็นนวนิยายที่ได้รับความนิยม
 - ตรง เพราะ มีผู้เข้ามาสร้างเป็นภาพยนตร์และละครโทรทัศน์

เฉลยแบบทดสอบวัดความสามารถในการอ่านเข้าใจความ

ชุดที่ 1

เรื่องที่ 1

1. ง.
2. ก.
3. ง.
4. ง.
5. ค.
6. ค.

เรื่องที่ 2

7. ข.
8. ค.
9. ค.
10. ก.
11. ก.
12. ค.
13. ค.
14. ง.

เรื่องที่ 3

15. ง.
16. ค.
17. ง.
18. ก.
19. ค.
20. ค.
21. ค.
22. ง.

เรื่องที่ 4

23. ง.
24. ง.
25. ค.
26. ก.
27. ง.
28. ง.
29. ข.
30. ง.
31. ข.

เรื่องที่ 5

32. ก.
33. ค.
34. ค.
35. ข.
36. ง.
37. ค.
38. ค.
39. ข.
40. ค.

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เฉลยแบบทดสอบวัดความสามารถในการอ่านเข้าใจความ

ชุดที่ 2

เรื่องที่ 1

1. ช.
2. ก.
3. ค.
4. ง.
5. ง.
6. ค.

เรื่องที่ 2

7. ช.
8. ค.
9. ช.
10. ง.
11. ก.
12. ช.
13. ค.
14. ก.

เรื่องที่ 3

15. ง.
16. ค.
17. ช.
18. ก.
19. ง.
20. ง.
21. ง.
22. ค.

เรื่องที่ 4

23. ช.
24. ง.
25. ค.
26. ง.
27. ง.
28. ง.
29. ช.
30. ก.
31. ง.

เรื่องที่ 5

32. ง.
33. ค.
34. ง.
35. ง.
36. ค.
37. ง.
38. ก.
39. ง.
40. ช.

ตัวอย่างแบบฝึกการอ่าน
 เฉลยแบบฝึกที่ผู้เชี่ยวชาญได้ตั้งไว้แต่ละขั้นตอน
 และกระดาษฝึกหัดขั้นตอนของ SQ3R
 เรื่องที่ 1

ฝึกการคิดที่ดีให้กับตนเอง

จาเนียร ช่วงโชติ

สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับตัวคุณเรา

ในตัวคุณเรา จิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด มีอำนาจและพลังที่สุด ถ้าผู้ใดสามารถบังคับจิตใจได้ ผู้นั้นย่อมสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ แม้สิ่งนั้นจะมีความลำบากยากเข็ญสักปานใด หรือจะต้องเสี่ยงอันตรายที่น่ากลัวสักเพียงใดก็ตาม

จิตใจ หรือการคิด หรือความนึกคิดเกี่ยวกับคนนั้น มีอิทธิพลต่อชีวิตของคนเราอย่างยิ่ง เราคิดอย่างไรตัวเราก็มักเป็นอย่างนั้น หรือคนอื่นคิดเกี่ยวกับเราอย่างไร และเราได้รับความคิดนั้นเข้ามา ตัวเราก็มักจะเป็นอย่างนั้นเช่นกัน

เช่น คิดว่าตัวเราเจ็บโน่นเจ็บนี้ เราก็มักเจ็บจริง ๆ คิดว่าตัวเราอากั๊กน้อยหน้าคนอื่น ตัวเราก็มักจะเขื่องหงอยขบเซา กิริยาท่าทีไม่สง่าผ่าเผย ในทางตรงข้าม ถ้าเราคิดว่าเราสามารถ เราทำได้ เราก็มักทำได้จริง ๆ

หรือเรารับเอาความนึกคิดที่คนอื่นยัดเยียดแก่เราว่า เราเป็นคนโง่ไม่เอาถ่าน เราก็มักคิดว่าเราเป็นเช่นนั้นจริง ๆ เลยทำให้เราไม่กล้าคิด ไม่กล้าแสดงตัว กลายเป็นคนขาดความเชื่อมั่นในตัวเองเสียจริง ๆ

คนที่รู้จักทำให้สบาย สงบ บังคับใจมาให้คิดเป็นทุกข์เป็นร้อน ชีวิตจะสดชื่นแจ่มใส มองโลกในแง่ดี มีความสุข และทำทานได้อย่างกระปรี้กระเปร่า

ดังที่มีการกล่าวกันว่า "ชีวิตของคนเราจะเป็นอย่างไร ก็แล้วแต่ที่เราจะคิด" หรือ "มนุษย์เรายอมเป็นไปอย่างที่เราคิด"

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "จิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์ ผู้ชนะคือผู้ที่ชนะตนเอง" นั่นคือพระพุทธองค์ท่านประสงค์ให้มนุษย์มีการบังคับควบคุม และฝึกฝนจิตใจของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ

วิธีจะบังคับใจหรือควบคุมความคิดนั้น มีมากมายหลายทางที่ลึกซึ้ง เกินไปคนทั่วไป จะปฏิบัติและเข้าใจได้ก็มี เช่น การวิปัสสนาหรือการเข้าฌาน เป็นต้น ซึ่งในที่นี้เราจะยังไม่พูดถึง หากแต่จะพูดกันในเรื่องที่เราพอจะทำได้ในชีวิตประจำวัน

การบังคับหรือการควบคุมความคิดที่คนเราต้องทำให้ได้ คือ การควบคุมความคิดที่จะนำไปในทางที่ไม่ดีหรือเกิดทุกข์ ซึ่งในทางจิตวิทยาเรียก การคิดในทางลบ เช่น คิดในทางที่ไม่เป็นที่สบายหรือเสียหาย ใครทำอะไรก็เห็นไม่ดีไม่ถูกต้องไปเสีย ทั้งนั้น และแม้แต่ตัวเราเองจะทำอะไรสักอย่าง ก็มองเห็นไปในทางที่ไม่สำเร็จ ทำไม่ได้เสียหาย นอกจากนั้นยังคิดกลัวคนนั้น เขาจะว่าบ้าง เกรงคนนี้ เขาจะแกล้งบ้าง หวาดไปว่าเขาจะหาว่าเราชอบทำตัวเด่น บางคนใจอิจฉาริษยาเมื่อเห็นใครก้าวไกลกว่า คิดว่า อดใจไม่อยู่ พูดเหน็บแนม ประชดประชัน แดกดัน กระแทกกระเทียบบางครั้งพูดออกมาโดยรู้สึกลัว เพราะจ้อง แต่บางเวลาพูดออกมาโดยไม่รู้ตัวเองเสียเลย

ที่นี้เราลองมาพิจารณาเกี่ยวกับการคิดในทางลบหรือในทางที่ไม่ดี หรือเป็นทุกข์กันบ้างซิ เพื่อที่เราจะได้หาทางควบคุมความนึกคิดเหล่านี้เสีย แล้วสร้างความนึกคิดในทางบวกหรือในทางที่ดีให้กับตัวเราจะมีดีกว่าหรือ

