

Student Planner
สมุดแปลนชีวิต

สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการบันทึกและใช้งาน

ทำไมต้องมีแปลนชีวิต

- เคยไหมที่เห็นชีวิตอยู่ไปวันๆ ทั้งทุกข์ทั้งเหนื่อยไม่รู้เพื่ออะไร ?
- เคยเห็นคนที่ทุ่มเท สนุกกับเรียน สนุกกับงาน นั้นเพราะเขามีเป้าหมายนะ ถึงทุ่มเทได้ขนาดนั้น
- แหละนี่คือสิ่งจำเป็นที่เราต้องมาวางแผนหรือแปลนชีวิตไง ก็เพื่อตัวเราไง

ด้านการเรียน

- 1. เทคนิคการเรียนให้เข้าใจบทเรียน
 - 1.1. ในชั่วโมงเรียน
 - 1.2. นอกห้องเรียน
- 2. เทคนิคการเตรียมตัวสอบ
- 3. เทคนิคการสอบให้ได้คะแนนดี
- 4. ตั้งเป้าหมายรายวิชา และติดตามผลคะแนนเองเลย
- 5. สูตรต่างๆ คณิตศาสตร์ ตรีโกณ เคมี ฟิสิกส์ แผนที่โลก

ด้านทักษะชีวิต

- 1. ให้หลักคิดใหม่ : ชีวิตเรา เราคือผู้กำหนด
- 2. แบบทดสอบบุคลิกภาพ เพื่อรู้จักตัวตนของเรา
- 3. คำถามเพื่อค้นหา งาน/อาชีพในอนาคตของเรา ที่เราจะรักงานและมีชีวิตเป็นสุข
- 4. ค้นหาอาชีพที่เหมาะสมกับตัวคนเรา เพื่อไม่เหนื่อยกับสิ่งที่ไม่ใช่เรา
- 5. ตารางเวลาชีวิต วันๆเราหมดเวลาไปกับเรื่องอะไรบ้าง เพื่อให้ชีวิตได้รับสิ่งดีๆบ้าง

สมุดบันทึกนี้สอนอะไรเราบ้าง ?

วิธีการใช้สมุดบันทึก

1. อ่านทุกๆหน้าที่มีบทความ เพราะมีสาระค่ะ
2. พกติดตัวทุกวันที่มาโรงเรียน
3. ในตารางรายเดือน : ให้จดบันทึกวันสอบ การส่งงาน การนัดหมาย
4. คิดวางแผนสอบ วางแผนงาน โดยแบ่งเป็นเนื้องานย่อยๆ แล้วใส่ในช่องบันทึกรายวันว่าวันนี้นั้นนั้นต้องทำอะไรบ้าง
5. ตั้งเป้าหมายผลการเรียนในตารางเป้าหมายรายวิชา พร้อมบันทึกคะแนนทุกครั้งที่ได้รับ เพื่อกระตุ้นตัวเองว่ายังอยู่ในเกณฑ์ที่ตั้งเป้าไว้หรือไม่
6. ทำบันทึกทุกวัน แล้วเราจะได้อุปนิสัยใหม่ที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน
7. บันทึกทุกวันว่าวันนี้เราได้ใช้เวลาไปกับเรื่องอะไรบ้างในแต่ละวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ แล้วคุณจะพบปรากฏการณ์บางอย่าง
8. ไม่เชื่อลองทำดู สัก 1 เทอมติดต่อกันทุกวัน
9. Sticker ด้านหลังสมุด มีไว้ให้กำลังใจ เลือกใช้ตามบรรยากาศค่ะ
10. พื้นที่ว่างในสมุด สามารถใช้บันทึกเหตุการณ์เรื่องราวที่เราได้พบเจอ เขียนวันที่กำกับ เพราะมันจะสนุกตอนได้กลับมาอ่านในวันข้างหน้า หลายคนบอกอย่างนั้น

1 การรู้จักตนเอง

รู้ว่ามีบุคลิกภาพอย่างไร เพื่อตรวจสอบว่าอาชีพข้างหน้าที่ยากเป็นนั้น มันเข้ากันได้กับบุคลิกความเป็นเราได้แค่ไหน

2. การหาความใฝ่ฝัน

เพื่อการสำรวจว่าเรามีรากคิดจากฐานตัวเราเอง เป็นความปรารถนาซึ่งไม่ใช่จากการโน้มน้าแสร้ง ตามที่คนอื่นบอก

3 การกำหนดเป้าหมายชีวิต

เป็นการสร้างคุณค่าและความหมายให้แก่ชีวิต ที่สำคัญจะได้มีความสุขกับชีวิตในอนาคตที่เรากำหนดเอง

4 การวางแผนงาน

รู้วิธีวางแผนงานใดๆ ให้เริ่มจากปลายทางสู่ต้นทาง เพื่อให้ได้เส้นทางที่ลัดตรงสู่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

5 การบริหารเวลา

เพื่อจัดเวลาให้กับเรื่องที่สำคัญต่อเป้าหมาย ตัดสิ่งที่ไม่สำคัญ คือสิ่งที่ไม่ตอบโจทย์เส้นทางสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

6 การสื่อความคิด

เพราะตรรกะ ความคิดเชื่อมโยง การจับประเด็นให้กระชับสั้น เป็นสิ่งที่ฝึกสร้างได้ จากการบันทึกสิ่งที่พบเห็นและแสดงความคิดเห็นความรู้สึกต่อสิ่งนั้นๆ ในหน้าการบันทึกรายวันหรือพื้นที่ว่าง ฝึกการมองตัวเอง ฝึกการใช้ทักษะการเขียน เล่า บรรยาย