



มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

Life Skills Improvement
Foundation

โดย: นันทนา ฉันทวิลาสวงศ์

นักเรียน



ความคาดหวังของครู





ผลวิจัยสำรวจนักเรียน 630 คน ปี 2553

- นร.วางแผนที่จะเรียนต่อเมื่อจบชั้นมัธยม 70%
- มีความพร้อมก่อนที่จะสอบ 54%
- สามารถส่งรายงาน/ทำการบ้านเสร็จตามกำหนด 45%
- เวลามีปัญหา สามารถจัดการกับปัญหาได้เอง 34%
- นร.จดบันทึก สรุปบททวนบทเรียน 30%
- ครูประจำชั้นกระตุ้นให้นักเรียน วางแผนการเรียน 52%
- เมื่อมีปัญหา นักเรียนจะบอกครู 40%
- ผู้ปกครองมีส่วนช่วยเหลือ ในเรื่องเรียน 34%



WHY?

การแก้ปัญหา ให้เริ่มที่ปัญหา

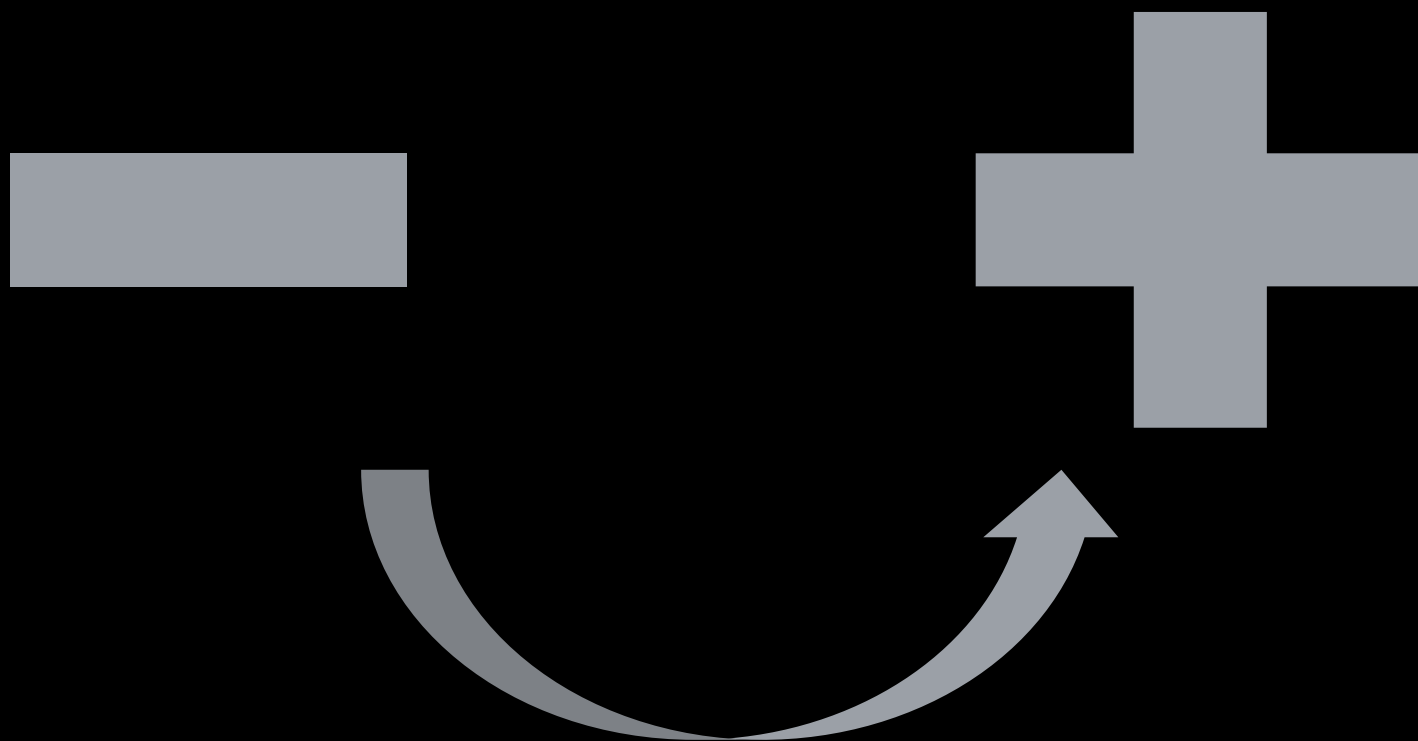
ปัญหา (ผล)

- ☐ คะแนนเรียนไม่ดี
- ☐ ไม่ส่งการบ้าน
- ☐ ขาดวินัย
- ☐ เกเร ตีกัน
- ☐ ดิดยาเสพติด

สาเหตุ

- ☐ ไม่มีเป้าหมาย จึงไม่สนใจ ไม่ตั้งใจ
- ☐ ไม่มีเป้าหมาย จึงไม่สนใจ ไม่คิดทำ
- ☐ ไม่รู้เป้าหมายว่าจะได้ประโยชน์?
- ☐ ต้องการให้เพื่อนยอมรับเรา
- ☐ ไม่มีเป้าหมาย ไม่เชื่อมั่น จึงต้อง
ตามเพื่อน

HOW ?



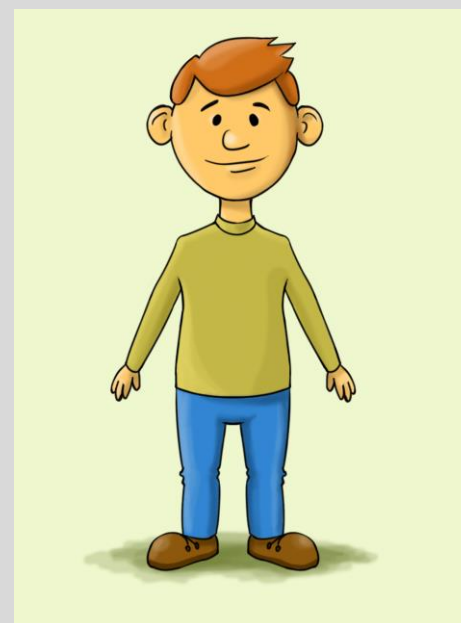
เป้าหมาย

ชีวิต

Future



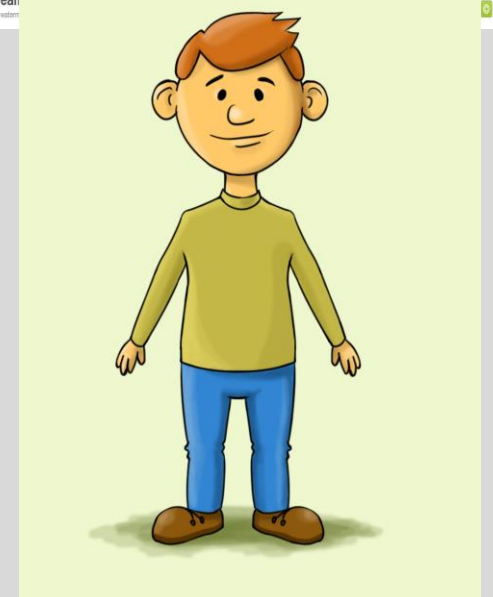
Future



Future



Download from
Dreamstime
15488082
Shoor | Dreamstime



WHAT?

STUDENT PLANNER

ความไม่รู้
กระตือรือร้น
ละเอียดรอบคอบ
สร้างสรรค์ ริเริ่ม
เจรจาได้ผล
จัดรับใช้บริการ



ทักษะชีวิต

ความรู้
ทักษะงาน

คิดวางแผนเป็น
คิดเป็นเหตุผล
บริหารเวลา
ลำดับความสำคัญ
สื่อสารเป็น

WHAT?

INSIDE THE STUDENT PLANNER

“เครื่องมือช่วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้”



ปี 2553



ปี 2554



ปี 2555



ปี 2556



ปี 2557



ปี 2558



มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

สมุดแผนชีวิต



สมุดแพลนชีวิต มีเป้าหมายในการพัฒนาทักษะ 6 อย่าง



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



เราเชื่อว่า เมื่อผลการเรียนดี แต่ขาดทักษะชีวิตในข้อ
อื่นๆ ข้างต้น ก็ไม่แน่ว่าเราจะมีอนาคตที่ดีได้ !!!