การเห็นตัวเองว่าต่ำต้อย

การคิดเกี่ยวกับตนเองว่าต่ำต้อยนี้ ได้แก่ท่านนึกจะทำอะไรสักอย่างก็ยอมแพ้เสียก่อนว่าจะทำไม่ได้ หรือผู้บังคับบัญชามอบงานให้ทันทีเริ่มกลัวเสียก่อนว่าจะทำไม่ได้หาทำไม่สำเร็จหรือบางคนชอบพูดว่า ก็ฉันไม่ใช่คนสวยนี่จึงไม่มีใครรู้จักฉัน หรือฉันทำอะไรไม่ค่อยได้ก็ฉันไม่ได้เรียนมานี่ หรือคนอย่างฉันไม่มีใครอยากเป็นเพื่อนหรอก เพราะฉันมันคนปากคอกจัดจ้าน อาการคิดดังกล่าวนี้ เป็นการลดค่าหรือราคาของตนเอง หรือกล่าวง่าย ๆ ก็คือ ดูถูกตนเอง สภาพดังกล่าวนี้ล้วนเป็นความนึกคิดที่ไม่ดีต่อตนเองทั้งนั้น

แต่อย่างไรก็ดีความนึกคิดที่ไม่ดีเหล่านี้ อาจสลัดตัดทิ้งไปได้ ขอเพียงแต่อย่าดูถูกตนเอง ควรนึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ท่านเคยทำสำเร็จมาแล้ว แม้ว่าสิ่งนั้นจะน้อยนิดก็ตามพยายามค้นหาให้ได้

และพึงระลึกไว้ว่า ไม่มีใครผู้ใดในโลกจะเหมือนท่านสักคนเดียว เพราะฉะนั้นท่านก็อาจทำอะไร ๆ ที่ดีให้แก่ตัวท่านเอง แก่ครอบครัว แก่สังคมได้ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง

ที่คนอื่นไม่สามารถทำได้

นอกจากนี้ยังคิดว่า คนเรามีอะไรดีคนละอย่าง เราอาจร้องเพลงไม่เป็น ดีกอล์ฟไม่ได้ พูดภาษาฝรั่งไม่ได้ แต่เราอาจเก่งในการประกอบอาหาร ตัดเลื้อยได้ดี พูดเก่ง เข้ากับใคร ๆ ก็ได้ จะเห็นว่าคนเราต้องมีความเด่นหรือเก่งกันคนละอย่างสองอย่าง จึงค้นให้พบที่ท่านเก่งทางไหน เพื่อท่านจะได้ไม่รู้สึกตัวเองต่ำต้อย

การเห็นตัวเองเป็นคนอวกัฟ

การเห็นตัวเองเป็นคนอวกัฟ เท่ากับเป็นการนึกเวทนาตัวเอง ซึ่งเป็นความคิดในทางลบ เหตุที่ทำไมให้เราแลเห็นตัวเองเป็นคนอวกัฟ อาจเนื่องมาจาก

ความอิจฉาริษยา หมายถึง เมื่อเราเห็นคนอื่นได้ดี มีความสุข ประสบความสำเร็จ ได้เลื่อนขั้น เลื่อนฐานะก็คิดอิจฉาริษยา นึกว่าตัวเองทำไมจึงไม่ได้ดีอย่างเขา เกิดความขมขื่นในใจ และคิดว่าตัวเองอวกัฟ นี่เป็นความคิดในทางลบที่ทำให้แต่ความทุกข์ เมื่อใดที่เราคิดเช่นนี้ ควรปรับเปลี่ยนเสียโดยคิดทางบวกแทน

การคิดในทางบวก ในกรณีดังกล่าวนี้ คือนำเอาธรรมะเรื่องพรหมวิหาร 4 ข้อ มุทิตาจิต คือ พลอยชื่นชมยินดีกับผู้อื่นที่ได้รับโชคลาภ มาพิจารณา และควรนึกว่าที่เขาได้รับความสำเร็จ ได้เลื่อนขั้นเงินเดือน เป็นเพราะเขาใช้ความเพียรพยายาม มีความตั้งใจทำการงาน สร้างความดีความชอบเป็นที่ปรากฏ และควรคิดต่อไปอีกว่า คนที่เป็นใหญ่เป็นโตนั้นน่าเชื่อว่า จะมีความสุขและมีอำนาจต่าง ๆ ก็เปล่าทั้งสิ้นเขาต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานมากขึ้นต้องเสียสละความสะดวกสบายบางอย่างและถ้าดูให้ซึ่งจะพบว่า คนที่มีหน้าที่การงานใหญ่โตอาจจะกินอยู่ไม่สุข ภายสบายใจเหมือนกับคนธรรมดาสามัญ ถ้าคิดได้อย่างนี้ก็เท่ากับคิดในทางบวกเป็นคุณแก่ตนเอง

การพบแต่ความผิดหวังและเคราะห์กรรมบ่อย ๆ ความผิดหวังเกิดขึ้นจากการที่คนเรารตั้งความหวังหรือความปรารถนาไว้ แล้วไม่เป็นไปตามที่หวัง อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี ก็ควรพิจารณาดูว่าการหวังหรือการปรารถนาอะไรนั้นควรต้อง เป็นไปบนทางที่เราจะทำได้ มีโชหวังอย่างลม ๆ แล้ง ๆ แต่ก็มีเหมือนกันที่ท่านหวังอะไรอย่างมีเหตุผลได้คิดอย่างรอบคอบแล้ว และได้พากเพียรทำการนั้นเพื่อให้สมหวัง แต่ก็มีเหตุอันคาดไม่ถึง หรือมีอุปสรรคร้ายแถมมาเป็นเครื่อง絆ทอนหลาย ๆ ครั้ง เข้าท่านก็รู้สึกพ่ายแพ้ในชีวิต กลายเป็นคนเจ็บช้ำน้ำใจไม่คิดอยากที่จะทำอะไรต่อไป เพราะคิดเสียว่าคงจะไม่เกิดผลอีก

ความผิดหวังที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็ทำให้บางคนสงสัยว่าตนเองไม่มีค่า ทำอะไรก็ไม่มีทางสำเร็จ ไม่อาจสร้างฐานะให้เสมอหน้าเพื่อนฝูง ก็เลยเกิดท้อแท้ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม

คนบางคนที่พบแต่ความผิดหวังบ่อย ๆ เป็นเหตุให้อคติเวทนาตนเองไม่ได้ว่าเรานี้ช่างเกิดมาอาภัพโชคเสียจริง ๆ เมื่อคิดแล้วก็ท้อใจ ไม่ร่าเริงแจ่มใส สีหน้าเต็มไปด้วยความทุกข์ร้อนตลอดเวลา เป็นเหตุให้หมดความสุขหมดความสบายในชีวิตการคิดเช่นนี้เป็นภาวนาทางลบ แต่ก็น่าแปลกใจที่คนบางคนได้ประสบโชคความแล้วก็ยังเห็นว่า ตัวเป็นคนอาภัพ ดวงไม่ดีอยู่นั่นเอง เช่น คนที่ได้เงินเดือนหนึ่งขั้นแล้วยังเห็นว่าคนเคราะห์ไม่สู้คนที่เขาได้เลื่อน 2 ขั้นไม่ได้ ดังนั้นแทนที่จะชื่นชมยินดีในโชคความที่ตนได้ กลับกลายเป็นน้อยเนื้อต่ำใจ หรือเกิดอิจฉาริษยาขึ้น จึงจำไว้ว่าท่านกำลังสร้างความนึกคิดที่ไม่ดีแก่ตนเองเข้าแล้ว

