

ภาคผนวก

## เทคนิควิธีสอนของพระพุทธเจ้า

### ๑. การทำนามธรรมให้เป็นรูปธรรม

ทำของยากให้ง่าย ธรรมะเป็นเรื่องนามธรรมที่มีเนื้อหาหลักซึ่ง ยากที่จะเข้าใจ ยิ่งเป็นธรรมะระดับสูงสุดก็ยิ่ง ลึกล้าคัมภีรภาพยิ่งขึ้น.....ความสำเร็จแห่งภารกิจการสั่งสอนประชาชนส่วนหนึ่ง เพราะพระองค์ทรงใช้เทคนิควิธีการ ทำของยากให้ง่าย เช่น

๑.๑ การใช้อุปมาอุปไมย วิธีนี้เป็นวิธีทรงใช้บ่อยที่สุดวิธีหนึ่ง เพราะทำให้ผู้ฟังมองเห็นภาพและเข้าใจง่าย โดยไม่ต้องเสียเวลาอธิบายความให้ยืดเยื้อ

๑.๒ ยกนิทานประกอบ เป็นเทคนิคหรือกลวิธีหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงใช้บ่อย

๑.๓ ใช้อุปกรณ์หรือสื่อการสอน เทคนิควิธีสอนด้วยการกระทำของยากให้ง่าย หรือทำนามธรรมให้เป็น รูปธรรมนอกจากใช้อุปมาอุปไมยและเล่านิทานประกอบแล้ว ยังมีอีกวิธีหนึ่งอันเป็นวิธีที่พระพุทธองค์ทรงใช้มาก พอๆ กับสองวิธีข้างต้น คือ การใช้สื่ออุปกรณ์หรือใช้สื่อการสอน

### ๒. ทำตนเป็นตัวอย่าง

ในแง่ของการสอนอาจแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ

๒.๑ ทำให้ดู หรือสาธิตให้ดู

๒.๒ ปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่าง

### ๓. ใช้ถ้อยคำเหมาะสม

การสอนที่จะประสบความสำเร็จ ผู้สอนจะต้องรู้จักใช้คำ ต้องให้ผู้ฟังรู้สึกได้ว่า ผู้พูดพูดด้วยเมตตาจิต มิใช่พูด ด้วยความมุ่งร้าย

### ๔. เลือกสอนเป็นรายบุคคล

ผู้สอนต้องรู้ว่าคนฟังนั้นต่างภูมิหลังต่างความสนใจ ต่างระดับสติปัญญาการเรียนรู้ เพราะฉะนั้นการเลือก สอนเป็นรายบุคคลจะช่วยให้การสอนประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ถ้าทำได้ก็ควรใช้วิธีนี้ แม้จะสอนเป็นกลุ่มก็ต้อง เอาใจใส่นักเรียนที่มีปัญหาเป็นรายบุคคลให้ได้

### ๕. รู้จักจังหวะและโอกาส

ดูความพร้อมของผู้เรียน รู้จักคอยจังหวะอันเหมาะสม ถ้าผู้เรียนไม่พร้อมก็เหนื่อยเปล่า

### ๖. ยึดหยุ่นในการใช้เทคนิควิธี

เทคนิควิธีบางอย่างใช้ได้ผลในวันนี้ ต่ไปวันข้างหน้าอาจใช้ไม่ได้ก็ได้ จึงควรยึดหยุ่นวิธีการ

### ๗. การเสริมแรง

มีคำพุทธสรรเสริญพระพุทธเจ้าว่า “ทรงชมคนที่ควรชม ตำหนิคนที่ควรตำหนิ” การชมเป็นการยอมรับ ความสำเร็จหรือให้กำลังใจให้ทำอย่างนั้นยิ่งขึ้นไป การตำหนิเป็นการตักเตือนมิให้ประพฤตินั้นอีกต่อไป

