

## คู่มือ เพิ่มความสุขในชั้นเรียนเพื่อการคิดวิเคราะห์คิดสร้างสรรค์

### บทนำ

สมุดบันทึกเล่มนี้ จัดทำขึ้นในสถานการณ์ไม่ปกติจากการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาหรือโควิด -19 ที่โรงเรียนไม่สามารถเปิดเรียนได้ตามปกติ สมุดบันทึกเล่มนี้จึงช่วยในการแก้ปัญหาการเรียนรู้ของผู้เรียน เป็นเครื่องมือนำทางเพื่อนคู่คิด เพื่อเป็นแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

คุณครูจะให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดนี้คนเดียวหรือชวนเพื่อนทำด้วยก็ได้ ให้ทำแบบฝึกนี้ทุกวันหรือทุกสัปดาห์ แล้วนัดรวมตัวกันเดือนละครั้ง เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับความก้าวหน้าและความเข้าใจที่ได้จากการทำแบบฝึกหัดนี้

การทำแบบฝึกหัดในสมุดบันทึกเล่มนี้จะส่งเสริมให้เกิด “ ความรู้ที่นำไปสู่การสรรค์สร้าง ” เพราะความรู้ไม่มีไว้ประดับสมองแต่มีไว้เพื่อพัฒนาชีวิตพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งต่างๆ บนโลกใบนี้ การนำความรู้ที่ได้เรียนมาแล้วนำไปใช้จริงจะให้นักเรียนและผู้อ่านได้สัมผัสกับประสบการณ์จริง รวมทั้งจดจำและทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง คุณครูสามารถนำสมุดบันทึกนี้ไปปรับใช้กับรายวิชาที่ท่านรับผิดชอบเพื่อให้ผู้เรียนเรียนแบบ ONLINE ON HAND ได้อย่างต่อเนื่องทั้ง 20 สัปดาห์ หวังว่าคณะครูและนักเรียนจะได้รับ ประโยชน์จากการเดินทางไปกับสมุดบันทึกเล่มนี้ขอให้สนุกและมีความสุขนะครับ

ดร.วิทยา พัฒนเมธาดา

ผู้จัดทำหลักสูตรห้องเรียนคิดวิเคราะห์

## สัปดาห์ที่ 1. แสดงความรู้สึกขอบคุณประจำวัน

จากผลการวิจัยพบว่าการใช้เวลาแค่วันละ 1 หรือ 2 นาทีที่แสดงความขอบคุณสิ่งต่างๆในชีวิตจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ คนที่เขียนแสดงความขอบคุณไม่เพียงเห็นคุณค่าของชีวิตมากกว่าแต่ยังพอใจกับชีวิตและมีอารมณ์เชิงบวกมากกว่าคนอื่นด้วย คนกลุ่มนี้มีความสุขมุ่งมั่นกระตือรือร้นมองโลกในแง่ดี มีน้ำใจ ที่สำคัญพวกเขา ยังนอนหลับได้ดีกว่า ออกกำลังกายได้มากกว่าและเจ็บไข้ได้ป่วยได้น้อยกว่าด้วย

การเขียนแสดงความขอบคุณจนเป็นนิสัยจะทำให้เรามีความสุขโดยไม่ต้องรอให้เกิดเหตุการณ์พิเศษใดๆ การมองหาสิ่งดีๆเพื่อนำไปเขียนจะทำให้เราสังเกตเห็นแต่สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ทำให้เราคิดบวกคิดดี มีความสุข

### แบบฝึกหัด : การแสดงความรู้สึกขอบคุณประจำวัน

ตลอดสัปดาห์นี้ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่รู้สึกขอบคุณอย่างน้อยวันละ 5 อย่าง โดยให้นึกถึงภาพสิ่งที่นักเรียนเขียนหรือนึกถึงประสบการณ์ครั้งนั้นๆ ขณะที่เขียนและ พยายามนึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในครั้งนั้น เมื่อทำแบบฝึกหัดนี้ทุกวัน จนครบหนึ่งสัปดาห์แล้ว ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดนี้อย่างน้อยสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง เพราะการนึกถึงสิ่งที่นักเรียนรู้สึกขอบคุณจะส่งผลดีต่อนักเรียนอย่างคาดไม่ถึง ทำให้มีความสุขง่ายขึ้น

### บันทึกสิ่งที่รู้สึกขอบคุณประจำวัน

วันที่ 1 ฉันรู้สึกขอบคุณ : .....

วันที่ 2 ฉันรู้สึกขอบคุณ : .....

วันที่ 3 ฉันรู้สึกขอบคุณ : .....

วันที่ 4 ฉันรู้สึกขอบคุณ : .....

วันที่ 5 ฉันรู้สึกขอบคุณ : .....

วันที่ 6 ฉันรู้สึกขอบคุณ : .....

วันที่ 7 ฉันรู้สึกขอบคุณ : .....

หากนักเรียนสนใจในสิ่งดีๆ ชีวิตของนักเรียนจะมีแต่สิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตมากขึ้น





### สัปดาห์ที่ 3 : การออกกำลังกาย

ร่างกายมนุษย์ต้องการ การออกกำลังกาย และถ้าความต้องการนี้ไม่ได้รับการเติมเต็มก็จะเกิดปัญหาตามมา มีงานวิจัยบอกว่าการออกกำลังกายส่งผลดีต่อสุขภาพจิต ผลการทดลองยังบอกอีกว่า การออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที จะส่งผลดีต่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามากพอๆ กับการกินยา การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นให้สมองหลั่งสาร **นอร์เอพิเนฟริน เซโรโทนิน และโดพามีน** ออกมาด้วย สารเหล่านี้มีคุณสมบัติคล้ายกับยาตัวสำคัญที่ใช้รักษาโรคทางจิตเวช

### คำถาม : การออกกำลังกาย

นักเรียน รู้สึกอย่างไรหลังออกกำลังกาย นักเรียนชอบออกกำลังกายประเภทไหนมากที่สุด

.....

