

กิจกรรมแนะแนว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

งานกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนโรงเรียนนาโบสถ์พิทยาคม

ใบกิจกรรมที่ ๑
เรื่อง “หัวใจนักปราชญ์”

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. หัวใจนักปราชญ์ คือ

๒. หัวใจนักปราชญ์ ประกอบด้วยอะไรบ้าง

๑.
๒.
๓.
๔.

๓. นักเรียนสามารถฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้ที่มีหัวใจนักปราชญ์ได้อย่างไร

๑.
๒.
๓.
๔.

ใบกิจกรรมที่ ๒
เรื่อง “เรียนดีเรียนอย่างไร”

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการเรียนของตนเองและข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

กลุ่มวิชา	วิธีการเรียนที่เคยใช้	ข้อคิดเห็นที่ได้เพิ่มเติม
คณิตศาสตร์		
วิทยาศาสตร์		
ภาษาอังกฤษ		
ภาษาไทย		
สังคมศึกษา		

ใบกิจกรรมที่ ๓
เรื่อง “ชีวิตนักเรียน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ชีวิตการเป็นนักเรียนมีสิ่งที่จะต้องทำเป็นประจำ

.....
.....

๒. การใช้ชีวิตการเรียนอย่างมีคุณภาพจะต้องจัดการเกี่ยวกับสิ่งใดให้มีประสิทธิภาพ

.....
.....

๓. การทำการบ้าน สามารถใช้ช่วงเวลาใดได้บ้าง

.....
.....

๔. การทำการบ้านที่โรงเรียนมีผลดีอย่างไร

.....
.....

๕. การเรียนในห้องเรียนนักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร จึงจะช่วยลดการบ้านการอ่านหนังสือลงไปได้

.....
.....

๖. หากคิดว่าตนเองเป็นผู้ที่มีผลการเรียนยังไม่ดีนัก นักเรียนจะมีแนวทางการเรียนอย่างไร
ให้ประสบความสำเร็จ

.....
.....

๗. หากพบว่าบางวิชามีความยาก จนไม่สามารถทำความเข้าใจด้วยตนเองได้ นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

.....
.....

๘. การฝึกทักษะในการเรียนสามารถกระทำอย่างไรได้บ้าง

.....
.....

๙. หลังจากอ่านตำราจบ ควรกระทำสิ่งใด

.....
.....

๑๐. สิ่งที่ต้องปฏิบัติสำหรับการวางแผนการเรียนในอนาคตคืออะไร

.....
.....

๑๑. การมีคะแนนเฉลี่ยสะสมที่ดี ก่อให้เกิดผลดีต่อตัวนักเรียนอย่างไรบ้าง

.....
.....

๑๒. การมีคะแนนเฉลี่ยสะสมที่ดี ทำให้เกิดสิทธิใดเกี่ยวกับการเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น

.....
.....

๑๓. การทำกิจกรรมระหว่างเรียนก่อให้เกิดผลดีต่อนักเรียนอย่างไร

.....
.....

๑๔. การทำกิจกรรมระหว่างเรียนจะส่งผลดีต่อนักเรียนเมื่อสมัครเข้าทำงานอย่างไร

.....
.....

ใบกิจกรรมที่ ๔

เรื่อง “ความสำคัญของการประกอบอาชีพ”

คำชี้แจงให้นักเรียนเขียนเรียงความ เรื่อง “ความสำคัญของการประกอบอาชีพ

เรียงความ เรื่อง “ความสำคัญของการประกอบอาชีพ

โดย

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

ใบงาน เรื่อง มองผลการเรียน

ให้นักเรียนวิเคราะห์ผลการเรียน
ผลการเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา จำนวนวิชาที่เรียนทั้งหมด.....วิชา สอบได้.....วิชา สอบตก.....วิชา
--

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน.....กิจกรรม ผ่าน.....กิจกรรม

เกรดเฉลี่ย เกรดเฉลี่ย ม.1 ภาคเรียนที่ 1..... ภาคเรียนที่ 2..... เกรดเฉลี่ยสะสม..... สรุปผลเทียบกับเกรดเฉลี่ยภาคเรียนที่ 1 กับภาคเรียนที่ 2 ☐ มากขึ้น ☐ น้อยลง ☐ เท่าเดิม

คุณภาพการเรียน	เกรดเฉลี่ย	ชวนคิดเพื่อก้าวต่อไป
★ ★ ★ ★ ★	3.50-4.00	อย่าระแวงใจดำรงรักษาไว้
★ ★ ★ ★	3.00-3.49	อย่าชะล่าใจพัฒนาต่อไป
★ ★ ★	2.50-2.99	อย่าเพิ่งพอใจพยายามอีก
★ ★	2.00-2.49	☺ ☺ ☺สู้ต่อ
★	1.50-1.99	☹ ☹ ☹สู้ ๆ
---	0.00-1.49	☹ ☹ ☹สู้ตาย

จุดแข็งที่จะรักษาไว้

จุดอ่อนที่จะแก้ไข

ที่มา : ศูนย์พัฒนาเครือข่ายกิจกรรมแนะแนว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 2
(โรงเรียนสตรีวิทยา 2) แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.

ใบความรู้

เรื่อง สร้างแรงบันดาลใจเมื่อไปเรียน

เริ่มต้นการเรียนที่ดี คงต้องสร้างสรรค์แรงบันดาลใจกันหน่อย เพื่อเติมพลัง สร้างความสนใจ อยากไปต่อสู้แก้ไข ค้นหาคำตอบกับปัญหภายนอก เริ่มตั้งแต่ก้าวแรกที่ออกจากบ้าน ก้าวแรกที่เดินเข้าโรงเรียน หรือมหาวิทยาลัย หรือแม้กระทั่งก้าวแรกที่เดินไปสู่ห้องเรียนกันเลย

เริ่มด้วย.....ทดสอบตนเอง

☆ รู้ศักยภาพของตนเอง.....จากเป้าหมายที่ทำได้

ควรตั้งเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้สำหรับตัวเองเสียก่อน ไม่ควรตั้งเป้าหมายต่อการเรียน ให้เวอร์ซะจนเห็นแล้วรู้สึกเพี้ยนหมดแรงกันไป

☆ แยกแยะเป้าหมายแบ่งออกเป็นสองภาค.....

ระยะสั้น-ระยะยาว

เป้าหมายระยะสั้น คือ ต้องตั้งใจอ่านหนังสือวันนี้ พรุ่งนี้ให้ดี และต้องผ่านการสอบเก็บคะแนนที่จะมาถึงก่อนหยุด.....แค่นี้และทำผลงานให้ได้คะแนนดีให้จงได้หรืออาจจะรวมไปถึงการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้ดี

เป้าหมายระยะยาว คือ ต้องสะสมเกรดหรือต้องขยันอ่านขยันเรียนรู้เพิ่มเติมเก็บเล็กลงสมน้อยไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงการสอบปลายภาค เพื่อให้ได้คะแนนดีให้จงได้ และเป้าหมาย คือ ต้องได้เกรดสะสมที่ดีตามที่วางไว้

☆ นับ 1.....2.....3 เริ่มต้นทำทันที แม้วันนี้แรงดลใจจะบางเบาก็ตาม

อย่ารอจนกว่าจะรู้สึกว่ามีแรงกดดันควรสร้างพลังใจทำให้อยากอ่านอยากเขียนอยากเรียน เกิดขึ้นเสียก่อน อย่ารอช้ากระโดดเข้าไปหาความต้องการที่วางไว้ทันที เริ่มต้นจากอ่าน เขียน เรียน วิชาที่เรา ยังไม่เข้าใจไล่เปิดไล่อ่านทีละหน้า และเตือนตนเองว่าต้องเก็บเล็กลงสมน้อยให้ได้ตามหวัง

☆ ทำทันทีไม่ต้องอาย.....อดทน ค้นหาความรู้

ความต้องการรู้ ความสงสัยในปัญหาทำให้คุณกล้าที่จะเผชิญอุปสรรคได้ ควรรีบไปแสวงหาความรู้ นั้น เช่น จงชวนคุยกับเพื่อนที่เรียนเก่งในด้านนั้น ๆ ควรเข้าไปสอบถามอาจารย์ จด เขียนบันทึก เรื่องที่ค้น ไปถามทันทีที่ได้คำตอบหรือผลลัพธ์อย่างไร บันทึกสรุปไว้

ที่มา : โชติกานต์ เทียงธรรม. เข้มทิศเรียนเก่ง พิชิตเกรด A. กรุงเทพฯ : บัณฑิต ๒๕๕4.

ใบงาน

เรื่อง พืชผลการเรียน

คำชี้แจง

[illegible]

ใบงาน
เรื่อง ตัวฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนบรรยายคุณค่าของตนเอง

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

ที่มา : เรณู พินิจการ. (2545). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลือวิทยา. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ใบงาน

เรื่อง ตัวฉันด้านการเรียน

ชื่อ.....ชั้น.....

ให้นักเรียนสำรวจข้อมูลของตนเองด้านการเรียนแล้วตอบคำถามตามประเด็นต่อไปนี้

1. วิชาที่เรียนมีความสนใจ ความถนัด และความสามารถในการเรียน คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เหตุผลที่สนับสนุนคำตอบในข้อที่ 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

ความหมาย

ความเป็นมนุษย์นั้นจะมีสิ่งที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันอยู่หลายประการ แต่ในความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันนั้นจะปรากฏความแตกต่างกันอยู่หลายประเภทเช่นกัน โดยอาจพิจารณาจากเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ วัฒนธรรม เป็นกลุ่มวิธีการดำเนินชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถแยกความแตกต่างของมนุษย์ออกไปเป็นกลุ่ม ๆ นอกเหนือจากนี้ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่แยกความแตกต่างของมนุษย์ออกได้เป็นรายบุคคล สามารถแสดงคุณลักษณะได้อย่างชัดเจน คือ “บุคลิกภาพ”

1. ความหมายของบุคลิกภาพ

คำว่า “บุคลิกภาพ” เป็นคำที่ใช้กันแพร่หลายจนเกือบกล่าวได้ว่าแต่ละบุคคลที่ใช้คำว่า “บุคลิกภาพ” มีคำจำกัดความของตนเองเกี่ยวกับคำนี้ เช่น ถ้าจะถามคำถามโดยสุ่มตัวอย่างจากคนทั่วไปให้อธิบาย คนที่มี “บุคลิกภาพดี” และคนที่มี “บุคลิกภาพไม่ดี” คือบุคคลอย่างไร จะได้คำตอบที่แตกต่างกัน สำหรับนักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับ “บุคลิกภาพ” มีความจำเป็นที่จะใช้คำจำกัดความของคำว่าบุคลิกภาพที่ตนเองเลื่อมใสด้วย

บุคลิกภาพ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Personality มาจากรากศัพท์ภาษากรีก คือ Persona (Per + Sonar) ซึ่งหมายถึง Mask แปลว่า หน้ากากที่ตัวละครใช้สวมใส่ในการเล่นเป็นบทบาทแตกต่างกันไปตามได้รับ

ความหมายหรือคำจำกัดความของคำว่า “บุคลิกภาพ” ที่ยอมรับโดยทั่วไป คือ คุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล แสดงออกโดยพฤติกรรมที่บุคคลนั้นมีต่อสิ่งแวดล้อมที่ตนกำลังเผชิญอยู่ และพฤติกรรมนี้จะคงเส้นคงวาพอสมควร



คุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล

ที่มา : www.blogspot.com

2. ความสำคัญของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพเป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ในการที่จะช่วยส่งเสริมหรือขัดขวางความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา การทำงาน การเข้าสังคม (โสภ ฐพิกุลชัย ชีปิลมันน์ 2544) แม้ว่า ความรู้ ความสามารถ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำงานแต่ไม่ใช่ทั้งหมด การยอมรับของสังคมนั้นต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญ นั่นคือ บุคลิกภาพ (วรวรรณา จิลลานนท์ 2546) ดังนั้นบุคลิกภาพจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลและเกี่ยวข้องกับการประสบความสำเร็จ สถาบันราชภัฏเทพสตรี (2543) ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพของ “คนเก่ง” ว่าจะต้องประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่

1. เก่งตน หมายถึง เป็นผู้ที่ชอบศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ทันโลก ทันคน โดยเริ่มจากพัฒนาตนเองก่อน ประกอบด้วย

- ทางกาย : รูปร่าง พัฒนาให้ดีขึ้นโดยใช้การแต่งกายช่วยลดหรือเสริมจุดเด่น จุดด้อย หน้าตา สดชื่นแจ่มใสสะอาด เข้มแข็งแต่ไม่กระด้าง อ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ

- ทางวาจา : การพูดดีมีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ พูดแต่ดี มีประโยชน์ ผู้ฟังชอบ และทุกคนปลอดภัย คิดก่อนพูด

- ทางใจ : มีความมั่นใจในตนเอง กระตือรือร้น มีความอดทน มีความพยายาม มีเหตุผล การมีสมรรถภาพในการจำ และมีความคิดสร้างสรรค์

2. เก่งคน หมายถึง มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

3. เก่งงาน หมายถึง ผู้ที่รักงาน ขยันทำงาน และรู้วิธีทำงาน

3. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ

3.1 พันธุกรรม สิ่งที่ยถ่ายทอดทางพันธุกรรมส่วนมากนั้นเป็นลักษณะทางกาย เช่น ความสูงต่ำ ลักษณะเส้นผม สีของผิว ชนิดของโลหิต โรคภัยไข้เจ็บบางชนิด และข้อบกพร่องทางร่างกายบางชนิด เช่น ตาบอดสี คีรีชะล้น นิ้วเกิน มือติดกัน ฯลฯ สำหรับลักษณะทางกายดังกล่าวนี้ เป็นอิทธิพลของพันธุกรรมที่มีต่อบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลทั้งสิ้น

3.2 สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการพัฒนาการของมนุษย์ก็คือบุคลิกภาพอื่น ๆ รอบ ๆ ตัวเรา ครอบครัว กลุ่มคน และวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นมนุษย์คนอื่น ๆ นี้ จะมีอิทธิพลอย่างมากมาต่อการพัฒนาทางบุคลิกภาพ ทักษะคติ และพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์

3.3 ช่วงเวลาในชีวิตของบุคคล แสดงถึงระดับการพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจจะเริ่มมีขึ้น ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์ของมารดาวัยทารกหรือขวบปีแรกของชีวิต จะเป็นวัยที่บ่มเพาะลักษณะความไว้วางใจ บุคคลอื่น ซึ่งจะกลายเป็นลักษณะถาวรของบุคคลต่อไป บุคลิกภาพอื่น ๆ เช่น ความเป็นอิสระ ความคิดริเริ่ม ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ความขยันหมั่นเพียร ความเข้าใจและรู้จักตนเอง ความเต็มใจที่จะผูกพันกับบุคคลอื่น ความสามารถในการสร้างหลักฐาน และทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและบุคคลอื่น ความมั่นคงสมบูรณ์ในตน

ตลอดทั้งความเชื่อในคุณค่าของการทำประโยชน์ให้กับมวลชนก็จะเกิดผลมากน้อยในช่วงต่าง ๆ ของชีวิตบุคคล เป็นลำดับจนถึงช่วงสุดท้าย คือ วัยสูงอายุ ช่วงที่ผู้มีอายุบางคนมีลักษณะรักเกียรติศักดิ์ของตนเอง บางคนกลับมีความสิ้นหวังในชีวิต มองไม่เห็นความหมายในการดำรงชีวิต

บุคลิกภาพของบุคคล ประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านกายภาพ หมายถึง รูปร่างหน้าตา ทรวดทรง ท่าทาง การแต่งกาย การเดิน เป็นต้น บุคลิกภาพด้านกายภาพนี้เป็นสิ่งที่ผู้อื่นมองเห็นได้

2. ด้านวาจา หมายถึง การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง ซึ่งผู้อื่นจะรับรู้ได้โดยการฟัง ลักษณะต่าง ๆ สะท้อนบุคลิกภาพด้านนี้ เช่น การพูดไม่เข้าหูคน การพูดจากระชากโฮกฮาก การพูดจาน่าฟัง เป็นต้น บุคลิกภาพทางวาจาที่ดีย่อมหมายถึงการพูดจาด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล น่าฟังเป็นมิตร และได้สาระ

3. ด้านสติปัญญา หมายถึง ความสามารถทางการคิดด้านปัญหา ไหวพริบ ความสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม คิดเป็น รู้จักคิด คิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี แสดงออกหรือสนองตอบผู้อื่นได้อย่าง “ทันกัน” และ “ทันกาล”

4. ด้านอารมณ์ หมายถึง การมีอารมณ์ดี คงเส้นคงวา ไม่วู่วามเอาแต่อารมณ์ จุนเจียวโกรธง่าย หรือบางคนมีอารมณ์ร้ายแรงมากกว่าอารมณ์อื่น หรือบางคน เครียด เศร้า ซึมเศร้า หม่นหมองอยู่เสมอ

5. ด้านความสนใจและเจตคติ แต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป บางคนไม่สนใจการเมือง ซึ่งบางคนมีความสนใจหลากหลายไม่สนใจเพียงเรื่องใดเรื่องหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว

6. ด้านการปรับตัว มีผลต่อลักษณะของบุคลิกภาพ ถ้าใช้แบบที่ดีมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สังคมยอมรับจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตรงกันข้ามถ้าปรับตัวไม่ดีวางตัวในสังคมไม่เหมาะสม ย่อมมีผลเสียต่อบุคลิกด้านอื่น ๆ ไปด้วย

ใบงาน

เรื่อง บุคลิกภาพที่ภาคภูมิใจ

ชื่อ..... ชั้น.....

ให้นักเรียนเขียนบุคลิกภาพที่เพื่อนบอกแล้วนักเรียนชอบและภาคภูมิใจลงในกรอบข้างล่างนี้

คุณค่าของฉันด้านบุคลิกภาพ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

ใบความรู้

เรื่อง อาชีพตามพหุปัญญา

ปัญญาด้านดนตรี

นักดนตรี คีตกวี นักแต่งทำนองเพลง นักร้อง ครูดนตรี ผู้อำนวยการเพลง วิศวกรเสียง นักร้องประสานเสียง ผู้จัดการรายการเพลง (ดีเจ) นักดนตรีบำบัด

ปัญญาด้านมิติสัมพันธ์

วิศวกร สถาปนิก มัณฑนากร จิตรกร นักออกแบบศิลป์ ครูศิลปะ นักถ่ายภาพ นักประดิษฐ์ นักบิน นักแกะสลัก นักวางผังเมือง นักสำรวจ

ปัญญาด้านกายสัมผัสและการเคลื่อนไหว

นักกีฬา ช่างฝีมือ ช่างอัญมณี นักแสดง เกษตรกร ช่างเครื่องยนต์ ช่างก่อสร้าง ครูพลศึกษา นักกายภาพบำบัด ศิลปินสาขานาฏศิลป์ เต้นรำ นักกายกรรม

ปัญญาด้านภาษา

นักเขียน นักประพันธ์ นักพูด วิทยากร นักหนังสือพิมพ์สื่อสารมวลชน (ผู้ประกาศข่าว ผู้จัดการรายการ) นักกฎหมาย เลขานุการ ผู้พิสูจน์อักษร บรรณารักษ์ ครูสอนภาษา

ปัญญาด้านตรรกะ-คณิตศาสตร์

นักคณิตศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์ นักเศรษฐศาสตร์ ผู้ตรวจสอบบัญชี นักบัญชี นักสถิติ นักวิเคราะห์คอมพิวเตอร์ นักวิจัยเชิงปริมาณ

ปัญญาด้านมนุษยสัมพันธ์

นักแนะแนว นักสังคมสงเคราะห์ นักสังคมวิทยา นักจิตวิทยาสังคม นักมานุษยวิทยา นักประชาสัมพันธ์ พยาบาล นักการเมือง นักบริหาร ผู้จัดการ นักขาย

ปัญญาด้านธรรมชาติแวดล้อม

นักชีววิทยา นักนิเวศวิทยา นักอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม นักป่าไม้ นักสมุทรศาสตร์ นักประชากรศาสตร์ นักภูมิศาสตร์

ใบงาน

เรื่อง แหล่งเรียนรู้ตามพหุปัญญา

สมาชิกกลุ่ม

1.
2.
3.
4.
5.

ให้นักเรียนระบุแหล่งเรียนรู้เพื่อการศึกษาและประกอบอาชีพตามพหุปัญญาด้านที่ได้รับมอบหมาย
พหุปัญญาด้าน

อาชีพ	แหล่งเรียนรู้เพื่อการศึกษา	แหล่งเรียนรู้เพื่อประกอบอาชีพ

ใบงาน

เรื่อง ตลาดแรงงานในอาเซียน

สมาชิกกลุ่ม

1.
2.
3.
4.
5.

ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลตลาดแรงงานในประชาคมอาเซียนจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน แล้วบันทึกข้อมูลในตาราง

อาชีพ	ความสามารถที่ใช้ในการประกอบอาชีพ

ใบงาน

เรื่อง แต่งกายให้ถูกต้อง

สมาชิกกลุ่ม

1.
2.
3.
4.
5.
6.

ให้นักเรียนหาข้อมูลการแต่งกายที่เหมาะสมกับหัวข้อที่ได้รับมอบหมายแล้วบันทึกเพื่อนำเสนอในชั่วโมงต่อไป

หัวข้อที่ได้รับมอบหมาย.....

การแต่งกายที่เหมาะสม (อาจมีภาพประกอบ)

ใบงาน
เรื่อง แต่งกายไป.....

สมาชิกกลุ่ม

1.
2.
3.
4.
5.
6.

ให้นักเรียนระบุการแต่งกายที่เหมาะสมกับสถานที่หรือสถานการณ์ที่ได้รับมอบหมายแล้วบันทึก
เพื่อนำเสนอในชั่วโมงต่อไป

หัวข้อที่ได้รับมอบหมาย.....

การแต่งกายที่เหมาะสม.....

ใบความรู้

เรื่อง การควบคุมและจัดการกับอารมณ์

การควบคุมอารมณ์และจัดการกับอารมณ์

เราไม่สามารถล่วงรู้ได้ว่าจะเจอกับอารมณ์ที่เข้ามาให้เรารับรู้อย่างไรบ้างในแต่ละวัน เราควรหมั่นฝึกให้มีสติ คือ ระลึกรู้อยู่เสมออย่าประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบทำให้เราเกิดความคิด และอารมณ์ที่ไม่ดีก็ควรจะใช้สติในการขบคิดพิจารณา เพื่อให้เราเท่าทันและไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น โดยการกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเราไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออก ในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร

วิธีควบคุมอารมณ์ของเราทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา การใช้อารมณ์ของคนหากใช้เพียงเล็กน้อยแล้วพยายามควบคุมมันให้ได้ โดยใช้ “สติ” หรือหลักธรรมะเข้ามาช่วยในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ก็จะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ นั้น เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใดใช้อารมณ์มากหรือรุนแรงเกินไปก็อาจจะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่กลับเลวร้ายลงไปได้เช่นกัน
2. ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ (เทคนิคการแสดงออกที่เหมาะสม) เช่น โกรธเพื่อนที่ผิดนัด ไม่ควรแสดงออกโดย การตำหนิดูต่ำ แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “ฉันโกรธมากที่เธอผิดนัดเมื่อวาน” หรือถูกเพื่อนตำหนิบางเรื่องที่ทำให้โกรธ ก็ไม่ควรแสดงออกโดยการทะเลาะกับเพื่อน แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “คำพูดของเธอทำให้ฉันรู้สึกโกรธมากและมันจะทำลายความเป็นเพื่อนของเราด้วย” เป็นต้น
3. ให้ยืดอกเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป หรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจเพื่อยืดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง จะช่วยให้การแสดงออกที่รุนแรงลดลงไปได้ หรืออาจจะใช้วิธีออกจากเหตุการณ์ตรงนั้นไปก่อนรอให้อารมณ์ลดความรุนแรงลงแล้ว จึงกลับมาเผชิญเหตุการณ์นั้นอีกครั้งก็จะทำให้เรามีสติมากขึ้นในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ลงไป
4. ใช้การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้น ถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัยและพยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ในด้านดีเสมอถ้าทำได้จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้นหรือถ้าข่มใจไม่อยู่จริง ๆ ก็อาจใช้วิธีระบายออกโดยการเลี้ยงไปแสดงออกกับสิ่งอื่น ๆ แทนก็ได้ เช่น เขียนระบายอารมณ์ในกระดาษ แอบร้องไห้ปลดปล่อยอารมณ์ หรือต่อยตีกระสอบทราย (อาจใช้ตุ๊กตาแทน) แต่อย่าให้กลายเป็นการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

5. เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียด ควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้ หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ การที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียด แล้วเก็บกดไว้ในใจตนเองอยู่เสมอเปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้าง ไม่นานลูกโป่งก็จะแตก เช่นเดียวกัน หากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากเกินไป สักวันหนึ่งก็อาจจะกลายเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตต่อไปได้ จึงควรปลดปล่อยความทุกข์ที่มีอยู่ออกไปเสียบ้าง

การจัดการกับอารมณ์

อารมณ์เป็นสัญญาณที่บอกอะไรบางอย่างแก่เราได้ ดังนั้น บทเรียนทางอารมณ์จึงช่วยให้คนเราเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น จึงนับว่าเป็นประโยชน์ต่อเรา เพราะธรรมชาติของอารมณ์เป็นเรื่องจริง และเป็นสิ่งที่เราจำเป็นต้องจัดการกับอารมณ์ที่เรียกว่า “การจัดการอารมณ์” ด้วยการใช้ความรู้สึกของตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ขึ้นมา ดังต่อไปนี้

1. การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง หมายถึง การรู้เท่าทันว่าอารมณ์ของตนเองในขณะนั้น เป็นอย่างไร ตนเองรู้สึกอย่างไร รู้เท่าทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป มองอารมณ์ของตนเองออกว่าเป็นอย่างไร ข้อนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด เพราะจะเป็นการยับยั้งกระบวนการที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ผิด

2. ยอมรับอารมณ์ของตนเอง เป็นการมองอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างยอมรับตามที่เป็นจริง ยอมรับว่าเรามีความรู้สึกนั้นอยู่ เช่น เรามีความกลัว ความโกรธ ความคับข้องใจ หรือความดีใจ สุขใจ เป็นการมองอย่างไม่ตัดสินถูกผิด จะเห็นว่าการยอมรับอารมณ์ทางบวกเป็นเรื่องไม่ยาก แต่การยอมรับว่าตนเองมีอารมณ์ทางลบเป็นเรื่องไม่ง่าย เช่น เรามีความอิจฉาเพื่อน เวลาเห็นเพื่อนมีความสำเร็จเราไม่สามารถทำจิตใจให้ยินดีไปกับเพื่อนได้ ถ้าเราไม่ยอมรับอารมณ์ตนเองอาจเบี่ยงเบนไปว่าไม่เห็นจะเป็นความสำเร็จอะไร แต่ในใจจริง ๆ ของเราเป็นทุกข์กับความอิจฉาที่เกิดขึ้น หากเป็นเช่นนี้จะทำให้ไม่เข้าใจตนเองว่า ทำไมเรามีความกดดันอยู่ลึก ๆ ในใจ ที่จริงเป็นเพราะกดดันอารมณ์ทางลบเอาไว้ ไม่กล้ายอมรับว่าเราอิจฉา การยอมรับอารมณ์จะนำไปสู่การหาวิธีจัดการกับอารมณ์ให้เหมาะสมขึ้น การยอมรับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ได้แก่ การยอมรับว่าอารมณ์นั้น ๆ เป็นของตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ไม่โทษว่าเป็นเพราะสิ่งโน้นสิ่งนี้ทำให้เรามีอารมณ์ความรู้สึกเช่นนี้ ตัวอย่างของการยอมรับอารมณ์ของตนเอง “ฉันรู้สึกผิดหวัง” แทนที่จะเป็น “เขาน่าจะบอกฉันตั้งแต่เมื่อวานนี้เข้ามาช่วยไม่ได้” และ “ฉันจะมัวแต่ผิดหวังอยู่อย่างยืงนี้ หรือจะทำงานที่ค้างให้เสร็จเสีย” แทนที่จะเป็น “เขาต้องทำตัวให้ดีกว่านี้ ฉันทนต่อไปไม่ได้อีกแล้ว”

3. การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอารมณ์ในทางลบ เช่น ความโกรธ อิจฉา อารมณ์ทุกอย่างเกิดขึ้นกับเราได้ แต่มิใช่จะแสดงออกไปทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา รู้จักระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม

4. เติมพลังใจให้ตนเอง หมายถึง การเติมพลังให้จิตใจของตนเอง อันจะเป็นการส่งเสริมฟื้นฟูอารมณ์ให้อยู่ในระดับบวก หากในสถานการณ์อื่น ๆ เช่น เวลาเครียดเราก็ควรหากิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น เล่นโยคะ-แอโรบิกก็อาจไปเที่ยวในสถานที่ที่ตนเองเคยสนใจแต่ยังไม่ได้ไปบ้าง หางานอดิเรกทำ เช่น เลี้ยงปลา เล่นดนตรี พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไม่เคยเจอกันนาน เหล่านี้จะทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียดลงซึ่งก็จะส่งผลมาถึงสภาพอารมณ์ให้ดีขึ้นตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม พึงตระหนักว่าการเติมพลังใจให้ตนเองนี้เป็นสิ่งที่จะต้องจัดเวลาให้พอเหมาะพอควรมีอยู่ 2 กิจกรรมที่กระทำสม่ำเสมอจะให้ผลดี ได้แก่ การออกกำลังกาย และการทำใจให้สงบเย็น

5. มีเจตคติและความคิดในเชิงบวก เจตคติและความคิดมีส่วนสัมพันธ์กับภาวะอารมณ์อย่างแยกกันไม่ออก ดังคำกล่าวว่า “คิดดี ย่อมพูดดี ทำดี” คือ การมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก รู้จักมองบุคคล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่มุมอื่นที่ต่างไปจากเดิม ฝึกตนเองให้มีอารมณ์ขัน การฝึกคิดหรือมองสิ่งต่าง ๆ ในหลาย ๆ แง่มุมจะทำให้เราไม่ติดกรอบ หรือมีอคติ เช่น ถ้าเราติดอยู่กับมุมมองแต่ว่าเพื่อนร่วมงานคนนี้เป็นคนเห็นแก่ตัว พอเขาทำอะไรที่ส่อลักษณะเช่นนั้น เราก็จะไปเสริมข้อมูลเดิมของเราทันที ขณะที่ในเวลาอื่นเขาไม่มีทำที่เช่นนั้นเรากลับมองไม่เห็น เรียกว่าสมองเราไม่ได้จัดโปรแกรมให้รับข้อมูลที่เกี่ยวกับคน ๆ นั้นในด้านบวก

6. การรู้สึกดีต่อตนเอง ผู้ที่รู้สึกดีต่อตนเองจะมีความรู้สึกพึงพอใจกับสภาพปัจจุบันของเขา เขาไม่จำเป็นต้องมีเงินทองหรือมีความสะดวกสบายมากมาย เขาอาจไม่เป็นคนฉลาดหรือเก่งมาก แต่เขายอมรับตัวเองโดยไม่รู้สึกเสียหน้า หรือตีโพยตีพายว่าคนอื่นเขาไม่เข้าใจตนเอง หรือโทษโน่นโทษนี้ เขาไม่วิตกกังวลที่ตนเองไม่สมบูรณ์แบบ เพราะเข้าใจดีว่าคนเราย่อมมีจุดเด่นจุดด้อยในแต่ละด้านแตกต่างกันไป

การฝึกการผ่อนคลาย

เนื่องจากการเข้าสู่สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์จะทำให้รู้สึกตึงเครียดจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การฝึกการผ่อนคลายจะทำให้รู้สึกที่สามารถใช้ความคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น มองในมุมที่เป็นบวกใช้เหตุผลให้มากขึ้นในการแสดงออก เมื่อตั้งสติได้ และรู้สึกว่าเรากำลังถูกเร้าด้วยอารมณ์ การผ่อนคลายตนเองที่ดี คือ การดึงความสนใจของตัวเองออกจากสิ่งที่กำลังเร้าอารมณ์เรา เช่น นื่องมาชวนเราทะเลาะ เราเริ่มหงุดหงิดที่คุยกับน้องไม่รู้เรื่อง หากเป็นตอนเด็กเราคงตีน้องแล้วทะเลาะกันเสียงดัง แต่ขณะนี้เราโตพอที่จะคุยกับน้องให้รู้เรื่องได้ ถ้าเราจดจ่ออยู่กับคำพูด หน้าตา ท่าทางของน้อง อารมณ์ไม่โหจจะรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดเราจะแสดงออก เช่นเดียวกับที่เคยทำ

วิธีที่สามารถใช้ในการผ่อนคลายตนเองลงขณะที่เผชิญสถานการณ์ที่เราอารมณ์เพื่อคุณระดับ ของอารมณ์ เช่น

การฝึกหายใจ โดยดึงความสนใจกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกตัวเราเอง การหายใจเข้าออก
ลึก ๆ ช้า ๆ สามารถใช้ได้ในทุกสถานการณ์ แต่ต้องมีการฝึกฝนตนเองมาก่อน เพราะส่วนมากเวลาที่มีอารมณ์
การหายใจมักจะเร็วและตื้นขึ้น ซึ่งทำให้เรายังมีอารมณ์ขุ่นมัว

นับเลขเบรกอารมณ์ เป็นการนับเลขในใจ นับหนึ่งถึงสิบช้า ๆ อาจร่วมกับการหายใจด้วย ขณะที่นับ
จิตใจของเราให้มาอยู่ที่ตัวเลขที่กำลังนับ

ที่มา : เทพ สงวนกิตติพันธุ์. บทความเรื่องการควบคุมอารมณ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<http://www.stou.ac.th/offices/redc/udon/upload/socities3.4.html> (สืบค้น 3 ธันวาคม 2550).

ในงาน
เรื่อง ควบคุมและจัดการกับอารณ

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดและบันทึกความคิดเห็นของกลุ่มลงในช่องว่าง

ตอนที่ 1 แนวทางการควบคุมอารมณ์

1.1 เราสามารถควบคุมอารมณ์ของเราได้อย่างไรบ้าง

1.2 คำพูดหรือการกระทำที่สามารถใช้ควบคุมอารมณ์มีอะไรบ้าง

[illegible]

ตอนที่ 2 แนวทางการจัดการกับอารมณ์

เราสามารถจัดการกับอารมณ์ของเราได้ดังต่อไปนี้

1.
2.
3.
4.
5.

ใบงาน

เรื่อง จินตนาการจากคำประพันธ์

สมาชิกกลุ่ม

1.
2.
3.
4.
5.

ให้นักเรียนอ่านกาพย์ห่อโคลงนิราศธารทองแดงของเจ้าฟ้าธรรมธิเบศร แล้วทำกิจกรรมต่อไปนี้

กาพย์ยานี 11

ธารไหลใสสะอาด	มัจฉาชาติตานานา
ห้วยน้ำกินโคลคลา	ตามกันมาให้เห็นตัว

โคลงสี่สุภาพ

ธารไหลใสสะอาดน้ำ	รินมา
มัจฉาชาติตานานา	ห้วยน้ำ
จอกสวายกินโคลคลา	เซยหมู่
ตามคู่มากล้ายคล้าย	ผูกให้เห็นตัว

ที่มา : วรรณคดีวิจิตร ชั้น ม.2 กระทรวงศึกษาธิการ.

1. ใช้จินตนาการจากข้อความในกาพย์ห่อโคลงนิราศธารทองแดงที่อ่านแล้ววาดภาพลงเส้นง่าย ๆ
2. ให้นักเรียนเขียนบรรยายเน้นความรู้สึกต่อข้อความในกาพย์ห่อโคลงนิราศธารทองแดงว่า
น้ำใสอย่างไร เห็นปลาทำอะไร โดยใช้จินตนาการที่เคยไปเที่ยวน้ำตกหรือลำธารมาบรรยาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน

เรื่อง ถ่ายทอดจินตนาการ

สมาชิกกลุ่ม

1.
2.
3.
4.
5.

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนอภิปรายประเด็นต่อไปนี้
 - 1.1 สภาพการจราจรในปัจจุบันในหมู่บ้าน ในชุมชน ในเมืองที่นักเรียนอยู่
 - 1.2 จินตนาการสภาพอีก 20 ปีข้างหน้า
2. ถ่ายทอดจินตนาการเป็นภาพหรือคำบรรยาย