หมวดการบันทึก....พัฒนาทักษะต่างๆ

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

ความเห็นคุณครูต่อการพัฒนา

ทักษะชีวิตของนักเรียน



กิจกรรม

สมุดแปปนชีวิต



เห็นคุณค่าในตัวเอง



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





จากสาวโรงงาน มาเป็นผู้พิพากษา ท่านลัดดาวรรณ หลวงอาจ



“
ตราบใดที่เรายังมีลมหายใจ
ก็ย่อมต้องมีหวัง

” กว่าจะเป็น... ผู้พิพากษา
ลัดดาวรรณ หลวงอาจ



ติดตามชมรายการเจาะใจ วันที่ 25 กรกฎาคม 56 เวลา 22.30 น. ททบ. 5



ดร. กุลชาติ จุลพันธ์ ดอกเตอร์จากกองขยะ



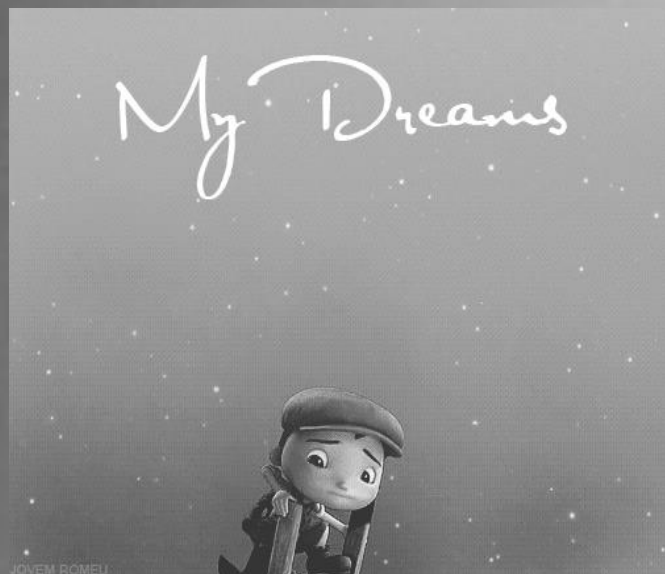
KEEP

ASKING

WHY?

กล้า **ฝัน**

กล้า **ทำ**



ฝัน vs. เพ้อฝัน

Dream Chaser vs. Dreamer

ค้นหาตัวตน

ค้นหาอาชีพ



ค้นหาตัวตนเรา



หญิงสาวเต้นหมุนไปทางซ้ายหรือทางขวา?

Left Brain or Right Brain ?

ทำแบบทดสอบ-รู้จักตัวเอง



กติกากในการทำแบบทดสอบ

1. ทำให้สบายไม่ต้องกังวล
2. ตอบทันทีโดยไม่ต้องคิดไม่ลังเล
3. ไม่ต้องย้อนกลับไปแก้ไขไม่ต้องคิดใหม่
ไม่ต้องกลัวผิด

