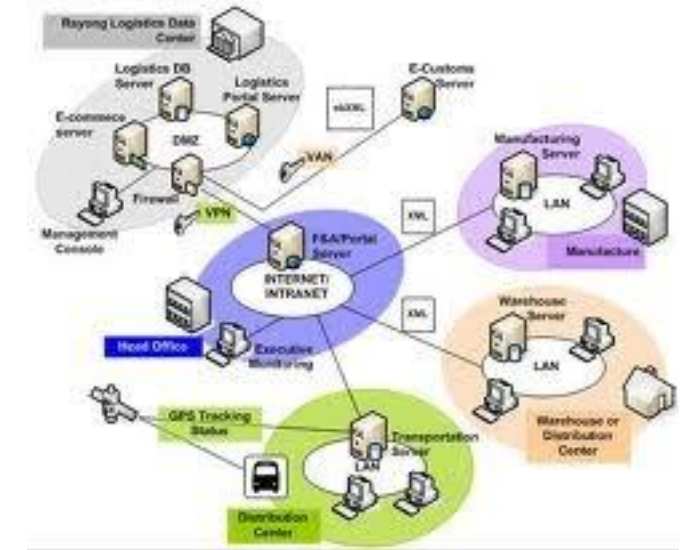


มาสร้างอนาคตให้เป็นจริง



สายอาชีพ - สายสามัญ

↓ ↓
สายวิทย์ - สายศิลป์





มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต



สโมสรโรตารีเชียงใหม่พัฒนา ร่วมกับ มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต นำเสนอโครงการ

“หาความฝันเพื่ออนาคตที่มั่นคงมีสุข”

เนื้อหาสาระในวันนี้

คุณคือคนสำคัญ
เป็นที่รัก
ศรัทธาตัวเอง

อนาคตต้องดี

ทำไมต้องมี
เป้าหมายชีวิต

มีความสุข
มีคุณค่า
มีพลัง

ค้นหา
ความใฝ่ฝัน

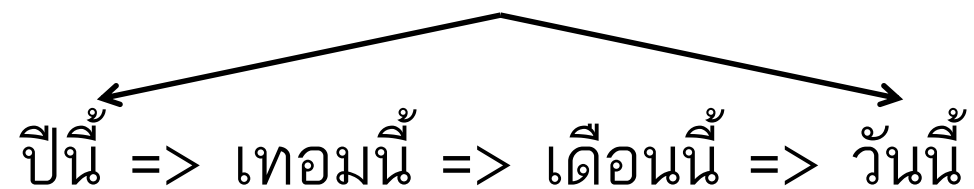
กระบวนการ
รู้จักตัวตนของเรา

กิจกรรมค้นหา
อาชีพที่เหมาะสม

มีความสุข
มีคุณค่า
มีพลัง

รู้วิธีการ
วางแผนชีวิต

การพัฒนาทักษะชีวิต



ชีวิตต้องดี
มีประโยชน์
ไม่ย่อท้อ

มีความสุข
มีคุณค่า
มีพลัง

กระบวนการออกแบบชีวิต

- ✓ **เชื่อ** ... เราคือคนสำคัญ และเป็นที่รัก
- ค้นหา** ... ว่าตัวเราเป็นอย่างไร
- เลือก** ... ว่าอนาคตเราเป็นเช่นไร
- ลงมือทำ** ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้
- พัฒนา** ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น

อนาคต?

อาชีพ ?

เรามีคุณลักษณะที่ดีๆ
อะไรบ้าง?

WHY?

ทำไมต้องเลือกหาเป้าหมายชีวิต?

ทำไมต้องพัฒนาทักษะชีวิต?



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

ดร.นิศรา การุณอุทัยศิริ

An iceberg floating in a dark blue ocean under a cloudy sky. The tip of the iceberg is above the water, while the much larger base is submerged. A white hand-drawn line outlines the submerged part of the iceberg, which contains several text boxes. The visible tip also has a text box.

ทำงานเก่ง
ตำแหน่งดี
เงินเดือนสูง

ความรู้ ทักษะงาน

Happy
Value
Power

ทักษะชีวิต

หางานให้
ตรงกับตัวตนเรา

วางแผน
เป้าหมายชัด
รับผิดชอบ
จัดเวลา
ตรงต่อเวลา
มุ่งมั่นในงาน

HOW?

