

WHY?

STUDENT PLANNER

ทำไม เราต้องมี Student Planner ?



โลกที่เปลี่ยนแปลง
กับเราที่ต้องเผชิญ

อยากเป็นนักเรียน นักศึกษา มีความรู้ ?



www.alamy.com - EBJ000

อยากมีอาชีพ ทำงานเก่ง เป็นสุข?

How ?



An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water line and contains a 'Logo' and the text 'ความรู้ ทักษะงาน' (Knowledge, Work Skills). The much larger part of the iceberg is submerged below the water line and contains the text 'ทักษะชีวิต' (Life Skills).

ความรู้ ทักษะงาน

ทำงานเก่ง
ตำแหน่งดี
เงินเดือนสูง

ทักษะชีวิต

Happy
Value
Power

อยากได้

ทำอย่างไรล่ะ

การแก้ปัญหา ให้เริ่มที่ปัญหา

ปัญหาปัจจุบัน

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

หาสาเหตุ

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

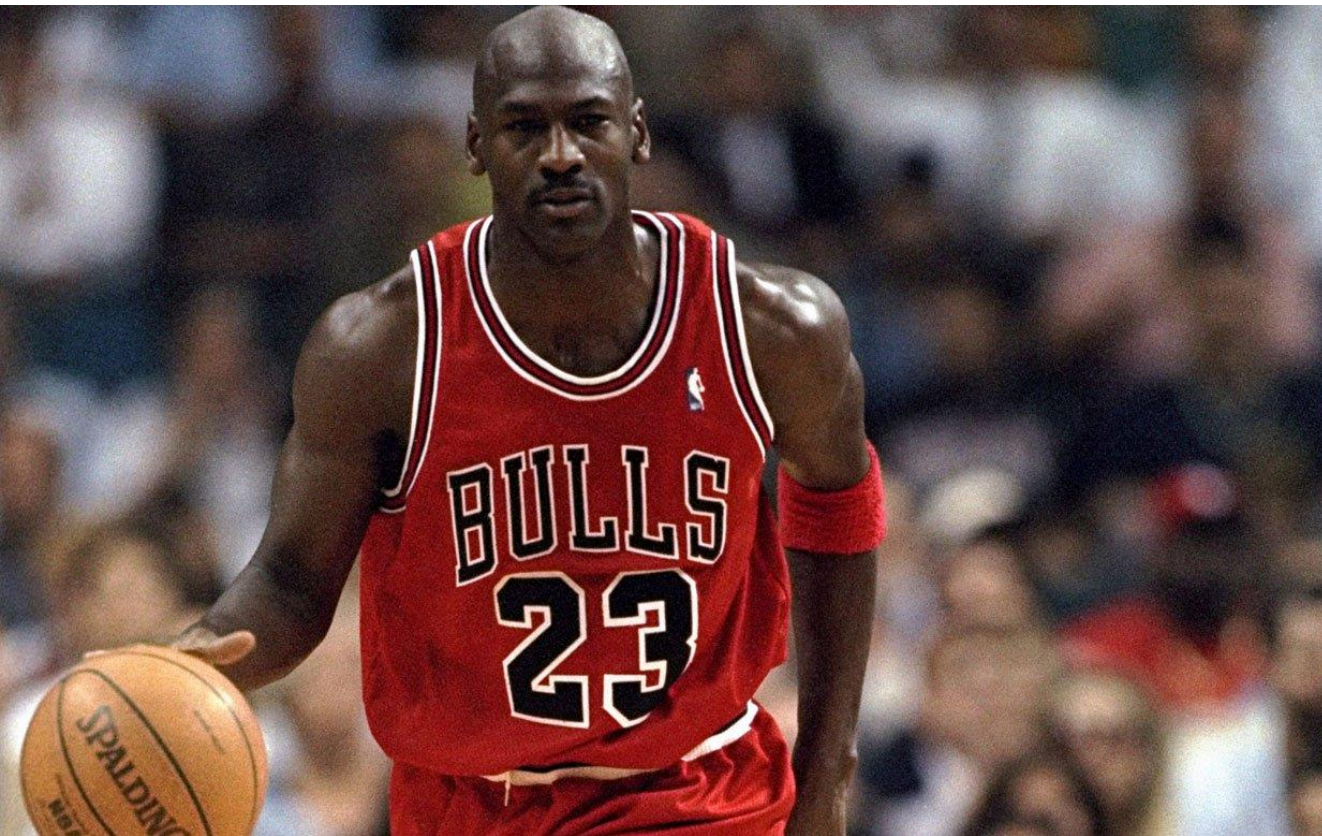
ชีวิตที่มีเป้าหมายชัดเจน จึงจะนำพาตนสู่จุดหมาย ไม่หลงทาง



มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

Life Skills Improvement

Foundation



Michael Jordan

“เราจะได้ต่อเมื่อลงมือ
ทำ”

บางคนต้องการให้บางอย่างเกิดขึ้น

บางคนหวังให้มันเกิดขึ้น

แต่บางคนทำให้มันเกิดขึ้น



ถ้าไม่ลงมือทำ
อะไรก็เกินไป
ไม่ได้ !!!

คำคมจากคนที่ยิ่งใหญ่
และรวยที่สุดในโลก

จงอย่ายอมแพ้ให้
กับคำว่า “ทำไม่ได้”



HOW?

STUDENT PLANNER PROJECT WORKS

Student Planner ช่วยเรามืออนาคตที่ดี ?

✓ **เชื่อ** ... ว่าเราคือคนสำคัญ

ค้นหา ... ว่าเราเป็นอย่างไร

เลือก ... ว่าอนาคตเราเป็นเช่นไร

ลงมือทำ ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น

เห็นคุณค่าในตัวเอง

ให้ลองนึกดูว่า มีคนชมเราว่าเรา เก่ง/ดี ในเรื่องอะไรบ้าง?

ลองเขียนมา 2 ข้อ



เชื่อในคุณค่า

ภาคภูมิใจในตัวเอง ?

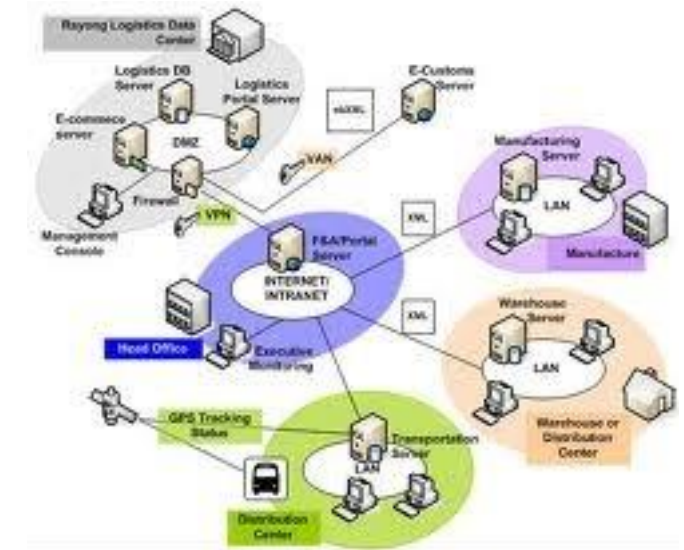


มาสร้างฝันให้เป็นจริง



สายอาชีพ - สายสามัญ

↓ ↓
สายวิทย์ - สายศิลป์





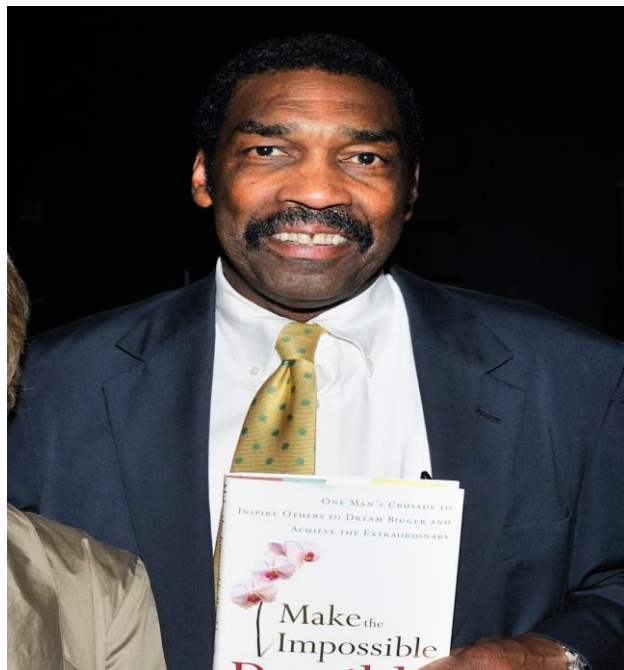
Steve Chen



Sergey Brin & Larry Page

ทุกคนที่มีความสุข และประสบ
ความสำเร็จ ล้วนคิดถึงคนอื่นก่อน
ตัวเอง

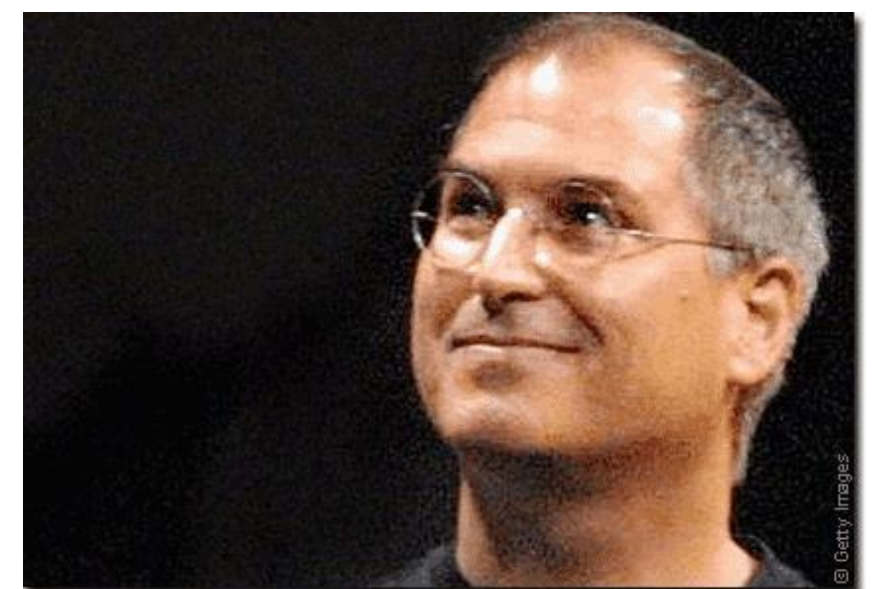
ถ้าเอาเงินเป็นที่ตั้งชีวิตจะไม่เป็นสุข



Bill Strickland



Eli Harary



Steve Jobs



ค้นหาตัวตนเรา



หญิงสาวเต้นหมุนไปทางซ้ายหรือทางขวา?

Left Brain or Right Brain ?

ทำแบบทดสอบ-รู้จักตัวเอง



กติกากในการทำแบบทดสอบ

1. ทำให้สบายไม่ต้องกังวล
2. ตอบทันทีโดยไม่ต้องคิดไม่ลังเล
3. ไม่ต้องย้อนกลับไปแก้ไขไม่ต้องคิดใหม่
ไม่ต้องกลัวผิด

ชีวิตที่เราต้องการเป็นผู้กำหนด เราจึงต้องรู้จักตัวเองก่อน



ให้เก็บคำตอบของคุณไว้
แล้วนำตัวอักษรในแต่ละข้อที่ได้มาเรียงต่อกัน

1. คุณรู้สึกมีพลังคึกคัก เมื่อคุณอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบใด ?

I : อยู่คนเดียวเงียบๆ หรือมีคนน้อยๆ จะมีพลัง เพลินในกิจกรรมหรืองานที่ทำ ถ้าอยู่หมู่คนมาก จะเพลีย เหนื่อยง่าย

E : ห้อมล้อมด้วยผู้คน เช่นงานปาร์ตี้ สังสรรค์เพื่อน ทำให้คึกคัก สนุกสนานมีพลัง คิดได้โลดแล่น แต่ถ้าอยู่คนเดียวจะเฉา เหนงา

2. เมื่อคุณมีข้อมูลที่ต้องพิจารณา คุณจะพิจารณาข้อมูลเหล่านั้นอย่างไร?

S : ดูถึงรายละเอียดของข้อมูล, ดูถึงปัญหา ปัจจุบัน, ดูถึงหลัก
ความเป็นจริง เช่นอ่านรายละเอียดในข่าวนสพ.

N : ดูถึงภาพรวมหรือข้อสรุปของข้อมูล, คาดการณ์ล่วงหน้า,
ดูถึงความน่าจะเป็นที่จะเกิดขึ้น เช่นชอบอ่านแต่พาดหัวข่าว
ไม่ค่อยสนใจปลีกย่อย

3. คุณใช้อะไรในการตัดสินใจกับปัญหา?

T : ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ, ใช้หลักตรรก
วิทยาความถูกต้อง, คิดถึงผลที่จะตามมา
จากการตัดสินใจ

F : ใช้ความรู้สึกในการตัดสินใจ, ตัดสินใจจาก
ความชอบ, ความต้องการ, คิดถึงความต้องการ
และการตอบสนองของตน ไม่อิงเหตุผล

4. คุณมีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างไร?

J : ชอบวางแผนในการใช้ชีวิตประจำวัน,
ชอบตั้งเป้าหมาย ระยะเวลา
วันที่ในการทำ, ชอบตัดสินใจเพื่อให้จบปัญหา

P : ยอมรับการเปลี่ยนแปลงกับสิ่งรอบตัว,
ไม่ยึดติด, มีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์,
รับฟังความคิดผู้อื่น ไม่ค่อยแสดงออก

คำตอบที่คุณได้เลือก

<http://determineyourdream.exteen.com>

ISTJ

ISTP

ISFJ

ISFP

INFJ

INFP

INTJ

INTP

ESTP

ESTJ

ESFP

ESFJ

ENFP

ENFJ

ENTP

ENTJ

เชื่อ ... ว่าเราคือคนสำคัญ

ค้นหา ... ว่าเราเป็นอย่างไร

 **เลือก** ... ว่าอนาคตเราเป็นเช่นไร

ลงมือทำ ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น

ฉันรู้จักตัวเองละ
ทีนี้จะไปทางไหนดีเนี่ย ?



กลุ่มอาชีพตามธุรกิจวงการต่างๆ



โครงการลงแขกเกี่ยวข้าว ปี2554
โดย อบต.ลำนางรอง ร่วมกับ หน่วยงานราชการ











u23491853 fotosearch.com











งานราชการ / ทั่วไป	โรงพยาบาล	กลุ่มงานตลาด - ขาย	กลุ่มงานบริการ	กลุ่มงานก่อสร้าง	กลุ่มงาน สนับสนุน	งานการกีฬา
ตำรวจ	แพทย์	นักการตลาด	งานต้อนรับ	สถาปนิก	งานเอกสาร ธุรการ	ครูพลศึกษา
ครูประถม	พยาบาล	นักค้าโภคภัณฑ์	งานขาย	งานบริหารโครงการ	งานจัดซื้อ	ครูฝึกตามศูนย์ฟิต เนส
ครูมัธยม	เภสัชกร	นักโฆษณา	งานจัดเลี้ยง	วิศวกรโยธา	งานการบุคคล	นักกีฬาประเภท ต่างๆ
อาจารย์ มหาวิทยาลัย	ทันตแพทย์	นักขาย	งานอาหาร- เครื่องดื่ม	วิศวกรไฟฟ้า	งานบัญชี	ครูฝึกนักกีฬา
อบต. อบจ. สจ. สก.	นักเทคนิค การแพทย์	นักออกแบบผลิตภัณฑ์	งานจัดประชุม	วิศวกรเครื่องกล	งานการเงิน	
	นักรังสีเทคนิค		งานจัดนิทรรศการ	วิศวกรอิเล็กทรอนิกส์	งานสารสนเทศ I.T.	
	นักกายภาพบำบัด	งานสื่อสารมวลชน		งานช่างไม้		งานบันเทิง
	นักอาชีวบำบัด	นักข่าว		งานช่างปูน		ดารานักแสดง
		บรรณาธิการ		งานช่างไฟฟ้า		ผู้เขียนบท แพลบ ละคร

ลองจัดกลุ่มเพื่อนที่เหมือนกัน

กลุ่ม 1

ISTJ

ISTP

ISFJ

ISFP

กลุ่ม 2

INFJ

INFP

INTJ

INTP

กลุ่ม 3

ESTP

ESTJ

ESFP

ESFJ

กลุ่ม 4

ENFP

ENFJ

ENTP

ENTJ

me & my friends ...



โห้ะ! เพิ่งรู้ชะเนี่ย
ว่าเราเป็นคนประเภทนี้

ISTJ - The Duty Fulfiller "ผู้สำเร็จ"

- มีสมาธิสูง, เจียบ, เป็นคนรักครอบครัว
- ละเอียด, จริงจัง และ ไว้วางใจได้
- ทำงานหนัก, เจ้าระเบียบ และมีความรับผิดชอบสูง
- อาจจะทำให้ถูกเอาเปรียบได้

เพราะความที่เขาซื่อสัตย์และเป็นที่พึ่งได้

- ไม่เก่งเรื่องความรู้สึก
- ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง

อาชีพของกลุ่ม ISTJ

บริหารธุรกิจ

บัญชี การเงิน

ผู้พิพากษา ทนายความ

โปรแกรมเมอร์ นักวิเคราะห์ระบบงาน

แพทย์ ทันตแพทย์



ISTP - The Mechanic "ช่างเครื่อง"

- เงียบ, ชอบผจญภัยและ กีฬา
- ชอบเสียง, เป็นตัวของตัวเอง, แก้ปัญหาเก่ง
- มองโลกในแง่ดีแต่อาจโกรธง่ายตอนเครียด
- ปกติไม่รู้่ว่าตัวเองทำอะไรให้คนอื่นอยู่ ทั้งดีและไม่ดี
- ชอบลงมือปฏิบัติ มุ่งผลงานเป็นเลิศ

อาชีพของกลุ่ม ISTP

ตำรวจ นักสืบ

นิติเวช (หมอพริตพิทย์)

วิศวกร ช่างไม้ ช่างกล

โปรแกรมเมอร์ นักวิเคราะห์ระบบ

กัปตันขับเครื่องบิน



ISFJ - The Nurturer "ผู้ดูแล"

- เงียบ, ใจดี, มีสติ ความจำดี
- มีความรับผิดชอบ แก่ภาระและหน้าที่
- คิดถึงคนอื่นก่อนตัว, จำคนเก่ง
- เสียกำลังใจเมื่อถูกวิจารณ์
- ชอบเก็บความรู้สึกไว้กับตัวเอง
- ไม่ชอบงานที่เป็นทฤษฎี นามธรรม
- ไม่ชอบความขัดแย้ง หรือการเผชิญหน้า

อาชีพของกลุ่ม ISFJ

ดีไซเนอร์ ออกแบบตกแต่งภายใน

พยาบาล ครูอนุบาล

ให้คำปรึกษา Counselor.

