



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม มารู้จัก...กันเถอะ

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธ์ภาพกันระหว่างอาจารย์และนักศึกษา และระหว่างนักศึกษาด้วยกัน ทำให้เข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินกิจกรรม ช่วงเวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม และบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งให้นักศึกษามีความคุ้นเคยกัน และเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งเป็นไปอย่างราบรื่น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาได้
2. รู้จักคุ้นเคยกันและกัน เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งเป็นไปอย่างราบรื่น

และมีประสิทธิภาพ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์แนะนำตนเอง และทักทายนักศึกษา ให้นักศึกษาแนะนำตนเองทีละคน และอาจารย์ชี้แจงเกี่ยวกับรายละเอียดของโปรแกรมการปรับพฤติกรรม วัตถุประสงค์ และบทบาทหน้าที่ของอาจารย์ในการเข้าร่วมกิจกรรม หลังจากนั้น พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้อาจารย์ได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับกิจกรรม

2. อาจารย์แสดงฟิวเจอร์บอร์ด จากนั้นอธิบายกติกา และข้อปฏิบัติในการดำเนินกิจกรรม โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ความตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ และการแสดงความคิดเห็น ซึ่งถ้า นักศึกษาคนใดปฏิบัติตามกติกา และข้อปฏิบัติในการดำเนินกิจกรรม อาจารย์จะติดสติ๊กเกอร์ให้กับนักศึกษา จากนั้นอาจารย์กลุ่มพลิกด้านหลังของฟิวเจอร์บอร์ดซึ่งมีข้อตกลงภายในกลุ่ม และให้นักศึกษาอ่านพร้อม ๆ กัน

3. อาจารย์ชี้แจงการดำเนินกิจกรรมทั้ง 20 ครั้ง และกำหนดการการทำกิจกรรม

ขั้นดำเนินกิจกรรม

4. อาจารย์ให้นักศึกษานั่งล้อมวงเป็นวงกลม และแจกกระดาษ และซองจดหมายให้นักศึกษาทุกคน จากนั้นให้นักศึกษาเขียนชื่อนามสกุลที่ซองจดหมาย และให้นำกระดาษใส่ซองจดหมาย จากนั้นส่งซองจดหมายไปยังเพื่อนนักศึกษาที่อยู่ขวามือ

5. เมื่อนักศึกษาได้รับซองจดหมายของเพื่อนแล้ว ให้นักศึกษานึกถึงข้อดีของเพื่อนที่เป็นเจ้าของจดหมาย และบันทึกข้อดีของเพื่อนนักศึกษา ลงในกระดาษที่อยู่ในซองจดหมาย จากนั้นเมื่อบันทึกข้อดีของเพื่อนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นำกระดาษสอดในซองจดหมายเช่นเดิม และส่งให้เพื่อนที่อยู่ด้านขวามือ และบันทึกข้อดีของเพื่อนเจ้าของจดหมาย ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้รับจดหมายของตนเอง

6. อาจารย์ขออาสาสมัคร 5 คน เพื่อนำเสนอข้อดีของตัวเอง

ขั้นสรุป

7. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และแสดงความรู้สึกจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาครั้งนี้

8. นักศึกษานำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงแบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ซองจดหมาย
3. แบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม

2. ตรวจสอบแบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

แบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

ชื่อ.....ชั้นปีที่.....สาขา.....รหัสนักศึกษา.....
 คณะ.....สถาบันการศึกษา.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้

1. ให้นักศึกษาบอกวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

.....

2. อากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ นักศึกษารู้สึกอย่างไร

.....

3. นักศึกษาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม ตัวฉัน

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

การสร้างจินตนาการโดยการวาดภาพตัวเอง จะทำให้นักศึกษาได้มองดูตัวเองว่ามีบุคลิกภาพหน้าตาแบบใด ทำให้นักศึกษาได้รู้จักลักษณะของตนเองมาก และสามารถดูตัวเองจากภาพวาด

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. สร้างจินตนาการเกี่ยวกับตัวเอง
2. บอกประโยชน์ของการสร้างจินตนาการเกี่ยวกับตัวเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า "ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที"

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. อาจารย์กล่าวถึงการสร้างจินตนาการเกี่ยวกับตัวเอง จากนั้นอาจารย์และนักศึกษานแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

3. อาจารย์แจกกระดาษให้กับนักศึกษาคนละแผ่น และให้นักศึกษาวาดภาพตัวเอง

ขั้นสรุป

4. จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
5. นักศึกษานำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. แบบบันทึกการเรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบจากแบบบันทึกการเรียนรู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบงาน

ชื่อ.....ชั้นปีที่.....สาขา.....รหัสนักศึกษา.....
คณะ.....สถาบันการศึกษา.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาวาดภาพตัวเอง



โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม ตำรวจตัวเอง

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

การสำรวจตัวเองตามความเป็นจริงนั้น จะทำให้นักศึกษาได้รู้จักตัวเอง รู้จุดดีจุดด้อย และนำไปสู่การพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ ถ้านักศึกษารู้จักตัวเอง และรู้ว่าทราบว่าจะอะไรที่เป็นสาเหตุของปัญหา จะทำให้มีแนวทางให้นักศึกษารู้จักคิดแก้ปัญหา นำไปสู่การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. ตำรวจตัวเองได้
2. บอกประโยชน์ของการสำรวจตัวเองได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

2. อาจารย์กล่าวถึงการสำรวจตัวเองกับนักศึกษา จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

3. อาจารย์แจกใบงานการสำรวจตัวเอง และให้นักศึกษาทำใบงาน “สำรวจตัวเอง”

ขั้นสรุป

5. จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
6. นักศึกษำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “สำรวจตัวเอง”
2. แบบบันทึกการเรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบจากใบงาน “สำรวจตัวเอง” และแบบบันทึกการเรียนรู้




มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบงาน


“สำรวจตัวเอง”


ชื่อ.....ชั้นปีที่.....สาขา.....รหัสนักศึกษา.....
 คณะ.....สถาบันการศึกษา.....


คำชี้แจง ให้นักศึกษาสำรวจความคิดเห็น ความรู้สึก ความชอบ และจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง แล้วเติมข้อความต่อไปนี้ให้สมบูรณ์


 ฉันคิดว่าฉันเป็นคน.....


 ฉันคิดว่าฉันเก่งในเรื่อง.....

 เมื่อเทียบกับคนทั่วไปส่วนมากแล้ว ฉันแตกต่างจากเขาตรงที่.....

 ฉันคิดว่าถ้าการเข้ากับคนอื่นนั้นเป็นเรื่องง่าย ถ้า.....

 ถ้าฉันสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้ ฉันจะ.....

 ฉันคิดว่าครอบครัวของฉัน.....


 ฉันชอบคนที่.....

 ฉันรู้สึกโกรธเมื่อ.....

 ฉันคิดว่าครู.....

 ฉันรู้สึกอับอายเมื่อ.....

 ถ้าฉันเลือกที่จะเป็นได้ ฉันอยากจะเป็น.....

 ฉันจะรู้สึกกระทบกระเทือนใจได้ง่าย เมื่อ.....

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม รู้จักปัญหาตัวเอง

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

การสำรวจตัวเองตามความเป็นจริงนั้น จะทำให้นักศึกษาได้รู้จักตัวเอง รู้จุดดีจุดด้อย และนำไปสู่การพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ ถ้านักศึกษารู้จักตัวเอง และรู้ว่าทราบว่าจะอะไรที่เป็นสาเหตุของปัญหา จะทำให้มีแนวทางให้นักศึกษารู้จักคิดแก้ปัญหา นำไปสู่การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกปัญหาและสาเหตุที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้
2. บอกปัญหาและสาเหตุทางการศึกษาได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาลงมือ จับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

2. อาจารย์กล่าวถึงประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา จากนั้นอาจารย์และนักศึกษานแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

3. อาจารย์กล่าวนำเข้าสู่ กิจกรรม “รู้จักปัญหา” จากนั้นให้นักศึกษาแต่ละคนเสนอสาเหตุของปัญหาทางด้านส่วนตัว และด้านการศึกษา จากนั้นให้นักศึกษาเขียนสาเหตุของปัญหาทางด้านส่วนตัว และด้านการศึกษาลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

ขั้นสรุป

4. จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
5. นักศึกษำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงแบบบันทึกการเรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบบันทึกการเรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความ
คิดเห็นของนักศึกษาขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบจากแบบบันทึกการเรียนรู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

ชื่อ.....ชั้นปีที่.....สาขา.....รหัสนักศึกษา.....
คณะ.....สถาบันการศึกษา.....

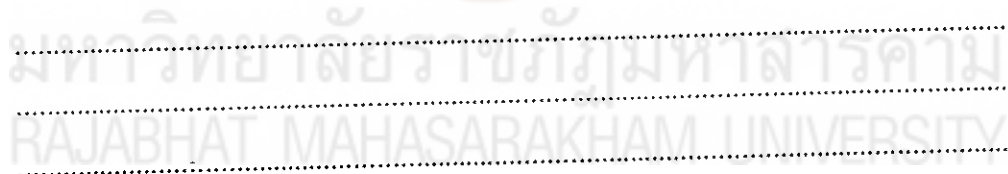
คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้

1. ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษาทางด้านส่วนตัวมีอะไรบ้าง และมีสาเหตุมาจากอะไร

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

2. ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษาทางการศึกษามีอะไรบ้าง และมีสาเหตุมาจากอะไร

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



โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม ปัญหาสำคัญ

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

เมื่อนักศึกษาได้รู้จักตัวเอง รู้จุดดีจุดด้อยแล้ว ทำให้นักศึกษาสามารถพิจารณาว่ามีปัญหาอะไรที่เกิดขึ้นบ้าง และอะไรสำคัญที่สุด ณ ขณะนี้ ก็จะทำให้นักศึกษาสามารถมองเห็นความเป็นจริงถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ณ ขณะนี้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกปัญหาและสาเหตุที่สำคัญกับตัวเองได้
2. บอกสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. อาจารย์กล่าวถึงประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

3. อาจารย์กล่าวนำเข้าสู่ กิจกรรม “ปัญหาสำคัญ” จากนั้นให้นักศึกษาแต่ละคนเสนอสาเหตุ จากนั้นให้นักศึกษาเขียนสาเหตุของปัญหาที่ตนเองคิดว่าสำคัญที่สุดลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

4. อาจารย์ให้นักศึกษาพิจารณาสาเหตุที่ปัญหามีลักษณะคล้ายกันมากที่สุด และนักศึกษาเห็นว่าป็นปัจจัยที่สำคัญ หรือมบอเหตุผล

ขั้นสรุป

5. จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
6. นักศึกษานบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงใน

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบบันทึกการเรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบจากแบบบันทึกการเรียนรู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

ชื่อ.....ชั้นปีที่.....สาขา.....รหัสนักศึกษา.....
 คณะ.....สถาบันการศึกษา.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้

1. นักศึกษาคิดว่าปัญหาอะไรมีความสำคัญมากที่สุด เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