กระบวนการค้นหาฝัน
ที่จะไปให้ถึงฝัน

กระบวนการสร้างชีวิต

เชื่อ ... เราคือคนสำคัญ เราเป็นคนมีคุณภาพ

 **ค้นหา** ... คุณลักษณะของเรา-เหมาะกับงานใด

เลือก ... ว่าอนาคตเราเป็นเช่นไร

ลงมือทำ ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น

มาค้นหาความฝันกัน

1. เวลาที่ฉันมีความสุข ฉันกำลังทำอะไรอยู่

.....

2. ฉันรักอะไรมากที่สุด (ไม่ใช่บุคคล)

.....

3. ฉันเพลิดเพลินกับกิจกรรมอะไร ที่ฉันไม่รู้สึเหนื่อยกับมัน ?

.....

4. ลึกๆแล้ว มีเสียงเรียกหาภายในใจเรา เรียกหาอะไรอยู่ ?

.....

มาค้นหาความฝันกัน



5. อะไรที่ฉันถนัดมากที่สุดตั้งแต่เด็กๆ ฉันชอบและทำได้ดีด้วย

.....

6. ถ้าฉันมีเงิน 100 ล้านบาท ฉันอยากทำอะไรดี ?

.....

7. ภาพตอนที่ฉันเป็นผู้ใหญ่ หรือ 20 ปีจากนี้ฉันเห็นตัวเองอย่างไร ?

.....

8. ฉันอยากเห็นตัวเอง อยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมเช่นไร ?

.....



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 งานปาร์ตี้ สังสรรค์เพื่อนทำให้คึกคัก สนุกสนานมีพลัง คิดได้โลดแล่น แต่ถ้าอยู่คนเดียวจะเฉาเหงา

2. คุณมีวิธีพิจารณาข้อมูลอย่างไร?

S : ดูถึงรายละเอียดของข้อมูล, ดูถึงปัญหาปัจจุบัน ดูหลักความเป็นจริง 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

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

<http://determineyourdream.exteen.com>

MBTI

Myers Briggs Type Indicator

www.facebook.com/thailifeskills

1

อาชีพ ?

เรามีคุณลักษณะที่ดีๆ
อะไรบ้าง?

2

จากการค้นหา
และทดสอบคุณลักษณะ?

อาชีพ?

ใกล้เคียงกันไหม?



พวกเรา来确定อนาคตกัน

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

ข้าพเจ้า.....ขอสัญญากับตัวเองว่า. ข้าพเจ้าได้เลือกเป้าหมายชีวิตแล้ว
ด้วยเหตุและผลที่ข้าพเจ้าได้สำรวจตัวเองและมีความมั่นใจแน่วแน่ ว่า ข้าพเจ้าสามารถทำฝันนี้ให้เป็นจริง
ได้แน่นอน

ลงชื่อ.....

วันที่

อย่าเพิ่งปักหลักในเป้าหมายชีวิตที่พบในวันนี้
ขอให้มันสำรวจใจ ว่าเรารักสิ่งที่ทำที่เป็นอยู่จริงๆ

กระบวนการสร้างชีวิต

เชื่อ ... เราคือคนสำคัญ และเป็นที่รัก

ค้นหา ... ว่าตัวเราเป็นอย่างไร

เลือก ... ว่าอนาคตเราเป็นเช่นไร ✓

ลงมือทำ ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น



1. กล้าลงมือทำ
2. คิดในแง่บวก
3. ออกจากกรอบที่ยึดติด



ถ้าไม่ลงมือทำ
อะไรก็จะเป็นไปไม่ได้
!!!

เอกชัย วรรณแก้ว

จงอย่ายอมแพ้ให้
กับคำว่า “ทำไม่ได้”



กระบวนการสร้างชีวิต

เชื่อ ... เราคือคนสำคัญ และเป็นที่รัก

ค้นหา ... ว่าตัวเราเป็นอย่างไร

เลือก ... ว่าอนาคตเราเป็นเช่นไร

 **ลงมือทำ** ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น

การวางแผน

เริ่มจากปลายทางเสมอ

เป็นมัคคุเทศก์

ต้องรู้ภาษา วัฒนธรรม ที่เที่ยว

เรียนให้จบนิเทศศาสตร์

เรียนภาษา สนใจศึกษาวัฒนธรรม

ผลการเรียนมัธยมดี เข้าเกณฑ์

ต้องเรียนรู้ได้ดี มีวินัย ตั้งใจ รับผิดชอบ

มีเมตตา และฝึกภาษา

อยากพูดภาษาอังกฤษ
ให้เก่งๆ
ต้องวางแผนฝึกอย่างไร

ตัวอย่าง

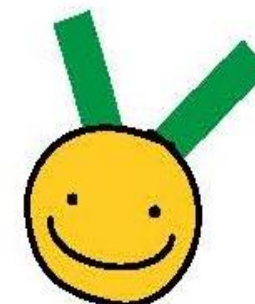
นักเรียนต้องการเก่งภาษาอังกฤษ
เพื่อไปทำงานในประเทศ
กลุ่มอาเซียนได้

