



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
สาขาวิชาศิลปศาสตร์

10103

เอกสารการสอนชุดวิชา

หน่วยที่ 8-15

ทักษะชีวิต

Life Skills



10038158

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

สารบัญ

| | หน้า |
|---|-----------|
| คำนำ | (3) |
| รายละเอียดชุดวิชา | (9) |
| วิธีการศึกษา | (10) |
| หน่วยที่ 8 การใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร | 1 |
| แผนการสอนประจำหน่วย..... | 2 |
| ตอนที่ 8.1 หลักการสื่อสารด้วยภาษา | 4 |
| เรื่องที่ 8.1.1 ความหมายและองค์ประกอบของการสื่อสาร | 5 |
| เรื่องที่ 8.1.2 ประเภทและลักษณะของการสื่อสาร | 7 |
| เรื่องที่ 8.1.3 ภาษาในการสื่อสาร | 10 |
| เรื่องที่ 8.1.4 การสื่อสารเพื่อประสิทธิภาพและสัมพันธภาพ | 13 |
| ตอนที่ 8.2 ภาษาเพื่อการรับสาร | 16 |
| เรื่องที่ 8.2.1 การฟัง | 17 |
| เรื่องที่ 8.2.2 การอ่าน..... | 21 |
| ตอนที่ 8.3 ภาษาเพื่อการส่งสาร..... | 25 |
| เรื่องที่ 8.3.1 การพูด..... | 26 |
| เรื่องที่ 8.3.2 การเขียน..... | 31 |
| บรรณานุกรม | 37 |
| หน่วยที่ 9 ชีวิตการทำงาน..... | 39 |
| แผนการสอนประจำหน่วย..... | 40 |
| ตอนที่ 9.1 ทิศทางการทำงาน | 42 |
| เรื่องที่ 9.1.1 ความหมายและความสำคัญของชีวิตการทำงาน | 43 |
| เรื่องที่ 9.1.2 การกำหนดเป้าหมายในการทำงาน | 45 |
| ตอนที่ 9.2 ลักษณะของการทำงาน | 48 |
| เรื่องที่ 9.2.1 การทำงานแบบอิสระ | 49 |
| เรื่องที่ 9.2.2 การทำงานเป็นทีม | 52 |
| ตอนที่ 9.3 การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง | 57 |
| เรื่องที่ 9.3.1 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา | 58 |
| เรื่องที่ 9.3.2 การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน..... | 60 |

| | |
|--|-----------|
| เรื่องที่ 9.3.3 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ใต้บังคับบัญชา | 62 |
| เรื่องที่ 9.3.4 การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไป | 64 |
| ตอนที่ 9.4 การผูกใจคน | 66 |
| เรื่องที่ 9.4.1 การปรับตนเอง | 67 |
| เรื่องที่ 9.4.2 การสื่อสารกับคนรอบข้าง | 68 |
| เรื่องที่ 9.4.3 การรับฟังและยอมรับผู้อื่น | 70 |
| เรื่องที่ 9.4.4 การให้ | 71 |
| บรรณานุกรม | 74 |
| หน่วยที่ 10 บุคลิกภาพและมารยาทสังคม..... | 75 |
| แผนการสอนประจำหน่วย | 76 |
| ตอนที่ 10.1 ความหมายและสาระสำคัญของบุคลิกภาพ | 78 |
| เรื่องที่ 10.1.1 ความหมายของบุคลิกภาพ | 79 |
| เรื่องที่ 10.1.2 องค์ประกอบของบุคลิกภาพ | 81 |
| เรื่องที่ 10.1.3 บุคลิกภาพมีผลกระทบต่อการใช้ร่วมกันของบุคคลในสังคม | 83 |
| เรื่องที่ 10.1.4 บุคลิกภาพกับมนุษยสัมพันธ์ | 85 |
| ตอนที่ 10.2 หลักในการพัฒนาบุคลิกภาพ | 87 |
| เรื่องที่ 10.2.1 การพัฒนารูปลักษณ์ทางกาย | 89 |
| เรื่องที่ 10.2.2 การพัฒนาภูมิธรรมและปัญญา | 90 |
| เรื่องที่ 10.2.3 การพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ | 91 |
| เรื่องที่ 10.2.4 การพัฒนาความเข้าใจและการปฏิบัติในเรื่องมารยาท | 93 |
| ตอนที่ 10.3 การพัฒนารูปลักษณ์ทางกาย | 94 |
| เรื่องที่ 10.3.1 สาระสำคัญของรูปลักษณ์ทางกาย | 95 |
| เรื่องที่ 10.3.2 ปรัชญาในการแต่งกาย | 99 |
| เรื่องที่ 10.3.3 การแต่งกายประจำชาติไทย | 103 |
| เรื่องที่ 10.3.4 การแต่งกายตามแบบมาตรฐานสากล | 105 |
| ตอนที่ 10.4 ความรู้เกี่ยวกับมารยาทสังคม | 111 |
| เรื่องที่ 10.4.1 ความหมายของมารยาท | 112 |
| เรื่องที่ 10.4.2 วัตถุประสงค์ของมารยาท | 114 |
| เรื่องที่ 10.4.3 มารยาทไทย | 115 |
| เรื่องที่ 10.4.4 มารยาทสากล | 119 |

