

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

1) แบบการสำรวจนิสัยตนเองว่าเข้ากับผู้อื่นได้ดีหรือไม่ (ทำเครื่องหมาย ✓)

ท่านปฏิบัติดังนี้ใช่หรือไม่	ใช่	ไม่ใช่
1) รู้จักคนยาก	✓
2) ไม่ค่อยชอบไปงานสังสรรค์	✓
3) ชอบนั่งข้างหลังห้องประชุม	✓
4) มีเพื่อนสนิทจริง ๆ น้อยคน	✓
5) ไม่ชอบอยู่ในที่ที่มีคนมาก ๆ	✓
6) ชอบนั่งเงียบ ๆ ในวงสนทนา	✓
7) ไม่ชอบติดต่อกับผู้ที่ไม่คุ้นเคย	✓
8) ไม่เคยเป็นหัวหน้ากลุ่มรายงานหน้าชั้น	✓
9) ไม่ทราบจะพูดเรื่องใดกับคนแปลกหน้า	✓
10) ไม่ชอบทำหน้าที่ เป็นฝ่ายต้อนรับ หรือ ประชาสัมพันธ์	✓
บอกแนวทางการปรับปรุงตนเอง.....		
.....		
.....		
.....		

ผู้จัดทำ : คุณครูณัฐพร นิลวัชรชัย ผู้บันทึก

สรุปการสำรวจ

ไข่มากกว่าไม่ไข่มองว่าเข้ากับผู้อื่นได้ยาก

ใช่ 7-10 ควรปรับปรุง

6-4 ดี

1-2 ดีมาก

2) แบบสำรวจการพูดว่าตนเองเป็นผู้มีกาลเทศะหรือไม่ (ทำเครื่องหมาย ✓)

ท่านปฏิบัติดังนี้หรือไม่	ใช่	ไม่ใช่
1) ผู้อื่นชอบสนทนาคับ✓
2) ชอบพูดให้กำลังใจผู้อื่น✓
3) สนใจฟังเมื่อผู้อื่นกำลังพูด✓
4) พูดขอโทษทุกครั้งที่ทำผิดพลาด✓
5) พูดคำว่า กรุณา ก่อนขอร้องผู้อื่น✓
6) ไม่เคยชมผู้อื่น ทั้งคำพูดและกิริยาท่าทาง✓
7) ชอบทำสิ่งต่าง ๆ ให้ผู้อื่นแม้เขาไม่ได้ขอร้อง✓
8) ชอบพูดขัดเพื่อน เมื่อความคิดของเขาไม่ได้เรื่อง✓
9) เมื่อไปเยี่ยมญาติหรือเพื่อนจะอยู่สนทนาไม่นาน ก็ลากลับ✓
10) พูดขอบคุณติดปาก แม้แต่คนขับรถแท็กซี่เมื่อส่ง ถึงที่หมาย✓

บอกแนวทางการปรับปรุงตนเอง.....

.....

.....

.....

ผู้จัดทำ/ผู้รับ/ผู้บันทึก

สรุปการสำรวจ

ไข่มากกว่าไม่ไข่แสดงว่าเป็นผู้มีกาลเทศะ

ใช่ 7-10 ดีมาก

4-6 ดี

1-3 ควรปรับปรุง

3) แบบสำรวจตนเองว่าเป็นผู้มีจิตใจงามหรือไม่ (ทำเครื่องหมาย ✓)

ท่านปฏิบัติดังนี้ใช่หรือไม่	ใช่	ไม่ใช่
1) ให้อภัยศัตรูได้ง่าย	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) ชอบทำสิ่งที่ไม่ได้ประโยชน์ตอบแทน	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) ขอมให้ใครใช้ของของคนได้	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) ชอบถามเรื่องทุกข์สุขของเพื่อน ๆ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) เพื่อนหรือญาติป่วยต้องลางาน ไปเยี่ยม	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6) แม้โกรธกันก็จะร่วมทำกิจกรรมด้วย	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) นำเงินทอนส่วนเกิน ไปคืนพนักงานเก็บเงิน	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) ช่วยถือของให้ผู้อื่นบนรถโดยสารสาธารณะ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9) ชอบร่วมวงสนทนาจัดกิจกรรมนอกค่าโฆษณาพัฒนา	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) ส่งบัตรแสดงความยินดี ที่เพื่อนได้รับเลือกเป็นผู้ที่ "สวยหน้าตา การศึกษาเลิศ"	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกแนวทางการปรับปรุงตนเอง.....		

ผู้จัดทำบัตร ใบนี้ด้วย ผู้บันทึก

สรุปการสำรวจ

ใช้มากกว่าไม่ใช้แสดงว่าเป็นผู้ที่ชอบ

ทำอะไรเพื่อผู้อื่น

ใช้ 7-10 ดีมาก

4-6 คี

ค

1-3

ควรปรับปรุง

4) แบบสำรวจนุคลิกภาพการแต่งกาย (ทำเครื่องหมาย ✓)

ท่านปฏิบัติดังนี้ใช่หรือไม่	ใช่	ไม่ใช่
1) เงิน สวมชุดปักเลื่อมระย้า ไปงานเลี้ยงตอนกลางวัน✓
2) ทอง สวมชุดไทยพระราชนิยมไปงานสังสรรค์เพื่อน✓
3) นาก สวมชุดไทยอมรินทร์ เป็นแขกไปงานมงคลสมรส✓
4) เพชร สวมเสื้อขาว คอปิด ถุงสำเร็จ สีขาว ไปงานคืนสู่เหย้า✓
5) พลอย โกรกมสีประกายทองเหลืองเขียว ไปรับทุนการศึกษา✓
6) มรกต สวมชุดขาว เปลือยไหล่ ไปรดน้ำสังข์คู่บ่าวสาว เวลา 09.59 น.✓
7) นุสรณ์ สวมกระโปรงสั้นผ่าข้างซ้ายขวาไปเป็นพิธีกร งานสัมมนาผู้บริหาร✓
8) โกเมน ปลอมผมขาว ดัดคอกไม้ดอกใหญ่ที่ผม สวมเสื้อสายเดี่ยว กระโปรงยาวรอมเท้า เดินซื้อของในห้างสรรพสินค้า✓
9) เพทาย ถักเปีย 2 ข้าง สวมเสื้อคอคว้านลึก กางเกงขาสั้น ไปงานแสดงมูทิดาจิต✓
10) ทับทิม สวมกางเกงยีน เสื้อเชิ้ต รองเท้าแตะसानไปงาน พระราชทานเพลิงศพ✓
บอกแนวทางการปรับปรุงตนเอง.....		
.....		
.....		
.....		

ผู้สังเกต: พุค. 16/05/55 ผู้บันทึก

สรุปการสำรวจ

ไข่มากกว่าไม่ไข่นแสดงว่าแต่งกาย

ไม่ถูกต้องพิเศษ

ใช่ 8-10 ควรปรับปรุง

5-7 ปานกลาง

1-4 ต่ำมาก



แบบทดสอบหลังการเรียนรู้หน่วยที่ 7



เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะเฉพาะตัวที่ประกอบเป็นบุคลิกภาพ

1. จิตใจ
2. อุปนิสัย
- ☒ 3. เงินทอง
4. กำลังใจ

2. ข้อใดเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

1. ออกกำลังกาย
2. ควบคุมอาหาร
3. การแต่งกาย
- ☒ 4. ถูกทุกข้อ

3. ข้อใดไม่ใช่การพัฒนาบุคลิกภาพทางใจ

- ☒ 1. ลืมอดีต
2. มีน้ำใจ
3. ไม่ก้าวร้าว
4. ใช้ธรรมะ

4. ปัจจัยข้อใดที่ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน

1. บ้าน โรงเรียน เพื่อน
2. ชุมชน ครอบครัว
3. โทรศัพท์ บิดามารดา
- ☒ 4. ถูกทุกข้อ

5. ข้อใดเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน

1. ความสามารถ
2. สติปัญญา
3. ความเฉลียวฉลาด
- ☒ 4. การเลี้ยงดูจากครอบครัว

6. ผู้ที่มีบุคลิกภาพทางกายที่ดี ตัดสินได้จากข้อใด

1. มานะอดทน มีระเบียบวินัย
2. ผอม ผิว แต่งกายเหมาะสมกับรูปร่าง ทรงตัวดี สุขภาพดี
3. รักงาน ตรงต่อเวลา หมั่นศึกษา รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ☒ 4. ร่างกายแข็งแรง มานะอดทน มีระเบียบวินัย กตัญญูแก่เวทีย

7. แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพต้องเริ่มที่ตัวเองก่อนเป็นสำคัญ คือเริ่มต้นจากข้อใด

1. ฝึกเป็นคนช่างสังเกต
2. เลียนแบบคุณลักษณะที่ดีจากบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด
3. ทำตัวให้สอดคล้องตามหลักสุขภาพอนามัย และควบคุมตนเองให้มีระเบียบวินัย
- ☒ 4. ถูกข้อที่กล่าวมา

8. บุคคลที่สามารถปรับปรุงจิตใจได้ผลทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพดี คือการกระทำข้อใด

1. มีธรรมะประจำใจ
2. การออกกำลังกาย
3. การเป็นคนช่างสังเกต
- ☒ 4. การควบคุมตนเองให้มีระเบียบวินัย

9. หลักธรรมข้อใดทำให้ผู้ร่วมกันอย่างมีความสุข

1. พรหมวิหาร 4
2. อิทธิบาท 4
3. สังคหวัตถุ 4
- ☒ 4. คุณธรรมพื้นฐาน 4 ประการ

10. สกุนตมีรูปร่างอ้วน หาแบบเสื้อสวมใส่ยาก สกุนตควรจะหาวิธีปรับปรุงตนเองอย่างไร

- ☒ 1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
2. รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ
3. ให้ช่างออกแบบเสื้อที่เหมาะสมกับตนเอง
4. ถูกทุกข้อ

