



คู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4



ดร.สุนัน คณานิตย์

คำนำ

คู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนวฉบับนี้จัดทำขึ้นเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมในการจัดการเรียนรู้ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โดยมีใบงาน กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ คลิปวิดีโอ และแบบสำรวจออนไลน์ เพื่อให้ครูผู้สอนได้ออกแบบการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เรียน และความถนัดของครูผู้สอน ซึ่งบางครั้งต้องเตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน โทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ต ซึ่งผู้จัดทำพยายามย่อลงมาให้ทำกิจกรรมได้ง่ายที่สุดและให้ผู้เรียนสนุกต่อการเรียน วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง และเพื่อให้ครูรู้จักเด็กนักเรียน ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยใช้กระบวนการแนะแนว การให้คำปรึกษา ให้มีสมรรถนะทางการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อการศึกษาและการมีงานทำ

ขอให้คุณครูผู้สอนแนะแนวทุกท่านได้ลองศึกษาคู่มือนี้ หากพบว่าใบงานมีประโยชน์ คุณครูสามารถทำสำเนาให้นักเรียนทำได้ด้วยตนเอง หรือ หากมีความสงสัยในการทำกิจกรรมใดสามารถติดต่อสอบถามผู้จัดทำได้ หรือหากว่าคุณครูมีกิจกรรมที่ดีอยู่แล้วจะไม่ใช้กิจกรรมตามคู่มือนี้ก็ก็ได้ค่ะ

ด้วยความปรารถนาดี

ดร.สุมน คณานิตย์

หมายเหตุ รบงานครูแก้ไขปี พ.ศ. ให้นักเรียนค้นข้อมูลให้เป็นปัจจุบันด้วยค่ะ

แนวทางการจัดกิจกรรม

ใบงาน	กิจกรรม	แบบสำรวจออนไลน์
ความสามารถทางการเรียนของฉัน บันทึกผลการเรียน แบบสำรวจค่านิยมในการทำงาน แบบสำรวจเจตคติการตั้งเป้าหมาย ในการเรียนและอาชีพ แบบสำรวจคุณลักษณะทางอาชีพ คุณสมบัติบุคคลที่ตลาดแรงงาน ต้องการ คุณค่าแห่งตน คุณสมบัตินักบุคคลที่ตลาดแรงงาน ต้องการ แผนชีวิต แผนอนาคต คุณสมบัติบุคคลกับอาชีพ มั่นใจความดีเล็กน้อยก็ต้องทำ ภาพแห่งความสำเร็จ สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ การมีชีวิตที่มีคุณค่า ภารกิจออกตามหาให้เจอ จุดเด่นของฉัน นี่แหละตัวเอง ฉันเอง Self Reflection set goal น้ำตาจะแซ่ร์ ขอโทษ	Free writing เพลงไหนใช่เรา เวลาแต่ละคนไม่เท่ากัน การจัดลำดับความสำคัญ ห้องนี้ไม่มียางลบ การสื่อสารที่ไม่ตรงกัน ภาพมันเบลอลหรือเธอไม่ชัด ปลาหมึกบอกความเครียด	ทายนิสัยจากวันเกิด ฉันเรียนดีที่สุดได้อย่างไร แบบประเมินพหุปัญญา แบบประเมินความฉลาดทาง อารมณ์ แบบทดสอบภาวะซึมเศร้า แบบทดสอบบุคลิกภาพ แบบทดสอบค้นหาอาชีพตนเอง แบบทดสอบค้นหาอาชีพ ม.ปลาย ค้นพบตัวเอง ค้นพบอาชีพ ค้นหาตัวเอง สำรวจอาชีพ
	แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม 5 อาชีพสายวิทย์ที่ขาดแคลน ค่าใช้จ่ายสมัคร TCAS ค่าใช้จ่ายเข้ามหาวิทยาลัย ค่าเทอมแต่ละมหาวิทยาลัย เด็กโชว์พอร์ต เตรียมสอบทหารอากาศ Admission premium TCAS 66 ระบบคัดเลือกกลาง กองส่งเสริมการมีงานทำ สถาบันทดสอบทางการศึกษา	

ใบงาน

เรื่อง ความสามารถด้านการเรียนของฉัน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้ระบุวิชาที่เรียนในชั้น ม..... ตามโครงสร้างหลักสูตรของโรงเรียน

รายวิชาที่เรียนในชั้น ม..... ภาคเรียนที่.....

รายวิชาพื้นฐาน						
ที่	รหัสวิชา	ชื่อวิชา	ครูผู้สอน	หน่วยกิต	เกรดเป้าหมาย	เกรดที่ได้
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

รายวิชาเพิ่มเติม						
ที่	รหัสวิชา	ชื่อวิชา	ครูผู้สอน	หน่วยกิต	เกรดเป้าหมาย	เกรดที่ได้
1						
2						
3						
4						

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				
ที่	ชื่อกิจกรรม	ครูผู้สอน	ผลเป้าหมาย	ผลที่ได้
1	กิจกรรมแนะแนว			
2	กิจกรรมนักเรียน			
3	กิจกรรมชุมนุม			
4	กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์			



เกรดเฉลี่ยภาคเรียนที่ ที่ตั้งเป้าหมายไว้ คือ.....เกรดเฉลี่ยที่ได้จริง

คือ.....

จุดเด่นของฉัน คือ.....

จุดที่ควรพัฒนาของฉัน คือ.....

.....

ใบงาน
เรื่อง แบบสำรวจค่านิยม

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้นเลขที่.....

คำชี้แจง จงอ่านรายการค่านิยมข้างล่างต่อไปนี้ นักเรียนคิดว่าค่านิยมข้อใดสำคัญสำหรับนักเรียนในการทำงาน
โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ข้อ	รายการค่านิยม	สำคัญ มาก ที่สุด	สำคัญ มาก	สำคัญ บ้าง	ไม่ สำคัญ	ไม่ สำคัญ เลย
1	ความมีเกียรติ : ชอบทำงานที่ได้รับการยกย่อง จากเพื่อนฝูงครอบครัว สังคม อาจจะด้วยธรรมชาติของงาน และระดับความรับผิดชอบของงาน					
2	ความมั่นคง : งานที่ทำต้องมั่นคงมีรายได้ประจำ ไม่ใคร่มีการเปลี่ยนแปลง					
3	ความชำนาญการ : ทำงานที่จะถูกยกย่องว่าเป็นผู้ชำนาญการหรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่อง					
4	ความตื่นเต้น : ชอบความตื่นเต้นเร้าใจ แปลกและใหม่ ในงานที่ทำอยู่เสมอ					
5	ความเปลี่ยนแปลง : รับผิดชอบในงานที่มีธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงเนื้อหา หรือสถานที่					
6	ความก้าวหน้า : มีโอกาสก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ทำงานลุล่วงไปตามขั้นตอนอย่างดี มีโอกาสพัฒนาในระดับสูงขึ้นไป ไม่หยุดยั้ง					
7	ใช้ความสามารถในทางคิดค้น : มักชอบงานประเภทวิจัย ค้นคว้าที่ทำให้ได้รับความรู้ใหม่ ๆ ทางวิทยาศาสตร์ ธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และชุมชน					
8	ความแม่นยำสูง : งานที่ต้องการความแม่นยำ ความละเอียดถี่ถ้วนและความถูกต้องในระดับสูง เช่น การคิดคำนวณ					

ข้อ	รายการค่านิยม	สำคัญ มาก ที่สุด	สำคัญ มาก	สำคัญ บ้าง	ไม่ สำคัญ	ไม่ สำคัญ เลย
9	ความรู้ : ชอบที่จะใฝ่หาความรู้ ความเข้าใจเป็นคน ไม่อยู่นิ่งที่จะเพิ่มพูนให้กับตัวเอง					
10	สุนทรีย์ : ชอบงานที่เกี่ยวกับความสุนทรีย์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางศิลปะหรือทางความคิด					
11	ทำงานตามลำพัง : ชอบทำงานลำพัง โดยไม่ จำเป็นต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น					
12	ชอบสังสรรค์ : ชอบอยู่ในสังคมโดยเฉพาะที่ไป เกี่ยวข้องกับชุมชนหรือมีบทบาทในชุมชนที่เกี่ยวข้อง กับเศรษฐกิจหรือการเมือง					
13	เป็นตัวของตัวเอง : อยากเป็นผู้มีอิสระในการจัด เวลาทำงานของตัวเองแทนที่จะต้องทำงานตามตาราง ที่ถูกกำหนด					
14	ได้รับการยกย่อง : ได้รับการยกย่องชมเชยจาก บริษัทในผลงานที่ดีเด่น					
15	สร้างสรรค์ทางศิลปะ:ชอบทำงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวข้อง กับศิลปะสร้างสรรค์ทุกประเภท					
16	ทำงานกับผู้อื่น : ชอบทำงานเป็นกลุ่มร่วมกับผู้อื่นโดย มีจุดมุ่งหมายร่วมกัน					
17	รายได้ดี : มั่งคั่ง สามารถนำเงินรายได้ไปใช้จ่ายซื้อ สิ่งที่ชีวิตปรารถนาอย่างดี					
18	ความเสี่ยง : อยากทำงานที่เกี่ยวข้องกับการลงทุน งานที่มีอัตราความเสี่ยงสูง					
19	ควบคุมดูแล : ชอบทำงานที่จะต้องไปรับผิดชอบ ควบคุมผู้อื่น					
20	ความสบาย : ไม่ชอบการแข่งขัน กดดัน ชอบทำงาน ไปเรื่อยๆ					

ข้อ	รายการค่านิยม	สำคัญ มาก ที่สุด	สำคัญ มาก	สำคัญ บ้าง	ไม่ สำคัญ	ไม่ สำคัญ เลย
21	ท้าทายความสามารถทางร่างกาย : ทำงานที่ร่างกายต้องแข็งแรง ความรวดเร็ว เคลื่อนไหวว่องไว					
22	ตัดสินใจ : ชอบอยู่ในตำแหน่งหน้าที่ ที่ให้โอกาส ในการตัดสินใจตกลงใจ หรืออยู่ฝ่ายนโยบาย					
23	มีอำนาจและสิทธิ : มีอำนาจควบคุมการทำงานหรือทิศทางการปฏิบัติหน้าที่ของผู้อื่น					
24	ช่วยเหลือสังคม : งานที่ช่วยทำให้สังคมดีขึ้นไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง อุทิศตัวช่วยเหลือผู้อื่น					
25	ประชาสัมพันธ์ : ชอบทำงานที่ต้องมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลฝ่ายต่าง ๆ					
26	การแข่งขัน : ชอบกิจกรรมที่ต้องการเปรียบเทียบความสามารถกับบุคคลอื่น					
27	ความริเริ่ม : สร้างประดิษฐ์หรือเสนอความคิดใหม่ ๆ สร้างโครงการใหม่ ๆ ที่ไม่เหมือนของเดิม					
28	มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น : ชอบอยู่ในตำแหน่งหรือหน้าที่ที่ต้องเปลี่ยนทัศนคติและความคิดของผู้อื่น					
29	ความถาวร : ชอบงานประจำ หน้าที่ที่รู้เด่นชัด ไม่ชอบ การเปลี่ยนแปลง เคยทำอะไรก็ทำต่อไปเช่นนั้น					
30	ครอบครัว : ชอบงานที่ทำให้มีเวลาอยู่กับครอบครัว					



แบบสำรวจเจตคติการตั้งเป้าหมายในการเรียนและอาชีพ

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในตารางช่อง ☐ ที่ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

- ถ้าข้อความนั้นเป็นจริงที่สุด (5)
- ถ้าข้อความนั้นส่วนใหญ่จริง หรือค่อนข้างมั่นใจ (4)
- ถ้าข้อความนั้นบางครั้งจริง บางครั้งไม่จริงพอๆ กัน (3)
- ถ้าข้อความนั้นส่วนใหญ่ไม่จริง หรือไม่แน่ใจ (2)
- ถ้าข้อความนั้นไม่จริงเลย (1)

ข้อความ	ระดับที่ตรงกับนักเรียน				
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1. นักเรียนตั้งเป้าหมายที่จะเรียนหนังสือให้ได้ผลการเรียนดีที่สุดในทุกวิชา					
2. นักเรียนเตรียมหนังสือ และอุปกรณ์การเรียนที่จะมาโรงเรียนในแต่วันเสมอ					
3. นักเรียนรู้ว่าตัวเองชอบเรียนวิชาอะไร					
4. นักเรียนอยากเรียนต่อจนได้รับปริญญาในมหาวิทยาลัย					
5. นักเรียนส่งงานตามกำหนดทุกครั้งที่ได้รับ					
6. นักเรียนพยายามทำการบ้านเองทุกครั้งถึงแม้ว่าจะยาก					
7. นักเรียนทบทวนสิ่งที่เรียนในแต่ละวันอย่างสม่ำเสมอ					
8. นักเรียนรู้ว่าจะต้องทำอะไรให้เรียนหนังสือได้ดี					
9. นักเรียนรู้ว่าควรทำอะไรให้ได้คะแนนสอบมาก ๆ					
10. นักเรียนชอบจดบันทึกการนัดหมายส่งการบ้าน หรืออื่น ๆ ลงตารางปฏิทิน					
11. นักเรียนรู้ว่าควรทำสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง					
12. นักเรียนรู้ว่าตัวเองอยากทำอาชีพอะไรในอนาคต					
13. นักเรียนรู้ว่าหากนักเรียนจะทำอาชีพที่ชอบนั้น จะต้องเตรียมตัวอย่างไร					
14. นักเรียนรู้จักอาชีพต่าง ๆ มากกว่า 10 อาชีพ					
15. นักเรียนรู้ว่าคนที่ทำอาชีพต่าง ๆ ในข้อที่ 14 ต้องมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง					
16. นักเรียนรู้ว่าตัวเองมีความถนัด และความสามารถที่จะทำอะไรได้บ้าง					
17. นักเรียนรู้ว่าตัวเองมีบุคลิกภาพสอดคล้องกับอาชีพใด					
18. นักเรียนมีบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จในการเรียน หรือทำงานที่นักเรียนชื่นชอบ					
19. นักเรียนปรึกษากับพ่อแม่ และครูว่าจะศึกษาต่อและทำงานอะไรในอนาคต					
20. นักเรียนคิดว่าการทำงานที่ตรงกับความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และบุคลิกภาพของตนเองสำคัญกว่าการทำงานในอาชีพที่เป็นที่นิยมของสังคม					

คะแนนรวม = / 20 คะแนนเฉลี่ยที่ได้ = ความหมาย

แบบสำรวจคุณลักษณะอาชีพของฉัน

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้นเลขที่.....



ข้อมูลประกอบการพิจารณาคุณลักษณะอาชีพ จำแนกตาม ISCED (International Standard Classification of education) เป็น ๑๐ กลุ่มสาขาวิชา

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนพิจารณานักเรียน **มีคุณลักษณะอาชีพ** สิ่งต่อไปนี้มาก น้อยเพียงใด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	คะแนนรวม
1	มีความสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่เยาวชนหรือบุคคลได้						
2	ชอบดูแล แนะนำให้เพื่อน หรือ คนใกล้ชิด มีคุณธรรม						
3	ชอบให้บริการข้อมูลทางการศึกษาแก่บุคคลทั่วไป						
4	ชอบศึกษาค้นคว้าเรื่องราวต่างๆ ของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน						
5	มีความสามารถวิเคราะห์ วิจัยเหตุการณ์ในอดีต และปัจจุบันได้						
6	ชอบรวบรวมข้อมูล เหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์						
7	มีความสามารถและถนัดทางศิลปะ						
8	มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รักอิสระ						
9	รักความสวยงามและธรรมชาติ						
10	ซื่อสัตย์ รักษาความยุติธรรม						
11	มีความสามารถจดจำระเบียบ กฎหมาย ข้อบังคับต่างๆ ได้						
12	มีลักษณะเป็นผู้นำ บุคลิกภาพดี						
13	มีความสนใจศึกษาชีวิตมนุษย์ สังคม ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม						
14	ชอบช่วยเหลือสังคม กล้าแสดงความคิดเห็น						
15	มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีจิตใจโอบอ้อมอารี						
16	มีความละเอียด รอบคอบ สุขุม						
17	สนใจข่าวสารและเศรษฐกิจ						
18	มีความสามารถทางคณิตศาสตร์ และสถิติ						

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	คะแนน รวม
19	มีความสามารถใช้ เขียน ภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ						
20	มีทักษะในการสื่อสารทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ						
21	มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ชอบสมาคม						
22	รักและสนใจความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ในเรื่องปัจจัยสี่						
23	มีศิลปะในการปรุงอาหารได้อร่อย และน่ารับประทาน						
24	ชอบออกแบบเสื้อผ้าการแต่งกาย						
25	ชอบค้นคว้าทดลอง ชอบเรียนวิชาวิทยาศาสตร์						
26	ช่างสังเกต ละเอียด รอบคอบ						
27	ใฝ่หาความรู้กับวิทยาการใหม่ ๆ เสมอ						
28	มีความสามารถทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์						
29	ชอบใช้เหตุผลมากกว่าการจินตนาการ						
30	มีความสามารถในการดูแล เอาใจใส่ ส่งเสริมให้บุคคลมี สุขภาพดี						
31	มีความสามารถทางคณิตศาสตร์โดยเฉพาะพีสิคส์ มีทักษะ ทางมิติสัมพันธ์						
32	ชอบทำงานที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม						
33	มีความสามารถงานก่อสร้าง ซ่อมแซมสิ่งก่อสร้าง อุปกรณ์ ต่าง ๆ ได้						
34	มีความสามารถและมีพื้นฐานศิลปะ มีความคิดริเริ่ม						
35	มีความคิดในลักษณะที่เป็นตรรกศาสตร์ การคิดหาเหตุผล						
36	มีความสามารถในการออกแบบสร้างอาคารสถานที่						
37	รักธรรมชาติ ชอบทำงานใช้กำลัง ทำงานกลางแจ้งได้						
38	ชอบการผจญภัย ไม่พิถีพิถันในการใช้ชีวิตมากนัก						
39	ชอบงานด้านการเกษตรกรรม เลี้ยงสัตว์ ประมง						
40	มีความเป็นผู้นำ อดทน เสียสละ						
41	สนใจเอาใจใส่ความเปลี่ยนแปลงรอบตัว						
42	มีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข						

คะแนนคุณลักษณะอาชีพ ที่ได้อันดับ 1 กลุ่มสาขาอาชีพ.....

บันทึกคุณลักษณะอาชีพของฉัน	
คุณลักษณะอาชีพของฉัน	อาชีพที่ฉันอยากเป็น
	

คะแนนคุณลักษณะอาชีพ ที่ได้อันดับ 2 กลุ่มสาขาอาชีพ.....