หากท่านต้องประสบเคราะห์กรรม หรือได้รับความผิดหวังอะไรสักอย่าง ทางที่ดีที่สุดคือหาทางแก้ไขแล้วก็จงจำไว้ ระวังมิให้พฤติกรรมเช่นนั้นเกิดขึ้นแก่ท่านอีก และหากท่านมีจิตใจมั่นคงที่จะต้านอุปสรรคและภัยต่าง ๆ ที่จะมาถึงด้วยจิตใจหรือความคิดที่มั่นคงแล้ว ท่านก็อาจขจัดหรือหลบหลีกภัยเหล่านั้นได้เสมออย่ามัวแต่นั่งคิดเวทนาตนเองอยู่ เพราะสิ่งเหล่านี้จะไม่ช่วยแก้ไขตัวท่านเลย มิหนำซ้ำกลับสร้างความนึกคิดที่ไม่ดีให้กับตนเองที่ละ เล็กละ น้อยจนยากที่จะแก้ไขได้

อย่าเอาแต่คิดเสียใจในความผิดพลาด

ถ้าเรารู้สึกว่าบาปกรรมอันผิดพลาดหรือไม่สมควรแก่ผู้หนึ่งผู้ใด และเรารู้สึกว่าไม่ควรทรมานแก่เขาดังนั้น ก็จงรีบแก้ไขโดยขอโทษขอโพยเขาเสียทันทีอย่าเินกายใจ อย่างนี้ก็จะทำให้ตนเองกลายเป็นคนด่าด้อยหรือเสียเกียรติ ซึ่งเป็นการถือทิฐิโดยใช่เหตุ และท่านจะรู้สึกโล่งใจ สบายใจทันทีที่ท่านได้ขอโทษ หรือแสดงความบริสุทธิ์ใจกับผู้ที่ท่านทำให้เขาผิดใจยิ่งกว่านั้นท่านจะได้ผู้ที่เห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้นอีกคนหนึ่ง

แต่ถ้าหากท่านหมดโอกาสที่จะกระทำดังนี้ได้แล้ว ท่านก็ต้องเลิกคิดถือเสียว่าเป็นเรื่องยุติเกมกันไปแล้ว

นอกจากนี้ ท่านต้องรู้ว่าได้ทบทวนความผิดพลาดอย่างไรด้วย คนที่ไม่รู้ตัวเองว่าเป็นผู้ผิด จะไม่มีโอกาสทบทวนได้เลย เพราะตัวเองจะนึกว่าเป็นฝ่ายถูกอยู่ร่ำไป

ท่านควรจะจำเรื่องการกระทำที่ท่านขึ้นนอกขึ้นในใจในอดีต ส่วนเรื่องที่ทำให้เกิดการเสียอกเสียใจนั้น ท่านต้องหัดลืมมันเสีย รกสมอง และไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ เลย เพราะความจำเช่นนั้นจะคอยกักร้อนหัวใจของท่านตลอดเวลา การจะลืมเรื่องในอดีตได้นั้นมีทางหนึ่ง จะช่วยได้ คือ เอาใจใส่เรื่องวันนี้ เรื่องในปัจจุบัน คิดถึงงานที่ท่านจะทำ คิดถึงแผนงานที่จะทำ ให้ท่านก้าวหน้าหรือที่จะทำที่ท่านมีความสุข

การมอง โลกในแง่ดี

คนที่มองโลกในแง่ดีมักมีความเชื่อหรือศรัทธาในมนุษยชาติที่ว่า ในบรรดาลึกลับทั้งหลาย และคนทั้งหลาย ที่จะตีหมดและชั่วหมดนั้นไม่มี ในความชั่วนั้นก็จะมีอะไรคืออยู่บ้าง แม้แต่ใน ความมืดก็ยังเห็นความสว่างสลัว ๆ คนที่เราว่าเขาไม่ดีนั้น เขาอาจจะมีความดีอยู่แต่เพียงเรา ยังมองไม่เห็น การมองโลกในลักษณะนี้ จึงเป็นการมองโลกในแง่ดีที่มีความหวัง มีการเปลี่ยนแปลง ยังดีได้ แต่การมองโลกในแง่ร้าย จะมีแนวความคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างช่างน่าหวาดระแวงไปเสีย หมด ไร้ใจคร่าไม่ได้ คนเราก้าวลงชั่วแล้วก็ดีอีกไม่ได้

คนจำนวนไม่น้อยที่ประสบความล้มเหลวในการงานได้รับความไม่เป็นธรรม หรือคนที่ขาดความรักมีบมด้อย มีความชื่นชมในชีวิตพากันกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย เห็นคนอื่นเป็น ศัตรู เห็นใครทำอะไรล้วนเป็นเรื่องไม่ดีไม่งามไปเสียหมด ลองเปลี่ยนทัศนคติมองโลกในแง่ดี บ้าง ด้วยการชื่นชมยินดีในลาภของผู้อื่นและด้วยการมองเห็นส่วนดีและแง่ดี ๆ จากผู้อื่นกันบ้าง

การยอมรับความจริง

คนเราส่วนใหญ่มักจะน้อยใจตัวเองที่ไม่ทำอะไรเหมือนเขา เมื่อเห็นเขามีของก็มี บ้างก็มิได้ เห็นเขาเป็นใหญ่เป็นโต อยากรเป็นบ้างก็เป็นไม่ได้ นิภาบอกว่าคนอื่นช่างมีความมั่นคง เป็นสุข เราช่างไม่มีเหมือนเขาเสียเลย นี่คือการไม่ยอมรับความจริงว่า แต่ละคนย่อมไม่ เหมือนกัน

การที่เราคิดว่าเขาช่างเป็นสุขเสียเหลือเกิน เป็นการนึกคิดที่ผิด เพราะความสุข นั้นที่จริง ไม่เกี่ยวกับความมั่งมีหรือความเป็นใหญ่เป็นโต แต่เกี่ยวกับความรู้สึกเป็นสุขจากจิตใจ ของเราเองมากกว่า

หากเรายังยากจนอยู่ ยังไม่มีชื่อเสียง ยังไม่มีเกียรติยศสูงส่ง เราก็ควรยอมรับความจริงและตั้งหน้าแก้มือ ตั้งหน้าท้อพาน ความมั่งมีการมีชื่อเสียงก็จะเข้ามาหาเราเองการที่จะย้อนไปคิดถึงอดีตโดยไม่มีท่าอะไรเลย ก็ไม่มีทางร่ำรวยและมีชื่อเสียงได้

การรู้จักความจริงในสภาพชีวิตของตนเอง เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะเราจะต้องก้าวโทษโน่นโทษนี้ โทษวาสนาและโทษอดีต เมื่อเรารู้แน่ๆว่าเราอยู่ในฐานะเช่นใด และเราจะก้าวไปสู่ฐานะที่เป็นจริงและแน่นอนได้อย่างไร และหากท่านยอมรับความจริง ท่านก็จะไม่น่าชีวิตของท่านไปเปรียบกับคนอื่น ความน้อยใจ ความอิจฉาริษยาบุคคลอื่น ก็จะไม่เกิดขึ้นกับจิตใจของท่าน

นอกจากนี้การยอมรับความจริงที่สำคัญยิ่งคือการยอมรับในตนเอง ซึ่งหมายถึงการยอมรับทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดีภายในตัวเอง ไม่หลอกตัวเอง ไม่หาข้อแก้ตัว และไม่หาหนทางป้องกันตัวเองโดยวิธีการต่าง ๆ การยอมรับตัวเอง คือการพร้อมที่จะรับฟังข้อเท็จจริง ที่เป็นจริงด้วยจิตใจที่มั่นคง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะบาดใจเราสักปานใดก็ตาม

