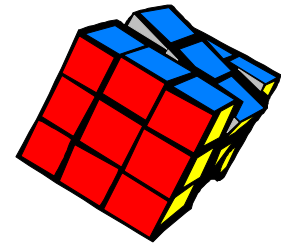
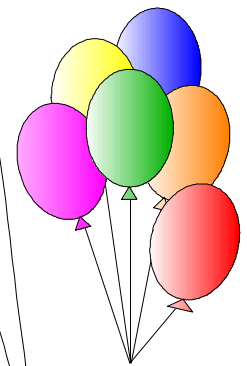


เอกสารประกอบการบรรยาย การพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น
โดย ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี www.prachasan.com



6 เรื่องใหญ่ในชีวิต
ที่วัยรุ่นเลือกได้

**การตัดสินใจที่ท้าทาย
วัยรุ่น เพื่อการมีชีวิต
ที่ดีงามและประสบ
ความสำเร็จ**

พร้อมแล้วสำหรับวันพรุ่งนี้

คำถามเปลี่ยนชีวิต

การเลิกเรียนกลางคัน
ปิดโอกาสที่จะได้เงินรายได้สูง

ค้นหาแรงบันดาลใจ
ในยามที่การกระตุ้นจิตใจเหือดหาย

ค้นหาความถนัดในตนเอง

เตรียมความพร้อมในการ
เรียนรู้/เรียนหนังสือ

ทำอะไรถ้าไม่มีเพื่อน

ยืนหยัดจากแรงกดดันจากเพื่อน

ทำตัวเป็นเพื่อนที่คุณอยากคบด้วย

ความสัมพันธ์อันดีกับพ่อแม่

สร้างความภูมิใจให้พ่อแม่

อธิบายให้พ่อแม่เข้าใจชีวิตวัยรุ่น

ปัญหาในการยึดเพื่อนเป็นหลักของชีวิต

โรคภัยผ่านเพศสัมพันธ์

ท้องและแท้งปัญหาที่อันตรายต่อวัยรุ่น

เอาชนะยาเสพติดอย่างเด็ดขาด

เข้าใจของมีเงินมา/เสพติด

เชื่อตนเอง มากกว่าเชื่อคนอื่น

พัฒนาทักษะและพรสวรรค์ในตัวเอง

วางรากฐานคุณค่าในตัวเอง

1 โรงเรียน

2 เพื่อน

3 พ่อแม่

4 การออกเดทและเซ็กส์

5 การเสพติด

6 คุณค่าในตนเอง

เป้าหมายชีวิตของฉันคืออะไร

แต่ละวันฉันควรทำอะไรบ้าง

ใครสำคัญที่สุดในชีวิตฉัน

อะไรบางอย่างที่ฉันที่เลิกปฏิบัติ

อุปนิสัยที่ 1 : จงเป็นคนไม่นิ่งเฉย
(แฉ่่นอกรับมือขอต่อชีวิตตนเอง)

อุปนิสัยที่ 2 : เริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ
(ระบุเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน)

อุปนิสัยที่ 3 : ทำสิ่งที่สำคัญก่อน
(จัดลำดับความสำคัญ และทำสิ่ง
สำคัญที่สุดอันดับแรก)

อุปนิสัยที่ 4 : คิดแบบชนะ/ชนะ
(เติมทัศนคติที่ทุกคนได้ชัยชนะ
กันแบบถ้วนหน้า)

อุปนิสัยที่ 5 : เข้าใจผู้อื่นก่อนแล้วจึงให้ผู้อื่นเข้าใจเร
(รับฟังผู้อื่นด้วยความจริงใจ)

อุปนิสัยที่ 6 : ผนึกพลังผสานความต่าง
(ร่วมมือร่วมใจทำงานให้สำเร็จมากกว่าทำคนเดียว)

อุปนิสัยที่ 7 : ปล่อยให้คอมมูอยู่เสมอ
(เติมพลังชีวิตให้ตนเองเป็นประจำ)

ฉันมีการศึกษา ภูมิปัญญาอัดแน่น

ฉันมีเพื่อนซี้ที่ดึงเอาสิ่งดีๆ ในตัวฉันออกมา

ฉันมีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นกับพ่อแม่

ฉันไม่ติดโรคผ่านเพศสัมพันธ์ ไม่ท้อง
และไม่ทำให้ใครท้อง

ฉันเป็นไท ไม่เป็นทาสยาเสพติด

ฉันชอบตัวเอง ยอมรับนับถือ
ภาวะที่ฉันเป็นอยู่



- 1 ① รู้ความจริง
- 2 ② รู้จักตัวเอง
- 3 ③ รู้สถานการณ์

สามรู้ของวัยรุ่น



ใครได้รับผลกระทบจากการเสพติดของเราบ้าง

1 ① รู้สึกไม่มั่นคงอยากหาสังกัด

2 ② เพื่อนเสพติดกันถ้วนหน้าถูกกดดันให้เสพติด

3 ③ กลบซ่อนความเจ็บปวดในอดีต เช่น ความตายในครอบครัว การหย่าร้าง การย้าย ความรุนแรง

4 ④ รู้สึกเหมือนถูกจองจำอยากประท้วง กระด้างกระเดื่อง

5 ⑤ อยากหนีหลบไปจากปัญหาที่มีอยู่

6 ⑥ เบื่อหน่ายหรืออยากรู้ อยากเห็น



รากแห่งการเสพติด

10 เรื่องที่ควรรู้เกี่ยวกับการเสพติด

1. การเสพติดไม่เท่าหรือทันสมัย ถือว่าเป็นภัยและประมาทแลกด้วยชีวิต

2. เพื่อนที่คบกันเพราะการเสพติด ชอบคุณเพราะเป็นสาเหตุการเสพติด พวกนั้นไม่ได้เป็นเพื่อนแท้

3. สุขุมหรือฆ่าตัวเองและเพื่อน

4. เข้มแข็งเลิกคบเพื่อนที่บังคับให้ร่วมเสพ

5. ถ้าเสพติดอะไรสักอย่าง ผู้นั้นก็เป็นทาสการเสพติด

6. การเสพติดเป็นสัญญาณบ่งบอกปัญหาอื่น ไม่มีทางเลิกเสกถ้าไม่ค้นหาปัญหาที่แท้จริง และแก้ไขให้หมดไป

7. หัวใจของการใช้ชีวิตสรรพสิ่งต้องยึดสายกลาง ทุกอย่างที่สุดขั้วมักจะกัดกร่อนร่างกาย

8. การดื่มไม่ไช่บรรทัดฐานของสังคม



9. การเสพติดราคาแพง อันตรายต่อสุขภาพ ทำลายครอบครัว คร่าชีวิตยากจะสลัดหลุด



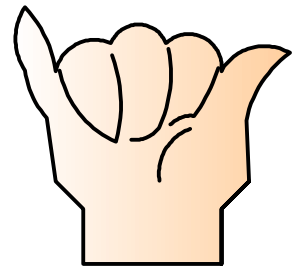
10. การเสพติดมีดีมีเลว จงเสพสิ่งดี เสพการเรียน เสพการอ่านหนังสือ

ความจริงเรื่องแอลกอฮอล์ ตัวอย่างสิ่งเสพติดที่ร้ายกาจ

แอลกอฮอล์ทำลายสมอง

แอลกอฮอล์ฆ่าให้ตาย

แอลกอฮอล์เป็นตัวการสำคัญ 75% ของการข่มขืนผู้หญิง



เอกสารประกอบการบรรยาย ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี เรื่องการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อห่างไกลสารเสพติด