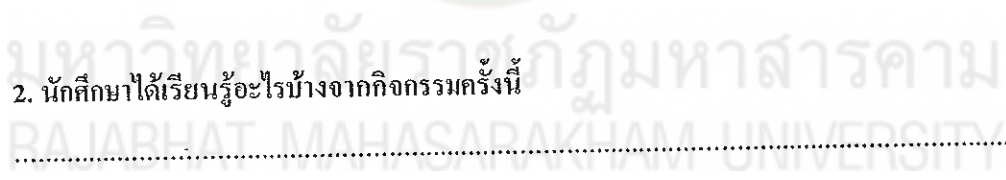
.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม คุณค่าแท้จริง

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

ถ้านักศึกษาสามารถเข้าใจความสามารถของตนให้ถูกต้อง เชื่อมั่นในตนเอง ใฝ่มองตัวเองในแง่ดี ก็ทำให้เห็นศักยภาพในตัวเอง เราต้องมองเห็นคุณค่าของตัวเอง รู้จักพิจารณาตนเอง ความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทความ “คุณค่าแท้จริงของแหวน”
2. บอกการนำแนวคิดไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาก่อๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. อาจารย์กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตัวเอง จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

3. อาจารย์กล่าวนำเข้าสู่ กิจกรรม “คุณค่าแท้จริง” จากนั้นให้นักศึกษาอ่านบทความ “คุณค่าแท้จริงของแหวน” จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

ขั้นสรุป

4. จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
5. นักศึกษำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. บทความ “คุณค่าแท้จริงของแหวน”
2. แบบบันทึกการเรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบจากแบบบันทึกการเรียนรู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้
“คุณค่าแท้จริงของแหวน”

มอริเซ่ ญากาย เขียน
เพ็ญทิสาห์ ศรีวรรณารถ แปล

“อาจารย์ขอรับ สมมติที่นี้เพราะผมรู้สึกตัวเองแทบจะไม่มีค่าอะไร ผมไม่มีกะจิตกะใจ
ทำสิ่งใดแล้วพวกเขาบอกว่าผมเป็นคนไม่เอาไหน ไม่มีอะไรดี เงอะงะและค่อนข้างโง่ ผมจะ
ปรับปรุงตัวเช่นไรศิษย์ขอรับ ผมจะทำประการใดเพื่อให้พวกเขาเห็นค่าของผมมากขึ้น”

อาจารย์ผู้นั้นกล่าวแก่เขา มิได้มองเขาแม้สักนิด “ข้าเสียใจเหลือเกินนะพ่อหนุ่ม ข้าช่วยเจ้า
ไม่ได้จริงๆ เพราะข้อต้องแก้ปัญหาคงของตัวเองก่อน เห็นจะต้องเป็นภายหลังละนะ เมื่อหยุดพูดไป
ชั่วขณะเขาก็เสริมว่า ถ้าเจ้าอยากช่วยข้า ข้าอาจแก้ปัญหาคงของข้านี้ได้เร็วขึ้นและบางทีข้าอาจช่วยเจ้า
ได้”

“เอ้อ...ยินดีขอรับอาจารย์” เด็กหนุ่มลึงเล รู้สึกตัวเองไม่มีค่าอีกครั้ง และความประสงค์
ของเขาที่ต้องถูกเลื่อนไป “ดี” อาจารย์กล่าว ถอดแหวนจากนิ้วก็ยอขายให้ชายหนุ่ม แล้วพูดว่า
“เจ้าจงชี้มาซึ่งอยู่ด้านนอกนี้ไปยังตลาด ข้าต้องขายแหวนวงนี้เพื่อใช้หนี้ เจ้าต้องขายให้ได้ราคา
สูงสุดเท่าที่จะทำได้ และอย่าได้รับสิ่งอื่นใดที่มีค่าน้อยกว่าเหรียญทองคำหนึ่งเหรียญ จงไปและ
กลับมาพร้อมเหรียญนั้นให้เร็วที่สุด”

ชายหนุ่มรีบแหวนและออกเดินทาง ยังไม่ทันถึงตลาด เขาก็เริ่มเสนอแหวนให้บรรดาพ่อค้า
ซึ่งพิจารณาอย่างสนใจ จนชายหนุ่มเอ่ยปากบอกมูลค่า

เมื่อชายหนุ่มกล่าวถึงเหรียญทองคำ บางคนหัวเราะ บางคนส่ายหน้า มีเพียงชายแก่คน
หนึ่งที่เมตตาตลอดเวลาบอกชายหนุ่มว่า เหรียญทองคำนั้นมีค่ามากเกินกว่าจะแลกกับแหวนวงนี้
ใครคนหนึ่งเสนอเหรียญเงินและถ้วยทองแดงให้เพราะอยากช่วยเหลือ แต่ชายหนุ่มได้รับคำสั่งว่า
มิให้รับสิ่งใดที่มีค่าน้อยกว่าเหรียญทองคำจึงต้องปฏิเสธข้อเสนอดังกล่าว

หลังจากที่ขิวเสนอขายอัญมณีชิ้นนั้นให้ทุกคนที่เขาพบในตลาดมากกว่าร้อยคนแล้ว เรา
รู้สึกผิดหวังอย่างยิ่ง จึงชี้มากลับ ชายหนุ่มปรารถนาจะได้เหรียญทองคำเพื่อนำไปให้อาจารย์
อาจารย์จะได้สิ้นกังวล เขาจะได้รับคำปรึกษารวมทั้งความช่วยเหลือเสียที

เขาเข้าไปในห้อง “อาจารย์ขอรับ” เขากล่าว “ผมขอโทษ ผมทำสิ่งที่ท่านขอไม่สำเร็จ ผม
อาจจะหาเหรียญเงินมาได้สักสอง-สามเหรียญ แต่ผมคิดว่าไม่อาจหลอกผู้อื่นเรื่องมูลค่าแท้จริงของ
แหวนนี้ได้”

“สิ่งที่เจ้าพูดนั้นสำคัญมาก พ่อหนุ่ม” อาจารย์ตอบยิ้ม ๆ “อันดับแรก เราควรรู้มูลค่าแท้จริงของแหวนเสียก่อน เจ้าจงชี้มาไปหาพ่อค้าเพชรพลอย ใครจะรู้ดีไปกว่าเจ้าอีกเล่า บอกเขาว่า เจ้าอยากขายแหวนวงนี้ และถามเขาว่าให้เท่าใด แต่ไม่ว่าเขาจะเสนออะไรแก่เจ้า จงอย่ารีบข้อเสนอ เจ้าจงกลับมาพร้อมแหวนของข้า”

ชายหนุ่มชี้มาออกไปอีกครั้ง พ่อค้าเพชรพลอยสำรวจดูแหวนมได้แสงตะเกียงใช้แว่นขยายส่อง ชั่งน้ำหนัก และกล่าวแก่ชายหนุ่มว่า “พ่อหนุ่ม เจ้าจงไปบอกอาจารย์ว่า ถ้าอยากขายแหวนเวลานี้ ข้าให้ได้ไม่มากกว่าเหรียญทองคำห้าสิบแปดเหรียญคอกนะ”

“ห้าสิบแปดเหรียญหรือ” ชายหนุ่มอุทาน

“ใช่” พ่อค้าตอบ “จำไว้ว่าเมื่อเวลาผ่านไป เราอาจเชื่อมั่นได้ในราคาหกสิบเหรียญ แต่ถ้ารับขายละก็...”

“ชายหนุ่มรีบกลับบ้านบ้านอาจารย์ เขาตื่นเต้นมากที่จะได้เล่าเรื่องซึ่งเกิดขึ้นให้อาจารย์ฟัง”

“นั่งลงสิ” อาจารย์กล่าวหลังจากฟังชายหนุ่มจบ

“เจ้าก็เปรียบประดุจแหวนวงนี้ เป็นอัญมณีมีค่า และไม่เหมือนใคร ดังนั้น คนที่จะตัดสินเจ้าได้ก็มีแต่ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น เหตุใดเจ้าต้องเที่ยวพยายามให้ทุกคนค้นพบคุณค่าแท้จริงของเจ้าด้วยเล่า”

ที่มา : ซอร์เจ้ บุคกาย แปลโดยเพ็ญพิศาส์ ศรีวรรณารถ. 2553. เรื่องเล่า ชี้อาจให้ชีวิต จะเล่าให้คุณฟัง. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์สี่เสือสเปน : 41-47

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม เมจิก จอนห์สัน

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

ตัวแบบเป็นตัวอย่างของการศึกษาเพื่อนำแนวทางที่เกิดขึ้นกับตัวแบบมาปรับเปลี่ยนวิธีคิด และทำให้นักศึกษาสามารถยอมรับตนเอง ต้องมีกำลังใจ ความมานะอดทน มีแรงผลักดันให้เรา ดำเนินชีวิตได้ดี

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทความ “เมจิก จอนห์สัน”
2. บอกการนำแนวคิดไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

2. อาจารย์กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตัวเอง จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

3. อาจารย์กล่าวนำเข้าสู่ กิจกรรม “เมจิก จอนห์สัน” จากนั้นให้นักศึกษาอ่านบทความ “เมจิก จอนห์สัน” จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

ขั้นสรุป

5. จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
6. นักศึกษำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. บทความ “เมจิก จอนห์สัน”
2. แบบบันทึกการเรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความ
คิดเห็นของนักศึษาขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบจากแบบบันทึกการเรียนรู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

ชื่อ.....ชั้นปีที่.....สาขา.....รหัสนักศึกษา.....
คณะ.....สถาบันการศึกษา.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้

1. นักศึกษาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมครั้งนี้

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

2. นักศึกษาสามารถนำแนวคิดจากบทความ “เมจิก จอนห์สัน” มาประยุกต์ใช้กับตัวเองได้อย่างไร

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



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 8

ชื่อกิจกรรม ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ และการจัดการกับสภาวะอารมณ์

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

ถ้านักศึกษาได้เรียนรู้ปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ จะแสดงให้เห็นถึงการแสดงออกของคนแต่ละคนว่าในรูปแบบลักษณะอารมณ์ลักษณะแบบนี้ ถ้าถึงรู้สึกอะไรอยู่ สามารถบ่งบอกความรู้สึกได้ชัดเจนมากแค่ไหนจะได้มีวิธีปรับตัวเข้า และหาทางแก้ได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกความสัมพันธ์ของรูปและเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องได้
2. มีวิธีการจัดการหรือควบคุมกับสภาวะอารมณ์ได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. อาจารย์กล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม “ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ และการจัดการกับสภาวะอารมณ์” ให้นักศึกษาอ่าน
3. อาจารย์ให้นักศึกษาเลือกภาพแสดงสภาวะอารมณ์ และให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้างที่มีความสัมพันธ์กับรูป และนักศึกษามีวิธีการจัดการอย่างไร

ขั้นสรุป

4. จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
5. นักศึกษำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในใบงาน “ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ และการจัดการกับสภาวะอารมณ์”

สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพแสดงสภาวะอารมณ์
2. ใบงาน “ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ และการจัดการกับสภาวะอารมณ์”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบจากใบงาน “ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ และการจัดการกับสภาวะอารมณ์”



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาพแสดงสภาวะอารมณ์ของคน

รูปที่ 1



รูปที่ 2



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบงาน

ชื่อ.....ชั้นปีที่.....สาขา.....รหัสนักศึกษา.....
 คณะ.....สถาบันการศึกษา.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้

1. เลือกรูปที่.....

2. เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับรูปที่เลือก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. จากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นักศึกษามีวิธีการจัดการหรือควบคุมกับสภาวะอารมณ์
 ดังกล่าวได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ และการจัดการกับสภาวะอารมณ์

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

ถ้านักศึกษาได้เรียนรู้ปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ จะแสดงให้เห็นถึงการแสดงออกของคนแต่ละคนว่าในรูปลักษณะอารมณ์ลักษณะแบบนี้ ถ้าถึงรู้สึกอะไรอยู่ สามารถบ่งบอกความรู้สึกได้ชัดเจนมากแค่ไหนจะได้มีวิธีปรับตัวเข้า และหาทางแก้ได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกความสัมพันธ์ของรูปและเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องได้
2. มีวิธีการจัดการหรือควบคุมกับสภาวะอารมณ์ได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. อาจารย์กล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม “ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ และการจัดการกับสภาวะอารมณ์” ให้นักศึกษาอ่าน

3. อาจารย์ให้นักศึกษาเลือกภาพแสดงสภาวะอารมณ์ และให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้างที่มีความสัมพันธ์กับรูป และนักศึกษามีวิธีการจัดการอย่างไร

ขั้นสรุป

4. จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
5. นักศึกษำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในใบงาน “ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ และการจัดการกับภาวะอารมณ์”

สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพแสดงภาวะอารมณ์
2. ใบงาน “ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ และการจัดการกับภาวะอารมณ์”

การประเมินผล

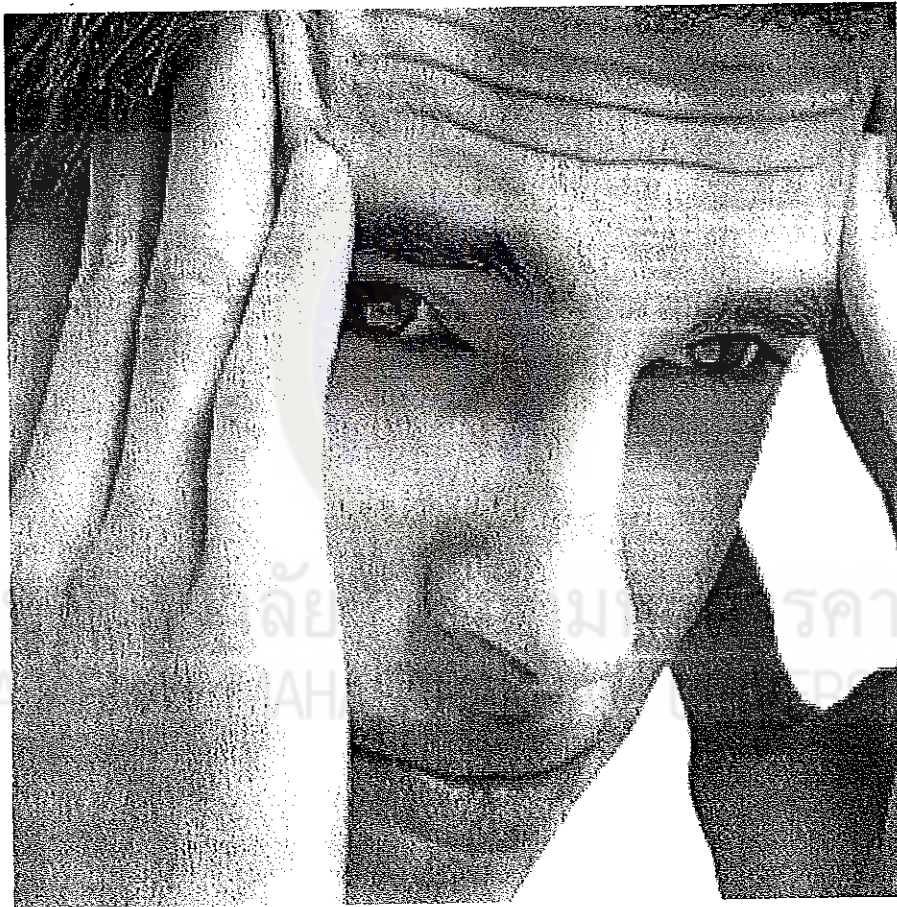
1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบจากใบงาน “ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ และการจัดการกับภาวะอารมณ์”



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาพแสดงสภาวะอารมณ์ของคน

รูปที่ 1



รูปที่ 2



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบงาน

ชื่อ.....ชั้นปีที่.....สาขา.....รหัสนักศึกษา.....
 คณะ.....สถาบันการศึกษา.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้

1. เลือกรูปที่.....

2. เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับรูปที่เลือก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. จากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นักศึกษามีวิธีการจัดการหรือควบคุมกับสภาวะอารมณ์
 ดังกล่าวได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม สิ่งที่ได้เรียนรู้ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ และการจัดการกับภาวะอารมณ์

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

ถ้านักศึกษาได้เรียนรู้ปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ จะแสดงให้เห็นถึงการแสดงออกของคนแต่ละคนว่าในรูปลักษณะอารมณ์ลักษณะแบบนี้ กำลังรู้สึกอะไรอยู่ สามารถบ่งบอกความรู้สึกได้ชัดเจนมากแค่ไหนจะได้มีวิธีปรับตัวเข้า และหาทางแก้ได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกสิ่งที่ได้เรียนรู้ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ และการจัดการกับภาวะอารมณ์ได้
2. นำแนวคิดมาประยุกต์ใช้กับตัวเองได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

2. อาจารย์กล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม “สิ่งที่ได้เรียนรู้ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ และการจัดการกับภาวะอารมณ์” ให้นักศึกษาอ่าน
3. อาจารย์และนักศึกษาแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

ขั้นสรุป

4. จากนั้นอาจารย์และนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
5. นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพแสดงสภาวะอารมณ์
2. แบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความ
คิดเห็นของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบจากแบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ครั้งที่ 11

ชื่อกิจกรรม ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ทางด้านชีวภาพและเกี่ยวข้องการเกิดพฤติกรรม ทั้งนี้ ถ้าเรามีวิธีการคิดที่ดีและเหมาะสมก็จะทำให้เราสามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีด้วย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จากสถานการณ์ “ความประมาทของคนอื่น” ได้
2. นำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับตัวเองได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. อาจารย์กล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม และนำสถานการณ์ “ความประมาทของคนอื่น” ให้นักศึกษาอ่าน
3. อาจารย์และนักศึกษาแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

4. อาจารย์อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร และแลกเปลี่ยนความคิดกับนักศึกษา
ขั้นสรุป

5. จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

6. นักศึกษำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. สถานการณ์ “ความประมาทของคนอื่น”

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม

2. ตรวจสอบจากแบบบันทึกการเรียนรู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

สถานการณ์เรื่อง “ความประมาทของคนอื่น”

นี่เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นกับชีวิตของฉัน เกิดขึ้นจากอุบัติเหตุ โดยที่ฉันไม่ได้ประมาทอะไรเลย เรื่องนี้เกิดขึ้นตั้งแต่ก่อนสงกรานต์ของปีนี้ ฉันทำงานอยู่ต่างจังหวัด ส่วนเพื่อนทำงานอยู่กทม. เพื่อนพักร้อน บอกว่าจะมาหาฉัน ให้ฉันพาเที่ยว เพราะที่นี่มีทะเล และเพื่อนก็อยากมามาก ด้วยความที่เป็นเด็กต่างจังหวัดจึงใช้มอเตอร์ไซด์ ขับไป-มาเวลาที่ไปทำงาน และที่นี่ก็เป็นจังหวัดที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งทางด้านท่องเที่ยว ฉันทำงานอยู่บริษัททัวร์แห่งหนึ่งก็ทำงานวันละไม่ถึงแปดชม.ก็เสร็จแล้ว จึงมีเวลาว่างพาเพื่อนเที่ยวทุกวันแต่ต้องหลังจากที่ฉันเลิกงานแล้วเท่านั้น วันที่เกิดอุบัติเหตุเพื่อนบอกว่าจะกลับแล้วพรุ่งนี้ เราก็เลยไปหาซื้อของกัน สักประมาณทุ่มกว่าๆ ฉันเป็นคนขับส่วนเพื่อนเป็นคนซ้อนท้าย ตอนแรกเราก็เถียงกันว่าใครจะเป็นคนขับดี แต่สุดท้ายฉันก็ถือซะว่าเป็นวันสุดท้ายแล้วที่เพื่อนจะอยู่เราเป็นเจ้าบ้านก็ต้องพาเพื่อนหน่อยก็แล้วกัน แล้วฉันก็สวมหมวกกันน็อค และก็เสื้อแจ็คเก็ต ส่วนเพื่อนไม่ได้สวม ฉันเพิ่งออกรถมาได้สักประมาณสามร้อยเมตรเห็นจะได้ ฉันยังอยู่ที่เกียร์สามอยู่เลย เราก็คุยกันถึงสถานที่ที่จะไปกันต่อโดยที่ฉันก็ตั้งใจขับเป็นอย่างดี แต่รถข้างหน้าว่างเปล่าไม่มีรถเลยซักคันเดียวในเลนที่ฉันขับไป เพราะรถที่ตามมาข้างหลังคิดไฟแดงอยู่ ทันใดนั้นฉันก็รู้สึกว่ามีรถกระบะคันสูงเบรคหมุนมาจากอีกฟากหนึ่งของถนน แล้วฉันก็ได้ยินเสียงเบรคดังมาก มันมาเบรคและปาดด้านหน้าของฉัน สุดท้ายที่ฉันจำได้ก็แค่นี้ หลังจากนั้นฉันก็ไม่ได้เห็นอะไรอีกเลย แต่ได้ยินเสียงผู้คนวุ่นวาย รวยล้อมไปหมด แต่มันมีดมมาก ฉันคิดว่าฉันกำลังฝัน แล้วสุดท้ายฉันก็กลับต่อ รู้สึกตัวอีกทีก็มีพยาบาลมากอยุ่ถามว่าฉันชื่ออะไร เป็นคนนั่งซ้อนท้ายหรือขับ แล้วก็ถามว่าติดต่อบุคคล มีใครบ้าง ฉันยังคงนึกว่าฝันไป ฉันไม่รู้สึกเจ็บที่ไหนเลย จริง มันก็น่าจะเป็นความฝัน และแล้วฉันก็ให้พยาบาลกดโทรศัพท์หาเพื่อนสนิทที่ฉันนึกได้ มาตอนนี้ฉันเริ่มร้องไห้เพราะรู้แล้วว่าฉันไม่ใช่ความฝัน มันเป็นความจริง ฉันรู้สึกเจ็บที่หน้าอกและที่เท้า ฉันกลับไปหมด ฉันมองดูเพื่อนข้างดูน่ากลัวมาก เธอมีเลือดอาบหน้าแล้วก็ไม่รู้สึกตัว ฉันเป็นห่วงเพื่อนมาก ในขณะที่เดียวกันพยาบาลก็บอกฉันต้องไปเอกซเรย์ว่ามีกระดูกเป็นอย่างไรบ้าง ให้ตายซิฉันยังไม่ได้โดนทำอะไรเลย ยังไม่ทำแผล ฉันโดนนำตัวเข้าห้องผ่าตัดในเวลาต่อมา หลังจากที่เพื่อนของฉันมาถึง ตอนที่เข้าห้องผ่าตัดฉันไม่ได้สลบแค่แค่คิดยาชาให้ฉันเท่านั้นเอง ฉันร้องไ้ตลอดเวลาน้ำตามีมากมายจนการผ่าตัดผ่านไป ฉันก็ยังคงร้องไห้อยู่อีก แล้วฉันกับเพื่อนก็โดนย้ายเข้ามาอยู่ห้องพักรักษาในห้องเดียวกัน เป็นห้องคู่ แต่ว่าเพื่อนของฉันยังไม่ฟื้นเลยตอนนี้ ฉันคิดถึงพ่อแม่ที่บ้านฉันมาทำงานต่างจังหวัดจึงไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ฉันไม่อยากจะโทรไปบอกท่าน เพราะว่าคิดว่าตัวเองไม่ได้เป็นอะไรมากก็แค่ที่เท้าเท่านั้นฉันคิด วันรุ่งขึ้นเพื่อนก็ยังไม่ฟื้นเลย พ่อของเพื่อนมาถึงแล้ว จนตอนบ่ายเพื่อนถึงฟื้น วันที่สามตอนสายๆหมอเข้ามาเยี่ยมอาการของฉัน แล้วก็บอกว่าเธอรู้แล้วเห็นแผลของตัวเองแล้วใช่ไหม ให้ตายซิ ฉันไม่เห็นเลยตอนที่พยาบาลมาล้าง