Speak English

4

เก่งภาษาอังกฤษ

ฟัง พูด อ่าน เขียน ได้ดี



3

หาโอกาสคุยกับนักท่องเที่ยว

ชาวต่างชาติ เพื่อฝึกการพูดฟังจริง

2

ต้องสามารถเข้าใจภาพยนตร์ฝรั่งโดย

ไม่มีคำบรรยายไทย

1

ต้องหาตำราเรียนภาษาอังกฤษฟรี
จาก website ต่างๆ ดู YouTube

4. เอาคำบรรยายไทยออก

3. ดู 2-3 รอบ และพูดตาม
ประโยคง่ายๆ

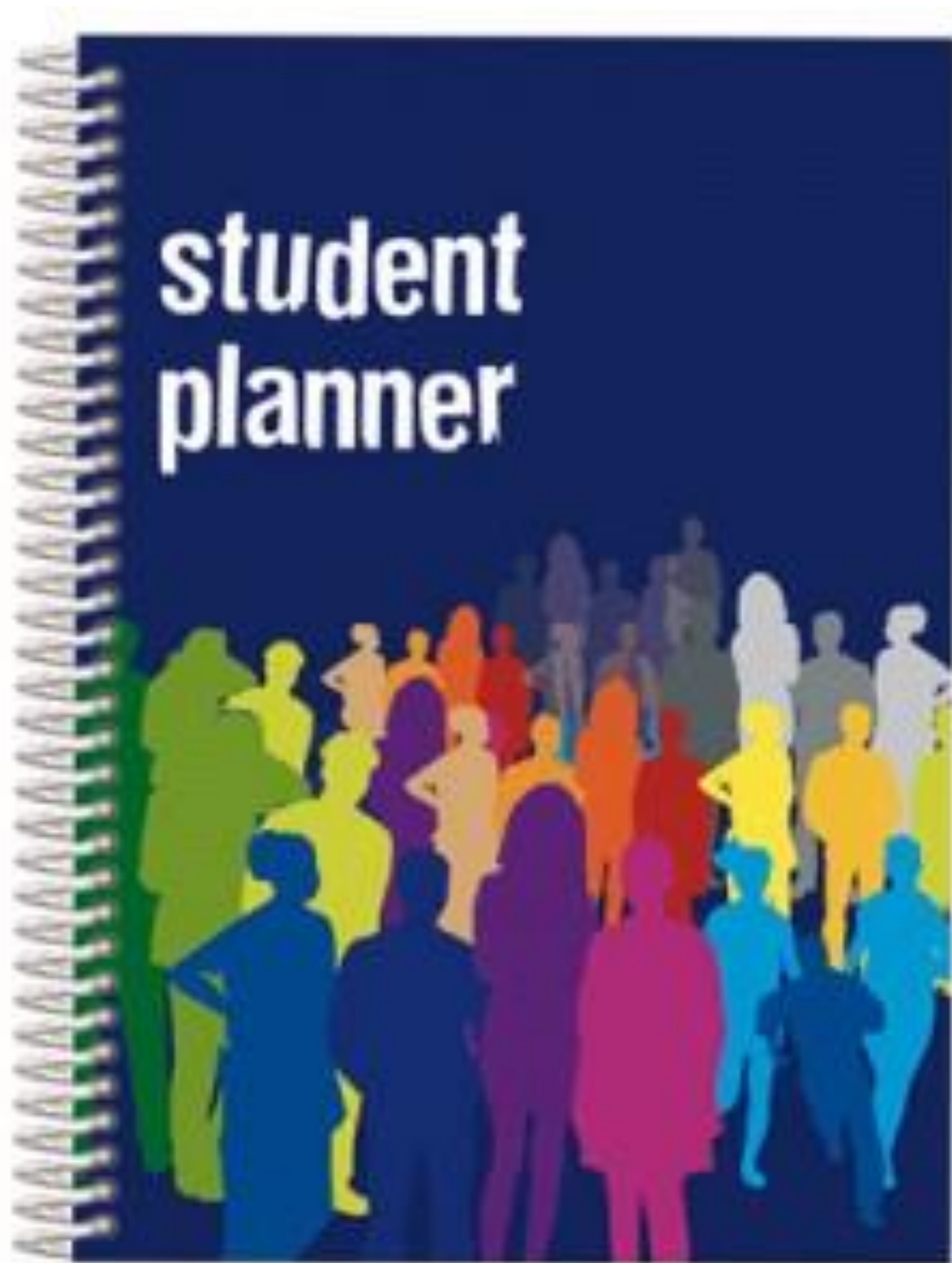
2. เสียงในฟิล์ม มีบรรยายไทย

1. ดูพากษ์ไทย เพื่อเข้าใจเรื่อง



WHAT?