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>

เชื่อ ... เรามีศักยภาพ

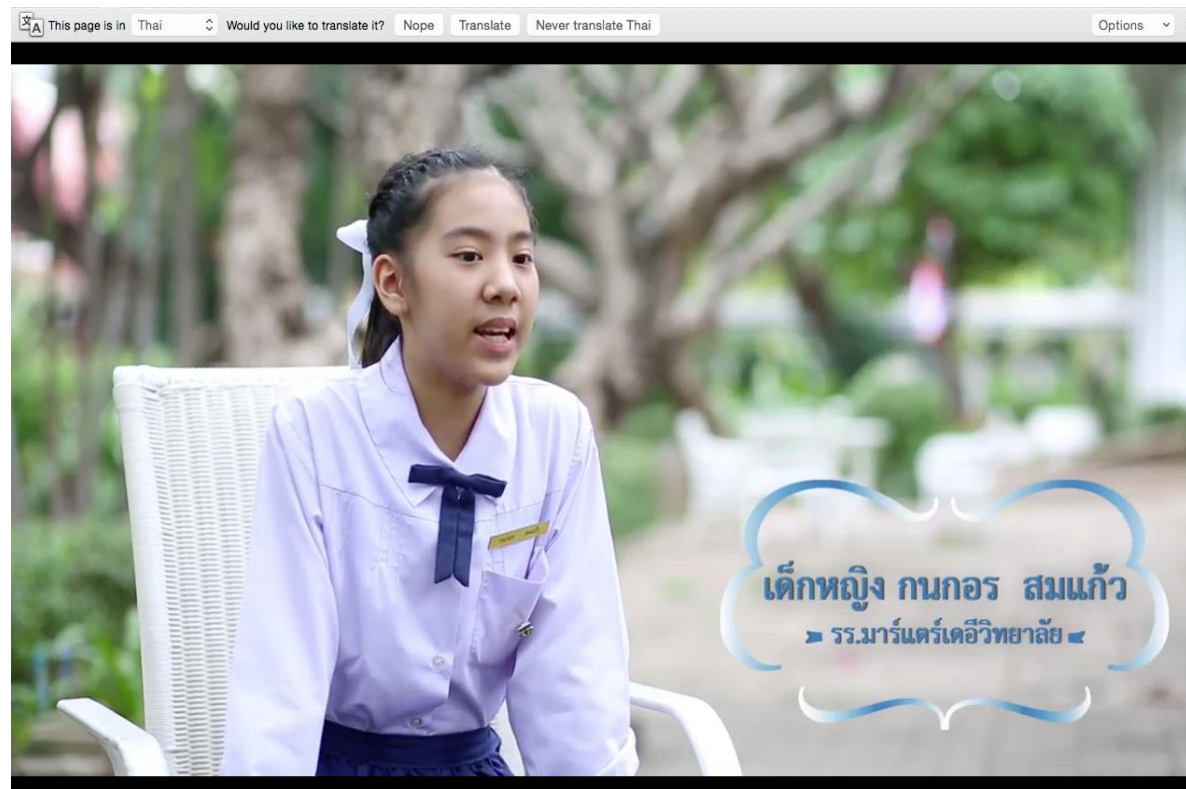
ค้นหาตน ... รักชอบอะไร

เลือก ... วาดภาพอนาคตของเราให้ชัด

ลงมือทำ ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น

มาฟังความเห็นของนักเรียนที่ใช้สมุดเปลี่ยนชีวิต



อยาก

ทำให้ตัวเอง

ทำให้ครอบครัว

ทำให้เพื่อนๆ

ทำให้ชุมชน

ทำให้ประเทศชาติ

ทำให้ประชาคมโลก

ชีวิตที่เลือกเองได้

I live by design.

4 อุปสรรคที่ทำให้เราไม่ไปถึง"เป้าหมาย"

1. กลัว

2. ขี้เกียจ

3. ผิดวันประกันพรุ่ง

4. ท้อ



4

ขั้นตอนค้นหาเป้าหมายชีวิต

เพื่อเติมเต็มกับชีวิตที่มากกว่า

1. ค้นหาสิ่งที่รัก
2. ประจักษ์ในเป้าหมาย
3. ค้นหาแรงบันดาลใจ
4. กัดไว้ไม่ปล่อยมัน