นักสังคมสงเคราะห์

พนักงานดูแลร้านค้า ห้องสมุด



ISFP - The Artist "ศิลปิน"

- เงียบ, ใจดี, จริงจัง และ อ่อนไหว
- มุ่งให้บริการผู้อื่น
- ไม่ชอบการโต้แย้ง, ไม่ชอบประเบียด
- ความคิดสร้างสรรค์ และ ไม่เหมือนใคร,
รักของสวยของงาม
- เข้าใจยาก, เปิดเผยตัวเองกับคนใกล้ชิดเท่านั้น
- ใช้ชีวิตอย่างจริงจัง แม้ภายนอกดูจะเชื่องช้า

อาชีพของกลุ่ม ISFP

งานศิลปะ

นักดนตรี นักแต่งเพลง ไวยาकरण

ดีไซน์เนอร์

ครู นักสังคมสงเคราะห์ จิตแพทย์

สัตวแพทย์ เจ้าหน้าที่อนุรักษ์ป่า

หมอเด็ก



INFJ - The Protector "ผู้ป้องกัน"

- ความคิดสร้างสรรค์, อ่อนไหว, เป็นตัวของตัวเอง
- เก่งเรื่องคน และ เข้าใจสถานการณ์ดี
- เป็นคนลึกซึ้ง, ซ้ำซ้อน, ชอบความเป็นส่วนตัว
- เข้าใจยาก, มีความมั่นใจในตัวเองสูง, เป็นผู้นำที่ดี
ดีธรรมาธรรมต่อความคิดของผู้อื่น
- สามารถใช้สัญชาตญาณเข้าใจเป้าหมายแผนงานได้

อาชีพของกลุ่ม INFJ

งานบริการ งานประสานติดต่อ

ครูอาจารย์

นักจิตวิทยา จิตแพทย์

นักสังคมสงเคราะห์ จนท.ศูนย์ดูแลพัฒนาเด็กเล็ก

งานด้านศาสนา



INFP - The Idealist "นักอุดมการณ์"

- เงียบ, ซื่อสัตย์, ชอบอุดมการณ์ ให้ความสำคัญกับอนาคต
- ชอบช่วยเหลือ และ บริการเข้าใจคนอื่นดี
- ไม่ชอบการโต้แย้ง
- มีความคิดสร้างสรรค์ นอกกรอบมาก
- มีความสามารถในการสื่อสาร ด้านการเขียน
- ชอบทำงานคนเดียว มีปัญหาในการทำงานเป็นทีม

อาชีพของกลุ่ม INFP

นักเขียน

ทำงานสังคม เป็นผู้ให้คำปรึกษา

ครู อาจารย์

จิตแพทย์ นักจิตวิทยา

นักดนตรี



INTJ - The Scientist "นักวิทยาศาสตร์"

- ฉลาด, มุ่งมั่น, ไม่เหมือนใคร นักกลยุทธ์
- เป็นผู้นำที่ดี, มีความมั่นใจสูง, มองการณ์ไกล ภาพรวม
- ชอบคิดคนเดียว และ ชอบอยู่คนเดียวทำงานคนเดียว
- ชอบด่วนสรุป, ไม่ชอบรายละเอียด,
คิดว่าตนเองถูกเสมอ มาตรฐานสูง
- บอกความรู้สึกไม่เก่ง, จะมีปัญหากับ
ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด

อาชีพของกลุ่ม INTJ

นักวิทยาศาสตร์

วิศวกร

อาจารย์ ครู ทันตแพทย์

ผู้นำทางทหาร

ทนายความ ผู้พิพากษา

คอมพิวเตอร์โปรแกรมเมอร์



INTP - The Thinker "นักคิด "

- ความคิดสร้างสรรค์, เป็นตัวของตัวเอง, มีเหตุมีผลและมี
ความสามารถสูง
- ไม่อยากถูกนำหรือนำคนอื่น, ไม่ชอบระเบียบ
- ใช้เวลาในหัวตัวเองมาก, ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว
- เงียบ, ไม่ค่อยรู้ว่าคนอื่นรู้สึกยังไง
- มีอารมณ์ซับซ้อน, ไม่อยู่นิ่ง และ แปรปรวน
- มีแรงสัญชาตญาณสูง ทำงานคนเดียวดี ค้นคิดทฤษฎี

อาชีพของกลุ่ม INTJ

นักฟิสิกส์ นักเคมี นักคณิตศาสตร์

ช่างถ่ายภาพ

อาจารย์มหาวิทยาลัย

คอมพิวเตอร์ นักวิเคราะห์ระบบงาน

วิศวกร

นักวิจัยต่างๆ



ESTP - The Doer "ผู้กระทำ"

- เป็นมิตร, ยืดหยุ่นง่าย, เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเก่ง
- ไม่ชอบคำอธิบาย แต่ต้องการแค่ผลลัพธ์
- ใช้ชีวิตที่สนุกสนาน จึงทำให้ผ่านไปเร็ว
- รักสนุก, สามารถทำร้ายจิตใจผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว
- ไม่ชอบเคารพกฎระเบียบ ชอบปรับเปลี่ยนไม่ทำตามแผน
- เบื่อง่าย ทำงานเร็วมีพลังงานสูง

อาชีพของกลุ่ม ESTP

นักขาย นักการตลาด

แพทย์ประจำห้องฉุกเฉิน ศัลยแพทย์

ตำรวจนักสืบค้น

คอมพิวเตอร์ Technical support

เป็นเจ้าของกิจการ



ESTJ - The Guardian "ผู้พิทักษ์"

- มีระเบียบ, ซื่อตรง, ตรงไปตรงมา
- มีความมั่นใจในตัวเอง, มีความสามารถ, ทำงานหนัก , เป็นผู้นำ
- ชอบความปลอดภัย และ ความสงบสุข
- บอกความรู้สึก และ ความห่วงใยไม่เก่ง
- จัดระบบ ระเบียบเก่ง
- หนีไม่ได้กับความไม่มีประสิทธิภาพของคน

อาชีพของกลุ่ม ESTJ

ผู้นำทางทหาร

ผู้บริหารในธุรกิจ

ผู้พิพากษา

นักการเงิน

ครู



ESFP - The Performer "ผู้แสดง"

- มีมนุษยสัมพันธ์ดี รักสนุก และทำงานเป็นทีมได้ดี
- ทำอะไรไม่ต้องวางแผน คิดปุ๊บก็ทำได้เลย
- รู้ที่จะสร้างความสนุกสนานให้ผู้อื่น
- เกลียดงานประจำซ้ำซาก
- มองโลกในแง่ดี, ต้อนรับทุกคน มีPeople skills
- รักสวยรักงาม

อาชีพของกลุ่ม ESFP

ศิลปิน นักแสดง

นักขายสินค้าและบริการ

ดีไซเนอร์ ออกแบบตกแต่งภายใน ออกแบบแฟชั่น

ดูแลเด็ก สัตว์ได้ดี

ช่างภาพ



ESFJ - The Caregiver "นักใส่ใจ"

- มีน้ำใจ , มีคนชอบ , มีสติ , มีความรับผิดชอบ
- เก่งเรื่องคน , เข้าใจ, สนใจ และ ปรับตามคนได้
- ชอบให้คนชอบ, ชอบบริการผู้อื่นก่อนตนเอง ทำงานที่มดี
- รักสงบ และความปลอดภัย, ไวใจได้, กระตือรือร้น
- อ่อนไหว, ต้องการการเห็นด้วยจากผู้อื่น
- ความพอใจคือการทำอะไรให้ผู้อื่น

อาชีพของกลุ่ม ESFJ

พยาบาล ครูอนุบาล ดูแลเด็ก

งานธุรการ ผู้ดูแลสำนักงาน

งานการศาสนา งานสังคม

สังคมสงเคราะห์

งานบัญชี



ENFP - The Inspirer "ผู้มีแรงบันดาลใจ"

- มีความคิดสร้างสรรค์, กระตือรือร้น, ยืดหยุ่น
- เหมาะกับงานโปรเจกต์ บริหารงานและเข้าใจคนได้ดี
- ต้อนรับไอเดียใหม่ ๆ เสมอ แต่จะเปิดกับรายละเอียด
- มีมนุษยสัมพันธ์ดี, ชอบให้คนชอบแต่ก็สามารถหลอกใช้ผู้อื่นได้ด้วย
- เป็นคนร่าเริง และชอบเป็นอิสระ

อาชีพของกลุ่ม ENFP

เป็นเจ้าของกิจการ

นักจิตวิทยา

นักแสดง นักข่าว นักเขียน นักอ่านข่าว

นักวิทยาศาสตร์ วิศวกร



ENFJ - The Giver "ผู้ให้"

- มีมนุษยสัมพันธ์ดีมาก, ห่วงใยความรู้สึกของผู้อื่นเสมอ
- ไม่ชอบอยู่คนเดียว, ต้องการอยู่กับผู้อื่นตลอดเวลา
- มีความสามารถที่จะทำในสิ่งที่เขาชอบ และทำทลาย
หลาย ๆ อย่าง สร้างสรรค์ จินตนาการสูง
- มีความมั่นใจในตัวเอง, เจ้าระเบียบ. จัดระบบเก่ง

อาชีพของกลุ่ม ENFJ

Facilitator

ที่ปรึกษา. นักสังคมสงเคราะห์

งานบริหารบุคคล

นักการเมือง นักการทูต

นักจัดงานระชุม งานนิทรรศการ

นักเขียนนักข่าว



ENTP - The Visionary "ผู้มีวิสัยทัศน์"

- มีความคิดสร้างสรรค์, ฉลาด , แก้ปัญหาเก่ง
- ชอบไอเดียใหม่, ไม่ชอบทำอะไรซ้ำ ๆ
- ชอบคุยเก่ง ทักษะสื่อสารเป็นเลิศ หัวไว
- ไม่สนใจเรื่องความรู้สึก ๆ
- จัดการกระตุ้นคนเก่ง

อาชีพของกลุ่ม ENTP

นักออกแบบซอฟต์แวร์

วิศวกร นักประดิษฐ์

ช่างภาพ นักแสดง

นักการตลาด

นักหนังสือพิมพ์



ENTJ - The Executive "ผู้บริหาร"

- เป็นผู้นำตั้งแต่เกิด, พูดต่อหน้าคนเก่ง, ฉลาด, มีความรู้
- เห็นความสำคัญในความรู้ และ ความสามารถ, ไม่มีความอดทนกับคนทำงานไม่เก่ง
- แก้ปัญหาเก่ง, สามารถเข้าใจปัญหาซับซ้อน
- เจ้ากี้เจ้าการ, ไม่มีความอดทน, เด็ดขาด, น่าเกรงขาม

อาชีพของกลุ่ม ENTJ

นักบริหารในองค์กร

นักโปรแกรมเมอร์

นักลงทุน

นักจัดการ ผู้บริหารงานอีเว้นท์

นักบริหารงานระชุม งานนิทรรศการ

ผู้พิพากษา



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	

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

เชื่อ ... ว่าเราคือคนสำคัญ

ค้นหา ... ว่าเราเป็นอย่างไร

เลือก ... ว่าอนาคตเราเป็นเช่นไร

 **ลงมือทำ** ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น

WHAT?

INSIDE THE STUDENT PLANNER

“เครื่องมือช่วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้”



ปี 2553



ปี 2554



ปี 2555



ปี 2556

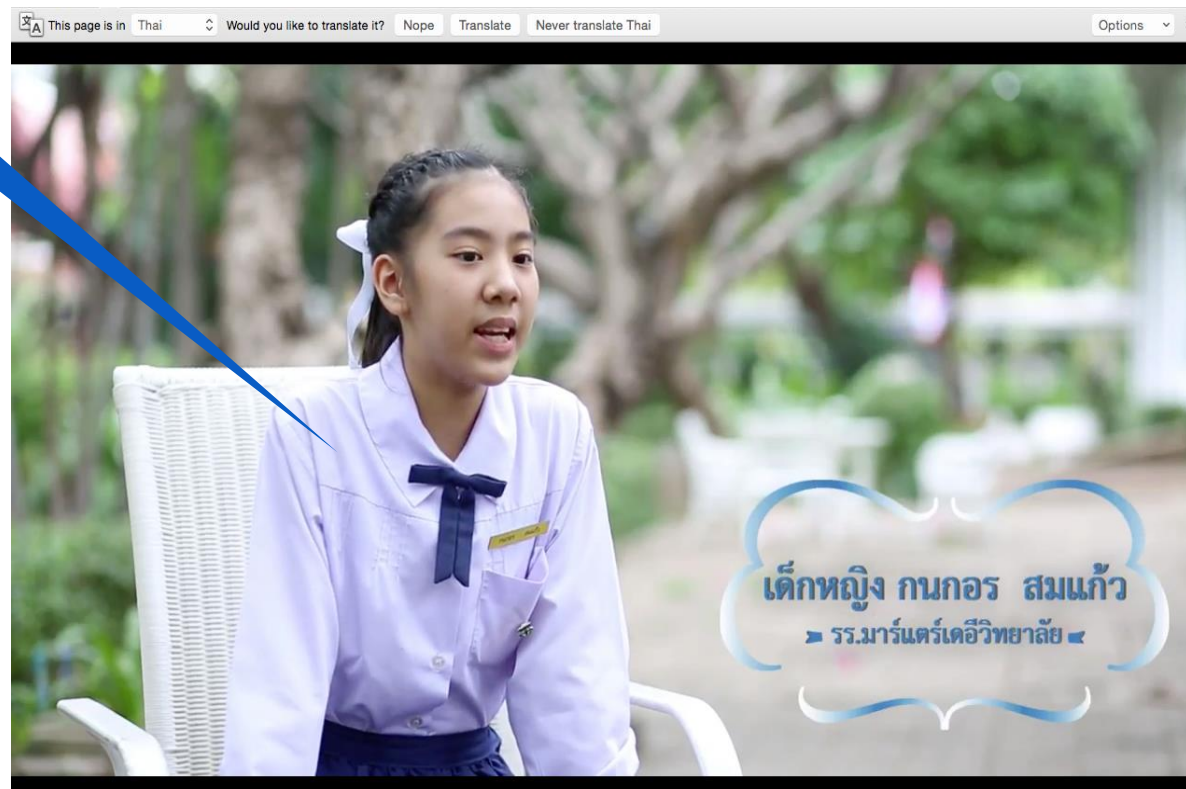


ปี 2557



ปี 2558

มาฟังความเห็นของนักเรียนที่ใช้สมุดเปลี่ยนชีวิต





แผนชีวิต 2559

สิ่งที่มีใหม่ในเล่มนี้ :-

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

หมายเหตุ : ปฏิทินรายเดือนไม่มีตัวเลขกำกับ นร.ต้องใส่เลขวันที่ตนเอง

ให้ตรงตามแต่ละเดือนของปี พ.ศ.นี้

ส่วนปฏิทินรายวัน มีตัวเลขวันให้ แต่ไม่ได้ระบุชื่อวันในสัปดาห์

สาระส่วนประกอบในสมุดแปลงชีวิต

- ▶ กรอกข้อมูลส่วนตัว
- ▶ ข้อเสนอแนะการเรียน การสอบ ฯลฯ
- ▶ กระบวนการคิด ค้นหาความใฝ่ฝัน การทดสอบบุคลิกของตน 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

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.....

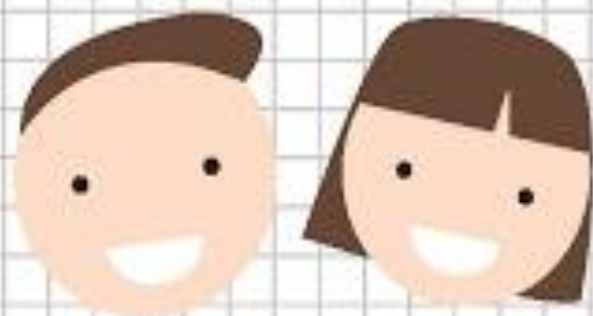
วิชาที่ชอบเรียน.....

งานอดิเรก.....

เป้าหมายชีวิต 

???

ค้นหาก่อน



เรียนดี
เรียนเก่ง
เรียนสนุก



- ตั้งเป้าหมายที่ทำได้
- จัดเรียงเป้าหมายตามลำดับความสำคัญ หรือจัดเรียงตามความถนัด
- ไม่ปล่อยให้เป้าหมายรอเรียนอื่นจนทำให้ทำไม่ได้
- กำหนดช่วงเวลาพักที่สมควรทำได้บ้าง
- ลงมือทำทันที อย่ารีรอ
- ให้รางวัลตัวเองเมื่อทำสำเร็จ จะช่วยให้มีกำลังใจและสนุกกับการทำใหสำเร็จ
- พยายามฝึกฝนการกำหนดเป้าหมายและการทำตามขั้นตอน เมื่อบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดให้ปัดมือสือ ไม่ว่าจะป็น ระยะสั้นหรือระยะยาว
- ทำเสร็จแล้วก็อย่าลืมไปทำข้อสอบด้วย



อย่าลืมบอกพ่อแม่อีกด้วย - อย่าลืมไว้คณณณ

อยากได้เกรด 4 วิชาวิทยาศาสตร์ไม่ใช่เรื่องยาก

ตั้งเป้าหมายก่อนที่ลงมือในการสอบทุกครั้ง ไม่ว่าจะป็นการสอบข้อสอบกับคะแนน สอบระหว่างภาค หรือสอบไล่

เรียนให้เข้าใจ หากสงสัยต้องถามคุณครู

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		

การทบทวน

การกรอกตารางเป้าหมายรายวิชา

ใส่รายละเอียดในรายการที่ต้องทำหรือเป้าหมายของแต่ละรายการ ให้ป็นที่กคะแนนสอบทุกครั้ง และบันทึกทุกงานการบ้านที่เิ่มคะแนน

นักเรียนที่ได้ตั้งเป้าหมายการเรียนรู้อาสาตัวเอง ต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เช่น ถ้าอยากได้เกรด 4 ในวิชาวิทยาศาสตร์ ก็ต้องเรียนให้เข้าใจในบทเรียน สนุกต้องตามครูทัน

การบ้านต้องทำให้ครบถ้วนตามกำหนดและต้องทำแบบฝึกหัดนอกเหนือจากตำราเรียน เมื่อฝึกทักษะและทำความเข้าใจให้มากขึ้น



เกรดที่ได้:

4!!

การวางแผนจัดขั้นตอนเพื่อบรรลุเป้าหมาย 😊

- ใ้กำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ ว่าแต่ละวิชาอยากได้เกรดอะไร 3 หรือ 4 อย่างชัดเจนจากทำงายได้คะแนนดี
- มีกฎว่าวิธีการอะไรที่จะต้องใช้เพื่อให้ได้คะแนนดีขึ้น เช่น อ่านหนังสือหรือบทความบนอินเตอร์เน็ต
- ศึกษาแนวข้อสอบเป็นข้อๆ ตามลำดับ และเริ่มลงมือทำตั้งแต่บัดนี้ อย่าอ้างว่า "ยังไม่พร้อม" หรือ "เอาไว้ก่อน"
- กำหนดวันให้ตัวเองทำให้ได้คะแนน
- ศึกษาหรือมีเป้าหมายอื่นๆ ถ้าเป็นไปได้ให้ประหลู่งตนเอง หรือดูรางวัลที่เราสามารถมอบตัวเองได้บ่อยๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นตัวเอง
- ทุกวันให้อ่านเอกสารเรียนเป้าหมายนั้นจริงๆ ตั้งใจฟังสิ่งที่อ่านออกมา และจินตนาการว่า ตัวเองกำลังทำสำเร็จบรรลุเป้าหมายแล้ว
- ตรวจสอบตัวเองเสมอว่า เป็นอยู่ในกรอบหรือเส้นทางที่จะสำเร็จตามเป้าหมายอยู่หรือไม่ ถ้ามีสิ่งกีดขวางอย่าหักห้ามใจ



บรรยากาศที่เหมาะสมต่อการทำที่บ้าน

- หาที่ประจำในการทำที่บ้าน ถึงเวลาที่มา นั่งทำที่นี้ทุกวัน
- จัดของส่วนให้เหมาะ เพื่อลดสิ่งรบกวน
- จัดโต๊ะทำงานให้เรียบร้อยเป็นระเบียบ
- ไม่ควรอยู่ในที่ที่มีปัจจัยอื่นมาดึงความสนใจของเรา เช่น ทีวี คอมพิวเตอร์ ฯลฯ

การจัดลำดับความสำคัญงาน

1. "งานมากมายนึง" คืองานที่เริ่มทำและสำคัญมาก การกระทำนี้จะต้องเร่งทำโดยทันที เท่านั้น
2. "งานคุณภาพ" คืองานที่สำคัญมากแต่ไม่เร่งด่วน ต้องพยายามใช้เวลาในส่วนนี้ให้มากที่สุด กำหนดเวลาทำงานให้เหมาะสม
3. "งานรีบด่วน แต่ไม่สำคัญ" ทำให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด
4. "งานไม่รีบด่วนและไม่สำคัญ" ทำแล้วเสียเวลาเปล่าๆ ทำแล้วไม่เกิดประโยชน์ขึ้นต้องพยายามจัดกิจกรรมนี้ออกไปให้มากที่สุด



กลเม็ดการเรียนรู้

ในช่วงเวลาเรียน

- รู้ตัวเมื่อไรจะทำอะไร (แนะนำให้จดตารางเรียนมาติดที่บ้านทุกวัน)
- มีสมาธิ ตั้งใจฟังเรื่องที่ครูสอน
- ให้ออกเสียงตามครูทันที เมื่อฟังไม่ทัน ไม่ได้อ่าน ไม่เข้าใจ หรือให้ตามเมื่อมีช่วงเวลาถาม
- จัดการบ้านและตัวก่อนจะลงมือ ลงในสมุดบันทึกเล่มนี้ และทำความเข้าใจอย่างชัดเจนในการบ้านหรืองานที่ได้รับ

พฤษภาคม									
ตารางลำดับที่เรียนของแต่ละกิจกรรม									
วัน	เรียนในโรงเรียน	ทำที่บ้าน	ทำกิจกรรมพิเศษ	ทำกิจกรรมพิเศษ	ทำกิจกรรมพิเศษ	ทำกิจกรรมพิเศษ	ทำกิจกรรมพิเศษ	ทำกิจกรรมพิเศษ	รวม 24 ชั่วโมง
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	9	2	1	1	3	2	7	24	
14	9	2	1	1	3	2	7	24	
15	9	2	1	1	3	2	7	24	
16	9	2	1	1	3	2	7	24	

นอกเวลาเรียน

- เขียนลำดับความที่จะทำ 1, 2, 3... (เรียงตามความง่าย หรือเร่งด่วน)
- ทำงานตามลำดับที่วางไว้ อย่าลืมความตั้งใจ (ให้กำลังใจตัวเองกับวิชาที่เราคิดว่าต้องปรับปรุง)
- กำหนดเวลาสำหรับออกกำลังกาย ในวิชาที่จะสอบ 2-3 วัน
- จัดการสำหรับบทกวี ทั้งบทกวี สำนวนไม่ซ้ำ ให้รับทราบเวลาในสัปดาห์ต่อไปให้เหมาะสม
- เสาร์-อาทิตย์ ศึกษาลากลับที่ ความรู้อื่นๆ เช่น มีสื่อเกี่ยวกับงานศิลปะ งานนิทรรศการ ร้านหนังสือ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ไปเที่ยวต่างจังหวัด เรียนดนตรี เล่นกีฬา ฯลฯ



การทำบัญชีเวลา

- ลองเริ่มด้วยการบันทึกการใช้เวลาของเราในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ แต่ละเดือน
- ลองวิเคราะห์ดูว่า เราใช้เวลาให้คุ้มค่ามากน้อยเพียงใด ช่วงเวลาไหนที่เรากำลังทำกิจกรรมกับเป้าหมายของชีวิตอะไรที่เราควรทำแต่ยังไม่ได้ทำ เราใช้เวลาได้หรือไม่
- ดูความมากน้อยของเวลาที่เสียไปแต่ละกิจกรรม ถ้ามีกิจกรรมบางอย่างที่เราอยากจะทำให้ดีขึ้น



เคล็ดลับเวลา

24 ชม.ต่อวันทำทุก
แต่คนที่ประสบความสำเร็จ
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 อย่างเช่นปากกาหรือดินสอเน้น

เทคนิคการสอบ



"แน่นอนอยากได้คะแนนดีก็ต้องวางแผนด้วย"

- เปิดดูข้อสอบทั้งหมดว่ามีกี่ข้อ มีครบทุกข้อไหม และมีคำสั่งอะไรบ้าง
- ถ้าคนตรวจว่าๆ ว่าจะใช้เวลาทำข้อสอบแต่ละส่วนกี่นาที โดยดูจากคะแนนแต่ละส่วน ก็จะรู้ว่าการให้น้ำหนักเวลาทำข้อสอบ
- เลือกทำข้อที่เห็นว่าง่ายหรือทำได้ก่อน
- ข้อไหนได้ก็ข้อสอบทำจนหมดให้ทำ เช่นคำว่า "จงเปรียบเทียบ" "จงยกเป็นข้อๆ" "ให้เหตุผล" หรือ "แสดงนิยาม" แล้วทำให้ถูกต้องตามคำสั่งเท่านั้น
- อ่านคำถามให้เข้าใจ และมั่นใจว่าเราอ่านอะไร แล้วค่อยตอบ
- เขียนหมายเหตุข้อสอบให้ตรงกับในข้อสอบ เช่นข้อ 2 จงเปรียบเทียบอย่างอื่น (II, II) เพราะข้อสอบอาจถูกแยกไปตรวจอีกที่
- กรณีสอบไม่ได้ อย่างเสียเวลา แต่ให้วันที่ยังทำได้ เมื่ออ่านเวลาเหลือกลับมาทำต่อได้
- พยายามให้มีเวลาเหลือสำหรับตรวจทานคำตอบ คลังไว้ยากกรณี (โดยเฉพาะวิชาภาษาอังกฤษ)
- สำหรับข้อสอบปรนัย หากทำข้อสอบไม่ได้ ให้ทำเครื่องหมาย * หน้าข้อนั้น แล้วข้ามไปก่อน ข้อเหล่านี้จะเป็นสิ่งสุดท้ายที่ต้องทำ คือใช้การเดาเท่านั้น ระหว่างข้อสอบที่มีการให้คะแนนข้อสอบ กรณีเดาผิด
- หากเจอทำไม่ได้แต่ไม่แน่ใจในคำตอบให้ทำเครื่องหมาย ? หน้าคำตอบที่ไม่แน่ใจ (เช่น ไม่แน่ใจว่าเงิน ๓ หรือ ๒) และทำเครื่องหมาย ? ไว้ท้ายข้อนั้น เมื่อกลับมาพิจารณาจะเลือกตอบได้เร็วขึ้น
- อย่างเสียเวลาเขียนกลับไปที่ข้อที่ทำเสร็จไปแล้ว นอกเสียจากการเผลอว่าผิดจริงๆ



เมื่อส่งข้อสอบเสร็จแล้ว
ก็ทำใจให้โล่งไปเลย
อย่าไปคิดวิตกกังวลกับ
สิ่งที่เราทำจะไรกับมันไม่ได้อีกแล้ว
สู่เตรียมใจสอบวิชาต่อไปจะดีกว่า



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		3		1	0		1		1	10	24
1	8	2	2	8		3	2	0	4	2	8	1.5	24	8	24
2	8	3	3	8		4	2	0	4	0	8	2	24	8	24
3	8	3	4	8		3	2	1	0	0	8	2	24	10	24
4	8	3	5	8		0	2	2	4	0	8	0	24	10	24
5	8	3	6	-		3	2	4	1	4	8	4	24	11	24
6	8	3	7	-		2	2	5	0	3	8	3	24	10	24
7	8	3	8	8		3	2	0	2	2	8	1	24	10	24
8	8	3	9	8		2	2	0	2	3	8	2	24	8	24
9	8	3	10	8		1	2	0	2	4	8	2	24	9	24
10	8	3	11	8		4	2	1	2	0	8	1	24	8	24
11	8	3	12	8		3	2	1	2	0	8	2	24	9	24
12	8	3	13	8		2	2	3	2	1	8	0	24	9	24
13	8	3	14	-		3	2	0	2	4	8	2	24	12	24
	X	X		80	X	39	X	23	X	17	X	24	21	132	336



คณิตศาสตร์
ครูจำนงค์

misadventure 3.
5



507:
H3

วิทยาศาสตร์
ครูวิสุทธิ์

3.2

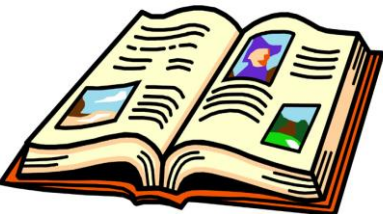
inspired:

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
2	ไปโรงเรียน
3	วันเกิดต่าย - ร้าน ขนมไทย
4	ไปโรงเรียน
5	ไปโรงเรียน
6	อยู่บ้าน
7	อยู่บ้าน



