

# คู่มือ

การปรับตัวด้านวิชาการสำหรับนักศึกษาใหม่

ปีการศึกษา ๒๕๖๕

หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

ของ

เลขที่\_\_\_\_\_

นักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ ๑ รุ่น ๒๔

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี

คณะพยาบาลศาสตร สถาบันพระบรมราชชนก

## คำนำ

คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการโครงการปรับตัวด้านวิชาการสำหรับนักศึกษาใหม่ ปีการศึกษา ๒๕๖๕ ซึ่งประกอบด้วยแบบสำรวจผู้เรียนรายบุคคล แบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการเรียนรู้ (Learning Style) แบบประเมินสมรรถนะนักศึกษาในศตวรรษที่ ๒๑ แบบบันทึกกำกับติดตามพฤติกรรมการเรียนรู้ทางการเรียนด้วยตนเองของนักศึกษา และรายงานสรุปสาระการเรียนรู้ที่ได้รับในรายวิชาวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ซึ่งเป็นวิชาที่มีความสำคัญในการเรียนวิชาชีพพยาบาล วิธีประสบความสำเร็จในการเรียน และเทคนิคช่วยจำ คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ ๑ รุ่น ๒๘ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี

กลุ่มวิชาการ  
มิถุนายน ๒๕๖๕

## สารบัญ

เรื่อง	หน้าที่
แบบสำรวจผู้เรียนรายบุคคล	๔
ข้อมูลด้านการเรียน	๕
แบบแผนการเรียนรู้ (Learning Style)	๖
สรุปผลการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา รายวิชา วิทยาศาสตร์	๑๑
สรุปผลการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา รายวิชา คณิตศาสตร์	๑๓
ภาคผนวก	
- ขั้นตอนการสมัครเรียน THAI MOOC	
- วิธีประสบความสำเร็จในการเรียน	
- สรุปเทคนิคช่วยจำในการเรียนพยาบาล	

## แบบสำรวจผู้เรียนรายบุคคล

### ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

เกิดวันที่.....เดือน.....ปี พ.ศ..... อายุปัจจุบัน.....ปี

ที่อยู่ปัจจุบัน.....

โทรศัพท์บ้าน (ถ้ามี) .....โทรศัพท์มือถือ.....

อาชีพบิดา..... อาชีพมารดา.....

สถานภาพครอบครัว ☐ อยู่ด้วยกัน ☐ แยกกันอยู่ ☐ หย่าร้าง ☐ เสียชีวิต

ปัจจุบันนักศึกษาพักอาศัยอยู่กับ.....

นักศึกษามีพี่น้องหรือไม่..... ถ้ามี มีจำนวน..... คน นักศึกษาเป็นคนที่.....

ความสามารถพิเศษ ☐ กีฬา (ระบุประเภทกีฬา)

☐ ร้องเพลง (ระบุแนวเพลง)

☐ เต้น ☐ เล่นดนตรี ☐ วาดภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ).....

## ข้อมูลด้านการเรียน

จบการศึกษาสูงสุดระดับ..... จากโรงเรียน.....เกรดเฉลี่ย.....

วิชาที่ชอบเรียนมากที่สุด เรียงลำดับจากชอบเรียนมากที่สุด

1)..... 2)..... 3).....

วิชาที่ชอบเรียนน้อยที่สุด เรียงลำดับจากชอบเรียนมากที่สุด

1)..... 2)..... 3).....

ให้นักศึกษาประเมินความรู้ความเข้าใจและความสามารถของตนเองในการเรียนวิชาต่อไปนี้

วิชาวิทยาศาสตร์ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ ปานกลาง ☐ น้อย ☐ น้อยที่สุด

วิชาคณิตศาสตร์ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ ปานกลาง ☐ น้อย ☐ น้อยที่สุด

วิชาภาษาอังกฤษ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ ปานกลาง ☐ น้อย ☐ น้อยที่สุด

นักศึกษาชอบอาจารย์ที่มีลักษณะอย่างไร.....

.....

นักศึกษาต้องการให้อาจารย์จัดการเรียนการสอนอย่างไร.....

.....

.....

.....

## แบบแผนการเรียนรู้ (Learning Styles)\*

**แบบแผนการเรียนรู้ (Learning Styles)** เป็นวิธีที่ผู้เรียนแต่ละคนมีความถนัดในการรับรู้ข้อมูล หรือมีการเรียนรู้ได้ดีที่สุดด้วยการใช้ประสาทสัมผัสรับรู้ข้อมูล เช่นการฟัง การดู การสัมผัสจับต้อง การรู้จักผู้เรียนที่มีความถนัดใช้ประสาทส่วนใดในการเรียนรู้จะทำให้ผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมหรือ สภาพแวดล้อมในการเรียนได้เหมาะสม นักจิตวิทยาแบ่งผู้เรียนตามแบบแผนการเรียนรู้ (Learning Styles) ออกเป็น 3 แบบ ดังนี้

1. เรียนรู้จากการดูหรือมองเห็น (Visual Learning Styles)
2. เรียนรู้จากการฟังหรือได้ยิน (Auditory Learning Styles)
3. เรียนรู้จากการสัมผัสหรือเคลื่อนไหวร่างกาย (Kinesthetic/Tactile Learning Styles)

### 1. เรียนรู้จากการดูหรือมองเห็น (Visual Learning Styles)

ผู้เรียนประเภทนี้ต้องการรับรู้ข้อมูลผ่านทางการดู การมองเห็นกิริยาท่าทางของครูผู้สอน หรือสื่ออื่น ๆ เพื่อเสริมความเข้าใจ มักจะนั่งหน้าชั้นเรียนเพราะไม่ยอมให้มีอะไรมาบังสายตา จะเรียนรู้ได้ดีถ้าหากได้ดูภาพหรือเห็นการแสดง การสาธิต การใช้สื่อชนิดที่ต้องผ่านการดู เช่น วีดิทัศน์ แผนภาพ แผนผัง แผนภูมิ ภาพนิ่ง ภาพโปรเจกต์ สไลด์ หนังสือเรียนที่มีภาพประกอบมาก ๆ ฯลฯ มักจะชอบจดโน้ตเพื่อเก็บข้อมูล ชอบคำนึงถึงรายละเอียด ชอบหลับตาเวลานึกถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใด มักจะสอດสายสายตาไปมาเวลาเมื่อ ๆ สายตาไม่อยู่นิ่ง มองไปทั่ว ๆ รอบข้าง ชอบใส่เสื้อผ้ามีสีสัน มีจินตนาการดี ไม่ชอบสมาคมกับพวกเรียนรู้ผ่านทางหูและพวก เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัส

### 2. เรียนรู้จากการฟัง (Auditory Learning Styles)

ผู้เรียนประเภทนี้ถนัดที่จะเรียนรู้จากการฟัง เช่นการฟังบรรยาย อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น ผู้เรียนประเภทนี้จะเรียนรู้ความหมาย และเข้าใจจากสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมากกว่าข้อมูลที่เป็นตัวหนังสือหรือภาพต่าง ๆ เครื่องมือหรือสื่อที่ใช้ ควรใช้ประเภทเทปบันทึกเสียง ผู้เรียนประเภทนี้จะนั่งเรียนแถวไหนก็ได้ในห้องขอให้ได้ยินถนัด ๆ ไม่สนใจว่าหน้าชั้นเรียนจะมีเหตุการณ์อะไรบ้าง ไม่สนใจเสื้อผ้าที่มีสีสัน เวลาเบื่อก็ชอบพูดจัมจัมกับตัวเอง มักมีสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายที่เข้าใจได้เฉพาะตัวเอง คนอื่นดูแล้วไม่เข้าใจ

### 3. เรียนรู้จากการสัมผัสหรือเคลื่อนไหวร่างกาย (Kinesthetic Learning Styles)

เป็นผู้เรียนที่ถนัดจะลงมือปฏิบัติมากกว่าการได้ดูหรือได้ฟัง มักจะชอบสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว อยู่ไม่สุข การได้สัมผัส เคลื่อนไหว ร่างกายหรือได้ลงมือทำเองจะเรียนรู้ได้ดี เวลาพูดมักชอบออกท่าทาง พูดคุยกับคนอื่นชอบสัมผัส แต่ต้องคู่สนทนา ชอบนั่งใกล้ประตูหรือตำแหน่งที่สามารถออกไป ข้างนอกได้ง่าย มักจะชอบ ขออนุญาตครูไปห้องน้ำบ่อย ๆ หากให้นั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ จะรู้สึก อึดอัด ลำบากใจ การเรียนรู้ที่ได้ผลดีก็คือต้องให้ผู้เรียนประเภทนี้ได้ปฏิบัติกิจกรรมที่ทำอะไรด้วยตนเอง เช่นการสำรวจ การเคลื่อนไหว หยิบจับลงมือทำด้วยการใช้ประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว การแสดงละคร บทบาท สมมุติ การใช้ประสบการณ์ตรง การทดลอง การเรียนแบบโครงการหรือการ แสดงออกต่าง ๆ

\* เรียบเรียงโดย...ศิโรตม์ เทศนา ศึกษาพิเศษ กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาสื่อ นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา  
กลุ่มนิเทศ ติดตามและประเมินผลทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุทัยธานี

## คำถาม เพื่อการค้นหาแบบแผนการเรียนรู้ (Learning Styles)

**คำชี้แจง** ให้รีบอ่านคำถามและตัวเลือกแล้วเลือกคำตอบที่คิดว่าตรงใจเป็นอันดับแรก  
กรุณายำคิดนานจะทำให้ได้คำตอบที่ไม่ค่อยดี

1. เมื่อคุณเตรียมตัวสอบคุณมักจะทำอะไร
  - ก. อ่านหัวข้อ หัวเรื่อง แผนผังต่าง ๆ เพื่อทบทวน
  - ข. ให้คนอื่นถามคำถาม หรือทบทวนคนเดียวเงียบ ๆ
  - ค. เขียน จดบันทึกลงในกระดาษหรือวาดแผนผังด้วยตัวเอง
2. เวลาฟังดนตรี คุณมักจะทำอะไร
  - ก. เคลิบเคลิ้ม ฝันไปตามเสียงเพลง
  - ข. อัมเพลง ร้องคลอตามไปด้วย
  - ค. ขยับขา โยกตัวไปตามจังหวะหรือเคาะเท้า ฯลฯ
3. เมื่อคุณมีปัญหา คุณมีวิธีแก้ไขอย่างไร
  - ก. เขียนลำดับขั้นตอน ทำรายการตรวจสอบดูว่าอะไรที่ทำแล้วหรือยัง
  - ข. โทรศัพท์ถามเพื่อนหรือผู้รู้
  - ค. วางแผนแก้ปัญหาและจินตนาการถึงขั้นตอนการแก้ปัญหา
4. คุณชอบอ่านหนังสือประเภทไหน
  - ก. การท่องเที่ยว มีภาพประกอบมาก ๆ
  - ข. หนังสือเล่มหนา ๆ มีบทสนทนา เช่นพวกนวนิยาย
  - ค. หนังสือประเภท ถาม-ตอบ ทายปัญหา
5. เมื่อคุณต้องการเรียนคอมพิวเตอร์ คุณคิดว่าอยากเรียนโดยวิธีไหน
  - ก. ดูหนังเกี่ยวกับเรื่องนี้
  - ข. ฟังคำอธิบายของผู้รู้
  - ค. อยากจะถอดดูชิ้นส่วน เพื่อดูว่ามันทำงานอย่างไร
6. ถ้าคุณเข้าไปเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ คุณจะทำอะไรเป็นอันดับแรก
  - ก. มองดูรอบ ๆ หาแผนผังของพิพิธภัณฑ์
  - ข. สอบถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่ของพิพิธภัณฑ์
  - ค. ชมสิ่งที่น่าสนใจไปเรื่อย ๆ แล้วจึงศึกษาข้อมูลภายหลัง
7. ร้านอาหารประเภทใดที่คุณไม่อยากจะเข้าไป
  - ก. ร้านที่แสงสว่างมาก ๆ
  - ข. ร้านที่เพลงดังลั่น
  - ค. ร้านที่เก้าอี้ไม่สบาย
8. คุณชอบที่จะเข้าเรียนห้องใด
  - ก. ห้องศิลปะ
  - ข. ห้องดนตรี
  - ค. ห้องออกกำลังกาย พลศึกษา

- 
9. คุณชอบทำอะไรเวลามีความสุข
- ก. ยิ้มและยิ้ม
  - ข. พุดตัง ๆ
  - ค. กระโดดโลดเต้น
10. สมมุติว่าคุณไปงานเลี้ยง สิ่งที่คุณจำได้ในวันต่อมาก็คืออะไร
- ก. ใบหน้าของคนที่เป็นงาน
  - ข. จำชื่อคนในงานได้ แต่จำหน้าไม่ค่อยได้
  - ค. สิ่งที่คุณพูดหรือทำในงานเลี้ยง
11. เมื่อเห็นคำว่า “หมา” คุณจะทำอะไรก่อนอื่น
- ก. นึกถึงลูกหมา
  - ข. พุดคำว่า “หมา” ในใจ
  - ค. นึกภาพหมากำลังวิ่งเล่นหรืออยู่กับคุณ
12. เวลาที่คุณจะเล่าเรื่องราวต่าง ๆ มักจะอย่างไร
- ก. เขียนออกมา
  - ข. พุด บอกเล่าให้คนอื่นฟัง
  - ค. ออกท่าทางให้ดูมากกว่า
13. อะไรที่รบกวนสมาธิของคุณมาก
- ก. ภาพผู้คนหรือความวุ่นวายภายนอก
  - ข. เสียงดัง อึกทึก
  - ค. ความรู้สึกไม่ค่อยสบาย กังวล เช่น หิว เจ็บปวด
14. เวลาคุณโกรธ คุณมักจะอย่างไร
- ก. ทำหน้าบึ้ง หน้าอ
  - ข. ตะโกน ระเบิดอารมณ์ออกมา
  - ค. กระตืบเท้า กระแทกประตูโครม
15. เมื่อคุณไม่แน่ใจว่าคำคำนั้นสะกดอย่างไร คุณมักจะใช้วิธีใด
- ก. เขียนคำนั้นบนกระดาษ ดูว่าถูกต้องหรือไม่
  - ข. อ่านสะกดตัง ๆ
  - ค. เขียนคำที่รู้สึกว่าจะถูกต้อง
16. เวลาคุณเข้าแถวยาวเหยียดหรือเข้าคิวซื้อตั๋ว คุณมักจะทำอะไร
- ก. มองดูอะไรต่าง ๆ บริเวณนั้น
  - ข. คุยกับคนที่อยู่ข้าง ๆ
  - ค. เดินไป เดินมา วนเวียนอยู่แถวนั้น
-



ตรวจคำตอบ

รวมคะแนนที่คุณได้ในข้อ ก, ข และ ค

ข้อ ก.

