



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
สาขาวิชาศิลปศาสตร์

10103

เอกสารการสอนชุดวิชา

หน่วยที่ 8-15

ทักษะชีวิต

Life Skills



10042601

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

สารบัญ

คำนำ	หน้า
รายละเอียดชุดวิชา	(3)
วิธีการศึกษา	(9)
.....	(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 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา	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 บุคลิกภาพมีผลกระทบต่อการอยู่ร่วมกันของบุคคลในสังคม	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 การแก้ไขปัญหา	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 วงจรชีวิตครอบครัวและพัฒนกิจของครอบครัว	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