

วิชาการ WEEKLY

ฉบับที่ 22/2563 15 มิถุนายน 2563

แนะนำหนังสือประจำสัปดาห์



ชื่อเรื่อง : สุขอย่างเซน เห็นชีวิตเป็นสุข

ผู้แต่ง : เสียงจากเซน

นำเสนอธรรมะแบบ "เซน" ที่ไม่ได้เซนสุดชิวจนเข้าใจยาก แต่เป็นการน้อมนำแนวคิดแบบเซ็นมาประยุกต์ให้เข้ากับธรรมะในแบบเถรวาทที่คนไทยยึด - ถือและปฏิบัติกันมา จึงทำให้ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่าย อ่านแล้วได้แง่มุมมองดีๆ ไปปรับทัศนคติให้เกิดความสมดุลในจิตใจ

เรื่องน่าติดตาม

กทม.จัด 2 แนวทางมาตรการเปิดเทอม

"รูปแบบปกติ-สลับวันเรียน"



กรุงเทพมหานครจัดแนวทางการเรียนการสอนของโรงเรียนในสังกัด กทม.ทั้งรูปแบบปกติ และสลับวันเรียนในวันเปิดภาคเรียนในวันที่ 1 ก.ค.นี้ โดยพิจารณาให้เหมาะสม ตามขนาดโรงเรียนและพื้นที่ ภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของ COVID-19 ของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งแบ่งเป็น 2 รูปแบบคือ

- โรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน 204 โรงเรียน จัดการเรียนการสอนตามปกติ ให้มาโรงเรียนทุกวัน
- โรงเรียนขนาดกลางและขนาดใหญ่ มี 233 โรงเรียน แบ่งเป็น 2 รูปแบบคือ รูปแบบที่ 1 แบบสลับวันเรียน ใช้กับโรงเรียนขนาดกลาง เช่น อนุบาล ประถมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนต้น มาเรียนวันอังคาร วันพฤหัสบดี ส่วนประถมศึกษาตอนปลาย และมัธยมศึกษาตอนปลาย มาเรียนวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ซึ่งในวันที่ไม่ได้มาเรียนตามปกติให้เรียนทาง Online



กรุณาสแกน QR CODE สำหรับดูรายละเอียดเพิ่มเติม

เรื่องน่าสนใจ

คุยคนเดียวไม่ได้แปลว่าบ้า แต่ส่งผลดีต่อการทำงาน และสุขภาพจิตมากกว่าที่คิด



การพูดคนเดียว หรือ Self-talk เป็นวิธี 'สะท้อนความคิดและความรู้สึก' ออกมา พฤติกรรมนี้มักจะเกิดขึ้นตอนที่เรากำลังมีความรู้สึกที่ลึกซึ้ง เช่น เวลาโกรธ กังวลใจ หรือตื่นเต้น นอกจากนี้การพูดคนเดียวยังเป็นส่วนสำคัญใน 'พัฒนาการด้านภาษา' อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กที่กำลังหัดเรียนรู้การสื่อสาร

ดังนั้นเราสามารถนำ Self-talk มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตัวเอง โดยลองทำตาม 3 วิธีง่ายๆ ดังนี้

- **พูดคุยกับตัวเองอย่างใจดี** ในที่นี้คือใช้คำพูดที่มีพลังบวก อย่างการให้กำลังใจหรือปลอบใจ
- **พูดให้เกิดผลเชิงรูปธรรม** การพูดออกมาขณะอ่านหนังสือ จะทำให้ข้อมูลเหล่านั้นย้ายไปอยู่ในความทรงจำระยะยาว (Long-term Memory) ซึ่งช่วยให้เราจดจำเนื้อหาขึ้นได้เป็นอย่างดี
- **อย่าลืมที่จะฟังบ้าง** การพูดกับตัวเองเกิดจากกระบวนการสองอย่าง นั่นก็คือ 'การพูด' และ 'การฟัง' ฉะนั้น การพูดคนเดียวสะท้อนถึงเสียงที่อยู่ในหัวหรือ Inner Voice ของเรา ดังนั้นอย่าลืมตั้งใจฟังสิ่งที่เราพูดออกมา



กรุณาสแกน QR CODE สำหรับดูรายละเอียดเพิ่มเติม