บันทึกคุณลักษณะอาชีพของฉัน	
คุณลักษณะอาชีพของฉัน	อาชีพที่ฉันอยากเป็น
	

สรุปผลการสำรวจตนเองคุณลักษณะอาชีพของฉัน

กลุ่มสาขาอาชีพ	อาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	คุณลักษณะ อาชีพ ข้อ	คะแนน รวม	ค่า เฉลี่ย*	ระดับ คุณภาพ
1. กลุ่มสาขาวิชา สังคมศาสตร์และ การฝึกหัดครู	ครู อาจารย์ นักบริหารการศึกษา นักวิชาการ ศึกษา นักแนะแนว เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม เจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา บรรณารักษ์ นักดนตรี นักสันตนาการ นักจิตวิทยา นักโภชนาการ ฯลฯ	1 - 3			
2. กลุ่มสาขาวิชา มนุษยศาสตร์ ศาสนา และ เทววิทยา	ครู อาจารย์ นักวิชาการศึกษา นักภาษาศาสตร์ นักประพันธ์ มัคคุเทศก์ ล่าม บรรณาธิการ นักโบราณคดี บรรณารักษ์ เลขานุการ ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่วิเทศสัมพันธ์ ฯลฯ	4 - 6			
3. กลุ่มสาขาวิชา วิจิตรศิลป์และ ประยุกต์ศิลป์	ช่างศิลป์ ช่างภาพ นักแต่งเพลง นักปฏิมากร จิตรกร มัณฑนากร นักออกแบบ เจ้าหน้าที่ โสตทัศนศึกษา นักวิชาการ ฯลฯ	7 - 9			
4. กลุ่มสาขาวิชา นิติศาสตร์	ทนายความ นิติกร ตำรวจ นักการเมือง เจ้าหน้าที่สรรพากร ผู้พิพากษา อัยการ เจ้าหน้าที่สินเชื่อ เจ้าหน้าที่เร่รัดหนี้สิน เจ้าหน้าที่แรงงานสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ที่ดิน ที่ปรึกษากฎหมาย ฯลฯ	10 - 12			
5. กลุ่มสาขาวิชา สังคมศาสตร์ 5.1 สาขาวิชา สังคมศาสตร์ และ พฤติกรรมศาสตร์	นักสังคมสงเคราะห์ นักสังคมวิทยาและ มานุษยวิทยา นักจิตวิทยา นักวิเคราะห์ นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม มััคคุเทศก์ ผู้สื่อข่าว นักบริหารงานบุคคล เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ ฝ่ายปกครอง ปลัดอำเภอ ฯลฯ	13 - 15			

กลุ่มสาขาอาชีพ	อาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	คุณลักษณะ อาชีพ ข้อ	คะแนน รวม	ค่า เฉลี่ย*	ระดับ คุณภาพ
5.2 สาขาการบริหารพาณิชย์การ และบริหารธุรกิจ	นักธุรกิจ นายธนาคาร นักวิจัย ตลาด ผู้ขาย ประกัน พนักงานขาย เจ้าหน้าที่วัสดุ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่การเงิน เจ้าหน้าที่การคลัง สรรพากร สมุห์บัญชี พนักงานคุมสต็อก สินค้า โปรแกรมเมอร์ ฯลฯ	16 - 18			
5.3 สาขาวิชา สื่อสารมวลชนและ การเอกสาร	นักประชาสัมพันธ์ นักข่าว นักหนังสือพิมพ์ นักการเมือง นักจัดรายการวิทยุโทรทัศน์ พิธีกร ผู้ผลิตภาพยนตร์ ฯลฯ	19 - 21			
5.4 สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์	นักโภชนาการ นักออกแบบเครื่องแต่งกาย ฯลฯ	22 - 24			
6.กลุ่มสาขาวิชา วิทยาศาสตร์ ธรรมชาติ	นักวิทยาศาสตร์ นักเคมีปฏิบัติ นักฟิสิกส์ นัก คณิตศาสตร์ นักอุตุนิยมวิทยา เจ้าหน้าที่ คอมพิวเตอร์ เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์ การแพทย์ นักนิเวศวิทยา นักวิเคราะห์วิจัย ฯลฯ	25 - 27			
7.กลุ่มสาขาวิชา แพทยศาสตร์และ วิชาที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพอนามัย	แพทย์ สัตวแพทย์ พยาบาล เภสัชกร เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ เจ้าหน้าที่ รังสีเทคนิค นักกายภาพบำบัด นักจิตเวช เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ	28 - 30			
8. กลุ่มสาขาวิชา วิศวกรรมศาสตร์ 8.1 วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกร ผู้ควบคุมการก่อสร้าง โฟร์แมน ช่างเขียนแบบ ช่างเทคนิค	31 - 33			
8.2สถาปัตยกรรม ศาสตร์และผังเมือง	สถาปนิก นักออกแบบ	34 - 36			
9.กลุ่มสาขาวิชา เกษตรศาสตร์ วน	เกษตรกร นักวิชาการเกษตร เจ้าหน้าที่ป่าไม้ นักการประมง เจ้าหน้าที่เกษตรและสหกรณ์ นัก จัดสวน นักปศุสัตว์ เจ้าของฟาร์มพืช	37 - 39			

ศาสตร์ และการ ประมง	หรือสัตว์ ฯลฯ				
10.กลุ่มสาขาวิชา อื่นๆ ได้แก่ อาชญา วิทยา สวัสดิการ สังคม	นักกีฬา นักสังคมสงเคราะห์ พัฒนาการ	40 - 42			

สรุปผลการสำรวจ (*ค่าเฉลี่ย = คะแนนรวม ทหารด้วย 3)

การตรวจคะแนน มากที่สุด = 5, มาก = 4, ปานกลาง = 3, น้อย = 2, น้อยที่สุด = 1

การแปลความระดับคุณภาพ

ระดับคุณภาพตามจุดหมายของหลักสูตร จัดระดับเป็น 5 ระดับ โดยใช้ช่วงคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

ระดับคุณภาพ	ช่วงคะแนนเฉลี่ย
มากที่สุด	4.21 - 5.00
มาก	3.41 - 4.20
ปานกลาง	2.61 - 3.40
น้อย	1.81 - 2.60
น้อยที่สุด	1.00 - 1.80

1

เป้าหมายอีก 1 ปี ข้างหน้าของฉัน คือ

.....

เป้าหมายอีก 5 ปี ข้างหน้าของฉัน คือ

.....

เป้าหมายอีก 10 ปี ข้างหน้าของฉัน คือ

.....

2

สิ่งที่ฉันจะต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

2.1.....

2.2.....

2.3.....

3

คำพูดบอกกับตัวเอง เพื่อให้มีแรงไปต่อ

3.1.....

3.2.....

3.3.....

4

ฉันอยากได้กำลังใจจากใคร (ระบุชื่อบุคคล) และวิธีการที่ได้มา

4.1.....

4.2.....

4.3.....

ใบงาน
เรื่อง แม่นความดีเพียงเล็กน้อย ก็ต้องทำ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนการกระทำในชีวิตประจำวันของนักเรียน 10 กิจกรรม ลงในตาราง จากนั้นวิเคราะห์ถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และผู้อื่น และสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ความดีที่ฉันทำ	ประโยชน์ที่ได้รับ		
	ตัวเอง	พ่อแม่	ประเทศชาติ/สังคม
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

สรุป จากกิจกรรมข้างต้น นักเรียนได้ข้อคิดอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

“คุณค่าแห่งตน”

ความดีหรือคุณลักษณะที่ดีของฉัน

[illegible][illegible]

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....

ชั้น.....

เลขที่.....

ในงาน เรื่อง คุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการ

ภารกิจของกลุ่ม ● ให้ช่วยกันตั้งบริษัท/กิจการที่กลุ่มสนใจ บอกจำนวนตำแหน่งงาน ระบุคุณสมบัติของบุคคลที่ต้องการ เช่น วุฒิการศึกษา เพศ อายุ ประสบการณ์ ความสามารถพิเศษ เป็นต้น

ตั้งบริษัท/กิจการ.....

ตำแหน่ง.....
จำนวน.....คน
คุณสมบัติ ของบุคคล
.....
.....
.....

ตำแหน่ง.....
จำนวน.....คน
คุณสมบัติ ของบุคคล
.....
.....
.....

ตำแหน่ง.....
จำนวน.....คน
คุณสมบัติ ของบุคคล
.....
.....
.....

ตำแหน่ง.....
จำนวน.....คน
คุณสมบัติ ของบุคคล
.....
.....
.....

ตำแหน่ง.....
จำนวน.....คน
คุณสมบัติ ของบุคคล
.....
.....
.....

ตำแหน่ง.....
จำนวน.....คน
คุณสมบัติ ของบุคคล
.....
.....
.....

ตำแหน่ง.....
จำนวน.....คน
คุณสมบัติ ของบุคคล.....
.....
.....
.....

ตำแหน่ง.....
จำนวน.....คน
คุณสมบัติ ของบุคคล
.....
.....
.....

สมาชิกกลุ่ม 1.....เลขที่..... 2.....เลขที่..... 3.....เลขที่.....
4.....เลขที่..... 5.....เลขที่..... 6.....เลขที่.....

ใบงาน
เรื่อง การเตรียมตัวสู่ตลาดแรงงาน

สมาชิกกลุ่ม 1. 4.
2. 5.
3. 6.