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระดาษฝึกหัดขั้นตอนของ SQ3R (เฉลยแบบฝึกที่ผู้เชี่ยวชาญได้ตั้งไว้ให้แต่ละขั้นตอน)

อ่านบทอ่านนี้โดยวิธี SQ3R ปฏิบัติตามขั้นตอนของวิธีการ SQ3R ในกระดาษฝึกหัดนี้ จะช่วยให้คุณเริ่มต้นเข้าสู่อ่านแต่ละขั้นตอนของ SQ3R

Survey : สืบอ่านชื่อเรื่องของบทนี้ ค้นหา หัวข้อที่เป็นตัวพิมพ์หนา (หัวข้อย่อยแต่ละหัวข้อ) และบทสรุป

1. บทนี้คือเรื่องอะไร
 - ฝึกการคิดที่ดีให้กับตนเอง
2. ใครเป็นผู้เขียน
 - จาเนียร์ ช่างโชติ
3. หัวเรื่องย่อยในเรื่องนี้มีกี่หัวเรื่อง
 - 6 หัวเรื่อง
4. เนื้อหาส่วนใหญ่ของเรื่องนี้กล่าวถึงอะไร
 - กล่าวถึง ความนึกคิดที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของคนเรา และวิธีที่จะควบคุมความคิด หรือฝึกจิตใจของคนเราให้มองโลกไปในทางที่ดี เพื่อที่จะนำความสบายใจมาสู่ตนเอง ที่พอจะทำได้ในชีวิตประจำวัน

Question 1 : คำถามที่ 1. พลิกดูหัวข้อย่อยแรกแล้วตั้งคำถาม (ใคร ทว่าไร ที่ไหน อย่างไร)

- สิ่งที่สำคัญที่สุดในตัวคนเรานั้นคืออะไร
- จิตใจมีอิทธิพลต่อชีวิตคนเราอย่างไร
- พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเกี่ยวกับเรื่องจิตใจว่าอย่างไร พระองค์มีความประสงค์ให้มนุษย์ได้รับอะไร จากคำสั่งสอนของท่าน
- การบังคับความคิดที่คนเราต้องทำให้ได้คืออะไร

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยแรกเพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง อ่านหัวข้อย่อยนั้นอีกครั้ง และระลึกถึงคำถามที่คุณถามไว้ โดยอย่ามองไปที่เนื้อเรื่องในส่วนนั้น แล้วตรวจสอบว่าคุณตอบคำถามได้ถูกต้องหรือยัง พร้อมทั้งสรุปใจความสำคัญ โดยใช้ภาษาและสำนวนของตนเอง

- จิตใจสำคัญที่สุดในตัวคนเรา
- จิตใจเป็นสิ่งที่คอยบังคับ ควบคุมการกระทำต่าง ๆ เพราะเรามักกระทำ

ตามที่เราคิด และรับความคิดจากผู้อื่นเข้ามา

- จิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในตัวมนุษย์ ผู้ชนะ คือผู้ที่ชนะตนเอง พระพุทธเจ้าประสงค์จะให้มนุษย์ได้คิด บังคับ ควบคุม และฝึกฝนจิตใจของตนเอง
- การควบคุมความคิดที่จะนำไปในทางที่ไม่ดีหรือเกิดทุกข์ แล้วสร้างความนึกคิดในทางที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น

Question 2 : คำถามที่ 2. พลิกใบที่หัวข้อย่อยที่ 2. แล้วตั้งคำถาม

- การเห็นว่าตัวเองต่ำต้อย เป็นอย่างไร เป็นการคิดอย่างไร
- สามารถแก้ไขความคิดว่าตนเองต่ำต้อยได้อย่างไร

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 2. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

- เมื่อคิดจะทำอะไรก็ยอมแพ้เสียก่อน ลดค่า หรือดูถูกตัวเอง
- อย่าดูถูกตนเอง พึงระลึกไว้ว่า ไม่มีใครในโลกจะเหมือนเราสักคนเดียว เราสามารถสร้างประโยชน์ให้สังคมได้ ไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง และคิดว่าคนเรามีดีคนละอย่างสองอย่างต้องหาให้พบ

Question 3 : คำถามที่ 3. พลิกใบที่หัวข้อย่อยที่ 3. แล้วตั้งคำถาม

- การเห็นตัวเองเป็นคนอวกัฟเป็นเช่นไร
- ทำไมจึงคิดว่าตัวเองเป็นคนอวกัฟ
- มีหนทางแก้ไขความคิดเช่นนี้ได้อย่างไร

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 3. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

- การเห็นว่าตัวเองเป็นคนอวกัฟ คือ การนึกเวทนาตัวเอง
- มีสาเหตุมาจากความอิจฉาริษยา คือ เห็นคนอื่นได้ดีมีความสุข ประสบความสำเร็จก็นึกอิจฉาว่าทำไมไม่ได้ดีอย่าง เขาเกิดความขมขื่นและคิดว่าตนเองเป็นคนอวกัฟ
- การแก้ไขทำได้โดยยึดพรหมวิหาร 4 ข้อที่ว่าด้วยมุทิตาจิต คือ ชื่นชมยินดีกับผู้อื่น และคิดว่าผู้ที่ เป็นใหญ่ ย่อมไม่สบายเท่าตนเอง เพราะต้องรับผิดชอบมากขึ้น ถ้าประสบเคราะห์กรรม ควรหาทางแก้ไขแล้วจดจำไว้ระวังมิให้พฤติกรรมเช่นนี้เกิดขึ้นอีก

Question 4 : คำถามที่ 4. พลิบบทที่หัวข้อย่อยที่ 4. แล้วตั้งคำถาม

- อย่าเอาแต่คิดเสียใจในความผิดพลาดหมายถึงอะไร
- การคิดเสียใจในความผิดพลาดมีสาเหตุมาจากอะไร มีข้อเสียอย่างไร
- มีหนทางแก้ไขความคิดที่เสียใจในความผิดพลาดอย่างไร

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาบทหัวข้อย่อยที่ 4. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

- หมายถึงเรารู้สึกว่าเราทำการอันผิดพลาด หรือไม่สมควรลงไปรู้สึกว่าเป็นผู้ผิด
- การคิดเสียใจในความผิดพลาด มีข้อเสียคือ ทำให้เกิดความไม่สบายใจ รกสมองมากขึ้น
- ทางแก้ไขก็คือ การขอโทษ ถ้าหมดโอกาสก็ต้องเลิกคิดขุดเกมกันไป แต่ก็ต้องรู้ว่าตนเองผิดพลาด เพื่อที่จะทำถูกในโอกาสต่อไป และลืมเรื่องเสียใจในอดีต โดยเอาใจใส่เรื่องปัจจุบันคิดถึงงานที่ทำ คิดถึงสิ่งที่จะทำให้ตนก้าวหน้าหรือมีความสุข

Question 5 : คำถามที่ 5. พลิบบทที่หัวข้อย่อยที่ 5. แล้วตั้งคำถาม

- การมองโลกในแง่ดีเป็นอย่างไร
- ทำอย่างไรจึงจะมองโลกในแง่ดี
- ถ้ามองโลกในแง่ไม่ดี จะเป็นอย่างไร

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาบทหัวข้อย่อยที่ 5. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

- การมองโลกในแง่ดี คือ การมองสิ่งทั้งหลายว่า มีทั้งดีและชั่วปนกัน ความชั่วก็มีความดีอยู่บ้าง
- วิธีที่จะมองโลกในแง่ดีคือ การชื่นชมในความสามารถของผู้อื่น การมองแง่ดีของผู้อื่น
- การมองโลกในแง่ไม่ดีจะทำให้มีแนวความคิดหวาดระแวง ไม่ไว้ใจใคร

Question 6 : คำถามที่ 6. พลิบบทที่หัวข้อย่อยที่ 6. แล้วตั้งคำถาม

- การยอมรับความจริง หมายถึงอะไร ทำได้อย่างไร
- การยอมรับความจริง ทำได้อย่างไร

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 6. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

- การยอมรับความจริง คือ การยอมรับในตนเอง ทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดี
ภายในตัวเองก็คือไม่หลอกตัวเอง

- การยอมรับความจริง ทำได้โดยไม่หลอกตนเองยอมรับความจริง และ
หาทางแก้ไขที่ยังไม่ดีของตนเอง และพร้อมที่จะฟังข้อเท็จจริงด้วยจิตใจ
ใจมั่นคง

Question 7 : คำถามที่ 7. พลิกใบที่หัวข้อย่อยที่ 7. แล้วตั้งคำถาม

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 7. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

Question 8 : คำถามที่ 8. พลิกใบที่หัวข้อย่อยที่ 8. แล้วตั้งคำถาม

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 8. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

ใช้ขั้นตอนการตั้งคำถาม อ่าน ท่อง ต่อเนื่องไปจนกระทั่งคุณเสร็จสิ้นการอ่านแต่ละส่วนใน
บทนี้แล้วทำห้สมบูรณ์ในขั้นตอนทบทวน

Review : ทบทวน โดยอ่านซ้ำในแต่ละหัวข้อย่อย แล้วเขียนเค้าโครงเรื่อง โดยดูจากการ
ตอบคำถามที่คุณได้ตอบไว้ ในแต่ละหัวข้อย่อย

- จิตใจเป็นสิ่งที่มือิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์ และการที่บังคับจิตใจได้ ทำให้บุคคล
กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้
- การเห็นว่าตนเองต่ำต้อยเป็นความคิดในแง่ลบที่ควรตัดทิ้ง ควรคิดว่าทุกคนมีข้อ
ดีที่ต่างกันไป
- การเห็นตนเองเป็นคนอากัฏ แก้อไขโดยการชื่นชมยินดีในความสำเร็จของบุคคล
อื่น หาทางแก้อไขสิ่งที่เคยผิดหวัง
- อย่าเอาแต่คิดเสียใจในความผิดพลาด ควรลืมเรื่องอดีต และเอาใจใส่ปัจจุบัน
- การมองโลกในแง่ดี ควรมองว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลก สิ่งที่จะดีหมดและชั่วหมด
นั้นไม่มี
- การยอมรับความจริง คือ การยอมรับตนเองว่ามีสิ่งที่ดี และไม่ดีในตนเอง
รับฟังข้อเท็จจริงและหาทางแก้อไขข้อที่ยังไม่ดีของตนเอง

ตรวจสอบว่าคุณคำตอบที่คุณตอบไว้นั้นถูกต้องแล้ว

ศูนย์วิทยพัรพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรื่องที่ 2

เทอร์รี่ฟ็อกซ์

'วิชา'

เพื่อน ๆ อาจไม่เคยได้ยินชื่อ เทอร์รี่ ฟ็อกซ์ แต่สำหรับคนในประเทศแคนาดา สหรัฐอเมริกา ตลอดจนคนที่ติดตามข่าวต่างประเทศในประทศต่าง ๆ ทั่วโลกแล้วมีใครรู้จัก และคุ้นเคยชื่อ เทอร์รี่ ฟ็อกซ์ มากทีเดียว

เพื่อน ๆ ลองนึกถึงภาพเด็กหนุ่มผู้ใส่ขาเทียมข้างหนึ่งวิ่งมาราธอนทุกวัน เป็นไปได้หรือ...เป็นไปได้ที่เดียว เทอร์รี่ฟ็อกซ์ คือ เด็กหนุ่มคนนั้น

เทอร์รี่ฟ็อกซ์ เป็นชาวเมืองพอร์ตโคควิทแลม ประเทศแคนาดา ขาขวาของเขาเป็นมะเร็งและโดนหมอดตัดไปเมื่ออายุ 18 ปี มะเร็งเป็นโรคร้ายที่คุกคามชีวิตมนุษย์อยู่อย่างหนัก วงการแพทย์ต่างพยายามค้นคว้าหาวิธีพิชิตโรคร้ายนี้บางชนิดก็รักษาได้ แต่บางชนิดก็ไม่มีทางรักษาให้หาย

เทอร์รี่ ต้องการเรียกความสนใจจากประชาชนทั่วไป ให้บริจาคเงินเพื่อเป็นกองทุนในการวิจัยเกี่ยวกับการรักษาโรคมะเร็ง

เขาฝันว่า สักวันหนึ่ง เขาจะวิ่งมาราธอนข้ามประเทศแคนาดา คนที่เห็นเขาริ่งอาจมีน้ำใจร่วมบริจาคเงินให้กับสมาคมต่อต้านโรคมะเร็งแห่งแคนาดา

เทอร์รี่ รักการกีฬามาก ตอนที่เรียนอยู่ ม.4 เขาสนใจกีฬาบาสเกตบอลแต่เนื่องจากรูปร่างของเขาค่อนข้างเล็ก เทอร์รี่ จึงต้องมานะฝึกฝนอย่างหนักเพื่อเข้าร่วมทีม เขาออกวิ่งทุกวันเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงคืนตัวเสมอ เขาไปโรงเรียนแต่เช้า เพื่อฝึกพิเศษเพิ่มเติม เขามานะฝึกอย่างหนักจนโค้ชยอมให้โอกาสเขาร่วมทีมด้วย

เมื่อ เทอร์รี่ ไปเรียนมหาวิทยาลัยไซมอนฟราเซียร์ที่เมืองแวนคูเวอร์ เขาก็ได้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของมหาวิทยาลัย เพราะไม่มีใครขยันซ้อมขยันฝึกเท่าเขา

เทอร์รี่ เริ่มรู้สึกท้อแท้ใจที่เขาเจ็บ แต่เขาก็ยังคงเล่นกีฬาอยู่เพราะคิดว่าเป็นการเจ็บธรรมดา แต่ต่อมาหมอก็ตรวจพบว่าเขาเป็นมะเร็งในกระดูก เพื่อระงับการลุกลามของมะเร็ง หมอจำเป็นต้องตัดขาข้างขวาของเขาทิ้งสูงหกนิ้วจากหัวเข่า

จากนั้น เทอร์รี่ ก็พักรักษาตัวอีก เป็นเวลานาน

เทอร์รี่ ตัดสินใจว่าเขาจะไม่ยอมให้มะเร็งมาเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของเขา หลังจาก

าสชาบลอมซึ่ง เป็นอะลูมิเนียมได้เพียงเดือนครึ่ง เทอร์ ก็เริ่มเล่นกอล์ฟ

เทอร์ไม่เคยบอกเพื่อนร่วมชั้นว่าเขาใช้ชาบลอม เขาไม่ต้องการให้ใครรู้สักเสี้ยวกับโชคชะตาของเขา เนื่องจากเขาไม่สามารถเล่นบาสเกตบอลธรรมดาได้อีกแล้ว เทอร์จึงเข้าร่วมทีมกับทีมบาสเกตบอลคนพิการ ซึ่งนั่งเก้าอี้ล้อเข็นเล่นกัน

