

# วารสารแห่งชาติ

ประจำปี 2514





□ วินัย โสมดี.....ให้ภาพ

□ สุวิทย์ สัจโยคะ.....ให้คำ

## จากแผ่นปก

---

งานครู

งานแนะแนว

งานนักบวช

งานนักบุญ

งานปล่อยนกเลี้ยงชีพกกลำบาฬัง

เพื่อออกไปเผชิญโลกกว้างอย่างทรงพลัง



สำนักพิมพ์สอน พิมพ์ครั้งที่ ๑

Dr. Jack

# วารสารแนะแนววิทยาลัยครูเทพสตรี

Guidance Journal of Tepsatri Teachers College

ปีที่ ๗

ฉบับที่ ๑๕

ภาคปลาย

ปีการศึกษา ๒๕๑๔

Vol. 7 No. 15

Scholastic year 1971

## สารบัญ

เรื่อง		หน้า
คำนำ	ผู้อำนวยการวิทยาลัยครูเทพสตรี	(ก)
สาวเอยจะบอกให้	นเรศ นโรปกรณ์	๑
พรรณสนะผู้หญิง	“เก็บตก”	๒๒
การจัดบริหารการแนะแนว	สุวิทย์ สงโยคะ	๒๖
แนะแนวการศึกษาต่อ	ศิษย์เก่าเทพสตรี	๔๖
แนวข้อสอบคัดเลือกเพื่อบรรจุเข้าเป็นครู	คณะศิษย์เก่า	๕๕
จดหมาย	ไสว บุญมา	๗๐
กาแฟ	วงศ์สวรรค์	๗๑
แต่ธารน้ำใจ	วิรัช ชำนิ	๗๕
การแนะแนวด้านมรรยาทอันพึงปฏิบัติในสังคมวัฒนธรรมไทย		๗๘
เมื่อข้าพเจ้าคิดถึงยอดทอง	วิรัช ศุภนคร	๘๐
ทำอย่างไรจึงจะเรียนได้เก่ง	ทองแผ้วการศึกษา	๘๓









## คำนำ

ในปีการศึกษา ๒๕๑๓ วิทยาลัยได้ออกวารสารแนะนำเพื่อแจกจ่ายให้แก่แก่นักเรียนดังที่เคยปฏิบัติมาได้เพียงเล่มเดียวเท่านั้น เพราะมีเงินอยู่ในวงจำกัด วัสดุในการพิมพ์ก็ราคาสูงขึ้นเรื่อยๆ นับว่าเป็นอุปสรรคอันสำคัญในการดำเนินงานอยู่เป็นอันมาก ในปีการศึกษานี้ ก็ตกอยู่ในฐานะเช่นเดียวกัน คือออกได้ในภาคปลายเพียงเล่มเดียวเท่านั้น

วารสารแนะนำเล่มนี้รู้สึกว่าจะมีเรื่องหนักในทางวิชาการ เช่น มีบทความเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจทางการแนะนำ และแนวการศึกษาต่อที่วิทยาลัยวิชาการศึกษา และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แนะนำการสอบบรรจุ, โดยเสนอแนวข้อสอบเพื่อบรรจุของจังหวัดลพบุรี สระบุรี และสิงห์บุรี ซึ่งนักเรียนในวิทยาลัยนี้สังกัดอยู่ นอกจากนี้ยังมีข้อความซึ่งวิทยาลัยได้รวบรวมและขออนุญาตเจ้าของบทความ ซึ่งเคยตีพิมพ์ลงในหนังสือพิมพ์รายวันมาแล้ว โดยเห็นว่าเป็นเรื่องที่นักเรียนควรรู้ เพื่อช่วยตนเองให้พ้นจากอันตรายซึ่งอาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้หนึ่งผู้ใดก็ได้

ภาพหน้าปกนี้ ได้รับความอนุเคราะห์จากนายวินัย โสมดี นิสิตวิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร ซึ่งเคยเป็นนักเรียนเก่าของวิทยาลัยแห่งนี้ วิทยาลัยขอขอบคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย.

วิทยาลัยครูเทพสตรี

๒๙ ปี.ศ. ๓๔



F. P. R.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
DEPARTMENT OF CHEMISTRY  
5800 S. UNIVERSITY AVENUE  
CHICAGO, ILLINOIS 60637  
TEL. 773-936-5000



# ก่อนจะถึงวันจันทร์

นเรศ นโรปกรณ์

## สาวเอ๋ยจะบอกให้

ถ้าคล้ายความสนใจเรื่องเงินแดงลอยชายเข้าสทประชาชาติแล้ว ผมก็จะชวนพูด  
เรื่องกำพืดของผู้ชายสักที เป็นเรื่องที่คุณหญิงบางคนรู้ดี แต่บางคนก็ไม่รู้เลย

ส่วนใหญ่ก็รู้อ่างไม่รู้บ้าง

แต่รู้ไว้ชื่อว่าใส่ป่าแบกหามจริง ๆ

โดยเฉพาะผู้หญิงสาว และคิดว่าความสาวมีค่าควรแก่การสงวนนั้น การรู้จักกำพืด  
ผู้ชาย จะทำให้ปลอดภัยไม่ต้องนำตาเข็ดหัวเข่าในที่สุด

สาวเอ๋ยคุณรู้ไหมว่าผู้ชายเขามองคุณอย่างไร? ขึ้นขมขนิมขนิมดีอย่างที่คนมองชาย  
ในฝันกระนั้นหรือ?

เปล้าเลยครับ เปล้าเลย!

ผู้ชายทุกคนเขามองหญิงสาวหรือไม่สาวก็เถอะในทางกามารมณ์ทั้งนั้น ไม่มีอย่าง  
อื่นนอกไปจากนี้

นั่นเป็นกำพืดอันแท้จริงละ

ผมขอยืนยันว่า ผู้ชายทุกคนมีสันดานดิบที่อยากจะได้ผู้หญิงไว้ทำเมียมากกว่าอย่าง  
อื่น ดังนั้นเองผู้หญิงจึงมักจะได้รับอันตรายจากผู้ชายเสมอ

ที่ว่าผู้ชายอยากจะได้ผู้หญิงทำเมียนั้น หมายถึงเมียชั่วคราวเสียด้วยนะครับ

การพูดคร่ำ อนาคต ช่มชืดกระทำขำเรา จึงเป็นข่าวอีกทีก็ครึกโครมไม่เว้น และ  
โสเภณีจึงยากจะหมดไปจากโลก

ขึ้นชื่อว่าผู้ชายจึงไว้ใจไม่ได้ทั้งนั้น



ผมขอยืนยันอีกครั้งว่า ถ้าผิดหรือสันดานดิบของผู้ชายเป็นอย่างนั้นจริง ๆ  
อย่างไรก็ตาม ถ้าจะแบ่งผู้ชายตามคำผิดแล้วก็จะได้เป็น ๔ ระดับดังนี้ :-

ระดับที่ ๑ เป็นผู้ชายที่ตัดสันดานดิบของตนลงได้เกือบไม่เหลือหลง เช่น พระภิกษุ  
สงฆ์ผู้เคร่งในธรรมวินัยหรือไม่เหลือชีวิตสำหรับทางโลกอีกแล้ว ผู้ชราภาพที่หมดเรี่ยวแรง  
แข็งขี้งโดยสิ้นเชิง ผู้ถูกตอนแบบขันที่จีนเหมือนไก่ตอน ผู้ที่มีโรคภัยร้ายเบียดเบียน และ  
ผู้ที่หมดความรู้สึกทางเพศด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง เช่นกะเทยบางประเภท เป็นต้น

ผู้ชายในระดับนี้ ย่อมเป็นที่ปลอดภัยของหญิง ๘๐ เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป

จะเข้าใกล้หรือคลุกคลีตีโมงก็ไม่เป็นไร

แม้กระนั้น ผู้อยู่ในสมณเพศระดับนี้บางรูปก็อย่าไปยั่วท่านหนัก ๆ ก็แล้วกัน ไฟ  
อาจลุกได้ง่าย ๆ

ระดับที่ ๒ เป็นผู้ชายที่มีไฟระคะระอุกรุ่นเหมือนผู้ชายส่วนใหญ่ทั้งหลาย แต่  
พยายามตัดเพราะเห็นเหตุแห่งความไม่ดีไม่งาม จะด้วยพระธรรมวินัย จะด้วยการอบรม  
บ่มนิสัย จะด้วยการศึกษาเล่าเรียน ฯลฯ ก็ได้ หากจะมีครอบครัวก็พอใจแต่ในภรรยาของ  
ตน ตัดความรู้สึกต่อหญิงอื่นแม้กระทั่งโสเภณีก็ไม่ข้องเกี่ยว

ผู้ชายในระดับนี้ยังล่องลอยก็ยังปลอดภัย และถ้าไม่ถูกยั่วยวนนัก หรือโอกาสไม่เปิด  
ให้จริง ๆ แล้ว ก็เชื่อว่าไม่เป็นอันตรายแก่ผู้หญิงเท่าใดนัก

แม้กระนั้นก็พึงไว้ใจสัก ๖๐ เปอร์เซ็นต์

ระดับที่ ๓ เป็นผู้ชายส่วนใหญ่ของโลก ไม่ว่าจะได้รับการศึกษาอบรมหรือไม่ก็ตาม  
พวกนี้แหละคือตัวแทนของผู้ชายทั้งหลายที่ว่า มองผู้หญิงเพื่ออยากได้ทำเมียทั้งนั้น

ถ้าไม่ห้วงซื่อเสียงเกี้ยวพาราศี

ถ้าไม่ก่ลัวสังคมลงโทษ

ถ้ามีช่องทางและโอกาสเมื่อใด

ถ้าพอจะใช้ได้ห้ก่ลหรือลั่นลมได้



ผู้ชายในระดับนี้ เป็นต้องไขว่คว้าหาผู้หญิงมาบำเรอความใคร่ของตนทันที เมื่อหาไม่ได้ก็บ้ำบัดทางผู้หญิงโสเภณี หรือบ้ำบัดด้วยตัวเอง หรือบ้ำบัดกับภรรยา แต่ก็ไม่วายนึกคิดที่จะได้ผู้หญิงอื่นมาทำเมียอยู่นั่นแหละ

ท่าทีของผู้ชายระดับนี้ โดยทั่วไปคือสุขภาพบุรุษในสังคมนี้ๆ นี้เอง อาจเป็นพี่น้อง น้ำ อา ดุง บิดา กระทั่งปู่หรือตาของท่านนั่นเอง

ครูอาจารย์ นักบวช ฯลฯ ก็ไม่เว้น

คติกำกับใจสำหรับผู้หญิงก็คือ อย่าผลอตัวเป็นอันขาด แม้จะเป็นคู่หมั้นคู่หมายแล้วก็ไว้ใจไม่ได้ด้วยประการทั้งปวง

จะอดอดอ่อนอ่อนขออย่างไร ก็อย่าให้ล่วงล้ำได้เสียเป็นอันขาด มิฉะนั้นจะถูกพาลทั้งพาลขวาง หรือหมิ่นน้าใจว่าเราง่ายไปโน้นทีเดียว

การเอาอกเอาใจ การทุ่มเทเงินทอง การอ้างคำมั่นสัญญา ร้อยแปด เป็นทางเดียวที่ผู้ชายระดับนี้กระทำการมากที่สุด

การอยู่ในที่ลับตาสองต่อสอง การอาศัยยานพาหนะของเขา เป็นอันตรายที่สุด

สุรยามากก็เป็นใจอย่างเอกอุ

โดยเฉพาะการนั่งรถไปไหนๆ และถูกพาพรวดเข้าโมเต็ลนั้น ผู้หญิงยับเยินมาแล้วมากต่อมาก

พึงรู้ตัวอีกอย่างหนึ่งว่า ผู้หญิงเป็นเพศที่ถูกจู่โจมไม่ได้ คือตั้งตัวไม่ติด และมีความละเอียดจนไม่กล้าร้องเอะอะโวยวายให้คนรู้

ผู้ชายระดับนี้เข้าใจจุดอ่อนผู้หญิงดี

ในชีวิตหาข่าวของผมได้พบหน้าตาผู้หญิงมาแล้วมากต่อมาก

อันตรายที่ร้ายแรงที่สุดก็คือการถูกข่มขืนและฆ่าด้วย อย่างคุณครูสังศรี อินทรตุล ซึ่งเป็นข่าวอีกทีก็ครึกโครมนั่นเอง

ผู้ชายระดับนี้ถึงอยู่ในเขตที่ประกวดนางงามหรือนางสาวไทยด้วย ท่าทีและเครื่องแต่งกายภาคภูมิอย่างไร ก็อย่าค้ำใจตัวเองอ้างว่าใจสูงไม่คิดตกปรกตามกอะไรก็อย่าไปฟัง เพราะร้อยทั้งร้อยต่างก็อยากได้อีหนูเหล่านั้นมาทำเมียทั้งเพ



เรื่องของผู้ชายระดับนี้ มีพูดได้ไม่รู้จบ

แต่เอาไว้ก่อนเถอะ

ระดับที่ ๔ เป็นผู้ชายส่วนน้อย แต่ก็อันตรายแก่ผู้หญิงทุกเพศทุกวัย นั่นคือไม่กลัวสังคมลงโทษและไม่มีเล่ห์กลอย่างอื่น ขอให้หลับตาก็จบแล้ว อายุขานามของผู้หญิงเท่าไรไม่สำคัญ ทารกก็ทำได้

ผู้ชายระดับนี้ แยกประเภทออกมาก็เพราะเป็นโรคจิต หรือกามวิตถาร

เด็กผู้หญิงอย่าให้อยู่ไกลหูไกลตาพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นอันขาด

เมื่อได้รู้จักผู้ชายระดับนี้ และรู้กาฬิตของทุกคนว่า ล้วนแต่คิดจะเอาผู้หญิงทำเมียดังกล่าวแล้ว

ผมก็คิดว่า การเชื่อและไว้ใจคนง่าย หรือประมาท ก็ควรระมัดระวัง จงวาดภาพผู้ชายให้หนักแล้วไว้เป็นที่สุดท้ายเท่าที่ผมบอกได้ในขณะนี้

ใครขี้มแต่ พูดเพราะ และเอาอกเอาใจสาวพัด ก็จงระวัง นั้นแน่—ไว้ในใจว่า ฉันรู้หรือหนำว่าคุณคิดยังไงกับฉัน ขณะเดียวกันกับออกตัวเองว่า ถ้าไม่ได้ดูใจไปนานๆ ละก็เรื่องจะมาก็คิดเอาฉันทำเมียชั่วคราวว่าเธอความใคร่ชั่วคราวนั้นอย่าหวัง

สาวเฮย จงรู้จักผู้ชายอย่างผมว่าเกิด คุณจะถูกภุมิใจจนถึงวันแต่งงานแน่

ถ้าเคยพลาดพลั้งไปบ้างก็ดีกว่าเป็นบทเรียน อย่าให้ซ้ำรอยอีก

แต่นั้นแหละ ถ้าไม่ถือ ก็ตามสบาย!

ขอความกรุณา อย่าถามว่า ผมเป็นผู้ชายระดับไหนเป็นอันขาด หรือถ้าถามก็โปรดตอบเองก็แล้วกัน ถ้าพระเจ้าพูดได้ ท่านก็จงระวังเพียงว่า

อันตราย!! อันตราย!!

ผมชายกาฬิตผู้ชายกินไปแล้ว โดยแบ่งผู้ชายเป็นสี่ระดับ คือระดับตัดโลภก็ได้ หรือไม่มีความรู้สึกทางเพศเพราะโรคภัยเบียดเบียน ระดับพยายามยับยั้งความกระหายทางกามารมณ์ทุกวิถีทาง ระดับคิดหาช่องทางจะเสพกามให้บันเทิง ไม่ได้ด้วยเล่ห์ต้องเอาตัวยกถด ระดับโรคจิตหรือกามวิตถาร เทียบดูดีกว่า อนาคต ช่มชู้ กระทำชั่วเรา

ที่เรียกว่าระดับ หมายถึงระดับแห่งความหื่นกระหาย หรือระดับอันตรายแก่ผู้หญิงจากน้อยไปหามาก (ระดับที่ ๑-๒-๓-๔)



ไม่เรียกว่าประเภท เพราะผู้ชายมีประเภทเดียว

มองผู้หญิงในทางกามารมณ์ อยากรจะได้ผู้หญิงทำเมียและเป็นเมียชั่วคราว หรือมีคะนนก็อยากจะเลี้ยงเป็นฝูง ๆ

กำพืดและต้นตอคนผู้ชายนำขยะแขยงถึงเพียงนั้น เพราะธรรมชาติแห่งการรักษามันธุ์มนุษย์นั่นเองเป็นผู้บงการ การศึกษาอบรม ความกลัวสังคมาลงโทษ หรือโรคภัยไข้เจ็บ เป็นผู้จัดแบ่งระดับหนักเบาที่หลัง

ชั้นชื่อว่าผู้ชายจึงไว้ใจไม่ได้ทั้งนั้น เพราะไม่รู้ว่าใครอยู่ระดับไหน โดยเฉพาะระดับที่ ๓ ซึ่งคิดจะเสกเกษมให้มันเท็ง ไม่ได้ด้วยเล่ห์ต้องเอาตัวกลั่น เป็นผู้ชายส่วนใหญ่อึ่งเมื่อไม่มีโอกาสและเวลาที่อยู่ในคราบของสุภาพบุรุษทั่วไป ไม่รู้ว่าใครเป็นใคร อาจเป็นคนที่เรารู้จักมักคุ้นหรือเควพณับถือก็ได้

ความกลัวสังคมาลงโทษ หรือความหวงชื่อเสียงเกียรติยศเท่านั้น ที่ยับยั้งผู้ชายระดับนี้ไว้ได้มาก

แต่ถ้ามีลูทางเมื่อใดก็เมื่อนั้น

ลูทางที่นิยมปฏิบัติกันมากที่สุดก็คือ ทำตัวให้ผู้หญิงรัก ก็ด้วยเหตุนี้แหละ ที่เขาว่า เบื้องหลังความรักคือความใคร่ ไม่ว่าจะยอมรับหรือไม่ก็ตาม

การทำตัวให้ผู้หญิงรัก กระทั่งได้อยู่กินตามประเพณี เป็นเพราะผู้ชายกลัวสังคมาลงโทษโดยแท้ เว้นแต่ผู้ชายระดับที่ ๒ ซึ่งพยายามยับยั้งความกระหายทางกามารมณ์ทุกวิถีทางไปแล้วไป

ผู้หญิงชอบผู้ชายระดับที่ ๒ ตรงที่รักเดียวใจเดียวนั้นแหละ

ความฉลาดเฉลียวและรู้ทันกำพืดของผู้ชาย จะทำให้ผู้ชายระดับที่ ๓ กลับกลายเป็นผู้ชายระดับที่ ๒ ไปได้มาก

อันเสือกแล้วแต่ กับเสือกินหญ้านั้น ถึงอย่างไรก็คงไม่เหมือนกัน

แต่เสือกินหญ้าเคยมีละหรือในโลกนี้?

ฉันทิเสือก ฉันทันนั้นผู้ชาย

ผมคิดอ่านขายกำพืดผู้ชายก็เพราะเห็นว่าผู้หญิงไม่ได้รับความยุติธรรมในเวทีชีวิต

เท่าที่ควร



กีฬาที่เล่นระหว่างคนชื่อกับคนเจ้าเล่ห์ ดูแล้วทรมานใจนัก

ผู้หญิงกับผู้ชายเป็นอย่างนี้มาตั้งแต่สร้างโลก

เพราะฉะนั้น สาวเอ๋ย จงพยายามรู้จักท่าทีของผู้ชายให้แจ่มกระจ่างเถิด ชาย  
ผู้หนึ่งจะบอกคุณโดยไม่ปิดบังเลย

ปัญหาใหญ่ที่สุดก็คือ ทำอย่างไรจะพ้นจากการเป็นเครื่องเล่น หรือพ้นจากหลุม  
พรางของผู้ชายในการที่จะเซยชมพรีให้มึนหัวคึควา?

เรื่องที่จะไม่ยอมคบหาสมาคมกับใครนั้น สมัยนี้เห็นจะหนีไม่พ้นหรือครับ

แต่เมื่อคบแล้วก็อดวางใจไม่ได้

ตรงนั้นแหละคือจุดของเรื่อง

ผู้ชายบางคน บทเขาชอบผู้หญิงขึ้นมา จะให้เป็นสภาพบุรุษอย่างไร จะให้เอาออก  
เอาใจอย่างไร เขาทำได้ทั้งนั้น

ยิ่งผู้หญิงที่เขาหมายปองนั้น รู้จักไว้ตัวพอสมควร หรือตรงกับอุดมคติของเขาด้วย  
แล้ว ถึงผู้หญิงจะไม่รักไม่ชอบตอบอย่างไร เขาก็จะเล่นบทที่ต่อกรของโลกชาติใจไปที่เดียวจะ

แต่ทันทีที่ผู้หญิงเชื่อสนิท ยอมไปไหนมาไหนด้วย หรืออยู่สองต่อสองในที่ลับตาเท่า  
นั้น การจู่โจมหรืออดอ้อนขอเป็นเจ้าของหรือหลักประกันก็อาจจะเกิดขึ้นได้ง่าย ๆ จน  
ผู้หญิงตั้งตัวไม่ติดเอาทีเดียว

อย่าเขี้ยวครับ!

ถ้ารักจะแต่งงานกับผู้ชายคนไหน ก็อย่ายอมให้เขาล่วงล้ำอธิปไตยเป็นอันขาด ถึง  
หมั้นกันแล้วก็เถอะ เขาพาลเด็กเอาง่าย ๆ อย่างที่ผมว่าไว้นั่นแหละ

เมื่อง่ายกับเขา จะไม่ให้เขาคิดว่า เคยง่ายกับคนอื่นมาอย่างไรเล่าครับ?

ของมันคิดกันได้เป็นกันได้ทั้งนั้น

มิฉะนั้น ในใจเขาก็จะคอยนึกอยู่เรื่อยไปว่า ผู้หญิงคนนี้น่าหนัก เป็นลูกเป็นเมีย  
เราแล้วเกิดใครมาตีอย่างเราบ้าง ก็คงจะเสรีจเหมือนกัน

ยิ่งผู้หญิงเคยมีคนรักคนปองมามาก ก็ย่อมจะทำให้เกิดระแวงสงสัยไม่รู้จบ

แม้จะไม่พูดออกมาก็ต้องคิด หรือเมื่ออยู่กินกันแล้วถึงบททะเลาะกันเมื่อใด ก็  
อาจจะพูดขึ้นมาว่าอยู่ร่วมไปก็



ผมขอฝากความจริงไว้สักข้อหนึ่งเถอะ

สาวเคย ผู้ชายนั้นมึนธรรมชาติของนักใต้เขาเป็นส่วนใหญ่ นั่นคือเมื่อมันถึงยอดแล้ว ก็หมดความตื่นเต้นและคิดจะปีนยอดอื่น ๆ ต่อไป เว้นแต่จะล่ามเขาไว้ให้มันคง วิธีป้องกันสองสามประการที่ผมอยากจะบอกในตอนนั้นก็คือ

ประการแรก อย่าไปไหนมาไหน หรืออยู่ในที่ลับตาสองต่อสอง แม้แต่กับพ่อเจ้า ประคุณที่ คุณจะทำงานด้วย

ประการที่สอง ใจแข็งที่จะไม่ยอมให้เขาล่วงล้ำกำเก็นถึงได้เสียกันแม้ว่าจะถูกขู่ เลิกคบหาสมาคม หรือจะไปโดดน้ำตายก็ตาม ให้เขาตายไปเถอะ อย่ายอมแต่งงานกับคน ประเภทนั้นเป็นอันขาด

ประการที่สาม การล่ามผู้ชายไว้บนยอดเขา ก็คือการแต่งงานตามประเพณี ซึ่ง นั่นก็หมายความว่า ถ้าไม่เสรีจพิธีแต่งงานแล้ว เป็นไม่ได้แถมละคุณชา

จะเชื่อไม่เชื่อผมก็ตามใจ

บอกแล้วว่า ผมขายกำพืดผู้ชายกิน ถึงจะไม่ใช้ของผู้ชายทั้งโลก ก็คงเป็นของผู้ชายที่ช้อนเรศด้วยไม่มากนักน้อ

หนังไทยนั้น ส่วนใหญ่แม้จะยังเป็นที่ยอมรับเยาะว่าสนุกเอาเผือกกินอย่างไร แต่ในด้าน ที่สะท้อนกำพืดผู้ชายให้เห็น และแทรกแง่มุมที่ส่งเสริมหญิงสาวให้รักกันवलสงวนตัว ก็มีอยู่ แสบทุกเรื่อง

ผิดกับฝรั่งที่คอยแต่จะผจญผจญอกต และผจญขึ้นเตียง ทำเอาหญิงไทยใจแตก เห็นดีเห็นงามไปด้วย จนเมืองไทยต้องตกเป็นเมืองทาสวัฒนธรรมฝรั่งอีกอย่างหนึ่งในขณะ นี้ แสบจะหมดทางประกาศอิสรภาพอีกแล้ว

ข้อเลวที่สุดของหนังฝรั่งที่มอมเมาคนในอีกวัฒนธรรมหนึ่งให้เห็นดีเห็นชอบและหลง ใหลตามนี้ ก็คือการช่วยผู้ชายระดับที่ ๔ ให้ประกอบอาชีพกรรมทางเพศมามากต่อมาก

ผมขันทันด้วยหนังไทย เพราะยังจำภาพจากเรื่องหนึ่งได้ดี บอกก็ได้ว่าเรื่อง "โตน" ตอนที่อรัญญา นามวงศ์ ถูกสะอาด เปี่ยมพงศ์สานต์ คุ้ยเข้าวิมานสวาทของเขานัน ตั้ง ที่ผู้สวมบทวายร้ายไม่เคยกระทำก็คือ การถอดอ้อนวอนขอความรักให้เนิ่นนานนัก



