



สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัมมนา อารมณ์

เวทีแห่งเรื่องราว
ของการแก้ปัญหา
และพัฒนาตนเอง

ขอเชิญท่านที่สนใจเข้าร่วมประชุม ณ เวทีการสัมมนา
อันเป็นที่ชุมนุมของเรื่องราวหลากหลายอารมณ์ของ
ผู้ได้รับชัยชนะผ่านเข้าเส้นชัยที่กำหนดด้วยกลยุทธ์
อันเป็นนวัตกรรมที่บุคคลสามารถใช้ได้ด้วยตนเอง

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



2010 20438

ศึกษา แวมมณี

คำนำ

ชีวิตทุกชีวิตต่างมีปัญหา ถูกบีบคั้นและเป็นทุกข์เพราะปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาครอบครัว ความรัก หน้าที่การงาน การศึกษา ปัญหาที่เกิดจากปากท้อง ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ผ่านเข้ามาในชีวิตของพวกเขาทุกคนอย่างยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ หากเราหาทางออกด้วยการพยายามหนีปัญหาเหล่านั้น เราก็จะต้องหนีต่อไปเรื่อย ๆ แล้วชีวิตจะเป็นสุขเป็นอิสระจากปัญหาได้อย่างไร ?

คนที่มีความสุขนั้น ไม่ได้หมายถึงคนที่ไม่มีปัญหาหรือไม่เคยประสบปัญหาอะไรเลย แต่หมายถึงคนที่สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยความอดทน รู้จักแสวงหาทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ และรู้จักปรับปรุงพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

การปรับปรุงและพัฒนาตนเองโดยการรู้จักวางแผนและดำเนินการตามแผนอย่างเป็นระบบ สามารถช่วยขจัดหรือลดปัญหาต่าง ๆ ได้ นอกจากนั้นยังเป็นการสะสมความสามารถในการแก้ปัญหาอันเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะใช้ในการต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ต่อไป

แม้ว่าคนทั่วไปจะเห็นความสำคัญของการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมต่าง ๆ แต่ในทางปฏิบัติยังเป็นสิ่งที่ยากยิ่งสำหรับบุคคลจำนวนมาก เนื่องจากบุคคลเหล่านี้ยังขาดความสามารถในการกำกับตนเองและการเอาชนะใจตนเอง

ระบบคู้สัญญา เป็นระบบที่สามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาหรือในการพัฒนาตนเอง โดยใช้วิธีการให้ผู้แก้ปัญหาควคุมกำกับพฤติกรรมแก้ปัญหของตนเอง ภายใต้การรับรู้ของคู้สัญญา ซึ่งทำหน้าที่รับรู้และส่งเสริมพฤติกรรมแก้ปัญหของผู้ปฏิบัติ

ระบบคู้สัญญา เป็นผลงานจากความพยายามค้นคิดหาวิธีการเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาหรือผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองในเรื่องต่าง ๆ ให้

สามารถแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องรอคอยให้ผู้อื่นมาช่วย

จากการทดลองใช้ระบบนี้กับนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยและสถาบันต่าง ๆ มาเป็นระยะเวลาประมาณ 8 ปี รวมทั้งการนำไปทดลองประยุกต์ใช้กับนักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานอีกหลายปี ปรากฏผลว่า ระบบนี้สามารถช่วยคลี่คลายปัญหาน้อยใหญ่ไปได้เป็นจำนวนมาก

“สัมมนาอารมณ” เป็นเรื่องราวของการแก้ปัญหาและการพัฒนาตนเองของบุคคลต่าง ๆ ที่ได้ทดลองใช้ “ระบบคู่สัญญา” เรื่องทั้งหมดเป็นเรื่องราวที่เขียนขึ้นจากข้อมูลที่เป็นจริงทั้งสิ้น “อาจารย์” เป็นนามสมมุติของ “คู่สัญญา” ซึ่งจะเป็นใครก็ได้ที่มีคุณสมบัติตามที่ได้กำหนดไว้ในกระบวนการ

ชื่อหนังสือ “สัมมนาอารมณ” ในที่นี้ มิได้หมายถึง “การจัดสัมมนา” แต่หมายถึง “การนำเสนอเรื่องราวที่เปิดเผยถึงอารมณ ความรู้สึก ความคิด การกระทำ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการใช้ระบบคู่สัญญาในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้อ่านได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้ได้ปฏิบัติจริง” หนังสือเล่มนี้จึงเปรียบเสมือนเวทีการสัมมนาที่ผู้อ่านสามารถเข้ามาเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น

ขอเชิญชวนท่านที่สนใจเข้าร่วมสัมมนา (ผ่านการอ่านหนังสือเล่มนี้) เพื่อเรียนรู้เรื่องราวของบุคคลผู้มีประสบการณ์ที่ได้เดินทางผ่านสมรภูมิแห่งอารมณที่หลากหลาย สามารถเอาชนะใจตนเองและนำตนเองให้รอดพ้นจากปัญหาต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่ดีขึ้น สมบูรณ์ขึ้น และมีความสุขมากขึ้น แล้วหลังการสัมมนา ท่านอาจจะพบว่าท่านก็เป็นอีกผู้หนึ่งที่พร้อมจะเดินทางบนเส้นทางสายอารมณนี้ เพื่อไปสู่จุดหมายที่ท่านต้องการ

ทิตินา แคมมณิ

ธันวาคม 2561

สารบัญ

คำนำ
สารบัญ

ภาคทฤษฎี	กระบวนการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองด้วยระบบคู่สัญญา	1
ตอนที่ 1	ความเป็นมา หลักการ และความสำคัญของกระบวนการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองด้วยระบบคู่สัญญา	3
1.1	ความสำคัญและความเป็นมาของกระบวนการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง	3
1.2	ข้อสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมแก้ปัญหาของบุคคล	5
1.3	ความคิดต่อเนื่องจากการสังเกต	6
1.4	การปฏิบัติต่อเนื่องจากความคิด	7
1.5	ข้อค้นพบจากการปฏิบัติ	9
1.6	ความคิดต่อเนื่องจากข้อค้นพบ	16
1.7	นวัตกรรมที่สร้างขึ้นจากผลพวงของความคิด	18
1.8	การตรวจสอบความสอดคล้องของกระบวนการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองด้วยระบบคู่สัญญากับทฤษฎีและหลักการที่เป็นสากล	19
1.9	ความส่งท้าย	22
ตอนที่ 2	ขั้นตอนและรายละเอียดของกระบวนการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองด้วยระบบคู่สัญญา	25

ภาคปฏิบัติ

สัมมนาอารมณ์ : เวทีแห่งเรื่องราวของการแก้ปัญหา

และพัฒนาตนเอง	51
ตอนที่ 1 อคติในใจ	57
ตอนที่ 2 ออกจากลัทธิ	72
ตอนที่ 3 ความโกรธของแก้วกาญจน์	80
ตอนที่ 4 คนอมทุกข์	92
ตอนที่ 5 ไม่ทำยอดทองกระบองยอดเพชร	104
ตอนที่ 6 โลกแคบของปัทมา	113
ตอนที่ 7 ปัทมาเหงา	122
ตอนที่ 8 คนติดเพื่อน	130
ตอนที่ 9 ดารณীরัดเข็มขัด	152
ตอนที่ 10 นางฟ้าหรือซาตาน	163

บรรณานุกรม 185

ประวัติผู้เขียน 187

บรรณานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Bandura, A. (1997). **A self-efficacy: The exercise of control**. New York: W.H. Freeman and Company.

Bandura, A. (1986). **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Baumeister, R. & Vohs, K. (Eds.). (2004): **Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications**. New York: Guildford Press.

Beecroft, G. D., Duffy, G.L., and Moran, J. W. (2003). **The executive guide to improvement and change**. ASQ Quality Press.

Flavell, J. H. (1976). Metacognitive aspects of problem solving. **The nature of intelligence**, 12: 231-235.

Hacker, D. J., John Dunlonsky, and Arthur C. Graesser (Eds.). (2009). **Handbook of metacognition in education**.

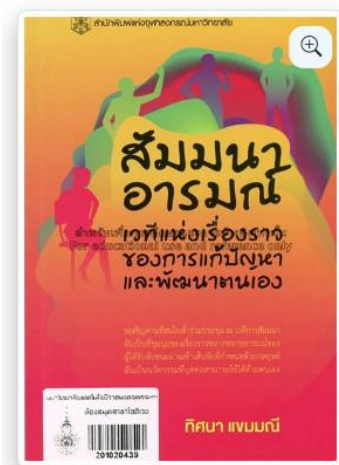
Maslow, A. H. (1970). **Motivation and personality**. New York: Harper + Row.

Rosenthal, R. (1992). **Pygmalion in the classroom**. Expanded edition. New York: Irvington (with Lenore Jacobson).

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00104723>

B **สัมมนาอารมณ :** เวทีแห่งเรื่องราวของการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง / กศนฯ แคมมณ.



Subject [การพัฒนาตนเอง.](#)
[จิตวิทยาประยุกต์.](#)

Details

Published กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2561.
Edition พิมพ์ครั้งที่ 1.
Detail 184 หน้า : ภาพประกอบ ; 26 ซม.
ISBN 9789740338277

0 31 0

MARC

Export

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น"