| | |
|---|------------|
| ตอนที่ 10.5 มารยาทในการเข้าสังคม | 125 |
| เรื่องที่ 10.5.1 มารยาทในการเข้าร่วมงานพิธีการ | 126 |
| เรื่องที่ 10.5.2 มารยาทในการไปร่วมงานเลี้ยงรับรอง | 130 |
| เชิงอรรถ | 137 |
| บรรณานุกรม | 138 |
| ภาคผนวก | 141 |
| หน่วยที่ 11 การบริหารตนเอง | 165 |
| แผนการสอนประจำหน่วย | 166 |
| ตอนที่ 11.1 หลักการบริหารตนเอง | 168 |
| เรื่องที่ 11.1.1 ความหมายของการบริหาร | 169 |
| เรื่องที่ 11.1.2 เทคนิคการบริหารพื้นฐาน | 170 |
| เรื่องที่ 11.1.3 ความหมายของการบริหารตนเอง | 172 |
| เรื่องที่ 11.1.4 การกำหนดปรัชญาชีวิตเพื่อการบริหารตนเอง | 173 |
| ตอนที่ 11.2 การบริหารเวลา | 175 |
| เรื่องที่ 11.2.1 คุณค่าของเวลา | 176 |
| เรื่องที่ 11.2.2 การบริหารเวลาด้วยการปฏิบัติตนเอง | 177 |
| เรื่องที่ 11.2.3 การบริหารเวลาด้วยเครื่องมืออุปกรณ์ | 179 |
| ตอนที่ 11.3 การบริหารสถานการณ์ | 180 |
| เรื่องที่ 11.3.1 การเผชิญปัญหา | 181 |
| เรื่องที่ 11.3.2 การแก้ไข้ปัญหา | 183 |
| เรื่องที่ 11.3.3 การตัดสินใจ | 184 |
| เรื่องที่ 11.3.4 การป้องกันปัญหา | 186 |
| ตอนที่ 11.4 การบริหารทรัพย์สิน | 188 |
| เรื่องที่ 11.4.1 การหารายได้ | 189 |
| เรื่องที่ 11.4.2 การใช้จ่ายและการเก็บรักษา | 190 |
| เรื่องที่ 11.4.3 การบริหารหนี้สิน | 191 |