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาตนให้ได้ประสิทธิภาพตามที่ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ต้องการ และบันทึกผลการอภิปรายลงในแบบบันทึก

ประเด็นอภิปราย

1. ความต้องการของตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและอาเซียนในในระบบเศรษฐกิจยุคใหม่

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. คุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและอาเซียนในในระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ต้องการ

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. วิธีการพัฒนาตนเพื่อเข้าสู่ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและอาเซียนในในระบบเศรษฐกิจยุคใหม่

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ใบงาน
เรื่อง การเขียนโครงการปฏิบัติอาชีพ

กลุ่มที่.....ห้อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนโครงการตามแบบฟอร์มที่กำหนด

1. ชื่อโครงการ

2. ชื่อผู้ดำเนินโครงการ

1. ชื่อ ประธานกลุ่ม

2. ชื่อ รองประธานกลุ่ม

3. ชื่อ สมาชิก

4. ชื่อ สมาชิก

5. ชื่อ สมาชิก

6. ชื่อ สมาชิก

7. ชื่อ เลขานุการ

3. หลักการและเหตุผล

4. วัตถุประสงค์

5. เป้าหมาย

6. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

7. สถานที่

8. งบประมาณ

.....

.....

9. ขั้นตอนการดำเนินงาน

.....

.....

10. ปัญหาและแนวทางแก้ไข

.....

.....

11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

.....

.....

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

ใบงานเรื่อง ภาพแห่งความสำเร็จ

Goal : คณะ / มหาวิทยาลัยที่สอบติด



1

2

3

4

Passion : เหตุผลที่เลือกที่นี่



1

2

3

4

ใบงาน
เรื่อง สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเข้ากลุ่มผู้ที่มีความสนใจสาขาในอนาคตเหมือนกัน แล้วช่วยกันระดมความคิดต่อประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. สาขาในอนาคตที่นักเรียนสนใจ คือ เพราะอะไร

.....
.....
.....

2. นักเรียนคิดว่าสาขาแห่งอนาคตที่นักเรียนสนใจอยู่ขณะนี้ ในอนาคตจะมีการเปลี่ยนแปลงจาก กระแสเดิมหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

3. นักเรียนคิดว่า ถ้าการเลือกการเรียนต่อและอาชีพไม่สอดคล้องกับสาขาในอนาคตจะมีผลกระทบ ต่อนักเรียนอย่างไร

.....
.....
.....

4. นักเรียนจะต้องเตรียมตัวอย่างไรให้มีโอกาสในการทำงานทั้งเวทีเศรษฐกิจอาเซียนและสาขาในอนาคต

.....
.....
.....

ใบงาน
เรื่อง “จุดเด่นของฉัน”

ชื่อ-สกุล.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในคุณลักษณะที่ตรงกับตัวนักเรียนให้ครบทุก
คุณลักษณะ หลังจากนั้นให้เพื่อนประเมินคุณลักษณะของนักเรียน จำนวน 5 คน และนำผลการประเมินสรุป
รวมคุณลักษณะในแต่ละข้อ

ข้อ	คุณลักษณะ	ประเมิน ตนเอง	ประเมินโดยเพื่อน 5 คน					สรุปผลการ ประเมิน
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1	สนใจทางวิชาการ							
2	ปรับตัวง่าย							
3	ก้าวร้าว							
4	กล้าพูด							
5	ใจกว้าง							
6	เชื่อถือได้							
7	คิดถึงจิตใจคนอื่น							
8	มีความคิดริเริ่ม							
9	ชอบให้คนอื่นทำตาม							
10	มีอารมณ์ขัน							
11	หงุดหงิดง่าย							
12	ทะเลาะทะเลาะ							
13	มีเสน่ห์							
14	เป็นคนเงียบ							
15	ฉลาด							
16	ใครเห็นใครรัก							
17	ขี้อาย							
18	พูดขวานผ่าซาก							
20	ซื่อสัตย์							
21	ถ่อมตน							
22	นักฉวยโอกาส							
23	จริงจัง							
24	หุนหันพลันแล่น							
25	อดทนสูง							

ข้อ	คุณลักษณะ	ประเมินตนเอง	ประเมินโดยเพื่อน 5 คน					สรุปผลการประเมิน
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
26	หัวก้าวหน้า							
27	ไม่มีใครเปิดเผยตนเอง							
28	เคร่งขรึม							
29	มีความเป็นผู้นำ							
30	ขี้เกรงใจ							
31	เชื่อมั่นในตนเอง							
32	มีความเป็นผู้ใหญ่							
33	มีความรับผิดชอบสูง							
34	ละเอียดรอบคอบ							
35	เป็นคนกตัญญู							

➤ สรุปคุณลักษณะที่ตนเองและผู้อื่นประเมินตรงกัน รวม 6 คะแนน จำนวน..... ลักษณะ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

➤ ให้นักเรียนจัดลำดับคุณลักษณะของตนเอง เรียงลำดับจากมากที่สุดจำนวน 5 อันดับ คือ

1.....

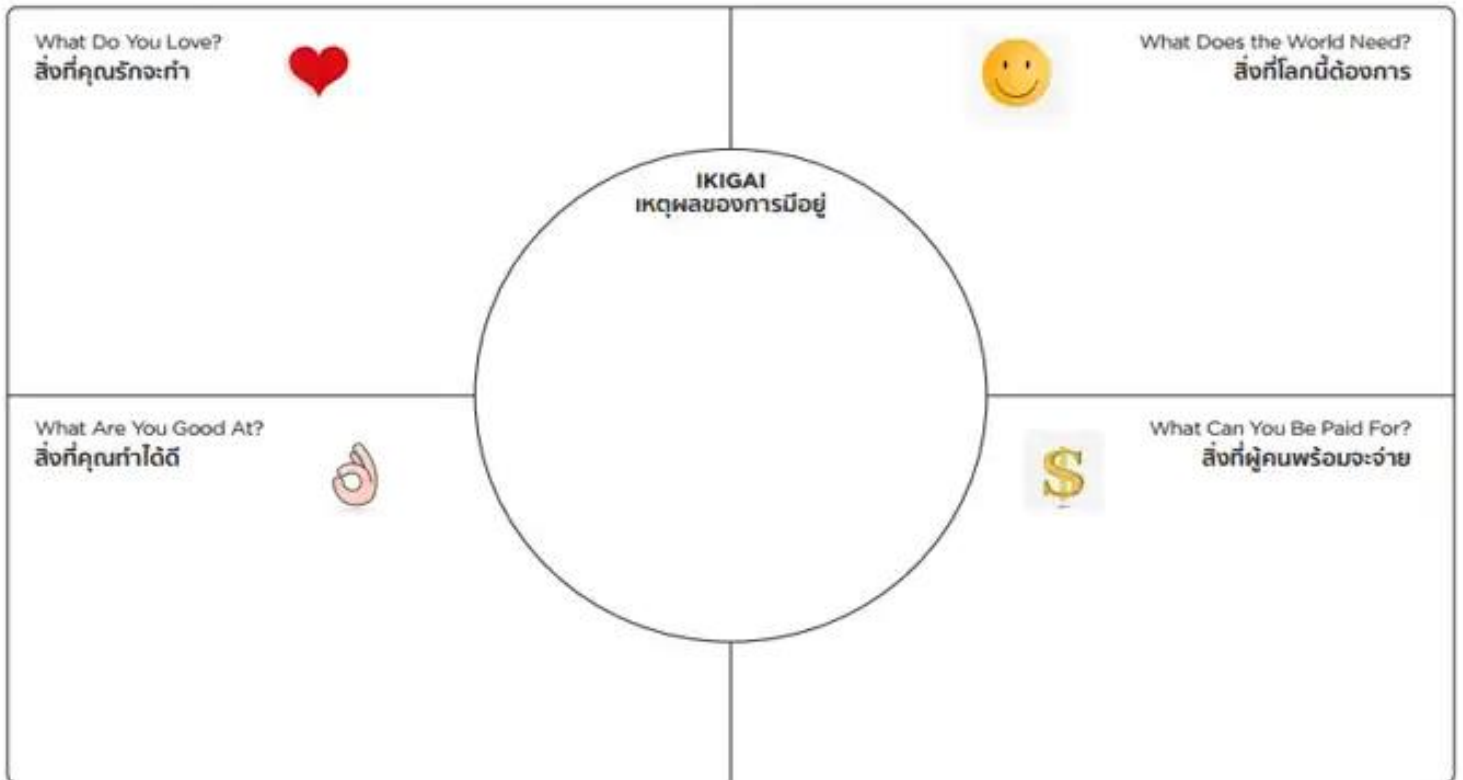
2.....

3.....

4.....

5.....

Ikigai (อิคิไก) การมีชีวิตที่มีคุณค่า ของ เลขที่ ชั้น



แบบสำรวจออนไลน์

ทายนิสัยจากวันเกิด		แบบทดสอบภาวะ ซึมเศร้า	
ฉันจะเรียนดีที่สุดใน อย่างไร		แบบทดสอบ บุคลิกภาพ	
แบบประเมิน พหุปัญญา		แบบทดสอบค้นหา อาชีพตนเอง	
แบบประเมินความ ฉลาดทางอารมณ์		แบบทดสอบค้นหาอาชีพ ม.ปลาย	
ค้นพบตัวเอง ค้นพบอาชีพ		ค้นหาตัวเอง สํารวจ อาชีพ	

แหล่งเรียนรู้

5 อาชีพสายวิทย์ที่ ขาดแคลน		Admission premium	
ค่าใช้จ่ายสมัคร TCAS		ค่าใช้จ่ายเข้า มหาวิทยาลัยปี 1	
ค่าเทอมแต่ละ มหาวิทยาลัย		TCASS 66	
กองส่งเสริมการมี งานทำ		ระบบคัดเลือกกลาง	
สถาบันทดสอบทาง การศึกษา		เด็กโชว์พอร์ต	
เตรียมสอบทหาร อากาศ 66			

ชื่อ - สกุล..... ชั้น ม..... ห้อง..... เลขที่.....

ม. 4 ภาคเรียนที่ 1				
รหัสวิชา	หน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียน		คะแนน เฉลี่ย
		ปกติ	แก้ตัว	
				</

ม. 4 ภาคเรียนที่ 2					
รหัสวิชา	หน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้		คะแนน	เฉลี่ย
		ปกติ	แก้ตัว		
รวม					

ม. 5 ภาคเรียนที่ 1				
รหัสวิชา	หน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียน		คะแนน เฉลี่ย
		ปกติ	แก้ตัว	
รวม				

ม. 5 ภาคเรียนที่ 2				
รหัสวิชา	หน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียน		คะแนน เฉลี่ย
		ปกติ	แก้ตัว	
รวม				

คะแนนเฉลี่ยรวม.....	คะแนนเฉลี่ยรวม.....	คะแนนเฉลี่ยรวม.....
เกรดเฉลี่ย (GPA).....	เกรดเฉลี่ย (GPA).....	เกรดเฉลี่ย (GPA).....
	เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX).....	เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX).....

ปิดทอมที่ผ่านมามีเรื่องที่น่าตาจะแฮร์ ขอไห

เรียนที่ไหนแล้วใจ Happy



อยากเรียนกับครูที่.....แล้วจะตั้งใจเรียน

เรื่องที่
น้ำตาจะแฮร์ขอไห

ชั้น ม. 4 ทั้งที่ฉันตั้งใจจะทำ.....ให้สำเร็จให้ได้

ฉันอยากเปลี่ยนแปลงนิสัยตัวเองจาก ม.3 แล้วทำให้ดีขึ้น ใน ม. 4

ปิดทอมที่ผ่านมามีเรื่องที่น่าตาจะแฮร์ ขอไห

เรียนที่ไหนแล้วใจ Happy



อยากเรียนกับครูที่.....แล้วจะตั้งใจเรียน

เรื่องที่
น้ำตาจะแฮร์ขอไห

ชั้น ม. 4 ทั้งที่ฉันตั้งใจจะทำ.....ให้สำเร็จให้ได้

ฉันอยากเปลี่ยนแปลงนิสัยตัวเองจาก ม.3 แล้วทำให้ดีขึ้น ใน ม. 4

ปิดทอมที่ผ่านมามีเรื่องที่น่าตาจะแฮร์ ขอไห

เรียนที่ไหนแล้วใจ Happy



อยากเรียนกับครูที่.....แล้วจะตั้งใจเรียน

เรื่องที่
น้ำตาจะแฮร์ขอไห

ชั้น ม. 4 ทั้งที่ฉันตั้งใจจะทำ.....ให้สำเร็จให้ได้

ฉันอยากเปลี่ยนแปลงนิสัยตัวเองจาก ม.3 แล้วทำให้ดีขึ้น ใน ม. 4

ปิดทอมที่ผ่านมามีเรื่องที่น่าตาจะแฮร์ ขอไห

เรียนที่ไหนแล้วใจ Happy



อยากเรียนกับครูที่.....แล้วจะตั้งใจเรียน

เรื่องที่
น้ำตาจะแฮร์ขอไห

ชั้น ม. 4 ทั้งที่ฉันตั้งใจจะทำ.....ให้สำเร็จให้ได้

ฉันอยากเปลี่ยนแปลงนิสัยตัวเองจาก ม.3 แล้วทำให้ดีขึ้น ใน ม. 4

ฉันเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนกลอนฉันเอง โดยเขียนตามคำสั่งในวงเล็บ

ฉันเป็น (ลักษณะเด่นสองอย่างเกี่ยวกับตัวเอง)

ฉันสงสัย (สิ่งที่เราอยากรู้)

ฉันได้ยิน (เสียงที่จินตนาการขึ้นเอง)

ฉันเห็น (ภาพที่จินตนาการขึ้นเอง)

ฉันอยาก (ความปรารถนา)

ฉันสร้าง (บางอย่างที่อยากแกล้งทำ)

ฉันรู้สึก (ความรู้สึกที่จินตนาการขึ้น)

ฉันสัมผัส (สัมผัสที่จินตนาการขึ้น)

ฉันกลัวใจ..... (เรื่องที่นักเรียนกังวล)

ฉันร้องไห้ (เรื่องที่ทำให้นักเรียนเศร้า)

ฉันเป็น..... (เหมือนประโยคแรก)

ฉันเข้าใจ (เรื่องที่นักเรียนรู้ว่าเป็นความจริง)

ฉันพูด..... (เรื่องที่นักเรียนเชื่อ)

ฉันฝัน (เรื่องที่นักเรียนฝัน)

ฉันพยายาม (เรื่องที่นักเรียนพยายาม)

ฉันหวัง (ความหวังของนักเรียน)

ฉันเป็น (เหมือนประโยคแรก)



ตัวอย่างกิจกรรม



กิจกรรม "ฉันเอง"

สมเกียรติ รอดประโตบ

ฉันเป็นคนใจดีที่สุภาพ
ฉันสงสัยอยากทราบเรื่องการสอน
ฉันได้ยินเสียงเพื่อนครูมาอวยพร
ฉันเห็นภาพฉันสอนในห้องเรียน
ฉันอยากเป็นครูที่หมั่นเพียรพัฒนา

ฉันสร้างทำว่าฉันนั้นไม่เหนื่อย
ฉันรู้สึกว่าคุณเจียมมากนักหนา
ฉันสัมผัสถึงความเจียมเรื่อยมา
ฉันกลุ้มใจเมื่อไรหนางานยุ่งๆ จะจบลง
ฉันร้องไห้ต้องทำใจในเรื่องงาน
ฉันเป็นคนใจดีที่สุภาพ

ฉันเข้าใจครูไทยทำงานหลากหลาย
ฉันพูดว่าครูไทยทำได้เพื่อลูกศิษย์
ฉันฝันฉันเป็นครูผู้อุทิศ
ฉันพยายามส่งเสริมศิษย์ให้ได้
ฉันหวังสักวันมันจะดี
ฉันเป็นคนใจดีที่สุภาพ

ชื่อ ชั้น เลขที่

Self Reflection & Set goal

1. สิ่งที่เราทำได้ดีในเทอมที่แล้ว คืออะไร

2. สิ่งที่เราต้องปรับปรุงจากเทอมที่แล้ว คืออะไร

3. ตั้งเป้าหมาย 3 ข้อ ที่เราจะทำในเทอมนี้

1)

2)

3)

ชื่อ ชั้น เลขที่

Self Reflection & Set goal

1. สิ่งที่เราทำได้ดีในเทอมที่แล้ว คืออะไร

2. สิ่งที่เราต้องปรับปรุงจากเทอมที่แล้ว คืออะไร

3. ตั้งเป้าหมาย 3 ข้อ ที่เราจะทำในเทอมนี้

1)

2)

3)

กิจกรรม : Free writing

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพที่กำหนดให้ แล้วเขียนเรื่องตามจินตนาการ ภายใน 10 นาที โดยไม่มีการยกปากกา ไม่มีการลบหรือขีดฆ่า เขียนโดยไม่หยุดจนกว่าจะหมดเวลา



ชื่อเรื่อง

This image shows a full page of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page. There is no text or other markings on the paper.



กิจกรรม : เพลงไหนใช่เรา

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนค้นหาเพลงในโทรศัพท์มือถือ ที่บ่งบอกถึงนิสัยของตนเอง
2. ครูให้นักเรียนเปิดเพลงให้เพื่อนฟัง แล้วบอกว่า นิสัยตนเองเหมือนกับในเพลงอย่างไร

ตัวอย่าง



กิจกรรม เวลา-คุณค่า-การแนะแนวชีวิต

“แม้ว่าคนเราจะมีเวลาในหนึ่งวันเท่ากัน แต่การใช้ชีวิตของแต่ละคนกลับแตกต่างกัน”

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอ เรื่อง เวลาของแต่ละคนไม่เท่ากัน



2. สอบถามนักเรียนรู้สึกอย่างไรกับคลิปวิดีโอที่ดู
3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 8 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม 1 ปี กลุ่ม 1 เดือน กลุ่ม 1 สัปดาห์ กลุ่ม 1 วัน กลุ่ม 1 ชั่วโมง กลุ่ม 1 นาที กลุ่ม 1 วินาที และ กลุ่มเสี้ยววินาที
4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแชร์ประสบการณ์เวลาแต่ละอย่างที่เคยเสียไป และเห็นคุณค่ามันอย่างไร เขียนลงในกระดาษ
5. นักเรียนส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้น

กิจกรรม การจัดลำดับความสำคัญเพื่อเพิ่มเวลาชีวิต

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ครูสมมุติว่ามี ขวดโหลแก้ว 1 ใบ ก่อนหิน กรวด ทราย น้ำ ให้นักเรียนใส่ให้เต็มขวด จะเรียงลำดับสิ่งใดก่อน
2. ให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอ กระปุกทราย



3. ครูอธิบายความหมาย

3.1 ขวดโหล : เปรียบเสมือน “เวลาชีวิต” ของนักเรียน ซึ่งขวดโหลของแต่ละคนมีขนาดเท่ากัน

3.2 ก่อนหิน : เปรียบเสมือน “สิ่งที่สำคัญที่สุด” ในชีวิตของนักเรียน ซึ่งมันจะกินพื้นที่ของขวดโหลมากที่สุด เช่น บางคนอาจจะคิดว่าเป็นการทำงาน ครอบครัว ความสัมพันธ์กับคนรอบตัว หรือการดูแลสุขภาพ

3.3 กรวด : เปรียบเสมือน “สิ่งที่ยั่งยืนรองลงมา” ขนาดของกรวดก็เล็กกว่าหิน แต่ใหญ่กว่าทราย

3.4 ทราย : เปรียบเสมือน “สิ่งที่ไม่สำคัญ” ในชีวิตของเรา

***ซึ่งแต่ละคนก็มีสิ่งที่สำคัญ และไม่สำคัญต่างกัน

✗ ขวดโหลด้านซ้าย : ใส่ทราย → ใส่กรวด → ใส่ก่อนหิน

เปรียบเสมือนกับคนที่ใช้เวลาทำสิ่งที่ไม่สำคัญไปเสียก่อน ซึ่งเมื่อทรายและกรวดถูกเติมไปในขวดโหลของเราไปแล้ว ถ้าให้เห็นภาพก็เหมือนเราเอาเวลาไปเล่น Social Media ก่อนแล้วค่อยทำงานส่งอาจารย์ที่หลัง ทำให้เราเหลือเวลาไม่มากพอที่จะใส่ใจหินก้อนใหญ่ลงไปได้ เลยทำให้รู้สึกมีเวลาเท่าไรก็ไม่พอ งานเสร็จไม่ทันเวลา ควบคุมและจัดการชีวิตตัวเองไม่ได้

☑ ขวดโหลด้านซ้าย : ใส่ก้อนหิน → ใส่กรวด → ใส่ทราย

ในทางกลับกันเมื่อเราใส่หินก้อนใหญ่เข้าไปก่อน เปรียบเหมือนเราจัดลำดับความสำคัญและเลือกทำงานที่สำคัญก่อน เมื่องานที่สำคัญกับชีวิตสำเร็จแล้ว มันจะทำให้เรามีพื้นที่เหลือในการใส่กรวด และทรายแทรกเข้าไปได้ด้วยวิธีการนี้เป็นวิธีการจัดการเวลาที่ดี ทำให้เรามีเวลาชีวิตเพิ่มมากขึ้นโดยปริยาย



- “เวลา” เป็นสิ่งที่ทุกคนมีเท่ากัน และทุกคนเป็น “ผู้เลือก” ในการใช้เวลาของตัวเอง
- เราควรใช้เวลากับ “สิ่งที่สำคัญ” ก่อน เพราะมันจะทำให้เรามีอิสระในการใช้เวลาที่เหลือมากขึ้นนั่นเอง
- แต่ละคนมีสิ่งที่สำคัญและไม่สำคัญแตกต่างกันแน่นอน ให้ลอง “ทบทวน” อยู่เสมอว่าอะไรที่สำคัญในชีวิตจริง ๆ

กิจกรรม : "ห้องเรียนนี้ไม่มียางลบ"

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. คุณครูเล่าเรื่องให้นักเรียนฟัง หรือปรี๊ดทบทวนให้นักเรียนอ่าน

ในห้องเรียนห้องหนึ่ง

คุณครูได้กำหนดข้อตกลงกับเด็กๆ ทุกคนที่เข้ามาเรียนว่า ...

“ห้องเรียนของเราจะไม่มียางลบ เราจะไม่ใช้ยางลบกัน”

เด็กๆ ทุกคนถามคำถามกลับมาทันที “แล้วถ้าเราทำผิด เราจะใช้อะไรลบคะ”

คุณครู “เราไม่ต้องลบ หนูแค่ขีดกากบาท หรือ ทิ้งไว้ และไปเขียนในส่วนอื่นของกระดาษแทน”

เด็กๆ ยังไม่หมดคำถาม “ทำไมคุณครูถึงไม่อยากให้เราใช้ยางลบ ครูคนอื่นให้เราใช้ได้เลย

ครูไม่อยากให้งานของเราสวยๆ เหมะคะ”

คุณครู “สำหรับครูงานสวยไม่ได้ดูแค่ร่องรอยที่เราวาด แต่ดูที่ความตั้งใจของเด็กๆ และครูอยากให้เราได้เรียนรู้...

รู้จักระวัง คิดก่อนทำ คิดก่อนเขียนหรือวาด ข้อผิดพลาดของเรา เพื่อครั้งหน้าจะได้ไม่ทำพลาดแบบเดิม

และให้ยอมรับในสิ่งที่ตนเองทำ”

เด็กๆ คนอื่นพยักหน้าอย่างเข้าใจ และยอมรับในแนวทางที่คุณครูบอก

คาบเรียนนี้เป็นคาบเรียนแรกที่ห้องเรียนนี้ไม่มียางลบ ระหว่างที่เด็กๆ วาดภาพ เด็กหญิงคนหนึ่งพูดขึ้นมาทันทีว่า

“ครูคะหนูอยากได้ยางลบ หนูวาดผิดคะ”

คุณครู “ไม่เป็นไร หนูวาดตรงอื่น หรือ หนูจะขีดกากบาททิ้งก็ได้นะ”

เด็กหญิง “ไม่เอา ภาพหนูไม่สวยพอดี จั๊นหนูขอกระดาษแผ่นใหม่เลยได้ไหมคะ”

.

ภาพของเธอนั้นมีทั้ง “บ้าน” “ภูเขา” “ทะเล” แต่จุดที่เธอทำพลาดนั้นเล็กน้อยมาก

มีเพียงแค่เส้นยึกยือที่เธอตั้งใจจะวาดเป็นคลื่น แต่วาดโผล่พ้นเส้นที่แบ่งระหว่างทะเลกับท้องฟ้าเท่านั้น

ความผิดพลาดของเธอเล็กน้อยมาก

.

“ความสวยงาม” คือ สิ่งที่สำคัญ ทุกคนให้ความสำคัญ แต่จุดเล็กๆ ที่ผิดพลาดสามารถ ทำให้ทั้งภาพ

หมดความสวยงามได้เสียหรือ?

คุณครู “ครูขอโทษนะ แต่ห้องเรียนนี้ไม่มียางลบ และครูคิดว่า หนูวาดมาตั้งเยอะแล้ว น่าเสียดายที่หนูจะทิ้งภาพนี้ไป

หนูลองวาดเส้นนั้นให้เป็นอย่างอื่นดูไหม”

(แม้ว่า จุดผิดพลาดที่เธอทำจะเล็กมาก แต่คุณครูก็ไม่ได้ต้องการบอกว่า จุดนั้นมันเล็กน้อยนะ เพราะสำหรับเธอมันคงยิ่งใหญ่)

เด็กหญิงคิดอยู่ชั่วครู่ก่อนจะพูดขึ้นว่า “หนูจะวาดเป็นเรือต่อจากเส้นนี้ได้ไหม”

คุณครู “เป็นความคิดที่ดีนะ ลองวาดดูนะ”

ไม่นานเด็กหญิงก็วาดเส้นต่อเติมเส้นที่ผิดพลาด ให้กลายเป็นเรืออย่างที่เธอบอกคุณครูไว้ ก่อนหมดชั่วโมงเรียน...

เด็กหญิงเดินมาหาคุณครูแล้วพูดว่า “ต่อไปนี้หนูจะไม่ใช้ยางลบแล้ว ทั้งที่บ้านและโรงเรียน”

คุณครู “อะไรทำให้หนูเปลี่ยนใจ?”

เด็กหญิง “วันนี้หนูลองวาดแก้เส้นที่หนูวาดผิดไป กลายเป็นสวยกว่าเดิมอีก”

คุณครู “นั่นสินะ หนูทำให้สิ่งที่หนูทำพลาดกลายเป็นส่วนที่เติมเต็มภาพได้สวยงามมากๆ เลย”

เด็กหญิง “เติมเต็ม?”

คุณครู “ทำให้สมบูรณ์มากขึ้น”

เด็กหญิง “ครูรู้ไหมหนูวาดอะไร?”

คุณครูตอบอย่างเผลอตรง “ภูเขา บ้าน เมฆ ทะเล มีปลา ปู สายรุ้ง เรือ มีคนบนเรือด้วย”

เด็กหญิง “มีอีกไหมคะ”

คุณครู “น้ำ? ท้องฟ้า?”

เด็กหญิง “ความสุขค่ะ หนูวาดทุกอย่างขึ้นมา”

ฟังคำตอบแล้วถึงกับยิ้มตาม

2. ครูสอบถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องนี้
3. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนเขียน
“ในชีวิตที่ผ่านมานักเรียนเคยทำความผิดอะไรบ้าง นักเรียนแก้ปัญหาอย่างไร ได้เรียนรู้อะไรจากข้อผิดพลาด”
4. ครูอธิบายสรุป

วันนี้เด็กหญิงได้เรียนรู้บทเรียนที่สำคัญในชีวิต

“ชีวิตจริงเราไม่มียางลบ ถ้าเราทำผิดพลาด ทางออกมีแค่....เราจะเผชิญปัญหา และพยายามแก้มันอย่างเต็มที่ เมื่อเราทำเต็มที่แล้ว เราควรยอมรับ แล้วก้าวข้ามผ่านมันไป สุดท้าย สิ่งที่เราควรมีในชีวิต คือ การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข บนความไม่สมบูรณ์แบบนั่นเอง

แค่เพียงห้องเรียนไม่มียางลบ หรือ อุปกรณ์ลบคำผิด เด็กๆ ก็ได้เรียนรู้หลายอย่าง

.

(1) "คิดก่อนลงมือทำ"

ถ้าเรามียางลบ เราจะเขียน และวาดอย่างไม่ระมัดระวัง

ถ้าเราไม่มีมัน เราจะตั้งใจ คิดก่อนทำ และพยายามระวังในการเขียนและวาดในแต่ละครั้งมากขึ้น

.

(2) “แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า” และ “ฝึกความยืดหยุ่น"

ถ้าเรามียางลบ เราจะไม่มีโอกาสฝึกแก้ปัญหา เพราะเราจะลบมันทิ้ง แทนที่จะคิดว่าเราจะวาดหรือเขียนปรับแก้เป็นอย่างไรแทน

.

(3) “เรียนรู้ข้อผิดพลาด และไม่ทำมันผิดซ้ำ"

ถ้าเรามียางลบ เราจะลบข้อผิดพลาดของเราไป แล้วเราไม่ได้กลับมาทบทวนข้อผิดพลาดของเราในอนาคต เช่น ถ้าเราเขียนผิด แล้วเราลบมัน เมื่อมองกลับมา เราจะไม่รู้ว่า เรามักผิดพลาดที่คำไหน หรือ วาดตรงไหน แต่ถ้าเราทิ้งร่องรอยเอาไว้ เราจะได้กลับมาทบทวนมันในอนาคต

.

(4) “ยอมรับในข้อผิดพลาด และก้าวต่อไป"

เพื่อให้เรายอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง จุดเล็กที่ทำผิดพลาดบนกระดาน เราต้องเรียนรู้ข้อผิดพลาด แล้วมองภาพรวมมากกว่าจะจับจ้องแค่ข้อผิดพลาดนั้น

.

(5) “ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับสิ่งที่มี สิ่งที่เราเป็น และปัจจุบันที่เราอยู่"

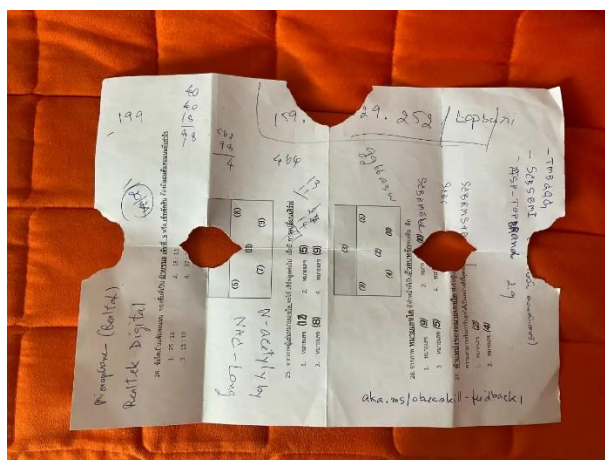
กิจกรรม : การสื่อสารที่ไม่ตรงกัน

วิธีการสอน

1. ครูนัดหมายให้นักเรียนเตรียมกระดาดเอ 4 หรือกระดาดสมุดเรียน
2. ครูชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติตามที่ถูกล้าง ดังนี้
 - 2.1 ให้นักเรียนนั่งตัวตรง และหลับตาทำตามคำสั่งทุกขั้นตอน ขั้นตอนละประมาณ 1 นาที
 - 2.2 ให้นักเรียนพับกระดาดลงครึ่งหนึ่ง รีดสันให้เรียบร้อย
 - 2.3 ฉีกกระดาดมุมบนขวาออก ทิ้งกระดาดที่ฉีกออกไป
 - 2.4 พับกระดาดครึ่งหนึ่งให้เท่ากัน ฉีกกระดาดมุมบนซ้ายมือออกทิ้งไป
 - 2.5 พับกระดาดครึ่งหนึ่งให้เท่ากัน ฉีกกระดาดมุมบนซ้ายมือออกทิ้งไป
 - 2.6 ลืมตา ดูผลงานของตนเอง
3. สอบถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรกับผลงานที่แตกต่างกัน นักเรียนคิดว่าผลงานของใครถูกต้อง
4. ให้นักเรียนเข้าไปแสดงความคิดเห็นผลงานของคนอื่นที่คิดว่าถูกต้อง
5. สอบถามนักเรียนว่าเพราะเหตุใดคำสั่งเดียวกัน จึงมีผลงานที่แตกต่างกัน (ครูอธิบายไม่ชัดเจน นักเรียนมีความคิดเป็นของตนเอง ฯลฯ)
6. ครูสอบถามนักเรียนว่ามีขั้นตอนไหนที่พูดไม่ชัดเจน (เช่น พับครึ่งทางด้านไหน ฯลฯ)
7. เรื่องนี้มีบทสรุปอย่างไร

บทสรุปจากการทำกิจกรรม

1. หากนักเรียนไม่เข้าใจในคำสั่ง ต้องซักถามเพื่อความกระจ่าง
2. ทุกผลงานถูกต้องตามความคิดของตนเอง ถึงแม้ว่าครูอธิบาย แนะนำในเรื่องการเรียนรู้ อาชีพ การศึกษาต่ออย่างไร แต่ทุกคนก็จะมีความคิดเป็นของตนเอง จะเชื่อและทำตามความคิดของตนเอง ครูมีหน้าที่แนะนำ แต่นักเรียนจะต้องประมวลผลด้วยตนเอง ตัดสินใจในการกระทำและรับผลจากการกระทำ



กิจกรรม : ภาพมันเบลอ หรือเธอไม่ชัด

ให้นักเรียนวาดภาพตามคำสั่งครู โดยให้นักเรียนใช้มือข้างที่ไม่ถนัดวาดรูป ตามลำดับ โดยครูบอกทีละอย่าง ings เวลาให้เด็กวาดแต่ละอย่าง ๆ ละ 2-3 นาที ดังนี้

ภูเขา นก ก้อนเมฆ พระอาทิตย์ ต้นไม้ บ้าน โถงน้ำ รั้วบ้าน ภูเขา แม่

หลังจากนั้นสอบถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรต่อการวาดภาพด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด

ครูสรุปประเด็นในช่วงนี้คือ

- การทำอะไร หรือเรียนอะไรในสิ่งที่ตนเองไม่ถนัด ก็จะทำให้เรารู้สึกแบบนี้ ถึงแม้ว่าทำได้ แต่งานหรือผลการเรียนก็อาจจะไม่สวยงาม หรือด้อย่างที่ตั้งใจ ดังนั้นการที่ได้รู้จักตนเอง ค้นหากระเรียน อาชีพของตนเองในอนาคต จึงเป็นสิ่งจำเป็น
- การทำอะไร โดยไม่มีการวางแผน ครูบอกมาทีละอย่าง จนไม่รู้ว่าจะมีอะไรบ้าง ทำให้ภาพดูไม่สมดุล ไม่เป็นระเบียบ ขนาดไม่สามารถควบคุมได้ ก็เหมือนกับการทำงานที่ไม่มีการวางแผน ทำงานอย่างไม่เป็นระบบ ระเบียบ ดังนั้นคนที่ประสบความสำเร็จ จะต้องมีการวางแผนการทำงานหลังจากนั้นสอบถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรต่อการวาดภาพด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด
- รู้สึกอึดอัด
- รู้สึกรำคาญ
- รู้สึกหงุดหงิด
- ภาพที่วาดไม่สวย ฯลฯ
- ครูสรุปประเด็นในช่วงนี้คือ
- การทำอะไร หรือเรียนอะไรในสิ่งที่ตนเองไม่ถนัด ก็จะทำให้เรารู้สึกแบบนี้ ถึงแม้ว่าทำได้ แต่งานหรือผลการเรียนก็อาจจะไม่สวยงาม หรือด้อย่างที่ตั้งใจ ดังนั้นการที่ได้รู้จักตนเอง ค้นหากระเรียน อาชีพของตนเองในอนาคต จึงเป็นสิ่งจำเป็น
- การทำอะไร โดยไม่มีการวางแผน ครูบอกมาทีละอย่าง จนไม่รู้ว่าจะมีอะไรบ้าง ทำให้ภาพดูไม่สมดุล ไม่เป็นระเบียบ ขนาดไม่สามารถควบคุมได้ ก็เหมือนกับการทำงานที่ไม่มีการวางแผน ทำงานอย่างไม่เป็นระบบ ระเบียบ ดังนั้นคนที่ประสบความสำเร็จ จะต้องมีการวางแผนการทำงาน รู้ข้อมูลรอบด้านทั้งหมด ก่อนลงมือทำ

แปลความหมายของภาพ

บ้าน คือ สัญลักษณ์ที่แทนความเป็นคุณ อันนี้ไม่ขึ้นอยู่กับขนาดโดยคุณจะวาดให้ใหญ่หรือเล็กก็ได้

- ถ้าบ้านของคุณมีปล่องไฟแบบฝรั่งแสดงว่าคุณเป็นคนชอบทำอาหาร

- ถ้ามีหน้าตาหลายบาน แสดงว่าคุณเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ ร่าเริงสนุกสนานเป็นคนมีเพื่อนเยอะ
- ถ้าประตูบ้านมีลูกบิดประตู แสดงว่าคุณเป็นคนช่างพูดช่างจา เรียกว่าพูดไฟแล็บทีเดียว
- ถ้าคุณวาดทางเข้าบ้านไว้ด้วย (แบบรูปวาดของ เด็กเล็ก ๆ) คุณเป็นคนชอบที่จะทำอะไรถูกต้องตามกฎหมายระเบียบ ไม่ชอบฝ่าฝืน

ต้นไม้ ที่ให้วาดแค่ต้นเดียวนั้นหมายรวมถึงทั้ง พ่อและแม่ หรือถ้าคุณไม่ได้อยู่กับท่านก็หมายถึงใครก็ได้ที่อุปการะเลี้ยงดูคุณมา

- ถ้าคุณวาดไม้ใกล้บ้านมากก็หมายถึงว่าคุณยึดท่านเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร และเป็นที่พึ่งทางจิตใจ
- ถ้าวาดไว้ติดกับตัวบ้านให้กิ่งก้านคลุมหลังคาบ้าน ก็ยิ่งแสดงให้เห็นว่าคุณเป็นคนรัก พ่อแม่มาก หากมีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจอะไรก็จะนึกถึงท่านเป็นคนแรก วางใจที่จะให้ท่านช่วยแก้ปัญหาหรือให้คำปรึกษา
- ถ้าวาดไว้ห่างก็แสดงว่าคุณไม่ชอบพึ่งพา พ่อแม่ ชอบตัดสินใจอะไรด้วยตัวเอง ยิ่งห่างเท่าไรก็ยิ่งทำให้ทราบว่าคุณไม่มีท่านอยู่ในจิตใจมากเท่านั้น

รั้วบ้าน - ถ้าคุณวาดรั้วบ้านไว้รอบตัวบ้าน และมีประตูปิดเรียบร้อย แสดงถึงความเป็นคนรอบคอบ จะทำอะไรก็มักจะคิดหน้าคิดหลังจะตรงกันข้ามกับอย่างแรกคือเป็นคนไม่รอบคอบ มักวู่วาม ใจร้อน และทำอะไรตามใจตัวเอง

โถ่งน้ำ เป็นสัญลักษณ์ของการเก็บออม การประหยัด และการใช้จ่าย

- ถ้าโถ่งน้ำมีฝาปิด หมายถึง คุณมีความสามารถในการเก็บ หอมอมริบสูงมาก เป็นคนประหยัดรู้จักเก็บ รู้จักใช้ คนประเภทนี้อาจตกเป็นเศรษฐีแน่ แต่ที่สำคัญก็ขึ้นอยู่กับขนาดโถ่งที่คุณวาดด้วยยิ่งอ้วนเท่าไรก็ยิ่งเก็บเงินเก่งมากเท่านั้น
- ถ้าโถ่งน้ำคุณไม่มีฝาปิด หมายถึงคุณเก็บเงินไม่ค่อยอยู่ ที่หาได้หรือมีอยู่เท่าไรคุณใช้หมด ถ้าโถ่งอ้วนมากก็หมายถึงว่าคุณใช้เงินเก่งมาก ถ้าโถ่งผอมหน่อยก็ใช้น้อยหน่อย

ภูเขา เป็นตัวแทนของความหนักแน่น จริงจัง ความมั่นคงและความอดทน

- ถ้าคุณวาดภูเขาเป็นทิวาว สูงใหญ่เมื่อเปรียบเทียบกับขนาดของบ้าน หรือกินเนื้อที่ในกระดาษมาก ๆ ละก็แสดงว่าคุณเป็นคนหนักแน่นมั่นคง เป็นคนทำอะไรจริงจัง
- ถ้าเป็นทิวาวแต่มีความสูงไม่มากนัก คุณไม่ค่อยมีความมั่นคงทำตัวขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมซะส่วนใหญ่
- ถ้าคุณวาดภูเขาเพียงลูก หรือ สองลูก คุณเป็นคนหนักแน่นจริงจังก็จริงอยู่แต่คุณก็เป็นคนที่ไม่ค่อยมีความอดทน

ก้อนเมฆ และพระอาทิตย์

- ถ้าคุณวาดพระอาทิตย์ดวงโตมาก ก็จะมีความหมายคล้าย ๆ กับบ้านหน้าต่างของบ้าน คือแสดงถึงความร่าเริงสดใส ความมีมนุษยสัมพันธ์ และความเป็นคนเปิดเผย
- ถ้าวาดพระอาทิตย์โดยไม่มีก้อนเมฆมาบัง คุณเป็นคนเปิดเผยและไม่ชอบมีความลับกับผู้อื่น
- ถ้าวาดโดยมีเมฆมาบังส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็คือคุณมีลัษณคมในและไม่ชอบคุยเรื่องส่วนตัวกับใคร

นก คือ ตัวแทนของเพื่อนฝูงและมิตรภาพ

- จำนวนของนก แสดงถึงความกว้างขวางและความมีเพื่อนเยอะของคุณ
- ถ้าคุณวาดมากก็หมายถึงว่าคุณเป็นคนมีเพื่อนมาก
- ถ้ายิ่งน้อยตัวเท่าไรก็หมายถึงความเป็นคนมีเพื่อนน้อยเท่านั้น

งู คือสัญลักษณ์ของความรัก และคนรักของคุณ

- ถ้าวาดงูหันหัวเข้าหาบ้าน หมายถึงถ้าคุณรักใครแล้วละก็คุณจะหลงมาก ชนิดหัวปักหัวปำทีเดียว ถ้าแต่งงานกับคุณก็อยากให้คุณรักอยู่ในโอวาท กลับบ้านเป็นเวลา แถมเวลาจะไปไหนมาไหนก็ยังต้องรายงานคุณอีกด้วย
- ถ้าหันหน้าไปทางต้นไม้ คุณอยากให้คนรักของคุณเข้ากับ พ่อแม่ของคุณได้ดี และไม่ยอมให้มีเรื่องชุ่นข้องหมองใจกัน
- ถ้าหันหน้าไปทางแม่น้ำ คุณเป็นคนที่ชอบคนเจ้าชู้ชนิด ๆ และมีอารมณ์ขัน
- ถ้าหันหน้าไปทางภูเขา คุณชอบผู้ชายที่มีอายุมากกว่าคุณมาก ๆ ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป
- ถ้าหันหน้าเข้าหาโอ่ง คุณเป็นคนขี้เหนียวเกี่ยวกับความรักมาก

แม่น้ำ เป็นสัญลักษณ์ของการแสดงอกทางเพศ

- ยิ่งคุณวาดแม่น้ำกว้าง และยาวมากเท่าไร ก็แสดงว่าคุณเซ็กส์จัดมากเท่านั้น

ปลาหมึกบอกความเครียด

ปลาหมึกเป็นสัญลักษณ์ของความเครียดและความกังวลใจ ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ดังนั้น ขนาดและจำนวนของปลาหมึกที่วาด จึงหมายถึงจำนวนเรื่องราวที่กำลังกังวลในชีวิต

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

นักเรียนเตรียมกระดาษ 1 แผ่น ดินสอ/ปากกา ให้นักเรียนวาดรูป "ปลาหมึก" ตามจินตนาการ ให้เวลา 5 นาที หลังจากวาดภาพเสร็จแล้ว ให้นักเรียนวิเคราะห์ตนเอง

มาวิเคราะห์ความเครียด

*ถ้าวาดขนาดใหญ่ตัวเดียว หมายถึง นักเรียนกำลังกังวลใจในเรื่องใหญ่ ๆ เพียงเรื่องเดียว

*ถ้ามีตัวเล็ก ๆ หลาย ๆ ตัว ลอยอยู่ทุกที่ หมายถึง นักเรียนถูกรุมเร้าด้วยความเครียดเล็ก ๆ น้อย ๆ และเรื่องราวชวนจิตใจทุก ๆ ด้าน

*ถ้าวาดตัวเล็ก ๆ ตัวเดียว ล่องลอยอยู่ หมายถึง นักเรียนมีปัญหาเรื่องเล็ก ๆ ไม่กังวลมาก และมั่นใจว่าจัดการมันได้อยู่แล้ว

ต่อไปเป็นเรื่องของปะการังและตำแหน่งของปลาหมึก

*ถ้าวาดปลาหมึกลอยแบบอิสระ หมายความว่า นักเรียนเชื่อว่าความเครียดที่มีไม่ว่ามันจะร้ายแรงแค่ไหน ก็แก้ไขมันได้

*ถ้าวาดปลาหมึกเกาะปะการังไว้ หมายความว่า เป็นไปได้ว่านักเรียนอาจรู้สึกเหมือนกับว่าถูกกักขังพันธนาการของปัญหาเหล่านั้น จนยากที่จะหลุดพ้นไปได้

ภารกิจ : ออกตามหาเป้าหมายในชีวิตของฉันให้เจอ

1. อาชีพที่ฉันสนใจ
2. ทักษะหรือความสามารถของเพื่อนสนิทที่เธออิจฉามากที่สุด
.....
3. มีเพื่อนหรือคนอื่นอิจฉาอะไรเกี่ยวกับตัวเธอ.....
4. เมื่อมีเวลาว่าง ฉันชอบทำ
5. ถ้าต้องสอนเรื่องใดให้กับใครสักคน ฉันจะเลือกสอนวิชา
- เพราะ
6. เพื่อนเคยขอให้ฉันช่วยเหลือในเรื่อง.....
7. ฉันทำ.....ได้ดีกว่าเพื่อน
8. ฉันใช้เวลาไปเลย เมื่อฉันทำ
-
9. มีบางสิ่งที่ฉันอยากทำหรืออยากเรียนมาโดยตลอด แต่ไม่มีให้ที่โรงเรียน
-
10. ฉันชอบวิชา มากที่สุด เพราะ
- ฉันเกลียดวิชา เป็นที่สุด เพราะ
11. เมื่อตอนเป็นเด็ก ฉันรักที่จะทำ
12. ฉันมีความสุขที่สุดในการทำ
-
13. ถ้าฉันไม่สนว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับฉัน ฉันจะทำ
-
14. ถ้ามีเวลาเหลือที่จะมีชีวิตอยู่อีก 6 เดือน ฉันจะใช้เวลาทำ
-
15. ใครเป็นแรงบันดาลใจให้ฉัน.....
- เพราะ



เป้าหมายในชีวิตฉัน คือ

ชื่อ.....เลวที่ ชั้น