8	ไปโรงเรียน
9	ไปโรงเรียน
	ไปโรงเรียน
	ไปโรงเรียน
	ไปทัศนศึกษา
13	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

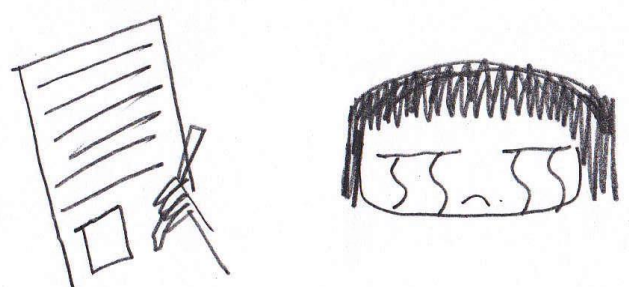
วันที่ 18 มกราคม (วันอาทิตย์)

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



วันที่ 21 มกราคม (วันพุธ)

อ๊าาา วันนี้สอบเลข!!! ยากมาก!! ดูข้ออ่านทั้งเรื่องแต่ก็ยังไม่เข้าใจ เพื่อนเลยใจจ๋ว
T.T ได้ขยับตัวไปคุยกับครูดีกว่าจะได้เข้าใจมากขึ้น ครูใจดีมากที่แล้วก็สั
จะได้เข้าใจตอนไปสอบ -- ฟังข้อสอบวิทยาก็ไม่รู้จะเป็นยังไง รอให้ออกแต่ส่วนที่เราอ่าน
แล้วพอออกแล้ว!!!



วันที่ 6 กุมภาพันธ์

ไม่ได้มาเขียนอะไรเลย ไม่ค่อยมีอะไร วันๆ ไปรร. ก็เฉยๆ
ได้ไปทบทวนเลข ให้ครูสอนเพิ่มให้ ทำให้ขึ้นเลข
หวังว่าครั้งเทอมหน้าจะทำได้ดีขึ้นนะ เอ้อ! เหนื่อยๆ!



วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2015

วันนี้แม่กับพ่อทะเลาะกัน ไม่รู้เรื่องอะไรด้วยกัน เลี้ยงสัตว์มาก ไม่ชอบเลข ทำไมคอกันด้วย
ไม่ได้ก็ไม่ได้ พ่อ...



วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2015

พ่อกับแม่ คับคั่งกันนะ ไม่รู้จะเป็นอย่างไรอีกที่รอบ -- วันนี้นึกว่าทำตัว ดีๆ ให้พ่อแม่สบายใจ
หน่อยละกัน



วันนี้เพิ่งสังเกตว่าต้นไม้โพธิ์ข้างโรงเรียน
ใบมันเหมือนรูปใบโพธิ์บนโปสเตอร์
อ้ออ มีใบสีแดงดอก 🌺 ว่าโพธิ์สำ
เนาเลย

อ่านหนังสือออกสำคัญ อ่านเหตุการณ์ออกสำคัญกว่า อ่านหนังสือออกสำคัญยิ่ง อ่านหนังสือออกสำคัญที่สุด

29	
30	
31	วันเกิดพฐ จะซื้ออะไรให้ดินะ

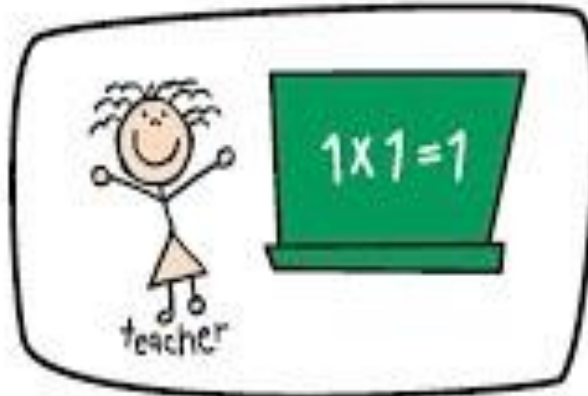
ช่องนี้ไว้ให้เขียน
หนังสือที่ได้อ่าน
หรือความดีที่ได้ทำ



I live by design!
อนาคตของฉัน ฉันคือผู้กำหนด!

1. วัฒนธรรมมาจากไหน...

คุณครู



2. คุณลักษณะของเงินคือ__



3. คุณลักษณะของอาชีพนี้คือ...



4. ถ้าสองช่องนี้ใกล้เคียงกันมาก
ทำงานมีความสุข สนุกสนาน

การวาดฝันอนาคต : คือการค้นหาคำถามต่อภาระในสิ่งๆ หนึ่งอย่างเป็น มีความสุขที่ได้ค้นหาคำถามนั้นเป็นเป้าหมายที่อยากได้ เพราะฉะนั้นชีวิตนั้นมีความเป็นไปได้ ที่ทำเป็นมีความสุข มีความสุขมากสำหรับชีวิต เพราะมีความสุข สนุกกับการทำงาน เช่นนี้ทุกอย่างเป็นสิ่งที่ดีๆ ที่จะทำซ้ำได้ เป็นโอกาสที่ชีวิตได้ลองหาความสามารถ นอกเหนือจากที่โรงเรียน

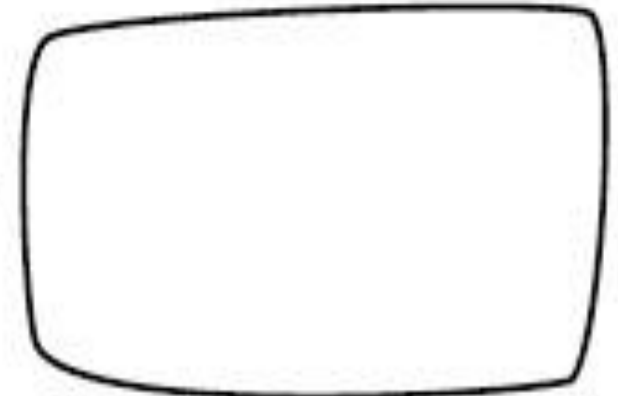
ด้วยวิธีคิดแบบนี้ เราจะไม่เห็นว่าปัญหาความเป็นเอกภาพถูกข่มขู่ เสกสิทธิ์การยกย่องใช้การข้ามและละเลยไป และเรา
จะคงใช้การ ขุดปัญหาหรือการยกย่องการข้ามเป็นใจ แม้สักว่าผมสำเร็จในเป้าหมายบางอย่างแน่นอน

นักเรียน
มาลองทำดู

I LIVE BY DESIGN !

อนาคตของฉัน ฉันคือผู้กำหนด

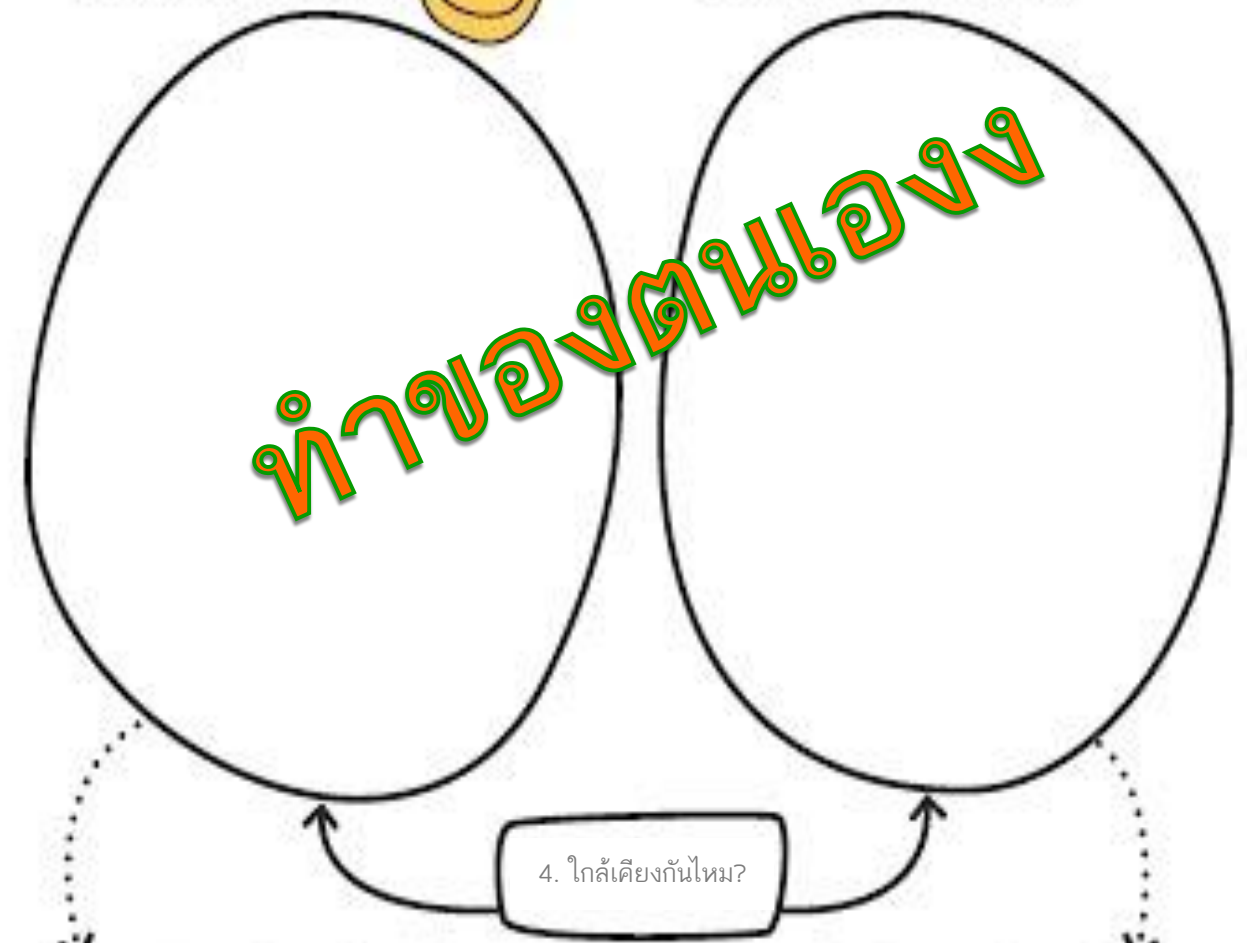
1. ฉันฝันอยากเป็น



2. คุณลักษณะของฉันทคือ



3. คุณลักษณะของอาชีพนี้คือ



4. ไกล่เคียงกันไหม?