## หลักสำคัญที่ครูผู้สอนควรทราบ

หลักสำคัญคือหลักการใหญ่ๆ ของการสอนไม่ว่าจะสอนเรื่องอะไรก็มีอยู่ ๓ หลัก คือ

๑. หลักเกี่ยวกับเนื้อหาที่สอน
๒. หลักเกี่ยวกับตัวผู้เรียน
๓. หลักเกี่ยวกับตัวการสอน

### ก. เกี่ยวกับเนื้อหา

คนจะสอนคนอื่นต้องรู้ว่าเขาเรื่องอะไรมาสอนเขาเสียก่อน ไม่ใช่คิดแต่วิธีการสอนว่าจะสอนอย่างไร ต้องคิดก่อนว่า จะเอาอะไรไปสอนเขา พระพุทธเจ้าแนะนำว่าผู้สอนต้องคำนึงเสมอว่า ต้องสอนสิ่งที่รู้เห็นหรือเข้าใจง่าย ไปหาสิ่งที่เข้าใจยาก

๑. สอนเนื้อหาที่ลุ่มลึกลงไปตามลำดับ
๒. สอนด้วยของจริง
๓. สอนตรงตามเนื้อหา
๔. สอนมีเหตุผล
๕. สอนเท่าที่จำเป็นจะต้องรู้
๖. สอนสิ่งที่มีความหมายและเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียน

### ข. เกี่ยวกับตัวผู้เรียน

๑. พุทธองค์จะทรงสอนใคร ทรงดูบุคคลผู้รับการสอนหรือผู้เรียนก่อนว่าบุคคลนั้นๆ เป็นคนประเภทใด มีพื้นความรู้ ความเข้าใจหรือความพร้อมแค่ไหนและควรจะสอนอะไร แค่นั้น

๒. นอกจากดูความแตกต่างของผู้เรียนแล้ว ยังต้องดูความพร้อมของผู้เรียนด้วย
๓. สอนให้ผู้เรียนทำด้วยตนเอง
๔. ผู้เรียนจะต้องมีบทบาทพร้อมด้วย
๕. ครูต้องเอาใจใส่ผู้เรียนที่มีปัญหาเป็นพิเศษ

### ค. เกี่ยวกับตัวการสอน

๑. สร้างความสนใจในการสอนคนนั้น (การนำเข้าสู่บทเรียน)
๒. สร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนให้ปลอดภัย
๓. มุ่งสอนเนื้อหา มุ่งให้ผู้ฟังเกิดความรู้ความเข้าใจและเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดี
๔. ตั้งใจสอน สอนโดยเคารพ ถือว่างานสอนเป็นงานสำคัญ
๕. ใช้ภาษาเหมาะสม ผู้สอนคนอื่นควรมีความสามารถในการสื่อสาร ใช้คำพูดที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์

## หลักการสอนแนวพุทธวิธี

พระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นพระบรมครู ยอดครูของผู้สอน พระองค์ทรงมีหลักการในการสอนมากมายหลายหลักการ เรียกว่า “หลัก ๔ ส” คือ

๑. สันติสนา อธิบายในเห็นชัดแจ้ง เหมือนจูงมือให้มาด้วยตา
  ๒. สมาทปนา ชักจูงให้เห็นจริงเห็นจังตาม ชวนให้คล้อยตาม จนยอมรับเอาไปปฏิบัติ
  ๓. สมุตเตสนา เข้าใจเกิดความกล้าหาญ มีกำลังใจ มั่นใจว่าทำได้ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคที่มีมา
  ๔. สัมปหังสนา มีวิธีสอนที่ช่วยให้ผู้ฟังร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ เปี่ยมล้นไปด้วยความหวัง
- สรุปหลักการทั่วไปของการสอน คือ แจ่มแจ้ง-จูงใจ-หาญกล้า-ร่าเริง