.....

.....

### แบบฝึกหัด : การออกกำลังกาย

ให้นักเรียน ออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรตั้งแต่วันนี้โดยเดือนแรกเริ่มจากการเดินเล่นสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 10 นาทีไปจนถึงสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 45 นาทีทำให้ได้อย่างน้อย 6 เดือน นักเรียนจะเป็นคนที่มีร่างกายแข็งแรง “ มีเพียงการออกกำลังกายเท่านั้นที่ช่วยคำจุนจิตวิญญาณและรักษาจิตใจให้แข็งแรง”

.....

.....

.....

.....

.....

ให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่รู้สึกขอบคุณประจำสัปดาห์

สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**สัปดาห์ที่ 4 : ความขัดแย้งในตัวเกี่ยวกับเวลาทำงาน**

ความขัดแย้งในตัว คนเราชอบเวลาว่างมากกว่าเวลาทำงาน แต่เรากลับได้สัมผัสประสบการณ์ที่ยอดเยียมเมื่อตอนทำงาน ซึ่งขัดแย้งกับสิ่งที่เราชอบ เมื่อเรารู้สึกดีกับการทำงานเราจะทำงานได้ดีที่สุดและเพลิดเพลินที่สุด คนเราจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อได้สัมผัสประสบการณ์เชิงบวกและรู้สึกดีกับมัน

**คำถาม :** นักเรียนเกิดความรู้สึกอย่างไรเมื่อเกิดความขัดแย้งในตัวเวลาทำงาน

.....

.....

.....

.....

.....

**แบบฝึกหัด : ความขัดแย้งในตัวเกี่ยวกับเวลาทำงาน**

คนที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขที่สุดล้วนเป็นคนที่ใฝ่รู้ตลอดชีวิต ตั้งคำถามอยู่เสมอ และที่สำคัญไม่เคยหยุดค้นหาสิ่งมหัศจรรย์ที่อยู่รอบตัว ให้นักเรียนเขียนแผนพัฒนาตนเองและการพัฒนาทางอาชีพ ที่จะเป็นประโยชน์กับตัวเองทั้งในปัจจุบันและในอนาคตโดยกำหนดเวลาที่แน่นอนสำหรับการเรียนรู้ในแต่ละวัน เขียนลงในสมุด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่รู้สึกขอบคุณประจำสัปดาห์**

สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

.....

.....

.....

## สัปดาห์ที่ 5 : การสร้างความหมาย

หลายคืนเวลานอนไม่อาจหลับได้เพราะกังวลเรื่องต่างๆในโรงเรียน แต่เมื่อได้นึกเห็นประกายเจิดจ้าในแววตาของนักเรียน ซึ่งส่องสว่างให้กับโลกใบนี้ในวันข้างหน้าก็นับว่าคุ้มค่ามาก ในชีวิตของครู การได้สอนเด็กนักเรียนถือได้ว่าสร้างความแตกต่างอันยิ่งใหญ่ ยิ่งได้สอนนอกห้องเรียนยิ่งมีค่า การเป็นครูที่ได้สอนความเป็นคนให้กับเด็กยิ่งทำให้ชีวิตครูมีความหมายในแบบที่อาชีพอื่นไม่สามารถทำได้ ไม่ว่าจะมั่งคั่งแค่ไหนก็ไม่สามารถหาซื้อได้ ครูคือผู้มั่งคั่งที่สุดในโลก เพราะประสบการณ์ที่ได้รับจากการเป็นครูมีค่ามากกว่าทองคำทั้งโลก เพราะหน่วยวัดสูงสุดของครูคือความสุขไม่ใช่ความร่ำรวยหรือชื่อเสียงเกียรติยศ

### คำถาม

นักเรียนพอจะนึกภาพสิ่งที่จะทำให้นักเรียนกลายเป็นผู้มั่งคั่งทางความสุขได้หรือไม่

.....

.....

.....

### แบบฝึกหัด

จากนี้ไป 2 สัปดาห์ให้นักเรียนบันทึกกิจกรรมทุกอย่างที่ทำในแต่ละวันทุกเย็น ตั้งแต่กิจกรรมที่ใช้เวลาสั้นสั้นเพียง 15 นาที ถึง 2 ชั่วโมง ไม่ต้องระบุรายละเอียดมากแต่ให้เห็นภาพรวมว่าในแต่ละวันตัวเองใช้ชีวิตอย่างไร และมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำให้นักเรียนมีความสุขมากขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณประจำสัปดาห์  
สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

.....

## สัปดาห์ที่ 6 : ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

การกระทำที่มีคุณค่าทางศีลธรรมต้องเกิดจากสำนึกรับผิดชอบในหน้าที่ การเสียสละประโยชน์ส่วนตนเป็นรากฐานของศีลธรรม การช่วยเหลือผู้อื่นกับการช่วยเหลือตนเองไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เพราะยิ่งช่วยเหลือผู้อื่นเท่าไรเราก็ยิ่งมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น และเรามีความสุขขึ้นเท่าไรก็ยังมีแนวโน้มอยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้นตามไปด้วย

### คำถาม

ลองนึกย้อนไปถึงช่วงเวลาที่นักเรียน ช่วยเหลือใครสักคนพยายามสัมผัสถึงความรู้สึกในตอนนั้นอีกครั้งแล้วพิจารณาว่าการให้และการรับเกี่ยวพันกันหรือไม่

.....

.....

### แบบฝึกหัด

ให้นักเรียนหาบริเวณที่เงียบสงบแล้วนั่งขัดสมาธิบนพื้นหรือบนเก้าอี้ก็ได้ นั่งให้สบายโดยให้คอและหลังตั้งตรง เข้าสู่สภาวะสงบนิ่งด้วยการหายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูกหรือปาก สูดอากาศเข้าให้เต็มท้อง แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ จากนั้นให้นักเรียนไปถึงช่วงเวลาที่นักเรียน แสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับใครสักคน และรู้สึกอึดอัดใจที่ได้ทำสิ่งนั้น นึกถึงปฏิกิริยาที่เขามีต่อการกระทำของนักเรียน ต้มตำกับความรูสึกนั้น และปล่อยให้มันแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย ขณะที่นึกภาพคนคนนั้น และต้มตำกับความรูสึกของตัวเอง

คราวนี้ลองนึกถึงในอนาคตนักเรียน จะมีปฏิสัมพันธ์กับใครสักคนอาจเป็นการแบ่งปันแนวคิดกับเพื่อน มอบดอกไม้ให้คนที่รัก หรือบริจาคเงินให้กับองค์กรการกุศลต่าง ๆ แล้วพยายามสัมผัสถึงความสุขอันลึกซึ้งที่เกิดจากความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แต่ละครั้ง

ให้นักเรียนเขียนคำมั่นว่านอกจากสิ่งที่กำลังทำอยู่ นักเรียน สามารถทำอะไรที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้อีกบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่รู้สึกขอบคุณประจำสัปดาห์

สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

.....



## สัปดาห์ที่ 7 : เรียนรู้จากประสบการณ์อันเจ็บปวด

สิ่งที่มนุษย์เราต้องการจริงๆ ไม่ใช่ภาวะไร้ความตึงเครียดแต่เป็นภาวะที่ต้องดิ้นรนเพื่อมุ่งหน้าไปสู่เป้าหมายบางอย่างที่มีคุณค่าสำหรับเรา การก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก จะทำให้เราสัมผัสถึงความพึงพอใจได้มากขึ้น ไม่ว่ามันจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ก็ตามความซาบซึ้งในลักษณะนี้สามารถเป็นแหล่งกำเนิดของความหมายและความพึงพอใจที่แท้จริงได้

### คำถาม

ลองนึกถึงประสบการณ์ที่ยากลำบากหรือเจ็บปวด นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากมันบ้างมันช่วยให้นักเรียนเติบโตขึ้นในมุมใดบ้าง

.....

.....

.....

### แบบฝึกหัด

ให้นักเรียน เขียนบันทึกเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เจ็บปวดหรือก่อให้เกิดบาดแผลทางใจที่รุนแรงที่สุดในชีวิต เขียนไปเรื่อย ๆ จะเขียนถึงเรื่องอะไรก็ได้แต่ควรเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อนักเรียน อย่างลึกซึ้งถ้าจะให้ดีควรเป็นเรื่องที่ไม่เคยเล่าให้ใครๆ ฟังมาก่อนเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น ความรู้สึกในตอนนั้นและความรู้สึกในตอนนี้ ให้ใช้เวลาวันละ 15 ถึง 20 นาทีเป็นเวลา 4 วัน.

“เราจะเยียวยาตัวเองให้หายขาดจากความทุกข์ทรมานได้ก็ต่อเมื่อปลดปล่อยมันออกมาจนหมด”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่รู้สึกขอบคุณประจำสัปดาห์

สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

.....

## สัปดาห์ที่ 8 : การหาเวลา

ความกดดันเรื่องเวลาเป็นอีกหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้อัตราการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเพิ่มสูงขึ้น เรามีงานยุ่งมากเกินไปจนไม่สามารถดื่มด่ำและเพลิดเพลินไปกับสิ่งต่างๆรอบตัวที่อาจจะมอบความสุขให้กับเราได้ไม่ว่าจะเป็นงานบ้าน การเรียน ร้องเพลง คนรักหรือ คนรอบๆตัว เราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อให้ตัวเองใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้นท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วย การแข่งขันและความเร่งรีบอย่างที่หลายคนเผชิญอยู่

### คำถาม

นักเรียนคิดว่ากิจกรรมใดบ้างที่ทำให้ นักเรียนมีความสุขน้อยกว่า เท่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากความกดดันเรื่องเวลา

.....

.....

.....

### แบบฝึกหัด

เขียนกิจกรรมต่างๆ ที่นักเรียนทำในช่วงหนึ่งหรือสองสัปดาห์ที่ผ่านมาจากนั้นพิจารณาว่ากิจกรรมใดทำให้ชีวิตเรียบง่ายขึ้นกิจกรรมใดที่สามารถเลิกทำได้และตั้งปณิธานว่า จะลดความวุ่นวายในชีวิตลงเพื่อใช้เวลาอยู่กับครอบครัว ทำสวน ทำงานที่ได้รับมอบหมาย อยู่กับการเรียน ทำสมาธิ การอ่านหนังสือ ช่วยงานบ้าน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่รู้สึกขอบคุณประจำสัปดาห์  
สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

.....

.....

## สัปดาห์ที่ 9 : มีความสุขกับการเดินทาง

การยอมสละประโยชน์ในปัจจุบันเพื่อประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่กว่าในอนาคตก็เป็นสิ่งที่คุ้มค่า เช่นการอ่านหนังสือเพื่อสอบ ทำการบ้านส่งครู การออมเงินเพื่ออนาคต หรือการทำงาน 80 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ การพักผ่อนหย่อนใจเพลิดเพลินกับการเดินเล่นบนชายหาด หรือดูโทรทัศน์อยู่ที่บ้านสามารถทำให้เรามีความสุขมากขึ้นได้ หากเราทำกิจกรรมนั้นพอประมาณ

### คำถาม

ลองทบทวนถึงช่วงเวลาหรือประสบการณ์ที่ทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

.....

.....

### แบบฝึกหัด

ตลอดสัปดาห์นี้ ให้ใช้เวลาอย่างน้อยวันละ 15 นาที เขียนถึงช่วงเวลาหรือประสบการณ์ที่สอดคล้องกับรูปแบบต่อไปนี้ ต้องบรรยายถึงอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในตอนนั้นหรือขณะที่กำลังเขียนอยู่

**หนูง่วงแฉ่ง :** ให้บรรยายถึงช่วงเวลาที่นักเรียนรู้สึกราวกับว่ากำลังไล่ตามเป้าหมายในอนาคตอยู่ตลอดเวลา ใช้ชีวิตอยู่กับความเร่งรีบราวกับเป็นหนูง่วงแฉ่งและไม่มีความสุขกับชีวิตในแต่ละวัน ทำไมจึงทำเช่นนั้น...ใช้ชีวิตแบบนี้เพื่อประโยชน์อะไร ?

**คนเจ้าสำราญ :** ให้บรรยายถึงช่วงเวลาที่นักเรียนใช้ชีวิตเหมือนเป็นคนเจ้าสำราญซึ่งหมายถึงการทำสิ่งที่ทำให้ตัวเองพึงพอใจในทันทีโดยไม่สนใจผลที่ตามมาจากการกระทำนั้นการใช้ชีวิตแบบนี้มีประโยชน์อย่างไร ต้องสูญเสียอะไรไปบ้าง?

**คนหมดอะไรตายอยาก :** ให้บรรยายถึงประสบการณ์ช่วงที่ยากลำบากเป็นพิเศษซึ่งทำให้นักเรียน รู้สึกหมดอาลัยตายอยากและปล่อยให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามยถากรรม เขียนบรรยายถึงความรู้สึกและความคิด ที่อยู่ในส่วนลึกทั้งที่เกิดขึ้นในตอนนั้นและขณะที่กำลังเขียนอยู่

**คนมีความสุข :** ให้บรรยายถึงช่วงเวลาที่นักเรียนมีความสุขที่สุดหรือประสบการณ์ที่ทำให้มีความสุขมากเป็นพิเศษจินตนาการว่า อยากกลับไปสู่ช่วงเวลานั้นพยายามสัมผัสอารมณ์ความรู้สึกในตอนนั้นแล้วเขียนบรรยายออกมา

.....

.....

.....

.....

ให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่รู้สึกขอบคุณประจำสัปดาห์

สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

## สัปดาห์ที่ 10 ความสัมพันธ์ : รู้จักตัวตนของกันและกัน นี่คือหัวใจของความเป็นคนคิดวิเคราะห์

การรู้สึกคุ้นเคยกับคนอื่นมากขึ้นหรือรู้จักตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่ายจะช่วยให้นักเรียนใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ความเจริญงอกงามรวมไปถึงความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นด้วย ต้องเลิกให้ความสำคัญกับการพยายามทำให้อีกฝ่ายยอมรับในตัวเรา เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายได้เรียนรู้ถึงตัวตนของเรามากขึ้น เพราะการเปิดเผยตัวตนที่ซ่อนอยู่ในส่วนลึกที่สุดของเราคือสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยรักษาความรักให้คงอยู่ในความสัมพันธ์ระยะยาวได้ เราต้องเปิดเผยตัวตนบอกเล่าถึงความปลอดภัยและความกลัวที่ซ่อนอยู่เล็กๆ และความใฝ่ฝันในชีวิต ถ้าเราให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การใช้เวลาร่วมกันก็จะ มีความหมายและน่าพึงพอใจมากขึ้น

### คำถาม

ลองคิดหาวิธีที่จะช่วยให้เพื่อนๆ เรียนรู้ถึงตัวตนของเราได้มากขึ้น และวิธีที่จะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ตัวตนของเพื่อนได้มากขึ้นเช่นกัน

---

---

---

---

### แบบฝึกหัด

ให้เขียนถึงเรื่องราวดีๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ของนักเรียนโดยเน้นไปที่ประสบการณ์ที่มีความหมายและน่าพึงพอใจที่นักเรียน มีร่วมกัน เพราะการให้ความสำคัญกับสิ่งที่ดีจะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีตามมา จากนั้นให้ถามตัวเองว่านักเรียน สามารถทำอะไรได้บ้างในวันนี้วันพรุ่งนี้เพื่อให้ความสัมพันธ์ของนักเรียนและเพื่อนมีความสุขมากขึ้น และมีความสัมพันธ์ยาวนานต่อไป “ ทุกคนที่ได้สัมผัสกับความสุขต้องแบ่งปันความสุขนั้นเพราะความสุขมีไว้แบ่งปัน”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่รู้สึกขอบคุณประจำสัปดาห์

สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

---

---

### สัปดาห์ที่ 11 : เรียนรู้ที่จะล้มเหลวหรือล้มเหลวที่จะเรียนรู้

ความล้มเหลวช่วยให้เรามีความมั่นใจในตัวเองและเชื่อมั่นมากขึ้นว่าเราสามารถรับมือกับความล้มเหลวได้ ความล้มเหลวจะน่ากลัวน้อยลงเมื่อเราเผชิญหน้า กับมันจริงๆ ความล้มเหลว ทำให้รู้สึกมั่นคง ความล้มเหลวสอนให้เรารู้จักตนเองในแบบที่คงไม่สามารถเรียนรู้ได้จากสิ่งอื่นๆ วิธีเดียว ที่จะทำให้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการรับมือกับความล้มเหลวคือ เผชิญหน้ากับความล้มเหลวแล้วก้าวข้ามมันไปให้ได้ ยิ่งเผชิญหน้ากับความยากลำบากและอุปสรรคเร็วเท่าไร เราก็ยิ่งพร้อมที่จะรับมือกับอุปสรรคอื่นๆ มากขึ้นเท่านั้น

ลองเดินข้ามข้อจำกัดของตัวเอง ลองฝันเพื่อที่จะก้าวต่อไป ปรับตัวเองเข้ากับสิ่งที่มีอยู่ ปรับตัวให้เหมือนน้ำ อย่าคิดว่าตัวเองเปลี่ยนไม่ได้ จะพลาดโอกาสในการเข้าหาสิ่งที่ถูกต้อง คิดถูกก็จะทำถูก พุดถูกก็จะเลือกอาชีพที่ถูก

#### คำถาม

ให้นักเรียนนึกถึงเรื่องที่ทำหายที่นักเรียน เคยตัดสินใจลงมือทำ และนักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างและประสบการณ์ครั้งนั้นสอนให้นักเรียนเติบโตขึ้นในแงุ่มใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

#### แบบฝึกหัด

ใช้เวลา 15 นาทีเขียนถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ความล้มเหลวของนักเรียน บรรยายสิ่งที่นักเรียนทำ ความคิด และความรู้สึกในตอนนั้นรวมถึงความรู้สึกในตอนนั้นขณะที่กำลังเขียนอยู่ เวลาที่ผ่านมา ทำให้มุมมองที่นักเรียนมีต่อเหตุการณ์นั้นต่างไปจากเดิมหรือไม่ นักเรียนได้รับบทเรียนอะไรจากประสบการณ์นั้นบ้าง ความล้มเหลวซึ่งกลายเป็นประสบการณ์ล้ำค่านี้มอบประโยชน์อะไรให้นักเรียนบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

.....

## สัปดาห์ที่ 12 : การเข้าใจตัวเองอย่างทองแท้

“พฤติกรรมสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติของเราได้ ”

คนเราจะหาข้อสรุปว่าตัวเองเป็นคนอย่างไรโดยสังเกต จากตัวเอง เช่นเดียวกับทัศนคติ ที่เรามีต่อคนอื่นในทำนองเดียวกันเราจะหาข้อสรุปว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร โดยการสังเกตจากพฤติกรรมของตัวเองเมื่อเราแสดงความมีน้ำใจหรือความกล้าหาญ ก็มีแนวโน้มว่าทัศนคติที่เรามีต่อตัวเอง จะเป็นไปได้ในทิศทางนั้น ส่งผลให้เราารู้สึกและมองว่าตัวเองดีมีน้ำใจและกล้าหาญมากขึ้นเช่นกัน เรียกว่าทฤษฎีการเข้าใจตัวเองอย่างถ่องแท้ ดังนั้น เราสามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเราเอง

### คำถาม

ให้นักเรียน ทบทวนพฤติกรรมต่างๆที่ทำซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลต่อคนอื่นหรือต่อตัวเราเอง หลังจากสังเกตรูปแบบพฤติกรรมของตัวเองแล้วได้ข้อสรุป อะไรบ้างเกี่ยวกับตัวเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### แบบฝึกหัด

ให้นักเรียนนึกถึงสิ่งที่นักเรียน อยากทำมาตลอดแต่ก็ลังเล จนไม่ได้ทำเพราะกลัวจะล้มเหลว จากนั้นไปให้นักเรียนลงมือทำเลย โดยบอกเรื่องที่จะทำ (ให้นักเรียนมองหาโอกาสที่จะก้าวออกจากพื้นที่แห่งความสบายใจของตัวเอง การขอความคิดเห็นและความช่วยเหลือจากคนอื่น ต้องยอมรับข้อผิดพลาดของตัวเองและพฤติกรรมของตัวเอง เมื่อต้องก้าวออกจากพื้นที่แห่งความสบายใจ )

.....

.....

.....

.....

### สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

.....

.....

### สัปดาห์ที่ 13 : ประสบการณ์ที่ยอดเยี่ยม

ประสบการณ์ที่ยอดเยี่ยม หมายถึง ช่วงเวลาที่ดีที่สุดของมนุษย์เป็นช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดในชีวิตได้สัมผัสกับความปิติยินดีความพึงพอใจความสุขสำราญและความเบิกบานใจ ที่ยอดเยี่ยมที่สุด เช่น ช่วงเวลาที่ได้สัมผัสกับความรัก แม้ความรู้สึกนี้จะอยู่เพียงชั่วคราวแต่ผลของมันจะยังคงอยู่ตลอดไป

#### คำถาม

ให้นักเรียนนึกถึงประสบการณ์ที่ยอดเยี่ยมในชีวิตสัก 1 อย่าง แล้วคิดว่าจะทำอะไรได้บ้างเพื่อให้ตัวเองได้สัมผัสกับประสบการณ์ที่ยอดเยี่ยมเช่นนั้นมากขึ้น

#### แบบฝึกหัด

นึกถึงประสบการณ์ที่พิเศษที่สุดในชีวิต ช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดรู้สึกและปลื้มยินดีหรือพึงพอใจ เช่น ตอนที่มีความรัก ตอนฟังเพลงหรืออ่านหนังสือวาดภาพจากนั้นเลือกประสบการณ์หรือช่วงเวลาหนึ่งอย่าง จินตนาการถึงตัวเราในตอนนั้น รวมถึงอารมณ์และความรู้สึกในช่วงเวลานั้น เขียนให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมทั้งอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ให้อธิบายนึกถึงประสบการณ์นั้นอย่างเต็มที่เพื่อสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกในช่วงเวลานั้นอีกครั้ง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

.....

.....

**สัปดาห์ที่ 14 : ความมีน้ำใจ**

คนที่ช่วยเหลือคนอื่น มักได้รับประโยชน์มากมายจากการกระทำนั้น การแสดงความมีน้ำใจด้วยการให้จะทำให้เราชุ่มชื่นหัวใจราวกับได้รับรางวัล ทางจิตวิญญาณและอารมณ์ความรู้สึก

**คำถาม**

ครั้งล่าสุดที่นักเรียนได้ช่วยเหลือใครสักคนจะเป็นการช่วยเหลือครั้งยิ่งใหญ่หรือการช่วยเหลือเล็กน้อยก็ได้ที่ทำให้ชีวิตของเขาในวันนั้นสดใสขึ้น แล้วการช่วยเหลือครั้งนั้นทำให้ นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

**แบบฝึกหัด**

ให้นักเรียนเขียน ความมีน้ำใจ ลงในที่ว่างด้านล่างนี้ว่า ทำอะไรบ้างที่แสดงความมีน้ำใจกับคนอื่น และวางแผนว่าจะทำอะไรบ้างในสัปดาห์หน้า.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ**

.....

.....

.....

.....



## สัปดาห์ที่ 15 : มองหาสิ่งที่ดี

ทำไมคนที่น่าจะมีความสุข ถึงไม่มีความสุข ทั้งที่เขาสามารถทำความฝันให้เป็นจริงได้ ประสบความสำเร็จได้และมีทุกอย่างที่น่าจะทำให้มีความสุข ในขณะที่บางคนเผชิญกับความโชคร้าย ความยากลำบากซ้ำๆ กลับมีความสุขกับชีวิตแทบตลอดเวลา ไม่มีใคร มีภูมิคุ้มกัน ความรู้สึกเศร้า รู้สึกเจ็บปวด บางคนจะมองหาข้อดีในสถานการณ์ต่างๆ ได้เสมอ พวกเขามีความสุขกับความสำเร็จของตัวเองและคนอื่น มีความสามารถในการเปลี่ยนอุปสรรคให้กลายเป็นโอกาส และใช้ชีวิตด้วยการมองโลกในแง่ดี

แต่บางกลุ่มคนมองเห็นข้อผิดพลาดตลอดเวลา แม้จะทำดีแค่ไหนไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น คนกลุ่มนี้ก็ไม่มีความสุขได้ เรียกว่ามองคนอื่นในแง่ลบตลอดเวลา คนที่มองโลกในแง่ดี จะมองเห็นแสงสว่างที่ซ่อนอยู่หลังกลุ่มเมฆครึ้ม รู้จักพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส มองโลกในแงุ่มดีๆ ในชีวิต ส่วนคนที่มองโลกในแง่ร้าย จะไม่มีความสำเร็จใด ทำให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนได้

### คำถาม

ให้นักเรียนสังเกตตนเองว่าเป็นนักมองหาสิ่งดี ๆ หรือ นักมองหาข้อผิดพลาด มากกว่ากัน มีด้านไหนในชีวิตบ้างที่นักเรียนมองเป็นเรื่องดี ๆ มากกว่านักมองหาข้อผิดพลาด

### แบบฝึกหัด

ให้นักเรียนเขียนคำตอบต่อไปนี้ลงในสมุด

1. เขียนสิ่งที่คุณรักที่สุดมา 3 ชื่อ คือ

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

2. เขียนสิ่งที่คุณทำงานทุกวันนี้ เพื่อใครมา 3 ชื่อ คือ

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

3. เขียนชื่อสิ่งที่คุณมีชีวิตอยู่เพื่อใครมา 3 ชื่อ คือ

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

### สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

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

## สัปดาห์ที่ 16 : การตรวจสอบ

งานที่คุณครูสั่งแบบฝึกหัดที่ครูให้ทำ ทั้งหมดที่ผ่านมานักเรียน ทั้งหลายได้ลงมือทำหรือยัง และตั้งใจจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้ตัวเองมีความสุขมากขึ้น นักเรียนอาจเขียนถึงการเปลี่ยนนิสัยหรือพฤติกรรม หรืออาจเป็นการเปลี่ยนแปลง วิธีการใช้ชีวิต เช่น การเรียนออนไลน์ การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด – 19 การทำตัวให้สมกับการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มองโลกในแง่ดี คิดบวกมากขึ้น

เรื่องต่างๆ ที่เราต้องเจอในแต่ละวัน อาจทำให้เรารู้สึกบั่นทอนจิตใจ และกลายเป็นความทุกข์ บางครั้ง เราก็ต้องอยู่กับความทุกข์นั้นให้ได้ มากกว่าหลีกเลี่ยง เพราะหนี่งหนี่งครั้ง เราอาจต้องหนีตลอดไป แต่ถ้าเราอยู่กับความรู้สึกเหล่านั้นอย่างเข้าใจ จะช่วยให้เราเติบโตและผ่านไปได้ไม่ว่าอีกกี่ครั้ง

### คำถาม

ได้ทำหรือตั้งใจจะทำอะไรบ้างเพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวเอง

### แบบฝึกหัด

ให้นักเรียน เขียนปัญหาหรืออุปสรรคอะไรบ้าง ที่มาขัดขวางการเปลี่ยนแปลงของเราที่จะเป็นคนดี และนักเรียนตั้งใจว่าจะเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้น อย่างไร?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

.....

.....

### สัปดาห์ที่ 17 : วิธีจัดการกับความคาดหวัง

คุณสมบัติของคนที่จะทำงานได้สำเร็จ ต้องมีคุณลักษณะสำคัญอยู่ 2 อย่าง คือ

1. ต้องยอมรับความเป็นจริงกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่

2. ต้องมีความเชื่อว่าตัวเองจะต้องสามารถทำได้ คือไม่เป็นคนสิ้นหวัง ถ้านักเรียน ไม่สิ้นหวังแล้ว อดทน รอคอยจะสำเร็จ ถ้านักเรียนมีความตั้งใจในการทำงานแล้ว มีโอกาสทำสำเร็จ 50 – 50

#### คำถาม

พิจารณาเป้าหมายที่ผ่านมาของนักเรียน ว่า เป้าหมายเหล่านั้นสมเหตุสมผลหรือไม่ เป้าหมายใดบ้างที่ สร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียน และเป้าหมายใดบ้างที่ทำให้เกิดความกังวล เป้าหมายใดทำให้นักเรียนเต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง และเป้าหมายใดทำให้นักเรียน รู้สึกท้อแท้

#### แบบฝึกหัด

นึกถึงเป้าหมายของตัวเองสัก 5 อย่างไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายด้านหน้าที่การงาน ( เช่น การทำงานที่บ้าน การ เรียนรู้ที่โรงเรียน ) หรือชีวิตส่วนตัว (เช่น การออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ) จากนั้นเขียนออกมาเป็นข้อๆ แล้ว ประเมินว่านักเรียน น่าจะทำเป้าหมายแต่ละอย่างให้สำเร็จได้หรือไม่ และมันท้าทายความสามารถของนักเรียนหรือไม่

เป้าหมาย	ทำให้สำเร็จได้หรือไม่	ท้าทายความสามารถหรือไม่
เป้าหมายที่ 1.	.....	.....
เป้าหมายที่ 2.	.....	.....
เป้าหมายที่ 3.	.....	.....
เป้าหมายที่ 4.	.....	.....
เป้าหมายที่ 5.	.....	.....

#### สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

.....

.....

## สัปดาห์ที่ 18 : เงินกับความสุข

ความเชื่อที่ว่าการมีรายได้สูงสัมพันธ์กับการมีอารมณ์ดีเป็นการเข้าใจผิด จริงอยู่ที่คนมีเงินเดือนสูงกว่าค่าเฉลี่ยความพึงพอใจกับชีวิตมีมากกว่า แต่ก็แทบจะไม่ได้มีความสุขกับช่วงเวลาต่างๆในชีวิตและมีแนวโน้มที่จะเครียดมากกว่าเพราะความพึงพอใจในชีวิตที่เกิดจากการมีรายได้ดีก็ดูจะไม่คงทนถาวร บางคนมีเงินร่ำรวยขึ้นแต่กลับรู้สึกหดหู่ เพราะเป็นคนประเภทหวิ่งแข่ง ไม่พอเพียงเมื่อไปไม่ถึงจุดหมาย ปลายทางไม่ได้ทำให้เขาไม่มีความสุข จึงรู้สึกท้อแท้เพราะไม่เป็นไปตามเป้า คนเราเวลาที่ต้องการประเมินหรือตัดสินใจอะไรบางอย่าง เรามักจะให้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าอารมณ์ เราจึงให้คุณค่ากับสิ่งที่มีค่าไม่ตรงจุด

### คำถาม

ความกังวลเกี่ยวกับความมั่งคั่งและชื่อเสียงทำให้ความสุขโดยรวมของนักเรียน ลดน้อยลงใช่หรือไม่ ในด้านใดบ้าง แล้วนักเรียนจะเปลี่ยนแปลงมันได้อย่างไร ?

### แบบฝึกหัด

ให้นักเรียนทบทวนดูว่ากิจกรรมใดบ้างที่ผ่านมา ที่ทำให้นักเรียนมีความสุข จากนั้นให้เขียนกิจกรรม มา 5 อย่างที่นักเรียนสามารถทำได้ทุกสัปดาห์ ซึ่งทำให้นักเรียนอิ่มเอมใจและมีความสุขมากที่สุด แล้วถามตัวเองว่านักเรียนใช้เวลาทำสิ่งเหล่านี้มากพอหรือยัง ถ้าเป็นไปได้ จงให้คำมั่นว่าจะทำ กิจกรรมเหล่านี้มากขึ้นโดยแบ่งเวลาเสียใหม่ แล้วจัดบันทึกลงในตารางเวลาหรือวางแผนตามความจำเป็น เพื่อทำกิจกรรมที่เป็นการลงทุนในหน่วยวัดสูงสุดซึ่งก็คือความสุข

หลังจากทำรายการกิจกรรมเสร็จแล้ว ให้ประเมินว่าในการทำกิจกรรมแต่ละอย่าง ต้องใช้เงินสัปดาห์ละเท่าไร ลองสังเกตดูว่า กิจกรรมหลายอย่างที่มีคุณค่าต่อนักเรียน ไม่จำเป็นต้องใช้เงินเลยใช้เพียงเวลานั่นเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

.....

.....

## สัปดาห์ที่ 19 : การกระตุ้นความสุข

คนส่วนใหญ่ ล้วนเคยพบเจอกับช่วงเวลาที่เราทำอะไรก็ทำไม่ได้ ทำให้เกิดความพึงพอใจได้ บางคนถึงแม้จะตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ แต่ถ้าได้รับการฝึกปฏิบัติที่ถูกต้อง ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องไม่มีความสุขเสมอไป ถ้าเรารู้จักทำมันให้มีคุณค่า เปรียบเหมือนเทียนที่ส่องสว่างในห้องอันมืดมิด เปลวเทียนดวงน้อยเพียงหนึ่งดวงสามารถทำให้ทั้งห้องสว่างขึ้นมาได้ ทำนองเดียวกันประสบการณ์แค่หนึ่งหรือสองอย่างที่มีอบความสุขให้กับเราในช่วงเวลาที่เรารู้สึกห่อเหี่ยวก็สามารถฟื้นฟูจิตใจของเราให้มีความสุขได้

ดังนั้นห้องเรียนเราจึงต้องมีกิจกรรมการกระตุ้นความสุข ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ฝึกให้พวกเราใช้เวลาไม่ก่น่าที่ไปจนถึง 2-3 ชั่วโมงลงมือทำในแต่ละวัน เป็นกิจกรรมที่มีอบทั้งคุณค่าและความพึงพอใจให้พวกเราแถมยังมีประโยชน์ต่อตัวเราเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตด้วย นั่นคือกิจกรรม “ความสุขในชั้นเรียนคิดวิเคราะห์” เป็นกิจกรรมหนึ่งในหลักสูตรการเรียนรู้ห้องเรียนคิดวิเคราะห์

### คำถาม

กิจกรรมกระตุ้นความสุข คืออะไร ?

.....

.....

.....

### แบบฝึกหัด : การกระตุ้นความสุข

ให้นักเรียนเขียนกิจกรรมกระตุ้นความสุข โดยอาจมีทั้งกิจกรรมทั่วไปที่ทำเป็นกิจวัตร เช่น การใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อน ๆ การอ่านหนังสือเพื่อความเพลิดเพลิน ฯลฯ และกิจกรรมในเชิงสำรวจ ซึ่งเปิดโอกาสให้นักเรียน ได้พิจารณาว่า ควรสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตให้มากขึ้นหรือไม่ เช่นการเป็นอาสาสมัครต่างๆ ที่โรงเรียน ให้เขียนกิจกรรมกระตุ้นความสุขเหล่านี้ลงในสมุด ถ้าเป็นไปได้ให้ทำกิจกรรมเหล่านี้ให้เป็นกิจวัตรด้วยจะดีมาก

### กฎของการมีความสุข

1. จงมีความสุข โดยเอาความสุขของเราไปขึ้นอยู่กับคนอื่นให้น้อยที่สุด
2. จงมองความสุขเป็นวิถีชีวิตที่เราจะมีในทุกวัน ไม่ใช่ปลายทางอันแสนไกล
3. จงมองหาความสุขจากเรื่องเล็กๆ ใกล้ตัว ความสุขไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่
4. ความสุขเกิดขึ้นง่ายในทัศนคติที่ดี

.....

.....

.....

.....

### สัปดาห์นี้ฉันรู้สึกขอบคุณ

.....

.....

## สัปดาห์ที่ 20 : มองย้อนกลับไป

ให้นักเรียนกลับไปตรวจสอบถึงแบบฝึกหัดทั้งหมดที่ผ่านมาว่าได้ลงมือทำหรือตั้งใจจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้ตัวเองมีความสุขมากขึ้น นักเรียนเขียนถึงการเปลี่ยนแปลงนิสัยหรือพฤติกรรม (เช่นการเข้าเรียนตรงเวลา เปิดเผยตัวตนให้คนรักได้รู้จักมากขึ้น ) และทำตามเป้าหมายที่สอดคล้องกับตัวตนหรือการเปลี่ยนแปลงวิถีการใช้ชีวิต (เช่นเห็นคุณค่าของการที่เรามีอายุมากขึ้น และเห็นอกเห็นใจตัวเอง) หรือทั้งสองอย่างก็ได้

### คำถาม : มองย้อนกลับ

นักเรียนได้ทำอะไรหรือจะทำอะไรบ้างเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีอุปสรรคอะไรที่ขัดขวางการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนบ้างหรือไม่ และนักเรียนตั้งใจว่าจะเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้นอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

### สิ่งเตือนใจประจำวัน : มองย้อนกลับไป

เมื่อนักเรียนทำแบบฝึกหัดทั้งหมดจบแล้ว เวลาจะผ่านไป 1 เทอมพอดีตอนนี้ให้นักเรียน ทบทวนสมุดบันทึกเล่มนี้ตั้งแต่หน้าแรกแล้วเขียนข้อคิดสำคัญที่นักเรียน อยากรู้เป็นสิ่งเตือนใจ พร้อมกับเขียนคำอธิบายลงไป ด้วยข้อละ 1 ประโยค โดยความคิดเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่นักเรียน ได้จากแบบฝึกหัดในสมุดบันทึกเล่มนี้หรือจากแหล่งอื่นก็ได้ตัวอย่างข้อคิด

- ให้ความสำคัญกับเรื่องแง่บวก ฉันเป็นนักมองหาสิ่งดีๆ ที่เสาะหาและสร้างสิ่งดีๆ ให้โลกใบนี้
- ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน ฉันสร้างความสนิทสนมกับคนรัก ครอบครัวและเพื่อนฝูงด้วยการเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง
- เรียนรู้ที่จะล้มเหลวหรือหลงลืมที่จะเรียนรู้ ฉันยอมรับว่าความล้มเหลวและความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมชาติ ทั้งยังเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต

### แบบฝึกหัด : มองย้อนกลับไป

ให้เขียนข้อคิดอย่างน้อย 5 ข้อแต่ไม่เกิน 10 ข้อ ข้อคิดเหล่านี้จะช่วยเตือนใจในเรื่องที่สำคัญสำหรับนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### เคล็ดลับจากห้องเรียนคิดวิเคราะห์ออนไลน์

1. ตั้งใจเรียนทุกวิชา
2. พยายามใช้สมองคิดแก้ปัญหาให้มากที่สุด
3. นำทฤษฎีที่เรียนมาประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงให้ได้
4. เรียนรู้ไปพร้อมพร้อมกับการคิดหาประสบการณ์ที่ได้จากชีวิตจริง
5. แลกเปลี่ยนความรู้ใหม่ๆกับเพื่อนร่วมชั้นและครูอยู่เสมอ

.....