แผลนั้นไม่กล้าดูหรอก แต่หมอบอกว่าเธอต้องเข้าผ่าตัดนิ้วและเท้าออกซีกหนึ่งนะ เพราะว่า กระดูก
 แตกและเอ็นก็ขาดด้วย ปล่อยไว้มันก็จะเน่า ต้องตัดทิ้งอย่างเดียว ถิ่นฟังแล้วถิ่นเกือบจะหยุดหายใจ
 ไม่ว่าใครต่อใครลองมาเป็นถิ่นแล้วได้อินแบบนี้ด้วยแล้วแน่นอน เหมือนกัน ถิ่นเสียใจมากและก็
 ร้องไห้อย่างมากมาย ถิ่นโทรหาแม่แล้วก็บอกท่านทั้งน้ำตา รุ่งเช้าพ่อแม่ห้องของถิ่นก็มา หลังจากที่
 หมอไปแล้วถิ่นตัดสินใจที่จะผ่าตัด แต่แม่ของเพื่อนถิ่นที่ถิ่นอยู่บ้านเค้าด้วยนั้นไม่ยอม แม่บอกว่าจะ
 ย้ายโรงพยาบาล เปลี่ยนไปเป็นโรงพยาบาลศูนย์ราชการของจังหวัด แล้วถิ่นกับเพื่อนเราก็ได้อยู่กัน
 คนละห้องแต่ตึกกัลยาณมิตรกระดุกเหมือนกัน รุ่งเช้าของอีกวันหมอนี่นี่ถึงจะมาดู เป็นหมอผู้หญิง
 หมอบอกว่าเรายังไม่ต้องผ่าตัดแต่รอดูอาการ ว่าเสียหายมากแค่ไหน ถิ่นก็เริ่มรู้สึกดีขึ้นบ้างเริ่มมี
 ความหวังว่าคงไม่ต้องตัดนิ้วทิ้ง รวมทั้งเท้าด้วย ส่วนเพื่อนต้องเข้ารับการผ่าตัดกรามเพราะว่ากราม
 หักและคอเคล็ดด้วย วันนั้นเพื่อนเข้ารับการผ่าตัด เพื่อนโดนมัดปาก คัดฟัน ทานได้เฉพาะอาหารที่
 เป็นน้ำ โดยใช้หลอดดูดน้ำเข้าทางร่องฟัน สงสารเพื่อนมาก แม้แต่เวลาที่พูด เขาก็อ้าปากไม่ได้กินก็
 กินแต่ที่เป็นน้ำทุกอย่าง และต้องรออีกหนึ่งเดือนจึงจะเอาออกได้ ส่วนถิ่นนะเหรอ ผ่านไปสิบวัน
 หลังจากนั้น ถิ่นก็ต้องเข้าห้องผ่าตัดนิ้วเท้าทั้งสองนิ้วเป็นนิ้วก็ยกับนิ้วนาง ถิ่นรู้สึกเจ็บปวดมาก คน
 ที่เคยมีแต่สุดท้ายมันก็จากไป ถิ่นเหลือนิ้วเท้าเพียงแค่แปดนิ้วทั้งที่เคยมีสิบนิ้ว แต่ยคิดที่ไม่ต้องตัด
 เท้าออกซีกหนึ่งเหมือนที่โรงพยาบาลเอกชนนั้นเคยบอกถิ่น ถิ่นโดนฉีดยาชาอีกแล้วในห้องผ่าตัด
 แล้วสุดท้ายเค้าก็ต้องฉีดยานอนหลับให้ถิ่นเพราะว่าความดันถิ่นสูงมาก แล้วถิ่นร้องไห้ตลอดเวลา
 ถิ่นนึกตลอดว่านอกห้องผ่าตัดมีคนคอยถิ่นอยู่มากมายล้วนเป็นคนรักถิ่นและถิ่นก็รักเค้าทุกคน
 ถิ่นเกือบจะหยุดหายใจไป แต่สุดท้ายถิ่นตื่นขึ้นมาอีกครั้งทุกอย่างก็เรียบร้อยแล้ว หมอสั่งไม่ให้ถิ่น
 ลุกขึ้นจนกว่าจะถึงเจ็ด โมงเช้าของอีกวัน ถิ่นนั้นหลังจากที่ถิ่นกลับมาที่ห้องพักฟื้น ทุกคนเป็นห่วง
 ถิ่นและพยายามชวนถิ่นคุยแล้วก็ให้ถิ่นทานข้าว ออสิมบอกไปว่าตอนนี้ถิ่นเริ่มคุยกับผู้ชายคนหนึ่ง
 เราคุยกันได้สองเดือนกว่าแล้วเค้าบอกว่าเค้าจริงใจกับถิ่น ถิ่นไม่ได้คิดอะไรกับเค้าเลย อยากคุยกัน
 ไปคู่ก่อน ถิ่นนั้นหลังจากที่ถิ่นเข้าห้องผ่าตัดกลับมาที่ห้องเขาก็ขอตัวกลับไปเพราะว่าดีทมากแล้ว
 และก็ต้องทำงานด้วยในวันรุ่งขึ้น ถิ่นคิดว่าเค้าคงรับไม่ได้กับที่ถิ่นเป็นคนพิการ ถิ่นเลยโทร ไปบอก
 เค้าว่าต่อไปก็ไม่ต้องมาหาถิ่นอีกนะ ถิ่นบอกเค้าทั้งน้ำตา น่าแปลกทำไมก็ไม่รู้ทั้งที่ถิ่นไม่ได้รับรัก
 เค้านะ ถิ่นบอกเค้า แล้วเค้ากลับตอบกลับมาว่าให้ถิ่นนอนได้แล้วพรุ่งนี้ตอนเย็นจะมาหา อย่าคิด
 อะไรมากทุกอย่างยังเหมือนเดิมไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ตอนที่ถิ่นอยู่โรงพยาบาลเค้ามาดูแลถิ่น
 เกือบทุกวัน วันไหนที่เค้าไม่มาถิ่นรู้สึกว่ามันมีอะไรขาดหายไปจริงๆนะ ถิ่นอยู่โรงพยาบาลครบ
 หนึ่งเดือนพอดี เพื่อนของถิ่นอยู่แค่วันก็กลับบ้านไปแล้วเหลือแต่ถิ่น แต่เพื่อนก็โทรมาหาถิ่น
 บ่อย ถิ่นออกจากโรงพยาบาล แล้วก็ต้องกลับไปรักษาต่อที่บ้านอีกหนึ่งเดือนถิ่นต้องไปล้างแผล
 ทุกวันแล้วก็ต้องมาหาหมอดามที่หมอนัดแรกหมอนัดสองครั้งต่อเดือนแล้วก็เดือนละครั้ง จนถึง
 ตอนนี้อย่างต้องเป็นเช่นนั้น ส่วนคู่กรณีของถิ่น จ่ายแค่ค่าห้องพิเศษ เท่านั้นส่วนเรื่องค่า
 รักษาพยาบาลก็เรื่องพรบ.รด แล้วก็บัตรสามสิบบาท ตอนนั้นถิ่นยังไม่ได้รับสิทธิประกันสังคม

เพราะว่าเพิ่งจะทำงานได้สองเดือน คนที่ขับรถชนฉันกับเพื่อน นบอกว่าถ้าหากว่าฉันกับเพื่อน
เรียกร้องอะไรมากมายก็ไปฟ้องร้องดำเนินคดีขึ้นศาลเอาเอง ฉันกับเพื่อนเราไม่ยอกเรื่องมาก กลัง
เรื่องมันจะยุ่งยาก ก็เลยปล่อยเลยตามเลย เพื่อนของฉันตอนนี้ก็เอาเหล็กคัตหีนออกแล้ว แต่ก็ยังต้อง
คามกราบเอาไว้ เพื่อนฉันบอกว่าอ้าปากได้ไม่เหมือนเดิม แค่เอาช้อนเข้าได้เท่านั้นเอง ส่วนฉัน
ตอนนี้ยังต้องรักษาแผลอยู่อีก หมอบอกว่าอีกประมาณหนึ่งเดือนแผลของฉันจึงจะหายดี
ลิมบอกไปว่าฉันได้เงินจากการที่ต้องสูญเสียอวัยวะจากพรบ.สามหมื่นบาท ส่วนนอกจากนี้ก็ไม่มี
แล้ว เพื่อนของฉันก็เหมือนกัน ฉันยังคงต้องรักษาตัวเองเงินไม่ได้หนึ่งเดือน ขาไม่เท่ากัน ไม่ได้
ทำงานสองเดือน แต่ตีที่ทำงานให้ฉันกลับไปทำงานได้เหมือนเดิม ส่วนเพื่อนของฉันต้องไปทำงาน
ใหม่ทำ อยากให้ทุกคนรู้ว่าอุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาแม้ว่าเราจะไม่ประมาท แต่มันมีคน
ประมาทมาชนเราอีกนั่นแหละ ฉันขยาดกับการขับมอเตอร์ไซด์เลย รถของฉันเพิ่งจะซื้อมาได้ครบ
เดือนพอดี ที่เกิดอุบัติเหตุ ส่วนหัวทั้งหมดเลย ต้องซ่อมอีกเป็นหมื่น รถคู่กรณีก็เหมือนกัน ประตุพิง
ทั้งบาน แต่ไม่เจ็บตรงไหนเลย ซักวันกรรมคงจะตามสนองเขาเอง

(<http://writer.dek-d.com/dek-d/story/viewlongc.php?id=224256&chapter=5#ixzz1PFw4mh3j>)



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ครั้งที่ 12

ชื่อกิจกรรม ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ทางด้านชีวภาพและเกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรม ทั้งนี้ ถ้าเรามีวิธีการคิดที่ดีและเหมาะสมก็จะทำให้เราสามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีด้วย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จากสถานการณ์ “ความคิดเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยน” ได้
2. นำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับตัวเองได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

2. อาจารย์กล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม และนำสถานการณ์ “ความคิดเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยน” ให้

