

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	3
สารบัญ	7
ขั้นที่ 1 การทำความเข้าใจ “ความจำ”	9
➡ ความจำทำงานอย่างไร	14
➡ ความทรงจำระยะสั้น	18
➡ ความทรงจำระยะยาว	22
➡ ห้องเก็บความทรงจำ	26
➡ ความทรงจำประเภทอื่นๆ	27
➡ รูปแบบของข้อมูล	30
ขั้นที่ 2 การทำความเข้าใจสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อความจำ	33
➡ การไม่เปิดรับข้อมูล	39
➡ การไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้	43
➡ ผู้ชาย และผู้หญิง	46
➡ กำแพงความทรงจำ	50
➡ อายุ และความทรงจำ	54
ขั้นที่ 3 การประเมินตนเอง	59
➡ ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อความทรงจำ	63
➡ แบบฝึกหัดที่ 1 : วิธีการดำเนินชีวิตของคุณ	66
➡ แรงจูงใจ และเป้าหมาย	72
ขั้นที่ 4 การจัดทำแฟ้มความทรงจำส่วนตัวของคุณ	79
➡ แบบฝึกหัดที่ 2 : การประเมินความทรงจำระยะสั้นของคุณ	81
➡ แบบฝึกหัดที่ 3 : การประเมินความทรงจำที่มีต่อตัวเลข	90
➡ แบบฝึกหัดที่ 4 : การประเมินความทรงจำเป้าหมาย	93
➡ แฟ้มส่วนตัวของคุณ	95

	หน้า
ขั้นที่ 5 ทักษะในการคิดเชิงวิพากษ์	99
⊖ พลังของการตั้งสมมติ	102
⊖ การดำเนินการให้เป็นระบบ และการวางแผนล่วงหน้า	108
⊖ การสร้างความหมายให้กับข้อเท็จจริง	119
ขั้นที่ 6 การพัฒนาความทรงจำภายในของคุณ	123
⊖ กลยุทธ์สำหรับการรับ และการเก็บรักษาข้อมูลอย่างต่อเนื่อง	129
⊖ กลยุทธ์เชื่อมโยงสำหรับการเรียนรู้	137
⊖ การทบทวนทางจิตใจ	141
⊖ กลยุทธ์ในการดึงข้อมูลกลับออกมาใช้งาน	145
ขั้นที่ 7 การพัฒนาความทรงจำภายนอกของคุณ	149
⊖ การบริหารชีวิตประจำวันของคุณ	154
⊖ การรับมือกับสิ่งรบกวน	156
⊖ คำแนะนำสำหรับการจัดระบบให้ดียิ่งขึ้น	162
ขั้นที่ 8 คำแนะนำในการรับมือกับสถานการณ์ ที่มักจะพบโดยทั่วไป	167
⊖ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับความทรงจำในแต่ละวัน	174
⊖ การทบทวนบทเรียน เพื่อเตรียมตัวสอบ	179
⊖ เมื่ออายุมากขึ้น	183
ขั้นที่ 9 การเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตของคุณ	187
⊖ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ	192
⊖ การพัฒนานิสัยการกิน	199
⊖ การลดปริมาณแอลกอฮอล์	202
⊖ การรับมือกับความเครียด	208
ขั้นที่ 10 การนำแผนพัฒนาดตนเองของคุณมาปฏิบัติจริง	213
⊖ คำแนะนำสำหรับแต่ละขั้น	217