



มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

Life Skills Improvement

Foundation



มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

สมุดแผนชีวิต





The Changing World
vs. the basic facts

The Future of
WORK

ASEAN COMMUNITY

THAILAND

ทักษะความสามารถหลากหลาย

Multi-skills

The Gig Economy

ทำงานอิสระ หลายแขนง

Sharing Economy

อยากให้สังคม “แบ่งปัน”

Gift Economy : CSR

อยากเป็นผู้ให้คืนสังคม

Work-Life Balance

อยากทำงานน้อย พักบ้าง

Change jobs oftenly

เปลี่ยนงานบ่อย



ทักษะชีวิต

ความรู้
ทักษะงาน

คิดวางแผนเป็น

คิดเป็นเหตุผล

บริหารเวลา

ลำดับความสำคัญ

สื่อสารเป็น



ผลสำรวจงานวิจัย นักเรียน 630 คน ปี 2553

- นร.วางแผนที่จะเรียนต่อเมื่อจบชั้นมัธยม 70%
- มีความพร้อมก่อนที่จะสอบ 54%
- สามารถส่งรายงาน/ทำการบ้านเสร็จตามกำหนด 45%
- เวลามีปัญหา สามารถจัดการกับปัญหาได้เอง 34%
- จัดบันทึก สรุปบททวนบทเรียน 30%
- ครูประจำชั้นกระตุ้นให้นัก เรียนวางแผนการเรียน 52%
- เมื่อมีปัญหา นักเรียนจะบอกครู 40%
- ผู้ปกครองมีส่วนช่วยเหลือ ในการจัดการเรียน 34%

การแก้ปัญหา ให้เริ่มที่ปัญหา

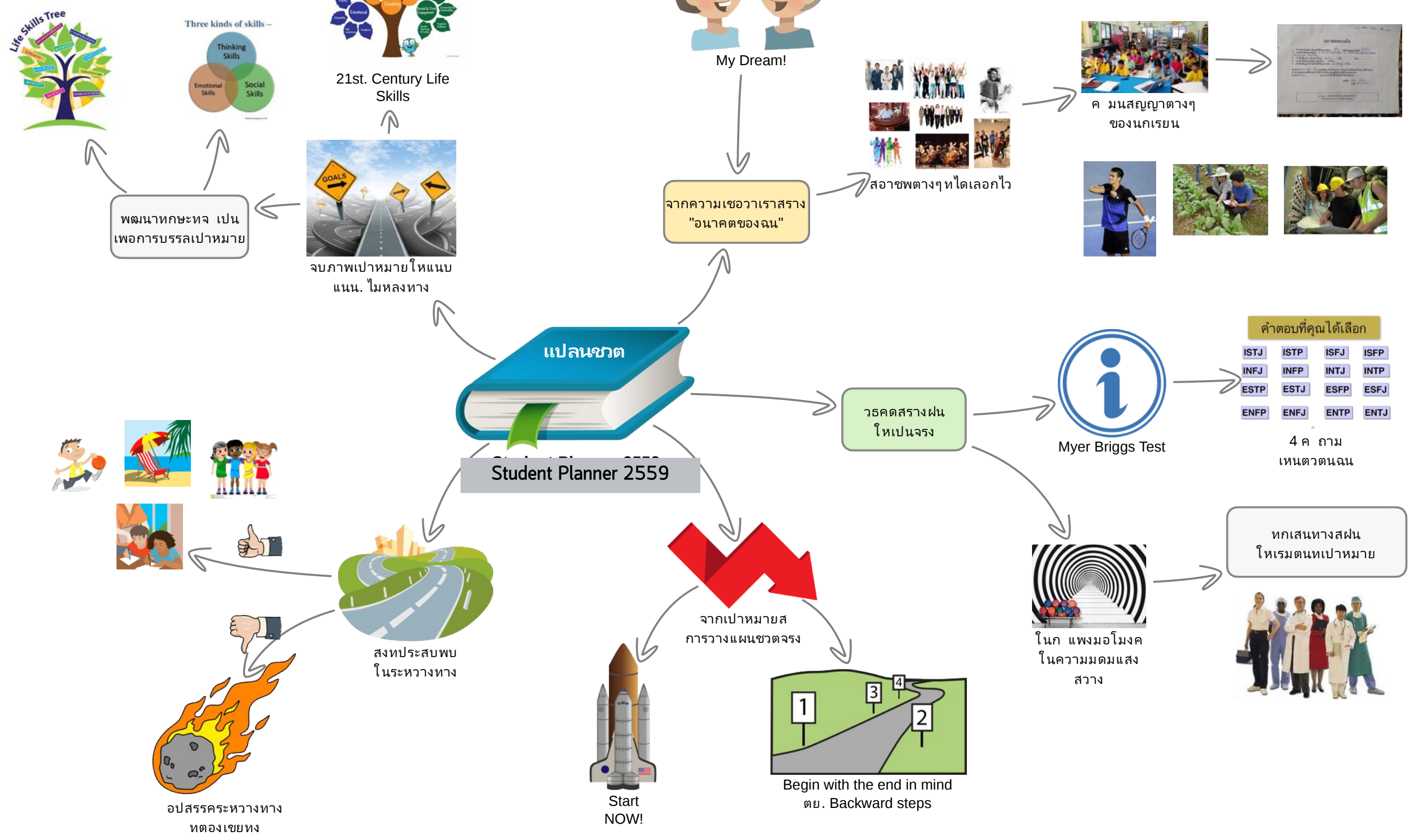
จากผล

- ☐ คะแนนเรียนไม่ดี
- ☐ ไม่ส่งการบ้าน
- ☐ ขาดวินัย
- ☐ เกเร ตีกัน
- ☐ ติดยาเสพติด

สาเหตุ

- ☐ ไม่มีเป้าหมาย จึงไม่สนใจ ไม่ตั้งใจ
- ☐ ไม่มีเป้าหมาย จึงไม่สนใจ ไม่คิดทำ
- ☐ ไม่รู้เป้าหมายว่าจะได้ประโยชน์?
- ☐ ต้องการให้เพื่อนยอมรับเรา
- ☐ ไม่มีเป้าหมาย ไม่เชื่อมั่นต้องตามเพื่อน

ชีวิตที่มีเป้าหมายชัดเจน จะนำพาตนสู่จุดหมาย ไม่หลงทาง



✓ **เชื่อ** ... ว่าเรามีศักยภาพ กำหนดชีวิตเองได้

ค้นหาตน ... ว่าเรารักชอบอะไร เป็นแบบใด

เลือก ... วาดภาพอนาคตของเราให้ชัด

ลงมือทำ ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น



ดร. กุศลชาติ จุลแพทย์ ดอกเตอร์จากกองขยะ





เห็นคุณค่าในตัวเรา



เชื่อในคุณค่า

ภาคภูมิใจในตัวเอง ?



ดร.นิศรา การุณอุทัยศิริ

1. เลือกในสิ่งที่รัก (หา passion ของตัวเอง)
2. ประจักษ์ในเป้าหมาย (เห็นภาพเป้าหมายชัดเจน)
3. ค้นหาแรงบันดาลใจ (เพื่อกระตุ้นใจตัวเอง)
4. กัดไม่ปล่อย (เพื่อเดินจนถึงเป้าหมาย)

ทุกคนมีศักยภาพ !!

ดร.นิศรา มีทักษะอะไรเด่น ??

ชีวิตของฉัน

ฉันเป็นคนเลือกทางเดินเอง





Languages ??



Languages ??

Languages ??



อาเซียนได้ตกลงที่จะการเปิดเสรีด้านการค้าสินค้าและการค้าบริการ 12 สาขา

ได้มอบหมายให้ประเทศต่างๆ ทำหน้าที่รับผิดชอบเป็นผู้ประสานงานหลัก (Country Coordinators) ดังนี้



พม่า

- สาขาผลิตภัณฑ์เกษตร (Agro-based products)
- สาขาประมง (Fisheries)



มาเลเซีย

- สาขาผลิตภัณฑ์ยาง (Rubber-based products)
- สาขาสีงทอ (Textiles and Apparels)



อินโดนีเซีย

- สาขายานยนต์ (Automotives)
- สาขาผลิตภัณฑ์ไม้ (Wood-based products)



ฟิลิปปินส์

- สาขาอิเล็กทรอนิกส์ (Electronics)



สิงคโปร์

- สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ (e-ASEAN)
- สาขาสุขภาพ (Healthcare)



ไทย

- สาขาการท่องเที่ยว (Tourism)
- สาขาการบิน (Air Travel)



เวียดนาม

- สาขาโลจิสติกส์ (Logistic)

8 วิชาชีพที่สามารถย้ายแรงงานฝีมืออย่างเสรี ในประชาคมอาเซียน

1. แพทย์



2. ทันตแพทย์



3. นักบัญชี



4. วิศวกร



6. สถาปนิก



5. พยาบาล



7. นักสำรวจ



8. นักการตลาด







ค้นหาตัวตนเรา



หญิงสาวเต้นหมุนไปทางซ้ายหรือทางขวา?

Left Brain or Right Brain ?

ทำแบบทดสอบ-รู้จักตัวเอง



กติกากในการทำแบบทดสอบ

1. ทำให้สบายไม่ต้องกังวล
2. ตอบทันทีโดยไม่ต้องคิดไม่ลังเล
3. ไม่ต้องย้อนกลับไปแก้ไขไม่ต้องคิดใหม่
ไม่ต้องกลัวผิด

ชีวิตที่เราต้องการเป็นผู้กำหนด เราจึงต้องรู้จักตัวเองก่อน



ให้เก็บคำตอบของคุณไว้

แล้วนำตัวอักษรในแต่ละข้อที่ได้มาเรียงต่อกัน

1.

I

E

คำตอบที่คุณได้เลือก

<http://determineyourdream.exteen.com>

ISTJ

ISTP

ISFJ

ISFP

INFJ

INFP

INTJ

INTP

ESTP

ESTJ

ESFP

ESFJ

ENFP

ENFJ

ENTP

ENTJ

ฉันรู้จักตัวเองละ
ทีนี้จะไปทางไหนดีเนี่ย ?



<http://determineyourdream.exteen.com>

กลุ่มที่ 1

ISTJ

ISTP

ISFJ

ISFP

กลุ่มที่ 2

INFJ

INFP

INTJ

INTP

กลุ่มที่ 3

ESTP

ESTJ

ESFP

ESFJ

กลุ่มที่ 4

ENFP

ENFJ

ENTP

ENTJ



Determine Your Dream
[View my profile](#)



Determ...
[Like Page](#)

Recommend

[Welcome To Determine Your Dream](#)
[รวม Poll](#)
[แบบทดสอบ DISC](#)
[แบบทดสอบ Four Temperaments](#)
[แบบทดสอบ MBTI](#)
[แบบทดสอบ Holland Codes](#)
[แบบทดสอบ Enneagram](#)
[โครงการ Determine Your Dream](#)

Previous

[Welcome To Determine Your Dream](#)

Welcome To Determine Your Dream

posted on 17 Oct 2012 18:26 by determineyourdream

Categories

[4Temperaments](#)
[DISC](#)
[Enneagram](#)
[HollandCodes](#)
[MBTI](#)

WELCOME TO

'Determine Your Dream'

Project Work

โครงการ " Determine Your Dream "
เป็นโครงการต่อเนื่องจากโครงการ " กำหนดฝัน เพื่อวันของคุณ : บล็อกทดสอบบุคลิกภาพ "

คุณสามารถเลือกทำแบบทดสอบบุคลิกภาพได้ตามลิ้งค์ข้างล่างนี้
และจะเป็นประโยชน์กับทางโครงการอย่างยิ่ง
หากทำเสร็จแล้ว กด ใจดี โพลแสดงความคิดเห็นว่าตรงหรือไม่ตรงอย่างไร
ซึ่งโพลจะอยู่ในเอนทรีแบบทดสอบนั้นๆ และอยู่ในหน้ารวมโพล
ขอบคุณสำหรับความร่วมมือค่ะ :)

รวม Poll

[Like](#) 298

[Tweet](#)

[G+1](#) 0



t

My Drive - Google Drive

Determine Your Dream

silverlake gro...

determineyourdream.exteen.com

This page is in Thai Would you like to translate it? Nope Translate Never translate Thai Options

Welcome To Determine Your Dream

รวม Poll

แบบทดสอบ DISC

แบบทดสอบ Four Temperaments

แบบทดสอบ MBTI

แบบทดสอบ Holland Codes

แบบทดสอบ Enneagram

โครงการ Determine Your Dream

Previous

Welcome To Determine Your Dream

รวม Poll

C : Conscientious

S : Steady

I : Influential

Latest Comments

รวม Poll

INTP : The Thinker

ISFP : The Artist

ISTJ : The Duty Fulfiller

ESFJ : The Caregiver

โครงการ " Determine Your Dream "