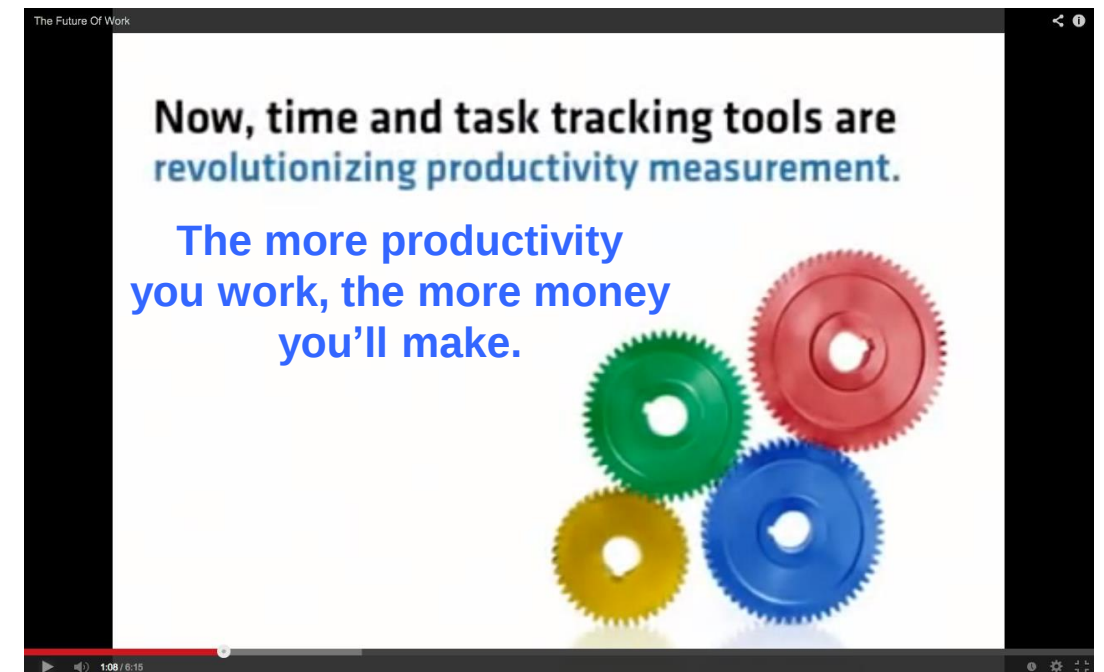
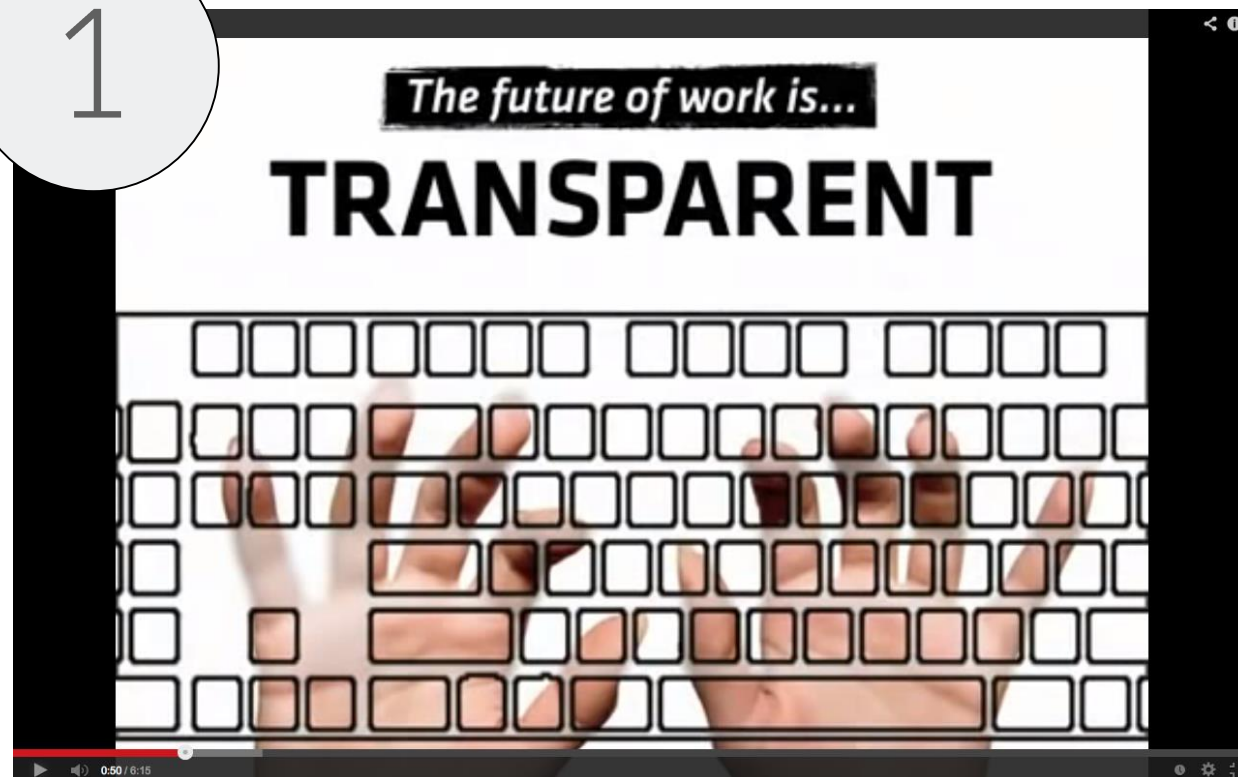
The Changing World