นักศึกษาร่วมกัน

3. อาจารย์และนักศึกษาแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

4. อาจารย์อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร และแลกเปลี่ยนความคิดกับนักศึกษา
ขั้นสรุป
5. จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
6. นักศึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. สถานการณ์ “ความคิดเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยน”
2. แบบบันทึกการเรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบจากแบบบันทึกการเรียนรู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

สถานการณ์ เรื่อง “ความคิดเปลี่ยน...ชีวิตเปลี่ยน”

"จากตอนเด็กๆ น้ำแข็งจะเป็นเด็กกิจกรรมชอบทำกิจกรรมมาก มันมาจากเราชอบทำอะไรที่ทำให้คนรู้จักเรา นั่นคือสิ่งที่เราอยากได้อยากเป็น อยากให้คนรัก ตอนอยู่ม.ปลายก็ได้เป็นประธานนักเรียน อาจารย์รัก แต่เพื่อนไม่ชอบ เราก็ไม่รู้ตัวเลย จนกระทั่งเพื่อนหายไปหมด พอสอบเข้ามหาวิทยาลัย เราได้ไปเรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งได้อยู่ขณะที่เราไม่ชอบเลย ตอนนั้นอยากเรียนนิเทศมากกว่า แต่ต้องไปเรียนปรัชญา รู้สึกว่าไม่ชอบเรียน ไม่อยากอยู่กับเพื่อนที่ภาค เขาไม่เห็นเหมือนเรา เวลาทำงานกลุ่มเพื่อนก็ไม่เคยเรียกเรา เราก็เริ่มรู้สึกแล้วก็คิดว่าเราจะเข้าหาเขาได้ยังไง แล้วตอนนั้นก็เรียนไปทำงานไป หาเงินเอง แล้วค่อนข้างติดหู เรียกว่าสร้างภาพก็ได้ อยากให้คนมองว่าดูดี รวย สวย จนกระทั่งมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน เงินเค้าหายไป แล้วเค้าว่าเราเอาไป เพื่อนคนอื่นๆก็คิดแบบนั้น เค้าให้เวลาน้ำแข็ง 1 ชั่วโมงให้เก็บของออกไป ตอนนั้นแย่มากๆทำไมเพื่อนคิดกับเราแบบนี้ บอกเค้าว่าเงินแค่นี้ ทำไมถึงคิดว่าเราเอาไป อึ้งที่สุดตอนที่เพื่อนบอกว่า เบนอะ...ทำอะไรก็ไม่พอหรอก" น้ำแข็งเป็นลูกคนเล็ก ช่วงชีวิตที่มีความสุขมากที่สุดคือ ตั้งแต่เกิดจนถึง 7 ขวบ เป็นตอนที่พ่อเริ่มเล่นการเมือง ครอบครัวยังมีปัญหาระยะการเงิน แล้วพ่อกับแม่ก็หย่ากันตอน 10 กว่า ขวบ เลยอยู่กับพ่อและแม่สลับกัน แต่ชอบอยู่กับพ่อกว่า พ่อก็ชอบเด็กเรียนเก่ง ก็เรียนอย่างเดียว แต่พ่อกับแม่อยู่กันแม่ ทางบ้านแม่จะชอบเด็กเรียนรื้อย ช่วยงานบ้าน ซึ่งเราไม่ชอบ ชอบเรียนหนังสือ ทำกิจกรรมที่โรงเรียน กลับบ้านเลยถูกบ่น ไม่ชอบอยู่บ้านเลย พออยู่มัธยม ช่วงที่พ่อกับแม่เขากลับมาคุยกันแล้วบอกเราว่าจะกลับมาอยู่ด้วยกันใหม่นะ เราก็ดีใจมากเลย วันที่พ่อกับแม่จะไปเอาของที่บ้านพ่อที่เชียงราย พี่ชายของน้ำแข็งก็ขี่มอเตอร์ไซด์ไปส่งพ่อที่ท่ารถ แล้วเกิดอุบัติเหตุ พ่อเสียชีวิตแต่พี่โง่งเป็นเจ้าชายนิทร่า หลังจากพ่อเสียชีวิตก็มีหนี้ของพ่ออยู่แล้ว พี่ชายก็เป็นเจ้าชายนิทร่า ต้องนอนอยู่โรงพยาบาลเอกชนทั้งปี ที่บ้านก็ต้องใช้เงินเยอะมาก ตอนหลังก็ย้ายที่มาอยู่โรงพยาบาลที่แม่เป็นพยาบาลอยู่ แม่ต้องอยู่กับพี่ตลอด แม่รับภาระทั้งหมดแล้วเราต้องอยู่บ้านคนเดียว เลิกจากโรงเรียน ไปอาบน้ำเช็ดตัวให้พี่ชาย แล้วก็เอาเสื้อผ้ากลับไปซักที่บ้าน แม่ไม่มีเวลาเหลือให้เราอีกแล้ว พออยู่บ้านก็จะเหงา เริ่มหาเพื่อนคุย เล่นอินเทอร์เน็ต คุยโทรศัพท์กับใครบ้างก็ไม่รู้ คุยทุกวัน จนค่าโทรศัพท์ออกมาเดือนนั้น 20,000 กว่าบาท จากที่วันๆไม่ค่อยได้คุยกับแม่ คราวนี้พอได้พูดก็ทะเลาะกันเลย ญาติก็ว่าเราเป็นเด็กนิสัยเสีย แม่ก็แยกอยู่แล้วยังสร้างปัญหาให้แม่อีก ตอนนั้นรู้ว่าตัวเองเป็นคนขึ้นห้างก็เลยต้องหาอะไรทำ อ่านหนังสือเยอะเลยเป็นคนเรียนเก่ง ครูจะส่งออกไปส่งตอบคำถามหรือสอบแข่งขันกับที่อื่น แต่เราไม่มีเงินไปทำกิจกรรม ก็เลยคิดว่าไม่ชอบเป็นอย่างนี้เลย ทำอะไรก็ได้ที่ได้เงิน ก็รับจ้างเพื่อนทำรายงาน ทำการบ้าน ทำการค้บ้าง จนมีครั้งนึงทำแผนที่ให้เพื่อวิชาภูมิศาสตร์ แล้วถูกครูดูมากเลยเป็นเรื่องใหญ่มาก ตอนหลังอาจารย์เค้าจะช่วยหารายงานให้ทำ ทางงานให้ทำจะได้ไม่ต้องรับจ้างเพื่อนทำการบ้านอีก

พี่ชายนอนป่วย 5 ปี เป็น 5 ปีที่มีอะไรเกิดขึ้นมากมาย แม่มีหนี้เพิ่มขึ้น รวมกับของพ่อเดิมอีก แม่ต้องดูแลพี่แล้วก็ค่าใช้จ่ายทั้งหมด จนทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่มีใครเลย พอสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ พี่ชายก็อายุ 20 ปี ก็เริ่มเบื่อกำรึกษาพยาบาลไม่ได้แล้ว ก็เลยทำงาน ตอนเรียนที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งก็รู้สึกว่าคุณแลตัวเองได้ แล้วเป็นคนหัวสูง อยากใช้แต่ของดีดี ของหรูๆมันเลยทำให้เพื่อนๆไม่ชอบ ญาติๆก็ไม่รัก เจอแม่ก็ทะเลาะกันตลอด ลืมคิดไปว่าแม่เครียดนะ เค้าต้องรับผิดชอบเยอะ เลยตัดสินใจไม่เรียนแล้วจะเอ็นท์ใหม่ พอดีพี่ชายมาเสียตอนที่เอ็นท์พอดี ก็เลยต้องเลื่อนไปอีกหนึ่งปี ปีที่ว่างนี้ล่ะเป็นปีที่ทรมานที่สุด อยากเรียนหนังสือแล้วไม่ได้เรียนแต่ก็ทำให้เราได้มีเวลาคิดอะไรเยอะ "ช่วงหนึ่งปีที่ว่างอยู่ ไม่ได้เรียน เราก็ทำงานทุกอย่างที่จะได้เงิน ตั้งแต่เป็นเด็กเสิร์ฟ ทำของแอสคัลเมดขาย เปิดท้ายขายของ แล้วก็เป็นเวลาที่ได้นั่งทบทวนตัวเอง นั่งจดนิสสัยแง่ๆ ของตัวเองลงสมุด ไดอารี่ เห็นแล้วตกใจว่าทำไมมันมากมายขนาดนี้ คนรอบข้างเราคำต้องทนเราเยอะมากเลยนะ ก็เลยเริ่มปรับปรุงตัวเอง จนที่บ้านญาติๆเค้าก็เริ่มเห็นว่าเราเปลี่ยนไป เราทำงานเอง แล้วก็เรียนอย่างที่เราตั้งใจไว้ เดียวนี้เรารู้ว่าตัวเองต้องการอะไร ชีวิตที่มีความสุขที่สุดคืออะไร ไม่ต้องหุ่รู้ก็ได้ ไม่ต้องใช้ของราคาแพงก็ได้ ไม่ต้องมีเพื่อนมากมาย ขอแค่มีใครสักคนที่รักเราจริงๆแล้วเราก็เข้าใจกัน กับแม่เราไม่ต้องเจอกันก็ได้ ไม่ต้องใกล้ชิดกันมากก็ได้ เพียงแค่เวลาเจอกันเราพูดดีๆต่อกัน ดีกว่า รับรู้เรื่องราวมาจนถึงบรรทัดนี้ มีใครเคยมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน มีปัญหากับชีวิตกันบ้างมั๊ย ถ้าเคยมี..เคยย้อนกลับไปทบทวนตัวเองบ้างมั๊ยว่าเราทำอะไรพลาดไปหรือเปล่า เมื่อไรที่เริ่มไม่พอใจใครสักคนรอบข้างอย่างเพิ่งตัดสินใจว่าเป็นอย่างไร แต่ให้เวลาให้โอกาสคิดว่าถ้าเราเป็นเขาเราจะทำอย่างไร ถ้าเราเป็นคนนั้นที่พลาดไป..ไม่เข้ากันไปหรือคนที่เราจะนั่งทบทวนแล้วดูแลหัวใจคนข้างๆกันใหม่.. คุณเชื่อมั๊ยล่ะว่า..ชีวิต..ไม่สายเกินไปที่จะเริ่มต้นใหม่

(<http://writer.dek-d.com/dek-d/story/viewlongc.php?id=224256&chapter=14#ixzz1PFwZssYP>)

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 13

ชื่อกิจกรรม คิดบวก

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

คนมองโลกในแง่ดี จะทำให้เรามองทุกอย่างเป็นบวก และช่วยให้มีความสุขภาพจิตดี ความคิดโปร่งใส อารมณ์มักไม่ค่อยแปรปรวน ไม่รู้สึกกระวนกระวาย ในทางจิตวิทยากล่าวได้ว่าคนที่มีการคิดบวกจะทำให้มีโอกาสมีความสุขภาพที่ดี และใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกการเรียนรู้จากบทความ “การคิดบวก”
2. นำแนวคิดมาประยุกต์ใช้กับตัวเองได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. อาจารย์เชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม “คิดบวก”
3. อาจารย์เสนอเทคนิคการสร้างจินตนาการและการคิดในแง่บวก เพื่อเป็นทางเลือกให้นักศึกษานำไปบูรณาการใช้กับสถานการณ์จริง

4. จากนั้นอาจารย์ถามความรู้สึก และความคิดเห็นของนักศึกษา

ขั้นสรุป

5. จากนั้นอาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

6. นักศึกษابันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ “การคิดบวก”

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม

2. ตรวจสอบจากแบบบันทึกการเรียนรู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ “การคิดบวก”

คำว่า “ทำไม่ได้” “ไม่แน่ใจ” “อย่าดีกว่า” “จะไหวหรือ” “ไม่กล้าหรอก” ฯลฯ คำเหล่านี้เปรียบเสมือนใบมีดอันคมกริบที่จะตัดแขนงใยประสาทที่เชื่อมระหว่างสมองส่วนรับกับสมองส่วนสั่งการให้ขาดสะบั้นออกจากกัน นั่นหมายความว่า ไม่ว่าจะเรียนรู้ขนาดไหน ก็ไม่มีทางสร้างผลผลิตจากความรู้ที่ออกมาได้ หรือแม้แต่ว่าจะสอนสิ่งที่ตัวเองรู้ให้คนอื่นเข้าใจก็ยังไม่ได้ เพราะการสอนต้องพูด ใช้ท่าทางประกอบ ซึ่งต้องอาศัยสมองส่วนสั่งการ

การคิดลบทำให้เกิดความกลัว ซึ่งจะบั่นทอนแรงบันดาลใจอย่างรุนแรง แม้ว่าความกลัวจะมีประโยชน์ในการสร้างแรงขับ เช่น กลัวสอบตกทำให้ขยันอ่านหนังสือ แต่พลังอันเกิดจากความกลัวไม่มีประโยชน์ เพราะเป็นพลังที่มีพื้นฐานมาจากการขาดสติ ยิ่งกลัว ยิ่งขาดสติ นอกจากนั้นแรงขับอันเกิดมาจากการกลัวยังไม่ยั่งยืน เช่น นักกีฬาที่ลงแข่งด้วยความกลัวแพ้ เขาจะขอแค่เสมอก็จพอใจแล้ว ดังนั้นจึงไม่มีจิตที่มุ่งมั่นต่อชัยชนะ เมื่อขาดจิตที่มุ่งมั่นในที่สุดก็จะจบลงด้วยความพ่ายแพ้

สำหรับในทางการแพทย์พบว่า ขณะที่คิดลบ ปริมาณเลือดที่ไหลไปเลี้ยงสมองจะลดลงอย่างมาก อันเป็นผลเนื่องมาจากฮอร์โมนที่ทำให้เส้นเลือดหดตัว เกิดความเครียด ความดันขึ้นสูง ตรงกันข้ามกับคนที่กำลังคิดบวก ในสมองจะมีแต่เอ็นดอร์ฟินและโดพามีน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้เลือดมาเลี้ยงสมองมากขึ้น มีความสุข มีสติ เกิดปัญญา แน่ใจว่า เมื่อเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น โครงข่ายใยประสาทก็สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจก็จะทำ ได้อย่างถูกต้อง

ในทางพุทธศาสนา การคิดลบจะไปสกัดความรู้สึกดีๆ ซึ่งเป็นกรรมฝ่ายดีที่ฝังอยู่ในจิตไม่ให้แสดงผล เพราะกรรมเก่าฝ่ายดีมีสภาพเป็นบวก และการรับอารมณ์ของกลุ่มดวงจิตฝ่ายบวกจะแสดงผลผ่านสมองเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นเมื่อสุขขึ้นมาก็จะถูกสกัดจากความเป็นลบของสมองทันที

การสนใจหรือชื่นชมจุดที่ดี จุดที่เด่นของคนอื่น ๆ ก็เป็นการป้อนโปรแกรมให้สมองเกิดการซึมซับคุณสมบัติที่นั่นไว้ และแสดงออกในอนาคต ทุกคนต้องมีส่วนเสีย แต่พยายามให้ความสนใจเฉพาะส่วนดี และนำส่วนนั้นเข้าสู่สมอง ขณะที่วอลต์ ดิสนีย์ วาดรูปมิกกี้เมาส์ตัวแรก

ออกมา สมองสวนรับความรู้สึกจะป้อนเฉพาะจุดบวกของตัวหนู นั่นก็หมายความว่า ขณะที่วอลต์
ดิสนีย์ เห็นหนูตัวจริง เขาสนใจเฉพาะจุดที่ดี จุดที่เด่นบนตัวหนู

การรู้จักเลือกมองแต่สิ่งที่ดีจะทำให้เห็นโอกาสในวิกฤติ ซึ่งจุดนี้สำคัญมากต่อการจะ
ประสบความสำเร็จ เพราะทำให้เห็นในสิ่งที่คนอื่นไม่เห็น การเห็นแบบนี้จะส่งผลให้ประสบ
ความสำเร็จได้โดยง่าย

การคิดบวกก็คือการคิดดี ทำให้มองเห็นด้านดีของทุกสรรพสิ่ง
การมองเห็นด้านที่ดี ก็คือการมองเห็นโอกาสที่จะพาชีวิตก้าวไปสู่ความสำเร็จ

ที่มา : สม สุจิรา. 2553. คู่มือแสงพรสวรรค์. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ธรรมะ. 113-115



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

ชื่อ.....ชั้นปีที่.....สาขา.....รหัสนักศึกษา:.....
 คณะ.....สถาบันการศึกษา.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อความที่กำหนดให้

1. นักศึกษาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำแนวคิดมาประยุกต์ใช้กับตัวเองได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

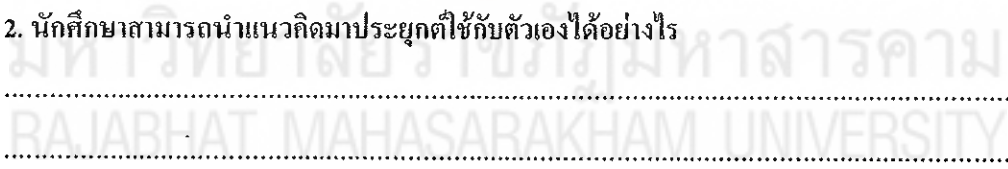
.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ครั้งที่ 14

ชื่อกิจกรรม อริยสัจ 4

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ วิธีคิดอริยสัจ 4 เป็นวิธีคิดหนึ่งของ โยนิโสมนสิการ อริยสัจ 4 นี้ถือว่าเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ ใช้แก้ปัญหาได้ และสิ่งที่ประกอบด้วยประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้นั้นก็คือ อริยสัจ 4 ถ้านักศึกษารู้จักแนวทางในการสำรวจตัวเองทำให้นักศึกษาได้เข้าใจว่านักศึกษานั้นมีปัญหาอะไร สาเหตุของปัญหาเกิดจากอะไร กำหนดเป้าหมาย การวางแนวทางในการปฏิบัติ เนื่องจากวิธีคิดแบบอริยสัจนี้เป็นวิธีการแห่งปัญญา จึงสามารถทำให้นักศึกษามีแนวทางในการแก้ปัญหา จัดการกับชีวิตของตนเองตามความเป็นจริง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายขั้นตอนการแก้ปัญหาคตามแนวอริยสัจ 4 ได้
2. บอกประโยชน์ของวิธีคิดตามแนวอริยสัจ 4 ได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา แล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อย ๆ หลับตา สัมผัสมือกับเพื่อนนักศึกษาทั้งข้างซ้ายและขวา หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ทำเช่นนี้ 30 ครั้ง จากแล้วลองนึกดูว่าเพื่อนของเรามีใครบ้าง ถ้านึกชื่อไม่ออกก็ให้นึกถึงหน้าตา แล้วส่งความรู้สึกสบายและผ่อนคลายให้เพื่อนทุกคน แล้วค่อย ๆ สัมตา”

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

2. อาจารย์กล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม และแจกใบความรู้เรื่อง “การคิดตามแนวอริยสัจ 4” ให้ นักศึกษาอ่าน จากนั้นอาจารย์ให้ความรู้เรื่องการแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ 4 อาจารย์และนักศึกษาร่วมแสดงความคิดเห็นสิ่งที่ได้เรียนรู้จากใบความรู้

3. อาจารย์แจกใบงานเรื่อง “มารู้จักแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ 4 กันเถอะ”

4. อาจารย์ขออาสาสมัคร 3 คน เพื่อนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้

ขั้นสรุป

5. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

6. นักศึกษابันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ “การคิดตามแนวอริยสัจ 4”

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

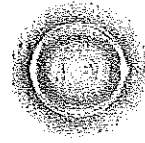
การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. ตรวจสอบแบบบันทึกการเรียนรู้

ใบความรู้

เรื่อง การติดตามแนวอริยสัจ 4



หลักการของวิธีคิดแบบอริยสัจ 4

หลักการของวิธีคิดแบบอริยสัจ 4 คือ การเริ่มต้นจากปัญหา โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจ กับปัญหาคือความทุกข์ แล้วค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข กำหนดเป้าหมายของตนว่าคืออะไร และวาง วิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา จะกล่าวถึงหลักอริยสัจ ดังนี้

❶ ขั้นที่ 1 ทุกข์ คือ สภาพปัญหาที่ได้ประสบ ถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ กดดันบีบคั้น สำหรับทุกข์นี้เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้และทำความเข้าใจ เราไม่มีหน้าที่เอาทุกข์มาครุ่นคิด หรือกังวล เพราะถ้าคิดอย่างนั้นมีแต่จะทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้น การแก้ทุกข์ได้จะต้องแก้ด้วยความรู้และกำจัดสาเหตุของ ปัญหา

❷ ขั้นที่ 2 สมุทัย คือ สาเหตุของปัญหา ได้แก่ เหตุปัจจัยต่างๆที่เข้าสัมพันธ์กับ ปัญหา สืบสาวหาสาเหตุ วิเคราะห์ วินิจฉัยสาเหตุ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของปัญหา

❸ ขั้นที่ 3 นิโรธ คือ ความดับทุกข์ จะต้องกำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร

❹ ขั้นที่ 4 มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่ วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ ต้องการ

วิธีคิดแบบอริยสัจ เป็นวิธีการแห่งปัญญา เป็นวิธีคิดที่เป็นไปตามเหตุและผล สืบสาว จากผลไปหาเหตุ มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเกี่ยวข้องกับชีวิต ทั้งนี้ การนำวิธีคิดแบบอริยสัจมาเป็น แนวทางให้นักเรียนรู้จักคิดแก้ปัญหา เนื่องจากถ้านักเรียนรู้จักแนวทางในการสำรวจตัวเองทำให้นักเรียนได้เข้าใจว่านักเรียนนั้นมีปัญหาอะไร สาเหตุของปัญหาเกิดจากอะไร กำหนดเป้าหมาย การวาง แนวทางในการปฏิบัติ ทำให้นักเรียนมีแนวทางในการแก้ปัญหา จัดการกับชีวิตของตัวเองตามความ เป็นจริง พัฒนาวิธีคิดของนักเรียน และนำไปสู่การนำแนวคิดไปลงมือปฏิบัติ



บรรณานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตฺโต). 2549. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

_____. 2551. วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม.

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ครั้งที่ 15

ชื่อกิจกรรม ตามแนวทางมรรค 8

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

มรรค 8 หรือมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางดับทุกข์หรือวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุของปัญหา มรรคประกอบด้วยหนทาง 8 ประการ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทั้งนี้ มรรค 8 เป็นทางที่นำไปสู่การพ้นทุกข์ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้แล้วด้วยปัญญา ทั้งนี้ ถ้านักศึกษามีความรู้ความเข้าใจมรรค 8 จะทำให้นักศึกษามีแนวทางเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ และลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้องตามศีลธรรม และกฎหมาย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกข้อปฏิบัติตามแนวทางมรรค 8 ได้
2. บอกการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเองได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา แล้วนำเข้าสู่กิจกรรมสร้างสมาธิ อาจารย์กล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

2. อาจารย์ขออาสาสมัคร 2 คน เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ครั้งที่ผ่านมา จากนั้นซักถามนักศึกษาว่ามีใครบ้างที่นำวิถีคิดการแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ 4 ไปใช้กับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

ขั้นตอนกิจกรรม

3. อาจารย์กล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม “ตามแนวทางมรรค 8” จากนั้นให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มจำนวน 3 กลุ่ม จากนั้นให้เลือกตัวแทนกลุ่มเพื่อมาจับฉลากเพื่อเลือกกลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 “สัมมาสังกัปปะ” กลุ่มที่ 2 “สัมมากัมมันตะ” และกลุ่มที่ 3 “สัมมาวายามะ”

4. อาจารย์แจกใบความรู้เรื่อง “ตามแนวทางมรรค 8” และใบงาน ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มทำใบงาน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ

ขั้นนำ

5. อาจารย์สรุปสาระสำคัญจากการนำเสนอของนักศึกษา และอาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนเพิ่มเติม และแสดงความรู้สึกร่วมจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

สื่อ/อุปกรณ์

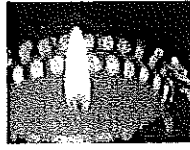
1. ใบความรู้ “ตามแนวทางมรรค 8”
2. ใบงาน “สัมมาสังกัปปะ”
3. ใบงาน “สัมมากัมมันตะ”
4. ใบงาน “สัมมาวายามะ”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจจากใบงาน “สัมมาสังกัปปะ” ใบงาน “สัมมากัมมันตะ” และใบงาน “สัมมาวายามะ”

ใบความรู้

“ตามแนวทางมรรค 8”



มรรค คือ หนทางถึงความดับทุกข์ เป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ และนับเป็นหลักธรรมสำคัญหนึ่งในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยหนทาง 8 ประการด้วยกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. **สัมมาทิฐิ** คือ ความเห็นถูกต้อง หมายถึง เห็นถูกตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ความเห็นที่ถูกต้อง คลองธรรม เห็นตามความเป็นจริง สัมมาทิฐิที่เป็นอริยมรรคมีองค์ 8 หมายถึง ความเห็นในอริยสัจ คือ เห็นทุกข์ เห็นสมุทัย เห็นนิโรธ เห็นมรรค

สัมมาทิฐิ ที่เป็นมโนสุจริต หมายถึง ความเห็นถูกต้อง 10 อย่าง คือ เห็นว่าการให้ทานมีผลจริง การบูชาผู้มีผลจริง การเคารพบูชาผู้มีผลจริง ผลวิบากของกรรมดี กรรมชั่วมีจริง คุณของมารดา มีจริง คุณของบิดา มีจริง พวกโอปปาติกะ(พวกเกิดทันที เช่น เทวดา) มีจริง สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบบรรดามรรค ผลนิพพาน โลกหน้ามีจริง

๒. **สัมมาสังกัปปะ** คือ ดำริชอบ หรือนึกคิดในทางที่ถูกต้อง หมายถึง การใช้สมองความคิดพิจารณา แต่ในทางกุศลหรือความดีงาม ได้แก่

1) ความนึกคิดที่ปลอดโปร่งงาม ไม่หมกมุ่นหัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่าง ๆ ความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่าง

2) ความคิดที่ไม่ความพยายาม เคียดแค้น ชิงชัง ขัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่าง ๆ

3) ความคิดที่ไม่เบียดเบียน ไม่มีความคิดทำร้ายหรือทำลาย

๓. **สัมมาวาจา** คือ เจรจาชอบ หมายถึง การพูดสนทนา แต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ดีงาม ก็คือ วชิสุจริต 4 ได้แก่ งดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ และงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

ใบความรู้ (ต่อ)

“ตามแนวทางมรรค 8”



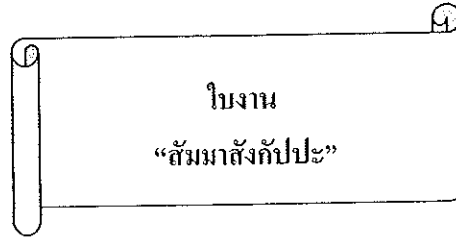
4. **สัมมาภิมุข** คือ กระทำชอบ ทำการชอบ มีศีล การกระทำที่เว้นจากความพฤติกรรมชั่วทางกาย 3 อย่าง ได้แก่ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ การงดเว้นจากการประทุษร้ายในกาม
5. **สัมมาอาชีวะ** คือ เลี้ยงชีพชอบ ประกอบอาชีพที่ถูกต้องตามกฎหมายและศีลธรรม
6. **สัมมาวายามะ** คือ ความเพียรชอบ ประกอบความเพียรในการกุศลกรรม ก็คือ เพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น เพียรละความชั่วให้หมดไป เพียรละความชั่วให้หมดไป เพียรทำความดีให้เกิดขึ้น เพียรรักษาความดีให้เกิดขึ้น
7. **สัมมาสติ** คือ ระลึกรู้ชอบ การไม่ปล่อยให้เกิดความหลงผิด จิตเลือนลอย ดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัวอยู่เป็นปกติ
8. **สัมมาสมาธิ** คือ ตั้งใจมั่นชอบ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ สัจจ จากกิเลส นิเวศน์อยู่เป็นปกติ

อริยมรรคมีองค์แปด เป็นปฏิปทาทางสายกลาง คือทางที่นำไปสู่การพ้นทุกข์ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบเพื่อความรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

บรรณานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตฺโต). 2549. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.





กลุ่มที่ 1

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้



ให้นักศึกษาอธิบาย “สัมมาสังกัปปะ” ตามความเข้าใจ

.....

.....

.....



ให้นักศึกษาบอกการนำ “สัมมาสังกัปปะ” ไปใช้ประโยชน์กับตัวเองได้อย่างไร
(พร้อมยกตัวอย่างประกอบ)

.....

.....

.....

.....

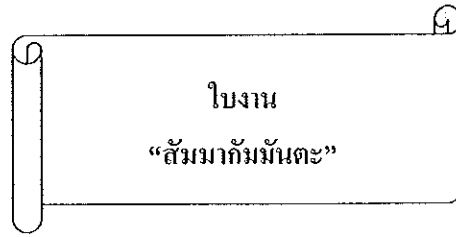


ให้นักศึกษาออกประโยชน์ของมรรค 8

.....


.....

.....



กลุ่มที่ 2


คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้

 ให้นักศึกษาอธิบาย “สัมมากัมมันตะ” ตามความเข้าใจ

.....

.....

.....

 ให้นักศึกษาบอกการนำ “สัมมากัมมันตะ” ไปใช้ประโยชน์กับตัวเองได้อย่างไร (พร้อมยกตัวอย่างประกอบ)

.....

.....

.....

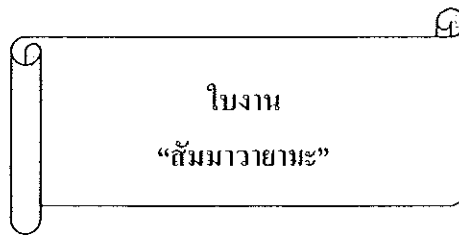
.....

 ให้นักศึกษาบอกประโยชน์ของมรรค 8

.....

.....

.....



กลุ่มที่ 3

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้

๑. ให้นักศึกษาอธิบาย “สัมมาวายามะ” ตามความเข้าใจ

.....

.....

.....

๒. ให้นักศึกษาออกการนำ “สัมมาวายามะ” ไปใช้ประโยชน์กับตัวเองได้อย่างไร
(พร้อมยกตัวอย่างประกอบ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ให้นักศึกษาออกประโยชน์ของมรรค 8

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 16

ชื่อกิจกรรม คิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ 4 เพื่อแก้ปัญหาด้านการเรียน

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

วิธีคิดแบบอริยสัจนี้ เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผล ไปหาเหตุ ทั้งเป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติ เกี่ยวข้องของชีวิต ทั้งนี้ ถ้านักศึกษาได้รู้จักขั้นตอนการคิดตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นตอน เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาการเรียน จะทำให้นักศึกษารู้จักปัญหาการเรียน สาเหตุที่ทำให้ตัวเองมีปัญหาการเรียน รู้จักการวางแผนเป้าหมายในการเรียน และวางแผนการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาทางด้านการเรียน ทั้งนี้ นักศึกษามีแนวทางในการเข้าใจตนเองตามเป็นจริง และรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาไปตามแนวทางเหตุผลอีกด้วย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายในการแก้ปัญหาการเรียนตามแนวอริยสัจ 4 ได้
2. บอกประโยชน์ของการนำไปใช้ทางด้านการเรียนของนักศึกษาได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักศึกษา และให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวเข้าสู่กิจกรรม “แสงธรรมส่องทาง” ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงประโยชน์ของ อริยสัจ 4 และเชื่อมโยงไปสู่การแก้ปัญหาทางการเรียน จากนั้นให้นักศึกษาแต่ละคนให้บอก ปัญหาทางการเรียนมาคนละ 1 ปัญหา ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญมากที่สุดตามความคิดของนักเรียนเอง ผู้นำกลุ่มสรุปปัญหาที่นักศึกษาในกลุ่มเห็นว่าเป็นปัญหาที่สำคัญมากที่สุด

3. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงเข้าสู่ขั้นตอนการแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ โดยผู้นำกลุ่ม และ นักศึกษาร่วมกันระดมความคิดตามขั้นตอนอริยสัจ คือ รู้ปัญหา รู้สาเหตุ รู้จักการวางเป้าหมาย และ แนวทาง ในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาทางการเรียน จากนั้นผู้นำกลุ่มเขียนความคิดเห็นของ นักศึกษาบนกระดาน และผู้นำกลุ่มสรุปความคิดเห็นของนักศึกษาในกลุ่ม

4. ผู้นำกลุ่ม ให้นักศึกษาแต่ละคนเลือกแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติที่นักศึกษาคิดว่าเหมาะสม กับตัวเอง และมีความเป็นไปได้ที่จะทำให้เกิดขึ้นจริงกับตัวนักศึกษาเอง พร้อมบอกเหตุผลที่ละคน จากนั้นผู้นำกลุ่มและนักศึกษาร่วมกันสรุปแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติ

ขั้นสรุป

5. ผู้นำกลุ่ม และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และแสดงความรู้สึกจากการเข้าร่วม กิจกรรมครั้งนี้

6. นักศึกษาบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในใบงาน “คิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ4 เพื่อ แก้ปัญหาทางการเรียน”

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “คิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ4 เพื่อแก้ปัญหาทางการเรียน”

การประเมินผล

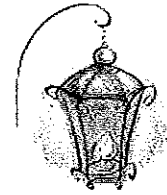
1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม

2. ตรวจสอบจากใบงาน “คิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ4 เพื่อแก้ปัญหาทางการเรียน”

ใบงาน
“ติดตามขั้นตอนตามแนวริยสัจ4 เพื่อแก้ปัญหาทางการเรียน”

ชื่อ.....ชั้นปีที่.....สาขา.....รหัสนักศึกษา.....
คณะ.....สถาบันการศึกษา.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้



ให้นักศึกษาอธิบายขั้นตอนการแก้ปัญหาตามแนวริยสัจ 4



ปัญหาการเรียนของฉันทัน คือ

.....
.....



สาเหตุของปัญหาทางการเรียนของฉันทัน คือ

.....
.....



เป้าหมายของการแก้ปัญหาทางการเรียนของฉันทัน คือ

.....
.....



แผนการวางแผนทางในการแก้ปัญหา คือ

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

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 17

ชื่อกิจกรรม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการคิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ 4 เพื่อแก้ปัญหาด้านการเรียน

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

วิธีคิดแบบอริยสัจนี้ เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผล ไปหาเหตุ ทั้งเป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติ เกี่ยวข้องของชีวิต ทั้งนี้ ด้านนักศึกษาได้รู้จักขั้นตอนการคิดตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นตอน เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาการเรียน จะทำให้นักศึกษารู้จักปัญหาการเรียน สาเหตุที่ทำให้ตัวเองมีปัญหาการเรียน รู้จักการวางแผนเป้าหมายในการเรียน และวางแผนทางการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาทางด้านการเรียน ทั้งนี้ นักศึกษามีแนวทางในการเข้าใจตนเองตามเป็นจริง และรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาไปตามแนวทางเหตุผลอีกด้วย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. นำวิธีคิดแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 ไปใช้ในการแก้ปัญหาด้านการเรียนของตนเองได้
2. บอกวิธีคิดแบบอริยสัจ 4 ที่นำไปใช้ทางด้านการเรียนจะเกิดประโยชน์กับตัวเองได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักศึกษา และให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวเข้าสู่กิจกรรม “สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการคิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ 4 เพื่อแก้ปัญหาการเรียน” ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงประโยชน์ของอริยสัจ 4

ขั้นสรุป

3. ผู้นำกลุ่ม และนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และแสดงความรู้สึจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

4. นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. ตรวจสอบจากแบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

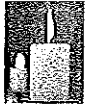


มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

ชื่อ.....ชั้นปีที่.....สาขา.....วิทยาลัย.....

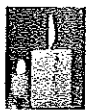
คณะ.....สถาบันการศึกษา.....



นักศึกษาสามารถนำวิธีการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 ไปใช้ในการแก้ปัญหา
ด้านการเรียนของตนเองได้อย่างไร



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



นักศึกษาคิดว่า ถ้านำวิธีการแบบอริยสัจ 4 นำไปใช้ทางด้านการเรียน
จะเกิดประโยชน์อย่างไรกับตัวเอง

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ครั้งที่ 18

ชื่อกิจกรรม คิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ 4 เพื่อแก้ปัญหาด้านส่วนตัว

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

วิธีคิดแบบอริยสัจนี้ เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผล ไปหาเหตุ ทั้งเป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติ เกี่ยวข้องของชีวิต ทั้งนี้ ถ้านักศึกษาได้รู้จักขั้นตอนการคิดตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นตอน เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้านส่วนตัว จะทำให้นักศึกษารู้จักปัญหาด้านส่วนตัว สาเหตุที่ทำให้ตัวเองมีปัญหาด้านส่วนตัว รู้จักการวางเป้าหมายด้านส่วนตัว และวางแนวทางการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาด้านส่วนตัว ทั้งนี้ นักศึกษามีแนวทางในการเข้าใจตนเองตามเป็นจริง และรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาลงมือทำตามแนวทางเหตุผลอีกด้วย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายในการแก้ปัญหาด้านส่วนตัวตามแนวอริยสัจ 4 ได้
2. บอกประโยชน์ของการนำไปใช้ทางด้านส่วนตัวของนักศึกษาได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักศึกษา และให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวเข้าสู่กิจกรรม “คิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ4 เพื่อแก้ปัญหาด้านส่วนตัว” ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงประโยชน์ของอริยสัจ 4 และเชื่อมโยงไปสู่การแก้ปัญหาคิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ4 เพื่อแก้ปัญหาด้านส่วนตัวจากนั้นให้นักศึกษาแต่ละคนให้บอกปัญหาคิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ4 เพื่อแก้ปัญหาด้านส่วนตัวมาคนละ 1 ปัญหา ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญมากที่สุดตามความคิดของนักศึกษาเอง ผู้นำกลุ่มสรุปปัญหานักศึกษาในกลุ่มเห็นว่า เป็นปัญหาที่สำคัญมากที่สุด

3. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงเข้าสู่ขั้นตอนการแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ โดยผู้นำกลุ่ม และนักศึกษาร่วมกันระดมความคิดตามขั้นตอนอริยสัจ คือ รู้ปัญหา รู้สาเหตุ รู้จักการวางเป้าหมาย และแนวทางในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาด้านส่วนตัว จากนั้นผู้นำกลุ่มเขียนความคิดเห็นของนักศึกษบบนกระดาน และผู้นำกลุ่มสรุปความคิดเห็นของนักศึกษาในกลุ่ม

4. ผู้นำกลุ่ม ให้นักศึกษาแต่ละคนเลือกแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติที่นักศึกษาคิดว่าเหมาะสมกับตัวเอง และมีความเป็นไปได้ที่จะทำให้เกิดขึ้นจริงกับตัวนักศึกษาร่วมกัน หรือบอกเหตุผลที่ละคน จากนั้นผู้นำกลุ่มและนักศึกษาร่วมกันสรุปแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติ

ขั้นสรุป

5. ผู้นำกลุ่ม และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และแสดงความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

6. นักศึกษานบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในใบงาน “คิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ4 เพื่อแก้ปัญหาด้านส่วนตัว”

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “คิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ4 เพื่อแก้ปัญหาด้านส่วนตัว”

การประเมินผล

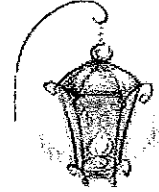
1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม

2. ตรวจสอบจากใบงาน “คิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ4 เพื่อแก้ปัญหาด้านส่วนตัว”

ใบงาน
“ติดตามขั้นตอนตามแนวริยธัง4 เพื่อแก้ปัญหาด้านส่วนตัว”

ชื่อ.....ชั้นปีที่.....สาขา.....รหัสนักศึกษา.....
 คณะ.....สถาบันการศึกษา.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้



ให้นักศึกษาอธิบายขั้นตอนการแก้ปัญหาดังตามแนวริยธัง 4



ปัญหาการเรียนของฉันทัน คือ

.....



สาเหตุของปัญหาด้านส่วนตัวของฉันทัน คือ

.....



เป้าหมายของการแก้ปัญหาด้านส่วนตัวของฉันทัน คือ

.....



แนวทางการวางแนวทางในการแก้ปัญหาคือ

.....

.....

.....

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 19

ชื่อกิจกรรม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการคิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ 4 เพื่อแก้ปัญหาด้านส่วนตัว

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

วิธีคิดแบบอริยสัจนี้ เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผล ไปหาเหตุ ทั้งเป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติ เกี่ยวข้องของชีวิต ทั้งนี้ ถ้านักศึกษาได้รู้จักขั้นตอนการคิดตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นตอน เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้านส่วนตัว จะทำให้นักศึกษารู้จักปัญหาด้านส่วนตัว สาเหตุที่ทำให้ตัวเองมีปัญหาด้านส่วนตัว รู้จักการวางเป้าหมายด้านส่วนตัว และวางแนวทางการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาทางด้านส่วนตัว ทั้งนี้ นักศึกษามีแนวทางในการเข้าใจตนเองตามเป็นจริง และรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาไปตามแนวทางเหตุผลอีกด้วย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. นำวิธีคิดแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 ไปใช้ในการแก้ปัญหาด้านส่วนตัวของตนเองได้
2. บอกวิธีคิดแบบอริยสัจ 4 ที่นำไปใช้ทางด้านส่วนตัวจะเกิดประโยชน์กับตัวเองได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักศึกษา และให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวเข้าสู่กิจกรรม “สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการคิดตามขั้นตอนตามแนวอริยสัจ 4 เพื่อแก้ปัญหาด้านส่วนตัว” ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงประโยชน์ของอริยสัจ 4
ขั้นสรุป

3. ผู้นำกลุ่ม และนักศึกษา ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และแสดงความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

4. นักศึกษานำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

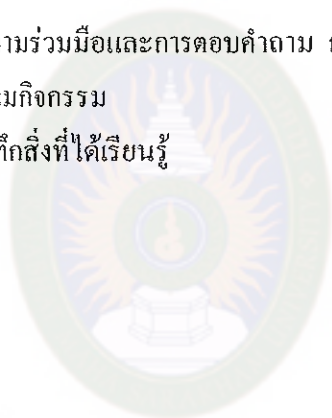
สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. ตรวจสอบจากแบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 20

ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

การให้นักศึกษาได้มีโอกาสสำรวจสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยเสริมสร้างการคิดแก้ปัญหา เพื่อให้นักศึกษาได้ทบทวนตัวเองทางด้านความคิด ความรู้สึก และการเข้าใจตนเอง และปรับเปลี่ยนวิธีคิด ทั้งนี้ นักศึกษายังสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว ศึกษาสามารถ

1. บอกระการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมได้
2. อธิบายความคิด และความรู้สึกของตนเองหลังจากได้มีโอกาสเข้าร่วมโปรแกรมได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักศึกษา และกล่าวชี้แจงให้นักศึกษาทราบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ผู้นำกลุ่มต้องการทราบความคิดเห็น ความรู้สึกของนักศึกษาในการเข้าร่วมโปรแกรม จากนั้นนำเข้าสู่ให้นักศึกษากิจกรรมสร้างสมาธิ ให้นักศึกษาทุกคนหลับตาเพื่อทำสมาธิ 5 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “ฉันเรียนรู้” ให้นักศึกษาทุกคน และอธิบายให้นักศึกษาทราบถึงวิธีการในการบันทึก โดยให้นักศึกษาทบทวนสาระสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 20

ขั้นสรุป

4. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และการดำเนินชีวิต จากนั้นให้นักศึกษาทำแบบประเมินโปรแกรม

6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอใจนักศึกษาทุกคนในการให้ความร่วมมือและให้ข้อมูลย้อนกลับถึงการจัดกิจกรรมในโปรแกรม ผู้นำกิจกรรมกล่าวความรู้สึกที่มีต่อนักศึกษา และกล่าวปิดโปรแกรม

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “ฉันเรียนรู้”
2. แบบประเมิน โปรแกรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม

2. ตรวจสอบความถูกต้องจากใบงาน “ฉันเรียนรู้”



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบงาน “ค้นเรียนรู้”

ชื่อ.....ชั้นปีที่.....สาขา.....วิทยาลัยศึกษา.....
คณะ.....สถาบันการศึกษา.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อความที่กำหนดให้



นักศึกษาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมครั้งที่ 1 - 20

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

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



ให้นักศึกษาออกถึงการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าเข้าร่วมโปรแกรม ไป
ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

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



ให้นักศึกษาอธิบายความคิด และความรู้สึกของตนเองหลังจากได้มีโอกาสเข้าร่วม
โปรแกรม

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

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY