

ใบงานเรื่อง สิ่งที่คุณจะไม่มีความทำ

คำชี้แจงการประกอบกิจกรรม

1. งานสำหรับบุคคล

ให้คุณเขียนสิ่งที่คุณจะไม่กระทำ 13 รายการ บางอย่างอาจจะไม่ทำเลยไม่ว่ากรณีใดๆ ขณะที่บางอย่างคุณจะไม่ทำในสภาวะปกติแต่คุณอาจจะกระทำในเหตุการณ์หรือสถานการณ์เฉพาะที่มีแรงกดดัน เช่น ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นคุณจะไม่มาคนอย่างแน่นอน บางทีคุณอาจจะโกหกเพื่อคุณจะได้พ้นจากความทุกข์ในสถานการณ์เฉพาะหลังจากคุณได้เขียนสิ่งต่างๆ แล้วให้คุณกำหนดค่าของสิ่งเหล่านั้นด้วย

สิ่งที่คุณจะไม่ทำ	ไม่มีวันทำ	อาจจะทำเมื่อถูกกดดัน	คุณค่า
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			

2. กิจกรรมกลุ่มย่อย

ให้คุณแบ่งปันคำตอบและการตัดสินใจของคุณด้วยการให้เหตุผลของคำตอบแต่ละข้อและคุณค่าที่แฝงอยู่ในคำตอบนั้นด้วย

3. กิจกรรมขั้นสรุป

ในขั้นสุดท้ายของกิจกรรมกลุ่ม ให้แต่ละคนพิจารณาเงียบๆสักครู่ เพื่อเติมข้อความต่อไปนี้

ฉันได้เรียนรู้อะไรจากแบบฝึกปฏิบัตินี้

.....

.....

.....

.....

.....

ฉันได้ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงและดำเนินชีวิตต่อไปดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....