เทอร์ เริ่มตั้นวิ่งอีก เนื่องจากขาเทียมของเขาเหวี่ยงไปข้างหน้าช้ากว่าขาจริง เพราะฉะนั้นเขาจึงต้องกระโดดด้วยขาซ้ายเล็กน้อย เพื่อให้ขาเทียมก้าวทันรับจังหวะกัน

การวิ่งลักษณะนี้เป็นเรื่องยากเป็นแสนเช็ดูทีเดียว แต่เทอร์ไม่เคยท้อ

เทอร์ ฝึมนานแล้วที่จะวิ่งข้ามประเทศ ตอนนี้เขาพร้อมที่จะ เริ่มต้นสร้างความฝันของเขาให้เป็นจริงแล้ว

เขาขอให้สมาคมต่อต้านโรคมะเร็งของแคนาดา ประกาศให้ผู้คนในเส้นทางที่เขาจะวิ่งผ่านได้รู้เรื่อง "วิ่งมาราธอนแห่งความหวัง" ของเขา "ความหวัง" ว่าจะได้เงินจากการบริจาคมาสนับสนุนการศึกษาวิจัยโรคมะเร็ง

เพื่อนของเขาชื่อ ดัค อัลวาร์ด ยินดีช่วยเหลือโดยจะขับรถคู่ตามไป เขาทั้งสองจะกินนอนในรถคันนี้ได้

วันที่ 12 เมษายน 2523 เทอร์ผู้มีขาข้างเดียวเริ่มออกวิ่งจากเมืองเซนต์จอห์นฝั่งตะวันออกสุดของประเทศแคนาดา เทอร์จุ่มขาเทียมของเขาลงในมหาสมุทรแอตแลนติก เทอร์บอกกับดัค อัลวาร์ดเพื่อนผู้ขับรถตามเขาว่า เมื่อถึงฝั่งมหาสมุทรแปซิฟิกแล้ว เขาก็จะจุ่มขาเทียมนี้ลงในมหาสมุทรแปซิฟิกเช่นกัน

เทอร์ เริ่มตั้นวิ่งตั้งแต่วินาทีแรกของทุกวัน ซึ่งยังมีคอยู่ เมื่อถึงเจ็ดโมงเช้าครึ่ง เขาจะหยุดพักกินอาหารเข้าจากนั้นก็นอนไปจนถึงห้าโมงเช้า แล้ววิ่งต่อไปจนถึงห้าโมงเย็น เขาพยายามที่จะวิ่งให้ได้วันละ 26 ไมล์ เพื่อที่เขาจะได้กลับบ้านก่อนฤดูหนาวมาถึง

ทุกเมืองที่ผ่านไปประชาชนต่างมารอดู เทอร์ ฟ็อกซ์ วิ่งขาเดียว ไม่ว่าจะเป็นตอนฝนตกหรือแดดออกร้อนเพียงไหน เทอร์โบกมือให้กับผู้คนที่มาต้อนรับประชาชนบริจาคเงินสมทบทุนสมาคมต่อต้านโรคมะเร็งแห่งแคนาดาจำนวนมาก เทอร์ไม่ได้เก็บเงินไว้เลย เขาให้สมาคมต่อต้านโรคมะเร็งทั้งหมด

เทอร์ หยุดปราศรัยตามโรงเรียน ศูนย์การค้า ศาลาว่าการเมือง เล่าเรื่องราวของตนเอง และขอความร่วมมือสนับสนุนสมาคมต่อต้านโรคมะเร็ง

วันที่ 1 กรกฎาคม 2523 เทอร์วิ่งถึงเมืองหลวงของประเทศ คือ กรุงออตตาวา

เขาได้พบประธานาธิบดีคือ นายปีแอร์ ทรูโด ที่นั่น

เมื่อเขารั้งผ่านเมืองฮันเตอร์เบย์ บนฝั่งทะเลสาบซูพีเรียร์นั้นเท่ากับว่า เขารั้งได้
เลยครึ่งทางข้ามประเทศแล้ว เขารั้งได้สบายมากขึ้น และแน่ใจว่าจะวิ่ง ไปถึง เมืองแวนคูเวอร์ได้
ไม่ลำบากนัก

แต่...วันที่ 1 กันยายน 2523 หลังจากรั้งมาแล้ว 144 วัน เขาพบว่าเขายังคงมี
เชื้อมะเร็งอยู่แม้ว่าจะได้ตัดขาขาทั้งไปแล้ว เฮอร์ริงมาแล้ว 3,339 ไมล์เขาร้องไห้หนักหนอยด้วยความ
ความผิดหวัง เมื่อได้รู้ข่าวเลวร้ายเกี่ยวกับมะเร็งในตัวเขา แต่เขาก็ยังไม่ท้อแท้สิ้นหวัง พ่อและ
แม่ของเขามารับตัวเขาไปเข้าโรงพยาบาล "ผมทำได้ดีที่สุดแล้ว ไม่มีใครจะทำได้มากกว่านี้แล้ว"
เฮอร์ริงพูดกับคนที่มาเยี่ยม

ผู้คนจากทั่วโลกเขียนจดหมายถึงเฮอร์ริง ฟ็อกซ์ เกือบทุกฉบับสอดเงินบริจาคสมทบทุน
"การวิ่งมาราธอนเพื่อความหวัง" ถึงตอนนี้ทุกคนดูเหมือนจะรู้แล้วว่าเฮอร์ริงฟ็อกซ์เป็นใคร และบุรุษ
ประชาธิปไตยก็รู้ว่าจะส่งจดหมายไปที่ไหน เมื่อมีคนเจ้าหน้าที่ของเพียงว่า "เฮอร์ริง ฟ็อกซ์ แคนาดา"

เดือนมิถุนายน ปี 2524 เฮอร์ริง ฟ็อกซ์ ก็เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง การ"วิ่งมาราธอน
แห่งความหวัง" ของเขาเป็นที่ซาบซึ้งสะเทือนใจของผู้คนทั่วไป และได้รับเงินบริจาคทั้งสิ้นกว่า
23 ล้านดอลลาร์ ซึ่งเงินจำนวนนี้เป็นกองทุนของสมาคมต่อต้านโรคมะเร็งแห่งแคนาดาทั้งหมด

เมื่อเพื่อน ๆ รู้เรื่องเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพในโลก เพื่อน ๆ อาจพูดว่า"คนคนเดียวจะ
ไปช่วยอะไรได้"

แต่ เฮอร์ริง ฟ็อกซ์ ไม่ได้พูดเช่นนั้น เขาพิสูจน์ว่า คนคนเดียวสามารถทำได้ ถ้าเขา
ปรารถนาสิ่งนั้นอย่างจริงจังและพยายามอย่างสุดจิตสุดใจ

ศูนย์วิทยุโทรทัศน์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระดาษฝึกหัดขั้นตอนของ SQ3R (เฉลยแบบฝึกที่ผู้เรียนชาวต่างชาติตั้งไว้ให้แต่ละขั้นตอน)

อ่านบทอ่านนี้โดยใช้ชีวิต SQ3R ปฏิบัติตามขั้นตอนของวิธีการ SQ3R ในกระดาษฝึกหัดนี้ จะช่วยให้คุณเริ่มต้นเข้าสู่การอ่านแต่ละขั้นตอนของ SQ3R

Survey : สืบหาอ่านชื่อเรื่องของบทนี้ คำว่า หัวข้อที่เป็นตัวพิมพ์หนา (หัวข้อย่อยแต่ละหัวข้อ) และบทสรุป

1. บทนี้คือเรื่องอะไร
เทอร์รี่ฟ็อกซ์
2. ใครเป็นผู้เขียน
นิซา
3. หัวเรื่องย่อยในเรื่องนี้มีกี่หัวเรื่อง
6 หัวเรื่อง
4. เนื้อหาส่วนใหญ่ของเรื่องนี้กล่าวถึงอะไร

เด็กหนุ่มที่ชื่อ เทร์รี่ฟ็อกซ์ ผู้ซึ่งสูญเสียขาขวาด้วยโรคมะเร็ง และวิธีการของเทอร์รี่ฟ็อกซ์ เพื่อเรียกร้องความสนใจจากประชาชนให้บริจาคเงินเป็นกองทุนในการวิจัยโรคมะเร็ง ให้กับสมาคมต่อต้านโรคมะเร็งของแคนาดา

Question 1 : คำถามที่ 1. พลิกดูหัวข้อย่อยแรกแล้วตั้งคำถาม(ใคร ทอะไร ที่ไหน อย่างไร)

- เทร์รี่ฟ็อกซ์คือใคร
- เทร์รี่ฟ็อกซ์ทำอะไร
- เทร์รี่ฟ็อกซ์มีความสำคัญอย่างไร

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยแรกเพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง อ่านหัวข้อย่อยนั้นอีกครั้ง และระลึกถึงคำถามที่คุณถามไว้ โดยอย่ามองไปที่เนื้อเรื่องในส่วนนั้น แล้วตรวจสอบว่าคุณตอบคำถามได้ถูกต้องหรือยัง พร้อมทั้งสรุปใจความสำคัญ โดยใช้ภาษาและสำนวนของตนเอง

- เทร์รี่ฟ็อกซ์ คือ เด็กหนุ่มชาวเมืองพอร์ตโคควิทแลม ประเทศแคนาดา ซึ่งต้องถูกตัดขาขวา เมื่ออายุ 18 ปี ด้วยโรคมะเร็ง เขามีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะใช้ชีวิตที่ยืนข้างหนึ่ง วิ่งมาราธอนข้ามประเทศแคนาดา เพื่อ

เรียกความสนใจจากประชาชนให้บริจาคเงินเพื่อเป็นกองทุน ให้กับสมาคม
ต่อต้านโรคมะเร็งแห่งแคนาดา เพื่อใช้ในการวิจัยเกี่ยวกับการรักษาโรค
มะเร็ง

Question 2 : คำถามที่ 2. ฟลิกโบที่หัวช้อยยอยที่ 2. แล้วตั้งคำถาม

- เทอรี รักการกีฬา เขาสนใจกีฬาอะไร
- เขามีความมุ่งหวังอะไรในชีวิต

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวช้อยยอยที่ 2. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

- เทอรี รักการกีฬามาก โดยเฉพาะบาสเกตบอล
- เทอรีมุ่งหวังที่จะ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลในสถาบันที่เขาศึกษาอยู่

Question 3 : คำถามที่ 3. ฟลิกโบที่หัวช้อยยอยที่ 3. แล้วตั้งคำถาม

- เทอรี เริ่มรู้สึกหัวเข่าของเขาเจ็บ เขาเป็นอะไร
- เทอรี แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างไร

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวช้อยยอยที่ 3. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

- เขาเป็นมะเร็งในกระดูกที่ขาขวา
- เขาแก้ปัญหา โดยมีความมุ่งมั่น ชัยชนะ ตั้งใจจริง และ เข้าร่วมทีมกับทีมบาสเกตบอลคนพิการ และ เริ่มต้นวิ่งอีก

Question 4 : คำถามที่ 4. ฟลิกโบที่หัวช้อยยอยที่ 4. แล้วตั้งคำถาม

- เทอรี มีความฝันอะไร
- เขามีฝันเพื่ออะไร
- มีใครช่วยเขาบ้าง
- เขารั้งจากไหนถึงไหน
- การกิจประจำวันของเขามีอะไรบ้าง
- มีผู้คนให้ความสนใจในการวิ่ง เพื่อความหวังของเขาแค่ไหน

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวช้อยยอยที่ 4. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

- ความฝันของเทอรี คือ การวิ่งมาราธอนขาเดียวข้ามประเทศแคนาดา

- เพื่อรับบริจาคเงินเข้าสถาบันต่อต้านโรคมะเร็งของแคนาดา
- สมาคมต่อต้านโรคมะเร็งประกาศข่าว "ร็งมาราธอนแห่งความหวัง" ของเขา ให้ผู้คนในเส้นทางที่เขาจะวิ่งผ่านได้รู้เรื่อง เพื่อบริจาคเงิน และเพื่อนของเขาชื่อ คัด อัลวาร์ด ช่วยเหลือโดยร่วมเดินทางไปด้วย
- เขาวิ่งจากมหาสมุทรแอตแลนติก ฝั่งตะวันออกสุดของแคนาดาถึงมหาสมุทรแปซิฟิกตะวันตกสุด
- การกิจของเขาคือตื่นตีห้าวิ่งถึง 7 โมงครึ่ง เข้า พักรับประทานอาหารและนอนถึง 11 นาฬิกา แล้ววิ่งต่อถึง 5 โมงเย็น
- มีผู้คนให้เงินบริจาค และให้กำลังใจตลอดทาง เขาได้พบกับประธานาธิบดี ปรีแอร์ ทรูโด และได้พูดปราศรัยตามที่ต่าง ๆ

Question 5 : คำถามที่ 5. พลิกไปที่หัวข้อย่อยที่ 5. แล้วตั้งคำถาม

- วันที่ 1 กันยายน 2523 มีอะไรเกิดขึ้น
- คนทั่วโลกมีปฏิกิริยาอย่างไรกับเขา

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 5. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

- เป็นวันที่เธอรู้พบว่าเขายังคงมีเชื้อมะเร็งอยู่
- คนทั่วโลกเขียนจดหมายให้กำลังใจ และร่วมบริจาคเงิน

Question 6 : คำถามที่ 6. พลิกไปที่หัวข้อย่อยที่ 6. แล้วตั้งคำถาม

- เดือนมิถุนายน ปี 2524 มีอะไรเกิดขึ้น
- เขาได้รับเงินบริจาคทั้งสิ้นเท่าไร
- เขาให้อุทธาหรณ์อะไรกับคนทั่วโลก

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 6. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

- เธอรู้ฟ็อกซ์ เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง
- เขาได้รับเงินบริจาคทั้งสิ้นกว่า 23 ล้านเหรียญ
- เขาให้อุทธาหรณ์กับคนทั่วโลกว่า คนคนเดียวสามารถทำความสำเร็จได้ ถ้าปรารถนาสิ่งนั้นอย่างจริงจัง และพยายามอย่างสุดจิตสุดใจ

Question 7 : คำถามที่ 7. พลิกไปที่หัวข้อย่อยที่ 7. แล้วตั้งคำถาม

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 7. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

Question 8 : คำถามที่ 8. พลิกไปที่หัวข้อย่อยที่ 8. แล้วตั้งคำถาม

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 8. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

ใช้ขั้นตอนการตั้งคำถาม อ่าน ท่อง ต่อเนื่องไปจนกระทั่งคุณเสร็จสิ้นการอ่านแต่ละส่วนใน
บทนี้แล้วทำให้สมบูรณ์ขั้นตอนทบทวน

Review : ทบทวน โดยอ่านซ้ำในแต่ละหัวข้อย่อย แล้วเขียนเค้าโครงเรื่อง โดยดูจากการ
ตอบคำถามที่คุณได้ตอบไว้ ในแต่ละหัวข้อย่อย

- ประวัติของ เทอร์รี่ฟ็อกซ์ - เป็นชาวแคนาดา เขาพิการเพราะโรคมะเร็ง
- ความสนใจของ เทอร์รี่ฟ็อกซ์ - สนใจการกีฬา โดยเฉพาะบาสเกตบอล
- ความฝันของ เทอร์รี่ฟ็อกซ์ - เขาฝันที่จะวิ่งข้ามประเทศแคนาดา

- เขามุ่งมั่นที่จะวิ่งมาราธอนขาเดียวข้ามประเทศ
แคนาดา เพื่อหาเงินร่วมบริจาคเข้าสถาบันต่อต้าน
โรคมะเร็ง เพื่อใช้ในการวิจัยรักษาโรคมะเร็ง
- เทอร์รี่พ็อกซ์ เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง เขาให้อุทาหรณ์กับคนทั่วโลกว่าคนคนเดียว
สามารถทำความสำเร็จได้ถ้าปรารถนาสิ่งนั้นจริงจังและพยายามอย่างสุดจิตสุดใจ

ตรวจสอบว่าคุณคำตอบที่คุณตอบไว้นั้นถูกต้องแล้ว



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระดาษฝึกหัดขั้นตอนของ SQ3R

อ่านบทอ่านนี้โดยใช้วิธีการ SQ3R ปฏิบัติตามขั้นตอนของวิธีการ SQ3R ในกระดาษฝึกหัดนี้ จะช่วยให้คุณเริ่มต้นเข้าสู่การอ่านแต่ละขั้นตอนของ SQ3R

Survey : สืบอ่านชื่อเรื่องของบทนี้ ค้นหา หัวข้อที่เป็นตัวพิมพ์หนา (หัวข้อย่อยแต่ละหัวข้อ) และบทสรุป

1. บทนี้คือเรื่องอะไร

2. ใครเป็นผู้เขียน

3. หัวเรื่องย่อยในเรื่องนี้มีกี่หัวเรื่อง

4. เนื้อหาส่วนใหญ่ของเรื่องนี้กล่าวถึงอะไร

Question 1 : คำถามที่ 1. พลิกลูหัวข้อย่อยแรกแล้วตั้งคำถาม(ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร)

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยแรกเพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง อ่านหัวข้อย่อยนั้นอีกครั้ง และระลึกถึงคำถามที่คุณถามไว้ โดยอย่ามองไปที่เนื้อเรื่องในส่วนนั้น แล้วตรวจสอบว่าคุณตอบคำถามได้ถูกต้องหรือยัง พร้อมทั้งสรุปใจความสำคัญ โดยใช้ภาษาและสำนวนของคุณเอง

Question 2 : คำถามที่ 2. พลิกใบที่หัวข้อย่อยที่ 2. แล้วตั้งคำถาม

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 2. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

Question 3 : คำถามที่ 3. พลิกใบที่หัวข้อย่อยที่ 3. แล้วตั้งคำถาม

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 3. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

Question 4 : คําถามที่ 4. พลิกใบที่หัวข้อย่อยที่ 4. แล้วตั้งคําถาม

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 4. เพื่อค้นหาคําตอบที่คุณได้ตั้งคําถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคําถามที่คุณตั้งไว้

Question 5 : คําถามที่ 5. พลิกใบที่หัวข้อย่อยที่ 5. แล้วตั้งคําถาม

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 5. เพื่อค้นหาคําตอบที่คุณได้ตั้งคําถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคําถามที่คุณตั้งไว้

Question 6 : คําถามที่ 6. พลิกใบที่หัวข้อย่อยที่ 6. แล้วตั้งคําถาม

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 6. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

Question 7 : คำถามที่ 7. พลิกใบที่หัวข้อย่อยที่ 7. แล้วตั้งคำถาม

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 7. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

Question 8 : คำถามที่ 8. พลิกใบที่หัวข้อย่อยที่ 8. แล้วตั้งคำถาม

Read : อ่าน อ่านเนื้อหาในหัวข้อย่อยที่ 8. เพื่อค้นหาคำตอบที่คุณได้ตั้งคำถามไว้

Recite : ท่อง สรุปใจความสำคัญ และตอบคำถามที่คุณตั้งไว้

ใช้ขั้นตอนการตั้งคำถาม อ่าน ท่อง ต่อเนื่อง ไปจนกระทั่งคุณเสร็จสิ้นการอ่านแต่ละส่วนใน
บทนี้แล้วทำให้สมบูรณ์ขั้นตอนทบทวน

Review : ทบทวน โดยอ่านซ้ำในแต่ละหัวข้อย่อย แล้วเขียนเค้าโครงเรื่อง โดยดูจากการ
ตอบคำถามที่คุณได้ตอบไว้ ในแต่ละหัวข้อย่อย

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

ตรวจสอบว่าคุณคำตอบที่คุณตอบไว้ครบถูกต้องแล้ว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค.

ตารางแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละช่วงของการฝึก

จำนวนครั้งที่ ชั้นตอน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละช่วงของการฝึก			
	1-5	1-6	11-15	16-20
ชั้นสำรวจ	84	89	92	95
ชั้นตั้งคำถาม	75	80	82	85
ชั้นท่อง	72	83	86	90

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบของกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบก่อนการฝึกการอ่านเข้าใจความ (Pre-test) กับหลังการฝึกการอ่านเข้าใจความ (Post-test) โดยแยกเสนอออกเป็น 3 ด้าน คือ ความสามารถด้านการแปลความ ตีความ และขยายความ

		กลุ่มที่ได้รับการฝึก						กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก					
การทดสอบ ก่อนฝึก (Pre-test)	แปลความ	ตีความ	ขยายความ	แปลความ	ตีความ	ขยายความ	แปลความ	ตีความ	ขยายความ	แปลความ	ตีความ	ขยายความ	
	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD		
	8.08 1.58	10.79 1.62	5.02 1.38	8.44 1.39	10.61 1.84	4.85 1.32							
	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม							
	14	17	9	14	17	9							
การทดสอบ หลังฝึก (Post-test)	แปลความ	ตีความ	ขยายความ	แปลความ	ตีความ	ขยายความ	แปลความ	ตีความ	ขยายความ	แปลความ	ตีความ	ขยายความ	
	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD	\bar{X} SD		
	7.67 1.62	13.82 2.43	5.76 1.20	6.85 1.52	11.64 2.43	5.64 1.27							
	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม							
	12	20	8	12	20	8							



ประวัติผู้เขียน

ร้อยเอกหญิง ชนัดดา แนบเกษร เกิดวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ.2505 ที่จังหวัดสมุทรปราการ ได้รับปริญญาพยาบาลศาสตร์ จากวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ เมื่อปีการศึกษา 2526 เข้ารับราชการ ตำแหน่งพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เมื่อปี พ.ศ. 2528 เข้าศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2532



ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย