



สาวน้อยเยาวชนตีเด่น รมณีย์ สุภาวสุทธิ์. โพสต์ทูเดย์. 7 มีนาคม 2553, หน้า Z2-Z3.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ปัญหาทุกอย่างเหมือนทางเข้าบ้าน  
ที่มีหลายทาง เราต้องหาให้ได้ว่าทาง  
ไหนที่ใกล้ที่สุด ดิบที่สุด เร็วที่สุด ปัญหา  
มีหลากหลาย แต่เราต้องเลือกทางแก้  
บางเส้นทางต้องใช้เวลานานในการแก้ไข  
แต่ทางเลือกที่ 2 อาจใช้เวลาน้อยกว่า  
และดีกว่าในการกลับบ้าน ซึ่งเราต้องใช้  
ประสบการณ์ของตัวเอง

## สาวน้อยเขาวงกตดีเด่น รณภีย์ สุภาวสุทธิ์

**ดาว** มหาวิทยาลัย  
โยธิน อุษงค์



“**๖** คลื่นลมในการเรียนการจำ คือทุกครั้งทีสอบ  
จะวางตารางอ่านหนังสือ เพราะการวางแผน  
จะช่วยจัดสรรระบบชีวิตของเราให้เดินไปได้  
ด้วยดี ถ้าเราไม่วางตารางไว้เลย เราจะรู้สึกวุ่นวายไม่รู้จะ  
ต้องทำอะไร ใช้เวลาโดยเปล่าประโยชน์ แต่ถ้าวาง  
ตารางว่าวันนี้จะต้องอ่านหนังสือให้ได้บทที่ตังไว้ แล้ว  
ยังอ่านไม่ถึงเราก็ต้องกระตือรือร้นเร่งตัวเองขึ้นมา และถ้าวาง  
เราทำได้อย่างที่เราวางไว้ก็มีโอกาสที่เราจะได้กลับมาอ่าน  
อีกครั้ง” **เมย์-รณภีย์ สุภาวสุทธิ์** สาวน้อยลูกครึ่งไทย-  
ฟิลิปปินส์ บอกลีคลับการเรียนของเธอตั้งแต่สมัยเรียน  
ชั้นมัธยมที่โรงเรียนหอวัง

ก่อนที่เธอจะได้โควตาเป็นนักเรียนโครงการช้างเผือก  
เข้าศึกษาต่อในชั้นปีที่ 1 ภาควิชาวิศวกรรมเคมี คณะ  
วิศวกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณ  
ทหารลาดกระบัง (สจล.) เข้าประกวดได้ตำแหน่งดาว  
คณะวิศวกรรมศาสตร์ และด้วยความสวย ฉลาด เรียนดี  
กิจกรรมเด่น มีไหวพริบในการตอบคำถาม จึงทำให้เมย์ได้  
รับการคัดเลือกให้เป็นเขาวงกตดีเด่นแห่งชาติประจำปี  
พ.ศ. 2553

### สาวนักเคบี

หลังจากเข้าเรียนที่ลาดกระบังแล้ว เมย์ บอกกับเราว่า  
ต้องปรับตัวอย่างมากในการเรียน ทุกอย่างต้องอ่านมาก  
ขึ้น ทำความเข้าใจมากขึ้น แต่แน่นอนว่าคงไม่เกินความ  
สามารถของเธออย่างแน่นอน เพราะเป็นสิ่งที่เธอถนัด

และเป็นความไฝฝันเป็นสาววิเศษมาช้านาน

“เมย์ อยากเป็นนักวิเศษ ก็เพราะคุณพ่อกับที่เป็น  
ลูกพระจอมด้วยกันทั้งนั้น ทำให้เราเกิดความชื่นชอบเป็น  
แบบอย่าง อีกอย่างเพราะ เมย์ เองมีความถนัดด้านเคมี  
ตั้งแต่สมัยเรียน มัธยมเลยคิดว่าเราสามารถเป็นนัก  
วิเศษเคมีได้ บางคนอาจมองว่าวิเศษเป็นผู้หญิงเธอ แต่  
บางทีแล้วเรารู้สึกว่าผู้หญิงเก่งๆ เป็นวิเศษก็มีเยอะ งาน  
วิเศษบางอย่างผู้หญิงก็มีความถนัดมากกว่าผู้ชาย และ  
วิเศษเองก็มีให้เลือกเรียนด้วยกันหลายสาย ที่สำคัญคือ  
งานวิเศษเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีที่เราต้องก้าวตามให้ทัน”  
เมย์ เล่าเหตุผลที่อยากเป็นนักวิเศษเคมีสาว ที่มีผู้หญิง  
เรียนน้อยคนนัก

### ใช้ชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติ

เห็น เมย์ เป็นเด็กเรียนเก่งอย่างนี้การทำกิจกรรมของ  
เธอก็ไม่แพ้กัน มีหลายคนพยายามแบ่งเวลาเรียนและ  
กิจกรรม แต่ก็ไม่เคยประสบความสำเร็จทั้งคู่เลยสักครั้ง  
มักจะจบลงด้วยการเอาดีเพียงด้านใดด้านหนึ่ง หรือเลว  
ร้ายที่สุดก็คือเสียทั้งการเรียนและกิจกรรม

สำหรับสาวน้อยคนนี้เธอใช้ชีวิตวางแผนการอ่าน  
หนังสือ และแบ่งเวลาไปทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ในช่วง  
เวลาที่เธอกำหนดไว้ เมย์ บอกกับเราว่า ต้องยึดหลักการ  
ใช้ชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติ มีเที่ยว มีพักผ่อนกับเพื่อน แต่  
ถ้าช่วงไหนที่มีเรียน มีสอบ ก็ต้องกลับมาอ่านหนังสือตาม  
ตารางเวอร์อีกครั้ง ซึ่งวิธีนี้ได้มาจากคุณพ่อตอน ม.ต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วันอาทิตย์ที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2553

ตอนนั้นเป็นช่วงปรับตัวที่ต้องเรียนรู้วิธีการเรียนการอ่านหนังสือใหม่ๆ ได้คุณพ่อเข้ามาดูแล เพราะคุณพ่อหวังไว้กับตัว เมย์ มาก

“นอกจากอ่านหนังสือทบทวนการเรียนแล้ว กิจกรรมยามว่างที่ชอบทำก็คือฟังเพลง อ่านนิตยสาร รู้สึกเพลินไปกับการอ่านหนังสือ อ่านได้หลายแนว คุณพ่อบอกว่าอ่านอะไรก็ได้อ่านไปเถอะขอให้ได้อ่าน ถ้าเราอยู่กับเพื่อนๆ ก็เต็มที่ของเรา แต่พอถึงเวลาสอบก็ค่อยจริงจัง

เดี๋ยวนี้การเรียนยากขึ้นต้องใช้เวลาอ่านมากขึ้น ทำให้เราต้องจริงจังมากขึ้นด้วยการอ่านก็เปลี่ยนไป ใช้เทคนิคเครื่องมือใช้ปากกาสีช่วยอ่านหนังสือกับโพสต์อิทช่วยเน้นย้ำให้เราจดจำง่าย”

**ปัญหาเหมือนทางเข้าบ้าน**

“ปัญหาทุกอย่างเหมือนทางเข้าบ้านที่มีหลายทาง เราต้องทำให้ได้ว่าทางไหนที่ใกล้ที่สุด ดีที่สุด เร็วที่สุด ปัญหาที่มีหลากหลาย แต่เราต้องเลือกทางแก้ บางเส้นทางต้องใช้เวลานานในการแก้ไข แต่ทางเลือกที่ 2 อาจใช้เวลาน้อยกว่าและดีกว่าในการกลับบ้าน ซึ่งเราต้องใช้ประสบการณ์ของตัวเองหรือใช้ประสบการณ์ของคนอื่นเข้ามาช่วยต่างคนต่างหลายเส้นทาง แต่สุดท้ายเมื่อเราเลือกเดินก็คือเราต้องเลือกที่จะไปแก้ปัญหาเขยวชนดีเด่นแห่งชาติคนล่าสุด บอกถึงแนวความคิดแก้ปัญหาที่ทำให้เธอมีรอยยิ้มที่สดใสในทุกวัน เราจึงไม่แปลกใจเลยว่ารางวัลนี้เหมาะสมกับเธอที่สุดแล้ว ■

**5 ขั้นตอน**

**คู่กันเบ้า(ห)สงสัย**

เวลาที่เรารับหนังสือแล้วมีหน้าที่เราไม่เข้าใจ จะเลือกสีส้ม แต่ถ้าหน้าไหนที่เราตั้งเป้าอ่านไว้ ก็ใช้สีเขียว หรือข้อไหนทำไม่ได้ก็ใช้สีส้มเข้มขึ้นไว้ ในแต่ละวิชาก็ใช้สีแตกต่างกัน

**ปากกา**

เลือกใช้คู่สีสบายตา จับคู่สีขีดสาระสำคัญของเนื้อหาพอจะขีดไว้ แต่ถ้าอ่านไปเจอสำคัญกว่าก็ใช้คู่สีขีดทับตัดกันไปอีก

**โรับี ไอโอบ**

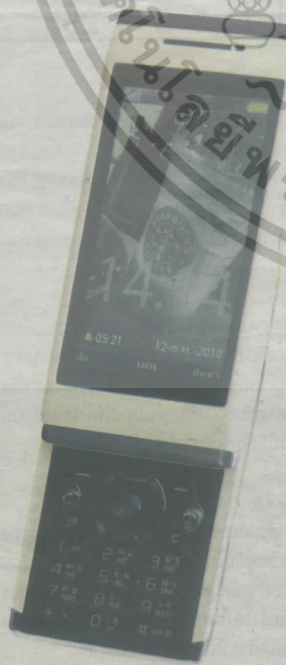
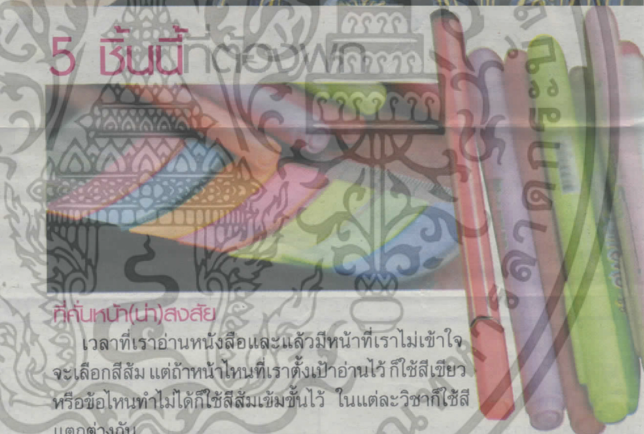
อยากได้เครื่องที่รองรับ 3G มีฟังก์ชันหลากหลาย ใช้เป็นรีโมตคอนโทรลกล้องถ่ายภาพได้ชัดเจน เล่นเอ็มพี 3 เลือกให้ความสามารถครบทุกอย่าง ที่สำคัญมีโปรแกรมซิงค์เพลงฟรี 3 เดือน

**โบบิตัก**

มีไว้เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่ระบบอินเทอร์เน็ต เข้าไปใช้เว็บไซต์ดูเกิลค้นหาข้อมูลประกอบการเรียน โปรแกรมที่ใช้บ่อยๆ MSN กูเกิล ซึ่งกูเกิลนั้นนอกจากไว้ใช้หาข้อมูลสาระต่างๆ แล้ว ยังไว้ใช้เลือกดูเสื้อผ้าแฟชั่นบ้างตามความสนใจ

**สมุดบันทึก**

สมุดบันทึก To-do-list สำคัญมาก ใช้แยกว่าวันนี้ต้องทำอะไร จัดบันทึกข้อความเล็กๆ น้อยๆ เพื่อเตือนความจำว่าเราจะต้องทำอะไรบ้าง หรืออากาศวันนี้เป็นอย่างไร เพื่อเตือนความจำ จัดโต๊ะรีบบ้าง แต่ไม่ได้เขียนทุกวันเพราะต้องแบ่งเวลาไปอ่านหนังสือและทำกิจกรรมอื่นๆ เป็นส่วนใหญ่



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้