## หลักการสอนพุทธวิธีแบบสนทนา (สากัจฉา หรือธรรมสากัจฉา)

เป็นวิธีที่ทรงใช้บ่อยที่สุด พระองค์ชอบใช้วิธีนี้อาจเป็นด้วยว่าผู้ฟังได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นทำให้การเรียนการสอนสนุกไม่รู้สีกว่าตนกำลัง “เรียน” หรือกำลัง “ถูกสอน” แต่จะรู้สีกว่าตนกำลังสนทนาปราศรัยกับพระพุทธองค์อย่างสนุกสนาน

## หลักการสอนพุทธวิธีแบบตอบปัญหา (ปุจฉา-วิสัชนา)

ผู้ถามปัญหาอาจถามด้วยจุดประสงค์หลายอย่าง เช่น

๑. บางคนถามเพื่อต้องการคำตอบในเรื่องที่สงสัยมานาน
๒. บางคนถามเพื่อลองภูมิว่าคนตอบรู้หรือไม่
๓. บางคนถามเพื่อข่มหรือปราบให้ผู้ตอบอับอาย
๔. บางคนถามเพื่อเทียบเคียงกับความเชื่อหรือคำสอนในลัทธิศาสนาของตน

พระพุทธองค์ตรัสรู้ว่าการตอบปัญหาใดๆ ต้องดูลักษณะของปัญหาและเลือกวิธีตอบให้ถูกต้องเหมาะสมพระองค์จำแนกประเภทของปัญหาไว้ ๔ ประการ คือ

๑. ปัญหาบางอย่างต้องตอบตรงไปตรงมา
๒. ปัญหาบางอย่างต้องย้อนถามก่อนจึงตอบ
๓. ปัญหาบางอย่างต้องแยกคำตอบ
๔. ปัญหาบางอย่างต้องดับทไปเลยไม่ตอบ

## วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา

เป็นการคิดแบบแก้ปัญหาเรียกว่า “วิธีแห่งความดับทุกข์” จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่งเป็นวิธีคิดตามเหตุและผลหรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น ๒ คู่ คือ

- |          |                |  |
|----------|----------------|--|
| คู่ที่ ๑ | ทุกข์เป็นผล    | เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบ ซึ่งไม่ต้องการ                    |
|          | สมุทัยเป็นเหตุ | เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นจากปัญหาได้ |

- |          |             |   |
|----------|-------------|---|
| คู่ที่ ๒ | นิโรธเป็นผล | เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง |
|----------|-------------|---|

	มรรคเป็นเหตุ	เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมายคือ ภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความดับทุกข์
--	--------------	--

## กระบวนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ แบบพุทธวิธี ๙ อย่าง

### ๑. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบอุปมา-อุปไมย (การเปรียบเทียบ)

#### ขั้นสืบค้น-ขั้นเชื่อมโยง

- เปรียบเทียบนามธรรมกับรูปธรรมให้ผู้เรียนเห็นชัดเจน ครูผู้สอนและผู้เรียนมีส่วนร่วม
- ความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เป็นนามธรรมกับรูปธรรม

#### ขั้นฝึก

- ยกตัวอย่างสิ่งที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม
- ผู้เรียนแต่ละรูปหรือแต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายหรือนำเสนอสิ่งที่เป็นนามธรรมหรือรูปธรรม
- หาข้อสรุปเกี่ยวกับเนื้อหาที่เป็นนามธรรม-รูปธรรม

#### ขั้นประยุกต์

- ค้นคว้าสิ่งที่เป็นนามธรรมกับรูปธรรมในเนื้อหาอื่น ๆ นอกเหนือจากเนื้อหาที่กำหนดให้

### ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบปุจฉา-วิสัชนา (การถาม-ตอบ)

#### ขั้นสืบค้น-ขั้นเชื่อมโยง

- การทำหน้าที่เป็นผู้ถาม-ตอบที่ถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะ
- วิธีถาม-ตอบ (ตอบทันทีเมื่อมีผู้ถาม, ตอบแบบมีเงื่อนไข, ย้อนถามผู้ถามก่อนแล้วจึงตอบ, นั่งเสียไม่ตอบ เป็นต้น)