The Future of
WORK

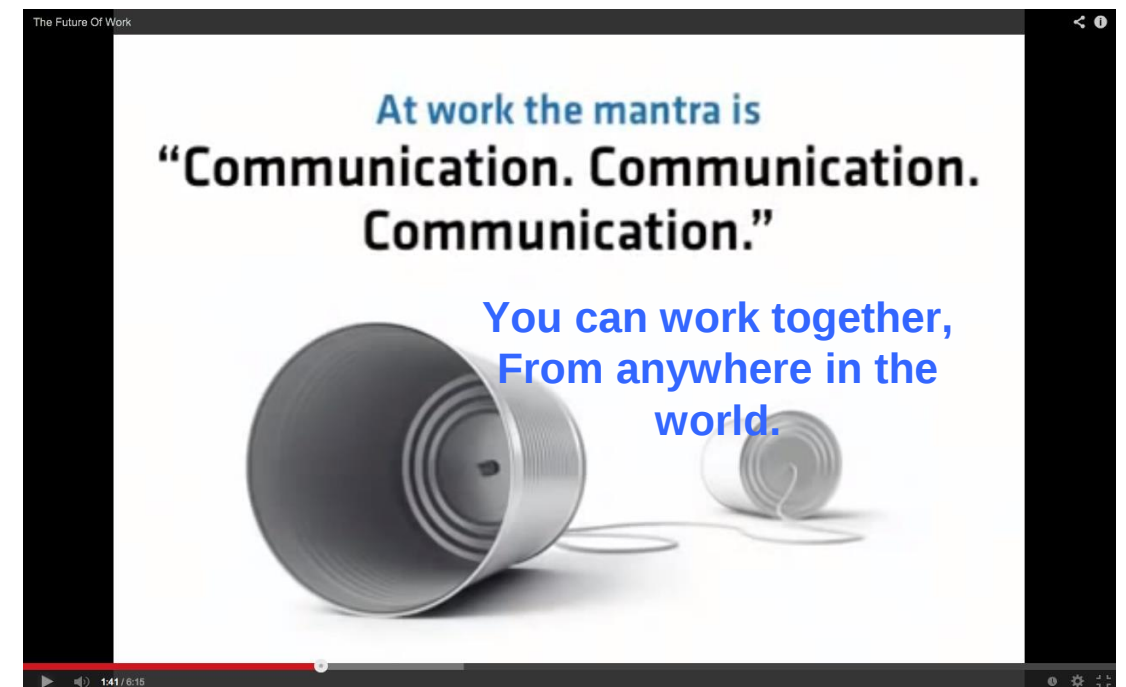
ASEAN COMMUNITY

THAILAND

1



2



3



It is commonplace to hire vendors and contractors from across the planet.



Outsource becomes "Crowdsource"

It's innovation..



4



Project teams at work are beginning to resemble movie production teams.

Virtual Team
The New Paradigm

PRODUCTION Work Project
DIRECTOR _____



Continuous Skill Development

Three kinds of skills –



Continuous Skill Development for 21st Century Skills

Thinking
skills

Cognitive thinking : logical, analytical, conceptual, innovative, creative.

Social
skills

Communication skills, Presentation, Interpersonal, and Collaboration

Emotional
skills

Curiosity, Initiative, Adaptability, Leadership, Global & Cultural awareness



มุ่งมั่นร่วมกันพัฒนาเยาวชนไทย

มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

Life Skills Improvement
Foundation

www.facebook.com/thailifeskills

E-mail : thailifeskills@gmail.com