

# ภาคผนวก

# ภาคผนวก 1

## Modern Fathers Have Pleasures and Problems

James Hogan, 38, became a father 18 months ago. When his daughter was born, he quit his full-time job. He wanted to have more time to spend with his child.

"I wanted to be a real father to my daughter," says Hogan of Washington, D.C.

At first, Hogan had a lot of problems. "I had a lot to learn about babies," he says. "For example, I didn't know how to change a diaper and I wasn't sure how to hold a baby."

There are thousands of fathers like Hogan in the United States today. These "liberated dads" are spending more time with their children--holding them, feeding them, playing with them, and changing their diapers.

There are many reasons for this change. One reason is that modern men have more free time away from work. Another reason is that more married women with children work outside the home. These mothers are too busy to do all the housework and take care of the children alone. Their husbands have to help them.

Modern fathers are enjoying the change. James Hogan spends 25 to 30 hours per week with his daughter. He says he isn't sorry he left his job. "I wanted more time to be with my daughter, and now I have it," he says.

Another father who is enjoying the change is Harlan Swift, a 34 year-old engineer and father of two. "Spending time with the kids is the most important thing in my life. I enjoy every minute I'm with them," Swift says.

Not many men can afford to quit work when they become fathers. They don't have enough money. Combining a full-time job and home life is difficult. You need a lot of energy. As Harlan Swift says, "I never have enough to do everything."

Modern fathers will need to learn to balance work at home with their jobs outside the home. They will also need to learn new skills. Like James Hogan, many men are uncomfortable holding babies or changing diapers. That is not going to change overnight.

### **สาระสำคัญของเรื่อง Modern Fathers Have Pleasures and Problems**

เจมส์ โฮแกนวัย 38 ปี ได้กลายเป็นคุณพ่อของลูกสาวซึ่งมีอายุได้หนึ่งขวบครึ่ง เจมส์ โฮแกนต้องการจะมีเวลาอยู่กับลูกให้มากที่สุด จึงยอมลาออกจากงานประจำ

ในตอนทีลูกเกิดได้ใหม่ ๆ โฮแกนมีปัญหากับการเลี้ยงลูกมาก จึงทำการศึกษาวิธีการเลี้ยงลูก และก็ได้ประสบผลสำเร็จดีมาก

มีคุณพ่อชาวอเมริกันมากมายที่ปฏิบัติตนจนเป็นคุณพ่อที่ดีของลูกได้ เช่น มีเวลาให้กับลูก ๆ อุ้มลูก ป้อนข้าวลูกรวมทั้งมีการเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกได้ด้วย

การที่ชายอเมริกันมีเวลาให้กับลูก ๆ นี้ เนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน ประการแรกก็คือ พวกเขามีเวลารว่างจากงานมากขึ้น ประการที่สองก็คือ บรรดาแม่บ้าน

ทั้งหลายต้องออกไปทำงานนอกบ้านกันมากขึ้น และด้วยสาเหตุนี้จึงทำให้แม่บ้านไม่สามารถจะดูแลลูก ๆ ได้เต็มที่ บรรดาสามีทั้งหลายจึงต้องเข้ามาช่วยดูแลลูกด้วย

บรรดาพ่อบ้านสมัยใหม่ต่างก็พอใจกับการเปลี่ยนแปลงนี้ ที่ต้องมาช่วยภรรยาเลี้ยงดูบุตรบ้าง โฮแกนได้กล่าวว่ไม่เคยเสียใจเลยที่ต้องลาออกจากงานเพื่อมาเลี้ยงดูบุตร เพราะเขาอยากอยู่กับลูกให้มากที่สุด เขาใช้เวลาสัปดาห์ละ 25-30 ชม.ที่เดียว เพื่ออยู่กับลูกสาวของเขา

คุณพ่ออีกท่านหนึ่งที่สนุกมากกับการเลี้ยงดูบุตรก็คือ Harlan Swift วิศวกรวัย 34 ปี ซึ่งมีบุตร 2 คน ได้กล่าวว่าใช้เวลาอยู่กับลูกนั้นนับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตทีเดียว

อย่างไรก็ตามมีชาวอเมริกันไม่มากนักที่ลาออกจากงานแล้วยังสามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้ ส่วนใหญ่แล้วเมื่อมีบุตรมักจะมีเงินไม่ค่อยพอกับค่าใช้จ่าย ดังนั้นการทำงานเต็มเวลาและต้องเลี้ยงดูบุตรเองด้วยจึงเป็นเรื่องที่ลำบากมากทีเดียว ประการสำคัญคือทำให้มีเวลาไม่พอที่จะทำงานได้ทุก ๆ อย่างที่ต้องการ

บรรดาพ่อบ้านสมัยใหม่จึงต้องการศึกษาวิธีการที่จะสามารถทำงานทั้งนอกระบบและในบ้านให้ได้โดยมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีความชำนาญการในด้านดูแลบุตรด้วย และยังมีคุณพ่ออีกหลายคนที่ยังไม่ทราบวิธีการอุ้มลูก และเปลี่ยนผ้าอ้อม

### 1. Scanning

Read the questions. Then look at the article "Modern Fathers Have Pleasures and Problems" to find the answers as quickly as possible.

1. James Hogan became a father \_\_\_\_\_ months ago.

- a) 8                                b) 18                                c) 28

2. Hogan comes from \_\_\_\_\_.

- a) New York                        b) Chicago                        c) Washington, D.C.

3. Harlan Swift is \_\_\_\_\_ years old.  
a) 24                      b) 34                      c) 38
4. He has \_\_\_\_\_ children.  
a) two                      b) three                      c) four
5. He is an \_\_\_\_\_.  
a) engineer                      b) artist                      c) architect

**2. Comprehension**

1) **TRUE OR FALSE?** Decide if the statements below are true (T) or false (F). Write the sentence from the story that supports your answer. If the article doesn't give the answer, write *It doesn't say*.

**EXAMPLE:** James Hogan has a son.   F  

1. Hogan knew a lot about babies before he had one. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Hogan left his job because he was unhappy at work. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Modern men work more hours a week than their fathers did.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. In the past, fewer women than today worked outside the home.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. James Hogan spends only two or three hours with his daughter everyday. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. A lot of men begin to work part-time when they have children. \_\_\_\_\_

---

7. Harlan Swift could use a 26-hour day. \_\_\_\_\_

---

8. The author thinks that in a few years most men will be comfortable with babies. \_\_\_\_\_

---

2) **MAKING INFERENCES.** Circle all of the answers that you think are correct. Explain your answers.

1. James Hogan thinks that \_\_\_\_\_.

- a) a father should spend a lot of time with his child
- b) fathers are more important than mothers
- c) it's difficult to take care of a baby

2. Harlan Swift \_\_\_\_\_.

- a) likes being with his children
- b) doesn't have a lot of energy
- c) thinks that his job is more important than his children

3. The author of this article thinks that \_\_\_\_\_.

- a) modern women are lazy
- b) many men in the future will work part-time
- c) men today spend more time with their children than men in the past

### 3. **Finding the Facts**

Answer the following questions with information from the article

“Modern Fathers Have Pleasures and Problems.”

1. What are "liberated dads" doing with their children?

a. *They're spending more time holding them.*

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

2. Why are fathers doing more with their children?

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

3. What do modern fathers have to learn?

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

### 4. **Vocabulary**

1. **GETTING THE MEANING FROM CONTEXT.** Match the underlined word in each sentence with the definition from the list in the box.

a) abilities that come from education or experience

b) eight hours a day, five days a week

c) free to try things they never did before

d) have enough money

e) give equal time to

- \_\_\_\_\_ 1. Some parents want to spend more time with their children, so they stop working full-time. That way, they can be at home in the afternoons.
- \_\_\_\_\_ 2. Unfortunately, most people aren't rich. They can't afford to stop working.
- \_\_\_\_\_ 3. Modern fathers are "liberated." They can do things with their children that men in the past thought only women should do.
- \_\_\_\_\_ 4. It's difficult for modern parents to balance all the different parts of their lives--jobs, housework, children--and still find time to relax.
- \_\_\_\_\_ 5. Many men don't have child care skills. They don't know how to take care of young children.

## WORD FORMS

2. Choose the form of the word that completes each sentence.

1. combines      combination

verb

noun

- a. Being a successful parent is a \_\_\_\_\_ of hard work and good luck.
- b. A good school \_\_\_\_\_ academic, social, and physical education.



2. **easy**                      **ease**  
adjective                      noun

a. Experienced parents usually take care of their own children with \_\_\_\_\_.

b. However, it isn't \_\_\_\_\_ to care for a sick child.

3. **energy**                      **energetically**  
noun                              adverb

a. The women need a lot of \_\_\_\_\_ to do a full time job and household work.

b. The women work \_\_\_\_\_ at a full-time job and household work.

4. **enjoy**                      **enjoyable**  
verb                              adjective

a. Most parents \_\_\_\_\_ spending time with their kids.

b. Spending time with the children is \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

## ภาคผนวก 2

### How to Make It in College

#### Now That You're Here

Brian O' Keeney

The author of this selection presents a compact guide to begin a successful student. He will show you how to pass tests, how to avoid becoming a student zombie, how to find time to fit in everything you want to do, and how to deal with personal problems while keeping up with your studies. These and other helpful tips have been culled from the author's own experience and his candid interviews with fellow students.

#### Part I

##### A. Word You may not Know

zombie(n)	= a person considered to be like a weid an unattractive person
keep up with(v)	= continue; not stop or end; maintain the pace
tip(n)	= a hint, suggestion, or warning
cull(v)	= selected
candid(adj)	= frank, sincere
hurdle(n)	= any barrier or difficulty

<b>hassle(n)</b>	= a troublesome situation
<b>juggle(v)</b>	= perform
<b>cope(v)</b>	= to deal with problems, troubles.
<b>queasy(adj)</b>	= causing a person to feel sick
<b>stacks(n)</b>	= main areas for shelving books in a library
<b>guts(n)</b>	= daring, courage or spirit
<b>doodle(n)</b>	= to draw meaningless picture to pass the time
<b>psych(v)</b>	= to cause to be excited emotionally
<b>shaft(n)</b>	= a long, slender part
<b>rationalization(n)</b>	= explanation
<b>tough(adj)</b>	= very difficult
<b>pound(v)</b>	= break up or crush into small pieces

To day is your first day on campus. You were a high school senior three months ago. Or maybe you've been at home with your children for the last ten years. Or maybe you work full time and you're coming to school to start the process that leads to a better job. Whatever your background is, you're probably not too concerned today with staying in college. After all, you just got over the hurdle (and the paper work) of applying to this place and organizing your life so that you could attend. And to day, you're confused and tired. Everything is a hassle, from finding the classrooms to standing in line at the bookstore. But

10 read my advice anyway. And if you don't read it, clip and save this  
article. You might want to look at it a little further down the  
road. By the way if this isn't your very first day, don't skip this  
article. Maybe you haven't been doing as well in your studies as you'd  
15 hoped. Or perhaps you've had problems juggling your work schedule,  
your class schedule, and your social life. If so, read on. You are  
about to get the inside story on making it in college. On the basis of  
my own experience as a final-year student, and on dozens of  
interviews with successful students, I've worked out a no-fail system  
for coping with college. These are the inside tips every student needs  
20 to do well in school. I've put my self in your place, and I'm going to  
answer the questions that will cross (or have already crossed) you mind  
during your stay here.

### **What's the Secret of Getting Good Grades?**

It all comes down to getting those grades, doesn't it? After all, you  
came here for some reason and you're going to need passing grades to  
25 get the credits or degree you want. Many of us never did much  
studying in high school, most of the learning we did took place in the  
classroom. College, however, is a lot different. You're really on your  
own when it comes to passing courses. In fact, sometimes you'll feel  
as if you make it or not. Therefore, you've got to figure out a study  
30 system that gets results. Sooner or later, you'll be alone with those  
books. After that, you'll be sitting in a classroom with an exam sheet

on your desk. Whether you star at the exam with a queasy stomach or whip through it fairly confidently depends on your study techniques. Most of the successful students I talked to agreed that following eight  
35 study tips deliver solid results.

### **1. Set Up a Study Place.**

Those students you see "studying" in the cafeteria or game room aren't learning much. You just can't learn when you're distracted by people and noise. Even the library can be a bad place to study if you constantly find yourself watching the clouds outside or students  
40 walking through the stacks. It takes guts to sit, alone, in a quiet place in order to study. But you have to do it. Find a room at home or a spot in the library that's relatively quiet and boring. When you sit there, you won't have much to do except study.

### **2. Get into a Study Frame of Mind**

When you sit down, do it with the attitude that you're going to get this  
45 studying done. You're not going to doodle in your notebook or make a list for the supermarket. Decide that you're going to study and learn now, so that you can move on to more interesting things as soon as possible.

### **3. Give Yourself Rewards**

If you sweat out a block of study time, and do a good job on it,  
50 treat yourself. You deserve it. You can "psych" your self up for studying by promising to reward yourself afterwards. A present for

yourself can be anything from a favorite TV show to a relaxing bath to a dish of double chocolate ice cream.

#### **4. Skim the Textbook First**

Lots of students sit down with an assignment like "read chapter  
55 five, pages 125-150" and do just that. They turn to page 125 and start to read. After a while, they find that they have no idea what they just read. For the last ten minutes, they've been thinking about their five-year-old or what they're going to eat for dinner. Eventually, they plod through all the pages but don't remember much afterwards.

60 In order to prevent this problem, skim the textbook chapter first. This means look at the title, the subtitles, the headings, then pictures, the first and the last paragraphs. Try to find out what the person who wrote the book had in mind when he or she organized the chapter. What was important enough to set off as a title or in bold  
65 type? After skimming, you should be able to explain to yourself what the main points of the chapter are. Unless you are the kind of person who would step into an empty elevator shaft with out looking first. You'll soon discover the value of skimming.

#### **5. Take Notes on What You're Studying**

This sounds like a hassle, but it works. Go back over the material  
70 after you have read it, and jot down the key words and phrases in the margins. When you review the chapter for a test, you'll have handy little things like "definition of rationalization" or "example of assimilation in the margins". If the material is especially tough,

75 organize a separate sheet of notes. Write down definitions, examples, lists, and main ideas. The idea is to have a single sheet that boils the entire chapter down to a digestible lump.

### **6. Review after You've Read and Taken Notes**

80 Some people swear that talking to yourself works. Tell yourself about the most important points in the chapter. Once you've said them out loud, they seem to stick better in your mind. If you can't talk to yourself about the material after reading it, that's a sure sign you don't really know it.

### **7. Give Up**

85 This may sound contradictory, but give up when you've had enough. You should try to make it through at least an hour, though. Ten minutes here and there are useless. When your head starts to pound and your eyes develop spidery red lines, quit. You won't do much learning when you're exhausted.

### **8. Take a College Skills Course if You Need It**

Don't hesitate or feel embarrassed about enrolling in a study skills course. Many students say they wouldn't have made it without one.

## สาระสำคัญ (ตอนที่ 1)

Brian O'Keeney ผู้เขียนเรื่องนี้ได้ให้คำแนะนำในเรื่องการเรียนให้ประสบความสำเร็จที่สั้น ๆ และกระชับครั้งง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ สมควรที่นักศึกษาจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในระหว่างที่ยังเป็นนักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง

หลังจากที่ท่านเรียนจบในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมาหลายเดือนแล้วก็ดี หรือบางท่านแม้แต่ทำงานมีภาระในการดูแลครอบครัว และเพิ่งจะมีโอกาสได้กลับเข้ามาเรียนต่อในระดับวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่งก็ดี หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ หลังจากที่ท่านต้องเหินห่างจากชีวิตของการเรียนการศึกษาไปเสียนาน และในวันนี้ท่าน ได้มีโอกาสดับเข้ามาศึกษาต่อและเป็นวันแรกของการใช้ชีวิตนักศึกษา บางท่านที่ไม่คุ้นเคยก็จะรู้สึกวุ่นวายและเหน็ดเหนื่อยกับการที่ต้องไปรอเข้าคิวซื้อตำราบ้าง เดินหาห้องเรียนบ้าง หากท่านที่รู้สึกลำบากกับเรื่องดังกล่าวก็ขอให้อ่านคำแนะนำต่อไปนี้และปฏิบัติตาม แต่ถ้าท่านใดที่ยังไม่สนใจจะอ่านตอนนี้ก็ไม่เป็นไร แต่ควรจะต้องคำแนะนำนี้เก็บไว้ปฏิบัติตามในภายหลัง เพราะในโอกาสข้างหน้าท่านอาจจะเห็นความจำเป็นและนึกอยากอ่านขึ้นมาก็เป็นได้

ในกรณีที่บางท่านรู้สึกว่าการเรียนของท่านไม่ประสบความสำเร็จหรือไม่เป็นไปตามที่คุณคาดหวังเอาไว้ ซึ่งอาจจะเป็นด้วยท่านมีภาระกิจมากก็ดี หรืออาจจะเป็นด้วยท่านมีปัญหามากมายมารุมล้อมตัวท่านไว้ก็ดี ขอให้เริ่มอ่านคำแนะนำต่อไปนี้ ข้อแนะนำเหล่านี้เป็นสิ่งที่ได้มาจากประสบการณ์โดยตรงของผู้เขียนเรื่องนี้ และได้มาจากการสัมภาษณ์นักศึกษาที่ล้วนแต่ประสบความสำเร็จมาแล้วทั้งสิ้น

### ข้อแนะนำที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียน

การเรียนที่จะประสบความสำเร็จได้ก็จะต้องดูกันที่การได้รับคะแนนหรือเกรดที่ติดนั่นเอง ทุกคนที่เข้ามาศึกษาในระดับวิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัยต่างก็มีเหตุผลของตนเองด้วยกันทั้งนั้นว่ามาเรียนด้วยเหตุผลใด แต่ทุกคนที่เข้ามาต่างมี



จุดมุ่งหมายเดียวกัน คือต้องการที่จะสอบได้และได้รับปริญญาออกไป หลาย ๆ ท่านที่เข้ามาเรียนในระดับวิทยาลัยเริ่มที่จะทราบบ้างแล้วว่า การเรียนในระดับนี้ ต่างจากการเรียนในชั้นมัธยมศึกษาภาคที่เดียว การเรียนรู้อันชั้นมัธยมส่วนใหญ่ เป็นการเรียนที่เกิดขึ้นเฉพาะในห้องเรียนเท่านั้น แต่การเรียนในระดับอุดมศึกษานี้ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการเรียนรู้อันที่ผู้เรียนจะต้องพึ่งตนเองมากที่สุด ต้อง ขวนขวาย ค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองเกือบทั้งสิ้น บ่อยครั้งที่บางท่านจะรู้สึกว่าจะไม่มีใครสนใจใครเลย ไม่ว่าท่านจะสอบได้หรือสอบตกในวิชาใดก็จะมีใครมาสนใจไต่ถาม ดังนั้นท่านจึงต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตัวเองเป็นอย่างมาก หากมีการเพลอโผล่ หรือหลงลืมตัวไป ท่านอาจจะพบตนเองในสภาพที่ กำลังเผชิญกับข้อสอบที่ยากแสนเข็ญก็ได้ ดังนั้นเพื่อไม่ให้มีปัญหาที่ยุ่งยากเกิดขึ้น ขอให้นักศึกษาอ่านคำแนะนำ 8 ประการที่ได้จากคำบอกเล่าของบรรดานักศึกษาที่ประสบความสำเร็จมาแล้วทั้งสิ้นว่าคำแนะนำเหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดผลคืออย่างแท้จริง

### 1. จงเลือกสถานที่ที่จะดูหนังสือให้เหมาะสม

ผู้เขียนได้แนะนำในเรื่องสถานที่ไว้ว่า ควรจะเป็นสถานที่ที่ไม่ค่อยมีสิ่งต่าง ๆ ให้ดูมากนัก ควรเป็นสถานที่ที่เงียบ ไม่มีผู้คนพลุกพล่าน ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาเกิดมีสมาธิในการดูหนังสือได้อย่างเต็มที่นั่นเอง

### 2. จงมีความตั้งใจให้แน่วแน่

เมื่อเริ่มต้นดูหนังสือ จงมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าจะต้องนั่งดูหนังสือจริง ๆ และเมื่อได้กำหนดแผนการดูหนังสือเอาไว้แล้วว่าจะต้องดูเรื่องอะไร อ่านตรงไหนก็ขอให้ตั้งใจทำให้จริง ๆ อย่าเหม่อลอยหรือมัวแต่นั่งขีดเขียนอะไรที่ไร้สาระ จงตั้งใจอ่านตำราให้จบตามที่ตั้งใจไว้ เพื่อที่จะได้ไปทำงานอื่น ๆ ที่น่าสนใจต่อไป

### 3. พึ่งให้รางวัลแก่ตนเอง

ภายหลังจากการที่ได้ทุ่มเทแรงกายและแรงใจในการทำงานต่าง ๆ ได้สำเร็จตามความคาดหมายหรือตามแผนที่ได้วางไว้ จงรู้จักให้รางวัลแก่ตนเองเสียบ้าง

รางวัลที่จะให้นั้นอาจจะเป็นการดูทีวี เล่นดนตรี ว่ายน้ำ ออกไปทานอาหารอร่อย ๆ นอกบ้าน หรืออาจจะเป็นการทานไอศกรีมเพิ่มจากปกติก็ได้ การให้รางวัลตนเองด้วยการมีโอกาสทำกิจกรรมพิเศษดังกล่าวก็เพื่อเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศไม่ให้ดูน่าเบื่อหน่าย และยังเป็นการช่วยให้เกิดมีพลังในการกลับมาศึกษาต่ออีกด้วย

#### 4. จงเริ่มต้นอ่านอย่างคร่าว ๆ ในการอ่านครั้งแรก

ก่อนที่จะมีการอ่านตำราเรื่องใด หรือบทใดก็ตาม ขอให้ลงมืออ่านแบบสำรวจคร่าว ๆ เสียก่อน ทั้งนี้เพื่อเป็นการช่วยให้การอ่านตำราในส่วนนั้นเป็นไปอย่างมีจุดหมาย การอ่านขั้นสำรวจจะช่วยให้ทราบว่าสิ่งที่จะอ่านมีลักษณะใด มีรายละเอียดอะไรบ้าง และตอนที่จำเป็นต้องอ่านนั้นจะต้องจับประเด็นสำคัญให้ได้ อย่างไร การลงมืออ่านตำราทันทีโดยไม่มีการสำรวจก่อนอ่านนั้น จะทำให้นักศึกษาจับประเด็นที่สำคัญหรือรายละเอียดของตอนที่อ่านไม่ได้เลย

การสำรวจก่อนอ่านก็คือการสำรวจหาข้อมูลต่าง ๆ เช่น ชื่อเรื่อง หัวข้อย่อย ตลอดจนรูปภาพและตารางตัวเลข เป็นต้น นอกจากนี้ควรสำรวจเพิ่มเติมอีกว่ามีการพิมพ์โดยใช้ตัวอักษรที่แปลกออกไปจากตัวธรรมดาบ้างหรือไม่ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้การอ่านง่ายขึ้น เพราะเท่ากับผู้แต่งตำราได้ช่วยชี้แนะให้กับผู้อ่านได้ทราบว่าส่วนใดเป็นส่วนที่สำคัญและพึงจดจำเอาไว้

#### 5. จงฝึกหัดการทำบันทึก

ในขั้นตอนการลงมืออ่านหากพบข้อความสำคัญ หรือตัวอย่างอ้างอิงแล้วขอให้นักศึกษาจดบันทึกเอาไว้ในที่ว่างของหน้าที่กำลังอ่านอยู่ หรือถ้าจะให้ดีแล้วควรบันทึกแยกไว้ในสมุดจดบันทึก สมุดบันทึกเล่มนี้จะช่วยให้นักศึกษาสะดวกมากในการอ่านขั้นทบทวนก่อนสอบ เพราะไม่ต้องอ่านทั้งเล่ม บันทึกที่นักศึกษาได้ทำไว้นี้เท่ากับเป็นเนื้อหาที่ได้กลั่นกรองเอาแต่ใจความสำคัญ ๆ มาเก็บไว้ในที่แห่งเดียวกัน จึงทำให้สะดวกและมีขนาดกระทัดรัดต่อการที่จะนำคิดค้นไปนั่งอ่านในที่ใดก็ได้

## 6. ทบทวน

เมื่อนักศึกษาอ่านจบพร้อมกับทำบันทึกเรียบร้อย จงอ่านทบทวนอีกครั้ง ในขั้นตอนอ่านทบทวนนี้ นักศึกษาจะใช้วิธีพูดดัง ๆ ให้ตัวเองได้ยินก็ได้ซึ่งนับเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่ง เพราะเท่ากับเป็นการตรวจสอบความเข้าใจในเนื้อหาไปด้วยว่าสิ่งที่เราพูดออกมานั้น ตัวเรามีความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินเพียงใด หากพูดแล้วตัวเองก็ยังฟังในสิ่งที่ตัวเองพูดไม่เข้าใจ ก็เป็นอันแสดงว่าตัวเราเองยังอ่านตำราในส่วนนั้นไม่เข้าใจดีพอนั่นเอง

## 7. จงรู้จักการหยุดพัก

เมื่อนักศึกษาอ่านตำราไปได้สักระยะหนึ่ง หรือเห็นว่าอ่านได้เนื้อหาเท่าที่ตั้งใจเอาไว้ หรือรู้สึกว่ายาวคา และร่างกายเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าเต็มที่ ก็จงหยุดพัก เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง เมื่อเห็นว่าหายเมื่อยแล้วก็จงกลับมาเริ่มอ่านตำราต่อไป

## 8. ถ้าจำเป็นควรลงทะเบียนเรียนวิชาแนะนำการเรียนในระดับอุดมศึกษาเบื้องต้น

วิชาว่าด้วยการฝึกทักษะในการเรียน หรือวิชาที่แนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการค้นคว้าหาความรู้ให้ถูกทางนี้ เป็นอีกกระบวนการวิชาหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาโดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่งมีความรู้ความเข้าใจวิธีการเรียนในระดับอุดมศึกษา รู้จักการปรับตัวตลอดจนเรียนรู้ในการนำเทคนิคต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้กับกระบวนการวิชาอื่น ๆ อีกด้วย ดังนั้นหากนักศึกษามีความจำเป็นและเห็นว่าวิชา study skills course เป็นวิชาที่ให้ประโยชน์แล้วก็ขอให้ลงทะเบียนเรียนทันที

## คำ วลี และข้อความที่น่าสนใจเป็นพิเศษ

**"If you sweat out a block of study time..."**

คำว่า sweat out ในที่นี้จะมีความหมายแฝงหมายถึงการทำงาน หรือการดูหนังสือนั่นเอง ซึ่งถ้าหากแปลตามตัวอักษรแล้วจะหมายถึง เหงื่อออก แต่ถ้ามา

คิดถึงความหมายแฝงแล้ว เหนือออกในที่นี้ก็คือการที่นักศึกษาต้องใช้พลังงานอย่างมากในการดูตำรา จนทำให้ร่างกายเกิดความเหน็ดเหนื่อย และมีเหงื่อออกนั่นเอง การแปลข้อความตรงนี้ให้ตีจึงควรเป็น "การที่เราได้พากเพียรต่อการทำงาน หรือการดูตำรามาได้สักระยะหนึ่ง..."

วลีที่น่าสนใจอีกวลีหนึ่งคือ "from... to" ทุกครั้งที่นักอ่านพบข้อความใดก็ตามที่ขึ้นต้นวลีด้วยคำว่า from นักศึกษาควรจะต้องพึงระวังต่อไปว่าจะต้องคอยมองหาคำว่า to ต่อไปให้พบ เพราะทั้ง from และ to นี้เป็นวลีที่จะต้องใช้คู่กันเสมอในกรณีที่ต้องการจะกล่าวถึงความหมายว่า "จากสิ่งหนึ่งถึงอีกสิ่งหนึ่ง" การที่เราทราบคำที่ต้องใช้คู่กันเช่นนี้จะช่วยให้เข้าใจเนื้อหาง่ายขึ้น

**"Unless ... who would step into an empty elevator shaft without..."**

สำหรับข้อความตรงนี้เป็นการใช้ความหมายเปรียบเทียบเพราะในความเป็นจริงแล้วนักศึกษาคงพบว่าเนื้อหาไม่ได้มีการพูดถึงบันไดเลื่อนแต่อย่างใด แต่เป็นการเปรียบเทียบการก้าวไปขึ้นบนบันไดเลื่อนที่ว่างเปล่านั้นว่าหมายถึงขั้นตอนของการลงมืออ่านอย่างจริง ๆ นั่นเอง เพราะการที่เราจะก้าวต่อไปยังชั้นบนหรือไปในที่อีกแห่งหนึ่งได้นั้น เราก็จะต้องขึ้นบันไดหรือเดินผ่านที่แห่งหนึ่งแห่งใดเสียก่อน การอ่านที่จะเข้าใจเนื้อหาได้ก็จำเป็นจะต้องผ่านขั้นตอนของการสำรวจก่อนอ่านเสียก่อน แต่สำหรับประโยชน์สุดท้ายที่กล่าวถึงนี้เป็นการยกเว้นให้กับผู้ที่เป็นนักอ่านที่มีความชำนาญแล้ว ดังนั้นความหมายของประโยคนี้คือ "... เว้นไว้แต่ว่าผู้อ่านนั้นจะเป็นบุคคลที่อ่านเก่งแล้วและสามารถอ่านหนังสือต่าง ๆ เข้าใจเป็นอย่างดีได้โดยไม่ต้องมีการสำรวจก่อนอ่านหรือไม่ต้องมีการอ่านอย่างคร่าว ๆ ก็ได้"

**"... that boils the entire chapter down to a digestible lump."**  
ข้อความตรงนี้เป็นความหมายแฝงที่นักศึกษาจะต้องคิดให้ลึกซึ้งโดยอาศัยความหมายจากตัวอักษรที่เห็นมาช่วยในการคิดนั่นเอง กล่าวคือความคิดที่ให้นักศึกษา

ทำบันทึกเนื้อหาสำคัญ ๆ เอาไว้นั้นเปรียบเหมือนกับ "การด้อม" ความรู้ทั้งหมด ให้เปื่อยยุ่ยเพื่อช่วยให้สะดวกต่อการรับประทาน ซึ่งก็คือสะดวกต่อการทบทวน ในภายหลังนั่นเอง

## Part II

### A. Words You may not Know

sanity (n)	= the condition of being sane; mental health
hermit (n)	= a person who lives alone
tactics (n)	= any methods used to gain an end
sneak (v)	= move quietly so as to avoid being seen or heard
get carried away (v)	= be taken to another place, or removed
cold cuts (n)	= a variety of sliced cold meat and usually cheese
nag (v)	= to cause continue discomfort
doable (adj.)	= that can be done
syndrome (n)	= condition
never-never land (n)	= an unreal place
for the long haul	= over a long period
the academic crunch	= the tight situation in education

## **How Can I Keep UP with All My Responsibilities without Going Crazy?**

You have got a class schedule. You're supposed to study. You've got a family. You've got a husband, wife, boyfriend, girlfriend, child. You've got a job. How are you possibly going to cover all the bases in your life and maintain your sanity? This is one of the toughest  
5 problems students face. Even if they start the semester with the best of intentions, they eventually find themselves tearing their hair out trying to do everything they're supposed to do. Believe it or not, though, it is possible to meet all your responsibilities. And you don't have to turn into a hermit or give up your loved ones to do it.

10 The secret here is to organize your time. But don't just sit around half the semester planning to get everything together soon. Before you know it, you'll be confronted with midterms, papers, family, and work all at once. Don't let yourself reach that breaking point. Instead, try these three tactics.

### **1. Monthly Calendar.**

15 Get one of those calendars with big blocks around the dates. Give yourself an overview of the whole term by marking down the due dates for papers and projects. Circle test and exam days. This way those days don't sneak up on you unexpectedly.

### **2. Study Schedule.**

20 Sit down during the first few days of this semester and make up a sheet listing the days and hours of the week. Fill in your work and class hours first. Then try to block out some study hours. It's

better to study a little every day than to create a huge once-or-twice-a-week marathon session. Schedule study hours for your hardest classes for the times when you feel most energetic. For example, I battled my tax law textbook in the mornings, when I looked at it after 7.00 p.m., I may as well have been reading Chinese. The usual proportion, by the way, is one hour of study time for every class hour.

In case you're one of those people who get carried away, remember to leave blocks of free time, too. You won't be any good to yourself or anyone else if you don't relax and pack in the studying once in a while.

### 3. A "To-Do" List.

This is the secret that single-handedly got me through college. Once a week (or every day if you want to), write a list of what you have to do. Write down everything from "write English paper" to "buy cold cuts for lunches." The best thing about a "to do" list is that it seems to tame all those stray "I have to" thoughts that nag at your mind. Just making the list seems to take the tasks "doable". After you finish something on the list, cross it off.

Don't be compulsive about finishing everything; you're not Superman or Wonder Woman. Get the important things done first. The secondary things you don't finish can simply be moved to your next "to do" list.

## Why Do Some People Make It and Some Drop it Out?

Anyone who spends at least one semester in college notices that some students give up on their classes. The person who sits behind  
45 you in accounting, for example, begins to miss a lot of class meetings and eventually vanishes. Or another student comes to class without the assignment, doodles in his notebook during the lecture, and leaves during the break. What's the difference between students like this and the ones who succeed in school? My survey may be non-scientific, but  
50 everyone I asked said the same thing: **attitude**. A positive attitude is the key to everything else--good study habits, smart time scheduling, and coping with personal difficulties.

What does "a positive attitude" mean? Well, for one thing, it means avoiding the zombie syndrome. It means not only showing up  
55 for your classes, but also doing something while you're there. Really listen. Take notes. Ask a question if you want. Don't just walk into a class, put your mind in neutral, and drift away to never-never land.

Having a positive attitude goes deeper than this, though. It means being mature about college as an institution. Too many  
60 students approach college classes like six-year-olds who expect first grade to be as much fun as Sesame Street. First grade, as well as we know, isn't as much fun as Sesame Street. And college classes can sometimes be downright dull and boring. If you let a boring class discourage you so much that you want to leave school, you'll lose in  
65 the long run. Look at your priorities. You want a degree, or a



certificate, or a career. If you have to, you can make it through a less-than interesting class in order to achieve what you want. Get whatever you can out of every class. But if you simply can't stand a certain class, be determined to fulfill its requirements and be done with it once and for all.

After the initial high starting school, you have to settle in for the long haul. If you follow the advice here, you'll be prepared to face the academic crunch. You'll also live through the semester without giving up your family, your job, or Monday Night Football. Finally, going to college can be an exciting time. You do learn. And when you learn things, the world becomes a more interesting place.

## สาระสำคัญตอนที่ 2

### จะปฏิบัติภารกิจในหน้าที่และความรับผิดชอบให้สำเร็จโดยไม่ให้อารมณ์เสียได้อย่างไร

เมื่อท่านต้องมีภารกิจหน้าที่ที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เช่น มีครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบ ต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ขณะเดียวกันก็ต้องศึกษาเล่าเรียนเพื่อความก้าวหน้าของคนอีกด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้ท่านคิดว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ได้โดยไม่กระทบกระเทือนหรือเสียสุขภาพจิตเลยจะได้หรือไม่ คำตอบที่จะให้ท่านในขณะนี้คือ ท่านสามารถทำได้อย่างแน่นอน และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้โดยไม่ต้องหลบหนีหายไปเป็นฤาษีโพธิ์ไทรที่ไหนเลย ขณะเดียวกันท่านก็ไม่ต้องยกเลิกงานที่รักและกำลังทำอยู่อีกเช่นกัน

สิ่งที่จะทำให้ภาระกิจทุกอย่างผ่านพ้นไปด้วยดี ก็คือการจัดวิธีการจัดสรรเวลาให้ถูกต้องและเหมาะสมนั่นเอง การแบ่งเวลาโดยให้รู้ว่าเวลาใดควรทำอะไรนั้น จะช่วยให้งานทุกอย่างดำเนินไปด้วยความราบรื่น ไม่เกิดการขลุกขมวนวุ่นวายอีกด้วย หลักปฏิบัติในการแบ่งเวลาให้เหมาะสมมี 3 ประการดังนี้

### 1. จัดทำปฏิทินงานประจำเดือน

จงทำเครื่องหมายไว้บนแผ่นปฏิทินในแต่ละเดือนว่า มีกิจกรรมอะไรที่จะต้องทำบ้าง เช่น วันที่จะต้องส่งรายงาน วันสอบ เป็นต้น การทำเครื่องหมายไว้เช่นนี้ จะทำให้นักศึกษาไม่มีวันพลาดต่อการทำกิจกรรมหรือพลาดต่อการส่งงานผิดเวลาไปได้เลย

### 2. จัดทำตารางการเรียนหรือการทำงาน

ในระยะเปิดเทอมใหม่ ๆ หรือเมื่อนักศึกษาได้รับทราบตารางการเรียนการสอนแล้ว นักศึกษาควรนำเอาตารางการเรียนการสอนนั้นมาจัดทำเป็นตารางส่วนตัวเสียใหม่ว่า ในช่วงของวัน เวลาใดที่จัดไว้เป็นเวลาสำหรับการเรียน การทำกิจกรรม การดูหนังสือ และการพักผ่อน ในเรื่องของการดูหนังสือหรืออ่านตำรานั้น มีข้อแนะนำว่าควรดูหนังสือไปวันละเล็กละน้อยทุกวันจะดีกว่าที่จะไปดูแบบหักโหมครั้งเดียวในระยะที่ใกล้สอบ และถ้ารู้สึก่ววิชาใดยากมาก ก็ขอให้จัดเวลาที่ตนเองรู้สึกปลอดโปร่งที่สุดในการดูวิชาที่ยากนั้น สำหรับระยะเวลาที่ควรใช้ในการดูตำราแต่ละครั้งนั้นขอแนะนำว่าควรเป็นครั้งละ 1 ชั่วโมงต่อ 1 วิชา การหมกมุ่นกับตำรานานจนเกินไปก็ไม่ใช่ผลดีอีกเช่นกัน

### 3. จัดทำรายการที่ต้องทำในแต่ละวัน

ในแต่ละวันหรือจะเป็นทั้งสัปดาห์ก็ได้ นักศึกษาควรสำรวจว่ามีกิจกรรมหรืองานอะไรที่จะต้องทำบ้างให้จดลงในสมุดบันทึกเอาไว้ โดยเรียงลำดับความสำคัญของกิจกรรมไปตามลำดับก่อน-หลัง ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกิจกรรมเหล่านั้นกระจัดกระจายจนไม่ทราบว่าต้องทำอะไรบ้าง เมื่อภาระกิจใดได้ทำเสร็จไปแล้วก็ให้ขีดฆ่าทิ้งไปจะได้ไม่สับสน รายการภาระกิจที่จดไว้นั้นเป็นเพียงเครื่องเตือนความจำเท่านั้น และไม่จำเป็นว่าทุกรายการที่จดไว้นั้นจะต้องทำให้เสร็จภายในวันนั้นหรือสัปดาห์นั้น หากมีภาระกิจใดที่ไม่สามารถทำให้เสร็จได้ก็ไม่ใช่ไร ให้ยกขรายการนั้นไปทำต่อในวันรุ่งขึ้น

## **ทำไมนักศึกษาบางคนจึงประสบความสำเร็จและบางคนจึงล้มเหลว**

นักศึกษาที่ใช้ชีวิตในสถานศึกษาคงจะเคยสังเกตมาบ้างแล้วว่าในแต่ละวันจะมีเพื่อนร่วมชั้นของท่านบางคนเริ่มขาดหายไปจากชั้นเรียน หรือท่านอาจจะพบว่านักศึกษาบางคนมาเข้าชั้นเรียนตามปกติแต่จะไม่มีการทำงานหรือทำการบ้านมาส่งอาจารย์เลย อีกทั้งเวลาเรียนก็ยังไม่ตั้งใจเรียนอีกด้วย หรือนักศึกษาอาจจะเคยเห็นเพื่อนนักศึกษาที่นั่งเรียนอยู่ด้วยกันไม่เท่าไร เผลอแป๊บเดียวก็สามารถเรียนจบรับปริญญาไปแล้ว ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ จากการสำรวจของผู้เขียนเรื่องนี้พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ให้คำตอบที่ตรงกันหมดว่า การเรียนทุกอย่างที่จะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวนั้นขึ้นอยู่กับ "ทัศนคติ" หากจะให้เกิดผลสำเร็จแล้ว "ทัศนคติ" ตัวนี้จะต้องเป็นทัศนคติที่ดี

ทัศนคติที่ดีหรือทัศนคติในทางบวกเป็นอย่างไร ทัศนคติที่ดีก็หมายถึงความรู้สึกที่ดี มีความตั้งใจที่แน่วแน่ในการที่จะปฏิบัติภาระกิจที่อยู่ในความรับผิดชอบให้เสร็จลุ่วงไปโดยเร็ว จะต้องไม่มีอาการซึมเศร้า หรือแสดงอาการที่บ่งชี้ว่าไม่เต็มใจทำ สำหรับทัศนคติที่ดีในการเรียนก็หมายถึงการแสดงอาการตั้งใจเล่าเรียนอย่างแท้จริง มาเข้าชั้นเรียนตรงเวลา ตั้งใจฟังคำบรรยาย และร่วมทำกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน การเข้ามานั่งในชั้นเรียนแต่เพียงอย่างเดียวก็ยังไม่เรียกว่ามีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนได้ นักศึกษาควรมีการจดบันทึกคำสอน หรือมีการซักถามปัญหาในบทเรียนบ้าง

อันที่จริงแล้ว "ทัศนคติ" คำนี้มีความหมายลึกซึ้งกว่าที่กล่าวมาแล้วมากมายนัก ทั้งนี้ยังหมายถึงการมีวุฒิภาวะต่อสถาบันการศึกษา กล่าวคือ ทราบว่าสถาบันการศึกษานี้มิได้เป็นเพียงอาคารหรือ ที่พักพิง หากเป็นสถานที่ที่ให้ความรู้ เป็นที่ที่ให้การค้นคว้าที่ควรเคารพ นักศึกษาหลายคนมองว่าการศึกษาระดับอุดมศึกษานี้คงจะเรียนง่าย ๆ และสนุกสนานเหมือนกับการเรียนในระดับต้น ซึ่งความจริงแล้วเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามทีเดียว การศึกษาระดับมหาวิทยาลัยมิได้สนุกสนานเสมอไป นักศึกษาอาจจะพบว่า มีบางวิชาที่เรียนแล้วมีความน่าเบื่อหน่ายมากที่สุดทีเดียว แต่นักศึกษาก็ถึงวิชานี้ไปไม่ได้

จะเอาความน่าเบื่อมาทำหลายคนเองไม่ได้ ฉะนั้นนักศึกษาจะต้องหาทางเอาชนะความน่าเบื่อหน่ายนี้ให้จงได้

คำแนะนำนานาประการที่ผู้เขียนท่านนี้ได้กล่าวไว้ในตอนต้น ๆ นั้น นับเป็นสิ่งที่มิใช่ประโยชน์อย่างยิ่ง หากนักศึกษาได้ปฏิบัติตามทุกขั้นตอนแล้ว เป็นที่เชื่อแน่ว่านักศึกษาจะต้องผ่านพ้นสถานะการณ์ที่วุ่นวายต่าง ๆ ไปด้วยดี ชีวิตในวัยนักศึกษานับว่าเป็นช่วงแห่งความสนุกสนานและคึกคัก แต่ก็ขอให้มีความตั้งใจเรียนควบคู่ไปด้วย เมื่อใดที่นักศึกษาได้เรียนรู้การแก้ปัญหาอย่างแท้จริง เมื่อนั้นนักศึกษาจะพบว่าโลกนี้ช่างเป็นสถานที่ที่สวยงามและมีอะไร ๆ ที่น่าสนใจมากกว่าเดิมมากทีเดียว

### **คำ วลี และข้อความที่น่าสนใจเป็นพิเศษ**

"... find themselves tearing their hair out ..." เป็นวลีที่น่าสนใจเพราะนักศึกษาต้องนำกริยาของข้อความนี้มาถอดความอีกทีหนึ่ง กริยาของข้อความนี้คืออาการดึง ที่งเส้นผม หรือคืออาการที่เรียกกันว่า "ตีโพยตีพาย" ซึ่งต้องคิดต่อไปว่าอาการเช่นนี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อคนเรากำลังอยู่ในสภาพที่มีภาระกิจมากมายจนทำอะไรไม่ทันหรือทำอะไรถูกนั่นเอง ขอให้นักศึกษาลองนึกย้อนกลับเป็นตัวของนักศึกษาดูบ้างว่าเมื่อนักศึกษาต้องตกอยู่ในสภาพดังกล่าว นักศึกษาจะมีอาการคือ "ดึงเส้นผม" หรือไม่ ดังนั้น วลีข้างต้นจึงมีความหมายแฝงที่หมายถึงการที่ต้องตกอยู่ในสภาพที่วุ่นวาย มีภาระกิจมากมายจนไม่ทราบว่าจะทำอะไรก่อน-หลังนั่นเอง

"I battled my tax law textbook in the mornings ..." คำว่า "battled" ในที่นี้มีความหมายแฝงซึ่งจะแปลว่า "การต่อสู้" หรือ "การทำสงคราม" ไม่ได้ เพราะคำนี้เป็นกริยาที่มีกรรมซึ่งได้แก่คำว่า my tax law textbook ดังนั้น นักศึกษาจะต้องแปลคำว่า การต่อสู้หรือการทำสงครามในที่นี้ด้วยความหมายแฝง แต่ไม่ใช่การต่อสู้จริง ๆ หากแต่เป็นการต่อสู้กับตำราในความหมายว่า "ต้องใช้ความมุมานะ คร่ำเคร่ง" กับการดูตำราวิชากฎหมายว่าด้วยภาษีอากร

"I may as well have been reading Chinese." ความหมายของประโยคนี้เป็นเพียงการคาดคะเนเท่านั้นว่า "คล้าย ๆ กับการอ่านตำราภาษาจีน" เพราะในเนื้อหาได้กล่าวถึงการดูตำราว่า ถ้าหากนักศึกษาจะดูตำราวิชาที่ยาก ๆ แล้ว ให้ดูในตอนเช้า ซึ่งเป็นเวลาที่สมองกำลังปลอดโปร่ง สำหรับบางคนถ้าดูตำรากฎหมายหลังจาก 7 นาฬิกาไปแล้ว เปรียบเหมือนกับการอ่านภาษาจีนนั่นเอง ซึ่งหมายความว่าเริ่มที่จะอ่านตำรากฎหมายไม่รู้เรื่อง เริ่มจะเห็นตัวหนังสือยุ่ง ๆ คล้ายตัวหนังสือภาษาจีนเข้าไปทุกที ซึ่งถ้าเรารู้สึกเช่นนี้แปลว่าจะต้องหยุดอ่านตำราได้ เพราะอ่านไปก็ไม่มีประโยชน์

"pack in" คำนี้เป็นคำแสลงซึ่งมีความหมายว่า 'give up' หรือ 'stop trying' ดังนั้น 'pack in the studying once in a while' จึงมีความหมายว่า "หยุดพักจากการดูตำราสักกระยะหนึ่ง" เพื่อเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ

**Sesame Street** เป็นชื่อภาพยนตร์การ์ตูนสำหรับเด็ก

"... once and for all." เป็นสำนวนที่หมายถึงเพียงครั้งเดียวและเป็นครั้งสุดท้าย ความหมายของตอนนี้เป็นทำให้คำแนะนำว่า ในกรณีที่นักศึกษามีวิชาที่น่าเบื่อมาก ๆ และเป็นวิชาบังคับที่ต้องเรียนก็จงอย่าให้อดอย ขอให้มีความมุมานะ อดทนและตั้งใจสู้ อย่างแท้จริง โดยให้ตั้งใจว่าสำหรับวิชาที่น่าเบื่อหน้าวิชานี้ เราจะตั้งใจสู้และจะขอเรียนเพียงครั้งเดียวและต้องสอบให้ได้โดยจะไม่ขอย้อนกลับมาเรียนอีกเป็นอันขาด

## **A. Reading-Comprehension Questions**

1. Which of the following would be a good alternative title for this selection?
  - a. Your First Day on Campus
  - b. Coping with College
  - c. How to Budget Your Time
  - d. The Benefits of College Skills Courses
  
2. Which sentence expresses the main idea of the selection?
  - a. In high school, most of us did little homework.
  - b. You should give yourself rewards for studying well.
  - c. Sometimes personal problems interfere with studying.
  - d. You can succeed in college by following certain guidelines.
  
3. According to the author, "making it" in college means \_\_\_\_\_
  - a. studying whenever you have any free time
  - b. getting a degree by barely passing your courses
  - c. quitting school until you solve your personal problems
  - d. getting good grades without your life miserable
  
4. If your personal problems seem overwhelming, you should \_\_\_\_\_.
  - a. drop out for a while
  - b. try to ignore them
  - c. tell another student
  - d. seek professional help

5. Which of the following is not described by the author as a means of time control?
- a. Monthly Calendar
  - b. To-do list
  - c. Study schedule
  - d. Flexible jobs hours
6. We might infer that the author \_\_\_\_\_.
- a. is a writer for the school newspaper
  - b. is president of his class
  - c. has taken a study skills course
  - d. was not a successful student in his first year of college
7. From the selection we can conclude that \_\_\_\_\_.
- a. college textbooks are very expensive
  - b. it is a good practice to write notes in your textbook
  - c. taking notes on your reading takes too much time
  - d. a student should never mark up an expensive textbook
8. The author implies that \_\_\_\_\_.
- a. fewer people than before are attending college
  - b. most students think that college is easy
  - c. most students dislike college
  - d. coping with college is difficult
9. The word "queasy" in "with a queasy stomach" means
- a. intelligent
  - b. healthy
  - c. full
  - d. nervous

10. The word "tactics" in "try these three tactics" means \_\_\_\_\_.

- a. proofs
- b. problems
- c. methods
- d. questions

**B. Discussion Questions About Content**

1. What pitfalls (problems) does O'Keeney think are waiting for students just starting college? Are there any pitfalls not mentioned in the article?

---

---

---

2. What is the secret that the author says got him through college? And what do you think is the most helpful or important suggestion the author makes in the selection?

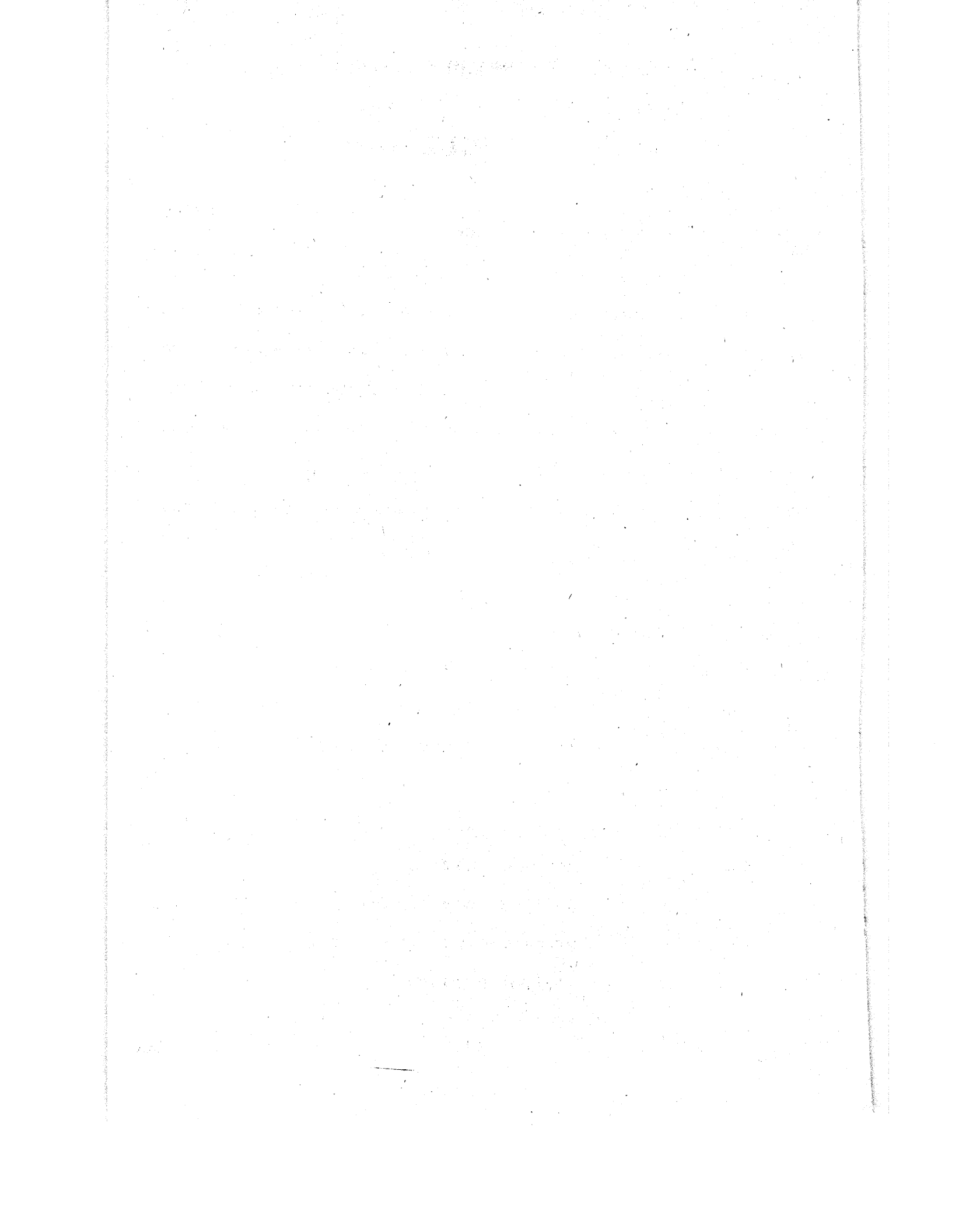
---

---

---

---





## FATIGUE

Jane

Brody

Many people today don't do much hard physical labor, but more people than ever complain about being exhausted. The fast pace of today's society and pressure and stress on the job and at home have conspired to make us feel chronically worn out. In the following section, a well-known writer on health problems analyzes fatigue by dividing it into three types. She also shows us how to combat tiredness. You may find the solution to your own complaint of "I'm always tired."

### Words You May Not Know (Part I)

exhaust (v)	= to tire out; make very weary; weaken
pace (n)	= rate in development
conspire (v)	= to plan and act together secretly
wear out (v)	= to tire out, or exhaust
era (n)	= a period of time
bale (v)	= to pack or fasten up
witness (v)	= testify; to serve as evidence
lap (n)	= one course or circuit round a track
get through (v)	= to finish; to manage

<b>anemic (adj.)</b>	<b>= having a condition in which there is a reduction of the number of red blood corpuscles</b>
<b>collapse (v)</b>	<b>= to break down or fail suddenly in health or physical strength</b>
<b>run out of (v)</b>	<b>= to use up of something; come to an end</b>
<b>diverse (adj.)</b>	<b>= various; several</b>
<b>exertion (n)</b>	<b>= exercise; active use of strength, power</b>
<b>wear down (v)</b>	<b>= to tire out; exhaust</b>
<b>sag (v)</b>	<b>= to lose strength</b>
<b>metabolic (adj.)</b>	<b>= resulting from the process by which food is built up into living matter</b>
<b>pathological (adj.)</b>	<b>= concerned with disease</b>
<b>diabetes (n)</b>	<b>= a disease in which there is much sugar in the blood</b>
<b>precipitate (v)</b>	<b>= to cause to happen</b>
<b>relapse (n)</b>	<b>= the act of sliding back</b>
<b>prolong (v)</b>	<b>= to lengthen or extent in time</b>
<b>on end</b>	<b>= continuously</b>
<b>dismiss (v)</b>	<b>= to put away from the mind; stop thinking about</b>
<b>malignancy (n)</b>	<b>= the condition of being harmful</b>
<b>perk up (v)</b>	<b>= to recover one's spirit; to become lively</b>
<b>tedium (n)</b>	<b>= the condition of being tiresome; boring</b>
<b>resentful (adj.)</b>	<b>= feeling or showing a bitter hurt</b>
<b>induce (v)</b>	<b>= to cause to lead on to some condition</b>

- insomnia (n) = inability to sleep (usu. as the result of nervous trouble)
- requisite (adj.) = essential; need

## Part I

- 1 Fatigue is one of the most common complaints brought to doctors, friends, and relatives. You'd think in this era of labor-saving devices and convenient transportation that few people would have reason to be so tired. But probably more people complain of fatigue today than in the days when hay was baled by hand and laundry scrubbed on a washboard. Witness these typical complaints:
- 2 "It doesn't seem to matter how long I sleep--I'm more tired when I wake up than when I went to bed."
- 3 "Some of my friends come home from work and jog for several miles or swim laps. I don't know how they do it. I'm completely exhausted at the end of the day at the office."
- 4 "I thought I was weary because of the holidays, but now they're over, I'm even worse. I can barely get through this week, and on the weekend I don't ever have the strength to get dressed. I wonder if I'm anemic or something."
- 5 "I don't know what's wrong with me lately, but I've been so collapsed that I haven't made a proper meal for the family in weeks. We've been living on TV dinners and packaged mixes. I was finally forced to do a laundry because the kids ran out of underwear."

6 The cause of modern-day fatigue are diverse and only rarely relate to excessive physical exertion. The relatively few people who do heavy labor all day long almost never complain about being tired, perhaps because they expect to be. Today, physicians report, tiredness is more likely a consequence of underexertion than if wearing yourself down with overactivity. In fact, increased physical activity is often prescribed as a cure for sagging energy.

### **Kinds of Fatigue**

7 There are three main categories of fatigue. These are physical fatigue, pathological fatigue, and psychological fatigue.

8 **Physical.** This is the well-known result of overworking your muscles to the point where metabolic waste products--carbon dioxide and lactic acid--accumulate in your body and sap your strength. Your muscles can't continue to work efficiently in a bath of these chemicals. Physical fatigue is usually a pleasant tiredness, such as that which you might experience after playing a hard set of tennis, chopping wood, or climbing a mountain. The cure is simple and fast: You rest, giving your body a chance to get rid of accumulated wastes and restore muscle fuel.

9 **Pathological.** Here fatigue is a warning sign or consequence of some underlying physical disorder, perhaps the common cold or flu or

something more serious like diabetes or cancer. Usually other symptoms besides fatigue are present that suggest the true cause.

10 Even after an illness has passed, you're likely to feel dragged out for a week or more. Take your fatigue as a signal to go slow while your body has a chance to recover fully even if all you had was a cold. Pushing yourself to resume full activity too soon could precipitate a relapse and almost certainly will prolong your period of fatigue.

11 Even though illness is not a frequent cause of prolonged fatigue, it's very important that it not be overlooked. Therefore, anyone who feels drained of energy for weeks on end should have a thorough physical checkup. But even if nothing shows up as a result of the various medical tests, that doesn't mean there's nothing wrong with you.

12 Unfortunately too often a medical work-up ends with a battery of negative test results, the patient is dismissed, and the true cause of serious fatigue goes undetected. As Dr. John Bulette, a psychiatrist at the Medical College of Pennsylvania Hospital in Philadelphia, tells it, this is what happened to a Pennsylvania woman who had lost nearly fifty pounds and was "almost dead--so tired she could hardly lift her head up." The doctors who first examined the woman was sure she had cancer. But no matter how hard they looked, they could find no sign of malignancy or of any other disease that could account for her

to be wasting away. Finally, she was brought to the college hospital, where doctors noted that she was severely depressed.

13 They questioned her about her life and discovered that her troubles had begun two years earlier, after her husband died. Once treated for depression, the woman quickly perked up, gained ten pounds in just a few weeks, then returned home to continue her recovery with the aid of psychotherapy.

14 **Psychological.** Emotional problems and conflicts, especially depression and anxiety, are by far the most common causes of prolonged fatigue. Fatigue may represent a defense mechanism that prevents you from having to face the true cause of your depression, such as the fact that you hate your job. It is also your body's safety valve for expressing repressed emotional conflicts, such as feeling trapped in an ungratifying role or an unhappy marriage. When such feelings are not expressed openly, they often come out as physical symptoms, with fatigue as one of the most common manifestations, "Many people who are extremely fatigued don't even know they've depressed," Dr. Bulette says, "They're so busy distracting themselves or just worrying about being tired that they don't recognize their depression."

15 One of these situations is so common it's been given a name--tired housewife syndrome. The victims are commonly young mothers

who day in and day out face the predicable tedium of caring for a home and small children, fixing meals, dealing with repairmen, and generally having no one interesting to talk to and nothing enjoyable to look forward to at the end of their boring and unrewarding day. The tired housewife may be inwardly resentful, envious of her husband's job, and guilty about her feelings. But rather than face them head-on, she becomes extremely fatigued.

16           Today, with nearly half the mothers of young children working outside the home, the tired housewife syndrome has taken on a new twist: that of conflicting roles and responsibilities and guilt over leaving the children, often with an overlay of genuine physical exhaustion from trying to be all things to all people.

17           Emotionally induced fatigue may be compounded by sleep disturbance that results from the underlying psychological conflict. A person may develop insomnia or may sleep the requisite number of hours but fitfully, tossing and turning all night, having disturbing dreams, and awakening, as one woman put it, feeling as if she "had been run over by a truck."

18           Understanding the underlying emotional problem is the crucial first step toward curing psychological fatigue and by itself often results in considerable lessening of tiredness. Professional psychological help or career or marriage counseling may be needed.



## สาระสำคัญ (ตอนที่ 1)

Jane Brody ผู้เขียนเรื่องนี้ได้กล่าวถึงเรื่องความเหน็ดเหนื่อยไว้ว่า ในภาวะปัจจุบันนี้มีผู้คนเป็นจำนวนมากที่เคี้ยวที่ไม่มีการใช้แรงงานทางด้านร่างกายกันแล้ว (เพราะใช้เครื่องทุ่นแรง) แต่คนกลุ่มนี้กลับบ่นถึงเรื่องการที่ร่างกายยังคงมีอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าและอ่อนแรงกันมากกว่าเดิม ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าการดำเนินชีวิตในสังคมทุกวันนี้มีแต่ความเครียดและความกดดันทั้งในเรื่องการทำงานอาชีพ และปัญหาทางบ้าน ซึ่งความเครียดและความกดดันนี้เองที่เป็นเหตุอันหนึ่งของความรู้สึกอ่อนล้าและเหนื่อยหน่ายต่อชีวิต เรื่องราวที่ท่านจะได้อ่านต่อไปนี้เป็นเรื่องของความเหน็ดเหนื่อยที่ผู้เชี่ยวชาญการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้ทำการศึกษาวิเคราะห์เอาไว้ โดยได้แยกความเหน็ดเหนื่อยของคนเราออกเป็น 3 ชนิด นอกจากนี้ท่านผู้นี้ยังได้เขียนแนะนำวิธีการต่อสู้กับความเหน็ดเหนื่อยเอาไว้อีกด้วย ภายหลังจากที่นักศึกษาได้อ่านเรื่องนี้จบและทราบแนวทางในการแก้ปัญหาความเหน็ดเหนื่อยได้แล้วก็จะเลิกบ่นหรือไม่มีการพูดประโยคที่ว่า "โอ๊ย! ฉันเหนื่อยเหลือเกิน" อีกต่อไป

คำว่า "เหนื่อย" จะเป็นคำที่คุ้นหูของบรรดาคุณหมอมือ ๑ และญาติพี่น้องมากที่สุดท่านคงจะสงสัยว่าทำไมจึงมีคนชอบบ่นว่าเหนื่อยหรือรู้สึกอ่อนเพลียกันอยู่อีก ทั้ง ๆ ที่ในปัจจุบันนี้ก็ยุคที่มีการใช้เครื่องผ่อนแรงต่าง ๆ มากมายรวมทั้งด้านการคมนาคมก็แสนที่จะสะดวกสบาย และดูเหมือนว่ายังมีความสะดวกสบายมากขึ้นเท่าไร กลับยังมีคนชอบบ่นว่าเหนื่อยมากขึ้นเท่านั้น หรือยิ่งมากกว่าสมัยที่คนเรายังไม่มีการนำเอาเครื่องทุ่นแรงมาใช้เสียอีก นอกจากนี้จะได้ยินเสียงบ่นว่า "เหนื่อย" แล้ว ท่านอาจจะได้ยินคำบ่นว่าเหนื่อยในลักษณะอาการที่แปลก ๆ ออกไปอีกดังนี้

- ก. "เมื่อคืนนี้ฉันก็นอนพอนะ แต่ทำไมตื่นขึ้นมาแล้วยังรู้สึกเพลียและเหน็ดเหนื่อยมากกว่าเมื่อตอนจะเข้านอนเสียอีก"
- ข. "ทำไมเพื่อนของฉันบางคน พอกลับจากทำงานแล้วยังออกไปวิ่งได้อีกตั้งหลาย ๆ ไมล์ หรือว่าฉันน่าจะได้อีกคนละตั้งหลาย ๆ รอบ ในขณะที่ฉันนั้นรู้สึกเหนื่อยแทบจะขาดใจเอาทีเดียวเมื่อหมดเวลาทำงาน"

- ก. "เมื่อก่อนนี่ฉันเคยคิดว่าอาการที่ฉันเหน็ดเหนื่อยนั้น คงเป็นเพราะมีวันหยุดทำงานหลายวัน แต่เมื่อถึงวันเปิดทำการ ฉันกลับยังมีอาการเหน็ดเหนื่อยมากกว่าเดิมจนแทบจะเอาตัวไม่รอดตลอดทั้งอาทิตย์และเมื่อถึงวันหยุด สุดสัปดาห์ฉันก็หมดแรง แม้แต่จะลุกขึ้นมาแต่งตัว ฉันสงสัยว่าตัวเองจะเป็นโรคโลหิตจางหรือโรคอะไรสักอย่างหนึ่งเป็นแน่"
- ง. "เมื่อไม่นานมานี้เอง ฉันไม่ทราบว่าฉันเป็นอะไร อยู่ ๆ ก็มีอาการหมดแรงมากเสียจนไม่สามารถลุกขึ้นมาทำอาหารให้ลูก ๆ และสามีทานได้เลยในที่สุดฉันต้องหันไปพึ่งอาหารสำเร็จรูปหรือที่เรียกกันว่า TV dinner แทนอยู่หลายสัปดาห์และต้องจำใจลุกขึ้นมาซัก-รีดเสื้อผ้าให้ลูก ๆ ก็เพราะพวกเขาไม่มีเสื้อผ้าใส่ไปโรงเรียนกันเลย"

สาเหตุของการเหนื่อยอ่อนในปัจจุบันนี้ ต่างก็มีอยู่มากมายและแตกต่างกันออกไปและเกือบจะบอกได้ว่าอาการเหนื่อยอ่อนเหล่านั้น แทบจะไม่มีสาเหตุมาจากการออกกำลังกายมากเกินไปแต่อย่างใด เพราะจะเห็นได้จากบรรดาผู้ที่ทำงานด้วยการใช้ร่างกายอย่างหนักตลอดทั้งวันว่าไม่มีการบ่นว่าตนเองมีอาการอ่อนเพลียเลย บรรดาแพทย์ได้รายงานให้ทราบว่าอาการเหน็ดเหนื่อยในปัจจุบันนี้เป็นผลมาจากการขาดการออกกำลังกายมากกว่าที่จะเหนื่อยเพราะออกกำลังกายมากเกินไป โดยหลักการแล้วการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีที่นำมาใช้รักษาการสูญเสียพลังงานในร่างกายได้

### อาการเหน็ดเหนื่อยแบ่งออกได้ 3 ชนิดดังนี้

**เหนื่อยทางร่างกาย (Physical)** อาการเหนื่อยชนิดนี้เป็นผลที่เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อทำงานมากเกินไป ทำให้มีอาการอ่อนล้าและหมดแรงที่จะทำงานให้ติดต่อไปได้ อาการเหนื่อยทางร่างกายไม่มีอันตรายแต่อย่างใด และการรักษาก็ทำได้ง่ายและรวดเร็ว เพียงแค่พักผ่อนให้เต็มที่เพื่อรอให้ร่างกายได้ขจัดของเสียและเสริมสร้างพลังงาน

ขึ้นมาใหม่เท่านั้น เหนื่อยทางร่างกายได้แก่ การเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น เทนนิส หรือปีนเขา หรืออาการที่เกิดขึ้นจากการทำงานหนักต่าง ๆ เป็นต้น

**เหนื่อยทางโรคร้าย (Pathological)** อาการเหนื่อยชนิดนี้เป็นผลที่เกิดจากร่างกายมีการเจ็บป่วย ไม่สบาย เช่น เป็นไข้หวัด หรือเป็นโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคทางเดินปัสสาวะ หรือโรคมะเร็ง เป็นต้น ผู้ที่เป็นโรคดังกล่าวนี้ไม่เพียงแต่จะมีอาการเหน็ดเหนื่อยและไม่มีแรงแล้ว ยังมีอาการของโรคปรากฏหรือแสดงให้เห็นได้ทางกายอีกด้วย

แม้ว่าบางทีอาการของโรคจะได้รับการบำบัดจนหายดีแล้ว แต่อาการเหนื่อยอ่อนล้าอาจยังคงมีอยู่บ้าง ซึ่งหากร่างกายได้รับการพักผ่อนต่อไปอีกระยะหนึ่ง เพื่อทำการปรับตัวให้มีความสมบูรณ์ดั้งเดิม อาการเหนื่อยอ่อนเพลียก็จะหายไปเอง ดังนั้น ผู้ที่เพิ่งหายจากอาการไม่สบายใหม่ ๆ จึงไม่ควรรีบร้อนไปปฏิบัติหน้าที่การงานทันที มิฉะนั้นแล้วกลับจะยิ่งทำให้ร่างกายฟื้นตัวได้ช้าออกไปอีก

อย่างไรก็ตามแม้ว่าโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ จะไม่ได้เป็นสาเหตุโดยตรงที่ทำให้ร่างกายเกิดอาการเหน็ดเหนื่อย แต่ถ้าร่างกายยังรู้สึกอ่อนเพลียติดต่อกันเป็นเวลาหลายสัปดาห์แล้ว ขอให้ไปทำการตรวจเช็คร่างกายเสีย เพื่อดูว่ายังมีอาการของโรคชนิดใดอีกหรือไม่ และถึงแม้ว่าตรวจแล้วและผลปรากฏว่าท่านไม่ได้เป็นโรคใด ๆ ก็อย่าเพิ่งวางใจว่าร่างกายของท่านแข็งแรงไม่มีสิ่งผิดปกติ

บ่อยครั้งที่เคียวทีนายแพทย์ตรวจหาสาเหตุที่แท้จริงของโรคอ่อนเพลียไม่พบ ก็ปล่อยให้คนไข้กลับบ้านโดยไม่มีการรักษาหรือหาสมุฏฐานของโรคต่อไป Dr. John Butette จิตแพทย์แห่งโรงพยาบาลเพนซิลเวเนียได้เล่าให้ฟังถึงอาการของ คนไข้หญิงคนหนึ่งว่าป่วย น้ำหนักร่างกายลดหายไปประมาณ 50 ปอนด์ ร่างกายเกิดการอ่อนเพลียจนแทบจะยกศีรษะไม่ขึ้น แพทย์ทำการตรวจก็ไม่พบสาเหตุหรืออาการผิดปกติแต่อย่างใด ในที่สุดลงความเห็นว่า เธอมีอาการของคนที่มีความทุกข์ อย่างหนัก จึงทำการซักถามเรื่องราวต่าง ๆ จึงได้ทราบว่าสามีของเธอเพิ่งเสียชีวิตไปเมื่อ 2 ปีก่อน ทั้งให้เธอต้องผจญกับความยุ่งยากลำบากนานาประการ ภายหลังที่ได้ให้ความช่วยเหลือ

บรรเทาความเคียดแค้นให้แก่เธอไป ปรากฏว่าอาการของเธอก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ จนสามารถกลับไปนอนพักฟื้นค่อที่บ้านได้

**เหนื่อยทางด้านจิตใจ (Psychological)** อาการเหนื่อยชนิดนี้เป็นผลมาจากความขัดแย้งทางอารมณ์ เกิดจากมีความไม่สบายใจหรือกังวลใจ เวลาใดก็ตามที่คนเรามีความไม่สบายใจทุกข์ใจ หรือกังวลใจ ร่างกายมักจะมีอาการเหน็ดเหนื่อยและอ่อนเพลียปรากฏออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน ทั้งนี้เพื่อเป็นการปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงนั่นเอง และเมื่ออาการที่แท้จริงแสดงออกอย่างเปิดเผยไม่ได้ อาการเจ็บไข้ทางร่างกายก็จะปรากฏแทน และบางครั้งมีอาการทางร่างกายมากจนทำให้ลืมสาเหตุต้นตอในเรื่องความกังวลใจไปเลยก็มี

ลักษณะอาการป่วยดังกล่าวนี้ มักจะเกิดกับผู้ที่มิฐานะเป็นภรรยาที่มีหน้าที่ดูแลและทำงานบ้านงานบ้านจัดว่าเป็นงานประจำซ้ำซากที่น่าเบื่อหน่ายเป็นอย่างยิ่ง

ปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าผู้ที่เป็ภรรยาส่วนใหญ่แล้วจะไม่ได้ทำหน้าที่แม่บ้านเต็มตัว แต่จะพากันออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น และปัญหาของภรรยาที่ออกไปทำงานนอกบ้านก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย กล่าวคือ เกิดปัญหาในเรื่องที่มารคาทิ้งลูก ๆ มากเกินไป และดูจะเป็นปัญหาที่รุนแรงมากกว่าตอนอยู่ทำงานในหน้าที่แม่บ้านเสียอีก เพราะต้องวุ่นวายทั้งงานนอกบ้านและในบ้าน และคราวนี้ภรรยาทั้งหลายก็จะมีอาการเหน็ดเหนื่อยทางร่างกายอย่างแท้จริง

อาการเหนื่อยอ่อนเพลียอาจเกิดขึ้นได้จากอาการนอนไม่หลับ เพราะมีความกดดันเล็ก ๆ อยู่ในใจ ผู้ที่มีความเครียดหรือความกดดันนี้ก็จะนอนไม่ค่อยหลับ หรืออาจจะมีอาการหลับ ๆ ตื่น ๆ บางครั้งอาจมีอาการฝันร้ายตลอดเวลา เช่น บางคนฝันไปว่าตนเองถูกรถบรรทุกทับ เป็นต้น

อาการเหนื่อยทางด้านจิตใจนี้ จึงต้องอาศัยบุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจปัญหาทางด้านอารมณ์มาช่วยให้การดูแลรักษา ผู้ที่จะช่วยบำบัดอาการดังกล่าวได้ก็คือจิตแพทย์หรือผู้ที่ทำหน้าที่ด้านบริการให้คำปรึกษาปัญหาครอบครัว

## **คำ วลี ข้อความที่น่าสนใจ**

**-TV dinners and packages mixes** ศัพท์คำนี้เป็นคำที่เกิดขึ้นใหม่เมื่อโลกมีความเจริญทางเทคโนโลยีมากขึ้น ผู้คนก็เพิ่มขึ้นอย่างมาก และทุกคนต่างก็ต้องเผชิญกับชีวิตประจำวันที่เต็มไปด้วยความรีบร้อนและรวดเร็ว ในวันหนึ่ง ๆ ต่างก็ใช้ชีวิตอยู่กับการทำงาน การเดินทางไปและกลับ ซึ่งต้องเสียเวลามากมายจนไม่สามารถจะทำอะไรนอกเหนือจากงานได้มากนัก ดังนั้น เมื่อกลับถึงบ้านจึงอยากพักผ่อนมากกว่าที่คิดจะทำงานบ้านหรือทำกับข้าว เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงได้เกิดคำว่า ทิวีนเนอร์ และอาหารสำเร็จรูปขึ้นเพราะเป็นอาหารที่ผู้ชายจะเตรียมอาหารสคิปห่อไว้ให้เรียบร้อย ผู้ซื้อเพียงแต่จับอาหารเหล่านี้ใส่ในเตาอบไมโครเวฟเท่านั้น เมื่ออาหารสุกก็นำมารับประทานไปพร้อมกับนั่งดูทีวีไปด้วย

**-to feel dragged out for a week or more** วลีนี้ น่าสนใจ เพราะให้ความหมายที่เป็นรูปธรรมมากที่สุดและเป็นความหมายแฝงอีกด้วย กล่าวคือ เป็นอาการที่รู้สึก "ถูกลาก หรือถูกดึง" อยู่เป็นเวลานาน ๆ อาการถูกลากในที่นี้ก็หมายถึงอาการที่เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียแบบไม่มีเรี่ยวแรงนั่นเอง

**-for weeks on end** วลีนี้เป็นสำนวน มีความหมายว่า "เป็นเวลาหลายสัปดาห์ติดต่อกัน" คำว่า on end ในที่นี้หมายถึง continuously ส่วนคำที่อยู่ถัดมาในประโยคเดียวกัน ซึ่งได้แก่ a thorough physical checkup หมายถึงการตรวจร่างกายตลอดทั่วทั้งตัว เป็นการตรวจครั้งยิ่งใหญ่ทีเดียว โดยปกติแล้วคนเราควรจะมีการตรวจ

ร่างกายเช่นนี้ปีละครั้ง จึงได้มีคำศัพท์เกิดขึ้นดังที่เรียกว่า การตรวจร่างกายประจำปี การตรวจร่างกายประจำปีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกับคนที่ทำงานคลุกคลีอยู่กับผู้ป่วยกับบรรดาเครื่องจักรกลต่าง ๆ และพวกสารเคมี เป็นต้น ปัจจุบันนี้มีหลายหน่วยงานเริ่มเห็นความสำคัญของการตรวจร่างกายมากขึ้น จึงจัดให้มีการส่งตัวบรรดาพนักงานของตนไปเข้ารับการตรวจร่างกายประจำปีตามโรงพยาบาลต่าง ๆ ทั้งที่เป็นของเอกชนและของรัฐบาล

...with a battery of negative test results ความหมายของข้อความนี้ คงจะต้องดูความหมายโดยรวม กล่าวคือ เป็นการกล่าวถึงการตรวจร่างกายว่า บางครั้ง การตรวจร่างกายก็มีผลออกมาเป็นผลลบ (negative) คือผู้ป่วยมิได้เป็นโรคอะไรเลย สำหรับคำว่า a battery ที่ปรากฏในข้อความนี้ หมายถึงสิ่งใด ๆ ที่ได้มีการจัดเรียง ๆ กันไว้เป็นชุด ๆ หรือเป็นกลุ่ม ๆ (มิได้มีความหมายถึงถ่านไฟฉายแต่อย่างใด) เมื่อคำนี้ปรากฏในวลีดังกล่าว จึงหมายถึงผลของการตรวจร่างกายที่ได้เขียนลงไว้เป็นรายการ ๆ ดังเช่นที่เราเคยเห็นในใบรายการตรวจร่างกายของแพทย์นั่นเอง

-...day in and day out... มีความหมายเท่ากับคำว่า everyday คือทุก ๆ วัน หรือถ้าจะพูดให้เป็นสำนวนไทยก็คือ "วันแล้ววันเล่า" จึงจะทำให้ความหมายของ ประโยคนี้ดีที่สุด นั่นคือ "บรรดาผู้หญิงที่มีอาชีพแม่บ้านต่างก็ต้องเผชิญกับงานบ้าน งานเลี้ยงดูบุตรธิดาตลอดจนงานอื่น ๆ จิปาถะที่ล้วนแต่เป็นงานประจำซ้ำซากวันแล้ววันเล่า โดยที่ปราศจากผู้เห็นใจ"

-tossing and turning all night วลีนี้นักศึกษาจะต้องใช้การตีความให้กับ เรื่องที่กำลังอ่านอยู่ จะแปลเอาความหมายตามตัวอักษรคงไม่ได้ เพราะคำว่า toss เป็น คำกริยาที่มีความหมายว่า โยน เหวี่ยง ปา หรือ กลิ้ง คำว่า um ก็หมายถึง หัน กลับ หรือพลิก ส่วนข้อความที่กล่าวก่อนหน้านี้ได้พูดถึงเรื่องการนอนไม่หลับว่ามีส่วนทำ ให้เกิดอาการอ่อนเพลียได้ เมื่อมีอาการนอนไม่หลับ ร่างกายก็จะต้องมีอาการ tossing and turning all night ซึ่งถ้าจะแปลให้เข้าเรื่องก็คือมีอาการพลิกไป พลิกมา กระสับกระส่ายอยู่ตลอดคืน หรือมีอาการหลับ ๆ ตื่น ๆ นั่นเอง

## Part II

### Words You May Not Know

washed-out (collq.)	= pale and tired-looking; exhausted
counterproductive (adj.)	= bring about effects on results that are contrary to those intended
backfire (v)	= explode
abuse (n)	= a bad or wrong use
skimpy (adj.)	= not quite enough; somewhat less in size than is needed
boost (n)	= a push to help propel a person upward
thud (n)	= a heavy blow; a dull sound

pick-me-up (n.collq.)	= an alcoholic drink taken to raise one's spirits
enhance (v)	= to increase
sap (v)	= to drain
taxing job (n)	= job that must be done
vigor (n)	= active physical or mental force or strength
calisthenics (n)	= simple gymnastics
brisk (adj.)	= quick; active; lively
sedentary (adj.)	= keeping one seated much of the time
stride (n)	= the act of forward movement

### What You Can Do about It

19           There is great deal you can do on your own to deal with both severe prolonged fatigue and those periodic washed-out feelings. Vitamins and tranquilizers are almost never the right answer, sleeping pills and alcohol are counterproductive, and caffeine is at best temporary solution that can backfire with abuse and cause life-disrupting symptoms of anxiety. Instead, you might try:

20           **Diet.** If you eat a skimpy breakfast or none at all, you're likely to experience midmorning fatigue, the result of a drop in blood sugar, which your body and brain depend on for energy. For peak energy in the morning, be sure to eat a proper breakfast, low in sugar and fairly high in protein, which will provide a steady supply of blood sugar throughout



the morning. Coffee and a doughnut are almost worse than nothing, providing a brief boost and then letting you down with a thud....

21           The same goes for the rest of the day: Frequent snacking on sweets is a false pick-me-up that soon leaves you lower than you were to begin with. Stick to regular, satisfying, well-balanced meals that help you maintain a trim figure. Extra weight is tiring both physical and psychologically. Getting your weight down to normal can go along way toward revitalizing you....

22           **Exercise.** Contrary to what you may think, exercise enhances, rather than saps energy. Regular conditioning exercises, such as jogging, cycling, or swimming, help you to resist fatigue by increasing your body's ability to handle more of a work load. You get tired less quickly because your capability is greater.

23           Exercise also has a well-recognized tranquilizing effect, which helps you work in a more relaxed fashion and be less dragged down by the tensions of your day. At the end of a day exercise can relieve accumulated tensions, give you more energy in the evening, and help you sleep more restfully....

24           **Sleep.** If you know you're tired because you haven't been getting enough sleep, the solution is simple. Get to bed earlier. There's no right amount of sleep for everyone, and generally sleep requirements decline with age. Find the amount that suits you best, and aim for it. Insomnia and other sleep disorders should not be treated with

sleeping pills, alcohol, or tranquilizers, which can actually make the problem worse....

25        **Know Yourself.** Try to schedule your most taxing job for the time of day when you're at peak. Some are "morning people" who tire by midafternoon, others do their best work in the evening. Don't overextend yourself, trying to climb the ladder of success at a record pace or to meet everyone's demands or expectations. Decide what you want to do and what you can handle comfortably, and learn to say no to additional requests. Recognize your energy cycles and plan accordingly. Many women have a low point premenstrually, during which time extra sleep may be needed and demanding activities are particularly exhausting.

26        **Take Breaks.** No matter how interesting or demanding your work, you'll be able to do it with more vigor if now and again you stop, stretch, and change the scenery. Instead of coffee and a sweet roll on our break, try meditation, yoga, calisthenics, or a brisk walk. Even unning up and down the staircase can provide refreshment from a sedentary job. If your job is physically demanding, relax in a quiet place for a while. The do-something-different rule also applies to vacations, "getting away from it all" for a week or two or longer can be highly revitalizing, helping you to put things in perspective and enabling you to take your job more in stride upon your return.

## สาระสำคัญ (ตอนที่ 2)

### วิธีแก้ไขความเหนื่อยอ่อน

มีวิธีแก้ไขความเหนื่อยอ่อนได้หลายวิธี ไม่ว่าจะการเหนื่อยอ่อนนั้นจะรุนแรงหรือไม่ก็ตาม บรรดาวิตามินและยานอนหลับทั้งหลายไม่ใช่สิ่งที่จะแก้อาการเหนื่อยอ่อนได้เลย พวกยานอนหลับหรือเครื่องคิดประเภทแอลกอฮอล์กลับจะยิ่งให้ผลลัพธ์ที่ตรงกันข้ามกับความต้องการอีกด้วย ด้วยว่าพวกคาเฟอีนก็เป็นการรักษาที่ได้ผลเพียงชั่วคราวเท่านั้น และหากใช้อย่างไม่ถูกต้องก็อาจจะเกิดอันตรายคือมีอาการกำเริบรุนแรงได้ และเป็นต้นเหตุให้มีอาการกังวลใจตามมาอีกได้ ดังนั้น แทนการใช้ยา ชนิดต่าง ๆ ขอให้ท่านลองปฏิบัติตามข้อแนะนำต่อไปนี้

**การทานอาหาร** ถ้าท่านเป็นคนทีทานอาหารเข้าแค่เพียงเล็กน้อย หรือไม่ได้ทานอะไรเลยท่านจะเกิดอาการอ่อนเพลียได้ในตอนสาย ๆ ทั้งนี้เป็นเพราะมีน้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายและสมองขาดพลังงาน ดังนั้น เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานคงที่และพร้อมที่จะทำงานได้ตลอดในช่วงเช้า ท่านจึงต้องทานอาหารเข้าให้พอเพียงและให้ถูกส่วน ควรทานอาหารที่มีโปรตีนสูงแต่น้ำตาลน้อย ๆ เพราะโปรตีนจะช่วยส่งเสริมให้น้ำตาลในเส้นเลือดคงที่อยู่ตลอดในช่วงเช้า ส่วนท่านที่ดื่มกาแฟและขนมโคนัทเพียง 1 ชิ้นนั้น ดูเหมือนจะยิ่งแย่กว่าไม่ได้ทานอะไรเสียอีก เพราะเป็นอาหารที่ให้พลังงานในระยะเวลาดสั้น ๆ ซึ่งก็พอ ๆ กับการไม่ได้ทานอะไรเช่นกัน

ในช่วงเวลาต่อไปจนหมดวันก็เช่นกัน ก็ควรจะทานอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย การทานอาหารว่างบ่อย ๆ เกือบตลอดวัน จะยิ่งกลับทำให้ท่านมีอาการแย่งกว่าเดิม เพราะร่างกายไม่ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเลย ดังนั้น จงทานอาหารเป็นเวลาและได้สัดส่วนของสารอาหาร เพื่อช่วยให้ร่างกายมีประสิทธิภาพ ได้สัดส่วนการมีน้ำหนักร่างกายที่พอดีก็จะช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาวได้อีกด้วย

**การออกกำลังกาย** การออกกำลังกายจัดว่าเป็นการเพิ่มพูนพลังงานให้กับร่างกาย ทางหนึ่งไม่ใช่เป็นการสูญเสียพลังงานอย่างที่หลาย ๆ คนเข้าใจกัน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น วิ่งเหยาะ ๆ ขี่จักรยาน หรือว่ายน้ำเหล่านี้จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง เพราะร่างกายไม่มีอาการเหน็ดเหนื่อยง่ายและสามารถต่อสู้กับงานหนักได้

การออกกำลังกายยังมีผลช่วยลดความเครียดได้ด้วย ทุก ๆ เย็นหลังจากเลิกงาน แล้วควรมีการออกกำลังกายเพื่อจะได้ช่วยลดความเครียดที่เกิดจากการทำงานได้ นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มพลังงานให้กับตนเองอีกทั้งยังช่วยให้นอนหลับสบายอีกด้วย

**การนอนหลับ** หากท่านมีอาการเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียอันเนื่องมาจากการนอน ไม่พอแล้ว จงรีบเข้านอนแต่หัวค่ำ เพื่อให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ความต้องการนอนของคนเรามีไม่เท่ากันเสมอไป แต่โดยทั่วไปแล้วคนที่มีอายุมากขึ้น ความต้องการในการนอนจะลดน้อยลงไป ทางที่ดีท่านควรจะสำรวจตัวเองก่อนว่าเป็นผู้ที่ต้องการนอนมาก-น้อยเพียงใดจึงจะพอกับร่างกาย ไม่ใช่ว่าตื่นขึ้นมาแล้วยังมีอาการอ่อนเพลียอยู่ และเมื่อใดที่ท่านนอนไม่หลับไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ไม่ควรใช้ยานอนหลับ หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม เพราะสิ่งเหล่านี้กลับจะทำให้ร่างกายมีอาการทรุดหนักยิ่งไปกว่าเดิม

**การรู้จักตนเอง** การรู้จักตนเองนั้นหมายถึง การให้สำรวจตนเองว่าเป็นคนที่มี ความสามารถในการทำงานสูงสุดได้เพียงใด และทำได้ดีในเวลาใด ทั้งนี้เพราะคนบาง คนทำงานได้ดีในตอนเช้า แต่บางคนจะสามารถทำได้ดีในตอนเย็น แต่ไม่ว่าจะทำงานใน ตอนใดก็ตาม ไม่ควรหักโหมเกินไป จงทำเท่าที่ตนเองจะทำได้มากที่สุดและดีที่สุด จงสำรวจตนเองให้รู้ว่าตนเองต้องการทำงานอะไร และทำโดยไม่หักโหมได้นานเท่าใด หากมีการขอร้องพิเศษให้ทำงานเกินขีดความสามารถ ก็จงรู้จักปฏิเสธงานนั้นเสียบ้าง ฟังระลึกไว้เสมอว่า การทำงานใด ๆ ก็ตามจักต้องมีการพักผ่อนบ้าง ดังนั้น จะต้องมีการ

วางแผนอย่างรัดกุม ผู้หญิงบางคนอาจมีจุดอ่อนที่เห็นได้ง่ายในระหว่างที่มีรอบเดือน ฉะนั้นจึงต้องมีการพักผ่อนให้มากเป็นพิเศษ

การพักผ่อนเปลี่ยนอิริยาบถ การทำงานใด ๆ ก็ตาม ต่อให้งานนั้นน่าสนใจหรือ เร่งด่วนปานใด หากร่างกายได้มีการหยุดพัก ยืดเส้นยืดสาย เปลี่ยนอิริยาบถเสียบ้าง ก็จะทำให้งานนั้นมีประสิทธิภาพดีขึ้น เพราะหลังจากที่ร่างกายได้มีการเปลี่ยนอิริยาบถแล้ว ก็จะกลับมาทำงานต่อไปได้อย่างสดชื่นและมีชีวิตชีวา แต่ทั้งนี้ในระหว่างที่มีการพักผ่อนอยู่นั้น จะต้องไม่มีการดื่ม น้ำชา-กาแฟ หรือทานของว่างพวกขนมหวาน แต่ควรหากิจกรรมอื่นมาทำแทน เช่น ทำสมาธิ ฝึกโยคะ ออกกำลังกายเบา ๆ หรือเดินเร็ว ๆ เป็นต้น งานบางชนิดเป็นงานที่ต้องนั่งอยู่กับที่นาน ๆ หากได้มีการเปลี่ยนอิริยาบถเป็นวิ่งขึ้น-ลง บันไดคูบ้าง ก็จะช่วยให้ร่างกายมีความสดชื่นขึ้นได้ หากท่านเป็นผู้ที่ทำงานหนักที่ต้องใช้แรงกาย จงหยุดพักด้วยการหาสถานที่เงียบ ๆ นั่งเฉย ๆ สักครู่หนึ่ง ข้อความที่เขียนเป็นภาษาอังกฤษไว้ว่า do-something-different นี้นำมาใช้กับการพักผ่อนได้ดีทีเดียว การได้หยุดพักผ่อนหรือละทิ้งงานประจำไปเป็นเวลาสัก 2-3 สัปดาห์ หรือนานกว่านี้ จะเป็นการช่วยให้กลับมาทำงานต่ออย่างมีประสิทธิภาพ เพราะภายหลังจากที่กลับจากพักผ่อนแล้วท่านจะรู้สึกที่ท่านมีความคิดมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง สามารถวางแผนการทำงานให้มี ความก้าวหน้าได้ดีกว่าเดิม

### **คำ วลี ข้อความที่น่าสนใจ**

-a false pick-me-up ที่เห็นในลักษณะนี้ถือว่าเป็นคำเดียวกัน ใช้เป็นคำนาม หมายถึงเครื่องค้ำชนิดหนึ่งที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ นิยมใช้ค้ำเมื่อร่างกายอ่อนเพลีย หรือต้องทำงานหนัก เพื่อให้ร่างกายมีพลังกำลังหรือเพื่อให้ร่างกายเกิดความกระชุ่มกระชวย สำหรับความหมายของทั้งกลุ่มคำดังกล่าวนี้ก็คือ การรับประทานของว่างบ่อยครั้งถือได้ว่าเป็นการเติมพลังให้ร่างกายในทางที่ผิด

-**Extra weight** ศัพท์คำนี้ นักศึกษาจะแปลตรงตามตัวอักษรว่าน้ำหนักพิเศษคงไม่ได้ แต่จะต้องเลือกแปลให้เข้ากับความหมายที่ภาษาไทยใช้ ซึ่งจะต้องแปลว่า "น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไป"

-**in a more relaxed fashion** คำว่า **fashion** ที่ปรากฏในกลุ่มคำนี้หมายถึง way หรือ manner นักศึกษาจะใช้ความหมายที่นักศึกษาคุ้นเคยหรือเคยทราบความหมายมาใช้กับกลุ่มคำนี้ไม่ได้ เพราะจะไม่เข้ากับเนื้อเรื่องเลย เนื่องจากเนื้อหากำลังกล่าวถึงเรื่องการออกกำลังกายที่มีผลช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สามารถทำงานได้ในท่าทางที่สบาย ๆ ไม่ต้องมีความเครียดหรือทำทางที่ยุ่งงำม

-**"morning people"** หมายความว่าบุคคลที่ชอบทำงานหรืออ่านตำราที่ยาก ๆ ในตอนเช้า เพราะเป็นบุคคลที่มีพลังงานในการทำงานสูงในตอนเช้า ในขณะที่บางคนอาจจะมีพลังงานในการทำงานสูงในตอนบ่าย หรือตอนเย็น หรือตอนกลางคืน

-**"Don't overextended yourself"** ที่ปรากฏอยู่ในประโยคถัดมาของย่อหน้าเดียวกัน มีความหมายว่า "จงอย่าโหมกำลังมากเกินไปในการทำงาน หรือจงอย่าทำงานที่เกินกำลังของตนเอง" เนื้อหาของส่วนนี้เป็นการสอนให้ทราบว่า จงทำอะไรที่มันพอดีกับกำลังของตนเอง

-**at a record pace** มีความหมายถึง "จังหวะ" หรือ "อัตรา" ที่มีความเหมาะสมมากที่สุด หรือดีที่สุด ดังนั้น ในข้อความที่กล่าวว่า "trying to climb the ladder of success at a record pace" จึงหมายถึงให้พยายามเดินไปสู่ความสำเร็จหรือจุดหมายที่ใฝ่ใจไว้ ด้วยการก้าวไปในจังหวะที่เหมาะสมที่สุด หรือก้าวเดินไปในอัตราที่คิดความสามารถที่ตนเองเคยบันทึกไว้ ว่าเป็นอัตราที่นำความสำเร็จให้กับตนเองมาแล้ว หรือ

กล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า จงทำอะไรก็ตามให้ทำด้วยความพอดีและทำเท่าที่ตนเองจะ  
สามารถทำได้เท่านั้น ไม่มีการหักโหม หรือทำเกินตัว

**-now and again** มีความหมายว่า sometimes หรือ occasionally คือ "บาง  
ครั้งบางคราว" ความหมายของเนื้อหากล่าวถึงการให้มีการเปลี่ยนอิริยาบถบ้างเป็นบาง  
ครั้งบางคราว

**-a brisk walk** หมายถึงการเดินเร็ว ๆ หรือการเคลื่อนไหวที่ต้องให้มีความ  
รวดเร็ว

**-The do-something-different rule** กลุ่มคำนี้เป็นการสร้างคำขึ้นมาใช้เพื่อให้  
กลายเป็นคำ ๆ เดียวกันโดยใช้เครื่องหมาย hyphen มาคั่นระหว่างคำเพื่อให้คำว่า do  
กับ something กลายเป็นคำคุณศัพท์เช่นเดียวกับ different แล้วนำมาขยายคำนาม rule  
ความหมายของกลุ่มคำนี้ก็คือ "กฎ หรือระเบียบที่ให้ทำอะไร ๆ ที่แตกต่างกันไป เสีย  
บ้างเพื่อจะได้ไม่ลุ่มซ้ำซากจำเจ

### A. Reading-Comprehension Questions

1. Which of the following would be a good alternative title for this  
selection?

- a. The Tired Housewife Syndrome
- b. The Benefits of Physical Exercise
- c. Causes of and Cure for Fatigue
- d. How to Keep from Working Too Hard

2. Which sentence best expresses the main idea of the selection?
- a. Physical exercise can increase your energy level.
  - b. People who do heavy labor don't complain about fatigue.
  - c. Some people are "morning people"; others are "evening people."
  - d. Fatigue is one of today's most widespread health concerns.
3. The most common causes of fatigue are \_\_\_\_\_.
- a. physical
  - b. pathological
  - c. psychological
  - d. medical
4. True or false? \_\_\_\_\_ Midmorning fatigue is caused by a drop in blood sugar.
5. The tired housewife syndrome is different today from years ago because \_\_\_\_\_.
- a. more husbands are employed
  - b. wives have fewer children
  - c. more mothers have jobs
  - d. fewer wives receive psychological help
6. The author implies that \_\_\_\_\_.
- a. frequent snacks can cure fatigue
  - b. women suffering from the tired housewife syndrome can't be cured
  - c. people who exercise a lot never suffer from emotional problems
  - d. in the past, fewer people complained of fatigue



7. The author implies that \_\_\_\_\_.
- a. depressed people exercise more than other people
  - b. exercise can make you more successful at your job
  - c. people who do heavy labor should not exercise
  - d. exercise can make people's emotional problems worse
8. The author implies that \_\_\_\_\_.
- a. most depressed people who are fatigued seek psychological help
  - b. any depressed person can cure fatigue by getting extra sleep
  - c. new treatments for depression will soon be available
  - d. exercise, diet, and other individual steps can help combat depression
9. The word **precipitate** in "could precipitate a relapse" (paragraph 10) means \_\_\_\_\_.
- a. end
  - b. cure
  - c. cause
  - d. fight
10. The word "**sedentary**" in "refreshment from a sedentary job" (paragraph 26) means \_\_\_\_\_.
- a. simple
  - b. monthly
  - c. nonphysical
  - d. well-paying

## B. Discussion Questions

### About Content

1. Brody states that modern-day fatigue is rarely related to physical exertion. Do you agree? Are causes of fatigue in your own life more often mental or more often physical?

---

---

---

---

2. Do you feel, as the author does, that young mothers usually spend "boring unrewarding" days?

---

---

---

---

3. Brody organizes her essay in terms of two basic enumerations. The first of these is "**Kinds of Fatigue**," followed by three subheads that explain the three kinds of fatigue. Write in three subheads in the spaces below. Then write in the head for the second enumeration and five items that fit under that head.

**Kinds of Fatigue**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**How to Deal with Fatigues**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

4. What sort of audience is the selection probably intended for?

- a. Doctors
- b. Homemakers
- c. General public

\_\_\_\_\_