#### ขั้นฝึก

- ตัวอย่างการถาม-ตอบ
- ถาม-ตอบแบบคนต่อคน, ถาม-ตอบแบบกลุ่มต่อกลุ่ม, ถาม-ตอบแบบกลุ่มต่อคน เป็นต้น
- หาข้อสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับการถาม-ตอบ

#### ขั้นประยุกต์

- ค้นคว้าเพิ่มเติมนอกเหนือจากเนื้อหาที่กำหนดไว้ในแผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ๓. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบธรรมสากัจฉา (การสนทนา)

#### ขั้นสืบค้น-ขั้นเชื่อมโยง

- ครูผู้สอนเสนอสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรือจำลองสถานการณ์

#### ขั้นฝึก

- ผู้เรียน/ครูผู้สอน-อภิปรายในประเด็นที่เป็นปัญหา หัวข้อ หรือสถานการณ์ ตามเนื้อหาที่กำหนด
- หาข้อสรุปในประเด็นที่เป็นปัญหา หัวข้อ หรือสถานการณ์จากการสนทนาอภิปราย

#### ขั้นประยุกต์

- ศึกษาเพิ่มเติมการสนทนา-อภิปรายของบุคคล, กลุ่มคน, ละคร, องค์กร ฯลฯ

**๔. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบอริยสัจ ๔ (กำหนดปัญหา, ตั้งสมมุติฐาน, ทดลอง, วิเคราะห์ สรุป)**

**ขั้นสืบค้น (ทุกข์)**

- กำหนดปัญหา, ที่มาของปัญหา, การเกิดปัญหา (ตามเนื้อหาที่กำหนด)

**ขั้นเชื่อมโยง (สมุทัย)**

- ตั้งสมมุติฐาน, การอนุมาน, การคาดคะเน, ความน่าจะเป็น, ปัจจัยเสี่ยง

**ขั้นฝึก (นิโรธ)**

- ทดลอง, เก็บข้อมูล
- วิเคราะห์, สรุปผล

**ขั้นประยุกต์ (มรรค)**

- การนำไปประยุกต์ใช้กับสิ่งอื่น ๆ นอกเหนือจากเนื้อหาที่เรียนรู้

**๕. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบไตรสิกขา (ระเบียบวินัย, จิตใจแน่วแน่, แก้ปัญหาถูกต้อง)**

**ขั้นสืบค้น (ศีล)**

- สร้างความมีระเบียบวินัย ความมีศรัทธา ความตระหนัก ความรู้ให้เกิดกับผู้เรียนพร้อมที่จะเรียน

**ขั้นเชื่อมโยง (สมาธิ)**

- ให้ผู้เรียนรวมพลังจิตใจ ความคิดอันแน่วแน่ในการตั้งใจฟัง ตั้งใจดู ตั้งใจจดจำและเห็นความสำคัญต่อเนื้อหาที่จะนำเสนอ

**ขั้นฝึก (ปัญญา)**

- ใช้สมาธิ จิตใจอันแน่วแน่ทำความเข้าใจกับปัญหา
- ค้นหาสาเหตุที่มาที่ไปของปัญหา
- แก้ไขปัญหาอย่างถูกต้องและถูกวิธี

**ขั้นประยุกต์ (ปัญญา)**

- ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้, เกิดปัญญาและมีโน้ตชนในเรื่งนั้นๆ ถูกต้อง

**๖. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบพหุสูตร (ฟังมากๆ, เขียนมากๆ, ถามมากๆ, คิดวิเคราะห์มากๆ)**

**ขั้นสืบค้น-ขั้นเชื่อมโยง (การสร้างศรัทธา)**

- การจัดบรรยากาศในการนำเข้าสู่บทเรียน
- การสร้างแรงจูงใจในการนำเข้าสู่บทเรียน
- บุคลิกภาพตลอดถึงการวางตัวที่เหมาะสมของผู้สอน
- การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

**ขั้นฝึก (การฝึกทักษะ)**

- กิจกรรมกลุ่ม/รายบุคคล
- การปฏิบัติ/การนำเสนอ/การแสดงออก
- ฝึกการเขียน, การฟัง, การถาม, และการคิดวิเคราะห์

**ขั้นประยุกต์ (การประเมิน)**

- การประเมินตนเอง
- การประเมินของกัลยาณมิตร
- การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมและการนำไปประยุกต์ใช้

๗. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบโยนิโสมนสิการ (การทำไว้ในใจโดยแยกกาย, การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี)

แบบที่ ๑

ขั้นสืบค้น-ขั้นเชื่อมโยง

- ผู้เรียนรู้จักคิด คิดเป็น คิดอย่างมีระบบ
- ผู้เรียนรู้จักมอง รู้จักพิจารณา ไตร่ตรอง วิเคราะห์ สังเคราะห์

ขั้นฝึก

- ฝึกการคิดหาเหตุผล
- ฝึกการสืบค้นถึงต้นเค้า
- ฝึกการสืบสาวให้ตลอดสาย
- ฝึกการแยกแยะสิ่งนั้นๆ ปัญหาต่างๆ ตามสภาวะแห่งเหตุและปัจจัย

ขั้นประยุกต์

- ผู้เรียนนำการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ปัจจุบัน

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบโยนิโสมนสิการ (สร้างศรัทธาและวิธีคิดให้กับผู้เรียน)

แบบที่ ๒

ขั้นสืบค้น-ขั้นเชื่อมโยง

- ครูผู้สอนสร้างเจตคติที่ดีต่อผู้เรียน
- ครูผู้สอนเสนอปัญหาที่เป็นสาระสำคัญ, หัวเรื่อง
- ครูผู้สอนแนะแหล่งวิทยาการ, แหล่งข้อมูล

ขั้นฝึก

- ผู้เรียนฝึกการรวบรวมข้อมูล
- ครูผู้สอนจัดกิจกรรมให้เกิดกระบวนการคิดแก่ผู้เรียน เช่น คิดสืบค้นต้นเค้า, คิดสืบสาวตลอดสาย, คิดสืบค้นต้นปลาย, และคิดโยงสายสัมพันธ์
- ฝึกการสรุปประเด็น เปรียบเทียบ ประเมินค่า โดยวิธีอภิปราย ทดลอง ทดสอบ
- ดำเนินการเลือกและตัดสินใจ
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ผลการเลือกและตัดสินใจ

ขั้นประยุกต์

- สังเกตวิธีการปฏิบัติ ตรวจสอบ ปรับปรุง
- อภิปรายและสอบถาม
- สรุปบทเรียนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- วัดและประเมินผลตามสภาพจริง

๙. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบอริยาบ ๔ (พอใจในสิ่งที่เรียนรู้, พากเพียรต่อสิ่งที่เรียนรู้เสมอ, มุ่งมั่นและเอาใจใส่ต่อสิ่งที่เรียนรู้, คิด วิเคราะห์ ไตร่ตรอง ก่อนนำไปใช้)

ขั้นสืบค้น (ฉันทะ)

- สร้างความพอใจและความสำคัญต่อสิ่งที่เรียนรู้ และสิ่งที่ได้รับ

ขั้นเชื่อมโยง (วิริยะ)

- พังให้หมด จดให้มาก ปากต้องไว ใจต้องคิด (หัวใจบัณฑิต สุ จิ ปุ ลิ)

ขั้นฝึก (จิตตะ)

- มุ่งมั่น โดยฝึกฟังมากๆ ฝึกคิดมากๆ ฝึกถามมากๆ และฝึกเขียนมากๆ

ขั้นประยุกต์ (วิมังสา)

- พิจารณา ไตร่ตรอง แยกแยะ อธิบาย นำเสนอ และประยุกต์ใช้

การนิยามศัพท์ขั้นตอน/กระบวนการ จัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธี

สืบค้น หมายถึง สืบสาวราวเรื่อง, ค้นคว้าให้ได้เรื่อง

เชื่อมโยง หมายถึง ทำให้ติดเป็นเนื้อเดียวกัน, ทำให้ประสานกัน

ฝึก หมายถึง ทำ เช่นบอก, แสดง, หรือปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจจนเป็นหรือมีความชำนาญ

ประยุกต์ หมายถึง นำความรู้ในวิทยาการต่างๆ มาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์

---



**ทักษะชีวิตที่ต้องการเน้นหรือแบบประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตนักเรียน  
ตามกระบวนการสอนพุทธวิธี ๙ อย่าง**

องค์ประกอบ	ทักษะชีวิตที่ต้องการเน้นตามกระบวนการสอนพุทธวิธี
๑. ความตระหนักรู้ในตน	๑.๑ เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองด้านร่างกายจิตใจและสังคม ๑.๒ ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่องาน ๑.๓ รู้จุดเด่น จุดด้อย และความสามารถพิเศษของตน ๑.๔ มีสติและรู้ตัวทุกเมื่อที่กำลังทำอะไร
๒. การเห็นคุณค่าแห่งตน	๒.๑ ความคาดหวังและศักยภาพที่อยากจะมีในอนาคต ๒.๒ มีความมั่นใจในตนเอง ๒.๓ ความมีพลัง และความเข้มแข็งที่จะทำงานได้สำเร็จ ๒.๔ มีความพึงพอใจในตนเอง ๒.๕ มีความมั่นใจว่าสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีได้
๓. ความเห็นใจผู้อื่น	๓.๑ เข้าใจและเห็นใจในสภาพ/สถานะ/ความต้องการ ความจำเป็น ของบุคคลอื่น ๓.๒ เข้าใจ/เห็นใจความรู้สึก/อารมณ์ของผู้อื่น
๔. ความรับผิดชอบต่อสังคม	๔.๑ ตระหนักว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ๔.๒ รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองต่อสังคม ๔.๓ มีจิตสำนึกที่จะป้องกันแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม ๔.๔ การพิจารณาถึงผลกระทบของการกระทำของตนเองที่จะเกิดต่อสังคม ๔.๕ ยอมรับการกระทำของตนเองที่มีผลต่อสังคม
๕. การจัดการกับอารมณ์	๕.๑ เรียนรู้เกี่ยวกับความแตกต่างของอารมณ์ ๕.๒ เรียนรู้กระบวนการพื้นฐานในการเกิดอารมณ์ ๕.๓ เข้าใจภาวะอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมและต่อสุขภาพ ๕.๔ เรียนรู้วิธีการจัดการและแสดงออกของอารมณ์ที่เหมาะสม
๖. การจัดการกับความเครียด	๖.๑ เรียนรู้กระบวนการพื้นฐานในการเกิดความเครียด ๖.๒ เข้าใจภาวะความเครียดที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมต่อสุขภาพและสังคม ๖.๓ ค้นหาสาเหตุของความเครียดและหาวิธีป้องกันได้ ๖.๔ เผชิญความเครียดสามารถค้นหาสาเหตุและวิธีการจัดการตลอดจนแสดงออกที่เหมาะสม
๗. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	๗.๑ ทักษะพื้นฐานในการสื่อสาร ฟัง พูด อ่าน เขียน แสดงออก ๗.๒ ประเมินผลการสื่อสารกับบุคคลอื่น และปรับเปลี่ยนการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ๗.๓ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน และบุคคลอื่นได้ ๗.๔ แสดงความรู้สึกของตนเองได้อย่างเปิดเผย โดยไม่ส่งผลเสียหยาต่อผู้อื่น

องค์ประกอบ	ทักษะชีวิตที่ต้องการเน้นตามกระบวนการสอนพุทธวิธี
๘. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	<p>๘.๑ ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่น เห็นประโยชน์ความจำเป็นของการสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>๘.๒ เรียนรู้ความต้องการ ความสนใจ ความพอใจของบิดา มารดา ครูญาติพี่น้องที่ใกล้ชิดและเพื่อน</p> <p>๘.๓ เรียนรู้ที่สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ สนใจและใช้วิธีที่จะทำความรู้จักกับเพื่อน</p> <p>๘.๔ ปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมเพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดี สนใจเรื่องที่เขาสอบ สนับสนุนให้เขาได้ทำในสิ่งที่เขาสนใจ ต้องการที่ถูกต้อง พัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง ไม่ทำตัวแปลกแยกจากคนอื่น</p> <p>๘.๕ สามารถประนีประนอมความคาดหวังของตนเองและของคนอื่นได้</p> <p>๘.๖ อยู่ร่วมและทำงานกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมและทำงานร่วมกัน ไม่สร้างปัญหาขัดแย้งในการอยู่ร่วมกัน พึงพอใจในการอยู่ร่วมและทุกคนทำงานตามบทบาทหน้าที่ของตน</p>
๙. มีความคิดสร้างสรรค์	<p>๙.๑ มีความสนใจและความไวในสิ่งต่างๆ รอบตัว มีความสามารถในการจำ จำแนก แยกแยะ สิ่งต่างๆ ได้รวดเร็วและมีความไวในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ</p> <p>๙.๒ มีความอยากรู้อยากเห็นและสนใจที่จะทำสิ่งที่ยุ่งยากและซับซ้อน มีความกระตือรือร้นใฝ่รู้การทำสิ่งที่ยุ่งยาก ซับซ้อน แปลกใหม่</p> <p>๙.๓ มีอิสระในการคิด คิดคล่อง คิดแปลกใหม่ มีความคิดเห็นเป็นของตนเอง และมีจินตนาการ รู้จักคาดการณ์ล่วงหน้า คิดดัดแปลง คิดได้กว้างไกลกว่าคนอื่นและกลุ่ม คิดคล่อง คิดแตกต่างจากคนอื่น</p>
๑๐. คิดวิเคราะห์ วิจัย	<p>๑๐.๑ จำแนก แยกแยะ ข้อมูลสิ่งต่างๆ ได้</p> <p>๑๐.๒ ใช้หลักเหตุผลในการพิจารณาข้อมูลเพื่อแสวงหาทางเลือกและคำตอบที่สมเหตุสมผล</p> <p>๑๐.๓ คิดละเอียด ลึกซึ้ง รอบคอบ</p> <p>๑๐.๔ คิดอย่างมีระบบ/ขั้นตอน</p>
๑๑. การตัดสินใจ	<p>๑๑.๑ ตระหนักถึงความสำคัญของการตัดสินใจ</p> <p>๑๑.๒ หาทางเลือกในการตัดสินใจ</p> <p>๑๑.๓ รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะตัดสินใจ</p> <p>๑๑.๔ หาทางเลือกในการตัดสินใจ</p> <p>๑๑.๕ เลือกทางเลือกในการตัดสินใจที่ดีที่สุด</p> <p>๑๑.๖ เรียนรู้กระบวนการตัดสินใจของตนเองและกลุ่ม</p> <p>๑๑.๗ รับผิดชอบการตัดสินใจของตนเองและกลุ่มประเมินผลการตัดสินใจ</p>

องค์ประกอบ	ทักษะชีวิตที่ต้องการเน้นตามกระบวนการสอนพุทธวิธี
๑๒. การแก้ปัญหา	๑๒.๑ รับรู้ปัญหา ๑๒.๒ วิเคราะห์และค้นหาสาเหตุของปัญหา ๑๒.๓ หาแนวทางในการแก้ปัญหา ๑๒.๔ เลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหที่เหมาะสม ๑๒.๕ ประเมินผลในการแก้ไขปัญหา

คัดลอกจากคำชี้แจงแบบประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตนักเรียน ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๑๐  
มูลนิธิรักษเด็ก/องค์ประกอบพฤติกรรมกับทักษะชีวิต