



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
สาขาวิชาศิลปศาสตร์

10103

เอกสารการสอนชุดวิชา

หน่วยที่ 1-7

# ทักษะชีวิต

## Life Skills



10038153

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ .....	(3)
รายละเอียดชุดวิชา .....	(8)
วิธีการศึกษา .....	(10)
<b>หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิตกับการดำรงตนในสังคม .....</b>	<b>1</b>
แผนการสอนประจำหน่วย .....	2
ตอนที่ 1.1 การศึกษากับทักษะชีวิต .....	4
เรื่องที่ 1.1.1 ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต .....	6
เรื่องที่ 1.1.2 ที่มาของการศึกษาทักษะชีวิต .....	9
เรื่องที่ 1.1.3 การนำทักษะชีวิตมาใช้ในประเทศไทย .....	13
ตอนที่ 1.2 องค์ประกอบ และขอบข่ายของทักษะชีวิต .....	18
เรื่องที่ 1.2.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต .....	19
เรื่องที่ 1.2.2 ทักษะชีวิตกับความสามารถและบุคลิกภาพของบุคคล .....	21
ตอนที่ 1.3 การนำทักษะชีวิตไปใช้ในการดำรงตน .....	26
เรื่องที่ 1.3.1 ทักษะชีวิต: จุดเริ่มต้นจากครอบครัว .....	27
เรื่องที่ 1.3.2 การพัฒนาบุคลิกภาพ: รากฐานของทักษะชีวิต .....	28
เรื่องที่ 1.3.3 ทักษะชีวิต: การดำรงตนในสังคม .....	33
บรรณานุกรม .....	36
ภาคผนวก .....	38
<b>หน่วยที่ 2 การคิด การวิเคราะห์ การอ้างเหตุผล .....</b>	<b>45</b>
แผนการสอนประจำหน่วย .....	46
ตอนที่ 2.1 การคิด .....	48
เรื่องที่ 2.1.1 การคิดคืออะไร .....	49
เรื่องที่ 2.1.2 ความคิดเชิงวิจารณ์กับวิธีคิดแบบฟองน้ำและแบบร้อนทอง .....	51
เรื่องที่ 2.1.3 ประโยชน์ของความคิดเชิงวิจารณ์ .....	54
ตอนที่ 2.2 การอ้างเหตุผล .....	57
เรื่องที่ 2.2.1 การอ้างเหตุผลคืออะไร .....	58
เรื่องที่ 2.2.2 โครงสร้างของการอ้างเหตุผล .....	61
เรื่องที่ 2.2.3 ความจริง ความสมเหตุสมผล และความถูกต้อง .....	66

ตอนที่ 2.3 การวิเคราะห์เหตุผลและหลักฐานในการอ้างเหตุผล .....	70
เรื่องที่ 2.3.1 การวิเคราะห์ตัวอย่างเรื่องบังไฟพญานาค .....	71
เรื่องที่ 2.3.2 การวิเคราะห์โพลล์และสถิติ .....	75
บรรณานุกรม .....	86
ภาคผนวก .....	88
<b>หน่วยที่ 3 การใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม .....</b>	<b>97</b>
แผนการสอนประจำหน่วย .....	98
ตอนที่ 3.1 เทคโนโลยีกับชีวิตประจำวัน .....	100
เรื่องที่ 3.1.1 ทำความรู้จักกับเทคโนโลยี .....	101
เรื่องที่ 3.1.2 วิวัฒนาการของเทคโนโลยี .....	103
เรื่องที่ 3.1.3 ประโยชน์ของเทคโนโลยี .....	106
ตอนที่ 3.2 เทคโนโลยีในศตวรรษที่ 21 .....	109
เรื่องที่ 3.2.1 เทคโนโลยีสารสนเทศ .....	110
เรื่องที่ 3.2.2 เทคโนโลยีชีวภาพ .....	114
เรื่องที่ 3.2.3 นานาเทคโนโลยี .....	118
เรื่องที่ 3.2.4 เทคโนโลยีโลหะวัสดุ .....	121
ตอนที่ 3.3 การใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล .....	125
เรื่องที่ 3.3.1 เทคโนโลยีกับการพัฒนาที่ยั่งยืน .....	126
เรื่องที่ 3.3.2 เทคโนโลยีที่เหมาะสม ทฤษฎีใหม่ และภูมิปัญญาท้องถิ่น .....	128
เรื่องที่ 3.3.3 ข้อคิดในการใช้เทคโนโลยี .....	133
เรื่องที่ 3.3.4 การเลือกใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน .....	135
เชิงอรรถ .....	137
บรรณานุกรม .....	138
<b>หน่วยที่ 4 การแสวงหาความรู้ .....</b>	<b>139</b>
แผนการสอนประจำหน่วย .....	140
ตอนที่ 4.1 การเปลี่ยนแปลงสู่สังคมความรู้ แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ .....	142
เรื่องที่ 4.1.1 การเปลี่ยนแปลงสู่สังคมความรู้ .....	143
เรื่องที่ 4.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ .....	146

ตอนที่ 4.2 การเรียนรู้ ความไม่รู้ และแหล่งการเรียนรู้ .....	150
เรื่องที่ 4.2.1 การเรียนรู้และความไม่รู้ .....	151
เรื่องที่ 4.2.2 แหล่งการเรียนรู้ .....	156
ตอนที่ 4.3 ทักษะสารสนเทศและการแสวงหาความรู้อย่างมีคุณธรรมและจริยธรรม .....	161
เรื่องที่ 4.3.1 ทักษะสารสนเทศ .....	162
เรื่องที่ 4.3.2 การแสวงหาความรู้อย่างมีคุณธรรมและจริยธรรม .....	184
บรรณานุกรม .....	187
<b>หน่วยที่ 5 เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการพัฒนาความรู้ .....</b>	<b>189</b>
แผนการสอนประจำหน่วย .....	190
ตอนที่ 5.1 แนวคิดเกี่ยวกับเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการพัฒนาความรู้ .....	192
เรื่องที่ 5.1.1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการพัฒนาความรู้ .....	193
เรื่องที่ 5.1.2 บทบาทสำคัญของเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการพัฒนาความรู้ .....	195
ตอนที่ 5.2 เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ .....	202
เรื่องที่ 5.2.1 ฮาร์ดแวร์คอมพิวเตอร์ .....	204
เรื่องที่ 5.2.2 ซอฟต์แวร์คอมพิวเตอร์ .....	215
ตอนที่ 5.3 เครือข่ายคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต .....	219
เรื่องที่ 5.3.1 เครือข่ายคอมพิวเตอร์ .....	220
เรื่องที่ 5.3.2 อินเทอร์เน็ต .....	223
ตอนที่ 5.4 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการพัฒนาความรู้ .....	227
เรื่องที่ 5.4.1 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการแสวงหาความรู้ .....	229
เรื่องที่ 5.4.2 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการสื่อสารและการประมวลผลความรู้ .....	235
เรื่องที่ 5.4.3 การเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการพัฒนาความรู้ .....	239
บรรณานุกรม .....	244
<b>หน่วยที่ 6 การเข้าใจตนเอง .....</b>	<b>245</b>
แผนการสอนประจำหน่วย .....	246
ตอนที่ 6.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง .....	248
เรื่องที่ 6.1.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง .....	249
เรื่องที่ 6.1.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง .....	257
เรื่องที่ 6.1.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง .....	264

ตอนที่ 6.2 การสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง .....	273
เรื่องที่ 6.2.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย .....	274
เรื่องที่ 6.2.2 การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์ .....	278
เรื่องที่ 6.2.3 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม .....	283
เรื่องที่ 6.2.4 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา .....	288
ตอนที่ 6.3 แนวทางการพัฒนาตนเอง .....	291
เรื่องที่ 6.3.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย .....	292
เรื่องที่ 6.3.2 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์ .....	295
เรื่องที่ 6.3.3 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านสังคม .....	300
เรื่องที่ 6.3.4 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญา .....	304
บรรณานุกรม .....	309
<b>หน่วยที่ 7 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด .....</b>	<b>311</b>
แผนการสอนประจำหน่วย .....	312
ตอนที่ 7.1 ธรรมชาติของอารมณ์ .....	314
เรื่องที่ 7.1.1 ลักษณะและองค์ประกอบของอารมณ์ .....	315
เรื่องที่ 7.1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่ออารมณ์ .....	317
เรื่องที่ 7.1.3 ผลกระทบของอารมณ์ .....	319
ตอนที่ 7.2 การจัดการกับอารมณ์ .....	322
เรื่องที่ 7.2.1 การจัดการกับอารมณ์ .....	323
เรื่องที่ 7.2.2 เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ .....	327
เรื่องที่ 7.2.3 การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น .....	328
ตอนที่ 7.3 การจัดการความเครียด .....	330
เรื่องที่ 7.3.1 ความหมายและสาเหตุของความเครียด .....	331
เรื่องที่ 7.3.2 ลักษณะอาการแสดงและผลกระทบของความเครียด .....	333
เรื่องที่ 7.3.3 การจัดการกับความเครียด .....	337
บรรณานุกรม .....	344