ข้อ ข.

ข้อ ค.




เฉลย

\*\*ถ้าคะแนนของคุณส่วนใหญ่เป็นข้อ ก. คุณเป็นคน que เรียนรู้โดยผ่านประสาทตา คุณชอบเรียนจากการได้ดู มองเห็นกิริยาท่าทางของครูผู้สอนหรือสื่ออื่นๆ

\*\*ถ้าคะแนนของคุณส่วนใหญ่เป็นข้อ ข. คุณเป็นคน que เรียนรู้โดยใช้ประสาทหูคือ คุณเป็นนักฟัง คุณจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดจากการได้ยินได้ฟัง การอภิปรายพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น

\*\*ถ้าคุณตอบข้อ ค. เป็นส่วนใหญ่ คุณเป็นคน que ชอบใช้ประสาทเกี่ยวกับการสัมผัส เคลื่อนไหวร่างกายได้ดี คุณจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดจากการสัมผัสจับต้อง หรือด้วยการลงมือทำจริงเลย

\*\*ถ้าคุณเลือกตอบพอ ๆ กันทั้ง ก ข และ ค แสดงว่าคุณมีลักษณะผสมผสาน

วิธีการเรียนรู้ที่สามารถพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนประเภทต่าง ๆ มีดังนี้

#### ก. ผู้เรียนที่เรียนรู้จากการดูหรือการมองเห็น (Visual learners)

1. ใช้สื่อประเภท รูปภาพ แผนภาพ แผนภูมิ แผนที่ แผนผังต่างๆ ภาพวาด การ์ตูน ฯลฯ ช่วยในการเรียน
2. พยายามนั่งหน้าห้องเรียน เพื่อให้มีโอกาสได้เห็นกิริยาท่าทางของครู จะทำให้เสริมความเข้าใจยิ่งขึ้น
3. ใช้ปากกาเน้นข้อความขีดเส้นหรือทำสีสันให้ข้อความที่สำคัญ ๆ ดูโดดเด่นทำให้จำได้ง่าย
4. พยายามโน้ตย่อ หรืออ่านเอกสารการสอนของครู
5. วาดภาพหรือเขียนแผนที่ความคิด (Mind Map) ก่อนลงมือเขียนเรื่องหรือเขียนรายงาน
6. ใช้สื่อมัลติมีเดีย เช่น คอมพิวเตอร์ช่วยสอน วิดีทัศน์ ภาพยนตร์ VCD ฯลฯ
7. อ่านหนังสือหรือทำงานในสถานที่เงียบๆ ช่วยให้มีความสามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น
8. อ่านหนังสือที่มีภาพประกอบมากๆ จะช่วยให้จำและเข้าใจได้มากขึ้น
9. เรียนรู้จาก การสาธิต การแสดงที่มีขั้นตอนชัดเจนจะทำให้เรียนรู้ด้วยความเข้าใจ
10. พยายามสร้างจินตนาการหรือนึกภาพเกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษาหรือต้องการจะจดจำ

**ข. ผู้เรียนที่เรียนรู้จากการฟังหรือได้ยิน (Auditory learners)**

1. เข้ากลุ่มเพื่อรวมอภิปราย สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มบ่อยๆ
2. เขียนคำกล่าวรายงานและรายงานหน้าชั้นบ่อยๆ
3. ใช้เครื่องบันทึกเสียงการบรรยายของครูดีกว่าการจดโน้ตย่อ
4. เวลาอ่านหนังสือให้อ่านออกเสียงเพื่อจะได้ช่วยจำได้มากขึ้น
5. หาเทคนิคช่วยจำมากๆ เช่นเขียนคำย่อหรือวิธีอื่น ๆ ที่คิดว่าจะทำให้จำเรื่องนั้นๆ ได้มากขึ้น
6. เรื่องที่ต้องการจำให้นำมาแต่งเป็นเพลง จะช่วยให้จำได้ดี
7. เล่าเรื่องหรือความคิดของเราให้เพื่อนฟังบ่อยๆ
8. เล่าเรื่องหรือบอกให้เพื่อนจดบันทึกตามคำบอก

**ค. ผู้เรียนที่เรียนรู้จากการสัมผัสหรือการเคลื่อนไหว (Kinesthetic/Tactile learners)**

1. หยุดพัก เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ เวลาเรียนหรือทำงาน
2. ทำงานอื่นๆ หรือเคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมกับการเรียนเช่น อ่านหนังสือขณะที่จักรยานบริหารร่างกาย หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ที่คิดว่าจะช่วยให้เรียนรู้ได้ดีขึ้น
3. พยายามอ่านหนังสือหรือทำงานในสถานที่เดิม หรือเป็นประจำจะได้มีสมาธิมากขึ้น
4. อาจจะเคี้ยวหมากฝรั่งไปด้วยขณะทำงานหรืออ่านหนังสือ
5. ใช้ปากกาเน้นข้อความขีดเขียนทับข้อความที่สำคัญขณะอ่านหนังสือ
6. ตกแต่งห้องเรียนหรือสถานที่ทำงานด้วยภาพโปสเตอร์สวยๆ สีสดใส
7. เปิดเพลงเบาๆ ไปด้วยในขณะที่อ่านหนังสือ ถ้าคิดว่าจะช่วยให้เรียนรู้ได้ดีขึ้น
8. อ่านหนังสือแบบคร่าวๆ (skim) ก่อนเพื่อให้ทราบแนวคิดของเรื่องก่อนที่จะลงมืออ่านในรายละเอียด
9. ฝึกปฏิบัติงานที่ต้องทำตามคำสั่งอย่างมีขั้นตอน เช่นงานประดิษฐ์ งานช่าง ฯลฯ
10. เล่นเกมการศึกษาที่มีสาระและความบันเทิงจะช่วยให้ไม่เบื่อหน่ายและสามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

**Learning Styles Inventory Test** . URL: <http://www.inspiration.com>, 2002.

**From Learning Styles to Teaching Styles**. URL: [http://www.utenti.lycos.it/learning\\_paths/Questionnaires/Teachstylequest.htm](http://www.utenti.lycos.it/learning_paths/Questionnaires/Teachstylequest.htm), 2002.

สรุปผลการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา

รายวิชา ..... วิทยาศาสตร์.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

### 1. ประเด็นการเรียนรู้สำคัญที่ได้เรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 2. ระบุจุดแข็งและจุดที่ต้องพัฒนาที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการเรียนรู้ที่สำคัญ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3. แนวทางพัฒนาตนเองเกี่ยวข้องกับประเด็นที่สำคัญ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สมรรถนะที่ได้พัฒนา

- ☐ ความสามารถในการสื่อสาร
- ☐ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- ☐ ความสามารถในการคิด
- ☐ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ☐ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี
- ☐ ความสามารถในการ

## รายงานสรุปผลการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา

รายวิชา ..... คณิตศาสตร์.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

### 1. ประเด็นการเรียนรู้สำคัญที่ได้เรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 2. ระบุจุดแข็งและจุดที่ต้องพัฒนาที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการเรียนรู้ที่สำคัญ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3. แนวทางพัฒนาตนเองเกี่ยวข้องกับประเด็นที่สำคัญ

.....

.....

.....

.....

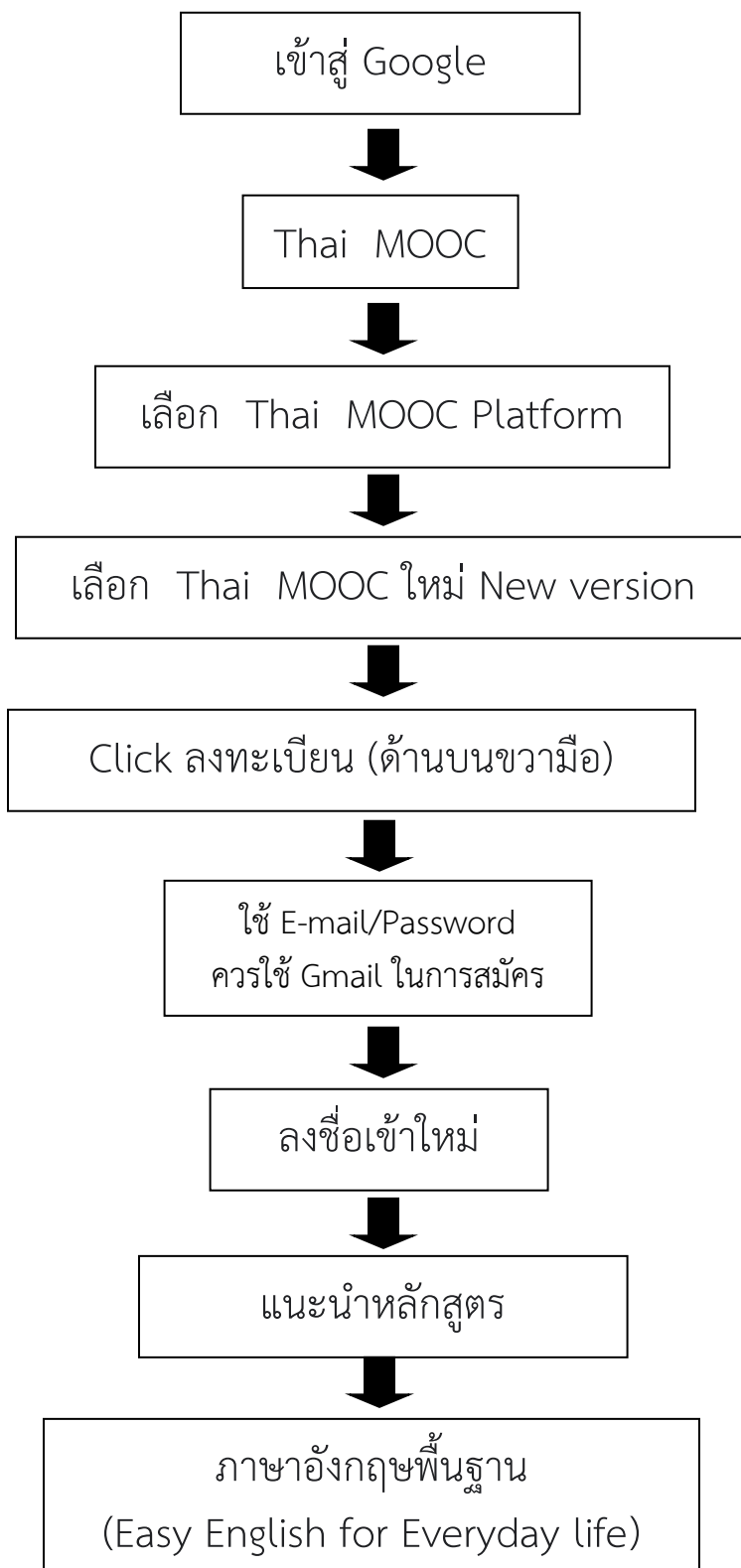
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

สมรรถนะที่ได้พัฒนา

- ☐ ความสามารถในการสื่อสาร
- ☐ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- ☐ ความสามารถในการคิด
- ☐ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ☐ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี
- ☐ ความสามารถในการ

