

## ใบงานเรื่อง ย่อมใบโปรด

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านเรื่อง ย่อมใบโปรด แล้วร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มตามประเด็นที่กำหนดให้

### เรื่อง “ย่อมใบโปรด”

วินเป็นเด็กหนุ่ม เรียนอยู่ชั้น ม.3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง วินมีย่อมใบโปรดอยู่หนึ่งใบ ซึ่งวินชอบและหวงมาก วินใช้ย่อมใบนี้เป็นประจำจนแทบจะเป็นสัญลักษณ์ประจำตัวของเขาทีเดียว

วันหนึ่งวินพบว่าย่อมใบโปรดของเขาถูกหนูแทะ खाด 2 ถึง 3 รู วินาที่แรกที่เห็น อารมณ์โกรธเสียใจ เสียหาย มันพุ่งขึ้นมา และกลายเป็นความอาฆาตแค้นเจ้าหนูตัวดั้นเหตุ ถึงขั้นที่วินหมายมั่นที่จะดักจับหนูตัวนั้น และฆ่าให้ตาย สมกับโทษของมัน แต่เจ้าหนูจอมวายร้ายก็ดูเหมือนจะมีสัมผัสพิเศษที่รู้ว่ามันจะต้องทำร้ายมันอยู่ มันจึงไม่ไหลออกมาให้วินเห็นอีกเลย วินเศร้าเสียใจอยู่ 2-3 ทุกครั้งที่เห็นย่อม ในที่สุดวินตัดสินใจลงมือชุนย่อมที่खाด และหาเศษผ้ามาตกแต่งปิดรอยที่หนูแทะ เมื่อเสร็จเรียบร้อย วินพบว่าเขาได้ย่อมใบใหม่ที่ดูเก๋ และแปลกตาไปกว่าย่อมใบเดิม ความรู้สึกของวินที่อาฆาตแค้นเจ้าหนูตัวร้ายกลับกลายเป็นความรู้สึกขอบคุณที่มันทำให้เขาได้ย่อมใบใหม่ และจะเป็นย่อมที่ไม่เหมือนกับของใครอย่างแน่นอน

### ประเด็นที่ร่วมอภิปรายในกลุ่ม

1. วินรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นย่อมใบโปรดถูกหนูแทะखाดเป็นรู
2. จุดเปลี่ยนที่ทำให้วินเปลี่ยนความรู้สึกโกรธแค้นมาเป็นความรู้สึกขอบคุณเจ้าหนูจอมวายร้ายตัวนั้น
3. ถ้านักเรียนเป็นวิน นักเรียนจะจัดการย่อมใบนี้อย่างไร
4. ข้อคิดที่ได้จากเรื่องนี้



ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.3/.....เลขที่.....



## ใบงานเรื่อง คิดบวกชีวิตบวก



ให้นักเรียนฝึกคิดบวก ในสถานการณ์ที่กำหนดให้ (ข้อ 11-15 ให้นักเรียนเขียนสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญอยู่)

สถานการณ์	การคิดบวก
1. สอบตก	
2. แฟนทิ้ง	
3. แม่ลดค่าใช้จ่าย	
4. การบ้านเยอะ	
5. ถูกทิ้งให้ทำรายงาน กลุ่มคนเดียว	
6. เพื่อนไม่คบ	
7. ได้บัตรคิวเป็นคน สุดท้าย	
8. เพื่อนไม่มาตามนัด	
9. รถติด	
10. ครูให้ช่วยทำงาน	
11.....	
12.....	
13.....	
14.....	
15.....	

## ใบความรู้เรื่อง คิดบวกชีวิตบวก

“Positive Thinking Positive life”



เวลาเจองานหนัก ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือโอกาสในการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ

เวลาเจอปัญหาซับซ้อน ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือบทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ

เวลาเจอความทุกข์หนัก ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือแบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต

เวลาเจอนายจอมละเมียด ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือการฝึกตนให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ (Perfectionist)

เวลาเจอคำตำหนิ ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือการชี้มุมทรัพย์มหาสมบัติ

เวลาเจอคำนิทา ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือการสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนที่มีความหมาย

เวลาเจอความผิดหวัง ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือวิธีที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต

เวลาเจอความป่วยไข้ ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือการเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดี

เวลาเจอความพลัดพราก ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือบทเรียนของการรู้จักหยัดเยียนด้วยขาตัวเอง



เวลาเจอ**ลูกหัวดี** ให้บอกตัวเองว่า  
นี่คือโอกาสทองของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง

เวลาเจอ**แฟนทิ้ง** ให้บอกตัวเองว่า  
นี่คือความเป็นอนิจจังที่ทุกชีวิตมีโอกาสพานพบ

เวลาเจอคนที่ใช่แต่**เขามีคู่แล้ว** ให้บอกตัวเองว่า  
นี่คือประจักษ์พยานว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างดั่งใจหวัง

เวลาเจอภาวะ**หลุดจากอำนาจ** ให้บอกตัวเองว่า  
นี่คือความอนัตตาของชีวิตและสรรพสิ่ง

เวลาเจอ**คนกิ้งก่าอ่อน** ให้บอกตัวเองว่า  
นี่คืออุทาหรณ์ของชีวิตที่ไม่น่าเจริญรอยตาม

เวลาเจอ**คนเลว** ให้บอกตัวเองว่า  
นี่คือตัวอย่างของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์

เวลาเจอ**อุบัติเหตุ** ให้บอกตัวเองว่า  
นี่คือคำเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด

เวลาเจอ**ศัตรูคอยกั่นแก้ง** ให้บอกตัวเองว่า  
นี่คือบททดสอบที่ว่า "มารไม่มีบารมีไม่เกิด"

เวลาเจอ**วิกฤต** ให้บอกตัวเองว่า  
นี่คือบทพิสูจน์สัมฤทธิ์ธรรม "ในวิกฤตย่อมมีโอกาส"

เวลาเจอ**ความจน** ให้บอกตัวเองว่า  
นี่คือวิธีที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต

เวลาเจอ**ความตาย** ให้บอกตัวเองว่า  
นี่คือฉากสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์