เป็นโครงการต่อเนื่องจากโครงการ " กำหนดฝัน เพื่อวันของคุณ : บล็อกทดสอบบุคลิกภาพ "

คุณสามารถเลือกทำแบบทดสอบบุคลิกภาพได้ตามลิงค์ข้างล่างนี้
และจะเป็นประโยชน์กับทางโครงการอย่างยิ่ง
หากทำเสร็จแล้ว กด โหวต โพลแสดงความคิดเห็นว่าตรงหรือไม่ตรงอย่างไร
ซึ่งโพลจะอยู่ในเอนทรีแบบทดสอบนั้นๆ และอยู่ในหน้ารวมโพล
ขอบคุณสำหรับความร่วมมือค่ะ :)

แบบทดสอบ Enneagram

แบบทดสอบ Holland Codes

แบบทดสอบ MBTI

แบบทดสอบ Four Temperaments

แบบทดสอบ DISC

รวม Poll

Like 298

Tweet

G+ 0

+

determineyourdream.exteen.com/20121015/four-temperaments

t



Search

Sign In

แบบทดสอบ MBTI
แบบทดสอบ Holland Codes
แบบทดสอบ Enneagram
โครงการ Determine Your Dream

Previous

Welcome To Determine Your Dream

รวม Poll

C : Conscientious

S : Steady

I : Influential

Latest Comments

รวม Poll

INTP : The Thinker

ISFP : The Artist

ISTJ : The Duty Fulfiller

ESFJ : The Caregiver

คาร์ล จุง ได้ใช้อักษร(ตัวแปร)ทั้ง 8 คือ E I P S T F N J มาจัดเป็นชุด ชุดละ 4 ตัวอักษร ทำให้เกิดเป็นลักษณะบุคลิกภาพทั้งหมด 16 แบบ

แบบทดสอบ

เพื่อให้ง่ายต่อการทดสอบ ทาง โครงการจึงขอแบ่งแบบทดสอบออกเป็น 4 แบบทดสอบ เพื่อหาตัวอักษรที่เหมาะสมกับตัวคุณทั้งหมด 4 ตัว หรือ 1 ชุดนั่นเอง

อักษรตัวที่ 1 ทดสอบที่นี่

อักษรตัวที่ 2 ทดสอบที่นี่

อักษรตัวที่ 3 ทดสอบที่นี่

อักษรตัวที่ 4 ทดสอบที่นี่

เมื่อได้ตัวอักษร 4 ตัวแล้วให้นำมาเรียงกันตามลำดับของตัวอักษร และดูผลการทดสอบได้ตามลิงค์ข้างล่างนี้

ISTJ	ISTP	ISFJ	ISFP
INFJ	INFP	INTJ	INTP
ESTJ	ESTP	ESFJ	ESFP
ENFJ	ENFP	ENTJ	ENTP

หลังจากทำแบบทดสอบแล้ว
รบกวนโพสในเอนทรีว่าตรงหรือไม่ตรงอย่างไรด้วยนะคะ
ข้อมูลของคุณจะมีประโยชน์ต่อโครงการ Determine Your Dream
ขอบคุณสำหรับความร่วมมือค่ะ :)

Like 8.5K

Tweet

G+1 6

+



Determine Your Dream
View my profile



Determ...
Like Page

Recommend

- Welcome To Determine Your Dream
- รวม Poll
- แบบทดสอบ DISC
- แบบทดสอบ Four Temperaments
- แบบทดสอบ MBTI
- แบบทดสอบ Holland Codes
- แบบทดสอบ Enneagram
- โครงการ Determine Your Dream

Previous

- Welcome To Determine Your Dream
- รวม Poll
- C : Conscientious
- S : Steady
- I : Influential

INTP : The Thinker

posted on 25 Nov 2011 20:20 by determineyourdream in MBTI

INTP

The Thinker : นักคิด

คุณเป็นนักต่อสู้เพื่อหาความสมบูรณ์เป็นเหตุเป็นผล คุณมีไฟแรงกล้าในการค้นหาความจริง และหลักการ คุณมักชอบถามคำถาม "ทำไมล่ะ" หรือ "ทำไมไม่อย่างนี้ล่ะ" คุณสามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งที่คุณสนใจอย่างคร่ำครึ คุณชอบขั้นตอนความคิดและการสื่อสารข้อมูลที่สละสลวยและมีประสิทธิภาพ

ดูเผินๆ คุณอาจจะดูติดดินไม่ว่าทั้งรูปร่างหน้าตาและการแสดงออกของคุณ แต่คุณจะต้องหัวชนฝาเมื่อคุณกำลังท้าทายข้อเท็จจริงอะไรบางอย่าง คุณไม่ชอบเสียเวลากับเรื่องที่คุณเห็นว่าน่าเบื่อ แต่จะทุ่มเทเต็มที่เมื่อต้องคิดเรื่องยุ่งยากซับซ้อน คุณเป็นนักเรียนที่ผลการเรียนไม่ดีนัก แต่มีความสามารถสูง ถ้าคุณไม่ชอบกฎกติกาอะไรบางอย่าง คุณจะมองหาที่จะท้าทายและหาข้อบกพร่องของกฎ ทำให้ดูเหมือนว่าคุณเป็นคนหัวรุนแรง แต่ถ้าคุณชอบกฎกติกาอะไร คุณจะเคารพกฎและปฏิบัติตามเป็นอย่างดี

คุณเป็นนักเรียนที่ทรหดเมื่อเรียนรู้ในสิ่งที่คุณสนใจ คนอื่นมักจะมองว่าคุณเป็นคนชอบเหม่อลอย คุณมักจะเชื่อมโยงความคิดที่ไม่เกี่ยวข้องกันเข้าด้วยกัน และชอบเป็นคนออกแบบวางแผนมากกว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติแผนเอง คุณต้องการสถานที่ทำงานที่เงียบและเป็นส่วนตัว ที่ทำให้มีความรู้สึกเป็นอิสระ ชอบจัดการเกี่ยวกับความคิดมากกว่าจัดการเกี่ยวกับคน คุณมักจะหลีกเลี่ยงบทบาทผู้นำแบบทั่วไป และจะนำตามความคิดของคุณมากกว่า คุณไม่ยอมใช้อารมณ์แต่จะใช้เหตุผล คุณใช้เวลาว่างของคุณในการคิดจ่ออยู่กับความคิดของคุณ หรือไม่ก็ไปเสี่ยงตายในโลกกว้าง (เช่น ดึงพสุธา)

คุณชอบอ่าน คิด ดู โทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ บางครั้งคุณชอบที่จะทำอะไรเหล่านี้มากกว่าพบปะผู้คน คุณไม่จำเป็นต้องดูหนัง best seller เพราะ你不เชื่อความเห็นของคนอื่น และมักตัดสินใจด้วยตัวเอง

สำหรับคุณ ความรักมี 3 ช่วงที่แตกต่างกันชัดเจน: ตกหลุมรัก ยังรัก และ เลิกรัก สำหรับคุณ การตกหลุมรักคือการสูญเสียเหตุและผล และคุณมักจะตกหลุมรักอย่างแรงเสียดด้วย ช่วง "ยังรัก" เป็น

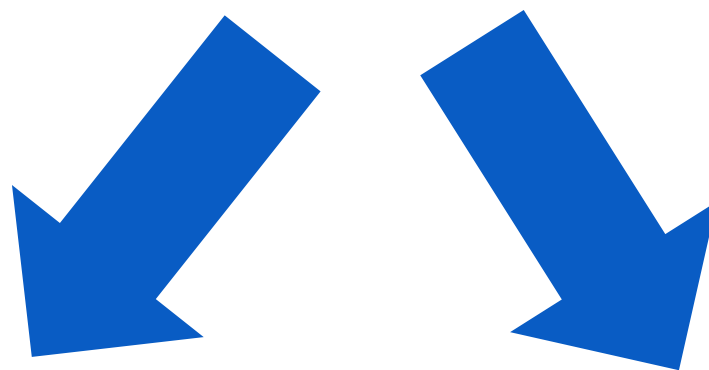
Categories

- 4Temperaments
- DISC
- Enneagram
- HollandCodes
- MBTI



มาสร้างฝันให้เป็นจริง อาชีพในโลกกว้าง

สายอาชีพ หรือ สายสามัญ



สายวิทย์ - สายศิลป์

ศิลป์คำนวณ



อาชีพและคุณลักษณะพึงประสงค์ ในแต่ละอาชีพ



- มีสมรรถนะสูง, ทำงาน
เจียวบๆ
- ละเอียด, จริ่งจ้ง
- น่าเชื่อถือ ไว้วางใจได้
เพราะมีหลักการเหตุผล
ดี,
- มีระเบียบ และมีความ
รับผิดชอบสูง



อาชีพและคุณลักษณะพึงประสงค์ ในแต่ละอาชีพ



- มีน้ำใจ, มีสติ, รับผิดชอบ
- เก่งเรื่องคน , เข้าใจ, สนใจ
ปฏิบัติตามสถานการณ์ได้
 - ชอบให้คนรักชอบ
- ชอบบริการผู้อื่นก่อนตนเอง
 - ทำงานทีมนดี
- ความพอใจคือการได้ทำ
อะไรให้ผู้อื่น

อาชีพและคุณลักษณะพึงประสงค์ ในแต่ละอาชีพ



- ชอบเจียบบๆ, ชอบผจญภัย
 - เป็นตัวของตัวเอง,
 - แก้ปัญหาเก่ง ไม่ยอมแพ้
- ง่ายๆ
 - ชอบลงมือปฏิบัติ
- ละเอียด รอบคอบ ชัดเจน



อาชีพและคุณลักษณะพึงประสงค์ ในแต่ละอาชีพ

คิดในรอบ



คิดนอกกรอบ



- ฉลาด, มุ่งมั่น,
- นักกลยุทธ์ มั่นใจสูง,
- เป็นผู้นำที่ดี
- มองการณ์ไกล มองภาพรวม
- ชอบคิดคนเดียว และ ชอบ
อยู่คนเดียวทำงานคนเดียว

อาชีพและคุณลักษณะพึงประสงค์ ในแต่ละอาชีพ



- ซื่อสัตย์ ซอบอุดมการณ์
- ให้ความสำคัญกับอนาคต
 - ซอบช่วยเหลือ
 - มีความคิดสร้างสรรค์
- มีความสามารถในการสื่อสาร ด้าน
ถ่ายทอด และการเขียน
- ซอบทำงานคนเดียว มีปัญหาในการ
ทำงานเป็นทีม



ครูที่ดี .. สอนให้เข้าใจ



ครูที่เยี่ยม .. เป็นตัวอย่างที่ดี
ให้ร.เห็น



ครูที่เลิศ .. สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้
นักเรียน

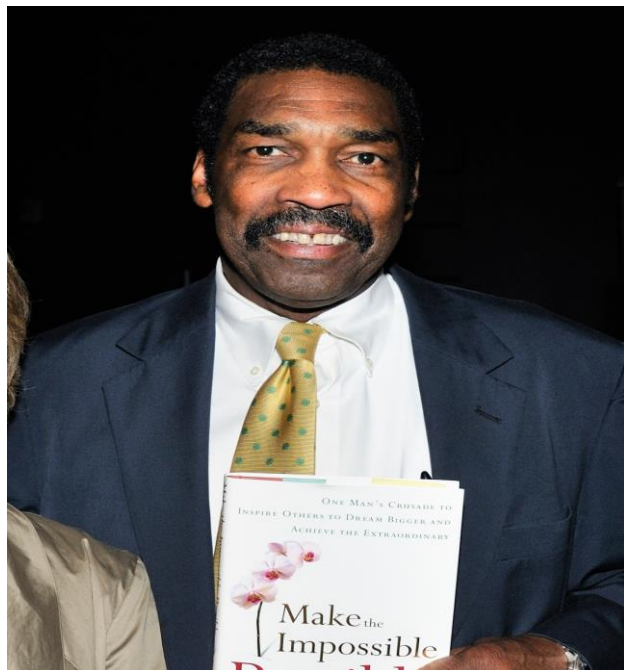


Steve Chen



Sergey Brin & Larry Page

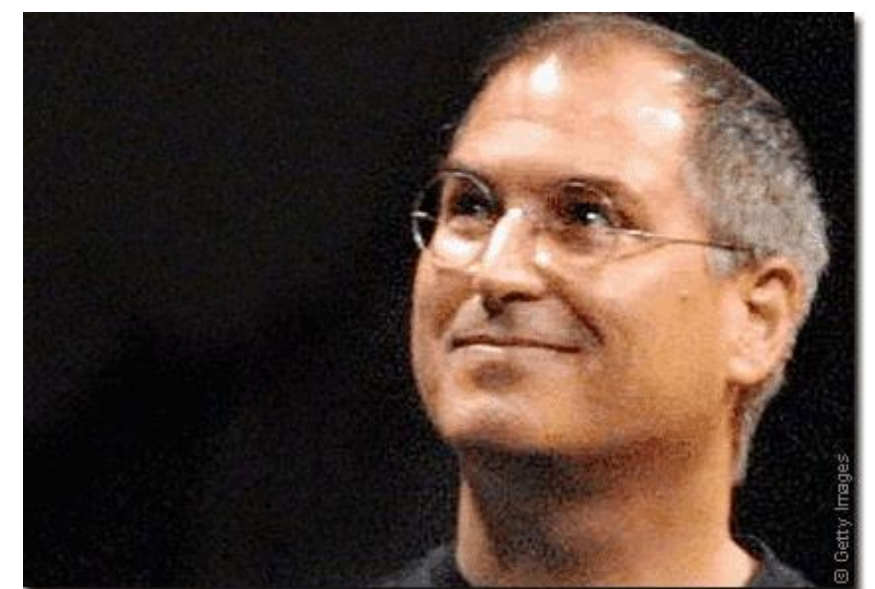
ทุกคนที่มีความสุข และประสบ
ความสำเร็จ ล้วนคิดถึงคนอื่นก่อน
ตัวเอง
ถ้าเอาเงินเป็นที่ตั้งชีวิตจะไม่มีความสุข



Bill Strickland



Eli Harary



Steve Jobs

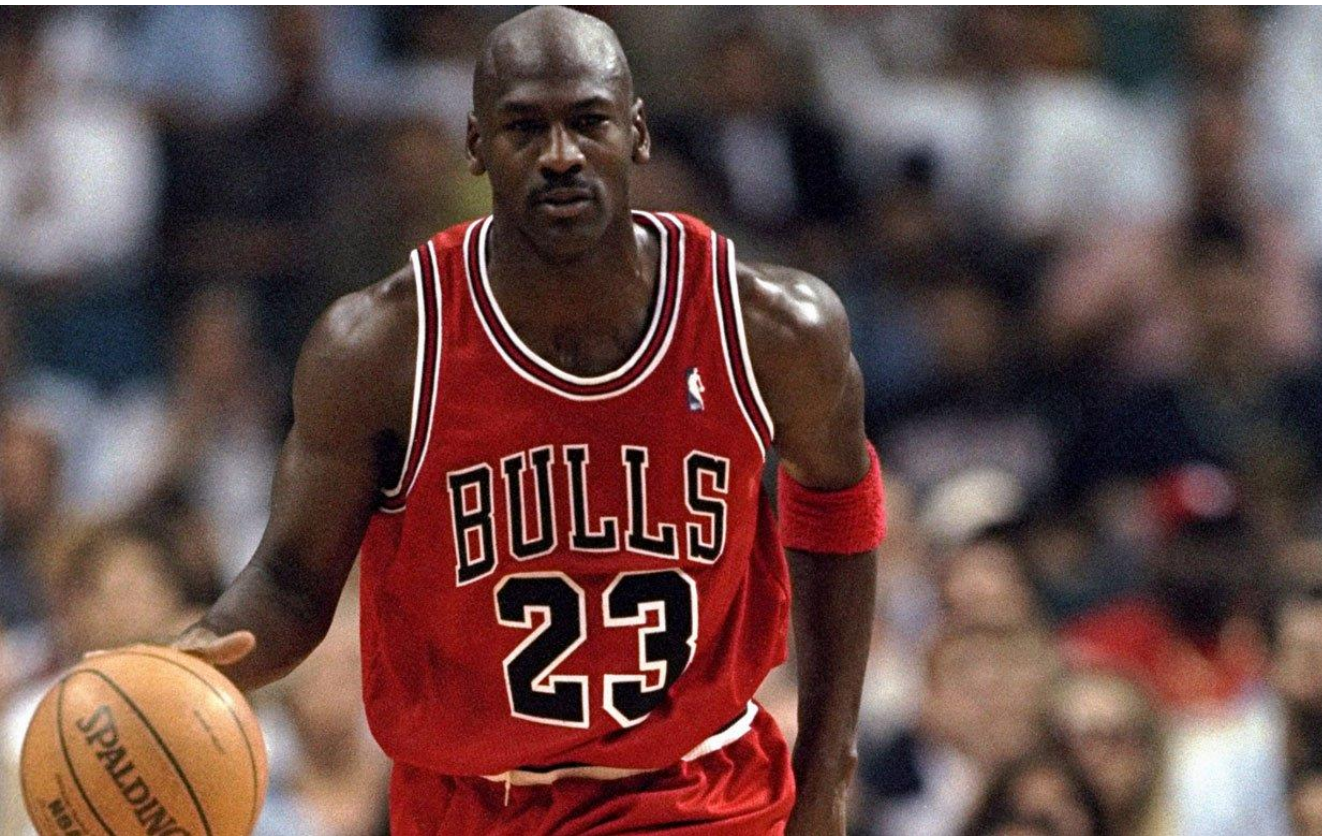
เชื่อ ... ว่าเรามีศักยภาพ เรากำหนดชีวิตเองได้

ค้นหาตน ... ว่าเรารักชอบอะไร เป็นแบบใด

เลือก ... วาดภาพอนาคตของเราให้ชัด

 **ลงมือทำ** ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น



Michael Jordan

บางคนต้องการให้บางอย่างเกิดขึ้น

บางคนหวังให้มันเกิดขึ้น

แต่บางคนทำให้มันเกิดขึ้น



ถ้าไม่ลงมือทำ
อะไรก็เกินไป
ไม่ได้ !!!



จงอย่ายอมแพ้ให้
กับคำว่า “ทำไม่ได้”

WHY?

STUDENT PLANNER

“เครื่องมือช่วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้”



ปี 2553



ปี 2554



ปี 2555



ปี 2556



ปี 2557



ปี 2558

สมุดแพลนชีวิต มีเป้าหมายในการพัฒนาทักษะ 6 อย่าง



1. การหาเป้าหมายชีวิต
2. การตั้งเป้าหมายการเรียนรู้
3. การจัดลำดับความสำคัญ
4. การบริหารเวลา
5. การจัดระบบงาน
6. การสื่อสาร (อ่าน เขียน)



เราเชื่อว่า เมื่อผลการเรียนดี แต่ขาดทักษะชีวิตในข้อ
อื่นๆ ข้างต้น ก็ไม่แน่ว่าเราจะมีอนาคตที่ดีได้ !!!



แผนชีวิต 2559

สิ่งที่มีใหม่ในเล่มนี้ :-

1. แผนแนวการค้นหาความฝัน
2. แบบทดสอบบุคลิกภาพแบบย่อ
3. การค้นหาอาชีพที่เหมาะสมกับเรา
4. วิธีการวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย

หมายเหตุ : ปฏิทินรายเดือนไม่มีตัวเลขกำกับ นร.ต้องใส่เลขวันที่ตนเอง

ให้ตรงตามแต่ละเดือนของปี พ.ศ.นี้

ส่วนปฏิทินรายวัน มีตัวเลขวันให้ แต่ไม่ได้ระบุชื่อวันในสัปดาห์

คุณลักษณะที่ดีสำหรับการทำงานแต่ละอาชีพ

ด้านจิตใจ	ด้านความคิด	ด้านวาจาคำพูด	ด้านพฤติกรรม	ความสามารถพิเศษ
มีสมาธิดี	คิดวิเคราะห์รอบคอบ ช่างสังเกต	ฉะฉาน ชัดถ้อยชัดคำ	ขยัน อดทน ไม่กลัวยาก เน้นผลลัพธ์สำเร็จ	เก่งด้านภาษา เก่งคำนวณ ตัวเลข
มีจิตอาสา	คิดเป็นระบบ แยกแยะ ได้ดี	พูดจาอ่อนหวานน่าฟัง	ตั้งใจ ใฝ่รู้ ค้นคว้า พัฒนาตนเองเสมอ	มีศิลปะการตกแต่ง ประดิษฐ์ สวยงาม
ชอบให้บริการ คิดถึงคนอื่นก่อนตัวเสมอ	มีวิสัยทัศน์ มองการณ์ไกลได้ดี	สื่อสารครบความเข้าใจง่าย	มีระเบียบวินัย ไม่มักง่าย เคารพกฎกติกา	เรียนรู้ได้ง่าย เร็ว จับประเด็นเก่ง
จริงใจ ซื่อสัตย์	มีชั้นเชิง กลยุทธ์ คิดซับซ้อนได้ดี	เจรจาหวานล่อมเก่ง เป็นนักฟังที่ดี	รับผิดชอบ ลุยถึงที่สุด ไม่วางงาน แก้ปัญหาเก่ง	ความสามารถทางด้านร่างกาย กล้ามเนื้อ สุขภาพดีพร้อม
มองโลกในแง่บวก	คิดแตกต่าง สร้างสรรค์	โน้มน้าวชักจูงผู้อื่นได้	ทำงานไม่เห็นแก่เงิน มี ภาวะผู้นำสูง	

WHAT?

INSIDE THE STUDENT PLANNER

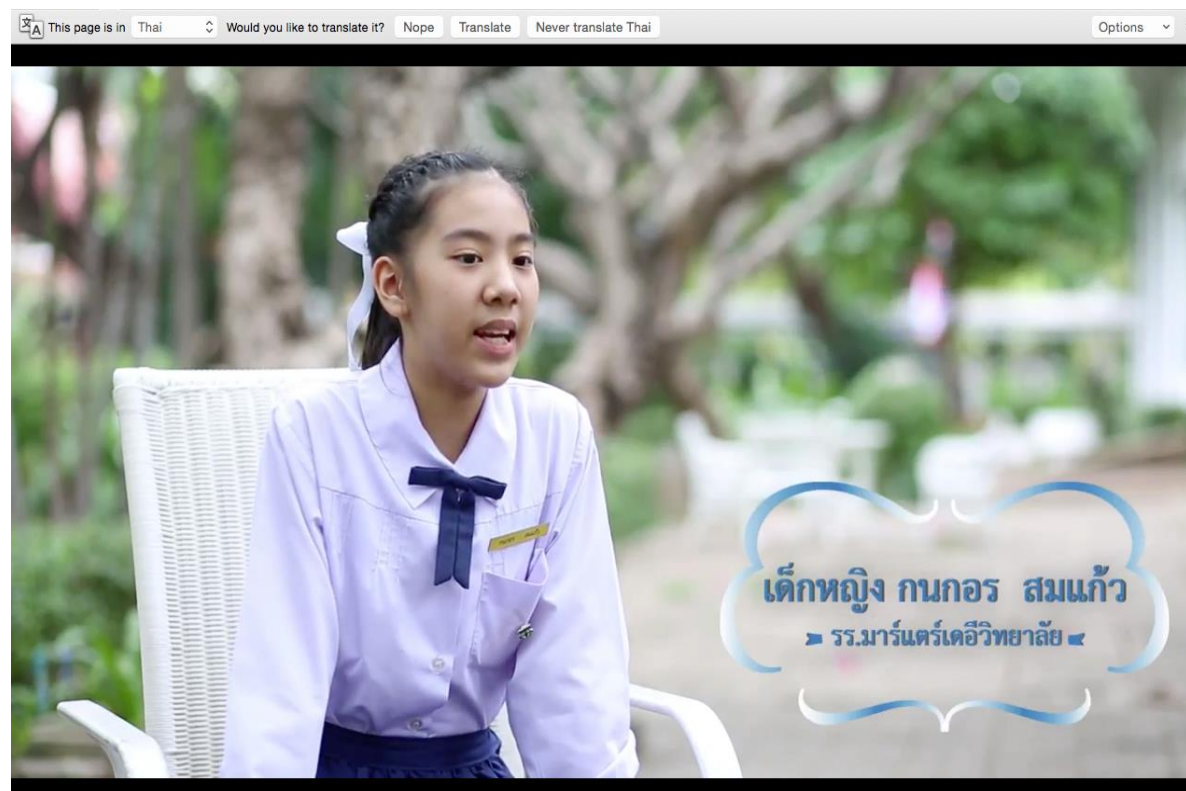
สาระส่วนประกอบในสมุดแปลงชีวิต

- ▶ กรอกข้อมูลส่วนตัว
- ▶ ข้อเสนอแนะการเรียน การสอบ ฯลฯ
- ▶ กระบวนการคิด ค้นหาความใฝ่ฝัน การทดสอบบุคคลิกของตนเอง กับอาชีพที่เหมาะสม
- ▶ ขั้นตอนการวางแผน
- ▶ บทความดีมีสาระทักษะการคิด การใช้ชีวิต

หมวดการบันทึก....พัฒนาทักษะต่างๆ

- ตารางบันทึกเวลาที่ใช้ในแต่ละวัน พัฒนาการบริหารจัดการเวลา
- ตารางกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้รายวิชา พัฒนาทักษะความมุ่งมั่น
- ปฏิทินรายเดือน พัฒนาการวางแผนงาน การเตรียมตัวสอบ
- พื้นที่บันทึกประจำวัน ... พัฒนาทักษะการบันทึกความรู้สึกรู้สึกคิดเห็นสิ่งที่พบในแต่ละวัน หรือการนัดหมาย ส่งงาน
- พื้นที่ว่างอื่นๆ เพื่อการบันทึกความคิดเห็น สาระที่ได้รับเป็นประโยชน์
- วงกลมบันทึก หนังสือที่ได้อ่าน ช่วยเตือนให้หาความรู้อื่นเพิ่มบ้าง
- ตารางสอนประจำภาคเรียน จัดงานเรียนในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์

มาฟังความเห็นของนักเรียนที่ใช้สมุดเปลี่ยนชีวิต



วิธีใช้สมุดบันทึก เปลี่ยนชีวิต

- เขียนจดบันทึกไปโรงเรียนทุกวัน
- เลือกร่องที่นัดหมายในปฏิทิน ทุกเช้าและก่อนนอน
- จดบันทึกทันที
- ตั้งเป้าหมาย
- การเรียน
- ความฝันส่วนตัว
- วางแผนขั้นตอนการทำงาน แบ่งงานใหญ่ให้ป็น
ย่อยๆ แล้วบันทึก กำหนดวันทำด้วยนะ
- กลับมาเช็คที่ทำหรือเปล่า และได้ผลตาม
เป้าหมายหรือไม่

ใช้สมุดอย่างทะนุถนอม
ให้อายุการใช้งานตลอดไป

ตารางเรียน
อยู่หน้าเล่มสุด



วิธีใช้ “สมุดเปลี่ยนชีวิต”

- พกติดตัวไปโรงเรียนทุกวัน
- ดูเรื่องที่นัดหมายในปฏิทิน ทุกเช้าและก่อนนอน
- จดบันทึกทันที
- ตั้งเป้าหมาย
- การเรียน
- ความฝันส่วนตัว
- วางแผนขั้นตอนการทำงาน แบ่งงานใหญ่ให้เป็น
ย่อยๆ แล้วบันทึก กำหนดวันทำด้วยนะ
- กลับมาเช็คที่ทำหรือเปล่า และได้ผลตาม
เป้าหมายหรือไม่

กรอกเลยค่ะ

โรงเรียน

คำขวัญโรงเรียน

สมุดบันทึกของ

ชื่อ

เลขประจำตัว..... ห้อง..... เลขที่.....

ครูประจำชั้น

ชื่อเล่น.....

ที่อยู่.....

โทรศัพท์.....

มือถือ.....

อีเมล.....

วิชาที่ชอบเรียน.....

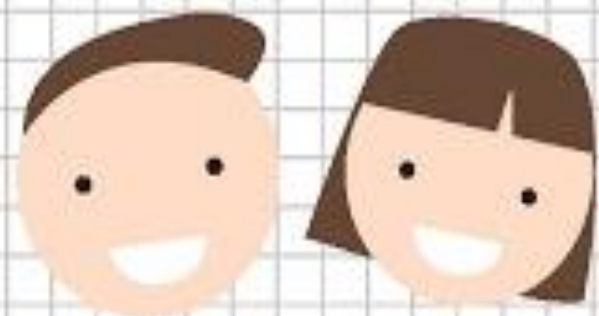
งานอดิเรก.....

เป้าหมายชีวิต



???

ค้นหาก่อน



เรียนดี
เรียนเก่ง
เรียนสนุก



- ตั้งเป้าหมายที่ทำได้
- จัดเรียงเป้าหมายตามลำดับความสำคัญ หรือจัดเรียงตามความถนัด
- ไม่ปล่อยให้เป้าหมายรอเรียนอื่นจนทำให้ทำไม่ได้
- กำหนดช่วงเวลาพักที่สมควรทำได้บ้าง
- ลงมือทำทันที อย่ารีรอ
- ให้รางวัลตัวเองเมื่อทำสำเร็จ จะช่วยให้มีกำลังใจและสนุกกับการทำใหสำเร็จ
- พยายามฝึกฝนการกำหนดเป้าหมายและการทำตามขั้นตอน เมื่อบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดให้ไปมีข้อ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องยาว
- ทำเสร็จแล้วก็อย่าลืมไปทำข้ออื่นต่อไป



อย่าลืมบอกพ่อแม่อีกด้วย - อย่าลืมไว้ด้วย

อยากได้เกรด 4 วิชาวิทยาศาสตร์ไม่ใช่เรื่องยาก

ตั้งเป้าหมายคะแนนที่ต้องใช้ในการสอบทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการสอบย่อย สอบกับคะแนน สอบระหว่างภาค หรือสอบไล่

เรียนให้เข้าใจ หากสงสัยต้องถามครูทันที

นอกจากการบ้านแล้วต้องทำแบบฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ
เตรียมการเรียน เตรียมการสอบ และทำการบ้านอย่างสม่ำเสมอ

วิชา: วิทยาศาสตร์

ครู: วิชา วิชา

เกรดเป้าหมาย:

4

วันที่	สอบ / การบ้าน / โครงงาน / รายงาน	คะแนนเป้าหมาย	คะแนนที่ได้
23 มิ.ย.	สอบย่อยครั้งที่ 1	>7	8/10
	อ่านหนังสือล่วงหน้า 3 วัน		
15 ก.ค.	สอบย่อยครั้งที่ 2	>12	11/15
	อ่านหนังสือล่วงหน้า 3 วัน		
25 ก.ค.	ส่งรายงาน	>17	18/20
	เริ่มทำงานตั้งแต่ 18 มิ.ย.		
	เขียนทำโครงงาน 22 ก.ค.		
2 ส.ค.	ส่งโครงงาน		
21 ส.ค.	สอบปลายภาค	>80%	85/100
	อ่านหนังสือล่วงหน้า 1 สัปดาห์		

การทบทวนเนื้อหา

การกรอกตารางเป้าหมายรายวิชา

ใส่รายละเอียดในรายการที่ต้องทำหรือเป้าหมายของแต่ละรายการ ให้บันทึกคะแนนสอบทุกครั้ง และบันทึกทุกงานการบ้านที่มีคะแนน

นักเรียนที่ได้ตั้งเป้าหมายการเรียนรู้อย่างดีแล้ว ต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เช่น ถ้าอยากได้เกรด 4 ในวิชาวิทยาศาสตร์ ก็ต้องเรียนให้เข้าใจในบทเรียน สนุกต้องตามครูทันที

การบ้านต้องทำให้ครบถ้วนตามกำหนดและต้องทำแบบฝึกหัดนอกเหนือจากตำราเรียน เมื่อฝึกทักษะและทำความเข้าใจให้มากขึ้น



เกรดที่ได้:

4!!

การวางแผนจัดชั้นตอนเพื่อบรรลุเป้าหมาย 😊

- ให้ความสำคัญกับการเรียน ว่าแต่ละวิชาอยากได้เกรดอะไร 3 หรือ 4 อย่างนี้แบ่งออกตามหลักเกณฑ์
- เมื่อรู้ว่ามีวิธีการอะไรที่จะต้องทำเพื่อให้ได้คะแนนดีขึ้น เช่น อ่านหนังสือหรือบทความบนอินเตอร์เน็ต
- ศึกษาแนวข้อสอบเป็นข้อๆ ตามลำดับ และเริ่มลงมือทำตั้งแต่บัดนี้ อย่าอ้างว่า "ยังไม่พร้อม" หรือ "เอาไว้ก่อน"
- กำหนดวันให้ตัวเองทำให้ออกผล
- ศึกษาหรือมีเป้าหมายอื่นๆ ถ้าเป็นไปได้ให้ประนีประนอม หรือตรงจุดที่เราสามารถทำได้จริงๆ
- ทุกวันให้อาณาเขตเรียนเป้าหมายนั้นจริงๆ ตั้งใจจริงจังที่ผ่านออกมา และจินตนาการว่า ตัวเองกำลังทำสำเร็จบรรลุเป้าหมายแล้ว
- ตรวจสอบตัวเองเสมอว่า เป็นอยู่ในกรอบหรือเส้นทางที่จะสำเร็จตามเป้าหมายอยู่หรือไม่ ถ้ามีสิ่งกีดขวางอย่าหักห้ามใจ

กลเม็ดการเรียนดี

ในชั่วโมงเรียน

- รู้ตัวเมื่อไรจะทำอะไร (แนะนำให้จดตารางเรียนมาจากบ้านทุกวัน)
- มีสมาธิ ตั้งใจฟังเรื่องที่ครูสอน
- ให้ออกเสียงตามครูทันที เมื่อฟังไม่ทัน ไม่ได้อ่าน ไม่เข้าใจ หรือให้ตามเมื่อมีช่วงเวลาราย
- จัดการบ้านและตัวก่อนจะลง ลงในสมุดบันทึกเล่มนี้ และทำความเข้าใจอย่างชัดเจนในการบ้านหรืองานที่ได้รับ

พฤษภาคม

ตารางค่าที่ใช้ในข้อสอบ

วัน	เริ่มไม่ตั้งใจเรียน	ตั้งใจเรียน	ทำข้อสอบ	ทำข้อสอบ	ทำข้อสอบ	ทำข้อสอบ	ทำข้อสอบ	ทำข้อสอบ	รวม	ค่า
1	9	0	0	0	4	2	10	24		
2	9	0	0	0	6	2	9	24		
3	9	0	1	0	5	1	9	24		
4	9	1	0	0	6	2	7	24		
5	9	0	0	0	6	2	9	24		
6	0	0	0	1	0	3	10	24		
7	0	2	0	0	9	3	10	24		
8	9	2	1	1	2	2	9	24		
9	9	2	2	1	3	1	7	24		
10	9	3	2	1	1	2	6	24		
11	9	2	1	1	3	2	7	24		
12	9	1	1	2	3	1	9	24		
13								24		
14								24		
15								24		
16								24		

การจัดลำดับความสำคัญงาน

1. "งานมากมายเหลือ" คืองานที่เริ่มทำจนกระทั่งสำคัญมาก ทำการนั้นจะต้องเร่งทำโดยทันที เช่นนี้
2. "งานคุณภาพ" คืองานที่สำคัญมากแต่ไม่เร่งด่วน ต้องพยายามใช้เวลาในส่วนนี้ให้มากที่สุด กำหนดเวลาทำงานให้เหมาะสม
3. "งานรีบด่วน แต่ไม่สำคัญ" ทำให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด
4. "งานไม่รีบด่วนและไม่สำคัญ" ทำแล้วเสียเวลาเปล่าๆ ทำแล้วไม่เกิดประโยชน์ขึ้นต้องพยายามจัดกิจกรรมนี้ออกไปให้มากที่สุด

บรรยากาศที่เหมาะสมต่อการทำบ้าน

- หาที่ประจำในการทำการบ้าน ถึงเวลาที่มา นั่งทำที่นี้ทุกวัน
- จัดของส่วนให้เหมาะสม เมื่อสายตาส่งใจไม่ล้า
- จัดโต๊ะทำงานให้เรียบร้อยเป็นระเบียบ
- ไม่ควรอยู่ในที่ที่มีปัจจัยอื่นมาดึงความสนใจของเรา เช่น ทีวี คอมพิวเตอร์ ฯลฯ

นอกเวลาเรียน

- เขียนลำดับงานที่จะทำ 1, 2, 3... (เรียงตามความง่าย หรือเร่งด่วน)
- ทำงานตามลำดับที่วางไว้ อย่าลืมพักผ่อนบ้าง (ให้กลายมาทบทวนกับวิชาที่เราคิดว่าต้องปรับปรุง)
- กำหนดเวลาสำหรับตนเอง ส่วนหนึ่ง ในวิชาที่จะสอบ 2-3 วัน
- จัดการสำหรับบทเรียน ทั้งสิบวิชา ถ้าไม่สนใจ ให้ปรับตารางเวลาในสิบวิชาต่อไปให้เหมาะสม
- เสาร์-อาทิตย์ ศึกษาลากลับที่ ความรู้อีกแหล่งอื่น เช่น มีสื่อวิทยุ หนังสือนิตยสาร งานนิทรรศการ ร้านหนังสือ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ไปเที่ยวต่างจังหวัด เรียนดนตรี เล่นกีฬา ฯลฯ



การทำบัญชีเวลา

- ลองเริ่มด้วยการบันทึกการใช้เวลาของเราในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ แต่ละเดือน
- ลองวิเคราะห์ดูว่า เราใช้เวลาให้คุ้มค่ามากน้อยเพียงใด ช่วงไหนทำให้กิจกรรมการศึกษาของเราของชีวิตอะไรที่เราควรทำแต่ยังไม่ได้ทำ นอกจากเวลาที่ได้หรือไม่
- ดูความมากน้อยของเวลาที่เสียไปแต่ละกิจกรรม ถ้ามีการทบทวนปรับปรุงการใช้เวลาให้ดีขึ้น

คุณใช้เวลา

24 ชม.ต่อวันทำกับ
คนที่ชอบประสบความสำเร็จ
คือคนที่ใช้เวลาได้ดีกว่า

เรียนให้ดี ต้องเรียนให้เข้าใจ



- ทบทวนวิชาที่เรียนมาทุกวัน หรืออย่างน้อยทุกสัปดาห์
- ทำโน้ตย่อเนื้อหา สรุปเฉพาะประเด็นสำคัญที่เป็นแก่นจริงๆ
- นำสิ่งที่เรียนมาประยุกต์ใช้ หรือบอกอธิบายสิ่งที่อยู่รอบตัวให้ชัดที่สุด เพื่อทำความเข้าใจความเข้าใจในวิชานั้นๆ ให้แน่นและลึกซึ้ง
- หัดสังเกตและเชื่อมโยงองค์ความรู้ใหม่กับเรียนต่างๆ ให้สามารถเชื่อมโยงกัน จะช่วยความสนใจในการเรียนและจำได้ดียิ่งขึ้น



การเตรียมตัวสอบ

"เตรียมตัวแต่เนิ่นๆมีชัยไปกว่าครึ่ง"

- จัดตารางเวลาทบทวนวิชา ทยอยมาทำจนก่อนวันสอบ
- อ่านหนังสือโดยทำโน้ตย่อ เขียนเฉพาะเนื้อหาสาระ หรือสูตรต่างๆ เพื่อสะดวกต่อการทบทวนและท่องจำ
- ต้องรู้ว่าข้อสอบเป็นแบบอัตนัยหรือปรนัย และรู้ว่าเนื้อหาสอบครอบคลุมเรื่องอะไรบ้าง
- ลองหัดตั้งคำถาม และตอบเองบ่อยๆเพื่อจะเปิดหนังสือ
- นึกก่อนให้เขียนขอ จะรับประกาศนียบัตรเข้าในวันก็ไปสอบ เพื่อให้ร่างกายจดจำคำสั่งหรือข้อสอบ
- เตรียมอุปกรณ์เครื่องเขียนให้พร้อม อย่าลืมสำรองปากกาหรือดินสอเผื่อ

เทคนิคการสอบ



"แน่นอนอยากได้คะแนนดีก็ต้องวางแผนด้วย"

- เปิดดูข้อสอบทั้งหมดว่ามีกี่ข้อ มีครบทุกข้อไหม และมีคำสั่งอะไรบ้าง
- ถ้าคนตรวจว่าๆ ว่าจะใช้เวลาทำข้อสอบแต่ละส่วนเท่าไร โดยดูจากคะแนนแต่ละส่วน ก็จะรู้ว่าการให้น้ำหนักเวลาเท่าไร
- เลือกทำข้อที่เห็นว่าง่ายหรือทำได้ก่อน
- ข้อไหนได้ก็ข้อสอบทำจนได้ทำ เช่นคำว่า "จงเปรียบเทียบ" "บอกเป็นอัตรา" "ให้เหตุผล" หรือ "แสดงนิยาม" แล้วทำให้ถูกต้องตามคำสั่งเท่านั้น
- อ่านคำถามให้เข้าใจ และมั่นใจว่าเราอ่านอะไร แล้วค่อยตอบ
- เขียนหมายเหตุข้อสอบให้ตรงกับในข้อสอบ เช่นข้อ 2 อย่างเขียนเป็นเลขอื่น (II, II) เพราะข้อสอบอาจถูกแยกไปตรวจผิดที่
- กรณีสอบไม่ได้ อย่างเสียเวลา แต่ให้วันที่ยังทำได้ เมื่ออ่านเวลาเหลือกลับมาทำต่อได้
- พยายามให้มีเวลาเหลือสำหรับตรวจทานคำตอบ คณิตไว้อาการณ์ (โดยเฉพาะเวลาว่างๆ)
- สำหรับข้อสอบปรนัย หากทำข้อสอบไม่ได้ ให้ทำเครื่องหมาย * หน้าข้อนั้น แล้วข้ามไปก่อน ข้อเหล่านี้จะเป็นสิ่งสุดท้ายที่ต้องทำ คือใช้การเดาเท่านั้น ระหว่างข้อสอบที่มีการให้คะแนนข้อสอบ กรณีเดาผิด
- หากเจอทำไม่ได้แต่ไม่แน่ใจในคำตอบให้ทำเครื่องหมาย ? หน้าคำตอบที่ไม่แน่ใจ (เช่น ไม่แน่ใจว่าเงิน ๓ หรือ ๒) และทำเครื่องหมาย ? ไว้ท้ายข้อนั้น เมื่อกลับมาพิจารณาจะเลือกตอบได้เร็วขึ้น
- อย่างเสียเวลาเขียนกลับไปที่ข้อที่ทำเสร็จไปแล้ว นอกเสียจากการเผลอว่าผิดจริงๆ



เมื่อส่งข้อสอบเสร็จแล้ว
ก็ทำใจให้โล่งไปเลย
อย่าไปคิดวิตกกังวลกับ
สิ่งที่เราทำจะไรกับมันไม่ได้วิธแล้ว
สู่เตรียมใจสอบวิชาต่อไปจะดีกว่า



LIVE BY DESIGN
NOT
BY DEFAULT

DREAM!

ความฝันคือสิ่งที่ไม่มิต้นทุน
เพียงแค่กล้าคิด
และลงมือทำเท่านั้น!

ฝันถึงเป้าหมายชีวิตตัวเอง
อย่าให้ใครมาดับฝันของเรา

ดร.กุลชาติ จุลเบ็ญ มีอุดมการณ์ที่จะช่วยเหลือคน เป็น
เด็กที่พ่อแม่แยกทางกันและมีพ่อเลี้ยง 3 เขาได้ใช้ชีวิตเหมือน
ตัวจริงเรื่องความ เพราะเขามีแรงจูงใจอยากจะทำอะไร
หมด ส่วนแม่ก็ทำงานอยู่ต่างจังหวัด จนเมื่อแม่ทราบ
ข่าวว่าลูกไม่เรียนหนังสือ เขาก็ย้ายครอบครัวมาขึ้น
แทม แม่จึงรับมาอยู่บ้านกับเขา เริ่มตั้งแต่เรียนชั้นประถม
หาเลี้ยงชีพ เขาอยากสอนเขาทุกอย่างเพื่อให้เขากลับมาเรียน
จนสำเร็จได้ และเขาก็ได้ทำตามฝันเรียนหนังสือ เขาก็ทำ
ปริญญาด้านบริหาร

จนวันหนึ่ง ที่บ้านสัวมเต็ม เขาเห็นแม่ไม่มีเงิน
จ้างรถตุ๊กตุ๊กมาส่งต้องลงไปตักน้ำด้วยตัวเอง
เมื่อเขาเห็นแม่ทำทุกอย่างเพื่อเขาขนาดนี้ ทำให้
เขาได้คิดและกลับมาตั้งใจเรียนหนังสือ ดูแบบ
อย่างการเรียนหนังสือจากเพื่อนในโรงเรียน จนผล
การเรียนดีขึ้นและก็ได้มีโอกาสจากครูใหญ่ให้
ศึกษาต่อมัธยมในโรงเรียนประจำจังหวัด

เมื่อเรียนชั้น ม.1 เขาก็พบกับความยากลำบากใน
การเรียน ทำให้ต้องสอบ "ร" ถึง 6 ครั้ง ครูสอนการสอบได้
สอนให้เขาจำจากข้อสอบ "เมื่อสอบไม่ผ่าน ร" ก็ต้อง
แก้ ครูสอนให้จำจากข้อสอบที่ไม่ต้องให้ได้ ครูประจำชั้น
ก็คอยช่วยเหลือเขาจนทำให้เขาเรียนจบได้ เขาได้เรียนมา
การที่ต้องไม่เรียนบ้าง จนที่สุดท้ายก็สอบจบแล้ว และ
เขาจบวิชาช่างมาก จึงได้เรียนต่อที่วิทยาลัยเทคนิค และได้
ครูสอนช่างมาสอนให้ทำ เขาก็ได้ไม่ต้องเรียนอะไร
จนจบแล้ว จากเดิมครูให้ทำแบบฝึกหัดให้เรียนต่อ
เรื่องบ้านกับเรื่องอื่นๆ จากเดิมเขาก็สามารถทำได้
ก็มาสอบปรกฏจากที่ประเทศญี่ปุ่น

ปัจจุบัน ดร.กุลชาติ จุลเบ็ญ ดำรงตำแหน่งเป็น
อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

หาอ่านประวัติเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.kmutt.ac.th/tp-34983>



การเริ่มต้นจากศูนย์ ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้อง
ไม่จบภาค 3 ชีวิตต้องถูกตัดค่า ทุกอย่างอยู่ที่
ตัวเรา เมื่อมีอุปสรรคมาอุปสรรค เราต้องรู้จัก
รอบคอบและคิดได้ ชีวิตจึงดีขึ้น

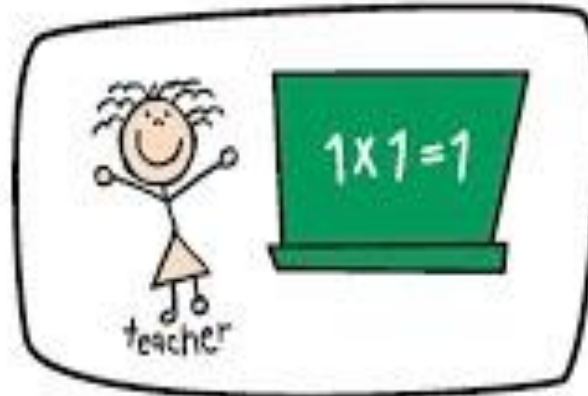
ปัจจัยภายนอก
เป็นเพียงตัวชี้แนะ
แต่ปัจจัยภายใน
เป็นตัวชี้ขาดจำ!!

หากวันนั้น ดร.กุลชาติ คิดถึง ไม่สิ่งที่จะ
อยู่กับตัวเราให้มาอยู่กับตัวเอง วันนั้น
คงไม่มี ดร.กุลชาติ จุลเบ็ญ ที่ได้อ่าน เป็น
ส่วนหนึ่งที่เขาค้นเจอจากคนที่มีชีวิตความเป็น
อยู่อย่างยาก

I live by design!
อนาคตของฉัน ฉันคือผู้กำหนด!

1. วัฒนธรรมมาจากไหน...

คุณครู



2. คุณลักษณะของเงินคือ__



3. คุณลักษณะของอาชีพนี้คือ...



4. ถ้าสองช่องนี้ใกล้เคียงกันมาก
ทำงานมีความสุข สนุกสนาน

การวัดป็นอนาคต : คือการค้นหาคำถามเพื่อหาวิธีสังเกตพฤติกรรม มีความสุขที่ได้ค้นหาคำถามนั้นเป็นเป้าหมายที่บอกได้ เพราะฉะนั้นวิธีสังเกตป็นมาในลักษณะนี้ เป็นการวัดอ้อมๆ มีความหมายสำหรับชีวิต เพราะมีความสุข สนุกกับการทำงาน เช่นมีสุขภาพป็นสิ่งสำคัญที่จะก้าวไปได้ เป็นโอกาสที่เรารู้ได้ถึงความสามารถ เหนือคนอื่นที่ใจอ่อน

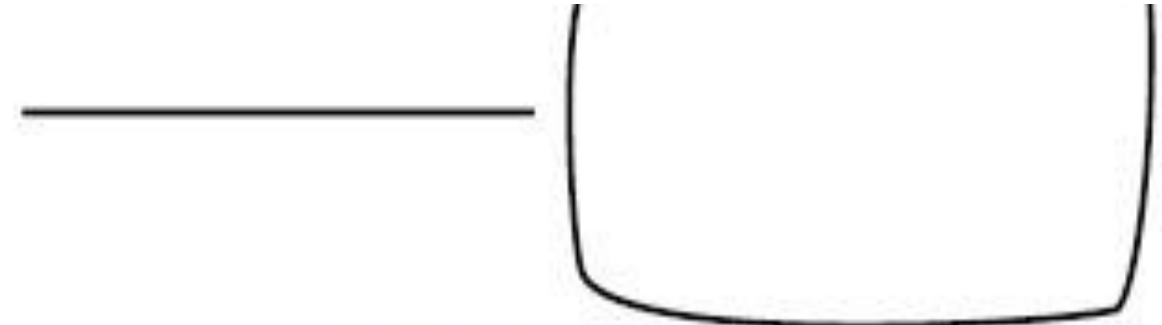
ด้วยวิธีคิดแบบนี้ เราจะไม่เห็นว่าปัญหาความเป็นเอกภาพถูกข่มขู่ เสกสิทธิ์การยกย่องใช้การข้ามและละเลยไป และเรา
จะคงได้ทำ ๗ ปัญหาของการยกย่องการข้ามเป็นใจ แม้สักว่าผมสำเร็จในเป้าหมายของงานแน่นอน

นักเรียน
มาลองทำดู

I LIVE BY DESIGN !

อนาคตของฉัน ฉันคือผู้
กำหนด

1. ฉันฝันอยากเป็น



2. คุณลักษณะของฉันทน์คือ



3. คุณลักษณะของอาชีพนี้คือ



4. ไกล่เคียงกันไหม?

แบบทดสอบภาคความรู้คุณลักษณะบุคลิกของชาว
ไท่ซาฮ่าเป็นต้นว่า แบบทดสอบบุคลิก
ของบิดาจากที่ละฮังเมื่อสี่ร้อยห้าสิบเก้าปีได้ 4 ตัว

ส่วนคุณศึกษาและทำความเข้าใจตามเวลาที่คุณ
 ฝึกเรียนสามารถค้นหาได้ที่เว็บไซต์เกี่ยวกับ
<http://determinedyoungreen.express.com>

คำถาม

เลือกตัวอักษรตัวใดตัวหนึ่งในแต่ละคำถาม

1.

ในสภาพแวดล้อมใดที่คุณรู้สึกศึกษาค้นคว้ามีพลัง
ผลิตผลงานดี?

ไม่ชอบอยู่บ้านคนเดียว
อยากไปหาเพื่อนฝูงเฮฮา

ไม่ชอบอยู่กับคนหมู่มาก
รู้สึกเหนื่อยเพลียง่าย

2.

เวลาอ่าน นสพ.หรือไปซื้อของ คุณชอบที่จะ
เป็นแบบใด?

SENSOR
ดูเนื้อหาอย่างละเอียด
เลือกของอย่างพิถีพิถัน

INTUITION
อ่านแต่หัวข้อ เลือก
ของที่ราคาถูกลักษณะ

3.

สิ่งที่คุณบ่นบ่อยๆถูกจับเพราะไปขโมยของ คุณ
จะตัดสินเขาโดย?

THINKER
หาเหตุผลว่าทำไมถึง
ถึงขโมย เขาอาจจะไม่ผิด

FEELER
สงสารสิ่งนี้ เพราะเป็นเพื่อน
ห้องเดียวกัน ไม่คิดว่าเขาผิด

4.

มีเพื่อนมาชวนไปเที่ยวดจว.
คุณจะตอบเพื่อนอย่างไร?

JUDGER
ไปไหน ก็วัน ต้องเตรียมอะไรบ้าง
ขอเช็คงานก่อน

PERCEIVER
ว่างไปได้เลย ใครไปบ้าง
แคร์คนอื่น ไม่ปฏิเสธ

รู้จักตัวตน ด้วยแบบทดสอบ
บุคลิกภาพ

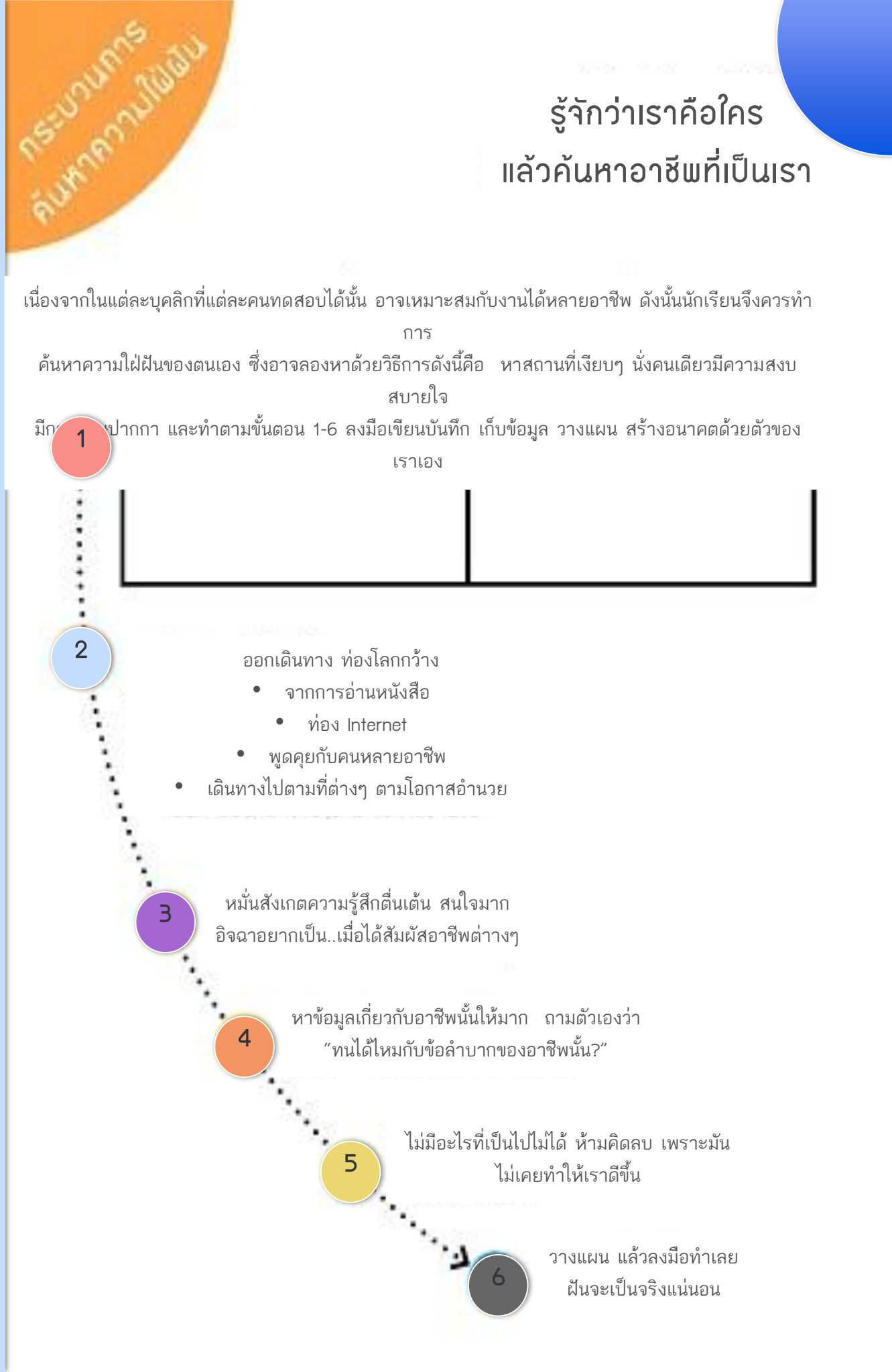
MYERS - BRIGGS TEST



ISTJ	ISTP	ESTJ	ESTP
ISFJ	ISFP	ESFJ	ESFP
INTJ	INTP	ENTJ	ENTP
INFJ	INFP	ENFJ	ENFP

แนวทางการค้นหาอาชีพ ที่เหมาะสมกับตัวเรา

เปิดใจ เปิดโลก เปิดโอกาส ให้ตัวเอง



มาค้นหาความฝันกัน

1. เวลาที่ฉันมีความสุข ในขณะที่ฉันกำลังทำอะไรอยู่

.....

2. ฉันรักอะไรมากที่สุด (ไม่ใช่บุคคล)

.....

3. ฉันเพลิดเพลินกับกิจกรรมอะไร ที่ฉันไม่รู้สึเหนื่อยกับมันเลย ?

.....

4. ลึกๆแล้ว มีเสียงเรียกหาภายในใจเรา ฉันเรียกหาอะไรอยู่ ?

.....

มาค้นหาความฝันกัน (ต่อ)

5. อะไรที่ฉันถนัดมากที่สุดตั้งแต่เด็กๆ ฉันชอบและทำได้ดีด้วย

.....

6. ถ้าฉันมีเงิน 100 ล้านบาท ฉันอยากทำอะไรดี ?

.....

7. นึกภาพตอนที่ฉันเป็นผู้ใหญ่ ฉันเห็นตัวเองอย่างไร ?

.....

8. ฉันอยากเห็นตัวเอง อยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมเช่นไร ?

.....

หลากหลายคำถาม
ที่ต้องค้นหาคำตอบ

เวลาที่ฉันมีความสุข ฉันกำลังทำอะไรอยู่?

ฉันรักอะไรมากที่สุด? (ไม่ใช่บุคคล)

ฉันเคยติดพันกับกิจกรรมอะไร ที่ฉันไม่รู้ถึงเหตุผลเบื้องหลังเลย ชนิดที่ไม่สร้างฉันไม่สึกนะ

อีกๆแล้ว มีเสียงภายในใจเราเรียกร้องหาอะไรอยู่?

อะไรที่ฉันถนัดมากที่สุดตั้งแต่เด็กๆ ฉันชอบทำอะไรได้ดีด้วย

ถ้าฉันมีเงิน 100 ล้านบาท ฉันอยากจะทำอะไรดี?

ไม่ต้องสนใจว่า คนอื่นจะคิดอย่างไร
ไม่ต้องคำนึงว่า เพื่อนบางส่วนก็อาจจะไปเป็นอะไร
คิดเถิดว่า...เราทำอะไรด้วยความสุข โดยไม่ต้อง
คิดคำนึงถึงเรื่องเงิน จะมีความสุขกับสิ่งที่ทำ



เพราะเมื่อมีความสุขแล้ว
เงินจะตามมาเอง

มาเขียนบันทึกงาน
อนาคตกันเถอะ

อนาคตของฉัน

1. จากผลสำรวจรอบรอบ บุคลิกของฉันทือ ผู้ใช้ตัวอักษร 4 ตัวที่เลือก.....
2. อาชีพที่เหมาะสมกับฉันได้แก่.....
หรือ.....
หรือ.....
3. สิ่งที่คุณรัก.....
4. งานที่ชอบทำ ก้าวผ่านความกลัว และทำใจไม่เบื่องาน.....
5. ฉันต้องเรียนให้ได้ดีจนได้..... ฉันจึงจะเข้าเรียนสาขาวิชา.....
6. กลุ่มหรือสาขาที่ฉันกำลังมองหา..... ได้ดี.....
หรือ.....
หรือ.....

คำมั่นสัญญาใจในสิ่งที่ฉันได้เลือกข้างต้น

ฉันจำ..... ไม่เลือกเป้าหมายชีวิตแล้ว
ด้วยเหตุผลและสิ่งที่ฉันทำได้สำเร็จแล้วและมีความมั่นใจว่า
ฉันจำได้สัญญาว่า ฉันจำได้.....

หรือ.....
วันที่.....

พวกเรา来确定อนาคตกัน

1. จากผลทดสอบ เราคิดว่าใช้สมองด้านใด ลักษณะบุคลิกภาพเป็นกลุ่ม
2. อาชีพที่เหมาะสมกับเรา ได้แก่ หรือ..... หรือ.....
3. สาขาที่เราควรเลือกเรียนคือ.....
4. สถาบันที่เราควรเลือกเรียนต่อคือ
5. คำมั่นสัญญาใจ ในสิ่งที่เลือกข้างต้น

ข้าพเจ้า.....ขอสัญญากับตัวเองว่า. ข้าพเจ้าได้เลือกเป้าหมายชีวิตแล้ว
ด้วยเหตุและผลที่ข้าพเจ้าได้สำรวจตัวเองและมีความมั่นใจแน่วแน่ว่า ข้าพเจ้าสามารถทำฝันนี้ให้เป็นจริง
ได้แน่นอน

ลงชื่อ.....

วันที่

อย่าเพิ่งปักหลักในเป้าหมายชีวิตที่พบในวันนี้
ขอให้มันสำรวจใจ ว่าเรารักสิ่งที่ทำที่เป็นอยู่จริงๆ

ภาคต้น



วันที่	ในห้องเรียน	ทำที่บ้าน	อ่านหนังสืออื่นๆ	กิจกรรมอาสา	สันทนาการ	ช่วยงานบ้าน	พักผ่อน	รวม 24 ชม.
1								24
2								24
3								24
4								24
5								24
6								24
7								24
8	กรอกเวลาให้ ถูกต้อง จะมีประโยชน์							24
9								24
10								24
11								24
12								24
13								24
14								24
15								24
16								24
17								24
18								24
19								24
20								24
21								24
22								24
23								24
24								24
25								24
26								24
27								24
28								24
29								24
30								24

วันที่	ในห้องเรียน	ทำที่บ้าน	วันที่	ในห้องเรียน	กิจกรรมอาสา	ทำที่บ้าน	สันทนาการ	อ่านหนังสืออื่นๆ	ช่วยงานบ้าน	กิจกรรมอาสา	พักผ่อน	สันทนาการ	รวม 24 ชม. ช่วยงานบ้าน	พักผ่อน	รวม 24 ชม.
1	8	2	1	8	3		1		0	1		1	1	10	24
			2	8	3	2	4	2	8	1.5	1.5	8	24		
2	8	3	3	8	4	2	0	4	0	8	2	2	2	8	24
			4	8	3	2	4	0	8	2	0	10	24		
3	8	3	5	8	0	2	2	4	0	8	0	0	4	10	24
			6	-	3	2	4	1	8	4	1	11	24		
4	8	3	7	-	2	2	5	0	8	3	3	4	10	24	
			8	8	3	2	2	8	1	0	10	24			
5	8	3	9	8	2	2	0	2	3	8	2	1	8	24	
			10	8	1	2	0	2	4	8	2	0	9	24	
6	8	3	11	8	4	2	1	2	0	8	1	1	8	24	
			12	8	3	2	1	2	0	8	2	1	9	24	
7	8	3	13	8	2	2	3	2	1	8	0	1	9	24	
			14	-	3	2	0	2	4	8	2	12	24		
	X	X		80	X	39	X	23	X	17	X	24	21	132	336



คณิตศาสตร์
ครูจำนงค์

misadventure 3.
5



507:
H3

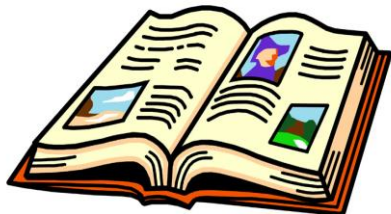
วิทยาศาสตร์
ครูวิสุทธิ

3.2

inspired:

วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
อ่านไทย 1	เริ่มงานโครงการ B		เริ่มงานโครงการ A			
15	16	17	18	19	20	21
	ส่งงานโครงการ B	สอบไทย 1		อ่านวิทย์		
22	23	24	25	26	27	28
		สอบวิทย์ 1		ส่งงานโครงการ A		
29	30					

1	ไปโรงเรียน		8	ไปโรงเรียน
2	ไปโรงเรียน		9	ไปโรงเรียน
3	วันเกิดต่าย - ร้านขนมไทย			ไปโรงเรียน
4	ไปโรงเรียน			ไปโรงเรียน
5	ไปโรงเรียน			ไปทัศนศึกษา
6	อยู่บ้าน		13	อยู่บ้าน
7	อยู่บ้าน		14	อยู่บ้าน

1	ทัศนศึกษา ลานเจดีย์ สนุกมากๆ ดีใจที่นิชา มาคุยด้วย นึกว่าจะโกรธเราซะอีก
2	สอบอังกฤษเสร็จ หมดสภาพเลย .. ไม่ได้พรงนี้เรียนเลขต้องตั้งใจให้ดี ไม่งั้น ไม่ได้ 3.5 
3	วันเกิดต่าย - ร้านขนมไทย ได้คุยเรื่องเรียนต่อฯ นาตื่นเต้นดี 
4	สอบคณิตศาสตร์ ครั้งที่ 2
5	ป้าแยมมาหาแม่ เชิญนำดู มาที่ไรก์มาท วงเงินแม่ เมื่อไรชีวิตเราจะได้อยู่บ้านดีๆ ไม่ ต้องมาเช่าอยู่แบบนี้ละ
6	ทบทวน ENGLISH 
7	

8	
9	 เริ่มงานโครงการ B เพื่อนดี ช่วยกันมาก ดีใจๆ
10	สอบ ENGLISH ครั้งที่ 2
11	แยมยังไม่ได้เริ่มโครงการ A เลย วันนี้เหนื่อย มากๆ ช่วยแม่ทั้งวัน พรงนี้ค่อยว่ากัน
12	สุดชวนไปดูหนังอีก กลับดคกโครงการก็ไม่ได้ ทำอีกละ เอเราจะกลายเป็นคน ผัดวันประกันพรุ่งไหมเนีย Sure ปัก
13	
14	ไปทำบุญหลวงน้ำที่วัด ได้คำสอนดีมากเลย คบแฟนมาแล้วก็ไป แต่เกรดคะแนนอยู่กับเรา ตลอดไป ... จริงด้วยสิ

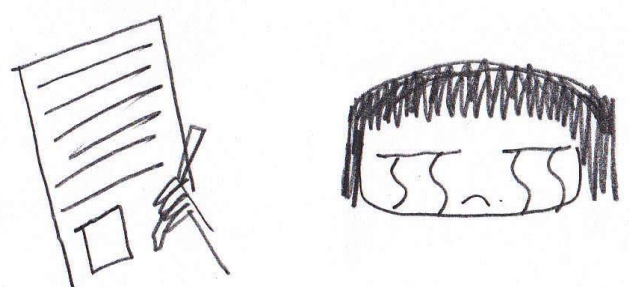
วันที่ 18 มกราคม (วันอาทิตย์)

วันนี้เราได้ออนแท้มที่เลยตื่นมาตอน 10 โมงกว่าๆ เพราะว่าฝันอันนี้ดังตลอดมาก เราฝันว่า
ตอนแรกก็เดินๆ อยู่กับเพื่อนแล้วจู่ๆ ก็มีอะไรซักอย่างมาไล่เราทำให้เราต้องวิ่งหนี
วิ่งไปวิ่งมา เพื่อนเราก็ก๊อไปหมดเลย แล้วก็มีมอเตอร์ไซด์วิ่งผ่านมาเห็นว่าเราวิ่งเร็วก็เลย
ทำแซว เหวี่ยงแซงกับมอเตอร์ไซด์เกือบชนะเนาะ แล้วก็รู้หัวว่าคงฝันอยู่ดูผิดความเป็นจริง
มากกก



วันที่ 21 มกราคม (วันพุธ)

อ๊าาา วันนี้สอบเลข!!! ยากมาก!! ดูข้ออ่านทั้งเรื่องแต่ก็ยังไม่เข้าใจ เพื่อนเลยใจจ้ว
T.T ได้ขงต้องไปคุยกับครูดีกว่าจะได้เข้าใจมากขึ้น รู้ว่าถามครูทั้งแต่อาทิตย์ที่แล้วก็ยังไม่
จะได้เข้าใจตอนไปสอบ -- ฟังข้อสอบวิทยาก็ไม่รู้จะเป็นยังไง รอให้ออกแต่ส่วนที่เราอ่าน
แล้วพอออกแล้ว!!!



วันที่ 6 กุมภาพันธ์

ไม่ได้มาเขียนอะไรเลย ไม่ค่อยมีอะไร วันๆ ไปรร. ก็เฉยๆ
ได้ไปทบทวนเลขให้ครูสอนเพิ่มให้ ทำโจทย์แบบเลข
หวังว่าครั้งเทอมหน้าจะทำได้ดีขึ้นนะ เอ้อ! เหนื่อยๆ!



วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2015

วันนี้แม่กับพ่อทะเลาะกัน ไม่รู้เรื่องอะไรด้วยกัน เลี้ยงสัตว์มาก ไม่ชอบเลข ทำไมคอกันด้วย
ไม่ได้ก็ไม่ได้ พ่อ...



วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2015

พ่อกับแม่ คับคั่งกันนะ ไม่รู้จะเป็นอย่างไรอีกทีรอบ -- วันนี้นะเราทำตัวดีๆ ให้พ่อแม่สบายใจ
หน่อยละกัน



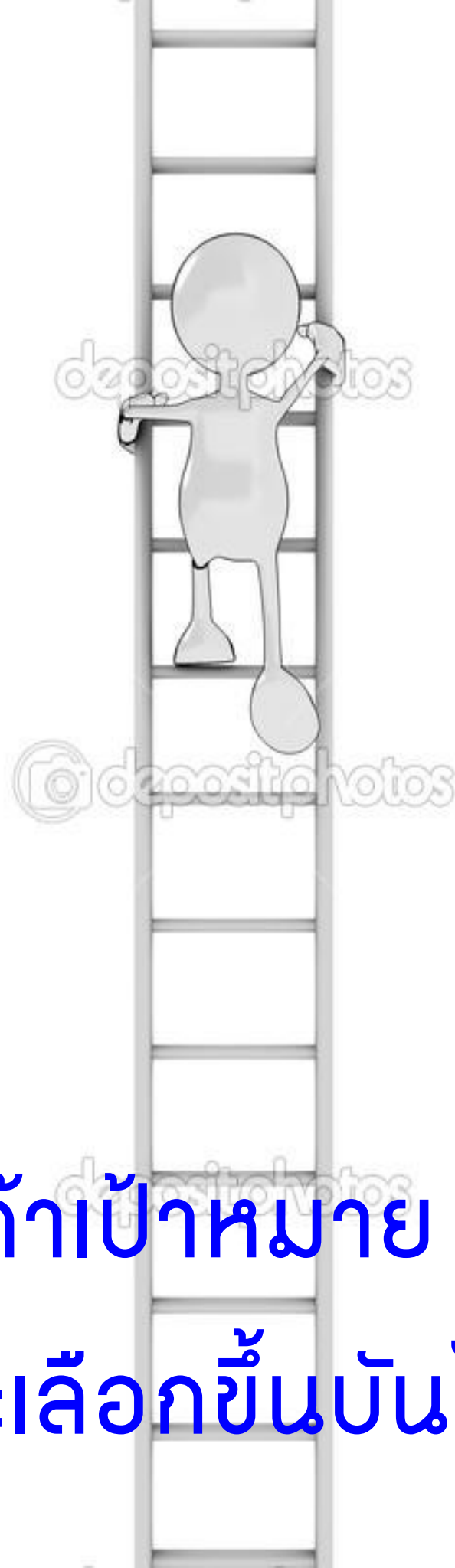
วันนี้เพิ่งสังเกตว่าต้นไม้โพธิ์ข้างโรงเรียน
ใบมันเหมือนรูปใบโพธิ์บนโปสเตอร์
อ้ออ มีใบสีแดงดอก 🌸 ว่าโพธิ์สำ
เนาเลย

อ่านหนังสือออกสำคัญ อ่านเหตุการณ์ออกสำคัญกว่า อ่านหนังสือออกสำคัญยิ่ง อ่านหนังสือออกสำคัญที่สุด

29	
30	
31	วันเกิดพธู จะซื้ออะไรให้ดินะ

ช่องนี้ไว้ให้เขียน
หนังสือที่ได้อ่าน
หรือความดีที่ได้ทำ

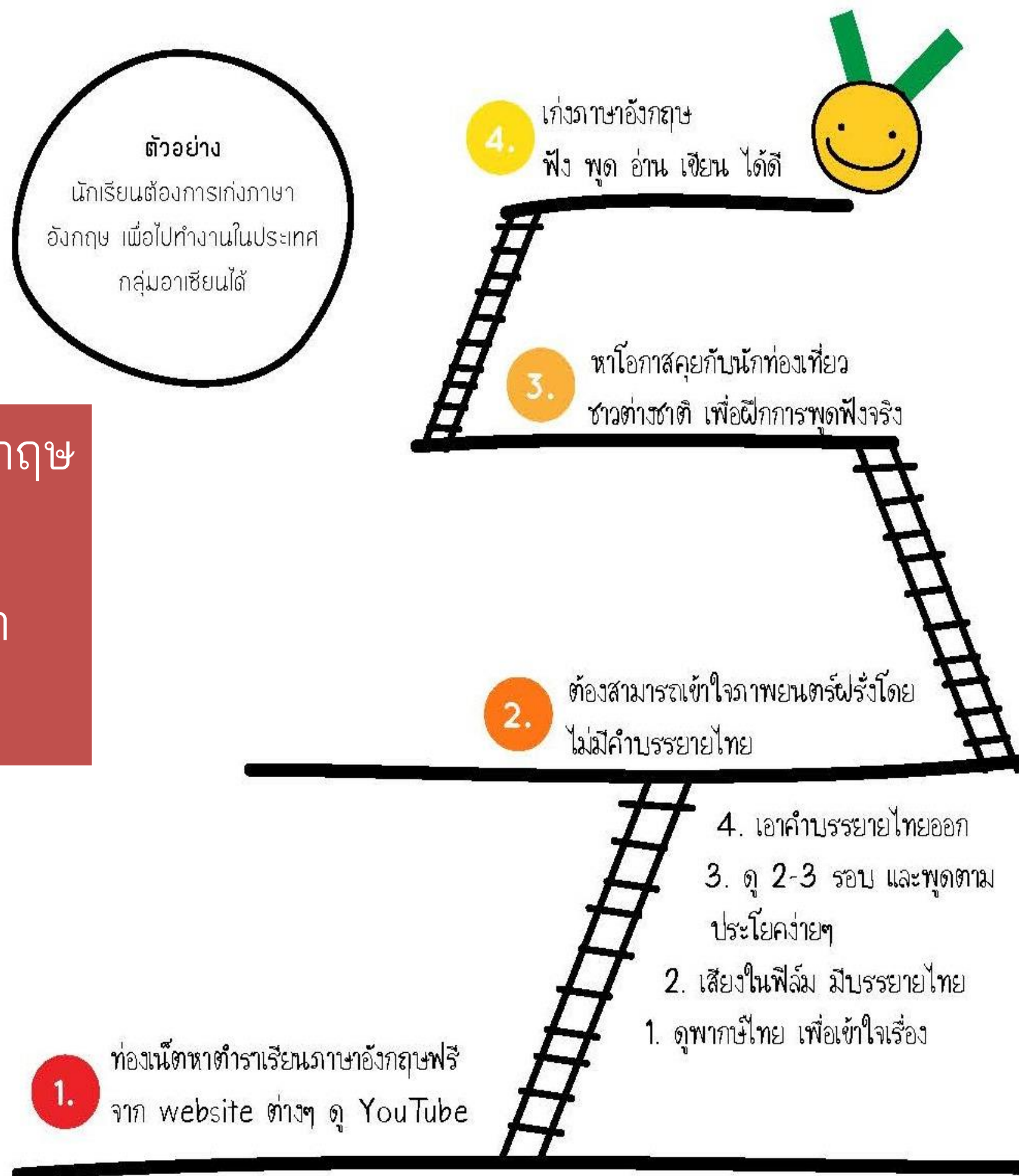




ถ้าเป้าหมาย = A
จะเลือกขึ้นบันไดไหน?

อยากเก่งภาษาอังกฤษ

ต้องวางแผนฝึก
อย่างไร



สรุปลำดับขั้นตอนการหาเป้าหมายชีวิต

1. ค้นหาความใฝ่ฝันในใจเรา
2. รู้จักลักษณะบุคลิกของเรา
3. ทำความรู้จักกับอาชีพงานต่างๆ



4. จับคู่ “งานและเรา” ให้สัมพันธ์กัน
5. วางแผนเส้นทางจากปลายทางสู่ต้นทาง
6. ลงมือเดินตามแผน

วิธีวางแผน สร้างฝันให้เป็นจริง

เมื่อคุณมีไอเดียดีๆ แล้วคุณควรจะนำไอเดียเหล่านั้นมาดำเนินการทันที หรือรออีกสักวัน
ถ้าคุณรออีกสักวัน "ไอเดียดีๆ" ของคุณอาจจะหายไป หรือถ้าคุณรออีกสักวัน
"ไอเดียดีๆ" ของคุณอาจจะหายไป หรือถ้าคุณรออีกสักวัน "ไอเดียดีๆ" ของคุณอาจจะหายไป

ถ้าคุณมีความฝันในใจมากมายหลายเรื่อง ในหนึ่งปีคุณอาจจะดำเนินการได้ 1-2 เรื่อง หรือถ้าคุณมีความฝัน
มากมายหลายเรื่อง ในหนึ่งปีคุณอาจจะดำเนินการได้ 1-2 เรื่อง หรือถ้าคุณมีความฝัน
มากมายหลายเรื่อง ในหนึ่งปีคุณอาจจะดำเนินการได้ 1-2 เรื่อง



คุณลักษณะ สำคัญอย่างไร?

Iceberg (ภูเขาน้ำแข็ง)
เป็นสิ่งที่ถูกนำมาเปรียบเทียบกับคนที่มีฝัน
แต่ไม่มีความมุ่งมั่นที่จะทำตามฝัน
เพราะคนที่มีฝันแต่ไม่มีความมุ่งมั่น
ที่จะทำตามฝัน จะเหมือนภูเขาน้ำแข็ง
ที่มีเพียงส่วนน้อยที่เห็นอยู่บนผิวน้ำ
ส่วนที่เหลือจะจมอยู่ใต้น้ำ



ในทางกลับกันแล้ว เมื่อคุณมีความฝัน
ที่มีเป้าหมายที่ชัดเจน คุณควรจะมีความมุ่งมั่น
ที่จะทำตามฝัน เพราะถ้าคุณมีความฝัน
แต่ไม่มีความมุ่งมั่นที่จะทำตามฝัน
คุณก็จะเหมือนภูเขาน้ำแข็งที่มีเพียงส่วนน้อย
ที่เห็นอยู่บนผิวน้ำ ส่วนที่เหลือจะจมอยู่ใต้น้ำ
เพราะคนที่มีฝันแต่ไม่มีความมุ่งมั่น
ที่จะทำตามฝัน จะเหมือนภูเขาน้ำแข็ง
ที่มีเพียงส่วนน้อยที่เห็นอยู่บนผิวน้ำ
ส่วนที่เหลือจะจมอยู่ใต้น้ำ



ชีวิตเปลี่ยนจาก
"ไม่มีเป้าหมาย"
เป็นชีวิตที่
"มีเป้าหมาย"

[illegible]

วันหนึ่งเธอได้ไปเป็นเจ้าอาณานิคมไปดูแลครอบครัวของลูกชาย
 นีโกด เป็นคนรักในวัยที่เธอได้เจอในละครที่มี
 ตอนจบ 3 คน ฉากที่ไม่ได้จบ แต่สำหรับเธอคือการได้
 ลืมตา เป็นเจ้าอาณานิคมกับคนในนิทานที่ 9 เรื่อง

[illegible]

เธอรังสรรค์นิยายที่เกี่ยวเนื่องกับการละเมิดสิทธิอย่างสนุกสนาน
 ธารารยัสนวนเข้าหิมน เธอที่ฝันมาสมัยมี ธารารยัที่
 สดุดะดุริยมน เธอที่นิยามทั้งละอายใจมา ด้วยความ
 อายาสู สดุดกับสิ่งมีชีวิตที่ นึกว่าเธอของนิยายนั้นละอายใจ
 กับ

โรดส์โบว์ เป็นโครงการสาธารณะ และแล้วหลังจากที่เสร็จแล้ว ออกมาทำมาและออกก็อย่างก็จบปรารถนา ชีวิตมีความสุข จนทำให้บางคนมา ทำบุญแล้วหรือเป็นครูสอนการแต่งใน มาทำก็ยกมาลงบนฐาน และนี่เป็นจุดจบและจุดเริ่มต้นของ แล้วผมจะมีเงินมาทำบุญอีกบ้างไหมครับ



การขับเคลื่อนให้เกิดขึ้นสิ่งใหม่ เกิดความหลงใหล จมเป้นตรงบันไดล่อง สร้างความมุ่งมั่นและ
ไม่ถอยห่างตรงหน้า ทำให้ชีวิตเปลี่ยนจากที่มืดดำเริ่มสว่าง มาเป็นเป้าหมายชัดเจน มุ่งหาทางสู่เป้า
หมายอย่างตั้งใจ ธรรมชาติของจิต “เมื่อมองหาก็จะเจอทันที” เมื่อตั้งใจสิ่งดีสิ่งงามมาพบ
ได้ย่อมต้องประจักษ์ทันที สาธิตการสอนภาษาปฐมวัย ที่ภาควิชาการศึกษาศรีนครราชสีมา นำความรู้นี้มา
ผลิตชุดและการสอนที่ใช้มาประยุกต์เพื่อสอนวิชาการและกระบวนการ ทำให้สองสิ่งนี้ติดกับมา
สู่ตัวของนักเรียนทุกคน รวมทั้งให้รู้ความดีที่ผู้สอนและผู้เรียนเห็นถึงการสอนที่ใช้ชีวิต
ร่วมสมัยและองค์กรก็ไปสู่การมีบทบาทในจิตใจของทุกคน และเขาเองก็บอกว่าคือเป็นการสอน
สอดแทรกให้ของเป็นแบบที่นิยามภายในชีวิตและปะปนเข้ากับการทำงานรวมถึงการดำรงชีวิตใ
ยอย่างดี



เน้นว่าในช่วงชีวิตมีหลายจังหวะที่ควรละทิ้งสิ่งที่เป็นทุกข์ในชีวิตส่วนตัว และส่วนงาน เพื่อให้
 ความเปลี่ยนแปลงตรงคำนี้ ทำให้เรามองปัญหาเหล่านั้นเป็นเสมือนสิ่งที่จะต้องก้าวข้ามให้ได้ ไม่ใช่
 เป็นกำแพงหรืออุปสรรคต่อชีวิตและหน้าที่งานของเรา... และนี่คือความสำคัญและประโยชน์
 ของการมี “ธงบินดาราใจ” เป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน ที่สร้างกำลังใจให้มุ่งมั่น ก่อร่างสร้างปัญหา
 อุปสรรค และขึ้นมาเพื่อผลสำเร็จ งานอาจเป็นทุกข์ในบางเวลา สร้างผลงานที่ดีเยี่ยมเป็น
 ประโยชน์ต่อสังคม ชีวิตของเรามีคุณค่าความหมายหรือยัง...

อยาก

ทำให้ตัวเอง

ทำให้ครอบครัว

ทำให้เพื่อนๆ

ทำให้ชุมชน

ทำให้ประเทศชาติ

ทำให้ประชาคมโลก



ฝัน vs. ไล่ฝัน

Dream Chaser vs. Dreamer

กล้า **ฝัน**

กล้า **ทำ**

4 อุปสรรคที่ทำให้เราไม่ไปถึง"เป้าหมาย"

1. กลัว
2. ขี้เกียจ
3. ผิดวันประกันพรุ่ง
4. ท้อ



ชีวิตที่เลือกเองได้
I live by design.

3 ขั้นตอนค้นหาเป้าหมายชีวิต เพื่อเติมที่กับชีวิตที่มากกว่า

1. เปิดใจ เปิดโลก เปิดโอกาส
ค้นหาสิ่งที่รัก
2. ประจักษ์ในเป้าหมาย เห็นภาพ
ตัวเองให้ชัด
3. กัดไว้ไม่ปล่อยมัน สู้ไม่ถอย



อนาคตที่เลือกแล้ว

ชีวิตของเรา เราต้องเลือกทางเดินเอง
ตัดสินใจเอง ด้วยเรามีหลักคิด ที่มาที่ไปเหตุและผล เรา
จึงเชื่อมั่น ตราบเท่าที่ทางเดินนั้นเป็นเส้นทางสุจริต เป็น
สัมมาอาชีพ สุดท้ายคือคุณค่าแห่งความภูมิใจของชีวิต ที่
เราเป็นคนวางเส้นทางและเดินเอง เป็นคุณค่าที่ให้ได้
สำนึกที่ดี คຸ່มค่าที่ได้เกิดมา ขอบคุณพ่อแม่ที่ให้กำเนิด
ขอบคุณครูอาจารย์ที่ให้ความรู้คู่คุณธรรม ขอบคุณโลก
และประเทศไทยที่ให้เราได้อยู่อย่างสงบสันติ
ขอบคุณ ขอบคุณ และขอบคุณ



Never Give Up





ด้วยความรักและปรารถนาดี

www.facebook.com/thailifeskills



E-mail : thailifeskills@gmail.com

ประเมินสาระวันนี้



ไม่เข้าใจ พอเห็นภาพ ดีจัง สุดยอด

▶ คุณค่าในตัวฉัน	--	--	--	--
▶ การทดสอบค้นหาตัวตน	--	--	--	--
▶ การจับเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตน	--	--	--	--
▶ การบันทึกสมุดเปลี่ยนชีวิตและการพัฒนา ทักษะแต่ละหมวด	--	--	--	--
▶ ภาพรวมของการบรรยายวันนี้	--	--	--	--



มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต