

ค้นหา 

# อาชีพในฝัน และ พรสวรรค์

และ



ของ  
ตนเอง

เนื้อหาเป๊ะ!

จากที่ปรึกษา  
ทรงคุณวุฒิ  
และ  
นักจิตวิทยา  
วัยรุ่น

ค้นหาพรสวรรค์ที่ยิ่งใหญ่  
เพื่อเลือกเรียนสายที่ใช่  
เตรียมพร้อมก้าวไปสู่  
อาชีพที่ชอบ

เข้าใจตนเอง



รู้จักโลกภายนอก



เข้าใจสิ่งที่เราอยากจะเป็น





ฉันจะหาความฝันของตัวเอง  
จากที่ไหนดี



ในที่สุด

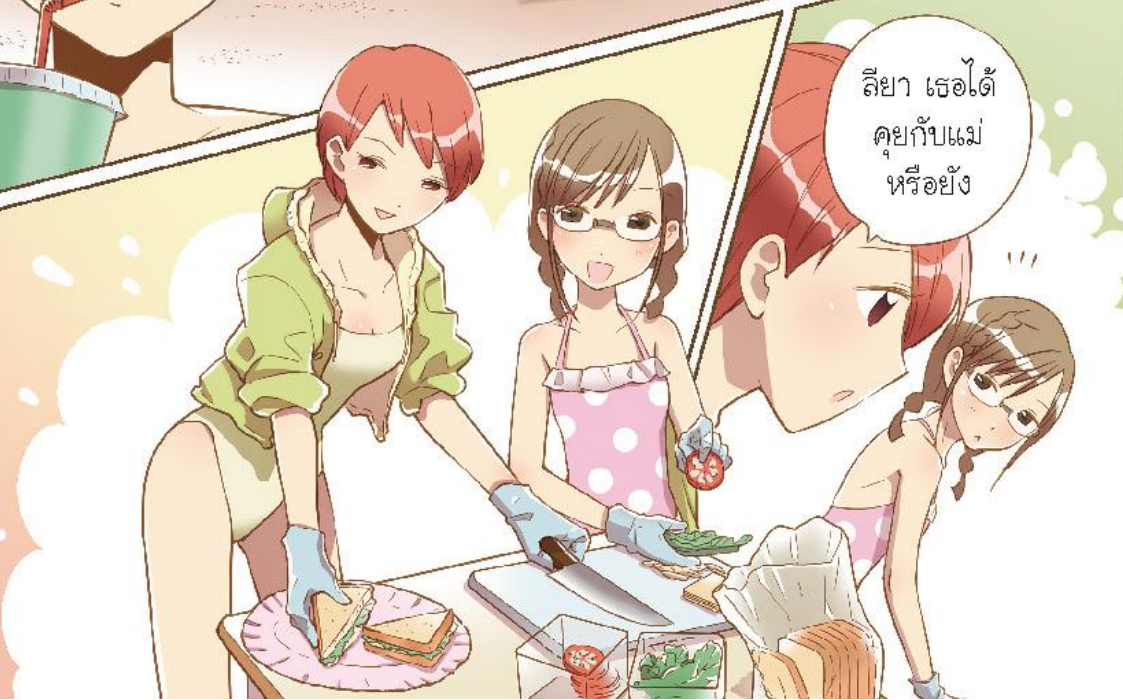
รายงาน  
เรื่องการ  
สำรวจ  
อาชีพที่  
สำเร็จ



อาจารย์  
สัญญาว่า...

จะพาทุกคนไป  
เที่ยวทะเล





สียา เธอได้  
คุยกับแม่  
หรือยัง



ลียา งั้นเธอมี  
ไอดอลไหมล่ะ

การมีต้นแบบ  
ก็เป็นวิธีตาม  
หาฝันที่ดีนะ

มีมัย  
ล่ะ

.....  
มี...

บอกครู  
ได้มัย  
ล่ะ

ก็...

อาจารย์...  
อาจารย์  
นั่นแหละ  
ค่ะ

ฮะฮะ...

