

สอบไม่ติด!!!

...ก็แค่เรื่องธรรมดา...

ครูวิภารัตน์ ห้ายเมือง ร.ร.จอมสุรางค์อุปถัมภ์

ผิดหวัง..กังวล

เศร้า...เสียใจ





# ..ให้เวลาตัวเองกับ ความเสียใจ..

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon** and infographics & images by **Freepik**

..ให้คุณค่า  
จากความผิดพลาด..

เราเตรียมตัว...  
น้อยไปรีเปล่านะ?

เกิดจากอะไรนะ...



เรียนรู้+แก้ไข

..เรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ  
และดูให้ไว..



ทุกปัญหา...  
ย่อมมีทางออก...



..กำหนด  
เป้าหมายใหม่..



...เปิดใจ...

ผู้ที่เปิดใจและพร้อมสำหรับสิ่งใหม่...มักมีโชคเสมอ



...ไม่จมอยู่กับ  
ความผิดหวัง...





...เข้าใจตัวเอง  
อีกครั้ง...





การรับมือกับ  
"อารมณ์"  
ของตัวเอง



# การรับมือกับ “อารมณ์” ของตัวเอง



**01**

ตั้งสติ  
กับตัวเองให้ได้

**02**

อยู่กับปัจจุบัน

**03**

ยืดหยุ่น

**04**

ลดคำถาม

**05**

มั่นใจในตัวเอง



...ผู้คนที่ก้าวมาอยู่ในจุดสูงสุดของชีวิตมากมาย  
ก็ไม่ได้มาจากมหาวิทยาลัยปิดหรือมหาวิทยาลัยรัฐ  
เท่านั้น

...นั่นก็หมายความว่า การสอบคัดเลือกในครั้งนี้  
ไม่ใช่เรื่องวัดว่า..เราจะประสบความสำเร็จหรือ  
ล้มเหลวในชีวิต ต้องเรียกว่าเป็นแค่จุดเริ่มต้นถึงจะถูก

# WHAT CAN YOU DO?



“..ไม่ว่าเราจะจบมาจากที่ไหนไม่สำคัญ

มันอยู่ที่ว่าเราฝึกฝนตัวเองให้พร้อม

เริ่มต้นการทำงานในชีวิตจริงได้มากน้อย

แค่ไหน โอกาสย่อมเป็นของคนที่มีพร้อม

กว่าไม่ใช่คนที่มาจากที่ ๆ ดังกว่า...”





กรมสุขภาพจิต เปิดสายด่วนโทร **1323** ตลอด **24** ชั่วโมง  
เพื่อให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต โดยใช้โทรศัพท์พื้นฐานโทรได้ทั่วประเทศ



## “ข้อคิดทำยาบ”

อย่าลืมไปว่า นี่เป็นแค่หนึ่งเรื่องที่ผ่านมาทดสอบความเข้มแข็งของเราเท่านั้น การวัดนั้นไม่ได้อยู่ที่ว่าใครสอบติดหรือไม่ติดตามสิ่งที่ตัวเองหวัง แต่อยู่ที่การเรียนให้ได้ดีในคณะและวิชาที่เราเลือก และสามารถนำความรู้ที่ได้รับ ออกมาใช้ประโยชน์ในการประกอบอาชีพและในชีวิตจริงต่างหาก ถึงจะเรียกว่าเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง



## “ข้อคิดท้ายคาบ”

จงเลือกทางที่เหมาะสมให้กับตัวเราเอง  
ส่วนจะใช้เวลาในการเดินทางเร็วหรือช้านั้น  
ไม่สำคัญ แต่จงมองหาเส้นทางที่มีความสุข  
บนเส้นทางนั้นให้เจอ แล้วเดินที่กับทางที่เรา  
เลือก ก้าวเดินอย่างมั่นใจ อย่าให้เสียกำลังใจ  
ของคนที่เอาใจช่วยเราอยู่รอบ ๆ ข้าง

## “ข้อคิดท้ายคาบ”

“อย่างน้อยน้องก็มีความฝันนะ มีเป้าหมายตอนพี่อยู่ ม.6 ยังไม่รู้เลยว่าตัวเอง  
อยากเป็นอะไร ตอนนั้นคะแนนถึงพี่ก็เลยเลือก มันเป็นขณะที่กำลังบูม  
ในตอนนี้ ตอนนี้พี่ฝึกงานอยู่ ซึ่งตอนนี้ถามว่ามีความสุขไหม  
บอกตรง ๆ งานมันก็ไม่หนักนะ แต่มันรู้สึกเหนื่อยใจเพราะเราต้องอยู่กับสิ่งที่  
เราไม่มีใจรักสักเท่าไร...

ตอนนี้ถ้าพี่ขอพรได้หนึ่งขอ จะขอกลับไปเรียน ม.6 ใหม่ แล้วตั้งใจเรียน  
ขยันอ่านหนังสือ ทำอย่างสุดความสามารถ ต่อให้พี่สอบคณะที่พี่อยากได้ไม่  
ติดก็ไม่ใช่ไร อย่างน้อยเราก็ได้ทำเพื่อความฝัน แล้วจะไม่เสียใจเลยเหมือน  
ทุกวันนี้ ที่ตอนนั้นไม่ทำอะไรเลย

เป็นกำลังใจให้นะ พี่ย้อนเวลากลับไม่ได้แล้ว แต่น้องยังทันเพราะ  
ช่วงเวลาม.6 ของพี่มันกลายเป็นอดีตไปแล้ว แต่ช่วงเวลา ม.6 มันเป็นปัจจุบัน  
ของน้องในขณะนี้”



วันนี้...เราได้ทำอะไร...  
เพื่อตัวเองแล้วหรือยัง