แบบทดสอบการคำนวณหาจุดคุ้มทุนแบบจุดเดียวของ
 วิชาฮานโนคหน้า แบบคำนวณจุดคุ้มทุน
 ตอบคำถามที่ละข้อเมื่อเสร็จแล้วคลิกขวาที่ใต้ 4 ตัว

ส่วนคุณพิทกณะได้เคยมาหาพี่มาเวลาพี่ไม่
 ฝึกเรียนสามารถมีหน้าที่ได้ก็เลยได้ต่อเรียนกับ
<http://determineyourdream.education.com>

คำถาม	เลือกตัวอักษรตัวใดตัวหนึ่งในแต่ละคำถาม			
1. ในสภาพแวดล้อมใดที่คุณรู้สึกมีความสุข เพลิดเพลิน?	E	EXTROVERT ไม่ชอบอยู่บ้านคนเดียว อยากไปหาเพื่อนฝูงเฮฮา	I	INTROVERT ไม่ชอบอยู่กับคนหมู่มาก รู้สึกเหนื่อยเพลียง่าย
2. เวลาอ่าน นสพ.หรือไปซื้อของ คุณชอบที่ จะเป็นแบบใด?	S	SENSOR ดูเนื้อหาอย่างละเอียด เลือกของอย่างพิถีพิถัน	N	INTUITION อ่านแต่หัวข้อ เลือก ของที่ราคาถูกลักษณะ
3. สิ่งหลุกป้าช้อยถูกจับเพราะไปขโมยของ คุณจะตัดสินเขาโดย?	T	THINKER หาเหตุผลว่าทำไมสิ่ง ถึงขโมย เขาอาจจะไม่ผิด	F	FEELER สงสารสิ่งๆ เพราะเป็นเพื่อน ห้องเดียวกัน ไม่คิดว่าเขาผิด
4. มีเพื่อนมาชวนไปที่ยาวตจว. คุณจะตอบเพื่อนอย่างไร?	J	JUDGER ไปไหน ที่วัน ต้องเตรียมอะไรบ้าง ขอใช้คางก่อน	P	PERCEIVER ว่างไปได้เลย ใครไปบ้าง แคร์คนอื่น ไม่ปฏิเสธ



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

รู้จักตัวตน ด้วยแบบทดสอบ บุคลิกภาพ

MYERS BRIGGS TEST

รู้จักรักราคือใคร

แล้วค้นหาอาชีพที่เป็นเรา

เนื่องจากในแต่ละบุคคลที่แต่ละคนทดสอบได้นั้น อาจเหมาะสมกับงานได้หลายอาชีพ ดังนั้นนักเรียนจึงควรทำ

การค้นหาความใฝ่ฝันของตนเอง ซึ่งอาจลองหาด้วยวิธีการดังนี้คือ หาสถานที่เจียบๆ นั่งคนเดียวมีความสงบ

มีปากกา และทำตามขั้นตอน 1-6 ลงมือเขียนบันทึก เก็บข้อมูล วางแผน สร้างอนาคตด้วยตัวของเราเอง

แนวทางการค้นหาอาชีพ ที่เหมาะสมกับตัวเรา

เปิดใจ เปิดโลก เปิดโอกาส
ให้ตัวเอง

2

ออกเดินทาง ท่องโลกกว้าง

- จากการอ่านหนังสือ
- ท่อง Internet
- พูดคุยกับคนหลายอาชีพ
- เดินทางไปตามที่ต่างๆ ตามโอกาสอำนวย

3

หมั่นสังเกตความรู้สึกตื่นเต้น สนใจมาก
อยากเป็น..เมื่อได้สัมผัสอาชีพต่างๆ

4

หาข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพนั้นให้มาก ถามตัวเองว่า
“ทนได้ไหมกับข้อลำบากของอาชีพนั้น?”

5

ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้ ห้ามคิดลบ เพราะมัน
ไม่เคยทำให้เราดีขึ้น

6

วางแผน แล้วลงมือทำเลย
ฝันจะเป็นจริงแน่นอน

หลากหลายคำถาม
ที่ต้องค้นหาคำตอบ

เวลาที่ฉันมีความสุข ฉันกำลังทำอะไรอยู่?

ฉันรักอะไรมากที่สุด? (ไม่ใช่บุคคล)

ฉันเคยติดพันกับกิจกรรมอะไร ที่ฉันไม่รู้สึกรู้หาเห็นอะไรเลย ชนิดที่ไม่สร้างฉันไม่เลิกนะ

อีกๆแล้ว มีเสียงภายในใจเราเรียกร้องหาอะไรอยู่?

อะไรที่ฉันถนัดมากที่สุดตั้งแต่เด็กๆ ฉันชอบและทำให้ฉันมีความสุข

ถ้าฉันมีเงิน 100 ล้านบาท ฉันอยากจะทำอะไรดี?

ไม่ต้องสนใจว่า คนอื่นจะคิดอย่างไร
ไม่ต้องคำนึงว่า เพื่อนๆส่วนใหญ่จะไปในะไร
ก็ลองคิดว่า.....เราทำอะไรแล้วมีความสุข โดยไม่ต้อง
คิดคำนึงถึงเรื่องเงิน จะมีความสุขกับสิ่งที่ทำ



เพราะเมื่อมีความสุขแล้ว
เงินจะตามมาเอง

ค้นหา

ความใฝ่ฝัน

“PASSION”

มาค้นหาความฝันกัน

1. เวลาที่ฉันมีความสุข ฉันกำลังทำอะไรอยู่

.....

2. ฉันรักอะไรมากที่สุด (ไม่ใช่บุคคล)

.....

3. ฉันเพลิดเพลินกับกิจกรรมอะไร ที่ฉันไม่รู้สึเหนื่อยกับมัน ?

.....

4. ลึกๆแล้ว มีเสียงเรียกหาภายในใจเรา เรียกหาอะไรอยู่ ?

.....

มาค้นหาความฝันกัน (ต่อ)



5. อะไรที่ฉันถนัดมากตั้งแต่เด็กๆ ฉันชอบและทำได้ดีด้วย

.....

6. ถ้าฉันมีเงิน 100 ล้านบาท ฉันอยากทำอะไรดี ?

.....

7. ภาพตอนที่ฉันเป็นผู้ใหญ่ หรือ 20 ปีจากนี้ฉันเห็นตัวเองอย่างไร ?

.....

8. ฉันอยากเห็นตัวเอง อยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมเช่นไร ?

.....

หลากหลายคำถาม
ที่ต้องค้นหาคำตอบ

เวลาที่ฉันมีความสุข ฉันกำลังทำอะไรอยู่?

ฉันรักอะไรมากที่สุด? (ไม่ใช่บุคคล)

ฉันเคยถอยหลังกับกิจกรรมอะไร ที่ฉันไม่รู้ถึงเหตุผลเบื้องหลัง? ชนิดที่ไม่สร้างฉันไม่เลิกนะ

สักๆแล้ว มีเสียงภายในใจเราเรียกร้องหาอะไรอยู่?

อะไรที่ฉันถนัดมากที่สุดตั้งแต่เด็กๆ ฉันชอบและทำให้ฉันมีความสุข

ถ้าฉันมีเงิน 100 ล้านบาท ฉันอยากจะทำอะไรดี?

ไม่ต้องสนใจว่า คนอื่นจะคิดอย่างไร
ไม่ต้องคำนึงว่า เมื่อจบส่วนใหญ่อะไรจะเป็นอะไร
ก็แค่คิดว่า... เราทำอะไรแล้วมีความสุข โดยไม่ต้อง
คิดคำนึงถึงเรื่องเงิน ขอให้ความสุขกับสิ่งที่ทำ



เพราะเมื่อมีความสุขแล้ว
เงินจะตามมาเอง

มาเขียนบันทึกงาน
อนาคตกันเถอะ

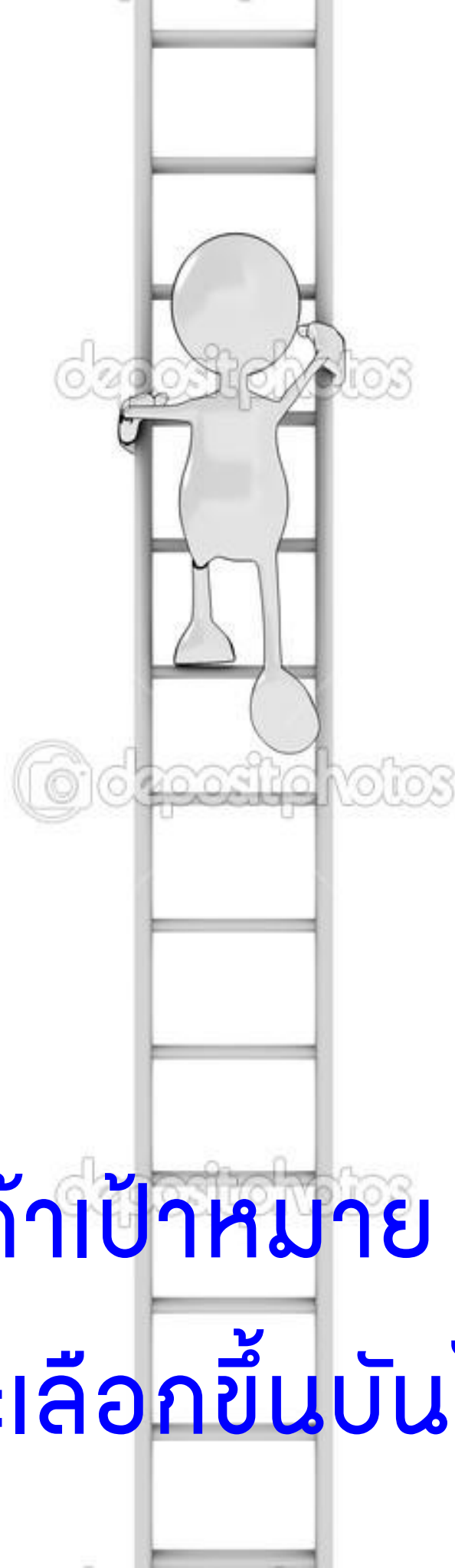
อนาคตของฉัน

1. จากผลการสอบรอบ บุคลิกของฉันคือ (ใช้ตัวอักษร 4 ตัวที่เลือก).....
2. อาชีพที่เหมาะสมกับฉันได้แก่.....
หรือ.....
หรือ.....
3. สิ่งที่คุณรัก.....
4. งานที่ชอบทำ ทำงานมีความสุข และทำโดยไม่เบื่อ.....
5. ฉันต้องเขียนให้ถึงกระดาษที่..... ฉันจึงจะเข้าเรียนสาขาที่มีใช้.....
6. คณะหรือสาขาที่ฉันกำลังมองหาได้แก่.....
หรือ.....
หรือ.....

คำมั่นสัญญาใจในสิ่งที่ฉันได้เลือกข้างต้น

ฉันจะ..... ไม่เลือกอาชีพมาง้อชีวิต
ด้วยเหตุผลที่ดีๆว่าฉันจะทำได้สำเร็จและมีความสุขกับงานที่ทำ
ฉันจะมุ่งมั่นสัญญาว่า ฉันจะ.....

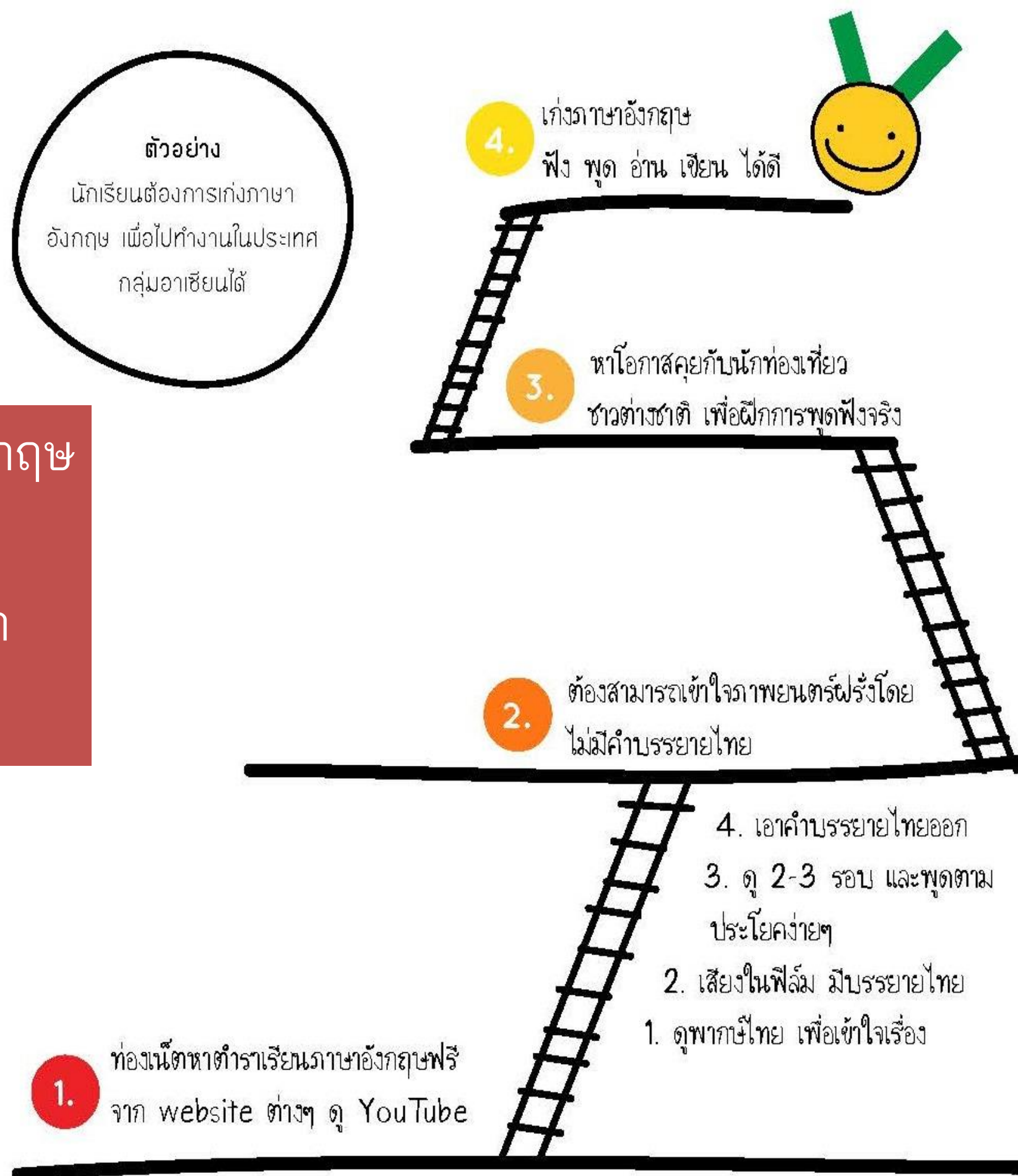
ลงชื่อ.....
วันที่.....



ถ้าเป้าหมาย = A
จะเลือกขึ้นบันไดไหน?

อยากเก่งภาษาอังกฤษ

ต้องวางแผนฝึก
อย่างไร



สรุปลำดับขั้นตอนการหาเป้าหมายชีวิต

1. ค้นหาความใฝ่ฝันในใจเรา
2. รู้จักลักษณะบุคลิกของเรา
3. ทำความรู้จักกับอาชีพงานต่างๆ



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



ครูอรรถธี เป็นเด็กธรรมดา เรียนจบจากวิทยาลัยอาชีวศึกษา เมื่อจบแล้วมาทำงานในบริษัทเอกชน เธอเริ่มสนใจกับคุณพ่อที่มีอาชีพเป็นช่างทำเครื่องประดับ ส่วนคุณแม่เป็นพนักงานขายเสื้อผ้า เธอชอบดูรายการเกี่ยวกับแฟชั่น เธอมีฝีมือทำเครื่องประดับมาตั้งแต่เด็ก เธอชอบดูรายการเกี่ยวกับแฟชั่น เธอมีฝีมือทำเครื่องประดับมาตั้งแต่เด็ก เธอชอบดูรายการเกี่ยวกับแฟชั่น...

วันหนึ่งเธอได้ไปเป็นช่างทำเครื่องประดับที่ร้านของคุณพ่อ เธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานช่างทำเครื่องประดับ เธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานช่างทำเครื่องประดับ เธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานช่างทำเครื่องประดับ...

เมื่อเธอได้ไปเป็นช่างทำเครื่องประดับที่ร้านของคุณพ่อ เธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานช่างทำเครื่องประดับ เธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานช่างทำเครื่องประดับ เธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานช่างทำเครื่องประดับ...

เธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานช่างทำเครื่องประดับ เธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานช่างทำเครื่องประดับ เธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานช่างทำเครื่องประดับ...

เธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานช่างทำเครื่องประดับ เธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานช่างทำเครื่องประดับ เธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานช่างทำเครื่องประดับ...



การเปิดตัวเองให้คนอื่นเห็นสิ่งใหม่ เกิดความสงสัยใคร่รู้ อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ อยากเรียนรู้สิ่งใหม่...



เมื่อเราได้รู้ว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เรายังไม่รู้ เราจะได้รู้ว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เรายังไม่รู้...

ชีวิตเปลี่ยนจาก
"ไม่มีเป้าหมาย"
เป็นชีวิตที่
"มีเป้าหมาย"



ความเห็นคุณครูต่อการพัฒนา

ทักษะชีวิตของนักเรียน



ประเมินสาระวันนี้



ไม่เข้าใจ พอเห็นภาพ ดีจัง สุดยอด

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

อยาก

ทำให้ตัวเอง

ทำให้ครอบครัว

ทำให้เพื่อนๆ

ทำให้ชุมชน

ทำให้ประเทศชาติ

ทำให้ประชาคมโลก

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





จากมูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

29-30/4/2559

Continuous Skill Development

Three kinds of skills –



ทักษะชีวิต ยังมีอีกมากมายที่เราต้องศึกษา
ฝึกฝน เพื่อชีวิตที่ มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน

The Gig Economy

Sharing Economy

Gift Economy : CSR

Work-Life Balance

Change jobs often

โลกหมุนเปลี่ยนเร็วมาก ตามให้ทันนะ



21st Century Life Skills Framework

(to create opportunities amidst 21st century challenges)





ขอให้น้องๆ โชคดี มีคุณภาพ
ประสบความสำเร็จ