เป็นเกียรติ  
จริงๆ นะ  
ดีใจ  
จังเลย

## เราละ เคยนึกภาพอนาคตของตัวเองหรือเปล่า



เมื่อยาวเมื่อยและโยวหนึ่งต่างก็มีความคิดที่ชัดเจน แต่ลียายังค้นหาหนทางของตัวเองอยู่เลย ถึงจะชอบเขียน แต่จะเดินบนเส้นทางสายนักเขียนแน่หรือ คำตอบคล้ายยังเลื่อนรางอยู่

เราละ เคยนึกภาพอนาคตของตัวเองไว้หรือเปล่า

จะเป็นนักวิชาการ ทำงานวิจัยในห้องแล็บทั้งวัน หรือจะเป็นผู้ประกาศข่าวทางโทรทัศน์ อ่านข่าวอยู่บนจอแก้ว หรือจะเป็นเจ้าของกิจการ นั่งเครื่องบินไปประชุมที่ต่างประเทศบ่อยๆ

“อนาคตฉันจะก้าวไปได้ไกลขนาดนั้นหรือเปล่านะ” เราอาจจะไม่แน่ใจ รู้สึกเรื่องราวภายนอกไกลตัวเหลือเกิน แต่ที่จริงขอเพียงแค่เรา “อยากจะเป็น” นับแต่วินาทีนั้น เราก็มีโอกาสได้เป็นในสิ่งที่คิดหวังไว้แล้ว

นี่คือพลังแห่งความฝัน

## 3 สตป ไล่ตามความฝัน



### 1 มองหาอนาคตในอุดมคติ

ความฝันก็คือ อนาคตที่เราอยากจะเป็นคนแบบไหน ใช้ชีวิตอย่างไร บางทีความฝันของเราอาจยังไม่ชัดเจน ซึ่งก็ไม่ใช่ไร ลองตอบคำถามต่อไปนี้ดูแล้วกัน เพื่อจะช่วยให้มองเห็นความฝันได้ชัดเจนขึ้น จะไล่ตามความฝันและเดินบนหนทางนั้นง่ายขึ้นด้วย

1. ลองบรรยายว่าตอนอายุ 17 (ม.ปลาย) เราจะใช้ชีวิตนักเรียนอย่างไร
2. ลองบรรยายว่าตอนอายุ 19 (มหาวิทยาลัย) เราจะเรียนคณะไหน
3. ลองบรรยายว่าตอนอายุ 22 (เพิ่งเรียนจบ) เราจะทำงานหรือเรียนต่อ
4. ลองบรรยายว่าตอนอายุ 25 เราอาจจะทำงานอยู่ที่ไหน
5. ช่วงอายุ 28 เราจะใช้ชีวิตแบบไหนกันนะ
6. ช่วงอายุ 30 เราจะทำงานอะไร ตำแหน่งไหนแล้ว ห้องทำงานเป็นแบบไหน
7. ช่วงอายุ 35 เราจะมีบ้านแบบไหน ใช้ชีวิตครอบครัวอย่างไร
8. วันนี้อีก 30 ปีให้หลัง เราจะใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างไร เพราะอะไร



## 2

## วาดแผนการความฝัน

จากสเตปแรก เราคงเห็นการงาน อาชีพ และชีวิตในอนาคตเป็นรูปเป็นร่างมากขึ้น สิ่งที่เราเรียกว่าความฝันก็คงชัดเจนขึ้นมากมาย

แต่หากเราแค่ “คิดฝัน” สุดท้ายก็จะจบลงแค่ที่ “ฝัน” เท่านั้น สุดท้ายเหลือเพียงวิมานในอากาศ การจะให้ความฝันกลายเป็นพลังในการใช้ชีวิต ก็ต้องตั้งเป้าหมายให้กับความฝันแต่ละช่วง ทำเป้าหมายให้สำเร็จไปทีละขั้น สุดท้ายฝันก็จะเป็นจริงขึ้นมา

ข้อดีอีกอย่างของการวาดแผนการความฝันคือ เราจะรู้สึกรู้ว่าฝันนั้นจับต้องได้ ยิ่งความฝันสดใส ชัดเจนเท่าไร เราก็ยิ่งถูกความฝันนั้นเรียกร้องเข้าไปหาได้ง่ายเท่านั้น ยิ่งเข้าใจถึงความฝันจริงขึ้นไปอีกก้าว