# ภาคผนวก

## ขั้นตอนการสมัครเรียน THAI MOOC





# Easy English for Everyday Life



BRU

BRU001

ภาษาอังกฤษพื้นฐาน | Easy English for  
Everyday Life

# วิธีประสบความสำเร็จ ในการเรียน

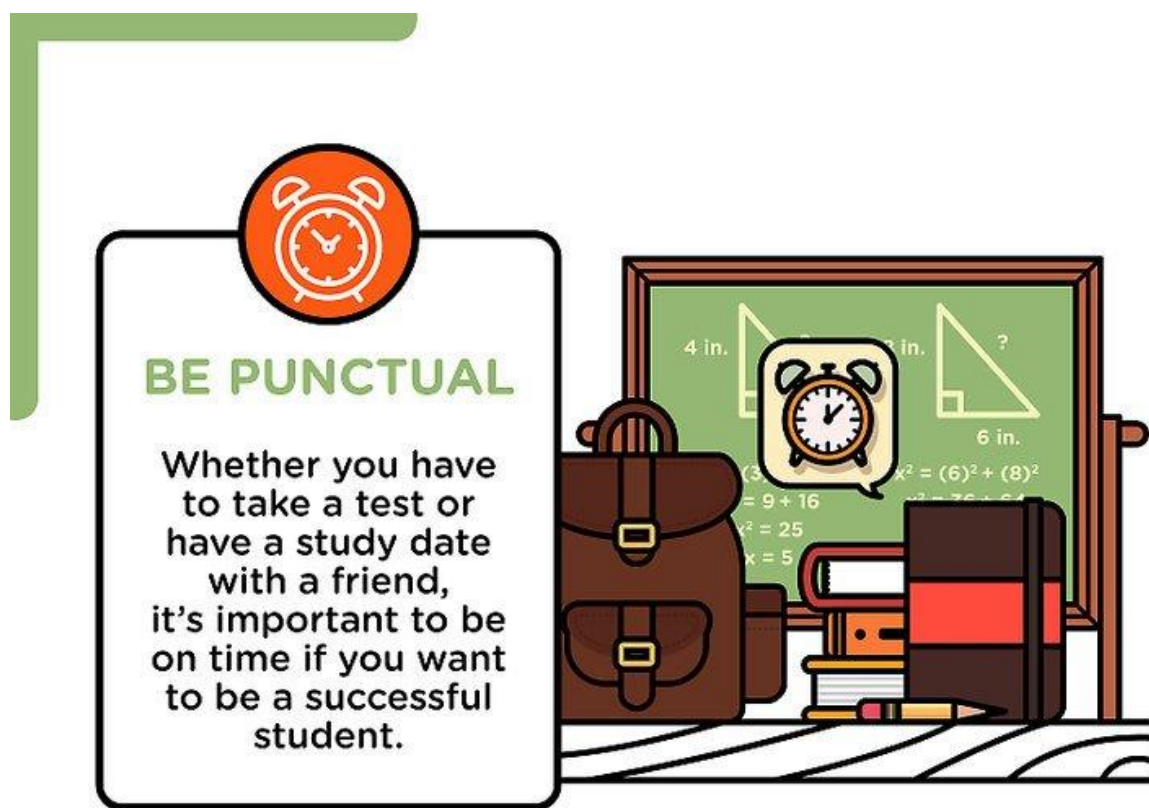


## ส่วน 1 พัฒนาตนเองให้มีคุณสมบัติของคนประสบความสำเร็จ

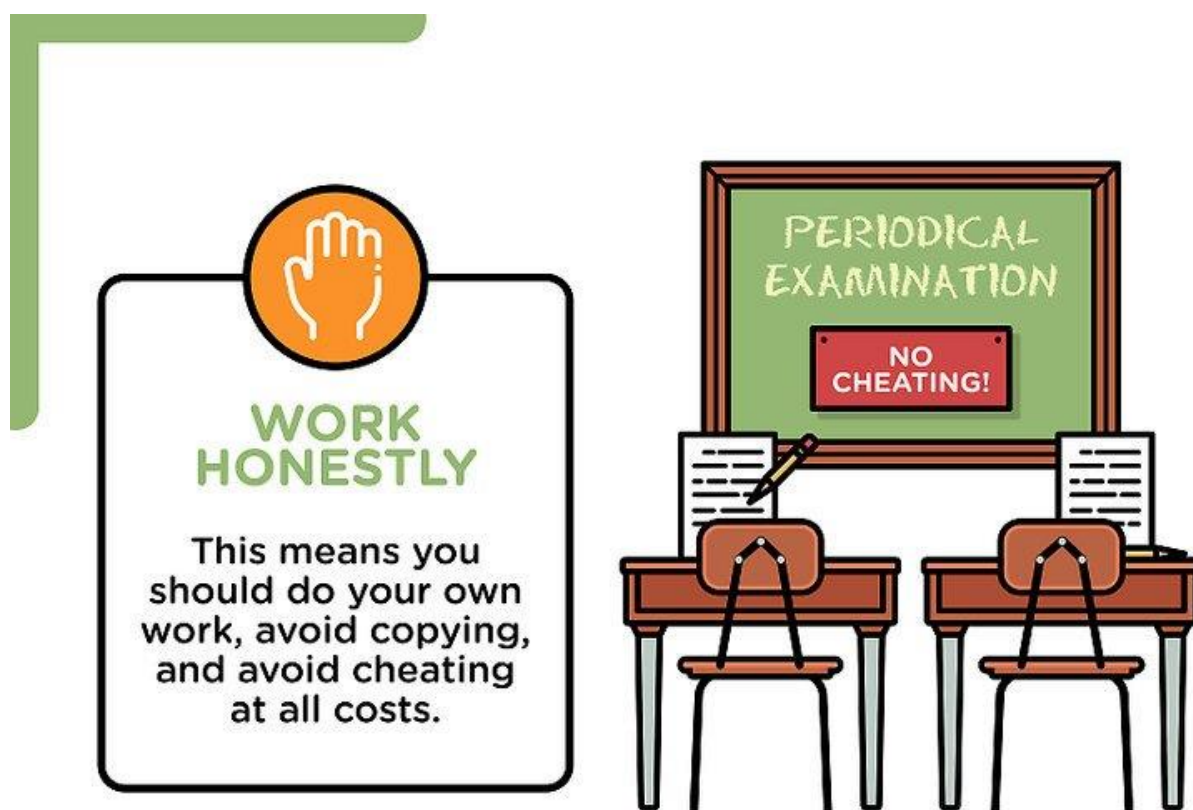


1. **ให้ความสำคัญกับการเรียนเป็นอันดับแรก.** นักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนจะให้ความสำคัญกับการเรียนเป็นอันดับแรก ถึงแม้การมีเวลาอยู่กับเพื่อน ครอบครัว ทำกิจกรรมนอกหลักสูตร และแม้แต่การมีเวลาผ่อนคลายเป็นสิ่งสำคัญ แต่เราก็ควรมีเวลาให้กับการเรียนเสมอ ถ้าการสอบครั้งสำคัญกำลังมาถึงและรู้สึกว่าคุณเองยังไม่พร้อมสอบ เราก็ควรงดทำกิจกรรมอื่นๆ ก่อนสอบสองวัน ถ้าเราเรียนวิชาบางวิชาแล้วไม่เข้าใจเนื้อหาเท่าไรนัก ก็อาจต้องงดรายการทีวีที่เราชื่นชอบเพื่อจะได้มีเวลามาทบทวนทำความเข้าใจ การให้ความสำคัญกับการเรียนไม่ได้หมายถึงห้ามตนเองไม่ให้ทำอะไรเลยนอกจากเรียน แต่หมายถึงให้เราพึงระลึกไว้ว่าการเรียนนั้นสำคัญที่สุด

- เราไม่สามารถมุ่งเรียนแต่เพียงอย่างเดียวเช่นกัน ถ้าเพื่อนหรือครอบครัวกำลังประสบปัญหา เราก็ไม่ควรทอดทิ้งพวกเขาและมุ่งเรียนแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น



2. **ตรงต่อเวลา** รู้จักเพื่อเวลาและหาวิธีมาให้ทันเวลา ในความเป็นจริงแล้วเราควรมาถึงก่อนเวลาเล็กน้อย เราจะได้มีเวลาหาที่นั่ง ทำสมาธิ และพร้อมที่จะเรียนเมื่อไปถึง ไม่ว่าจะมึนหรือเหนื่อยกับเพื่อน เราจะต้องไปให้ทันเวลา ถ้าอยากประสบความสำเร็จในการเรียน

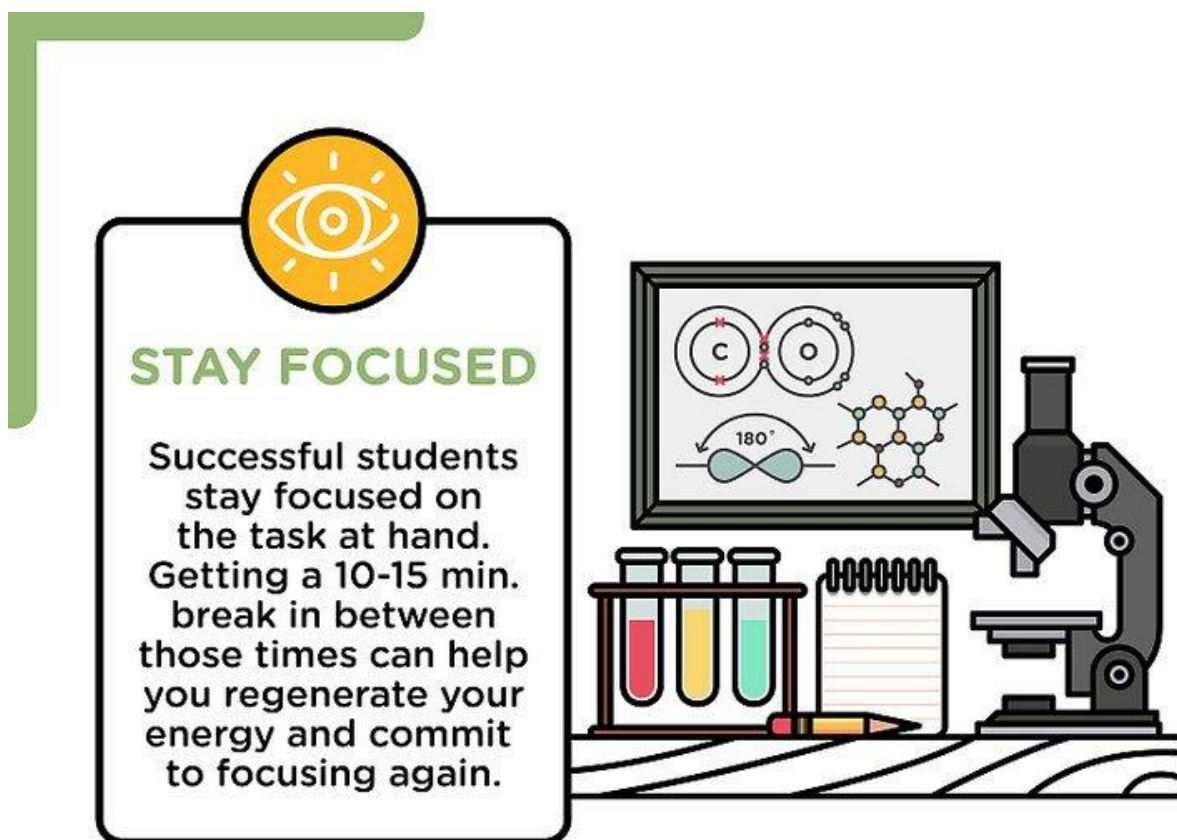


**3. มีความซื่อสัตย์** ความซื่อสัตย์นี้หมายถึงเราควรทำการบ้านด้วยความสามารถของตนเอง อย่าลอกใคร และอย่าทำอะไรที่เป็นการทุจริตทุกอย่าง การโกงไม่ช่วยให้เราประสบความสำเร็จได้ และถ้าเราเลือกใช้วิธีลัดนี้แค่ครั้งเดียวก็อาจทำให้เราประสบปัญหามากมายในคราวหน้า การโกงข้อสอบไม่มีประโยชน์ การทำคะแนนสอบออกมาได้ไม่ดีเพราะไม่ได้เตรียมตัวยังดีกว่าสอบได้คะแนนดีเพราะทุจริตในการสอบ ถึงแม้จะไม่มีใครจับได้จนทำให้เราคิดว่าถึงโกงไปก็ไม่เป็นไรและทำจนเป็นนิสัย พอมาถึงคราวต้องใช้ความสามารถตนเองจริงๆ เราก็จะไม่สามารถสู้คนอื่นได้

- อย่าโกงตามเพื่อน บางครั้งภายในห้องเรียนอาจมีเพื่อนแอบโกงข้อสอบกัน เยอะจนดูเหมือนเป็นเรื่องปกติ บางครั้งเราอาจเผลอคิดจะทำตามอย่างคนอื่น



บ้าง พึงระลึกไว้ว่าการโง่งนั้นไม่ดีและอันตรายมาก เพราะทำให้เราไม่สามารถบรรลุศักยภาพของตนเองได้



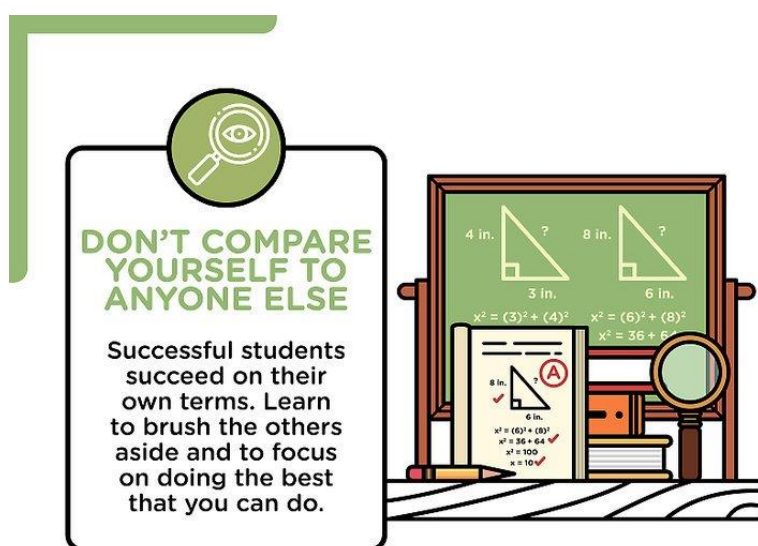
4. จดจ่อกับการทำภารกิจต่างๆ นักเรียนที่เป็นความสำเร็จในการเรียนจะสามารถจดจ่อกับภารกิจที่อยู่ตรงหน้าได้ดี ถ้าเราต้องอ่านหนังสือประวัติศาสตร์หนึ่งบทเป็นระยะเวลาหนึ่งชั่วโมง เราจะต้องตั้งใจอ่านโดยไม่ปล่อยให้จิตใจออกแวก ถ้าเราต้องการพัก ให้พักแค่ระยะเวลาสั้นๆ 10 นาที อย่าพักนานเกินไป ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นพักหนึ่งชั่วโมงแต่อ่านหนังสือแค่ 10 นาที เราสามารถฝึกตนเองให้จดจ่อกับการทำภารกิจต่างๆ เป็นระยะเวลานานได้ ถึงแม้จะรู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถจดจ่อกับการทำภารกิจหนึ่งได้นานเกิน 15 นาทีก็ตาม พยายามฝึกจิตใจให้จดจ่อกับการทำ

ภารกิจใดภารกิจหนึ่งโดยเพิ่มเวลามากขึ้นเรื่อยๆ เพิ่มเวลาเป็น 20 นาที เพิ่มเวลาเป็น 30 นาที เพิ่มระยะเวลาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

- คนส่วนใหญ่ไม่ควรจ่อจ้องหรือทำภารกิจใดภารกิจหนึ่งนานเกิน 60 นาที หรือ 90 นาที การมีช่วงพัก 10-15 นาทีจะช่วยให้เราได้ฟื้นฟูกำลังและกลับมาจ่อจ้องกับภารกิจนั้นได้อีกครั้ง

**5. อย่าเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น** บุคคลแต่ละคนต่างก็ประสบความสำเร็จในแบบของตนเอง คนที่ประสบความสำเร็จจะไม่มานั่งเปรียบเทียบตนเองกับพี่น้อง เพื่อนบ้าน หรือเพื่อน เพราะคนคนนั้นรู้ว่าท้ายที่สุดแล้วทุกคนต่างก็สามารถประสบความสำเร็จในแบบฉบับของตนเองได้ ถ้าเราเอาแต่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เราอาจพบแต่ความผิดหวังหรืออยากเก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกับคนอื่นเสียจนไม่เลืกริธีการ จงเรียนรู้ที่จะหยุดคิดถึงเรื่องของคนอื่นบ้างและเน้นทำภารกิจที่อยู่ตรงหน้าให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

- อย่าเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ถ้าเราชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น แสดงว่าเรากำลังดูถูกตัวเองอยู่





6. พัฒนาค้นหาอย่างค่อยเป็นค่อยไป. ถ้าอยากประสบความสำเร็จในการเรียน เราก็ไม่ควรหวังว่าผลการเรียนจะดีขึ้นแบบก้าวกระโดดจาก "C" ไป "A" แต่เราควรพยายามปรับปรุงผลการเรียนให้ดีขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป หวังว่าผลการเรียนวิชาหนึ่งจะเป็น "C+" แล้วจากนั้นก็ "B-" พยายามปรับปรุงผลการเรียนให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และเราจะไม่ผิดหวัง การปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นแบบก้าวกระโดดนั้นยาก ฉะนั้นให้เน้นทำตามกระบวนการแทนที่จะเน้นผลลัพธ์ ถ้าอยากประสบความสำเร็จในการเรียน เราจะต้องยอมปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นทีละนิด

7. มีความกระตือรือร้นอยากเรียนรู้. การประสบความสำเร็จในการเรียนไม่ใช่แค่ต้องเรียนให้ได้ "A" ทุกวิชาแต่เพียงอย่างเดียว เราต้องมีความสนใจเนื้อหาที่เรียนด้วยและความรักการเรียนรู้จะช่วยให้เราเรียนได้ดีขึ้น เราไม่สามารถที่จะสนใจและชอบเรียนรู้ไปทุกเรื่องตั้งแต่การสังเคราะห์ด้วยแสงไปจนถึงสมการเชิงเส้นได้



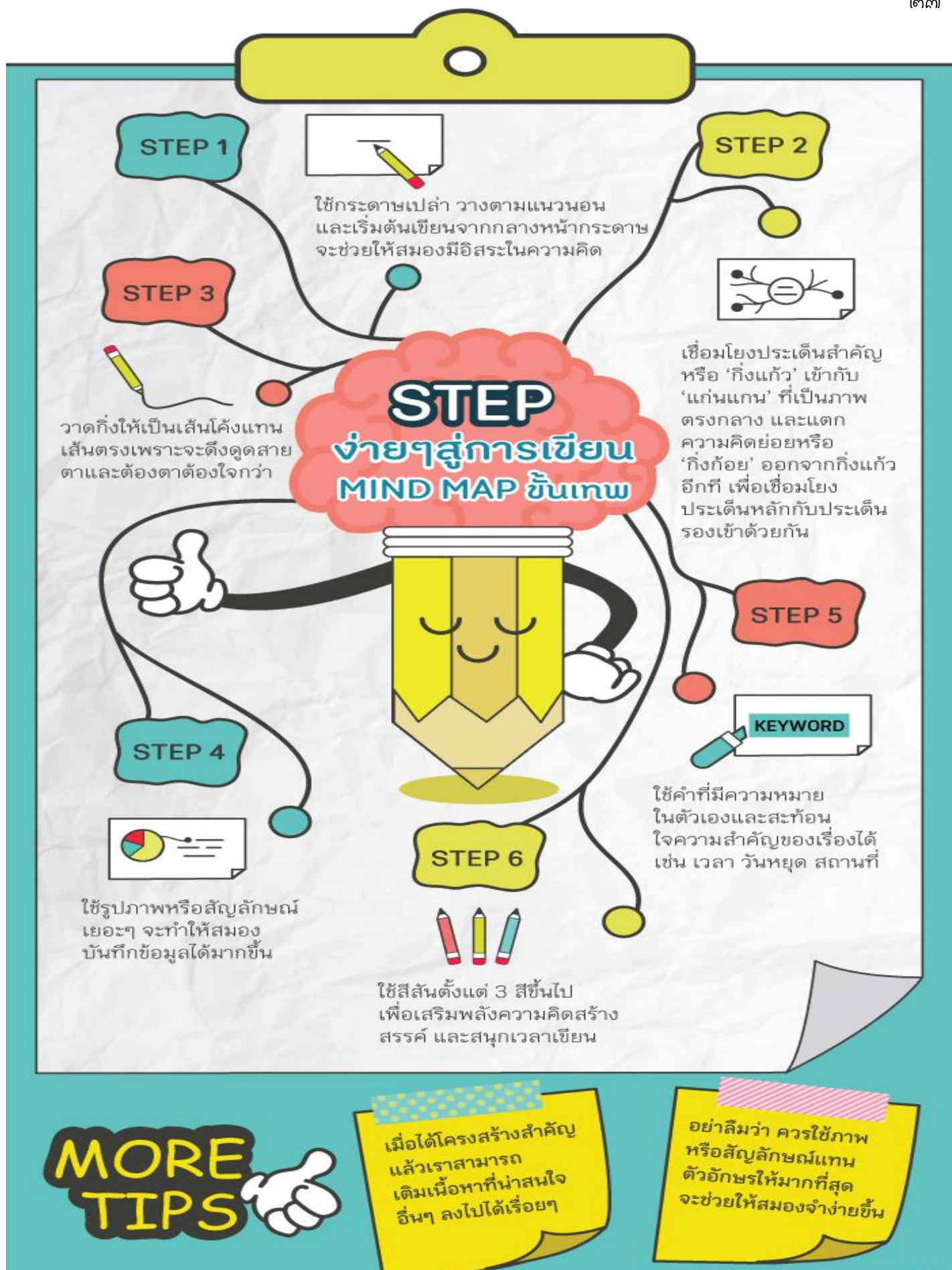
แต่เราสามารถพยายามหาส่วนที่ตนเองชอบในแต่ละวิชาได้ การค้นพบบางสิ่งที่เราชอบจะช่วยให้เรายังคงตั้งใจและสนุกกับการเรียนได้

- ถ้าเราเห็นว่ามึ่บางเรื่องที่เราสนใจอยากรู้เพิ่มเติมจริงๆ ให้ลองหาอ่านนอกเหนือจากการเรียนในห้องก็ได้ ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณครูให้ลองอ่านนวนิยายเรื่องแล้วดวงตะวันก็ฉายแสง (The Sun Also Rises) แล้วเรารู้สึกชอบ ก็อาจลองหางานเขียนอื่นๆ ของนักเขียนท่านนี้มาอ่านเพิ่มเติมก็ได้

ที่มา : [th.wikihow.com/ประสบความสำเร็จในการเรียน](http://th.wikihow.com/ประสบความสำเร็จในการเรียน)

# สรุปเทคนิคช่วยจำ ในการเรียนพยาบาล





### 1. เริ่มวาดที่จุดกึ่งกลางของกระดาษก่อน

เพราะว่าการเริ่มต้นที่จุดกึ่งกลางจะทำให้สมองของเราเป็นอิสระ พร้อมที่แตก  
หน่อความคิดออกไปยังทุกทิศทางเรียงตามลำดับที่เราต้องการได้เลย

### 2. ใช้รูปภาพหรือวาดรูปประกอบ

เพราะว่ารูปภาพมีความหมายนับล้านคำและยังช่วยให้เราได้ใช้จินตนาการไปใน  
ตัวอีกด้วย ภาพที่อยู่ตรงกึ่งกลางเราควรที่จะทำให้เด่น ดึงดูดใจ จะช่วยให้  
เรามีจุดโฟกัสที่แน่นอน

### 3. ใช้ปากกาหลากหลายสีมาเติมแต่ง Mind Mapping ของเรา

สีจะทำให้สมองของเราได้ตื่นตัว สีสันทันจะทำให้คุณมีชีวิตชีวาน่าอ่านมากยิ่งขึ้น แกรม  
การนั่งวาดภาพระบายสียังทำให้เราได้ฝึกความคิดสร้างสรรค์ไปในตัวอีกด้วย

### 4. วาดกิ่งออกมาจากภาพตรงกลาง

แล้วแตกกิ่งก้านสาขาออกมาตามที่สมองเราจะคิดได้ ต้องให้เส้นเชื่อมต่อกัน  
เพราะว่าสมองของมนุษย์ทำงานแบบเชื่อมโยงเข้าหากันนะ

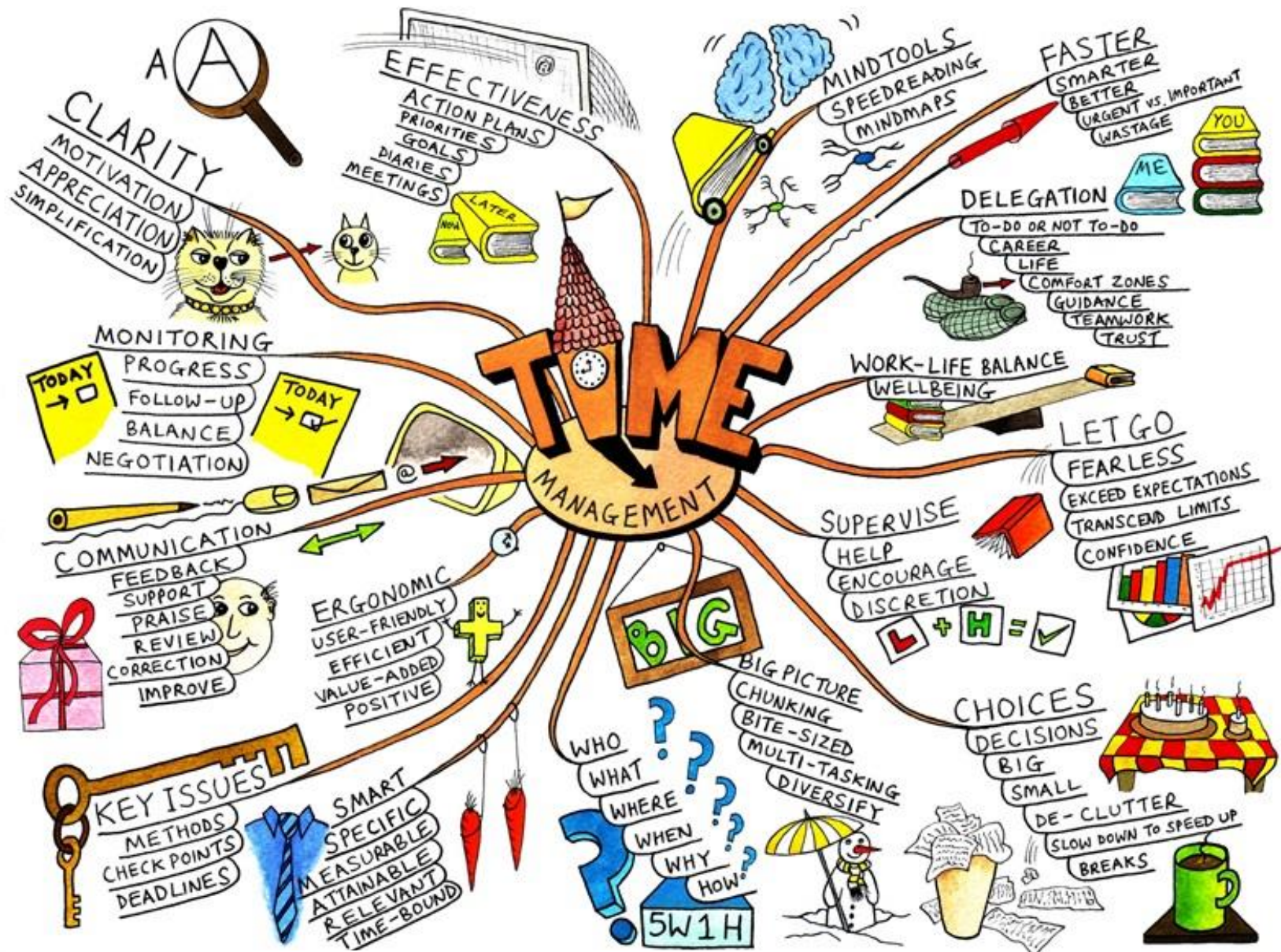
### 5. วาดเส้นกิ่งให้โค้งดีกว่าวาดแบบเส้นตรง

เพราะเส้นตรงมันดูน่าเบื่อและไม่น่าสนใจนั่นเอง

### 6. ใช้เพียงแค่ Keyword เท่านั้น สำหรับเส้นกิ่งแต่ละเส้นควรใช้คำที่สั้นๆ

หรือที่เป็นคีย์เวิร์ดเข้าใจง่าย เพราะการที่เราใช้คำที่เป็นคีย์เวิร์ดนั้น จะทำให้เรา  
สามารถยืดหยุ่น Mind Mapping ได้ดียิ่งขึ้นและจำได้เร็วมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็น  
จุดเด่นทำให้เราสามารถอ่านได้ง่าย





ที่มา: <https://campus.campus-star.com/variety/23702.html>