| | |
|---|----------------|
| หน่วยที่ 12 การเจรจาต่อรองในชีวิตประจำวัน | 193 |
| แผนการสอนประจำหน่วย | 194 |
| ตอนที่ 12.1 แนวคิด นิยาม และองค์ประกอบของการเจรจาต่อรอง | 196 |
| เรื่องที่ 12.1.1 แนวคิดพื้นฐานของการเจรจาต่อรอง | 197 |
| เรื่องที่ 12.1.2 นิยามและองค์ประกอบของการเจรจาต่อรอง | 201 |
| ตอนที่ 12.2 จังหวะเวลาและความขัดแย้งกับการเจรจาต่อรอง | 206 |
| เรื่องที่ 12.2.1 จังหวะเวลาที่เหมาะสมในการเจรจาต่อรอง | 207 |
| เรื่องที่ 12.2.2 ความขัดแย้งกับการเจรจาต่อรอง | 209 |
| ตอนที่ 12.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจรจาต่อรอง | 213 |
| เรื่องที่ 12.3.1 สภาพแวดล้อมของการเจรจาต่อรอง | 214 |
| เรื่องที่ 12.3.2 ลักษณะของนักเจรจาต่อรอง | 217 |
| เรื่องที่ 12.3.3 กระบวนการเจรจาต่อรอง | 220 |
| เรื่องที่ 12.3.4 กลยุทธ์ และยุทธวิธีการเจรจาต่อรอง | 224 |
| บรรณานุกรม | 231 |
| หน่วยที่ 13 ความคิดสร้างสรรค์ | 233 |
| แผนการสอนประจำหน่วย | 234 |
| ตอนที่ 13.1 ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ | 236 |
| เรื่องที่ 13.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ | 237 |
| เรื่องที่ 13.1.2 ความหมายและความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ | 239 |
| เรื่องที่ 13.1.3 องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ | 242 |
| เรื่องที่ 13.1.4 กระบวนการการคิดสร้างสรรค์ | 244 |
| ตอนที่ 13.2 การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ | 248 |
| เรื่องที่ 13.2.1 ลักษณะของคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ | 249 |
| เรื่องที่ 13.2.2 การฝึกให้เด็กเกิดความคิดสร้างสรรค์ | 253 |
| เรื่องที่ 13.2.3 ปัจจัยที่ส่งเสริมและอุปสรรคของการคิดสร้างสรรค์ | 257 |
| เรื่องที่ 13.2.4 การปลูกฝังเจตคติและนิสัยนักคิดสร้างสรรค์ | 263 |
| ตอนที่ 13.3 ความคิดสร้างสรรค์กับการดำรงชีวิต | 266 |
| เรื่องที่ 13.3.1 การใช้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อการคิดอย่างมีวิจารณญาณ | 267 |
| เรื่องที่ 13.3.2 การใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา | 270 |
| เรื่องที่ 13.3.3 การใช้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต | 275 |
| บรรณานุกรม | 277 |

| | |
|---|------------|
| หน่วยที่ 14 ชีวิตครอบครัว | 279 |
| แผนการสอนประจำหน่วย | 280 |
| ตอนที่ 14.1 แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว | 282 |
| เรื่องที่ 14.1.1 ความหมายและความสำคัญของชีวิตครอบครัว | 283 |
| เรื่องที่ 14.1.2 วงจรชีวิตครอบครัวและพัฒนาภิของครอบครัว | 288 |
| เรื่องที่ 14.1.3 บทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพในครอบครัว | 296 |
| ตอนที่ 14.2 การเปลี่ยนแปลงชีวิตครอบครัวและปัจจัยที่มีอิทธิพล | 306 |
| เรื่องที่ 14.2.1 สภาพการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวไทย | 307 |
| เรื่องที่ 14.2.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตครอบครัว | 312 |
| ตอนที่ 14.3 แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตครอบครัว | 315 |
| เรื่องที่ 14.3.1 การวางแผนชีวิตครอบครัว | 316 |
| เรื่องที่ 14.3.2 การสร้างความอยู่ดีมีสุขในครอบครัว | 319 |
| เรื่องที่ 14.3.3 การเผชิญปัญหาชีวิตครอบครัว | 325 |
| บรรณานุกรม | 328 |
| | |
| หน่วยที่ 15 คุณธรรมและจริยธรรมในการดำเนินชีวิต | 331 |
| แผนการสอนประจำหน่วย | 332 |
| ตอนที่ 15.1 ความหมาย ความสำคัญ ที่มา แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม | 334 |
| เรื่องที่ 15.1.1 ความหมายและความสำคัญของคุณธรรมและจริยธรรม | 335 |
| เรื่องที่ 15.1.2 ที่มาของคุณธรรมและจริยธรรม | 339 |
| เรื่องที่ 15.1.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม | 342 |
| ตอนที่ 15.2 จริยธรรมและคุณธรรมสำหรับบุคคล | 347 |
| เรื่องที่ 15.2.1 การสร้างเสริมคุณธรรมและจริยธรรม | 348 |
| เรื่องที่ 15.2.2 คุณธรรมและจริยธรรมในการดำรงตน | 352 |
| เรื่องที่ 15.2.3 คุณธรรมและจริยธรรมในการครองเรือน | 356 |
| เรื่องที่ 15.2.4 คุณธรรมและจริยธรรมในการประกอบอาชีพ | 359 |
| ตอนที่ 15.3 คุณธรรมและจริยธรรมในสังคมไทย | 363 |
| เรื่องที่ 15.3.1 พัฒนาการของคุณธรรมและจริยธรรมในสังคมไทย | 364 |
| เรื่องที่ 15.3.2 สภาพปัจจุบันของคุณธรรมและจริยธรรมในสังคมไทย | 369 |
| เรื่องที่ 15.3.3 แนวทางในการรักษาและพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม | 371 |
| เชิงอรรถ | 376 |
| บรรณานุกรม | 377 |