INSIDE THE STUDENT PLANNER



วางแผนรายวิชา

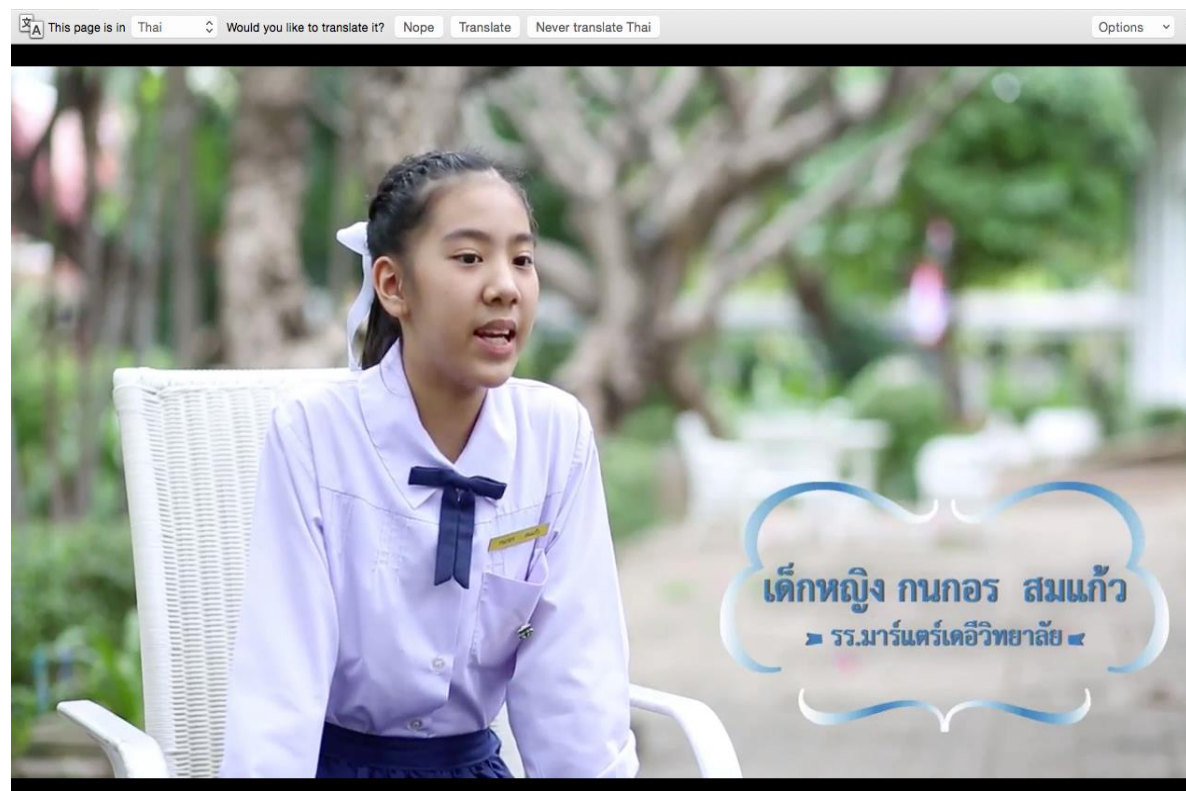
วางแผนงานรายเดือน

บันทึกประจำวัน

บันทึกการใช้เวลาแต่ละวัน

INSIDE THE STUDENT PLANNER

มาฟังความเห็นของนักเรียนที่ใช้สมุดเปลี่ยนชีวิต



หมวดการบันทึก....พัฒนาทักษะต่างๆ

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

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

ทัศนศึกษา ลานเจดีย์ สนุกมากๆ ดีใจที่นิชา
มาคุยด้วย นึกว่าจะโกรธเราซะอีก

2

สอบอังกฤษเสร็จ หหมดสภาพเลย ..
ไม่ได้พ่รูงนี้เรียนเลขต้องตั้งใจให้ด้ ไม่งั้น
ไม่ได้ 3.5



3

วันเกิดตาย - ร้านขนมไทย

ได้คุยเรื่องเรียนต่อฯ นาตีนเต๋นดี



4

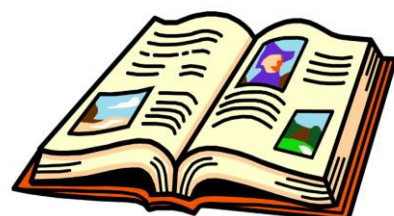
สอบคณิตศาสตร์ ครั้งที่ 2

5

ป้าแย้มมาหาแม่ เชิญนำดู มาที่ไรก็มาท
วงเงินแม่ เมื่อไรชีวิตเราจะได้อยู่บ้านดีๆ ไม่
ต้องมาเช่าอยู่แบบนี้ละ



ทบทวน ENGLISH



7

8

9



เริ่มงานโครงการ B เพื่อนดี ๆ
ช่วยกันมาก ดีใจจ้ะ

10

สอบ ENGLISH ครั้งที่ 2

11

แม่จ๋า ยังไม่ได้เริ่มโครงการ A เลย วันนี้เหนื่อย
มากๆ ช่วยแม่ทั้งวัน พรุ่งนี้ค่อยว่ากัน

12

สุดชวนไปดูหนังอีก กลับดคกโครงการก็ไม่ได้
ทำอีกละ เอเราจะกลายเป็นคน
ผัดวันประกันพรุ่งไหมเนีย Sure ปัก

13

ไปทำบุญหลวงน้ำที่วัด ได้คำสอนดีมากเลย
คบแฟนมาแล้วก็ไป แต่เกรดคะแนนอยู่กับเรา
ตลอดไป ... จริงด้วยสิ

14

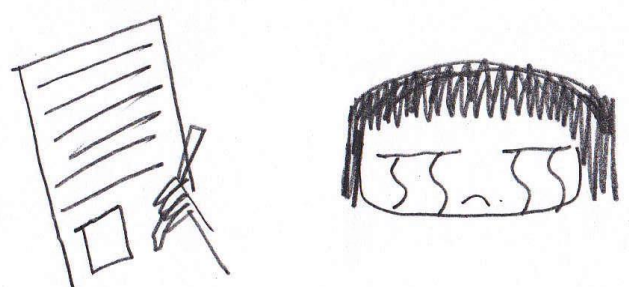
วันที่ 18 มกราคม (วันอาทิตย์)

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



วันที่ 21 มกราคม (วันพุธ)

อ๊าาา วันนี้สอบเลข!!! ยากมาก!! ดูข้ออ่านทั้งเรื่องแต่ก็ยังไม่เข้าใจ เพื่อนเลยใจจ้ว
T.T ได้ขยับออกไปคุยกับครูดีกว่าจะได้เข้าใจมากขึ้น ครูใจดีมากที่แล้วก็ให้
จะได้เข้าใจตอนไปสอบ -- ฟังข้อสอบวิทยาก็ไม่รู้จะเป็นยังไง รอให้ออกแต่ส่วนที่เราอ่าน
แล้วพอออกแล้ว!!!



วันที่ 6 กุมภาพันธ์

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



วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2015

วันนี้แม่กับพ่อทะเลาะกัน ไม่รู้เรื่องอะไรด้วยกัน เลี้ยงสัตว์มาก ไม่ชอบเลข ทำไมคอกันด้วย
ไม่ได้ก็ไม่รู้ พ่อ...



วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2015

พ่อกับแม่ คับคั่งกันนะ ไม่รู้จะเป็นอย่างไรอีกทีรอบ -- วันนี้นะเราทำตัวดีๆ ให้พ่อแม่สบายใจ
หน่อยละกัน



วันนี้เพิ่งสังเกตว่าต้นไม้โพธิ์ข้างโรงเรียน
ใบมันเหมือนรูปใบโพธิ์บนโปสเตอร์
อ้ออ มีใบสีแดงดอก 🌸 ว่าโพธิ์สำ
เนาเลย

กระบวนการสร้างชีวิต

เชื่อ ... เราคือคนสำคัญ และเป็นที่รัก

ค้นหา ... ว่าตัวเราเป็นอย่างไร

เลือก ... ว่าอนาคตเราเป็นเช่นไร

ลงมือทำ ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

 **พัฒนา** ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น



The Changing World
A day made of glass.

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	

สรุปลำดับขั้นตอนการหาเป้าหมายชีวิต

1. ค้นหาความใฝ่ฝันในใจเรา
2. รู้จักลักษณะบุคลิกของเรา
3. ทำความรู้จักกับอาชีพงานต่างๆ



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

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