เราลองมาดูแผนการความฝันของเมียวเมียวเป็นตัวอย่างกันดีกว่า

ความฝันของฉัน  
เป็นจิตรกรอันดับหนึ่งของโลก มีนกกลอรีของตัวเองด้วย

อายุ 15	อายุ 18	อายุ 22	อายุ 25	อายุ 30	อายุ 35	อายุ 40
สอบเข้า โรงเรียน XX	สอบเข้า มหาลัย XX	จัด นิทรรศการ ภาพเขียน ของตัวเอง ครั้งแรก ออกหนังสือ รวมผลงาน	ได้รางวัลจาก การแข่งขัน ภาพระดับ นานาชาติ	ไปร่วมฝึกงาน กับทีมจิตรกร ชื่อดังโลก	จัด นิทรรศการ ภาพเขียน ของตัวเองที่ ต่างประเทศ ครั้งแรก	ตั้งกลอรี ของตัวเอง

## ความฝันของฉัน

อายุ 15	
อายุ 18	
อายุ 22	
อายุ 25	
อายุ 30	
อายุ 35	
อายุ 40	



บรรยายความฝันของเราตามสแตปนี้  
วาดแผนการความฝันของตัวเองกันเถอะ

### 3

## สำรวจ ปรับแก้ สู้ใหม่

วางแผนการให้ละเอียด ตั้งหน้าตั้งตาทำให้เป็นจริง แต่ระหว่างการตามล่าความฝันนั้น คนที่ทำได้อย่างราบรื่น สำเร็จอย่างใจหวังทุกอย่างนั้นมันน้อยยิ่งกว่าน้อย ระหว่างทางย่อมยากจะเลี่ยงความล้มเหลว แต่เราควรเดินต่อไปไหมเล่า คิดว่าเราคงต้องมีปัญหานี้ อยู่เหมือนกัน ที่จริงแล้วปัญหามีอยู่ทุกที่นั่นแหละ ขึ้นอยู่กับว่าเมื่อล้มเหลวแล้ว เราจะรวบรวมสติจัดการกับปัญหาอย่างไรต่างหาก วิธีการต่อไปนี้อาจช่วยเราสำรวจ ปรับแก้ แผนการของเรา และลุกขึ้นสู้ใหม่

### ◆ มองหาทางแก้จากมุมมองของคนนอก

เมื่อเราตามหาความฝันแล้วพ่ายแพ้ล้มเหลวระหว่างทาง เช่น เราอยากสอบเข้าโรงเรียนแห่งหนึ่ง แต่สอบอย่างไรก็ไม่ผ่าน เราควรจะเผชิญหน้ากับมัน พิจารณามัน ว่าทำไมเราถึงทำไม่ได้

บางครั้งคนเราจะประสบความสำเร็จหรือไม่ นอกจากขึ้นอยู่กับตัวเองแล้ว ยังมีปัจจัยที่ควบคุมได้ยากอีกหลายอย่าง เช่น สุขภาพตอนสอบ ถูกรบกวนระหว่างเตรียมสอบ หรือแม้แต่แค่โชคไม่ดีก็ทำให้เราล้มเหลวได้ การค้นหาปัจจัยของความล้มเหลวจะทำให้เราปรับแก้ส่วนที่จะแก้ได้ ส่วนปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ก็ต้องยอมรับ จากนั้นก็ลองใหม่สักครั้ง

หากเรารู้ว่าปัญหาของตัวเองอยู่ที่ไหน แต่ไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไร เราก็จำเป็นจะต้องให้คนรอบข้างช่วยแล้วละ

การแก้ปัญหาด้วยปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้เราพัฒนาไปข้างหน้า หากเราไม่รู้ว่าตัวเองล้มเหลวเพราะอะไร อาศัยแต่ความขยันทดลองทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผลสุดท้ายกลับจะออกมาไม่ดี ยิ่งทำก็ยิ่งแย่

#### ◆ มองโลกในแง่บวก ช่วยกระตุ้นความสามารถ

เมื่อพบเจออุปสรรค แต่ละคนก็จะรู้สึกหมดหวัง เสียใจ ท้อแท้ อาจถึงขั้นหดหู่จนเกิดความรู้สึกแง่ลบต่างๆ เราจะทำจิตตความรู้สึกที่ว่านี่ออกไปได้อย่างไรก็เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่สำคัญ

เราอาจจะปรึกษาเพื่อน คสู ครอบครัว หากเล่าเรื่องให้ใครฟังจบไป แล้วอารมณ์ผ่อนคลายลง คนคนนั้นก็อาจเป็นผู้ปลอบใจที่ดีที่สุดของเรา จงไปขอให้เขาช่วยเหลือ

หรืออาจลองหากิจกรรมที่ไม่ทำร้ายตัวเองและคนอื่น ๆ เช่น ไปวิ่งออกกำลังกายให้เหงื่อออกเต็มตัว ก็จะรู้สึกสบายขึ้น หรืออาจฟังดนตรี ปิดห้องร้องเพลง ร้องจบก็สบายใจ ซึ่งพวกนี้เป็นเคล็ดลับผ่อนคลายเฉพาะตัวของเรา



- ★ ความฝันก็คือสัญญาที่ตัวเราในวันนี้ให้ไว้กับตัวเราในอนาคต
- ★ ความฝันควรจะเป็นตัวแทนของเรื่องสำคัญสำหรับเรา เป็นเรื่องที่เราจะแสดงคุณค่าการดำรงคงอยู่ของตนเอง
- ★ ความฝันที่รวบรวมทั้งความสนใจ พรสวรรค์ และข้อดีของตัวเราเอาไว้ จะมีโอกาสกลายเป็นจริงได้มากขึ้น
- ★ ตั้งเป้าหมายให้กับความฝันแต่ละช่วง (หน้า 183) ทำเป้าหมายให้สำเร็จไปทีละขั้น สุดท้ายฝันก็จะเป็นจริงขึ้นมา

1

หาไอดอลขึ้นมาสักคน  
ศึกษาว่าเขาทำอะไร  
จึงมาถึงจุดนี้ได้

2

หากเรามีความฝันอยู่แล้ว ลอง  
คิดว่าเราต้องพัฒนาความ  
สามารถด้านไหน จึงจะทำฝัน  
ให้เป็นจริงได้

3

หากเรามีความฝันอยู่แล้ว ลอง  
คิดว่าใครจะช่วยทำให้ฝันของเรา  
เป็นจริงได้ (เช่น เพื่อนฝูง  
หรือครูอาจารย์)

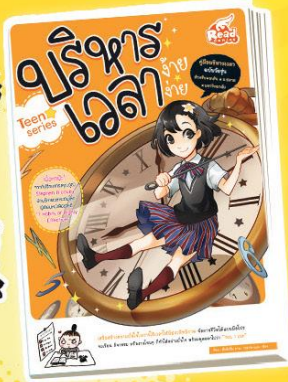


# หนังสือจัดการปัญหาหัวใจ

ฉบับวัยรุ่น

# Teen series

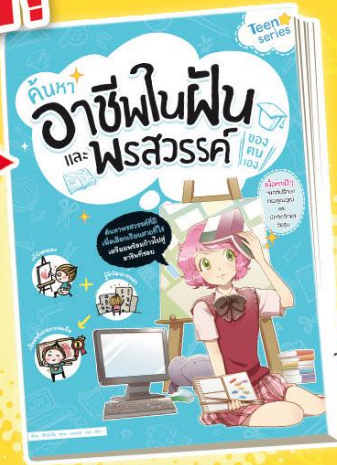
คู่มือบริหารเวลา  
ฉบับวัยรุ่น  
สำหรับ \*ม.ต้น \* ม.ปลาย  
\* มหาวิทยาลัย



เทคนิคการพูดสุดสะกดใจ  
ความมั่นใจมาเต็ม ก้าวข้าม  
"โรคสติหลุดเมื่อขึ้นเวที"  
ได้อย่างมีลีลา



**NEW!**



ค้นหาพรสวรรค์ที่มี  
เพื่อเลือกเรียนสายที่ใช้  
เตรียมพร้อมก้าวไปสู่  
อาชีพที่ชอบ



มีจำหน่ายแล้วที่...



หนังสือ  
ขายดีที่สุด  
ในไต้หวัน

และร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป