

ใบงาน: การรู้จักและพัฒนาตนเอง

ระดับชั้น: มัธยมศึกษาปีที่ 1 **รายวิชา:** แนะแนว

ชื่อ-สกุล: _____ **เลขที่:** _____ **วัน**
ที่: _____

ส่วนที่ 1 : ฉันคือใคร (Understanding Myself)

1. ลักษณะนิสัยของฉัน

ให้เลือก 5 คำที่คิดว่า “เป็นตัวตนของฉันมากที่สุด” แล้วอธิบาย
เหตุผลสั้น ๆ - ขยัน / ร่าเริง / ใจเย็น / ใจร้อน / ชอบช่วยเหลือ /
กล้าพูด / ขี้อาย / คิดมาก / มีเหตุผล / ชอบลองของใหม่

คำสำคัญ (Trait)	เหตุผลที่ เลือก
--------------------	--------------------

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
-

ส่วนที่ 2 : จุดเด่นและจุดที่ควรพัฒนา (Strengths & Weaknesses)

2.1 จุดเด่นของฉัน (อย่างน้อย 3 ข้อ)

2.2 จุดที่ควรพัฒนาของฉัน (อย่างน้อย 3 ข้อ)

ส่วนที่ 3 : ความสนใจและความถนัด (Interests & Aptitudes)

3.1 สิ่งที่ฉันสนใจ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

กีฬา

ดนตรี

ศิลปะ

คอมพิวเตอร์ / เทคโนโลยี

วิทยาศาสตร์

คณิตศาสตร์

ภาษา

งานประดิษฐ์

อื่น ๆ: _____

3.2 สิ่งที่ฉันถนัด (เขียนอย่างน้อย 2 ข้อ)

ส่วนที่ 4 : เป้าหมายของฉัน (Goal Setting)

4.1 เป้าหมายระยะสั้น (ภายใน 1 ภาคเรียนนี้)

4.2 เป้าหมายระยะยาว (อนาคตอยากเป็นอะไร / อยากเรียนต่อ สายใด)

4.3 วิธีการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย (อย่างน้อย 2 วิธี)

นักเรียน