ภาพที่สะอาดต้องอัญญาจนสลบ สาวเคย ถึงจะได้ดูหรือไม่ได้ดูหนังเรื่อง  
โทน ก็จึ้งรู้เถิดว่า การจะรอดตัวเพราะพระเอกไซยา สุรียัน เข้าไปช่วยทันอย่างนั้นยากนัก  
เป็นโชคเพียงหนึ่งในแสนในล้าน

ความไว้เนื้อเชื่อใจผู้ชาย และความมั่นใจของผู้หญิงที่คิดว่าจะช่วยตัวเองได้เสมอ  
และบางทีก็ประมาท เห็นว่าผู้ชายก็ตัวเท่าลูกหมาจะทำอะไรได้ จึงยอมไปไหนมาไหนสอง  
ต่อสองด้วยนั้น เป็นทางหมดเนื้อหมดตัวของหญิงสาวแทบจะร้อยทั้งร้อย

เบื้องแรก สำหรับอันตรายในกรณีนี้ ก็คือการถูกวางยาปลุกกำหนด หรือยาสลบ  
อวมตา ๕ นี้แหละ

จากนั้น ก็ลองนึกถึงภาพที่เขาประคองขึ้นรถไปช่วยถอดเสื้อกระโปรงและฝากความ  
เป็นสามีให้ ๕ ณ ที่ใดที่หนึ่งก็แล้วกัน

รู้สึกตัวขึ้นมา ก็ทำให้ขมุกขมู๋ไป

นำตาเป็นสายเลือดก็ตอนประจำเดือนไม่ยอมมาตังสองตามเดือนแล้วนั้นแหละ

ชีวิตความเป็นนิสิต นักศึกษา ข้าราชการ หรือบิดาของผู้มีหน้ามีตาจบลงไปเพราะ  
เหตุนี้ก็ไม่น้อย

หนึ่งในหมื่น ที่ผู้ชายประเภทนี้จะยอมรับว่าลูกในท้องเป็นของมัน อย่างดีก็ชวน  
วิตเฮามารหัวชนออก

หนึ่งในแสน ที่ผู้ชายประเภทนี้จะยอมรับว่าเหยื่อของมันเป็นภรรยา

หรือบางทีคุณก็ต้องเป็นเมียลับไปเท่านั้น

อย่าถามอย่างโง่ๆว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น? ผู้ชายประเภทนี้เขาเลือกผู้หญิงมี  
หน้ามีตา มีอนาคต ก็เพราะเห็นว่าคุณ ๕ ล้วนแต่มาด้วยความละเอียด พลัดพลึงไปแล้ว  
ไหนเลยจะกล้าไว้วางใจ

อย่าลืมว่า ผู้ชายทุกคนมองผู้หญิงด้วยความใคร่ โดยเฉพาะผู้ชายระดับที่ ๓  
ซึ่งเป็นผู้ชายส่วนใหญ่เมื่อได้โอกาสแล้วจะไม่รั้งรอเลย



หน้าตาเขาตู่ชื่อ ๆ สกุลรุนชาติดี การศึกษาสูง การเอาอกเอาใจเก่ง การให้  
ของขวัญวันละสิบชิ้น ฯลฯ ไม่ใช่ใบรับรองว่า ไช้หมอนั้นตัดกิเลสได้

ผมบอกแล้วว่า แม้แต่คู่มือนี้อาจว่างใจ

สัตว์เขี้ยวเล็บงานนี้ ปลอดภัยสำหรับผู้หญิงเสมอ แต่ผู้ชายตรงกันข้ามทันที ถ้า

ว่างใจ

นอกจากยาสลบหรือยาปลุกกำหนดที่เขาจะแอบนัดแนะกับร้านเครื่องดื่มธรรมดา ๆ  
นี่แหละมาให้คุณกิน เหล้าก็เป็นอันตรายใหญ่หลวงสำหรับผู้หญิง

ผู้ชายกินเหล้าเป็นขวด ๆ สบาย ถึงเมาก็เป็นอันตรายแก่ผู้หญิงอยู่นั่นเอง ที่ร้าย  
ก็คือยี่งอันตรายก็มี แต่ผู้หญิงอย่ากำแหงกับเหล้า

ผมขอเตือนตรง ๆ อย่างนี้แหละ

ผู้หญิงที่คิดจะลงจับเหล้า หรือคิดว่าถึงเพียงผสมโซดา คงไม่เป็นไรนะ ถูก  
ผู้ชายระดับที่ ๓ หัวขจรไปแก้เสื้อกระโปรงฝากความเป็นสามีให้พอ ๆ กับถูกวางยาทีเดียว

โอกาสที่ผู้หญิงจะดื่มเหล้ามีน้อย แต่ก็ยังมี

ในวันฉลองปริญญา ผมเห็นผู้หญิงตัวอ่อนปวกเปียก ถูกเพื่อนชายประคองขึ้นรถ  
ดับหายไปในความมืดเสมอ ๆ ผมไม่กล้าคิดว่าเขาจะพาไปทางร้ายอะไร

แต่ถ้าเขาพาไปละครับ?

ฤทธิ์ของสุราถึงสองถึงไม่ทำให้ผู้หญิงหมดสติหรอก เพียงแต่เนื้อตัวกระดิกกระเต็บ  
ไม่ไหวเท่านั้น ใครที่ไม่เชื่อ ก็ขออนุญาตคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองทอดลงดูที่บ้านได้

เสมอ นะครับ

ผู้หญิงที่ไม่เคยกินเหล้าคนไหน เมื่อดื่มสักสองถึงแล้วยังมีเรี่ยวแรงอยู่เท่าเดิม ก็  
เชิญมาดูหน้าฉายรถหน้าผมที่โรงพิมพ์นี้ได้ทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดราชการ

เบื้องต้นผมพูดไปแล้วว่า การวางใจผู้ชาย และการเชื่อใจตัวเอง อาจจะทำให้  
ผู้หญิงฉลาดใจคิดว่าสู้ผู้ชายได้ แต่ก็มีอันตรายที่จะถูกวางยา และแม้แต่การกระชกกระชอนให้  
กินเหล้า

เบื้องต้นไปถึงจะไม่ถูกวางยาและกินเหล้า ก็เชื่อหรือว่า จะเอาชนะผู้ชายได้?



ทางเขาขณะนั้นมีแน่ แต่จะต้องรู้วิธีและใจคอต้องมั่นคงจริง ๆ จึงจะชนะได้  
มาลองสมมติว่า คุณนั่งรถเขาอยู่ หรือนั่งแท็กซี่ด้วยกันดี ๆ แต่ทันใดรถเจ้ากรรม  
เกิดเสียพรวดพราดเข้าไปในโมเต็ล ม่านผ้าใบในโรงรถก็ถูกบอยชกมาปิดสนิท

สาวเฮย ถ้าเป็นคุณจะทำอย่างไร?

โวยวายวิ่งออกมานอกโรงแรมอย่างนั้นหรือ? อย่าหวังครับ อย่าหวัง ลงเขาใจ  
กล้าหน้าด้านอย่างว่าแล้ว การปล่อยให้คุณวิ่งออกมาได้ ก็หมายถึงทางฉิบหายของเขา  
เท่านั้น

เพราะฉะนั้น หมัดตรงของเขาอาจจะจับเปาะที่ปลายคางของคุณก็ได้

คนเขากล้าพาคุณไปเผด็จสวาทถึงอย่างนั้นแล้ว เรื่องจะเตะหรือต่อยคุณที่สองที่  
เหมือนสะอืดต่ออวยอัญญาในเรื่องโทน มีหรือจะไม่กล้าทำ?

เขารู้ว่า ได้กินไข่แดงคุณแล้วเมื่อไร เมื่อนั้นแหละเขาจะปลดอภัย หรือพอจะต่อ  
รองกันได้ที่หลัง

ในกรณีนี้ ผู้หญิงอาจจะช่วยตัวเองได้บ้างก็จริง แต่ไว้วันหลังนะครับ ผมจะแนะ  
วิธีการให้ สำหรับตอนนี้จะขอบอกเพียงว่า

สาวเฮย นางเอกหนังไทยนั้น มีทางรอดพันว้ายร้ายได้เสมอ แต่ในชีวิตจริง ๆ  
พระเอกมาตายเกินไปทุกครั้ง ไม่เชื่อก็จงไว้ใจผู้ชายสักคนหนึ่งดูเถิด ในร้อยละปลดอภัย  
ถึงสองคนหรือเปล่า ยังสงสัย

โมเต็ล ซึ่งเป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวงของผู้หญิงทุกวันนี้ คืออะไร? ตอบกัน  
ง่าย ๆ รู้กันทันที ก็คือโรงแรมสำหรับผู้ชายกับผู้หญิงที่จะเข้าไปได้เสียเป็นผัวเมียกันชั่วคราว  
นั่นเอง

ถ้าโฮเต็ลแปลว่าโรงแรม

โมเต็ลก็แปลว่าโรงรถหรือโรงรถ

ลักษณะอันตรายของโรงรถที่สำรวจความใคร่ของผู้ชายนั้นอยู่ตรงที่ว่า รถของเขา  
หรือแท็กซี่จะเข้าไปจอดพรวดได้ถึงหน้าประตูห้องเลยทีเดียว



ทั้งที่รถยังไม่จอดสนิท บ้อยของโรงราก็จะวิ่งมารูดผ้าใบหลังรถฉบับเข้าให้โดยไม่  
ต้องห่วง

คราที่นั้น คุณจ๋องหรือสุภาพบุรุษที่คุณใจวางใจเป็นนักหนา ก็จะถูกกลายเป็นพญา  
จิ้งจอกไปในบัดดล

ถ้าคุณไม่ถูกรวยยาหรือมีนเมาเพราะเหล้า ทางหนีเอาตัวรอดก็ยังมี นั่นคือ  
อย่าลงจากรถเข้าเรือนหอชั่วคราวเด็ดขาด

จะถอดจะฉ้อ จะฉอนจะขอ หรือจะกราบแทบเท้าให้ลงไปคุยกันในห้องเย็นแอร์  
กระหึมนั่นอย่างไร ก็อย่ายอมเป็นอันขาด

หันหน้าจ๋องตามันเขม็ง

ไม่ให้แตะต้องเนื้อตัว

พูดเสียงดังพอสมควรไว้ก่อน

ถ้าเห็นว่า พ่อจิ้งจอกตัวนั้นจะใช้พลังกำลัง จึงค่อยตะโกนให้สุดเสียง ขอความ  
ช่วยเหลือ

เท่านั้นแหละมันก็จะตื่นฤทธิ์ ยอมพาออกจากโรงราก็ไม่เต็มใจอย่างไม่ต้องสงสัย  
การตะโกนนั่น บ้อยจะต้องวิ่งมาช่วยบ้าง แต่จะช่วยคุณหรือจะช่วยพญาจิ้งจอก  
ก็ออกจะน่าสงสัยอยู่ แม้กระนั้นก็ควรร้อง เพราะเสียงของคุณจะทำให้คนรู้ ไม่ว่าจะบ้อย  
หรือคนที่กำลังวิ่งสวาทในห้องข้างเคียง กระทั่งคนนอกโรงราก็คงได้ยิน

ตะโกนขอความช่วยเหลือเถอะ ผู้จัดการโรงราก็กลัวกิจการของเขาถูกบีบจะตาย  
เพราะฉะนั้นพญาจิ้งจอกคงไม่เป็นที่ชื่นชอบของผู้จัดการแน่ ๆ

ไม่กล้าตะโกนเพราะอายงั้นหรือครับ ?

ก็ตามใจ ถ้าอายบ้อย อายผู้จัดการ และอายคนข้างเคียงสักห้าหกคนแล้ว คุณก็  
ต้องตกเป็นเมียชั่วคราวของเขาไปเท่านั้นเอง

ถ้าคุณยอมเขาหนหนึ่ง ก็อย่าคิดจะปฏิเสธหน้าเลย เขาจะต้องข่มขู่คุณสารพัด  
ตลอดทั้งการขู่จะเปิดเผยว่าคุณเคยเสียตัวให้เขามาแล้วอีกด้วย



ในที่สุดคุณก็คงต้องอายุเรื่อยไป จากนั้นก็จะเป็นวัตถุประสงค์ระบายความใคร่สุดแต่เขาจะ  
กวักมือเรียก

ลูกสาวผู้มีอันจะกินคนหนึ่ง ตกอยู่ในฐานะนี้กับไอ้สุรภัยคนหนึ่ง ลองคิดดูเถอะว่า  
จะเป็นเรื่องที่สุดแสนจะขมขื่นเพียงใด

สาวเฮย หักใจห้ามความอายเพียงครั้งเดียว แล้วตะโกนขอความช่วยเหลือให้สุด  
เสียง คุณจะปลดปล่อยจากชายชั่วได้ตลอดชีวิต

แต่อันตรายก็ยังไม่หมดไป เพราะผู้ชายบางคนอาจจะพกดหรือปั่นตืดตัวเสมอ

ในกรณีมีด เขาอาจจะจุ่มคุณจนเลือดออกซิบ ๆ หรือในกรณีปืนก็อาจจะทำเสียง  
ก็อกแก๊กช่มขวัญ รวมท้งยิงลงพื้นสักเปรี้ยงก็ได้

อย่าตกใจเป็นอันขาด

ตะโกนขอความช่วยเหลือเข้าไว้

มันไม่กล้าทำอันตรายนคุณจริง ๆ หรือถ้าพลาดพลั้งถึงตาย ก็เป็นเรื่อง  
บังเอิญมากกว่า เช่นปืนเกิดลั่นเอง หรือลัมทับมีด เป็นต้น เรื่องที่พรานสงวาทจะเอาชีวิต  
เหยื่อของมันนั้นไม่เคยมี

ตามที่ได้สังเกตตลอดมาจากชีวิตนักข่าวของผมนั้น พบว่าผู้หญิงจะตายด้วยน้ำมือ  
ผู้ชายที่เคยได้เสียกันมาแล้วเป็นส่วนใหญ่

ถ้ายังไม่เคยได้เสีย ถึงจะชู้อย่างไรก็ไม่ฆ่า เว้นไว้แต่จะเป็นเรื่องเกินเหตุ เช่น  
วัดคอไม่ให้ร้อง เผอิญคอหักอย่างคุณครูสังศรี อินทรตุล ก็แล้วไป

ตายอย่างนั้นก็ตั้งใจเสียเถอะ

คนเรามันถึงที่แล้วก็ทำอย่างไรได้

ที่ผมบอกให้นั่งในรถ ให้จ้องตาเจ้าจิ้งจอกที่หลอกคุณเข้าโมเต็ลหรือโรงราว และ  
ให้ร้องเอะอะขอความช่วยเหลือ ก็เพราะเป็นทางรอดปลอดภัยที่สุดกว่าการจะลงจากรถ  
ซึ่งอาจจะถูกลากถูกลงถึง ตลอดจนกระทั่งตะต่อยตีให้สลบได้ง่าย

ยิ่งกว่านั้น ในโมเต็ลหรือโรงราวก็สลบหลับช้อนยากที่จะวิ่งออกมาได้ง่าย ๆ

พอดีพอร้ายจะเป็นเหยื่อบ่อยเสียอีก



แต่นั้นแหละ ถ้าจำเป็นต้องหนีจริงๆ บางแห่งเขามีลูกศรเข้เอาไว้ก็จงดูลูกศรให้ดี  
ลูกศรนั้นจะมีทั้งขเข้และขออก

ถ้าจำทิศทางเข้มาครึ่งแรกได้ และจะกลับทางนั้นก็ต้องวิ่งทวนศรไป หรือถ้าจะวิ่ง  
ไปข้างหน้าก็ต้องวิ่งตามศร ก็คงออกประตูได้

ระวังอย่าตกใจจนเสียสติก็แล้วกัน

คราวนี้ ถ้าคุณถูกวางยาหรือเมาเหล้า หรือหลงลมเข้าไปจนถึงเตียงนอนของโรง  
โรค และเผอิญรู้ถึงภัยอันตรายขึ้นมา จะแก้ไขอย่างไร ?

โถกสรวอดมีน้อยนัก แต่ก็ต้องรอด ถ้าสู้อย่างมีวิธีการและประคองสติให้มัน

ขณะนั้นจอมพลถนอม กิตติขจร กำลังปฏิบัติพอดี แต่เมื่อท่าน ส. ธารรัตน์ ปฏิวัติ

๒๐ ตุลาคม ๒๕๐๑ ได้มีข่าวที่ผู้หญิงเขาตัวรอดจากผู้ชายได้รายหนึ่ง

รายละเอียดอย่างอื่นอย่าสนใจเลย

เขาแต่เพียงว่า เธอทำให้ผู้ชายตายใจว่าจะยินยอมพร้อมใจด้วยก็แล้วกัน

ก็แหละ ก่อนที่เขาจะเผด็จสดวาทนั้น ผู้ชายร้อยทั้งร้อยก็ต้องจูบ

จูบปากตามกรรมวิธีสากลนั่นเอง

ล้นของเขาก็จะไขว่คว้าหาล้นของคุณ

อ๊ะ—ตัวล้นของคุณตอบไปบ้างก็ยิ่งไหว จนกระทั่ง—ครบ จนกระทั่งเห็นว่าได้

จังหวะเหมาะแล้ว ฟันอันแหลมคมของคุณก็กัดล้นมันฉับเข้าไป

กัดเข้าไปครบ

กัดเข้าไปไม่ปล่อย

กัดเข้าไปจนขาดคาปากของคุณ

แล้วก็บ้วนเลือดและล้นชาติใส่หน้ามัน

จากนั้นรีบเปิดประตูเอาไว้ ไม่ให้มันทำร้ายได้ อย่างลัวจะไป เพราะถึงไปก็คงจะ  
ไม่มีใครเห็น จากนั้นคุณก็ค่อยไล่ไล่ไล่กระโปรง และอบรมมันไปด้วยอย่างไรก็ได้

เมื่อหน้าใจแล้ว ก็เดินออกมาอย่างสง่าผ่าเผย ระหว่างนั้นถึงบ้อยจะมองดูคุณบ้าง  
มันก็คงคิดว่าเป็นผู้หญิงอย่างว่า



ถ้ามันชวนเข้าห้องก็แก้ตอบว่า

“ประจำเดือนมาพอดีไอ้หนู แขนงของคุณเพิ่งถีบส่งมาจากห้องเดียวกันเอง ใ้่วันหลัง  
คุณจะมานอนรับไมตรีของแกว่าะ”

สาวเอ๋ย สาวไทยใจเด็ดคนหนึ่ง ในสมัยปฏิวัติคราวก่อนกักตุนชายชั่วชาติเขาตัว  
รอดมาแล้ว คุณก็มีพื้นเหมือนกันไม่ใช่หรือ?

การกักตุนผู้ชายให้ขาดในชั่วจิตใจเพื่อให้พ้นจากพญาจึงจอกนั้น แม้จะมีตัวอย่าง  
แห่งการทำสำเร็จและเป็นข่าวหนังสือพิมพ์ไม่น้อยกว่าสองรายมาแล้ว ก็ไม่หมายความว่า  
จะเป็นวิธีพิเศษสุดที่ผู้หญิงจะเอาตัวรอดได้ เพราะ

๑. ผู้ชายบางคนอาจไม่จูบปาก

๒. ผู้หญิงบางคนอาจไม่กล้ากัก

ตังนั่นเอง ผู้ติดตาม “สาวเอ๋ยจะบอกให้” เป็นจำนวนมากจึงกระซิบบอกวิธีการที่ได้  
มาถึงผมเหมือนกันหมด ทั้งทางจดหมายและโทรศัพท์ ขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาส  
นี้ด้วย

แต่การถ่ายถอดมาตีพิมพ์เป็นเรื่องที่เสี่ยงต่อความไม่สุภาพอยู่มาก เพราะฉะนั้น  
ผมก็จะเลือกคัดเอา “คาถาบังกันตัวสตรี” ของท่านผู้ใช้นามว่า “ข้าราชการบ้านาญแห่ง  
ขอนแก่น” เขียนเป็นกาพย์สุรางคนางค์ ดังนี้

หญิงทั้งหลายเอ๋ย ตัดใจได้เลยเมื่อถูกทำลาย จงจับให้มัน อั้นตะผู้ชาย อย่ายอม  
คืนคลาย ใจอ่อนหย่อนแรงฯ

บีบหนักพักเดียว มีตหน้าตาเขียว สิ้นท่ากำแหง แล้วตะโกนกู ให้รู้โจ่งแจ่ง  
จับส่งตะแลงแกง อย่างนี้ดีแลฯ

คาถานี้หญิงไทยใช้มานานนักหนาแล้ว โดยเฉพาะผู้หญิงตามชนบทได้รับการอบรม  
สั่งสอนตรง ๆ เลยทีเดียว

การบีบใช้ผู้ชาย จะทำให้ผู้ชายเป็นลมพับในชั่วเวลาไม่ถึงนาที ว่ากันว่า เองหมัด  
จะต่อผู้หญิง ก็เืองค้ำ เพราะหน้าเขียวสลบเสียก่อน



คำว่า “ผู้ชายหน้าเขียว” อย่าคิดว่าเป็นพระอินทร์ ที่แท้ก็ผู้ชายที่ถูกบีบไข่นี้แหละ ไม่เชื่อก็ดลองดู อย่าทศลงบีมของน้องนุ่งผู้ชายเข้าละ บาปกรรม

ความจริงจุดอ่อนในตัวคนเรา โดยเฉพาะผู้ชายมีอยู่หลายแห่ง แต่ที่อ่อนที่สุดก็อยู่  
ได้ส่วนที่ร้ายกาจที่สุดนั่นเอง

นักมวยไทยจึงต้องใส่กระบังหลุม “ทรงนี้” ไว้อย่างมิดชิดด้วยกระดองเต่า หรือเหล็กหรือพลาสติกที่ทำขึ้นโดยเฉพาะ มิฉะนั้นโดนเตะหรือถีบเข้าเบา ๆ ก็หน้าเขียวได้ง่าย ๆ ทุกรายไป

สมัยนี้ผู้หญิงหัดมวยก็มี เตะฟุตบอลก็มี ถ้าไม่บ่งกันตัวด้วยวิธีบีบ ก็ใช้เตะหว่างขาผู้ชายอย่างที่เราเรียกว่า “เตะผ่าหมาก” ก็ได้ หนังสือโทรทัศน์ของญี่ปุ่นเรื่อง “พยัคฆ์สาว” ก็รู้สึกว่าจะผ่าหมากดาวร้ายมาหนักต่อหนัก

แต่การจะเตะให้ได้ผลต้องฝึกหัด

เพราะฉะนั้น ก็ใช้คาถาบีบศึกว่า

ก่อนจะกัดลิ้นผู้ชาย ผมบอกไว้แล้วว่าต้องตั้งสติให้มั่น ตัดจิตใจให้เด็ดขาด การบีบไขผู้ชายก็เช่นเดียวกัน นั่นคือต้องเสี่ยงกับการจะถูกเขาชกต่อย ตลอดจนขันเข้าลงศอกด้วย

กัดลิ้นกว่าจะขาดนั้น ผมคิดว่าเขาจะต่อยคุณได้สักทีสองที

ส่วนบีบไขนี้ อย่างมากก็ต่อยได้ทีเดียว แต่รับรองว่าเสียค้ำตั้งกล่าวมากกว่า

ถึงอย่างไรก็ขอให้ทนเจ็บเอาถ้าเขาต่อยได้

จะน่ากลัวก็ตรงที่เขาไม่ต่อย แต่จะจู่โจมให้คุณตกใจนั้นอย่างหนึ่ง และอีกอย่างหนึ่งเขาจะจุ่มเข้าที่อวัยวะเพศของคุณให้ระตุ้งและคลายมือที่กำลังบีบ หรือพื้นที่กำลังกัดอย่างทันทีทันใดได้เหมือนกัน

ดังนั้นเอง จึงได้ย้ำว่า จะต้องเตรียมตัวให้ดี และตั้งสติให้มั่นคง อย่าวอกแวกเป็นอันขาด

ใกล้เคียงกับไข หรือภาษาหนังสือพิมพ์บางฉบับเรียกว่า “พวงสุวรรณ” นั้น คืออวัยวะเพศของผู้ชาย ซึ่งจะสมมุติเรียกเพื่อความเข้าใจง่ายว่า “ล้ากลิ้ง”



อันว่า “ล้ากลิ้ง” นี้จะมีอันตรายต่อผู้หญิงก็ต่อเมื่อมันแข็งตัวเท่านั้น  
แต่ไม่ว่าจะอ่อนหรือแข็ง ถ้ากระทบอะไรมุม ๆ หนัก ๆ เข้าแล้วก็หมดทางจะทำ  
อันตรายผู้หญิงได้ ผมขอเสนอแนะไว้ด้วยดังนี้เผื่อมีโอกาส

๑. จับให้มันและกระซากให้สุดแรงเกิด รับรองว่าถ้าคุณทำด้วยความเข้มแข็ง  
จริง ๆ เขาจะเจ็บปวดจนหมดอารมณ์เพศภายในวินาทีนั้นเอง และกว่าจะประคบประหม่อม  
ให้ใช้การได้ใหม่ ก็คงต้องรักษาสักปีครึ่งปี หรือบางทีก็พิการตลอดชีวิต

๒. ใช้มีดโกนหนวดเล็ก ๆ ตัดฉับเข้าไป ขาดหรือไม่ขาดเป็นอีกเรื่องหนึ่ง รับรอง  
ว่าจิ้งจอกร้ายจะสิ้นฤทธิ์ในฉับพลัน

๓. ใช้วัตถุอื่นเท่าที่จะหาได้ใกล้ตัว เช่นขวดน้ำ สันรองเท้า หรือไม้ก็ได้ หวด  
เปรี้ยงเข้าไปตรงล้ากลิ้งและพวงศวรรค์อย่างจัง ก็รับรองผลอีกเหมือนกัน

๔. ในกรณีคุณมีปืนหรือใช้อาวุธปืนได้อย่างดี ก็คงอย่าเล็งที่อื่น ผู้ชายเขาเปรียบ  
อย่างนั้น ยิ่งอวัยวะเพศมันให้ขาดกระจุย จะได้ไม่เป็นภัยต่อหญิงอื่นอีกต่อไป

๕. เล็บอันแหลมคมของผู้หญิงนั้น ถ้ากดฉับลงที่ล้ากลิ้งของผู้ชาย ทำนองช่วน  
โดยไม่ยั้งมือ ก็คงได้เลือดและทำให้เขาหมดอารมณ์เพศแน่ ๆ

แต่ทำอย่างไร ผู้หญิงจึงจะมีโอกาสได้มีบ๊วช ได้กระซากอวัยวะเพศชาย หรือได้  
ทำร้ายด้วยวิธีต่าง ๆ เหล่านี้ ?

ผมคิดว่าจะต้องใช้มายาเสแต่รัง

การเสแต่รังว่าพึงพอใจในตัวเขา ยอมให้เขาไต่โลมปฏิโลม หรือบีต ๆ บ้อง ๆ  
พอเป็นพิธีในขั้นแรก และระวังใจไม่ให้เคลิ้มคล้อยตาม คือกลวิธีที่จะทำให้ผู้ชายตายใจได้

กระทั่งเมื่อเขาจะปฏิบัติกร ไม่ว่างจะถอดกางเกงหมดหรือไม่ก็ตาม นั่นแหละนาที  
ทองมาถึงมือแล้ว

พึง ตรงนี้ วานอย่าคิดว่าลามกอนาจาร จงถือเสียว่าฟังการบรรยายทางวิชาการ  
เป็นที่ที่สุด อย่างเลวผมเองก็จะรอดตัวจากการถูกตำเป็นไอ้คนสติปดคนด้วย

เมื่อผู้ชายพร้อมปฏิบัติกรนั้น ถ้าเป็นคู่หมั้นคู่หมาย และเชื่อใจได้ว่าเขาจะไม่ทำ  
อันตรายเอาละ ก็เพียงแต่ผู้หญิงพลิกไปพลิกมาโดยหนีบขาไว้ให้แน่น รับรองว่าเขาจะไม่มี  
วันทะลุทลวงที่มันของคุณได้เลย



คติความที่ถึงโรงถึงศาล และศาลท่านไม่ค่อยเชื่อว่าถูกข่มขืนนั้น ก็ดูกันที่ตรงนั้น ถ้าผู้ชายไม่มีอาวุธข่มขู่ ถ้าผู้ชายไม่ได้ชกต่อยหรือวางยา หรือผูกมัดไว้ตัว ฯลฯ ตั้งแล้วยังปล่อยให้เขาปฏิบัติภารกิจได้สำเร็จ ก็แสดงว่า ผู้หญิงยินยอมพร้อมใจ จะถือว่า ข่มขืนกระทำชำเราไม่ได้

ผู้หญิงอาจจะอ้างว่า ทนการไฮโดรมไม่ไหวและคลิบเคลิ้มไปเอง อย่างนี้ก็อ้างไม่ขึ้น แสดงว่าเราก็พอใจเขาอยู่เป็นเดิมพัน เพราะโดยธรรมชาติ ผู้หญิงทุกคนจะต้องขะเขยงชายซึ่งไม่ปลงใจสวางทด้วยทุกรายไป เว้นแต่โสเภณี ก็ต้องกัดฟันทน

ก็ขอบอกให้ชัดว่า เรื่องนี้โสเภณีไม่เกี่ยว หญิงที่ไม่ถือ ก็ไม่เกี่ยวเหมือนกันครับ ย้อนไปพูดถึงตอนที่ผู้ชายพร้อมจะปฏิบัติภารกิจอีกครั้ง เมื่อผู้หญิงที่รู้ว่าถูกหลอกพยายามเสแสร้งจนเขาเชื่อใจว่า คุณก็ยินยอมพร้อมใจแล้ว อดจะเพศของเขาก็จะมา บ่นเปียนแถวอวัยวะเพศของคุณ

จงหนีบขาไว้ให้แน่น

ขณะเดียวกันมือไม้ของคุณก็ทำบัตของเขาไปให้พัน อย่าตื่นเต้นจนเกินไป นี่ก็ว่าเป็นเนื้อหนังธรรมดาๆ ก็แล้วกัน

ผู้ชายบางคนจะจับมือของคุณให้จับของเขาเสียอีก แรกๆ ก็ทำเป็นตึงมือออกหรือ บัตออกอย่างว่า

กระทั่งเมื่อมั่นใจว่า ไข่หรือพวงสุวรรค์สองใบอยู่ตรงไหนแล้ว นั่นแหละสาวเอย จับเข้าไปให้มัน ระดมแรงทั้งหมดที่พ่อแม่ให้มา เร่งมือบีบ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ชั่วพริบตาเดียว มันก็จะหน้าเขียว สดลบเหมือด และที่เท่านั้นเอง ง่ายจะตาย เห็นไหมเล่า?

มี "สาวเอย" หลายคน ขอให้ลัดคิดแนะนำเรื่องความเหมาะสมความควรเกี่ยวกับการ เต้นรำหรือดีลาคว่า ฟังปฏิบัติอย่างไร? บางคนถามว่าจะหัดดีหรือไม่ดี?

ผมขอสารภาพว่าเต้นรำไม่เป็น







เพียงแต่บอกว่า ไปส่งบ้าน ไปดูหนัง ไปเป็นเพื่อน ฯลฯ ในลักษณะสองต่อสองเท่านั้น  
 เดียงที่กระจายออกไปก็จะว่าไอ้หมอนั้นเป็นแฟนเป็นคูรักของคุณเข้าแล้ว

คราวนี้ พอถึงปากคนที่ไม่รับผิดชอบ หรือปากคนที่เกลียดคุณเข้าด้วย มันก็จะว่า  
 เฮ้ย-อีคนนั้นเดี๋ยงไอ้คนนั้นแล้ววะ !

จ้างเขาก็ไม่พูดต่อหน้าคุณ

กว่าคุณจะรู้จักนานเท่านาน หรือบางทีแฟนคนใหม่ของคุณ หรือพ่อแม่ญาติพี่น้อง  
 ของคุณ ก็จะมีรูด้วยความโหม่นตึงที่ไม่เป็นความจริงใด ๆ ทั้งสิ้น

ก็แหละเพียงการอยู่ในที่ลับตาสองต่อสองยังจะเป็นอันตรายจากผู้ชาย และยังจะ  
 ถูกครหาในทาอย่างนั้นแล้ว ดาวเคย การจะไปกอดกันด้วยลักษณะของกาวเต็นท์วันนั้น จะ  
 ไม่ให้ใครคิดในแง่ร้ายย่อมจะยาก

ประเพณีไทยเราห้ามกันในเรื่องจับมือถือแขน และถูกเนื้อต้องตัวอย่างไรก็รู้ ๆ อยู่  
 แต่ครั้งแรกที่คุณหัดเดินว่า มือขวาของคุณจะอยู่ในกำมือซ้ายของผู้ชาย ขณะที่  
 มือซ้ายของคุณต้องแตะหรือเกาะที่ไหล่ขวาของเขา

ยังก่อนครับ - มือขวาของเขาจะแตะในลักษณะโอบที่แผ่นหลังเหนือสะเอวคุณเดี่ยว  
 ด้วย

ถ้าพูดกันในสมัยสุโขทัยจนถึงต้นรัตนโกสินทร์ ก็ว่า คุณถูกผู้ชายจับมือถือแขน  
 ถูกเนื้อต้องตัว และผู้ชายมีความผิด ต้องเสียผีเข้าแล้ว

แม้ในสมัยปฏิวัติของจอมพลถนอมนั้นก็เถอะ อีสาวคนไหนก็คงไม่ยินยอมให้ผู้ชายจับ  
 มือและโอบหลังอย่างนั้นแน่ ถ้าไม่แอบอ้างธรรมเนียมการเดินรำขึ้นมาบังหน้า ธรรมเนียม  
 ซึ่งเป็นกำไรสำหรับผู้ชายเสมอ !

จุดที่น่าคิดก็อยู่ที่ตรงนั้นแหละ

ผู้ชายคนหนึ่งอยากจับมือถือแขนผู้หญิงจะตาย แต่ก็จับไม่ได้ และไม่มีทางจับได้  
 เลยถ้าผู้หญิงคนนั้นเดินว่าไม่เป็น

ดังนั้นในความคิดคำนึงของผู้หญิงที่สมได้รู้จักไม่นานยี่ จึ่งเป็นที่ยุติว่า ถ้ายังไม่  
 แต่งงานก็จะยังไม่หัดเดินว่า โดยอ้างเหตุผลว่าไม่จำเป็นเท่าไร หรือเมื่อแต่งแล้วถ้าสามีไม่  
 เกี่ยวข้องในสังคมเดินว่า และไม่สนับสนุนให้หัด ก็จะไม่หัด



ใครที่ถามมาเรื่องหัดไม่หัดเดินว่า อย่างไรจะดีกว่ากัน ก็ใช้วิจารณญาณเอง  
เกิดขึ้นจะ สาวเอย

ถ้าจะถามว่า สมมติผมเป็นผู้หญิงจะเลือกหัดหรือไม่หัด? ผมก็จะตอบว่าขอ  
ปรึกษาพ่อตู่ก่อน ถ้าพ่อให้หัดก็หัด หรือถ้าพ่อสอนให้เองก็ตกลง

คราวนี้ในฐานะผมมีลูกสาวสองคนบ้าง

บอกตรง ๆ ว่าผมยึดยึดเหลือกำลัง

เหตุที่ยึดยึดก็เพราะเคยได้ยินหนุ่ม ๆ หรือเพื่อนรุ่นน้องระดับยังเรียนมหาวิทยาลัย  
หลายคนหลายรุ่นมาแล้ว ส่วนใหญ่เขากระซิบบอกกันหลังจากงานบอลล์เต้นเต้นและนำ  
ขยะแขยงเหลือเกิน

เดินว่าเมื่อคืน สนุกเป็นบ้า

นายได้ออกเต้นกี่คน?

แปดเก้าคนมั้ง?

ฉันได้เพียงห้าอะ

คนไหนดีบ้าง?

สมมติว่าเพื่อน (ลดเสียงลงอีก) เนื้อตัวงี่ละมุนมืออย่าบอกใคร ถึงจะดึงมา  
แนบท้องบ้าง ครอบขาอ่อนบ้าง ถูกหน้าอกบ้าง ก็ไม่ว่าอะไร นอกจากทำตาวาว ๆ ดู ๆ  
เจ็บใจไอ้ศักดิ์มันกันท่ามากไปหน่อยเท่านั้น

ก็มันแฟนกันนี่หว่า ฉันเองช่วยตลอดคืน เดินกับยายแจ่มฟ้าเนื้อเหลืองยังมีลูกดี  
แล้วนั่นแหละ ยายนงพะงาอะไร ๆ ก็ตีหมด แต่ทำตัวโง่งเหมือนแมวหลังงอ ไม่ยอมให้  
ดึงมาแนบตัวสักที

เฮ้ย-ใหม่ ๆ ก็ยังงั้นแหละว้า! - วลา

ผมเคยถามพ่อหนุ่มเหล่านั้นอย่างเหลืออดว่า คุณพูดถึงเพื่อนหญิงของคุณเหมือน  
พาร์ตเนอร์หรือ?

เขามองผมอย่างสมเพชก่อนจะว่า



พี่เรศครับ เพื่อนหญิงของผมบางคนก็ระริกกับการเดินรำหรือการให้ผู้ชายกอด ยิ่งกว่าพาร์ตเนอร์เสียอีก พี่ไม่เคยเดินรำ ไม่รู้ทรอกน่า

เอากะมันซี!

แต่ถึงผมจะเดินรำไม่เป็น ผมก็เชื่อว่าการเดินรำไม่ชั่วร้ายอย่างนั้นทั้งหมดเสียทีเดียว มิฉะนั้นสังคมเดินรำก็คงตั้งอยู่ไม่ได้ในโลก

ผมเอาแง่ขยะแซงสะอิดสะเอียนของการเดินรำมาให้ดูก่อน เพียงเพื่อจะบอกว่าสาวเฮย ถ้าสักแต่ว่าผวเข้าหาเวที่เดินรำโดยไม่เลือกคู่เลือกเพลงแล้ว ผู้ชายยอมจะได้อะไรทุกประตูไป มิหนำคุณยังจะเป็นซี่ปากของเขาในทางเสีย ๆ หาย ๆ อีกด้วย.

---

ชายไม่ชอบหญิง : จู๋ ซึบ่น เห็นแก่ตัว ไม่เห็นความสำคัญของชาย แต่งตัวไม่สะอาดเรียบร้อย ซึโมโห ก้าวก้าวเรื่องส่วนตัวของเขา

หญิงไม่ชอบชาย : เห็นแก่ตัว ทำงานไม่ก้าวหน้า พูดเชื่อไม่ได้ ซึบ่น มีปัญหาไม่ปรึกษาให้เข้าใจ นิสัยกระด้างหยาบคาย ตุกมากไป.



# ทรศนะผู้หญิง

อาทิตยน์ได้รวบรวมข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสุภาพสตรี หรือผู้หญิงต้องเป็นอย่างไรจาก  
คุณวัชรพันธ์ มาให้คุณผู้อ่านที่รักได้เปรียบเทียบดูว่า ผู้หญิงต้องเป็นอย่างไรที่จำใหม่

ผู้หญิงสาวต้องไม่แต่งตัวมาก ในสมัยนี้จะหาผู้หญิงที่สวยงามตามธรรมชาติได้  
ยากมาก เพราะมีเครื่องที่เสริมแต่งความงามต่าง ๆ ทำให้ดูกลับไม่เป็นตัวของตัวเอง

ผู้หญิงไม่เพียงแต่มองแล้วสวยเท่านั้น แต่ยังคงต้องมีความเฉลียวฉลาด ยิ้มสวย  
ซึ่งมีเสน่ห์มาก

ผู้หญิงสวยต้องเฉลียวฉลาด มองชีวิตในแง่ดี มีอารมณ์ดี ว่าเวียงเบิกบาน

ผู้หญิงสวยต้องพูดจาอ่อนหวานนุ่มนวล ไม่พูดเรื่องไร้สาระ ชอบฟังมากกว่าพูด  
ควรระวังรักษาทรงไว้ให้ดูสวย ยิ่งดูอ่อนกว่าวัยยิ่งดี

ผู้หญิงสวยต้องมีใจงาม มีชีวิตผ่องใสบริสุทธิ์

ผู้หญิงสวยต้องสงบเสงี่ยมไม่พูดมาก รักสงบ

ผู้หญิงสวยขึ้นอยู่กับจิตใจ เมื่อจิตใจงามมันจะสะท้อนความงามออกมา

ผู้หญิงสวยต้องเป็นผู้หญิงที่รู้จักพอใจในตนเอง แต่งกายตามสบาย แต่ให้เข้ากับ  
รูปร่างของตัวเองก็สวยแล้ว

ผู้หญิงสวยต้องสวยตามธรรมชาติ รูปร่างได้ส่วนสัด ดูแล้วดึงดูดใจชมมอง

ผู้หญิงสวยต้องมีคุณธรรมในใจ มีความซื่อสัตย์ ใจเย็น เบิกเผย อดทน สิ่ง  
ประกอบเหล่านี้จะช่วยเชิดชูให้รูปร่างภายนอกงามเด่นขึ้นมาเอง

ผู้หญิงสวยต้องมีความอ่อนหวาน ทนสมัย เข้าสังคมได้อย่างดีเด่นเสมอ เมื่อ  
ปรากฏตัวในงาน ระมัดระวังรักษาร่างกายพอ ๆ กับใบหน้า เมื่อยามเดินเคียงข้างก็หอม  
กรุ่นไปด้วยกลิ่นหอมที่ชื่นใจ



ผู้หญิงสวย โบหน้าต้องฉายถึงความเฉลียวฉลาด เต็มเดียว ทันคน และสิ่งสำคัญ  
จะสะท้อนให้เห็นถึงจิตใจที่แท้จริงภายใน

ผู้หญิงสวยต้องรู้ตัวเองว่า เวลาใดควรพูด เวลาใดไม่ควรพูด รู้จักควบคุมตัวเอง

ผู้หญิงงามไม่ใช่สิ่งลวงตา แต่เป็นสิ่งที่เห็นได้คือ ความสนุกสนาน เบิกบาน  
เหมือนกับกลิ่นหอมซึ่งอยู่ภายในตัวสตรี ที่สามารถจะควบคุมได้ง่าย สวยขนาดไหนเมื่อ  
เวลาข้มยิ้ม ดวงตาจะเป็นประกายดูสวยซึ่ง

ผู้หญิงมีรสนิยมดีกว่าผู้ชายเป็นส่วนมาก มีความรู้สึกในแง่งามมากกว่าผู้ชาย ใน  
แง่ของการจัดข้าวของ และการตกแต่ง ผู้หญิงจะรู้ว่าสีอย่างไรจะเหมาะ สีไหนกับสีไหน  
จึงจะเข้ากัน อย่างไรจึงจะมีความพอดีกัน

ผู้หญิงไม่แต่กายสักแต่ว่าพอเสร็จ ไม่กินสักแต่ว่าเป็นของที่กินได้ ไม่ใช่ข้าวของ  
สักแต่ว่าเป็นเครื่องใช้อย่างหนึ่ง ผู้หญิงจะเลือกหมตทุกสิ่งทุกอย่าง พิถีพิถันตลอดจนถึง  
กิริยาของการจะลุก นั่ง เดิน ยืน

ผู้หญิงมีเสน่ห์อยู่ที่ท่วงทีท่วงท่า วาจาอ่อนหวาน มารยาทละมุนละไม และการ  
แต่งกายที่ถูกกาลเทศะโดยเสมอต้นเสมอปลาย

ผู้หญิงควรพยายามทำให้เบิกบานตลอดเวลาถึงแม้เราจะคร่ำเคร่งอยู่กับงานตลอด  
วัน ก็ควรมีเวลาพักผ่อนบ้าง ทำจิตใจและสมองให้ปลอดโปร่ง ปล่อยอารมณ์ไปกับสิ่ง  
ที่เพลิดเพลินต่าง ๆ บ้าง

ผู้หญิงสวยต่างมีความงดงาม อ่อนหวานตามธรรมชาติ อย่าเคร่งเครียดเอาแต่  
การงาน และจริงจังกับชีวิตจนเกินไป จะเป็นประการแรกของกรรมี่เสน่ห์ซึ่งนับวันจะลด  
น้อยลงไป

ผู้หญิงถ้าไม่กลัวเสียงนินทาเสียอย่าง ย่อมมีทางโน้มนำไปในทางเลวมากกว่า  
ทางดี

ผู้หญิงกับการนินทา เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก ในการช่วยไม่ให้ผู้หญิงกระทำสิ่ง  
ไม่ดีไม่งาม หากใครคิดจะทำไม่ดี จะได้กลัวคำนินทามีสติคิดยับยั้งไว้ได้บ้าง



ผู้หญิงนอกจากหน้าที่ของการเป็นแม่บ้านแม่เรือน ซึ่งจะต้องคอยสรรหาสิ่งเจริญหู  
เจริญตาสำหรับผู้อยู่ในครอบครัว รู้จักตกแต่งบ้านเรือนให้สะอาดงดงาม ปลูกต้นไม้ ดอกไม้  
หาเครื่องประดับมาตกแต่งห้อง จัดโต๊ะ ตู้ เก้าอี้ เครื่องเฟอร์นิเจอร์ ประดับเรือนต่าง ๆ ให้  
อยู่ในสภาพชวนสบายตาสบายใจ และหมั่นเปลี่ยนแปลงบ้าง เพื่อมิให้จืดจาง

สิ่งสำคัญนอกจากหน้าที่ดังกล่าวแล้ว ต้องรู้จักแต่งกายให้งามพร้อมกับการแต่ง  
จิตใจให้งามควบคู่กันไปด้วย เพราะในเรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด คนเราจะอยู่ด้วยกันอย่าง  
มีความสุขก็ด้วยการมีน้ำใจต่อกัน

ผู้หญิงธรรมชาติสร้างให้ร่างกายอ่อนแอกว่าผู้ชาย แต่ในด้านสมองแล้ว ธรรมชาติ  
สร้างสมองของผู้หญิงมีคุณภาพสูงกว่าผู้ชาย ฉะนั้นผู้หญิงจึงกล้าและเป็นห่วงอนาคตมาก  
กว่าผู้ชาย

ผู้หญิงคือหัวใจของบ้านของครัวเรือน ตราบใดที่สตรียังครองความเป็นแม่บ้านที่  
อยู่ ตราบนั้นลูกบ้านทุกบ้านทุกครัวเรือน ก็ยังคงครองความเป็นคนดีอยู่เช่นกัน และย่อม  
หมายถึงประเทศชาติจะต้องมีคนดีที่จะดำเนินงานของชาติบ้านเมืองให้วัฒนาถาวรได้ด้วยดี  
เสมอ

ผู้หญิงต้องอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน หรือไกลพลเท่กล่อมลูก ทำงานบ้าน ทำอาหาร  
ซักรีดเสัอมผ้า งานบ้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นของผู้หญิงก็จริง แต่ในปัจจุบันนี้ก็ไม่ได้เสมอไป

ผู้หญิงสมัยนี้มีส่วนช่วยเหลือตัวเองและครอบครัวได้อย่างมากทีเดียว เพราะมี  
สิทธิที่จะทำงานได้ทัดเทียมกับผู้ชาย แม้แต่ในตำแหน่งหน้าที่การงาน ทั้งอาจจะเป็นผู้นำ  
ได้ดีทีเดียว

ผู้หญิงไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด ๆ ย่อมมีสิทธิที่จะเป็นตัวของตัวเอง มีสิทธิที่จะเป็น  
ผู้นำสมัยในเรื่องการแต่งกาย หรือเป็นผู้นำครอบครัว และแม้แต่เพื่อประเทศชาติ

ผู้หญิงไทยมีเกียรติอยู่มาก โดยที่สังคมไทยยกย่องผู้หญิง ซึ่งผู้หญิงอาจไม่รู้ตัว  
ว่าถูกยกย่องในฐานะเป็นเพศแม่ ดังนั้น สังคมไทยจึงไม่ยากเห็นว่าเพศแม่ได้กระทำใน  
สิ่งที่ผิด



ผู้หญิงบางส่วนที่มีความจำเป็นต้องทำงานอื่นไม่พึงกระทำเฉพาะสตรี ก็จำต้อง  
อนุโลมและควรแก่การเห็นใจอย่างยิ่ง

ผู้หญิงอีกหลายส่วนซึ่งตั้งหน้าทำงานอยู่ในหน้าที่อันมีเกียรติ ในครอบครัวที่  
รักเกียรติ สมควรยกย่องแท้จริง

ผู้หญิงไทย ทั้งหลายสมควรอย่างยิ่งที่ต้องรักษาเกียรติของตนเองให้มากที่สุดเท่าที่  
จะพึงทำได้ ถ้าแม้จะเป็นอย่างไรก็ขอให้นึกถึงเกียรติไว้

ผู้หญิงที่ได้รับการอบรมแนะนำมาดีแล้ว ย่อมเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้ได้เป็นอันดี  
ไม่ว่าจะเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับการเสียใจ ดีใจ หรือได้รับการกระทบกระเทือนจิตใจ ย่อม  
เป็นผู้มีสติควรที่ยับยั้ง ไม่แสดงออกต่อหน้าชุมชน

ผู้หญิงมิได้หมายความว่าเป็นผู้หญิง จะนั่งอยู่กับบ้านเฉย ๆ หรือทำแต่งงานบ้าน  
ๆ ละ ไม่ได้หมายความว่า ทำตนเป็นสาวสังคม มีความกล้าได้กล้าเสียจนลืมตน และ  
ความเป็นลูกผู้หญิง

ผู้หญิงรักความสูงส่ง ความละเอียดอ่อน ความเมตตาปรานี แต่ก็ต้องการได้  
สิทธิเสรีภาพอันพึงมีพึงได้เหมือนกัน หากแต่ถ้ามีความเป็นลูกผู้หญิง

ผู้หญิงยังคงมีธาตุของความเป็นคนมีศักดิ์ศรี มีความที่ดงาม และมีเกียรติเสมอ

ผู้หญิงเรายังต้องการน้ำใจ และการเสียสละของผู้ชายเสมอ ดังนั้นเราควรตอบ  
แทนด้วยมารยาทการน้อมรับ รอยยิ้มอันอ่อนหวาน การขอบคุณ และนี่คือคุณสมบัติ  
ส่วนหนึ่งของคุณผู้หญิงที่พึงจะมี

ผู้หญิงควรมองโลกด้วยความสวยงาม ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เท่าที่จะช่วยได้ ทำ  
ตนเป็นผู้มีน้ำใจเอื้ออาทร แต่ก็อย่าลืมดูเหตุการณ์แต่พอประมาณจะได้ไม่ผิดหวังเกินไป.





# การจัดบริการการแนะแนว

## (Organization and Administration in Guidance)

การจัดบริการแนะแนวในโรงเรียนก็มุ่งช่วยให้โรงเรียนทำหน้าที่ให้การศึกษแก่นักเรียนอย่างสมบูรณ์ บังเกิดประสิทธิผลเต็มที่ เพื่อให้นักเรียนทุกคนพัฒนาสูงสุด กล่าวคือพัฒนาทุกด้านทุกทางอย่างเต็มที่ ทั้งทางสติปัญญา ทางกาย อารมณ์ และสังคม ตามศักยภาพของแต่ละคน

พระบรมศาสดาตรัสว่า "ชีวิตนี้เป็นทุกข์" ท่านคงเห็นด้วยที่ว่าหากชีวิตมีปัญหาปัญหาอาจจะมาทุกสารทิศ บางคนอาจจะมีปัญหาจากสิ่งแวดล้อม พ่อแม่พี่น้องเพื่อนฝูง ครูอาจารย์ของเขานำปัญหามาให้ เพราะบุคคลเหล่านั้นล้วนมีปัญหายุ่งอยู่แล้ว หรืออาจจะเกิดปัญหาที่เกิดจากตัวนักเรียนเอง เช่นมีปัญหาทางสุขภาพอนามัย เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายไม่แข็งแรง บ่อยไข้บ่อยๆ หรือเกิดทัศนคติ มีความรู้สึกนึกคิด มีนิสัย มีความประพฤติ เป็นอุปสรรคต่อการเล่าเรียนศึกษาหาความรู้ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับเศรษฐกิจและสังคม หรือเป็นปัญหาทางสติปัญญา ปัญหาทางอารมณ์ หรือปัญหาทางจิตวิทยา ฯลฯ เมื่อมีปัญหาเด็กจะเรียนไม่ได้ดี ปัญหาจะเป็นอุปสรรคกีดกันไม่ให้เด็กเรียนรู้ได้ดีที่สุด ไม่ได้พัฒนาองงามตามที่เขาคควรจะมีจะเป็นได้ เพื่ออุดช่องโหว่ของโหว่ของการให้การศึกษาตามหน้าที่ของโรงเรียน เพื่อไม่ต้องให้นักเรียนแต่ละคนไม่ต้องเสียเวลาว่างนอนอยู่ในบ้านของชีวิต (World part) หรือหลงทางวณอยู่ในหลุมของอบายมุข เพื่อไม่ปล่อยให้โอกาสให้เพชรบางเม็ดต้องหลงเหลืออยู่ตามโคลนตม กล่าวคือ บางคนมีความสามารถ มีสติปัญญา แต่เราไม่ได้ให้การศึกษาแก่เขาอย่างถูกต้อง จึงไม่สามารถใช้เขาให้เป็นประโยชน์แก่สังคมหรือแม้แต่ตัวเขาเอง เพื่ออุดช่องโหว่ทางการศึกษาดังกล่าวจึงเกิดบริการแนะแนวขึ้นบริการแนะแนวที่มีประสิทธิภาพย่อมมีส่วนยกระดับมาตรฐานการศึกษาให้สูงขึ้น และมีส่วนช่วยให้ผู้ได้รับการศึกษาเป็นผู้มีสมรรถภาพ มีประสิทธิภาพในการทำงาน ประกอบอาชีพ ดำรง



ชีวิตอย่างมีความสุข ประสบชีวิตที่ราบรื่น ประสบความสำเร็จในชีวิตและการงาน เป็น  
พลเมืองดี เป็นผู้มีความดี มีประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติยิ่งขึ้น โดยเขาจะต้องพัฒนา  
ความสามารถ ทักษะ และเขาจะต้องรู้ว่าเขาจะต้องทำอะไรอย่างไร เขาควรจะต้องดำเนิน  
ชีวิตอย่างไรจึงจะนำตนเองไปสู่ความสำเร็จ ความสุขในชีวิต จึงเห็นได้ว่าในสภาพของ  
สังคมที่ย่างยาก ซับซ้อน เช่นปัจจุบัน โรงเรียนควรจะมีบทบาทในการพัฒนานักเรียนมาก  
กว่าการสอนหนังสือ ให้เด็กเขียนได้ อ่านออก โรงเรียนจะต้องรู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้างเมื่อ  
เด็กออกจากโรงเรียนไปแล้ว จึงจะนำเอาความรู้ ประสบการณ์ไปใช้ได้ เด็กสามารถเอาตัว  
รอด ช่วยตัวเองได้ ไม่เป็นไก่เอ่อนที่ใครจะต้มจะตุ๋นอย่างไรก็ได้ ครูก็คงไม่มีหน้าที่แค่สอนให้  
จบบทเรียน ให้เด็กจด ให้เด็กจำ ให้เด็กท่อง แล้วยกหมดหน้าที่ ครูควรจะมีหน้าที่มาก  
กว่านั้น อย่างน้อยต้องฝึกต้องสอนให้เขามีความเป็นคนพ้นจากเตียรณด้วย

ทั้งโรงเรียนในสหรัฐอเมริกาและในประเทศไทย ครูต่างก็ได้ทำหน้าที่แนะนำกัน  
มานานแล้ว กล่าวคือ แต่ก่อนเราทำตามหน้าที่ ตามธรรมชาติของความเป็นครู สุดแต่ใคร  
จะทำอะไรก็ตามใจชอบ ทำอย่างไม่มีระบบแบบแผน ไม่ได้รวบรวมงานให้เป็นหมวดหมู่  
ไม่มีการศึกษาค้นคว้าและฝึกอบรมโดยเฉพาะ เช่น ครอบบรมสั่งสอนนักเรียนในเรื่องความ  
ประพฤติ กิริยามารยาท ตักเตือนเมื่อกระทำผิด ไปเยี่ยมนักเรียนที่บ้านเมื่อป่วยไข้ ราช  
งานผลการเรียนของนักเรียนให้ผู้ปกครองทราบ ขอความร่วมมือผู้ปกครองให้บริจาคตทรัพย์  
สิ่งของเครื่องใช้ให้แก่โรงเรียน หรือขอให้ผู้ปกครองช่วยควบคุมนักเรียนให้ทำการบ้าน ให้  
ดูแลความประพฤติของนักเรียนเมื่ออยู่ที่บ้าน หรือการที่ครูสนใจได้ถามถึงเหตุผลที่ทำให้  
นักเรียนคนนั้นคนนั้น ประพฤติตนเช่นนั้นเช่นนั้น สนใจในเรื่องสุขภาพอนามัยของนักเรียน  
ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับบิดามารดาญาติพี่น้องทางบ้าน กับเพื่อนที่โรงเรียน หรือ  
สนใจว่าเขาเรียนได้ดีเพียงไร มีอุปสรรค มีปัญหาอะไรบ้าง มีอารมณ์เครียดไหม รับประ  
ทานอาหารอิ่มทุกมื้อไหม ออกกำลังกาย พักผ่อนเพียงพอไหม ทำไมเด็กคนนั้นนั่งเงิบ คน  
นั้นขี้อาย คนโน้นชอบส่งเสียงอึกทัก คนนั้นอ่านหนังสือไม่ออก ขาดเรียนบ่อย ให้ทำงานไม่ทำ  
ผลงานที่ทำต่ำกว่าที่ควรจะได้ เมื่อครูสนใจในเรื่องเหล่านี้ และหาทางแก้ไขเพื่อให้เด็ก  
ได้เรียนได้ดีที่สุด ครูก็จะสังเกต ศึกษาเด็กอย่างจริงจังและมีระเบียบแบบแผนมากขึ้น เพื่อ



ที่จะช่วยเด็กได้มากที่สุด ครูก็จะรวบรวมเรื่องราว ข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียน พยายามทำหลายอย่างหลายทางเพื่อทราบปัญหาที่แท้จริงของนักเรียนและสามารถช่วยเหลือนักเรียนได้จริง เกิดความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ จะต้องได้รับการฝึกอบรมเป็นพิเศษเพื่อทราบและเข้าใจวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยเหลือนักเรียนให้พัฒนาได้ดีที่สุด มากที่สุด การแนะนำจึงถือกำเนิดขึ้นในโรงเรียนด้วยประการฉะนี้ เหตุผลประการสำคัญคือความเปลี่ยนแปลงของสังคมทุกวันนี้ มีความซับซ้อน ยุ่งยาก ซับซ้อน ถ้าครูจะทำหน้าที่แนะนำในลักษณะ วิธีการเท่าๆ ก็ไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาของนักเรียน และช่วยให้นักเรียนพัฒนาได้ดีที่สุดตามความจำเป็นและความต้องการของสังคม เพราะทุกวันนี้สังคมได้เปลี่ยนแปลงไปมาก ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ความเปลี่ยนแปลงทางอุตสาหกรรม ความเปลี่ยนแปลงทางด้านอาชีพ มาตรฐานการครองชีพ พลเมืองมากขึ้น การขนส่ง การคมนาคม สื่อสารเจริญขึ้น มีความต้องการทางทหารมากขึ้น ความก้าวหน้า และอิทธิพลทางเศรษฐกิจ และสังคมดังกล่าวมีผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางการศึกษา จำนวนนักเรียนมากขึ้นแย่งกันหาที่เรียน หลักสูตร และทฤษฎีทางการศึกษาเปลี่ยนไป โรงเรียนต้องมีหน้าที่มากขึ้น ต้องรับผิดชอบที่จะสนองความต้องการของสังคมและความต้องการของแต่ละคน ต้องตอบสนองความต้องการในการปรับตัว ความต้องการทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางจิตวิทยา เกิดความเปลี่ยนแปลงทางการทดสอบ มีความตื่นตัวทางสุขภาพจิต มีความก้าวหน้าทางการรักษาโรคทางจิต เกิดงานสังคมสงเคราะห์ เกิดความเคลื่อนไหวเรื่องการศึกษาหน้าที่ของสมาชิกที่ดีในสังคมประชาธิปไตย ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้ไม่สามารถใช้วิธีแนะนำแบบตามยถากรรมต่อไปได้ ถึงเวลาแล้วที่จะต้องเริ่มงานแนะนำอย่างระบบแบบแผน มีผู้ได้รับการศึกษาอบรม มีความรู้ความเข้าใจการแนะนำมาโดยเฉพาะ มาทำหน้าที่รับผิดชอบ

เอริคสันได้ตั้ง ข้อเสนอพื้นฐานในการจัดบริการแนะนำขึ้นในโรงเรียน ไว้ดังต่อไปนี้ :-

๑. นักเรียนทุกคนในโรงเรียนทุกแห่งจะต้องเกิดมีความต้องการ บริการ ของแผนงานแนะนำเข้าด้วยกัน



๒. การจัดบริการแนะแนวจะต้องจัดขึ้นตามความต้องการของนักเรียนในโรงเรียนนั้น  
ชุมชนนั้นโดยเฉพาะ
๓. ความร่วมมือของผู้บริหารและของคณะครูเป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนาแผนงาน  
แนะแนวให้มีประสิทธิภาพ
๔. การพัฒนาแผนงานแนะแนวจะต้องรู้จักเลือกเริ่มให้ถูกจุด
๕. โรงเรียนจะต้องเลือกกิจกรรมแนะแนวซึ่งโรงเรียนทำอยู่แล้ว และเห็นว่ายังมีคุณค่า  
ก็รวมเข้าไว้ในแผนงานแนะแนวที่กำหนดขึ้นใหม่ ไม่มีความจำเป็นต้องเลิกล้มของ  
เก่า
๖. ความสำเร็จของแผนงานแนะแนวขึ้นอยู่กับความสามารถของครูแนะแนว ความ  
ช่วยเหลือของคณะครู การสนับสนุนของผู้บริหาร และการใช้แหล่งวิทยากร  
ทรัพยากรในชุมชนนั้นให้เป็นประโยชน์
๗. การปฏิบัติ กระบวนการ กลวิธีที่ใช้ เครื่องมือและอุปกรณ์ซึ่งนำมาใช้ในแผนงาน  
แนะแนวควรจะต้องจัดตามความรู้ ความสามารถ ความถนัด ตามที่ได้ฝึกอบรมของ  
ผู้ใช้และรับผิดชอบแผนงานนั้น
๘. สมาชิกทุกคนต้องเข้าใจ ชื่นชมการปฏิบัติ กลวิธี วิธีการ การรับผิดชอบตาม  
หน้าที่ และการกำหนดจุดมุ่งหมายของแผนงานแนะแนว
๙. แผนงานแนะแนวจะต้องมีการประเมินผลต่อเนื่องกันไป ทั้งในแง่การเตรียมการ  
การดำเนินงาน ทักษะของผู้เกี่ยวข้อง การสนับสนุนของผู้บริหารและคณะครู  
ประสิทธิผลของบริการแนะแนว ความสะดวกสบายและการจัดอุปกรณ์เครื่องใช้  
ว่าควรจะต้องปรับปรุงในด้านใด อย่างไร

ข้อตกลงพื้นฐานของการจัดแผนงานแนะแนว

ผู้แนะแนวจะต้องยอมรับในสิ่งต่อไปนี้ :-

๑. เด็กแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน ในสมรรถวิสัย ความสามารถ ความถนัด ความ  
ต้องการ ความสนใจ ฯลฯ
๒. เด็กแต่ละคน ไม่มีใครเก่ง ไม่มีใครสามารถไปทุกอย่าง ไม่มีใครดีไปทุกอย่าง  
เสียไปทุกอย่าง



๓. ธรรมชาติไม่ได้สร้างให้เด็กเกิดมาพร้อมกับความสามารถที่จะเข้าสังคมคบค้าสมาคมกับคนอื่นได้ด้วยดี เด็กทุกคนย่อมต้องการความช่วยเหลือและแนวการเผชิญกับบุคคลและสถานการณ์บางอย่าง
๔. การแนะนำเป็นกระบวนการให้การศึกษาให้แก่ตัวเองเพื่อให้เกิดการพัฒนา ไม่ใช่การบอก หรือการสั่งให้ทำ เด็กจะต้องรู้ว่าตัวเองต้องเป็นผู้เผชิญปัญหา ตัดสินใจ และแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ และจะต้องลงทุนผ่านอุปสรรคของตนด้วยตนเอง เพื่อนำตนเองให้ดำรงชีวิตในทางที่ถูกที่ควรและมีความสุข
๕. โรงเรียนเป็นศูนย์กลางศาสตร์ที่จะให้ความช่วยเหลือ สนองความต้องการในการดำเนินชีวิตของทุกคน

เขरिकสันได้กล่าวถึง สังกัปขั้นต้น ของการจัดแผนงานแนะนำไว้ดังนี้ :-

๑. แผนงานแนะนำควรจัดเพื่อสนับสนุน เพื่อช่วยโครงการทางการศึกษาของโรงเรียนให้บังเกิดผลดีที่สุด และควรจะเป็นส่วนหนึ่งของโครงการทั้งหมดของโรงเรียน เป็นโครงการที่มีความสำคัญ และได้รับการสนับสนุนไม่น้อยกว่าโครงการอื่น
๒. แผนงานแนะนำควรจะได้คำนึงถึงการจัดเวลาให้แก่นักเรียน และครู เพื่อใช้บริการแนะนำ และมีเวลาเตรียมการ - ดำเนินการอย่างเหมาะสม
๓. แผนงานแนะนำควรจะมีส่วนช่วยให้เกิดความร่วมมือระหว่างโรงเรียน บ้าน และชุมชน เพื่อให้สิ่งดังกล่าวมีส่วนช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก
๔. แผนงานแนะนำที่จัดขึ้น ควรจะเพื่อเพิ่มเติมสิ่งที่มีอยู่แล้วให้สมบูรณ์ ให้โรงเรียนทำหน้าที่ให้การศึกษาก่อนชนให้มีประสิทธิผลยิ่งขึ้น

มอริสได้กล่าวถึงสิ่งจำเป็น ๔ ประการ ในการที่จะวางแผนงานแนะนำ คือ

๑. มีบุคคลรับผิดชอบที่จะรู้จักนักเรียนอย่างแท้จริง เพราะปัจจุบันครูมีความจำเป็นทางอาชีพ ไม่ได้ใกล้ชิดนักเรียนเช่นในสมัยก่อน นักเรียนในชั้นมีจำนวนมากขึ้น
๒. มีการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียน มีระบบแบบแผนในการเก็บรวบรวมและรักษา มีวิธีการจัดทำเกี่ยวกับข้อมูลของนักเรียนให้เกิดประโยชน์ในการแนะนำเพิ่มเติมตรวจสอบข้อเท็จจริงต่างๆ ให้ถูกต้องและเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ



๓. ผู้บริหารและคณะครูจะต้องมีความเข้าใจ สนใจ เห็นความสำคัญ เห็นประโยชน์  
สนับสนุนกิจการแนะแนว จัดให้มีหัวหน้า หรือคณะกรรมการ รับผิดชอบดำเนินการ  
ให้การแนะแนวเป็นประโยชน์แก่การศึกษาอย่างแท้จริง
๔. ดำเนินการแผนงานแนะแนวให้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกัน อย่างสม่ำเสมอ และ  
มีระบบแบบแผน

### ประโยชน์ที่ได้จากการจัดวางแผนงานแนะแนวขึ้น

๑. เป็นการประสานงานของครูทุกคนให้สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องเป็นอันเดียวกัน ไม่แบ่งแยก  
ต่างคนต่างทำ
๒. เปิดโอกาสให้ครูทุกคนได้ใช้ความรู้ ความสามารถ ความถนัด และประสบการณ์  
ซึ่งแต่ละคนมีอยู่ ให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม ทุกคนมีส่วนรับผิดชอบ ใครถนัดทางไหน  
ทำทางนั้น ใครถนัดสร้างข้อทดสอบ สร้างข้อทดสอบ ใครชอบวิจัยทำวิจัย ใคร  
ถนัดการให้คำปรึกษา ศึกษาเด็กเป็นรายกรณี ก็ทำได้ตามชอบ ก็จะก่อให้เกิด  
ความสนใจ เต็มใจที่จะให้ความร่วมมือ ไม่เกียจงอน ไม่อ้างว่าไม่ใช่หน้าที่
๓. เป็นการสงวนเวลา สงวนพลังงานของผู้บริหาร ของคณะครูที่ไม่ต้องทำอะไรซ้ำๆ  
กัน ก้าวถ่างกัน หรือต้องแก่งแย่งเกียจงอนกัน

### วัตถุประสงค์ในการจัดแผนงานแนะแนว

๑. เพื่อส่งเสริม สนับสนุน และอุดหนุนว่างในการจัดการศึกษาให้บังเกิดผลตามวัตถุประสงค์  
ประสงค์ของการศึกษา คือ มุ่งให้เกิดความเจริญแห่งตน เกิดมนุษยสัมพันธ์อันดี  
มีประสิทธิภาพในทางเศรษฐกิจ มีความรับผิดชอบในฐานะเป็นพลเมืองที่ดี
๒. ช่วยให้ครูสอนนักเรียนตามหลักจิตวิทยา และตามหลักการเรียนรู้เพื่อเด็กเรียนรู้  
ง่ายขึ้น มุ่งปรับปรุงการทำงานตามหน้าที่ของครู เป็นการส่งเสริมให้ครูทุกคน  
เกิดความงอกงามทางอาชีพ
๓. ช่วยให้ครูเข้าใจเด็กทุกคนดีขึ้น โดยรู้จักวิธีต่าง ๆ ที่จะทำให้ครูเข้าใจเด็ก เช่น  
ระเบียบธรรม การสังเกต การสัมภาษณ์ การทดสอบต่างๆ การศึกษาเด็กเป็น



รายการนี้ โดยสามารถเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการ ความสนใจ ความต้องการ ความถนัด ความสามารถ ของเด็กแต่ละบุคคล

๔. มุ่งช่วยให้เด็กรู้จักตนเอง รู้ความสามารถของตน นำตนเองได้ รู้จักตัดสินใจ รู้จักแก้ปัญหาที่จะเกิดขึ้นเพราะความยุ่งยากซับซ้อนของสังคมเช่นในปัจจุบัน
๕. ช่วยสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ในห้องเรียน บรรยากาศประชาธิปไตย และการลดความเครียดทางอารมณ์
๖. เป็นแหล่งบริการความรู้ ข่าวสาร จัดเตรียมประสบการณ์ที่จะเป็นประโยชน์แก่เด็กทุกคน
๗. ช่วยเหลือ ส่งเสริมการจัดกิจกรรมตามความสนใจและตามความถนัดของนักเรียน ในการจัดวางตัวบุคคลอย่างเหมาะสม อันจะเป็นประโยชน์ในการทำงานและการเลือกอาชีพของนักเรียน
๘. จัดสนองความต้องการของเด็กเป็นพิเศษ เช่น เด็กฉลาด เด็กเรียนช้า เด็กสอบตก เรียนช้า เด็กพิการ
๙. งานแนะแนวจะเป็นเครื่องมือ และมีส่วนประมาณค่า ประเมินผลโครงการการศึกษาของโรงเรียน
๑๐. เพื่อนำผู้ปกครอง ชุมชน และแหล่งวิทยากร แหล่งทรัพยากรมาเป็นประโยชน์ ในการให้การศึกษาและให้สวัสดิการแก่นักเรียน

### อุปสรรคในการดำเนินงานแนะแนว

๑. คณะครูคิดว่า งานแนะแนวไม่ใช่สิ่งจำเป็น หรือการทำงานแนะแนวเป็นการเพิ่มงานของตนซึ่งหนักอยู่แล้ว
๒. จัดตั้งงานแนะแนวขึ้นตามสมัยนิยม โรงเรียนอื่นเขามีโรงเรียนเราควรจะมีบ้าง ผู้ใหญ่อยากให้มีก็จัดตั้งขึ้นเพื่อเอาใจผู้ใหญ่ พอผู้ใหญ่หมดความสนใจผู้น้อยก็ลามือลาข้อ เหมือนคนเป็นโรคบ้าๆ ตื่นอะไรก็เป็นชั่วครู่ชั่วพักไม่จริงไม่จัง ไม่ได้เป็นไปตามความจำเป็นตามความต้องการของสถานศึกษา
๓. คณะครูไม่เข้าใจ ไม่รู้ว่าตนควรจะมีหน้าที่อย่างไร ควรจะช่วยเหลืออะไร แคไหน ไม่สนใจ ไม่ให้ความร่วมมือ



โครว์ และ โครว์ ได้อธิบายถึงแบบของการจัดแผนงานแนะแนว ได้เป็น ๒ แบบ

๑. แบบสังเขป (The Centralized Form) มอบให้ผู้เรียนรู้ทางการแนะแนวเป็นผู้รับผิดชอบดำเนินการ การจัดงานเป็นระบบ มีแบบแผน
๒. แบบวิเทศ (The Noncentralized Form) ให้ครูทุกคนรับผิดชอบ เป็นการจัดตามใจสมัคร ไม่มีระเบียบแบบแผนที่แน่นอน

ทั้งสองแบบมีข้อดีและข้อเสีย แบบสังเขปเหมาะกับโรงเรียนใหญ่ ที่มีคนรับผิดชอบจัดงานเป็นระบบ มีผลงานเป็นขั้นเป็นต้น แต่ข้อเสียคือจะมีครูบางคนคิดว่ามีคนอื่นรับผิดชอบอยู่แล้ว ตนไม่ต้องมีหน้าที่เกี่ยวข้อง แผนงานที่จะบังเกิดผลดี จึงไม่ยึดปลายนุสของแบบใดแบบหนึ่ง โดยจะใช้ลักษณะผสม คือให้ครูทุกคนเป็นผู้กำหนดความมุ่งหมาย มีความเข้าใจอย่างดีในจุดมุ่งหมายนั้นๆ แล้วให้ผู้มีความรู้เรียนรูทางการแนะแนวเป็นผู้รับผิดชอบดำเนินการให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่มีอยู่

แบบของการจัดแผนงานแนะแนวบางครั้งก็เป็นไปตามลักษณะ หรือระบบของโรงเรียน ขนาดของจำนวนนักเรียน หรือตามความสะดวกสบายที่จะจัดทำได้ นักเรียนต่างระดับกัน เช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีความต้องการทางการแนะแนวต่างกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา การกำหนดแผนงานและกิจกรรมมากน้อยต่างกัน แต่ก็ถือเป็นหลักได้ว่า การจัดบริการแนะแนวควรจะมียืดหยุ่น และสามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับความต้องการของโรงเรียน ของชุมชน เหมาะกับความสนใจและเหมาะสมกับฐานะการเงินของโรงเรียน

การแนะแนวในโรงเรียนประถมศึกษา อาจจะใช้ครูประจำชั้น หากวิธีการขอความร่วมมือจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองของนักเรียนมาร่วมรับผิดชอบในพัฒนาการ หรือสวัสดิการของนักเรียน บางครั้งก็ดึงเอาชุมชนมารับมือรับผิดชอบร่วมด้วย เช่น ขอความร่วมมือจากเทศบาล องค์การธุรกิจ อุตสาหกรรม หน่วยบริการสุขภาพอนามัย และหน่วยงานที่รับผิดชอบเรื่องการออกกำลังกาย การจัดสถานที่พักผ่อน การจัดกีฬา และสันตนาการ สถานพยาบาล ฯลฯ บางโรงเรียนก็มีครูแนะแนวทำหน้าที่เพียงบางเวลาหรือเต็มเวลา ครูในโรงเรียนประถมศึกษาจะต้องรับผิดชอบแนะแนว ให้นักเรียนพัฒนาทางกาย ทางสติปัญญา ควบคู่กับพัฒนาการทางสังคม ต้องพัฒนาทักษะพื้นฐาน การใช้มือ ไขกัฒมนื้อ



ส่งเสริมให้เด็กมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความเป็นผู้นำ พัฒนาความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ความรับผิดชอบตนเอง ช่วยตนเองได้ ลักษณะของงานแนะแนวในโรงเรียน ประถมศึกษาเป็นในรูปแบบบริการเพื่อเด็กทุกคนได้ใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ และพยายามปรับปรุงสิ่งแวดล้อมที่จะส่งเสริมการเรียนรู้ และพัฒนาการของเด็ก เป็นงานพอรู้รูปลักษณะนิสัย ความประพฤติของเด็กให้เข้ารูปเข้ารอยตามความต้องการของสังคม และสอดคล้องตามวัฒนธรรม พัฒนาทัศนคติที่ดีต่อโรงเรียน รักการเรียน เห็นคุณค่าของการเรียน การแนะแนวในชั้นประถมมีดังที่ปรากฏฐานว่า พัฒนาการของเด็กจะต่อเนื่องกันไป การแนะแนวควรจะเป็นทางบ่งบอกความบกพร่องต่าง ๆ และมุ่งให้เด็กมีสุขภาพจิตดี

การแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษาก็นับว่ามีความสำคัญ เพราะเป็นช่วงชีวิตที่คนมีความเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก นิสัย ทัศนคติ อุดมคติกำลังก่อรูปถาวร กลวิธีในการช่วยเหลือตนเองของเด็กกำลังพัฒนา ถ้าการแนะแนวในวัยนี้บังเกิดผลดี จะลดความต้องการที่จะต้องช่วยเหลือเขาในภายหลังได้อย่างมาก และจะเพิ่มความสามารถในการเลือกอาชีพ ในการปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดี เลือกร่วมกิจกรรมทางสังคมได้อย่างฉลาดเมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เด็กในโรงเรียนมัธยมย่อมแตกต่างกันเกี่ยวกับส่วนสูง น้ำหนัก ภูมิภาวะทางกาย คุณลักษณะทางสังคมและทางอารมณ์ บางคนเป็นผู้ใหญ่ บางคนยังเป็นเด็กในคน ๆ เดียวกัน บางครั้งรู้สึกว่าคุณเป็นผู้ใหญ่แล้ว บางครั้งยังรู้สึกว่าคุณเป็นเด็ก เด็กในโรงเรียนอาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน การปรับตัว เกี่ยวกับการเรียนต่อและการเลือกอาชีพ ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การแต่งงาน เด็กมาจากโรงเรียนประถมศึกษาที่แตกต่างกัน ฉะนั้นเด็กย่อมแตกต่างกันในระดับความรู้ ฐานะ ชีวิตสังคม ประสบการณ์ และกิจกรรมในโรงเรียน เมื่อมาอยู่ในชั้นเดียวกันย่อมจะมีความยุ่งยาก งานแนะแนวจึงช่วยเหลือในเรื่องเหล่านี้

หลักในการจัดแผนงานแนะแนว

ดร. สมพร บัวทอง กล่าวถึงหลักพื้นฐาน & ประการในการจัดแผนงานแนะแนวของโรงเรียน

๑. ผู้บริหารต้องเห็นด้วย ยอมรับ ความสำคัญของการแนะแนว และเห็นคุณค่าสนับสนุน ส่งเสริม



๒. คณะครูและนักเรียนยอมรับ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือ และใช้บริการ
๓. จะต้องกำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน และเข้าใจง่าย
๔. อาศัยสิ่งที่มีอยู่แล้วเป็นพื้นฐานในการจัด
๕. วางนโยบายการจัดแผนงาน แนะนำให้สอดคล้องกับนโยบายการศึกษาของโรงเรียน และแผนการศึกษาชาติ

อาจารย์วัชร ฤๅคะคำ ได้สรุปว่าผู้จัดแผนงานแนะนำควรจะมีหลักการดังต่อไปนี้ :-

๑. จัดบริการเพื่อสนองความต้องการของแต่ละบุคคล เพื่อให้ทุกคนเข้าใจตนเอง ให้ทุกคนพัฒนาศักยภาพของตนให้เจริญถึงขีดสูงสุด และเพื่อให้ทุกคนได้เลือกอย่างฉลาด
๒. ให้ผู้บริหาร คณะครู ผู้ปกครอง และนักเรียน รู้สึกว่าเป็นความจำเป็น เห็นประโยชน์ของการจัดตั้งบริการแนะนำ
๓. จัดหาเอกสาร ตำรับตำราให้เพียงพอที่จะใช้ประโยชน์ในการค้นคว้า หากความรู้ความเข้าใจ ได้ความคิดในการที่จะจัดดำเนินการ ปรับปรุงงานให้ก้าวหน้า และเป็นประโยชน์ในการให้บริการสนเทศ
๔. แผนงานแนะนำควรสอดคล้องกับปรัชญาของโรงเรียน คุณค่าของสังคม ระบบ และนโยบายทางการศึกษาของชาติ
๕. ต้องมีการประเมินผลงานแนะนำเพื่อพัฒนางานให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

อาจารย์อำเภอ บุรณฤกษ์ ได้สรุปข้อคิดควรคำนึงในการจัดงานแนะนำ คือ 5 P's

๑. Personel                      ตัวบุคคลที่จะทำหน้าที่รับผิดชอบควรมีวุฒิ มีประสบการณ์ ได้รับการฝึกฝนมาโดยเฉพาะ
๒. Program                      ทุกคนควรมีส่วนรับผิดชอบวางแผนงานอย่างรอบคอบ
๓. Proper Budgeting           จัดแบ่งงบประมาณอย่างเหมาะสม สะดวกที่จะปรับปรุงงานให้ดีขึ้น
๔. Physical-facilities           มีความสะดวกสบาย มีสถานที่ มีอุปกรณ์ ครุภัณฑ์ ตำรา เอกสารเพียงพอ



๕. Public Support ต้องการความเข้าใจ สนใจ ความร่วมมือจากผู้บริหาร คณะครู ผู้ปกครอง และตัวนักเรียนเอง

เคลปเปอร์เห็นว่าหลักที่ควรคำนึงในการจัดและการบริหารแผนงานแนะแนว คือ

๑. ผู้มีส่วนร่วมในแผนงานแนะแนวทุกคนควรมีคุณสมบัติที่เหมาะสม
๒. การวางโครงการจัดบริการแนะแนว ต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย ทั้งครูแนะแนว กรรมการแนะแนว นักเรียน ผู้บริหาร คณะครู และบุคคลากรอื่นๆ ในโรงเรียนและในชุมชน
๓. จำนวนครูแนะแนวจะต้องได้สัดส่วนกับจำนวนนักเรียน ในสหรัฐกำหนดครูแนะแนว ๑ คนต่อนักเรียน ๒๐๐ คน
๔. มีความยืดหยุ่นในการจัดและการบริหารการแนะแนว เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาสถานการณ์ ความต้องการ และความจำเป็นของโรงเรียนและของนักเรียน

บราวน์ได้เสนอหลักสำคัญในการจัดแผนงานแนะแนวไว้ดังนี้ :-

๑. แผนงานแนะแนวควรมีความสำคัญ ได้รับการสนับสนุนเท่ากับโครงการทางการศึกษาอื่นๆ ของโรงเรียน
๒. แผนงานแนะแนวจะกว้างแคบอย่างไร ควรได้รับการศึกษาพิจารณาเห็นชอบจากผู้ร่วมงานทุกคนในโรงเรียนนั้น
๓. ผู้บริหารโรงเรียน กรรมการบริหารโรงเรียน ควรจะเป็นผู้นำในการจัด ในการวางแผน ดำเนินงาน ประเมินผล และในการแต่งตั้งกรรมการ การมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบ จัดงบประมาณ จัดให้ผู้ดำเนินการมีเวลาพอเพียง มีอุปกรณ์ตามความจำเป็น มีสถานที่สะดวกเหมาะสม มีเสถียรภาพ
๔. ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบ คณะกรรมการแนะแนว จะต้องมีความรู้คุณสมบัติที่เหมาะสม ได้รับการศึกษา ฝึกฝนทางด้านแนะแนวมาแล้วเป็นอย่างดี
๕. ควรวางแผนแนะแนวเพื่อให้บริการแก่นักเรียนทุกคน ไม่ให้เฉพาะแต่นักเรียนที่มีปัญหาเท่านั้น



๖. ผลงานแนะแนวควรจะรายงานให้ครูทุกคนในโรงเรียนได้ทราบเป็นระยะ ๆ ไป ตามเวลาที่เห็นสมควร โดยมุ่งให้เห็นผลว่า งานแนะแนวมีส่วนให้เด็กดีขึ้น การเรียน การสอนได้ผลดีขึ้น ปัญหาต่าง ๆ ลดน้อยเบาบางลง หรือได้รับการแนะแนวเพื่อปรับปรุงแก้ไขแล้วอย่างไร

แอนดรูว์ และ วิลลี่ ได้กล่าวถึงหลักเบื้องต้นในการวางแผนโครงการแนะแนว ว่า จะต้องเริ่มต้นจากความต้องการของนักเรียน ความต้องการของโรงเรียน ตามปรัชญา และตามความคิดเห็นของคณะครู โดยเอาใจใส่แก่เอกัตบุคคผล มุ่งให้นักเรียนพัฒนาตนเอง สามารถนำตนเอง นำทางการสำรวจตนเอง ค้นพบศักยภาพ ความต้องการของตน นำตนไปสู่ความสำเร็จในอาชีพ นำความสำเร็จ ความผาสุก ความแจ่มใส ว่าเรียงมาสู่ตนเอง สามารถในการปรับตัว โดยจะต้องยึดหลักการดังต่อไปนี้:—

๑. มุ่งที่ตัวเด็ก ร่วมกับกิจกรรมอื่นเพื่อบรรลุความมุ่งหมายของการศึกษา คือช่วยเด็กในการปรับตัว ให้เด็กรู้จักปัญหาของตนและสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้
๒. การแนะแนวไม่ได้มุ่งเพียงเพื่อประโยชน์ของเอกัตบุคคผล แต่อาจหมายถึงการให้คำปรึกษาเป็นหมู่ หรือเพื่อช่วยสังคมเป็นส่วนรวมด้วย
๓. เป็นโครงการต่อเนื่องกันไป ตลอดชีวิตของนักเรียนแต่ละคน
๔. เป็นงานที่ต้องอาศัยคนหลายคน ที่มีความสามารถต่างกันมาทำหน้าที่ต่างกัน
๕. เป็นงานที่เน้นเรื่อง การเข้าใจตนเอง การตัดสินใจตนเอง การปรับตัว ความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการพัฒนาตนเอง การนำศักยภาพออกเป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคม
๖. เป็นงานที่ช่วยเด็กปรกติเท่า ๆ กับเด็กที่มีปัญหา เน้นความสำคัญของการบ้้องกันมากเท่า ๆ กับการแก้ไขปัญหา
๗. กระบวนการแนะแนวเป็นงานที่ต้องการความร่วมมือ และความรับผิดชอบร่วมกันของทุกฝ่าย เพื่อให้การแนะแนวเกิดคุณค่าทางการศึกษามากที่สุด
๘. โครงการแนะแนวควรเป็นกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มจากความต้องการของนักเรียนตามสภาพของโรงเรียน ตามสภาพและความต้องการของชุมชน



๙. มุ่งให้บุคคลได้ทำกิจกรรมตามความสนใจ ตามความต้องการ และตามศักยภาพ  
 ของตนอย่างสมบูรณ์
๑๐. เป็นความจำเป็นที่จะต้องวัดผล ประเมินค่าแผนงานและแนวเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้  
 บังเกิดผลดียิ่งขึ้นไป

เขริคสันได้กล่าวถึงการบริหารงานและแนวควรจัดเป็นลำดับขั้น ดังนี้ :-

๑. ควรศึกษาแนวความคิด หลักการ และเห็นความจำเป็นที่จะต้องบริหารงานอย่าง  
 รอบคอบ มีระบบแบบแผน
๒. ศึกษาแผนงานต่าง ๆ ของโรงเรียนที่มีอยู่แล้วอย่างรอบคอบ พิจารณาว่าจะจัดแผน  
 งานและแนวได้อย่างไร เริ่มตรงไหน ดำเนินการอย่างไรให้สอดคล้องกับนโยบาย  
 และปรัชญาของโรงเรียน ตามความเห็นชอบตามทรรคระของผู้บริหารและคณะครู
๓. เตรียมบุคคลากรให้พร้อมที่จะดำเนินงานและแนว ซึ่งอาจจะดำเนินการได้ดังนี้
  - ก. ให้คณะครูเห็นความสำคัญ และความจำเป็นที่จะต้องจัดบริการและแนวขึ้นใน  
 โรงเรียนของเรา
  - ข. ประชุมปรึกษาหารือกับคณะครูเพื่อพิจารณาปัญหาในการจัดแผนงานและแนว  
 และกำหนดนโยบาย
  - ค. จัดตั้งคณะกรรมการชั่วคราวขึ้นพิจารณาดำเนินการ
  - ง. กระตุ้นให้คณะครูให้ความร่วมมือในการจัดและการดำเนินงาน
  - จ. จัดตั้งกรรมการถาวรขึ้น
  - ฉ. ดำรวจปัญหาของนักเรียนเพื่อวางโครงการจัดบริการ หรือจัดกิจกรรมตาม  
 ความต้องการของนักเรียน

การเริ่มดำเนินการตามแผนงานและแนว

เขริคสันได้สรุปเสนอวิธีที่จะเริ่มงานและแนวเพียงอย่างเดียวหนึ่งหรือหลายอย่าง  
 พร้อมกันดังนี้ :-

๑. ดำรวจปัญหาและความต้องการของนักเรียน
๒. ไปเยี่ยม ดูงานและแนวของโรงเรียนอื่น



๓. เริ่มด้วยการศึกษาเด็กเป็นรายกรณี
๔. ศึกษาเกี่ยวกับอุปกรณ์ เครื่องมือ และกลวิธีของการแนะแนว เช่นแบบสำรวจ ข้อทดสอบ ระเบียบสะสม
๕. เริ่มด้วยการจัดให้คำปรึกษาแก่นักเรียนเป็นกลุ่ม เช่น กลุ่มนักเรียนใหม่ กลุ่มนักเรียนที่เรียนซ้ำชั้น
๖. เริ่มด้วยวิธีวิจัยสำรวจ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนหรือในโรงเรียน เช่น สำรวจนักเรียนที่ตกออกไป สำรวจแหล่งอาชีพและการศึกษาในชุมชน ติดตามผลนักเรียนเก่า สำรวจความต้องการของบิดามารดาเกี่ยวกับแผนงานของโรงเรียนว่าพอใจ หรือต้องการการปรับปรุงแก้ไขอย่างไร
๗. ศึกษางานที่ทำอยู่แล้วในชั้นเรียน หรือในแผนงานอื่น ๆ ของโรงเรียนว่ามีอะไรบ้างที่เป็นลักษณะของงานแนะแนวอยู่แล้ว หรือตามเนื้อหาในหลักสูตร
๘. ดำรวจองค์ประกอบที่จะทำให้ความก้าวหน้าของงานแนะแนวต้องชะงักลง อะไรจะเป็นอุปสรรคขัดขวาง
๙. ให้คณะครูศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องราวของการแนะแนวในลักษณะของการประชุมอบรม
๑๐. ศึกษาหน้าที่ของผู้แนะแนว เลือกคนที่มีความสนใจจะร่วมมาร่วมงาน ร่วมรับผิดชอบ มอริสได้แนะวิธีเริ่มงานแนะแนวว่าอาจจะเริ่มอย่างไรอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้ :-
  ๑. การเริ่มจัดบริการแนะแนวที่ดี ควรจะเริ่มจากการศึกษาความต้องการ หรือปัญหาของโรงเรียน และนักเรียน ให้ทราบว่าอะไรคือปัญหา อะไรเป็นความต้องการที่เขาต้องการความช่วยเหลือ แล้วจัดบริการแนะแนวขึ้นเพื่อจัด บรรเทา หรือแก้ไขปัญหานั้น วศ. ประสานมิตรได้ดัดแปลงแบบสำรวจปัญหาของมูนี่ ซึ่งจะช่วยให้ทราบปัญหาของนักเรียนเกี่ยวกับปัญหาทางสุขภาพ การเงิน ทางบ้านและครอบครัว การเลือกอาชีพ ความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม และการปรับตัวต่อชีวิตความเป็นอยู่ในโรงเรียน
  ๒. ตั้งกรรมการจากผู้มีความรู้ได้รับการศึกษาอบรมทางการแนะแนว จากผู้สนใจสมัครใจขึ้นเป็นผู้ดำเนินการ กรรมการชุดนี้อาจจะได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้า



ความรู้ ความเข้าใจทางการแนะแนว และวิเริ่มดำเนินการ กรรมการอาจจะไปศึกษาแผนงานของโรงเรียนที่จัดบริการแนะแนวบังเกิดผลดีเป็นแบบอย่างได้ แล้วนำมาตัดแปลงดำเนินการตามความต้องการและตามความจำเป็นในโรงเรียนของตน หรือศึกษางานซึ่งมีลักษณะเป็นงานแนะแนวซึ่งจัดทำอยู่แล้วในโรงเรียนของตน แต่ยังไม่ได้จัดระบบรวมงานให้เป็นหมวดหมู่ ก็รวบรวมงาน กำหนดขอบเขตงานให้เป็นที่เข้าใจและรับรู้ร่วมกัน หรือศึกษาแหล่งทรัพยากรในชุมชนที่จะเป็นประโยชน์สนับสนุนงานแนะแนวของโรงเรียน เช่นศึกษาองค์การ สมาคม สโมสรที่ทำงานบำเพ็ญประโยชน์ หรือสร้างงานบุคคลว่าจะนำมาส่งเสริมสนับสนุนงานแนะแนวได้มากน้อยเพียงไร

๓. ใช้สื่อทัศนอุปกรณ์ อาจเป็นตำรา เอกสาร ภาพ แผนภูมิ บ้ายนิเทศ ภาพยนตร์ ฟิล์มสตริป สไลด์ ที่เกี่ยวกับเรื่องราวของการแนะแนวหรือการให้คำปรึกษา เป็นการกระตุ้นความสนใจแก่ผู้บริหาร คณะครู นักเรียน ให้เป็นประโยชน์ ความจำเป็น ความสำคัญของการจัดบริการแนะแนวขึ้น และให้ความร่วมมือ
๔. ศึกษานักเรียนที่เป็นปัญหา ต้องการความช่วยเหลือแก้ไขเป็นรายกรณี ด้วยการจัดคณะกรรมการเพื่ออภิปรายถึงสาเหตุของปัญหาและหาทางแก้ไข โดย
  - ก. ให้ผู้บริหาร ครูประจำชั้น ครูแนะแนวหยิบยกนักเรียนที่มีปัญหาขึ้นเสนอที่ประชุมเพื่อศึกษาให้เข้าใจปัญหาของนักเรียนผู้นั้นอย่างถ่องแท้ โดยครูแนะแนวจะต้องเตรียมข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนผู้นั้นเสนอต่อที่ประชุม
  - ข. ประธานที่ประชุมเชิญชวนกรรมการตรวจสอบ และค้นให้พบแนวโน้มและสาเหตุของปัญหา และพิจารณารายละเอียดต่าง ๆ เช่นทำไมคิดว่านักเรียนคนนั้นเป็นอย่างนั้น นักเรียนกำลังจะเป็นอย่างไรต่อไป เขาประพฤติอะไรผิดแปลกไปจากที่รับรู้แล้วหรือไม่
  - ค. รวบรวมลักษณะที่ดีของนักเรียน เช่นมีความสามารถพิเศษทางด้านใด เป็นที่นิยมยกย่องในเรื่องใด และรวบรวมข้อบกพร่องของนักเรียนว่ามีอะไรบ้าง
  - ง. วางแผนเพื่อแนะแนวแก้ไข จะช่วยเขาในเรื่องใด อย่างไร กำหนดตัวผู้แนะแนวรับผิดชอบ



๑. ประเมินผลความสัมฤทธิ์ผลในการช่วยเหลือตามแผนที่กำหนดไว้ว่าได้ผลเพียงไร

ถ้าไม่ทำในรูปกรรมการ อาจใช้วิธีให้ครูหรือนักเรียนเองจดบันทึกปัญหา ความต้องการที่ ต้องการความช่วยเหลือมอบให้ครูแนะแนวดำเนินการช่วยเหลือ

๕. จัดประชุม ประถมนิเทศ

ก. บอกเล่าคณะครูถึงกิจกรรมของแผนงานแนะแนวที่จัดกระทำอยู่

ข. ขวนเชิญคณะครูอภิปรายถึงปัญหาในการเตรียมงาน กลวิธี และกิจกรรมต่าง ๆ ในการจัดบริการแนะแนว

ค. ขอข้อเสนอแนะจากผู้สนใจ ผู้มีความรู้มีความเข้าใจในเรื่องงานแนะแนว

๖. จัดประชุมอบรมให้ความรู้ทางการแนะแนวแก่คณะครู (Inservice training) ขอให้ระวัง

ก. คณะครูอาจจะไม่พอใจ จะตั้งข้อบ่อนต่อทำงานแนะแนว ถ้าเขารู้สึกว่าเขาจะต้องเพิ่มงาน ต้องทำงานซ้ำ

ข. ครูหลายคนอาจจะไม่เข้าใจว่าจะให้เขามีหน้าที่อย่างไร ให้ช่วยตรงไหน อย่างไร ฉะนั้นในการอบรมเพื่อให้ครูเข้าใจการแนะแนว จะต้องให้เขาเข้าใจจุดประสงค์ นโยบาย เข้าใจสายงาน ขอบข่ายและหน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละคน ระวังอย่าให้ครูใหญ่คิดว่าเราจะไปสอนท่าน ท่านไม่ถามอย่าไปแนะนำ ขอให้มูมานะที่จะอดทน ท่านแนะท่านด้วยผลงาน

ค. เตรียมการประชุมให้เรียบร้อย เตรียมหัวข้อ รายละเอียด เชิญวิทยากร ที่ปรึกษา เตรียมเอกสาร อุปกรณ์ ฯลฯ

แอนดรูว์ และวิลลี ได้กล่าวถึงการเริ่มงานแนะแนวว่าเริ่มได้เป็น ๒ วิธี คืออาจ

เริ่มโดยเลือกมอบหมายแต่งตั้งให้มีผู้ดำเนินการ หรือให้คณะครูเห็นความจำเป็นแล้วให้ทุกคนมีส่วนร่วม ด้วยวิธีกระตุ้นให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการแนะแนว ให้คณะครูเห็นว่างานแนะแนวเกี่ยวข้องกับโครงสร้างและกระบวนการทางการศึกษาทุกอย่าง ถ้าจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่จะตอบสนองของความต้องการ ความสนใจของนักเรียนด้วยการจัดกิจกรรมและประสบการณ์ทางการเรียนตามหลักสูตรไม่เป็นไปตามความมุ่งหวัง การแนะแนวก็จะมีส่วน



ช่วยสนองความต้องการของแต่ละคน และสนองความต้องการของสังคม และมุ่งให้เด็กพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

กลวิธีในการสำรวจเพื่อพัฒนาความคิดเห็นในการแนะแนว ด้วยการใช้การสำรวจ

- ก. ความต้องการของนักเรียน
- ข. ความสนใจของคณะครู
- ค. แผนการอาชีพของนักเรียน
- ง. กิจกรรมการแนะแนวที่มีอยู่แล้วในโรงเรียน
- จ. บริการที่จะได้จากชุมชน

ดร. สมพร บัวทอง ได้เสนอแนะวิธีริเริ่มงานแนะแนว ดังนี้ :-

๑. ให้ความรู้ ความเข้าใจ (send idea) แพร่ความคิดเห็น สร้างความนิยมในงานแนะแนวแก่ผู้บริหาร คณะครู ให้เขาเห็นว่าการแนะแนวมีประโยชน์อย่างไร ให้เขาเห็นความสำคัญ ความจำเป็น เสียก่อน แล้วเขาจึงจะให้ความร่วมมือ
๒. สำรวจสภาพ สถานการณ์ของโรงเรียนว่าขณะนี้มีอะไร ทำอะไรบ้างแล้ว สำรวจปัญหา ความต้องการของนักเรียน ให้นักเรียนเสนอแนะสิ่งที่เขาต้องการ ให้เขาบอกว่าเขาพอใจในสิ่งที่โรงเรียนกระทำอยู่แล้วหรือยัง สอบถามนักเรียนเก่าว่าโรงเรียนจัดบริการ จัดการฝึกอบรมให้เขาเพียงพอหรือบกพร่องในด้านใด สำรวจความคิดเห็นของผู้ปกครองว่ามีความเห็นอย่างไรควรให้โรงเรียนปรับปรุงแก้ไขในเรื่องใด

ผู้รวบรวมมีความเห็นว่าการจัดบริการแนะแนว ผู้จัดควรจะได้พิจารณาศึกษาโครงการต่างๆ ของโรงเรียนว่าเราได้ทำอะไรอยู่แล้ว มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง การสนับสนุน ความพร้อม ความสะดวกสบายในการจัดดำเนินการ ความต้องการและวัตถุประสงค์ของโรงเรียน ปลูกฝังความรู้สึก หักศนคติ ให้ครูทุกคนเห็นความจำเป็น ให้ทุกคนยอมรับซึ่งในประโยชน์จากการที่จะจัดบริการแนะแนวขึ้น

ส่วนการริเริ่ม ค่อยทำค่อยไปอย่างไม่ให้รู้ตัว ค่อยเรียนรู้ ค่อยดัดแปลงปรับปรุง จะดีกว่าการเริ่มอย่างอะละอะเมเทิง และควรจะหาทางช่วยผู้ให้ครูมีส่วนช่วยทำงานแนะแนว โดยไม่รู้ตัว โดยให้เขาสนใจเด็กมากยิ่งขึ้น



## การกำหนดรายละเอียดในแผนงานแนะแนวของโรงเรียน

เมื่องานได้ผ่านขั้นเตรียมงาน คือเตรียมบุคคลหรือตั้งเป็นคณะกรรมการดำเนินงาน จัดให้มีสถานที่ จัดหาอุปกรณ์ กำหนดนโยบาย วางวัตถุประสงค์แล้ว ก็ถึงขั้นวางแผนดำเนินงานว่าจะให้ใครมีหน้าที่ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร ทำไม และอย่างไร โดยหลัก 5 W และ H (who, what, when, where, why, How) และนี่ถึงรายละเอียดในแผนงานว่าจะทำอะไร อย่างไร ในระยะสั้น ๑ อาทิตย์ ๑ เดือน หรือเป็นโครงการระยะยาว ๑ ภาคเรียน ๑ ปี ๓ ปี ๕ ปี

กิจกรรมที่เป็นบริการพื้นฐานของงานแนะแนว คือ

๑. บริการรวบรวมข้อมูลของนักเรียนเป็นรายบุคคล
๒. บริการสนเทศ ให้ความรู้ ข่าวสารแก่นักเรียน
๓. บริการให้คำปรึกษา
๔. บริการจัดวางตัวบุคคล
๕. บริการติดตามผล

กิจกรรมอื่นที่อาจจัดขึ้นเพื่อสนองความต้องการ และเป็นการแก้ปัญหาของนักเรียน

คือ

๑. การเข้าเรียน การลงทะเบียนวิชาเรียน และกิจกรรมประจำชั้น (Homeroom)
๒. การประณมนิเทศ บัณฑิตนิเทศ อบรมประจำสัปดาห์ บริการสนเทศ จัดป้ายประกาศ
๓. การสอนซ่อมเสริม การสอนเพื่อกวดวิชาสำหรับผู้ประสงค์จะสอบเข้าเรียนต่อ
๔. การแนะแนวการศึกษา ทางอาชีพ การปรับตัวทางอารมณ์และสังคม
๕. สถานักเรียน ตัวแทนนักเรียน กิจกรรมเสริมหลักสูตร การจัดชุมนุมต่าง ๆ กีฬา
๖. บริการจัดวางตัวบุคคล แนะนำหมู่การเลือกวิชาเรียน การจัดหางานพิเศษให้นักเรียนทำ



๗. การจัดกิจกรรมพิเศษ จัดงานสังคม งานเลี้ยง งานต้อนรับ งานฉลอง
๘. จัดบริการที่พัก ห้องพยาบาล บริการอาหาร บริการเกี่ยวกับสุขภาพ  
อนามัย
๙. บริการให้ทุนอุดหนุน บริการกู้ยืมเงิน
๑๐. บริการให้คำปรึกษา

#### ๖๓ ๖

บริการที่แผนกแนะแนวของ วศ. ประสานมิตร จัดทำอยู่ บริการให้คำปรึกษา การแนะแนวหมู่ การอบรมศีลธรรมจรรยาและการฝึกมารยาทให้แก่บัณฑิต บริการจัดหางาน ให้นักเรียนทำ บริการจัดหาทุน การให้บริการกู้ยืม งานแยกกลุ่ม จัดพิมพ์รายชื่อบัณฑิต งานแยกใบเกรดของนิสิต ฯลฯ

แอนดรูว์ และ วิลลี่ ได้อธิบายเรื่องราวของการบริหารและการจัดโครงการแนะแนวถึงความจำเป็นที่ต้องจัดตั้งบริการแนะแนวขึ้น กระบวนการของการแนะแนว หลักพื้นฐานเกี่ยวกับการจัดโครงการแนะแนวให้บังเกิดผลดี หลักในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้บริหารและคณะครูเพื่อบริหารงานแนะแนวให้บังเกิดผลควรรับผิดชอบของฝ่ายบริหาร การริเริ่มจัดบริการแนะแนว การประสานงาน การช่วยเหลือและการคัดเลือกบุคคลที่จะทำหน้าที่เกี่ยวกับการแนะแนว และการบริหารงานเกี่ยวกับการรวบรวมข้อมูลเป็นรายบุคคล การบริการข่าวสารทางการศึกษาและอาชีพ การให้คำปรึกษา การจัดวางตัวบุคคล การประเมินผล การบริหารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเป็นกลุ่มตามแผนงานแนะแนว รวมทั้งการแปลความหมายหน้าที่ของการแนะแนว

การจัดแบ่งสายงานเกี่ยวกับงานแนะแนว

ตามที่กล่าวแล้ว การแบ่งสายงานอาจแบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ

๑. ผู้บริหารเป็นหลักในการแบ่งงานแบ่งความรับผิดชอบ หรือมอบหมาย  
ตกลงให้ครูทุกคนรับผิดชอบ
๒. ตั้งกรรมการแนะแนวขึ้นทำหน้าที่รับผิดชอบดำเนินงานแนะแนว

แอนดรูว์ และ วิลลี่ ให้ตัวอย่างการแบ่งสายงานไว้ดังนี้:—







## แนะนำการศึกษาต่อ

# มาเรียนพลศึกษากันดีกว่า

ก่อนอื่นเราควรตกลงกันเสียก่อนว่า นี่ไม่ใช่การโฆษณา แต่ทว่าเป็นการแนะนำ  
แน่นอนที่สุด ระยะเวลาที่ท่านทั้งหลายเริ่มจุดหมายแห่งชีวิตแล้วเป็นส่วนมาก  
และส่วนมากอีกเหมือนกันต้องเป็นครู เพราะป้ายหน้าวิทยาลัยก็เขียนได้ว่า

วิทยาลัยครูเทพสตรี

เมื่อจะมีอาชีพครูซึ่งที่ท่านมุ่งหมายคือ กศบ. เพราะมันทำให้ชีวิตครูสดใสและรุ่งโรจน์  
เรามาพิจารณากันให้ถ่องแท้นดีกว่า ทำอย่างไรเราจะได้เสียครูมาสะดวกโดยเร็วที่สุด  
แน่นอน กศบ. เรียนยากดี ใครก็รู้ แล้วทำอย่างไรเล่า

คำตอบก็คือ ควรหาสถาบันที่ประสาทปริญญาตรีเหมือนกัน แต่การเรียนสนุกกว่า และ  
มีโอกาสจบในเปอร์เซ็นต์ที่มากกว่า

เช่นวิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษาเป็นต้น

เมื่อท่านเรียนพลศึกษาจบ ป.กศ. สูง ท่านไม่ต้องการเป็นครู และไม่ต้องการเรียนต่อ กศ.บ. พละฯ  
ท่านอาจสอบเข้าเรียนนายร้อยหลักสูตรพิเศษก็ได้ และท่านได้เปรียบ ป.กศ. สูงธรรมดา  
แน่นอน

นายร้อยหลักสูตรพิเศษจะเปิดให้เรียนอีกสามรุ่น รุ่นที่แล้ว ๆ มาพลละสอบเข้าได้มากที่สุด  
บรรยากาศในพลศึกษาเต็มไปด้วยความสนุกสนาน ถึงจะเหนื่อยหน่อยก็สนุก  
ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา ดีที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้  
เมื่อจะพิจารณาในแง่ของความต้องการทางสังคม

ท่านสามารถมองเห็นได้ชัดเจนว่า สังคมเมืองไทยยังขาดแคลนครูสอนพลศึกษามาก  
ไม่ถึง ๒๕% ของจำนวนโรงเรียนทั้งหมด มีครูพละฯ

นั่นแสดงให้เห็นว่ายังมีโรงเรียนอีก ๗๕% ของเมืองไทย ต้องการครูพลศึกษา



และเป็นหลักประกันได้ว่า ท่านมีโอกาสที่จะเลือกสอนในโรงเรียนที่ท่านต้องการ  
 ท่านเคยสงสัยบ้างไหมว่า ทำไมชาวญี่ปุ่นตัวใหญ่ขึ้นกว่าเดิม  
 แต่ก่อนคนญี่ปุ่นมีรูปร่างเตี้ยม่อต้อ จนคนไทยเรียกว่า “ไต้ยุ่น”  
 เดี่ยวนี้คนญี่ปุ่นรูปร่างสูงใหญ่พอ ๆ กับชาวตะวันตก  
 ที่เป็นเช่นนั้นเพราะรัฐบาลญี่ปุ่นแก้ไข โดยการส่งเสริมการพลศึกษาอย่างกว้างขวางที่สุด  
 ในขณะที่คนญี่ปุ่นกำลังมีรูปร่างใหญ่โต คนไทยก็ทำท่าจะแคระแกร็นลงทุกที ๆ  
 ท่านเคยนึกไหมว่า เป็นไปได้ไหม ที่คนไทยจะกลับกลายเป็นคนแคระ  
 เป็นไปได้ หากคนไทยออกกำลังกายน้อยลง  
 มนุษย์สมัยโครแมกยอน ไม่เคยเตะฟุตบอล ไม่เคยเล่นบาสเกตบอล และไม่เคยเล่นกล้าม  
 แต่ที่รูปร่างสูงใหญ่ได้ ก็เพราะการดำรงชีวิตประจำวันมีการออกกำลังอยู่แล้ว  
 เช่น วิ่งล่าสัตว์ ชนไม้ ชนหิน ฯลฯ  
 แต่ปัจจุบัน วิทยาศาสตร์เจริญจนการออกแรงในชีวิตประจำวันของคนลดน้อยลงอย่างน่า  
 ใจหาย  
 อีกหน่อยก็คงจะไม่มีการออกแรงกันเลย เพราะมนุษย์สามารถผลิตเครื่องผ่อนแรงได้ทุกอย่าง  
 เมื่อเป็นเช่นนั้น มนุษย์จึงพยายามหาโอกาสออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา  
 แล้วใครเล่าจะช่วยชี้แจง ช่วยแนะนำ ให้การออกกำลังนั้นได้ผลมากที่สุด  
 ไม่ต้องบอกท่านก็รู้ ครูพลละ ฯ  
 แล้วท่านพอจะเห็นคุณค่าของการเรียนพลศึกษาหรือยัง  
 อ่านต่อไปอีกนิดสิ  
 ครูพลละ ฯ นอกจากจะมีอาชีพที่สังคมยอมรับ มีความสง่างามแล้ว ครูพลละ ฯ ยังเป็นกำลัง  
 สำคัญของชาติ  
 ในการที่จะทำให้คนไทยมีความเจริญทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม  
 ไทยจะแข็งแรง ถ้าเมืองไทยมีครูพลศึกษาอย่างพอเพียง  
 ท่านที่มีความต้องการ มีจุดหมายที่จะไม่เป็นครูพลศึกษา ก็ขออวยพรให้ท่านโชคดี  
 สำหรับผู้ที่ต้องการเรียนพลศึกษา จงตั้งวรณไว้เถิดว่า



มีศิษย์เก่าเทพสตรีชั้นมัธยมท่านอยู่แล้วที่วิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษา  
พวกเรายินดีเสมอที่จะให้คำปรึกษาแนะนำอย่างละเอียดลออ ด้วยความเต็มใจยิ่ง.

ด้วยความรักและปรารถนาดี

ศิษย์เก่าเทพสตรีในพลศึกษา

ป.ล. แม้แต่ เป่เต้ ราชบุรุษของโลก ยังอยากเรียนพลฯ แต่ไม่ได้เรียน  
เพราะวุฒิไม่ถึง ตอนนั้นเป่เต้กำลังเรียนลัดอยู่ คาดว่าในไม่ช้านี้ เป่เต้  
คงเข้าเรียนวิทยาลัยพลศึกษาในบราซิลสมใจ.

---



## ประกาศคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เรื่อง รับสมัครผู้สำเร็จ ป.กศ. สูง หรือเทียบเท่า เข้าเป็นนักศึกษาชั้นปริญญาตรี  
ปีการศึกษา ๒๕๑๔

ในปีการศึกษา ๒๕๑๔ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะรับสมัคร  
ผู้สำเร็จ ป.กศ. สูง หรือเทียบเท่า เพื่อสอบคัดเลือกเข้าเป็นนักศึกษาชั้นปริญญาตรี ใน  
ระดับชั้นปีที่ ๓ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ :-

### ๑. วิชาที่เปิดสอนและจำนวนที่รับ

๑.๑ วิชาที่เปิดสอนเป็นวิชาเอก มี ๗ วิชา ได้แก่

๑.๑.๑ การสอนวิชาภาษาไทย	รับจำนวน ๓๐ คน
๑.๑.๒ การสอนวิชาภาษาปัจจุบันต่างประเทศ	,, ๒๕ คน
๑.๑.๓ การสอนวิชาสังคมศึกษา	,, ๓๐ คน
๑.๑.๔ การสอนวิชาธุรกิจศิลป์	,, ๒๕ คน
๑.๑.๕ การสอนวิชาคณิตศาสตร์	,, ๒๕ คน
๑.๑.๖ การสอนวิชาวิทยาศาสตร์	,, ๒๕ คน
๑.๑.๗ การสอนวิชาเกษตรศาสตร์	,, ๓๐ คน รวมทั้งหมด ๓๙๐ คน

๑.๒ วิชาที่เปิดสอนเป็นวิชาโท มี ๘ วิชา ได้แก่วิชาในข้อ ๑.๑ กับวิชาการบริหาร  
การศึกษาและการสอนวิชาคหกรรมศิลป์ แต่วิชาการบริหารการศึกษานี้เปิดให้เรียน  
เฉพาะนักศึกษาสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ประเภท ก. และผู้ทำหน้าที่บริหารการ  
ศึกษาเท่านั้น ไม่เปิดรับสมัครทั่วไป

### ๒. คุณสมบัติของผู้สมัคร

๒.๑ สำเร็จ ป.กศ. สูง, พ.ม., ป.ม. อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรอื่นใดที่  
เทียบเท่า



๒.๒ ไม่เคยถูกไล่ออกจากสถาบันการศึกษาใด ๆ

๒.๓ ไม่เคยต้องโทษตามคำพิพากษาของศาล เว้นแต่ในกรณีที่โทษนั้นเกิดจากความผิดอันได้กระทำโดยประมาท หรือความผิดอันเป็นลหุโทษ

### ๓. ค่าใช้จ่ายสำหรับการศึกษา

นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะต้องเสียค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ :-

๓.๑	ค่าบำรุงมหาวิทยาลัย	๒๐๐	บาท/ภาคเรียน
๓.๒	ค่าบำรุงห้องสมุด	๗๕	บาท/ภาคเรียน
๓.๓	ค่าบำรุงสโมสรนักศึกษา	๕๐	บาท/ภาคเรียน
๓.๔	ค่าบำรุงสุขภาพ	๕๐	บาท/ภาคเรียน
๓.๕	ค่าพักอาศัยในวิทยาลัย	๕๐๐	บาท/ภาคเรียน

(เฉพาะผู้ได้พักในหอพัก)

เงินบำรุงทั้ง ๕ ประเภทนี้ เมื่อได้ชำระแล้วจะไม่คืนให้ไม่ว่าในกรณีใด ๆ

- ๓.๖ ค่าประกันของเสียหาย ๑๐๐ บาท ชำระเมื่อแรกเข้าศึกษา จะคืนให้เมื่อนักศึกษาออกจากมหาวิทยาลัย ในกรณีที่ถูกหักเนื่องจากทำของเสียหาย นักศึกษาจะต้องนำเงินมาชดให้ให้ครบ ๑๐๐ บาทอยู่เสมอ
- ๓.๗ ค่าใช้จ่ายส่วนตัวอื่น ๆ ประมาณเดือนละ ๔๕๐-๗๐๐ บาท

### ๔. การสมัครสอบคัดเลือก

๔.๑ กำหนดวันสมัครยื่นใบสมัครและสอบคัดเลือก

วันที่	๑-๑๕	มีนาคม	๒๕๑๔	ชายใบสมัคร
วันที่	๑๒-๑๕	มีนาคม	๒๕๑๔	ยื่นใบสมัคร
วันที่	๑	เมษายน	๒๕๑๔	ประกาศแผนผังที่นั่งสอบ
วันที่	๑-๒	เมษายน	๒๕๑๔	สอบสัมภาษณ์
วันที่	๓-๗	เมษายน	๒๕๑๔	สอบข้อเขียน
วันที่	๓๐	เมษายน	๒๕๑๔	ประกาศผลการสอบคัดเลือก



๔.๒ การยื่นใบสมัคร ผู้สมัครจะยื่นด้วยตนเองหรือฝากผู้อื่นยื่นแทน หรือจะส่งทางไปรษณีย์ถึงเลขานการคณะศึกษาศาสตร์ก็ได้ แต่ทางคณะจะรับพิจารณาเฉพาะใบสมัครที่ถูกต้องสมบูรณ์เท่านั้น และจะไม่รับผิดชอบหากใบสมัครสูญหาย ล่าช้า หรือบกพร่องผิดพลาดด้วยประการใด ๆ

#### ๔.๓ หลักฐานการยื่นใบสมัคร

๔.๓.๑ ใบสมัครตามแบบของคณะศึกษาศาสตร์

๔.๓.๒ สำเนาใบประกาศนียบัตรแสดงคุณวุฒิ ซึ่งถ่ายจากใบประกาศนียบัตรจริง คณะจะเก็บไว้เป็นหลักฐานให้นำฉบับจริงมาแสดงด้วย หรือใบรับรองคุณวุฒิ

๔.๓.๓ รูปถ่ายหน้าตรงไม่สวมหมวกและไม่สวมแว่นตาดำ ขนาด ๒ นิ้ว สำหรับติดใบสมัคร บัตรประจำตัวเข้าห้องสอบและที่นั่งสอบ จำนวน ๔ ใบ (ต้องเป็นรูปที่ถ่ายมาภายใน ๖ เดือน นับถึงวันสมัคร) ในกรณีที่ผู้สมัครประสงค์จะเลือกวิชาเอก วิชาโท เพิ่มขึ้น จะต้องนำรูปถ่ายมาเพิ่มตามจำนวนวิชาเอกโทที่เพิ่มขึ้นนั้น

๔.๓.๔ ถ้าชื่อตัวหรือชื่อสกุลไม่ตรงกัน ต้องนำหลักฐานมาแสดงด้วย

๔.๓.๕ ผู้สมัครต้องเสียค่าสมัครตั้งรายละเอียดในข้อ ๔.๔

#### ๔.๔ อัตราค่าสมัครสอบ

๔.๔.๑ ค่าใบสมัคร ชดเชย ๓๐ บาท

๔.๔.๒ ค่าสมัครสอบ

แบบทดสอบความถนัดทางการเรียน ชดเชย ๓๐ บาท

วิชาการศึกษา ชดเชย ๓๐ บาท

วิชาเอก ชดเชย ๓๐ บาท

วิชาโท ชดเชย ๓๐ บาท

สัมภาษณ์ คนละ ๕ บาท



- ๔.๔.๓ ในกรณีที่ผู้สมัครจะเลือกวิชาเอก วิชาโท เพิ่มขึ้น จะต้องเสียค่าสมัคร  
สอบในวิชานั้นเพิ่มชุดละ ๓๐ บาทด้วย
- ๔.๔.๔ ค่าสมัครสอบนี้จะไม่คืนให้ไม่ว่ากรณีใดๆ

## ๕. วิชาที่สอน

- ๕.๑ วิชาบังคับ ผู้สมัครจะต้องสอบทุกคน
- ๕.๑.๑ แบบทดสอบความถนัดทางการเรียน
- ๕.๑.๒ วิชาการศึกษา
- ๕.๑.๓ สัมภาษณ์

## ๕.๒ วิชาเลือก

- ๕.๒.๑ วิชาเอก ผู้สมัครจะต้องเลือกสอบอย่างน้อย ๑ วิชาจากวิชาเอก  
๗ วิชา วิชาที่จะสอบมีดังนี้ :-
๑. วิชาเอกการสอนวิชาภาษาไทย  
สอบวิชาภาษาไทยและวรรณคดีไทย ความรู้ภาษาไทย
  ๒. วิชาเอกการสอนวิชาภาษาปัจจุบันต่างประเทศ  
สอบวิชาภาษาอังกฤษ
  ๓. วิชาเอกการสอนวิชาสังคมศึกษา  
สอบแยกเป็น ๒ แขนงวิชา คือ วิชาภูมิศาสตร์ และวิชา  
ประวัติศาสตร์
  ๔. วิชาเอกการสอนวิชาธุรกิจศิลป์  
สอบวิชาเศรษฐศาสตร์และวิชาบริหารธุรกิจ
  ๕. วิชาเอกการสอนวิชาคณิตศาสตร์  
สอบวิชาคณิตศาสตร์
  ๖. วิชาเอกการสอนวิชาวิทยาศาสตร์  
สอบแยกเป็น ๓ แขนงวิชา คือ วิชาฟิสิกส์, วิชาเคมี และ  
วิชาชีววิทยา
  ๗. วิชาเอกการสอนวิชาเกษตรศาสตร์  
สอบวิชาเกษตรศาสตร์



๕.๒.๒ วิชาโท เลือกสอบอย่างน้อย ๑ วิชาจาก ๗ วิชา ในข้อ ๕.๒.๑ กับอีก ๒ วิชา ดังนี้

๑. วิชาโทการสอนวิชาคหกรรมศิลป์

สอบวิชาคหกรรมศิลป์

๒. วิชาโทการบริหารการศึกษา

สอบวิชาการบริหารการศึกษา

- หมายเหตุ ๑. ทุกวิชามีเนื้อหาตามหลักสูตรระดับชั้นปีที่ ๒ ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หรือความรู้อันระดับ ป.กศ. สูง, ป.ม. หรือเทียบเท่า
๒. สำหรับตารางสอบ สถานที่สอบ และแผนผังที่นั่งสอบ คณะศึกษาศาสตร์ จะประกาศให้ทราบอีกครั้งหนึ่ง

## ๖. คำชี้แจงประกอบการเลือกวิชาเอก-วิชาโท

- ๖.๑ ผู้สมัครต้องเลือกวิชาเอก ๑ วิชาจาก ๗ วิชา คือการสอนวิชาภาษาไทย การสอนวิชาภาษาปัจจุบันต่างประเทศ การสอนวิชาสังคมศึกษา การสอนวิชาธุรกิจศิลป์ การสอนวิชาคณิตศาสตร์ การสอนวิชาวิทยาศาสตร์ และการสอนวิชาเกษตรศาสตร์
- ๖.๒ ผู้สมัครต้องเลือกวิชาโท ๑ วิชาจาก ๘ วิชา คือวิชาต่าง ๆ ในข้อ ๖.๑ กับ การสอนวิชาคหกรรมศิลป์และการบริหารการศึกษา แต่ต้องไม่ซ้ำกับวิชาที่ได้เลือกเป็นวิชาเอกมาแล้ว
- ๖.๓ ผู้สมัครที่สอบวิชาใดวิชาหนึ่ง เป็นวิชาเอกหรือวิชาโทแล้ว อาจสอบวิชาอื่นเป็นสำรองวิชาเอกและสำรองวิชาโทอีกได้ โดยเลือกเพิ่มจากวิชาที่ยังมิได้เลือกในข้อ ๖.๑ ถ้าเลือกเป็นสำรองวิชาเอก หรือ ๑.๖ และ ๖.๒ ถ้าเลือกเป็นสำรองวิชาโท
- ๖.๔ วิชาเอกและวิชาโทการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ มีข้อสอบ ๓ ชุด คือ ฟิสิกส์ เคมี และวิชาวิทยา ผู้สมัครจะเลือกเป็นวิชาเอกได้ทุกวิชา แต่เมื่อเลือกเป็นวิชาเอกแล้วจะเลือกมาเป็นวิชาโทคู่กันไม่ได้ เช่น เลือกฟิสิกส์เป็น



วิชาเอก จะเลือกเคมีหรือชีววิทยาเป็นวิชาโทไม่ได้ ต้องเลือกหมวดวิชา  
อื่นที่เหลื้อมาเป็นวิชาโท

- ๖.๕ วิชาเอกและวิชาโทการสอนสังคมศึกษา มีข้อสอบ ๒ ชุด คือ ภูมิศาสตร์  
และประวัติศาสตร์ การเลือกเป็นวิชาเอกหรือโท ถือเกณฑ์การเลือก  
เหมือนข้อ ๖.๔

๗. <sup>๖.๕</sup>สถานขอใบสมัคร

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตามวันและเวลาที่กำหนดให้

๘. หลักฐานการรายงานตัว

เมื่อสอบคัดเลือกได้แล้ว จะต้องเตรียมเอาเอกสารต่อไปนี้ ไปแสดงในวันรายงาน  
งานตัว คือ

๑. ใบเสร็จรับเงินค่าสมัครสอบ
๒. ใบตรวจโรคของแพทย์แผนปัจจุบันชั้น ๑
๓. ใบเอกซเรย์ปอด
๔. ใบประกาศนียบัตรแสดงคุณวุฒิ (ตัวจริง)
๕. Transcript ของ ป.กศ.สูง, พ.ม. หรือเทียบเท่า
๖. รูปถ่ายหน้าตรงไม่สวมหมวก และไม่สวมแว่นตาสีดำ ขนาด ๔×๖ ซม.  
๕ รูป และ ๒×๓ ซม. ๒ รูป (ถ่ายไว้ไม่เกินหกเดือน)
๗. ใบสำเนาทะเบียนบ้าน
๘. ใบอนุญาตลาศึกษาต่อจากผู้บังคับบัญชา

ประกาศ ณ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๔

โอกาส พलगูร

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์โอกาส พलगูร)  
รักษาการในตำแหน่งคณบดีคณะศึกษาศาสตร์



## แนะแนวการสอบบรรจุเข้าเป็นครู

ข้อสอบคัดเลือกเพื่อบรรจุและแต่งตั้งเป็นข้าราชการครู (ชั้นจัตวา)

สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี วิชาเรียงความ

เวลา ๒ ชั่วโมง คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน สอบวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๑๓

ให้เรียงความตามหัวข้อต่อไปนี้แต่หัวข้อเดียว

๑. ครูคือแม่พิมพ์ของชาติ
๒. ศีลธรรมจำเป็นแก่ชีวิตมนุษย์

ข้อสอบคัดเลือกเพื่อบรรจุและแต่งตั้งเป็นข้าราชการครู (ชั้นจัตวา)

สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี วิชาความรู้ทั่วไป

เวลา ๒ ชั่วโมง คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน สอบวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๑๓

๑. ข้าราชการส่วนจังหวัดหมายถึงบุคคลใดบ้าง บุคคลต่อไปนี้เป็นข้าราชการส่วนจังหวัดหรือไม่

- ๑.๑ ผู้ว่าราชการจังหวัด
- ๑.๒ เลขาธิการจังหวัด
- ๑.๓ เสมียนตราจังหวัด
- ๑.๔ หัวหน้าส่วนการศึกษา
- ๑.๕ ศึกษาธิการจังหวัด

๒. จงอธิบายถึงลักษณะภูมิประเทศและดินฟ้าอากาศของประเทศไทยโดยละเอียด ดินแดนภาคไหนของประเทศไทยที่เป็นแหล่งผลิตวัตถุดิบต่อไปนี้ แร่ดีบุก ไหม น้ำมัน ข้าว ไม้สัก

๓. ความขยันหมั่นเพียรสำคัญสำหรับข้าราชการอย่างไร

๔. ประเทศไทยได้แบ่งระเบียบบริหารราชการแผ่นดินได้อย่างไรบ้าง ให้อธิบายโดยละเอียด

๕. อำนาจอธิปไตยคืออะไร แบ่งเป็นกี่อย่าง มีอะไรบ้าง และใครเป็นผู้ใช้อำนาจนั้นอย่างไร.



ข้อสอบคัดเลือกเพื่อบรรจุและแต่งตั้งเป็นข้าราชการครู (ชั้นจัตวา)

สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี วิชาเฉพาะตำแหน่ง

เวลา ๒ ชั่วโมง คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน สอบวันที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๑๓

๑. ลักษณะโรงเรียนที่ต้นนั้น ต้องประกอบด้วยอะไรบ้าง
๒. การจัดประสบการณ์คืออะไร มีวิธีการอย่างไรบ้าง เพื่อให้ส่งเสริมประสบการณ์แก่ผู้เรียน
๓. การสอนประชาธิปไตยในโรงเรียนมีความมุ่งหมายอย่างไรบ้าง
๔. ทำไมก่อนสอนจึงต้องมีการบันทึกการสอน
๕. อุปกรณ์การสอนมีความสำคัญเกี่ยวกับการสอนอย่างไร
๖. การวัดผลมีประโยชน์อย่างไร
๗. จงบอกลักษณะการสอนที่ดีมา ๕ ข้อ
๘. การให้รางวัลแก่นักเรียนควรมีหรือไม่ เพราะเหตุไร
๙. การลงโทษนักเรียนด้วยการเขียนควรกระทำหรือไม่ เพราะเหตุไร
๑๐. หลักสูตร ประมวลการสอน คืออะไร

ข้อสอบคัดเลือกเพื่อบรรจุและแต่งตั้งเป็นข้าราชการครู (ชั้นจัตวา)

สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี วิชาภาษาอังกฤษ

เวลา ๒ ชั่วโมง คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน สอบวันที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๑๓

แปลไทยเป็นอังกฤษ

๑. เด็กผู้หญิง ๒ คนกำลังเดินอยู่ที่ชานชาลาสถานีรถไฟสระบุรี มองเห็นครูผู้สอนภาษาอังกฤษ จึงเดินเข้าไปทัก

เด็กผู้หญิง “สวัสดีค่ะคุณครู สบายดีหรือคะ”

ครู “สบายดี ขอบใจค่ะจิตใจที่พบเธอ เป็นไงบ้างละหยุดเทอม”

เด็กผู้หญิง “หนูทั้งสองไปเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ ตอนหยุดเทอมหน้าร้อนนี่คะ”



๒. จังหวัดสระบุรีตั้งอยู่ในภาคกลางของประเทศไทย ซึ่งอยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ๑๐๘ กิโลเมตร การเดินทางมาจังหวัดสระบุรี เราอาจจะมาได้ทั้งทางรถไฟและรถยนต์

### แปลอังกฤษเป็นไทย

1. When I was a schoolboy, I was greatly impressed by a competent teacher who was very kind to me. It made me think that if I had a opportunity to teach children, I would be very happy. So I worked very hard at the school to pass the final class with high percentage of mark.

After I finished my secondary education, I made up my mind to be a teacher. To become a qualified teacher, one has to get training in a teacher training college. I was lucky to pass the entrance examination of the college and was granted a scholarship to follow a two-year course of the college. After my graduation from the college. I was appointed to be a teacher of a small primary school in Saraburi.

2. The person who always puts off the work to be done until tomorrow is called a thief of time. Usually a lazy person will neglect the work and leave it until another day. So he will lose the good opportunity and hardly succeed in the work. Take a pupil for an example. After he had been given an assignment, he should try to finish it as soon as the time permits. If he leaves it until tomorrow, he will probably never finish it. A good pupil should always bear in mind that today is better than tomorrow.



การสอบคัดเลือกบุคคลเพื่อบรรจุเป็นครูองค์การ ฯ  
 วิชาความรู้ทั่วไป (ชั้นจัตวา) สนามสอบ ร.ร. สิงห์ฉนวนพาท  
 สอบวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๑๓  
 เวลา ๐๕.๐๐-๑๑.๐๐ น. คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน

๑. ตามประวัติศาสตร์ไทย ท่านมีความรู้เกี่ยวกับวีรกรรมของชาวบ้านบางระจันอย่างไรบ้าง
๒. อบายมุข คืออะไร อธิบาย
๓. ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย หน้าที่ของปวงชนชาวไทย มีอะไรบ้าง
๔. ตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน ได้จัดระเบียบบริหารราชการแผ่นดินออกเป็นอย่างไรบ้าง อธิบาย
๕. วินัยข้าราชการพลเรือน มีอะไรบ้าง

การสอบคัดเลือกบุคคลเพื่อบรรจุเป็นครูองค์การ ฯ  
 วิชาภาษาไทย สนามสอบ ร.ร. สิงห์ฉนวนพาท  
 สอบวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๑๓

สำหรับผู้สมัครสอบชั้นตรี ชั้น ๘๐๐ บาท (เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.)  
 คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน

พระราชประวัติย่อพอชุนรามคำแหงมหาราชโดยย่อ

สำหรับผู้สมัครสอบชั้นจัตวา ชั้น ๕๕๐ บาท (เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.)  
 คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน



การสอบคัดเลือกบุคคลเพื่อบรรจุเป็นครูองค์การ ฯ  
วิชาเฉพาะตำแหน่ง (ชั้นจัตวา) สนามสอบ ร.ร. สิงห์ฉนวนพาห

สอบวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๑๓

เวลา ๐๕.๐๐-๑๒.๐๐ น. คะแนนเต็ม ๒๐๐ คะแนน

๑. สารวัตศึกษามีหน้าที่อย่างไร
๒. อนุบาลศึกษา คืออะไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไร
๓. ที่ว่า "รัฐพึงขยายการศึกษาภาคบังคับให้สูงขึ้นเป็นระยะตามกำลังทางเศรษฐกิจ เพื่อให้มาตรฐานความรู้เบื้องต้นของพลเมืองสูงขึ้น" หมายความว่าอย่างไร
๔. การจัดห้องเรียนประถมศึกษา ควรคำนึงถึงหลักสำคัญอะไรบ้าง
๕. ห้องเรียนชั้นประถมศึกษาที่ดี มีลักษณะอย่างไร
๖. หลักสูตร คืออะไร หลักสูตรที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร
๗. บันทึกการสอน ควรบันทึกอะไรบ้าง
๘. เพื่อให้การสอนและการเรียนได้ผลสมบูรณ์ ครูควรมีความรู้ในเรื่องอะไรบ้าง
๙. จงอธิบายวิธีสอนแบบวิทยาศาสตร์มาพอเป็นสังเขป
๑๐. พันธุกรรม คืออะไร และพันธุกรรมนี้ช่วยให้ครูเข้าใจเด็กเพียงพอหรือยัง เพราะเหตุใด



การสอบคัดเลือกบุคคลเพื่อบรรจุเป็นครูองค์การ ฯ  
 วิชาภาษาอังกฤษ (ชั้นจัตวา) สุนามสอบ ร.ร. สิงห์ฉันทพาท  
 สอบวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๑๓  
 เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน

๑. แปลเป็นภาษาอังกฤษ

- ๑.๑ ฉันทเกิดที่จังหวัดสิงห์บุรี บิดาฉันทเป็นชาวนา
- ๑.๒ พื้นที่ของจังหวัดสิงห์บุรีเป็นที่ราบลุ่มอันอุดมสมบูรณ์ เพราะมีแม่น้ำเจ้าพระยาไหลผ่าน
- ๑.๓ ปีที่เกิดน้ำท่วมที่จังหวัดสิงห์บุรี เป็นเหตุให้ข้าเสียหายประมาณ ๗๐,๐๐๐ ไร่
- ๑.๔ ทางราชการได้นำ ข้าวสาร ผ้าท่อนอน เสื้อผ้า และน้ำปลา ไปแจกราษฎรผู้ถูกน้ำท่วม
- ๑.๕ องค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี มีโรงเรียนประชาบาล ๑๔๕ โรงเรียน

๒. แปลเป็นภาษาไทย

๒.๑ Positions Specified in Changwat Local Administration office

1. Deputy Changwat Governor
2. Changwat Chief Clerk
3. Changwat Local Affairs Inspector
4. Changwat Accountant
5. Secretary to the Governor



การสอบคัดเลือกบุคคลเพื่อบรรจุเป็นครูองค์การ ฯ  
วิชาความรู้ทั่วไป (ชั้นตรี) สนามสอบ ร.ร. สิงห์วัฒนพาห

สอบวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๑๓

เวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น. คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน

๑. ตามประวัติศาสตร์ไทย ท่านมีความรู้เกี่ยวกับวีรกรรมของชาวบ้านบางระจันอย่างไรบ้าง อธิบาย
๒. อบายมุข คืออะไร อธิบาย หากท่านเป็นข้าราชการ อบายมุขจะเป็นเครื่องบั่นทอนความเจริญก้าวหน้าทางราชการของท่านอย่างไรหรือไม่
๓. ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย หน้าที่ของปวงชนชาวไทย มีอะไรบ้าง อธิบาย
๔. ตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน ให้ท่านอธิบายคำว่า "ระเบียบบริหารราชการส่วนท้องถิ่น" และมีความเกี่ยวข้องกับข้าราชการส่วนจังหวัดตำแหน่งครูอย่างไรบ้าง
๕. ตาม พ.ร.บ. ระเบียบข้าราชการพลเรือน โทษผิดวินัย มีอะไรบ้าง อธิบาย

การสอบคัดเลือกบุคคลเพื่อบรรจุเป็นครูองค์การ ฯ

วิชาภาษาไทย สนามสอบ ร.ร. สิงห์วัฒนพาห

สอบวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๑๓

สำหรับผู้สมัครสอบชั้นตรี ชั้น ๘๐๐ บาท (เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.)

คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน

พระราชประวัติพ่อขุนรามคำแหงมหาราชโดยย่อ

สำหรับผู้สมัครสอบชั้นจัดวา ชั้น ๕๔๐ บาท (เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.)

คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน

จันทร์ปราศ



การสอบคัดเลือกบุคคลเพื่อบรรจุเป็นครูองค์การ ฯ  
 วิชาเฉพาะตำแหน่ง (ชั้นตรี) สนามสอบ ร.ร. สิงห์พัฒนพาห  
 สอบวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๑๓  
 เวลา ๐๕.๐๐-๑๒.๐๐ น. คะแนนเต็ม ๒๐๐ คะแนน

๑. ครูใหญ่คนหนึ่งปกครองโดยการใช้คำสั่ง ไม่เรียกประชุมเพราะเสียเวลา กับอีกคน  
 หนึ่งเรียกประชุมครูเสมอก่อนจะตัดสินใจทำงาน ท่านคิดว่ากาปกครองแบบไหนจะ  
 ดีกว่ากัน
๒. เราจะมึ่วิธีฝึกอบรมอุปนิสัยและความประพฤติของนักเรียนได้อย่างไรบ้าง
๓. ความรู้เรื่องพัฒนาการของเด็กในวัยต่าง ๆ มีประโยชน์ในการสอนและการปกครอง  
 อย่างไรบ้าง
๔. จงชี้แจงโดยละเอียดถึงวิธีอบรมศีลธรรมแก่นักเรียนให้ได้ผลอย่างจริงจัง
๕. สมมติว่าท่านต้องการฉายภาพยนตร์เพื่อประกอบการสอน ท่านจะต้องทำอะไรบ้าง จง  
 อธิบาย
๖. การวัดผลการศึกษา มีประโยชน์อย่างไร
๗. กิจกรรมนอกหลักสูตรมีคุณค่าในการอบรมนักเรียนอย่างไรบ้าง
๘. สิ่งแวดล้อมคืออะไร อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมและพันธุกรรม
๙. การสูงใจ คืออะไร ที่เรียกว่าการสูงใจภายนอก และการสูงใจภายในนั้นต่างกันอย่างไร  
 ไร ยกตัวอย่าง
๑๐. การให้รางวัลเป็นสิ่งที่ดีควรทำเสมอไปหรือไม่.



การสอบคัดเลือกบุคคลเพื่อบรรจุเป็นครูองค์การ ฯ  
 วิชาภาษาอังกฤษ (ชั้นตรี) สนามสอบ ร.ร. สิงหวัฒน์พาห

สอบวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๑๓

เวลา ๑๓.๐๐—๑๖.๐๐ น. คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน

๑. แปลเป็นภาษาอังกฤษ

ด้วยองค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี มีความประสงค์จะรับสมัครบุคคลเพื่อ  
 สอบคัดเลือกบรรจุเข้ารับราชการเป็นข้าราชการส่วนจังหวัด จำนวน ๓ อัตรา ให้ท่าน  
 สมัครได้ที่สำนักงานเลขานุการจังหวัดสิงห์บุรี ตั้งแต่วันที่ ๒๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๓  
 ถึงวันที่ ๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๓

๒. แปลเป็นภาษาไทย

Positions Specified in Changwat Local Administration office

1. Deputy Changwat Governor
2. Changwat chief clerk
3. Changwat Local Affairs Inspector
4. Changwat Accountant
5. Secretary to the Governor

๓. เรียงความภาษาอังกฤษ

“The Chaopaya River”

---



ข้อสอบคัดเลือกเข้ารับราชการในตำแหน่งครูโรงเรียนรัฐบาล  
 สังกัดกรมวิสามัญศึกษา จังหวัดลพบุรี พ.ศ. ๒๕๑๔  
 วิชาความรู้ทั่วไป คะแนนเต็ม ๑๐๐ เวลา ๓ ชั่วโมง

๑. จงกล่าวถึงสิ่งต่อไปนี้อย่างพอเข้าใจ
  - ก. นาชั้น - นาธง
  - ข. ลมบก - ลมทะเล
๒. พระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ในการที่ทรงบำรุงการศึกษา มีประการใดบ้าง อธิบายมาพอสังเขป
๓. เหตุใดประเทศไทยปัจจุบันจึงมีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วในระยะไม่เกิน ๒๐ ปีที่ผ่านมา
๔. ท่านเป็นพลเมืองไทย ท่านมีหน้าที่พึงปฏิบัติตามประเพณี การปกครองของประเทศอย่างไรบ้าง กล่าวมา ๕ ข้อ
๕. ศีลคืออะไร? ธรรมคืออะไร? ศีลธรรมคืออะไร?  
 ศีลธรรมมีความสำคัญกับชีวิตประจำวันของคนเราเพียงใด?
๖. วัฒนธรรมคืออะไร? วัฒนธรรมไทยแยกออกตามเนื้อหาเป็นกี่ประเภท? อะไรบ้าง?
๗. จงกล่าวถึงคุณสมบัติของผู้มีสิทธิเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทน ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย
๘. ข้าราชการครูได้แก่ข้าราชการชนิดใด จงชี้แจงตามที่บัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๑๗
๙. ระเบียบราชการบริหารส่วนท้องถิ่นของประเทศไทย แบ่งส่วนราชการออกเป็นกี่ส่วน? อะไรบ้าง?
๑๐. ผู้ที่จะสมัครเข้ารับราชการเป็นข้าราชการพลเรือนสามัญได้ ต้องมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง บอกมา ๕ ข้อ.



ข้อสอบคัดเลือกครูผู้สังกัดกรมวิสามัญศึกษา จังหวัดลพบุรี  
วิชาเฉพาะตำแหน่ง เวลา ๓ ชั่วโมง คะแนนเต็ม ๒๐๐ คะแนน

คำสั่ง คำถามข้อ ๑-๗ ต้องทำทุกคน สำหรับผู้สมัครสอบที่มีเงื่อนไขวิชาเอก ต้องทำ  
ข้อ ๑.๑ ยกเว้นวิชาเอกจิตวิทยา ให้ทำข้อ ๑.๒ ส่วนผู้สมัครสอบที่ไม่มีเงื่อนไข  
วิชาเอกให้ทำข้อ ๑.๓

๑. ท่านมีหลักเกณฑ์ในการเลือกใช้วิธีสอนแบบต่าง ๆ อย่างไรบ้าง? และจงบอกชื่อวิธี  
สอนแบบต่าง ๆ ที่อาจนำไปใช้ในการสอนเด็กระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มาสัก ๕ วิธี
๒. การลากิจและลาป่วย ผู้ลาจะต้องปฏิบัติในการยื่นอย่างไร? จงจะขอด้วยระเบียบ  
การลาของข้าราชการในสถานศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ
๓. หากท่านเป็นครูสอนชั้น ม.ศ. ๑ และจะพานักเรียนของท่านไปศึกษานอกสถานที่โดย  
ไม่ค้างคืน ท่านจะปฏิบัติอย่างไร จงจะขอด้วยระเบียบ และท่านมีวิธีการอย่างไรที่จะ  
ช่วยให้เด็กได้รับประโยชน์มากที่สุดจากการไปศึกษานอกสถานที่นั้น
๔. โรงเรียนรัฐบาลอาจได้มาซึ่งเงินบำรุงการศึกษาในทางใดบ้าง? จงตอบแยกเป็นข้อ ๆ
๕. แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๐๓ ได้จัดแบ่งระดับการศึกษาออกไว้กี่ระดับ อะไร  
บ้าง?
๖. ระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการจัดผลการ ศึกษาชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น สาย  
สามัญ พ.ศ. ๒๕๐๕ ได้กำหนดผู้มีหน้าที่จัดผลไว้อย่างไรบ้าง?
๗. จงอธิบายมาพอเข้าใจ
  - ๗.๑ พ.กศ.
  - ๗.๒ โบแทนโบสุทธิ
  - ๗.๓ สำนักงานสภาการศึกษาแห่งชาติ
  - ๗.๔ ระเบียบประเพณีของครูว่าด้วยวินัยของครู



## ๘. วิชาเฉพาะวุฒิ

- ๘.๑ การเรียนการสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามวิชาเอกที่ท่านได้ศึกษาแล้วเรียนมานั้น ท่านเห็นว่ายังมีปัญหาหรือข้อบกพร่องอะไรบ้าง? และควรปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นได้อย่างไร? จงตอบแยกเป็นข้อๆ แต่ละปัญหาพร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางแก้ไขปรับปรุงด้วย
- ๘.๒ เมื่อเด็กนักเรียนมีความต้องการหรือมีปัญหา แต่ไม่อาจแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคของตนเองให้สำเร็จลุล่วงไปได้นั้น เด็กดังกล่าวอาจมีวิธีการปรับตัวได้ในทางใดบ้าง? และครูสามารถจะช่วยเหลือได้อย่างไร?
- ๘.๓ “ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น หัวรั้ยคนก็หัวรั้ยอย่าง” ท่านเข้าใจว่าอย่างไร? จงอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ.

---

ข้อสอบคัดเลือกเข้ารับราชการในตำแหน่งครูโรงเรียนรัฐบาล  
 สังกัดกรมวิสามัญศึกษา จังหวัดลพบุรี พ.ศ. ๒๕๑๔  
 วิชาภาษาไทย คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน เวลา ๓ ชั่วโมง

จงเลือกเรียงความเพียงเรื่องเดียว

๑. ครูดี
  ๒. คุณค่าของห้องสมุดโรงเรียน
  ๓. โรงเรียนมัธยมศึกษาในอุดมคติของข้าพเจ้า
  ๔. การศึกษาเป็นรากฐานของการพัฒนาประเทศ
-



ข้อสอบคัดเลือกเข้ารับราชการในตำแหน่งครูโรงเรียนรัฐบาล  
 สังกัดกรมวิสามัญศึกษา จังหวัดลพบุรี พ.ศ. ๒๕๑๔  
 วิชาภาษาอังกฤษ คะแนน ๑๐๐ คะแนน เวลา ๓.๐๐ ชั่วโมง

PART ONE (60 marks)

A. Translate into Thai. (30 marks)

- 1). The Secretary-general of the Private Schools Association disclosed to press representatives plans that are being drafted by the association to carry out an analysis of examination papers drawn up by the Ministry of Education for the 1963 scholastic year, to determine how difficult or how easy they were. The objective is to find out whether those examination papers were suitable for the knowledge possessed by school-children who sat for the examinations, because results of examinations for the 1963 scholastic year have shown that as many as 66 per cent of schoolchildren failed in the examinations. (10 marks)
- 2). On the 6 th. of March, in the year 1474, a special star was shining up in heaven, and down on earth a new-born baby was wailing, Lodovico Buonarroti, the proud father of the wailing autom of humannity, noted the star and most carefully, for he had been watching the sky to see if there was any sign there to foretell the fortune of his son. (10 marks)
- 3). A candidate for the police force was being verbally examined. "If you were by yourself in a police car and were pursued by a desperate gang of criminals in another car doing forty miles an hour along a lonely road, what would you do?". The candidate looked puzzled for a-moment. Then he replied : " Fifty " (5 marks)



- 4). Though God will never forgive me,  
 Though men make light of my name,  
 Though my sin and my shame outlive me,  
 I shall not outlast my shame.

(5 marks)

B. แปลเป็นภาษาอังกฤษ (๓๐ คะแนน)

- ๑). รากฐานของความดำริ่แก่ในสิบจะต้องได้ผลก็เมื่อมีความเชื่อมั่นในตนเองและ  
 ทำการด้วยความสามารถของตนเองที่มีอยู่ทั้งหมด (๕ คะแนน)
- ๒). นักร้องสาวที่มีความสามารถในการร้องเพลงไทย—ฝรั่งได้เป็นอย่างดี ถ้าต้องการ  
 ทำงานที่มีรายได้งาม รับผิดชอบกับ “คุณกมล” ได้ที่บาร์ลิโต โทร. ๕๕๗๗๓  
 (๕ คะแนน)
- ๓). นาย ก. “คุณมีความเห็นว่าเมืองไทยเป็นอย่างไร?”  
 นาย ข. ผมขออ้างคำพังเพยที่ว่า “เมืองไทยนี้ดี ในนามีปลา ในนามีข้าว”  
 นาย ก. “นั่นคุณหมายความว่า เมืองไทยนั้นอุดมสมบูรณ์ทั้งข้าว ปลา อาหาร  
 ไร่ไหม?”  
 นาย ข. “ใช่ซี แต่ผมก็ไม่ชอบเมืองไทยอยู่ ๒-๓ อย่าง”  
 นาย ก. “มีอะไรบ้างครับ”  
 นาย ข. “ข้อหนึ่งมียุ่งมาก ข้อสอง การจราจรบนท้องถนนในกรุงเทพฯ มักติด  
 ขัดบ่อยๆ ไปไหนมาไหนไม่สะดวกเลย” (๗ คะแนน)
- ๔). ผมเสียใจเหลือเกินที่ทราบว่าคุณขัดสนมาก ถ้าผมจะกำหนดช้อยกเงินไว้ในกฎ  
 ของผมที่ว่า จะไม่ให้ใครขอยืมเงินแล้ว ก็เห็นจะเป็นคนเช่นคุณนี่เอง แต่ผม  
 ไม่เคยให้ใครขอยืมเงินเลย และต้องรับว่าจะไม่มีวันให้ใครยืมเงินจริง ๆ การ  
 หยิบยืมนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาที่สุด ไม่ว่าจะพิจารณาในทัศนะใด เพราะเป็น  
 การทำลายมิตรภาพและก่อให้เกิดความเข้าใจผิด ยิ่งกว่านั้น ผมเองก็ไม่ใช้คน  
 ร่ำรวย และไม่สามารที่จะให้คุณยืมแม้แต่เพียง ๓๐๐ บาท ตามที่คุณต้องการได้  
 อย่างไรก็ตาม โปรดอย่าเข้าใจผิดว่า การกระทำของผมแสดงการไม่เป็นมิตร  
 ถ้าผมจะช่วยให้คุณได้โดยวิธีอื่นใดแล้ว ผมก็ยินดีที่จะกระทำเสมอ (๑๕ คะแนน)



## PART TWO (40 marks)

Write a composition on ONE of these topics. (about 25 lines)

- 1). The Blessing of the Grain and the Royal Ploughing Ceremony.
- 2). The health of the people is the wealth of the nation.
- 3). My Point of View about Education in Lopburi.
- 4). Programs for slow learner.

---

“ถ้าชาติได้ครูดี มีคุณธรรม มีความสามารถ ชาติก็เจริญ  
ถ้าชาติมีแต่ครูไม่เอาไหน ไม่เข้าชาติก็คงบรลยยับเยิน”



๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๕

กราบเรียนท่านผู้อำนวยการที่เคารพอย่างสูง

การเรียนของผมนั้นคงเหมือนตามที่เคยเรียนให้ท่านทราบเมื่อปีที่แล้ว ผมได้  
ทุนต่อ และจะเรียน Coursework สำหรับ Ph.D. วิชาเศรษฐศาสตร์ จบตอนต้นเดือน  
พฤษภาคมนี้หน้า หลังจากนั้นจะต้องสอบทั้งข้อเขียนและปากเปล่า เพื่อขอทำปริญา  
นิพนธ์ ผมตั้งใจจะสอบในเดือนตุลาคม การสอบคงไม่่ง่ายนัก เพราะเมื่อเดือนตุลาฯ ที่  
ผ่านมานี้มีสมัครสอบ ๑๓ คน ผ่านข้อเขียนเพียง ๓ คนเท่านั้น และยังมีตกตอนสอบปาก  
เปล่าอีก ถ้าหากสอบผ่านและได้ทุนต่อก็จะอยู่ที่ Claremont เพื่อเขียนปริญยานิพนธ์  
ซึ่งอาจใช้เวลาถึง ๒ ปี ถ้าหากไม่มีทุนพอก็คงต้องไปหางานทำที่อื่นและเขียนปริญยานิพนธ์  
ไปด้วย ถ้าหากได้งานที่กรุงเทพฯ กับองค์การระหว่างประเทศสักแห่ง คงกลับมาเขียน  
เมืองไทย ปัญหาสำคัญขณะนี้คือ การสอบให้ผ่านทั้งข้อเขียนและปากเปล่าในเดือนตุลาคม  
๒๕๑๕ จะเรียนให้ท่านทราบเมื่อถึงเวลานั้น

การเรียนปริญาเอกไม่ถึงกับยากนัก มีคนไทยหลายคนเรียนอยู่ที่ Claremont  
ในสาขาวิชาต่างๆ การสอบให้ผ่านเพื่อขอทำปริญยานิพนธ์เท่านั้นที่ยาก บางคนจบ  
Coursework แล้วหนึ่งปียังไม่กล้าสอบ ผมตั้งใจจะใช้เวลาทุหนึ่งสี่เดือน ถ้าหากพร้อม  
ก็สอบในเดือนตุลาฯ ถ้าหากไม่พร้อมก็คงเลื่อนไปเดือนมีนาฯ ๒๕๑๖ (การสอบมีปีละ  
สองครั้ง)

ตอนนี้ผมไม่ค่อยได้ข่าวเกี่ยวกับวิทยาลัยของเรามากนัก นาน ๆ ศิษย์เก่าที่รู้จักกัน  
ได้มาเยี่ยมวิทยาลัยและเขียนจดหมายไปจึงจะทราบ วิทยาลัยคงก้าวหน้าไปมากมายกว่า  
สมัยที่ผมเรียนอยู่ เราน่าจะได้มีโครงการอะไรสักอย่างหนึ่งที่จะช่วยทำให้ศิษย์เก่า  
ที่สนใจกิจการและความเป็นไปของวิทยาลัยของเรา ได้รู้ถึงความก้าวหน้าต่างๆ

ขออวยพรเพียงเท่านี้ หวังว่าท่านและครอบครัวคงสบายดี ผมสบายดีตามเคย.

ด้วยความเคารพอย่างสูง

ไสว บุญมา



# กาแฟ



วงศ์สัรรค์

ปัจจุบันนี้มีร้านกาแฟอยู่ทั่วเมืองไทย เดินไปทางไหนก็พบแต่ร้านกาแฟ ไม่ว่าจะตามตรอกซอก หรือแม้แต่ตามแม่น้ำเด็กคลองน้อย ก็มีร้านมีเรือขายกาแฟอยู่ทุกหนทุกแห่ง กาแฟเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของคนไทยเป็นอย่างมาก คนไทยนิยมดื่มกันแพร่หลายทั่วๆ ไป บางคนถึงกับติด เข้าร้านมาต้องดื่มกาแฟ ค่ำดงต้องดื่มกาแฟ หลังอาหารต้องตบท้ายด้วยกาแฟ บางบ้านแม้บ้านชงเอง เพราะเดี๋ยวนี้มีกาแฟผงสะดวกมาก กากไม่ต้องหุง ใส่น้ำร้อนและนมหรือน้ำตาล คนๆ ส่องสามครั้งดื่มได้เลย บางบ้านมีร้านกาแฟอยู่ใกล้ๆ ก็ไปสั่งหรือไปซื้อมา แต่บางคนก็ชอบไปนั่งดื่มที่ร้านเอง เข้าร้านก็ไปนั่งป้ออยู่ร้านกาแฟ ถือว่าเป็นสถานที่พบปะชุมนุมสังสรรค์กันตามประสาผู้มีสนิยมเดียวกัน บางคนติดกาแฟเป็นนิสัยถึงเวลาเป็นต้องอยาก พวกนี้โดยมากดื่มกาแฟดำร้อน “โอยอะ” แก้วละ ๕๐ สตางค์ ทุกครั้งมักจะตั้งว่า

“แก๊แก๊” ซึ่งหมายถึงขอให้แก่กาแฟเข้าไว้ บางคนก็สั่ง “แก๊แก๊ หวานหวาน” ในงานเลี้ยง งานสังคมจะต้องมีกาแฟอยู่ในรายการด้วยเสมอ ผู้ที่รับประทานอาหารนอกบ้านตามร้านทั่วไป มักจะสั่งโอยเลย หรือกาแฟเย็น เป็นเครื่องดื่มแทนน้ำ

ลองคิดดูซิว่าคนไทยนิยมกาแฟถึงเพียงนี้ ปีหนึ่งเราต้องเสียเงินตราเพื่อซื้อกาแฟจากต่างประเทศมีอะไรบ้าง หรือจะคิดกันอย่างแคบๆ ครอบครัวหนึ่งต้องจ่ายค่ากาแฟปีละเท่าไร กาแฟมีประโยชน์และคุณค่าต่อสุขภาพของร่างกายอย่างไร

กาแฟ มีสารเคมีอย่างหนึ่ง คือ “แคเฟอีน” ช่วยกระตุ้นระบบประสาทให้ทำหน้าที่เพิ่มขึ้น สารนี้อาจออกฤทธิ์ต่ออวัยวะต่างๆ โดยตรงหรือโดยอ้อม การได้รับสารนี้เพียงเล็กน้อยอาจเกิดเป็นผลดี แต่ถ้าได้รับมากเกินไปก็ย่อมเกิดอันตรายได้ ในเมล็ดกาแฟมีแคเฟอีนอยู่ประมาณ ๑-๒ เปอร์เซ็นต์ตามน้ำหนัก กาแฟที่ชงแล้ว ๑ ถ้วย จะมีแคเฟอีน



ประมาณ ๑๒๐ มิลลิกรัม ที่คนพอใจดื่มกาแฟกัน เพราะฤทธิ์ของการกระตุ้นประสาท บางคนอาจค้านว่า ถ้าเช่นนั้นคนก็นิยมดื่มชาและน้ำอัดลมด้วยเหตุเดียวกันนี้ด้วยสิ จริงอยู่ สารแคเฟอีนมีอยู่ในพอกชา โกโก้ และเครื่องดื่มน้ำอัดลมหลายชนิด แต่การดื่มกาแฟนั้น จะให้ผลการกระตุ้นประสาทมากกว่า ทั้งๆ ที่ใบชามีจำนวนแคเฟอีนมากกว่ากาแฟ เนื่องจากใบชามีสารประกอบอย่างอื่น ๆ ที่ช่วยทำให้ฤทธิ์ของแคเฟอีนในใบชาลดน้อยลงไป

ถ้าถามว่าแคเฟอีนมีพิษหรือไม่ มีคำตอบจากทางกรรแพทย์ว่า ได้ทดลองกับสัตว์มาแล้ว ถ้าหากใช้ประมาณ ๓๐๐-๕๐๐ มิลลิกรัม ฉีดเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรงในคน อาจทำให้ถึงตายได้ แต่โรคคึกาแฟที่เราดื่มเข้าไปนั้น จำนวนของแคเฟอีนไม่เข้าไปในกระแสเลือดทีเดียวทั้งหมด มีการสลายตัวไปบ้างเมื่อผ่านทางเดินอาหาร อีกประการหนึ่งกาแฟที่จำหน่ายกันอยู่ทั่วไปมีจำนวนแคเฟอีนอยู่น้อยกว่าที่ควร เนื่องจากมีการปรุงแต่งและเจือปนบางสิ่งบางอย่างลงไป เพื่อรสชาติและหวังผลกำไรในทางการค้า ดังนั้นบางคนดื่มกาแฟครั้งเดียวหลาย ๆ แก้ว จึงไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต เพราะพิษของแคเฟอีนมีไม่มากพอ ประกอบกับบุคคลนั้น ๆ ดื่มจนเคยชิน สามารถทนต่อฤทธิ์ของมันได้

ท่านที่ติดตามเรื่องกาแฟมาถึงตอนนี้คงนึกอยากทราบเต็มที่ว่า การดื่มกาแฟดีหรือไม่ ให้คุณและโทษอย่างไร ขอตอบคล้ายสงสัยอย่างกว้างๆ ว่า กาแฟมีทั้งคุณและโทษ ประโยชน์หรือข้อดีมีมาก แต่ข้อเสียก็มีไม่น้อย ถ้าดื่มกาแฟแต่พอสมควร ถือได้ว่าไม่มีอันตรายอย่างใดเลย แต่พึงสังวรไว้ว่า "พอควร" ของคนนั้น ไม่ใช่ความพอดีของคนนั้น ไม่มีมาตรฐานดวงวัดสำหรับคนทั่วไป เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัว คนที่ไม่เคยดื่มกาแฟเลย ย่อมจะแพ้ฤทธิ์กาแฟได้ง่าย คนที่ดื่มจัดจนเคยชิน แม้จะดื่มมากสักหน่อยก็ไม่ปรากฏอาการอันตรายแต่อย่างใด

ผลดีของกาแฟพอจะสรุปได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. ช่วยให้คลายความง่วงเหงา มีอาการตื่นอยู่เสมอ
๒. ทำให้หายใจดีขึ้น
๓. ช่วยกระตุ้นหัวใจและทำให้กระแสเลือดไหลเวียนดีขึ้น



๔. ช่วยขยายหลอดเลือดในสมอง ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
๕. ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวและทำหน้าที่ดีขึ้น
๖. ทำให้คลายความอ่อนเพลีย เกิดอารมณ์ดีและทำงานได้มากขึ้น
๗. ต้มกาแฟร้อน ๆ ทำให้ลำไส้ขยายอยากถ่ายอุจจาระ

ก็เพราะกาแฟมีประโยชน์อย่างนี้ฮารยประเทศจึงนิยมดื่มกันทั่วไป คนอเมริกันนิยมดื่มกาแฟมาก คิดเฉลี่ยแล้ว คนหนึ่งดื่มกาแฟปีละถึง ๕๐๐ แก้ว ชาวอเมริกันดื่มกาแฟถึง ๓ ใน ๓ จากจำนวนที่ผลิตได้ทั้งหมดในโลก ปัจจุบันมนุษย์ในโลกนิยมดื่มกาแฟกันเป็นล้าน ๆ คน และก็ดื่มกันมานานแล้ว แรกทีเดียวนิยมดื่มกันในฮาวเปียงก่อน แล้วเริ่มเข้ามาในยุโรปเมื่อราวศตวรรษที่ ๑๗ ในระยะแรก ๆ ผู้คนในยุโรปบางพวกจะแวงว่าจะเป็นพิษ แต่หลังจากดื่มเข้าไปแล้วรู้สึกสดชื่นแจ่มใสคลายเหนื่อย เมื่อดื่มนานไปก็ชินต่อกลิ่นรส เกิดความพอใจ จนกระทั่งขาดไม่ได้ ถึงเวลาแล้วไม่ได้ดื่มจะรู้สึกเหมือนกับขาด ๆ อะไรไปอย่างหนึ่ง คนไทยเรานิสัยชอบนิยมอะไรตาม ๆ กัน การดื่มรสกาแฟครั้งแรกกาแฟไม่ได้มีกลิ่นรสชวนดื่มแต่อย่างใด เพราะกาแฟมีรสขม ถ้าปรุงไม่ดื่มมีรสเปรี้ยวอีกด้วย ที่รู้สึกอร่อยก็เพราะส่วนปรุงแต่ง คือนมและน้ำตาลและเนยที่ผสมกับกาแฟอยู่แล้วต่างหาก ถ้าเช่นนั้นก็ดื่มจนขงไม่ต้องใส่กาแฟเลยจะไม่ได้หรือ

จริงอยู่การดื่มกาแฟแต่พอควรไม่มีอันตรายแต่อย่างใด แต่ก็พึงควรทราบไว้ว่ากาแฟมิได้มีคุณค่าทางอาหารแต่อย่างใดเลย จึงไม่ควรให้เด็กดื่มกาแฟ เด็กดื่มกาแฟมาก ๆ จะเป็นโทษแก่เด็ก ของทุกอย่างมีคุณค่าแล้วก็ย่อมจะมีโทษเป็นของคู่กัน บางท่านบอกว่าการดื่มกาแฟเป็นการช่วยลดน้ำหนัก ถ้าดื่มกาแฟล้วน ๆ ไม่ได้ใส่นมและน้ำตาลก็พอจะมีเหตุผล เพราะกาแฟไม่มีคุณค่าทางอาหาร แต่อย่าลืมว่านมและน้ำตาลที่ปรุงกาแฟนั้นมันจะทำให้ให้น้ำหนักเพิ่มได้

ดื่มกาแฟมาก ๆ จะรู้สึกว่ามีอาการปวดหรือเวียนศีรษะ กระสับกระส่าย ใจเต้นแรง ตะตุ้ง มือสั่น งุนงง ตาลาย ตื่นเต้นตกใจง่าย และนอนไม่หลับ ผู้ที่ดื่มกาแฟแล้วมีอาการเช่นนี้ควรงดดื่ม นักเรียนนักศึกษานิยมหนักหนาว่าดื่มกาแฟแล้วทำให้ไม่ง่วงนอน ต้องตั้งเขตด้วย ไม่ง่วงนอนอย่างเดียวหรือมีอาการอย่างอื่นด้วย







# แต่ธารน้ำใจ

วิชัย ชำนิ

ท่ามกลางภาวะที่คนพยายามประกาศเกียรติคุณ ความสามารถของตนให้ประจักษ์ต่อชาวโลก ท่ามกลางสังคมที่นิยมทำบุญตามหน้าหนังสือพิมพ์หรือสถานีวิทยุ มากกว่าที่จะทำบุญตักบาตร ท่ามกลางบุคคลที่กระหึ่นกระหือให้คนอื่นว่าตนเป็นคนดี ทั้งที่มีความดีเท่ากระหึ่นมือ คุณคงไม่คิดหรอกว่า จะมีบุคคลที่มีความดี แต่พยายามปกปิดความดีของตนไว้ เพราะต้องการมีชีวิตอย่างสงบเงียบ บุคคลที่กล่าวถึงนี้คือ คุณจิฑูรย์ และคุณสมพร ศรีภักดีวงศ์

คุณอย่าเข้าใจว่า ผมเป็นคนประเภทถูกขุ่นแค้นก็เรื่อง เห็นจำวนายเป็นเทวดา มือทั้งสองข้างของผมไม่เคยไหว้ใครด้วยประจบ ปากไม่เคยสอพลอ สบายานได้

ผมอยากให้คุณเห็นการต่อสู้ชีวิตอีกแบบหนึ่ง

ท่านทั้งสองมิได้ถือกำเนิดมาพร้อมกับคาบชั้นเงินชั้นทอง ฉะนั้น พอเริ่มชีวิตก็จึงต้องดิ้นรน ช่วยกันฟันฝ่าอุปสรรคนานับประการ เช่นเดียวกับประชากรชาวไทยผู้ไม่มีอันจะกินทั้งมวล อาศัยที่มีมานะอดทน ใช้ไหวพริบสติปัญญา จึงพอจะลืมตาอ้าปากกับเขาได้

พอเริ่มค้าขายครั้งแรก เนื่องจากเบ็ญน้อยหย่อนน้อย จึงต้องขายของเล็กๆ น้อยๆ ของเล็กๆ น้อยๆ นี้แหละที่เป็นรากฐานของการค้าใหญ่

ท่านขายตะไปหมด ตั้งแต่ของเด็กเล่น เครื่องกระป๋อง ขนมสำหรับเด็ก ลูกโป่ง ตลอดจนเป็นตัวแทนขายนมตราหมี

ปัจจุบัน เป็นเจ้าของโรงงานสุธารสผลบุรี ผลิตถุงพลาสติกและยาเส้น



ในขณะที่หลายคนสร้างหลักด้วยการปล้นปล้นคนโกง

แต่ท่านทั้งสอง ตั้งตัวด้วยความซื่อสัตย์ที่ฉลาดและอดทน

ท่านเองหรือที่ผมเรียกว่าคนดี

আমিได้ เพียงท่านเรียกว่าคนทำมาหากินเท่านั้น ขอคุณพิจารณาต่อไปอีกสัก

หน่อยเถอะ

เนื่องจากตนเองไม่มีโอกาสเรียนทั้งที่กระหายเรียนอย่างที่สุด ท่านทั้งสองจึงส่ง  
เสริมการศึกษาอย่างเต็มที่

เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงส่งน้องชาย (คุณสมพร) สองคนเรียน ทั้งที่ขณะนั้นกำลังอยู่  
ระหว่างการสร้างหลักปักฐาน ฐานะยังอ่อนแอไม่มั่นคงนัก

เดี๋ยวนี้ คนพีจบปริญญาโทวิศวกรรมศาสตร์จาก Asian Institute Technology  
สบายไปแล้ว คนน้องกำลังเรียนแพทย์ปีสุดท้าย ทั้งสองจบปริญญาตรีได้เกียรตินิยม  
อันดับ ๑ ด้วยกัน

ส่วนลูก ๆ ทั้ง ๕ คน ก็พยายามหาโรงเรียนที่ยอมรับว่าดีเด่นให้เรียน เช่น เซนต์-  
คาเบรียล บรรจงรัตน์

ท่านพูดเสมอ “หมดเท่าไรไม่ว่า ขอให้เด็กเรียนดีก็พอใจ”

ด้วยเหตุนี้จึงได้หาครูไปสอนที่บ้าน

ครูคนแรกเป็นผู้หญิง สอนอยู่สองสามเดือนก็ลาออก

ต่อมาก็คือ พี่สะเทือน.....

พี่สะเทือนสอนอยู่ ๒ ปี โดยไม่ต้องเดือดร้อนทางบ้าน ตอนจะไปเรียนต่อ กศ.บ.  
ก็ได้รับความช่วยเหลือเป็นทุนการเรียนอีกมาก

ปัจจุบัน พี่สะเทือนจบ กศ.บ. สอนที่วิทยาลัยครูจระยา สบายไปอีกคน

แต่ผมจะสบายหรือไม่ ยังไม่รู้

ที่รู้ ๆ ก็คือ ได้สบายมาแล้ว ๒ ปี ตอนที่สอนอยู่ที่บ้านท่านทั้งสองต่อจากพี่  
สะเทือน



วันแรกที่เข้าทำงานก็ได้รับความอบอุ่นเหลือใจ ตู๋ เตียง ที่นอนหมอนมุ้ง โต๊ะทำงาน ห้องหับจัดให้เรียบร้อย

ท่านให้เกียรติผมทุกอย่าง จนผมถึงกับขิม ๆ ไป เพราะท่านยิ่งตีผมก็ยิ่งทวีความเกรงใจ

เงินที่ผมได้รับ ไม่เคยนึกว่าเป็นค่าจ้าง แต่นึกว่าเป็นเงินช่วยเหลือจากผู้ใจบุญ เพราะมันไม่เหมาะสมกับงานที่ผมทำ สอนบ้างไม่สอนบ้าง คุยเล่นกับเด็กบ้าง ยิ่งตอนเป็นประธานสถานักเรียน บางครั้งลาเกือบทั้งสัปดาห์ ท่านเห็นผมยุ่งมากก็เลยสอนตัวเอง ไม่ใช่สอนประชาติ แต่ต้องการช่วยเหลือด้วยใจจริง ผมรู้

คุณเชื้อใหม่ คนงานทุกคนของโรงงานพอเข้าไป จะได้รับแจกที่เครื่องนอน อาหารการกินนะหรือ เรียกว่า เจ้าของกินอะไร คนงานได้กินอ้ายนั่นก็แล้วกัน เจ็บป่วยช่วยรักษา ไม่เคยคิดใช้แรงงานใครฟรี ๆ

ต่อจากผมก็มีคุณสุรศักดิ์ไปสอนแทน ต่อจากสุรศักดิ์ก็ยังมีไปสอนอีก และอีกเรื่อย ๆ

พอหรือยังล่ะ ที่ผมใช้สรรพนามว่า “ท่าน” และเรียกว่า “คนดี” อย่างเต็มปากเต็มคำ

ผมเคยคิดเสมอว่า ถ้า รอคัก เฟลเดอร์ เป็นคนดีที่โลกยกย่องแล้ว คุณวิฑูรย์ และคุณสมพร ศรีภักดีวงศ์ ก็ควรได้รับคำสรรเสริญจากโลกเช่นกัน

เพราะท่านเป็นแต่ “ผู้ให้” ไม่เคยคิดจะเป็น “ผู้รับ”

คงไม่แปลก ถ้าผมจะบอกว่า ผมขอกราบไหว้ความดีของท่าน และขอให้คุณรู้จักท่านไว้ในฐานะคนดี ผู้ทำดี โดยไม่หวังผลตอบแทน.



# การแนะแนวด้านมรรยาทอันพึงปฏิบัติ ในสังคมวัฒนธรรมไทย

ผู้มรรยาทพึงสังวรณในข้อต่อไปนี้ :-

๑. เดินกับผู้ใหญ่ ย่อมไม่ออกหน้า ควรจะเดินตามในระยะห่างเล็กน้อยพอสมควร
๒. ยืนต่อหน้าผู้ใหญ่ ควรสำรวมกิริยาให้เรียบร้อย
๓. พุดกับผู้ใหญ่ สำรวมกิริยาโดยไม่พยักหน้า สั่นหน้า ชี้อือ โบกมือประกอบคำพูด
๔. สนทนากับผู้ใหญ่ ใช้วาจาสุภาพ หลีกเลี้ยงการกล่าวคำหยาบ ศัพท์สะแลง คำไม่สุภาพ ฯลฯ แม้ว่าจะมีความสนิทสนมกับบุคคลที่ตนพูดด้วยหรือกล่าวถึงปานใดก็ตาม
๕. ผู้ใหญ่นั่งอยู่บนพื้น ผู้พูดย่อมนั่งลงด้วยโดยการพับเพียบเรียบร้อย มิใช่นั่งขัดสมาธิหรือยืนคำศึระ
๖. ผู้ใหญ่นั่งอยู่บนเก้าอี้ ผู้พูดย่อมนั่งลงด้วยโดยพับเพียบเรียบร้อย ไม่กอดอก ท้าวโต๊ะ ท้าวคาง ฯลฯ ควรนั่งตัวตรงในท่าสบาย
๗. ผู้ใหญ่เดินผ่านหรือหยุดพูดในขณะที่เด็กนั่งในอิริยาบถสบาย เช่น ไขว่ห้าง เขยิบขา ฯลฯ ควรรีบเปลี่ยนอิริยาบถใหม่
๘. ผู้ใหญ่ขออุ้มน้ำ ให้กล่าวคำขอประทานโทษและยกมือไหว้ก่อน
๙. ไปเยี่ยมมิตรสหายที่บ้าน ควรคารวะบิดามารดาและญาติผู้ใหญ่ของเพื่อนทั้งไปและกลับ



๑๐. ไม่ตะโกนหรือชี้สิ่งใด ๆ ขำหน้าผู้ใหญ่
  ๑๑. ไม่โยนของให้บุคคลใด ๆ ถ้ามีความจำเป็นจะต้องทำ ควรกล่าวคำขอโทษเสียก่อน
  ๑๒. ไม่ล้าง แคะ แกะ เกา หาด เรอ ในที่สาธารณะ
  ๑๓. ไม่ทักนิ้ว ส้นเท้า เข่าขา ในที่สาธารณะ
  ๑๔. ไม่ซากถ่ม ถุยน้ำลาย โดยไม่เลือกที่
  ๑๕. รักษาบรรยากาศในการรับประทานอาหารกับผู้อื่น โดยไม่ควรถักอาหารมาไว้เสียแต่ผู้เดียว
  ๑๖. พึงใช้ช้อนกลางตักอาหาร แทนช้อนที่ตนใช้ตักข้าว
  ๑๗. พึงหลีกเลี่ยงการหยิบเศษอาหารออกจากปาก ถ้าจำเป็นใช้ไม้จิ้มฟัน และควรมีถุงปกปิด
  ๑๘. พึงหลีกเลี่ยงการอมน้ำบ้วนปากหลังอาหาร ถ้าต้องการทำ จงลุกไปจากที่รับประทานอาหาร
  ๑๙. พึงหลีกเลี่ยงการคายอาหารจากปากมากองรวมไว้ในจานอาหาร จงทิ้งในกระโถนทันที
  ๒๐. พึงรวบช้อนช้อมทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว.
-



# เมื่อข้าพเจ้าคิดถึงยอดทอง

เมื่อภาคเรียนที่ ๒ ของปีการศึกษา ๒๕๑๔ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปฝึกสอนที่โรงเรียนราษฎรแห่งหนึ่งในจังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งทำให้ข้าพเจ้ามีประสบการณ์เกี่ยวกับชีวิตครูมาก เรื่องต่อไปนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ข้าพเจ้าได้ประสบมา

ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเมื่อครูใหญ่นำไปทำความรู้จักกับนักเรียนในวันแรก เพราะนักเรียนชั้น ม.ศ. ๑ ข. ที่ข้าพเจ้าจะได้เป็นครูประจำชั้น และได้สอนเป็นเวลา ๓ เดือนนั้นมีนักเรียนอยู่เพียง ๒๔ คน นักเรียนส่วนมากตื่นตื่นและสนใจในตัวข้าพเจ้าเป็นอันมาก เมื่อครูใหญ่แนะนำและพูดถึงการมาฝึกสอนของข้าพเจ้าเรียบร้อยแล้วก็กลับไป เปิดโอกาสให้ข้าพเจ้ากับนักเรียนได้พูดคุยกันอย่างเต็มที่

จากการพูดคุยกับนักเรียนในวันนั้น ข้าพเจ้าปรับตัวเข้ากับนักเรียนได้รวดเร็ว ด้วยการพูดอย่างเปิดเผย และตรงไปตรงมา เมื่อซักถามนักเรียนจึงได้รับคำตอบที่เปิดเผยด้วย นักเรียนกล้าถามกล้าพูดดี มีนักเรียนชายคนหนึ่งซึ่งข้าพเจ้าสนใจเป็นพิเศษ ชื่อ ยอดทอง ดีชาติ เพราะตัวโตกว่าเพื่อน และอายุมากที่สุดชั้น (ตามที่ข้าพเจ้าเข้าใจในขณะนั้น และต่อมาก็ทราบว่าจริง ยอดทองอายุ ๑๗ ปี) ยอดทองไม่ค่อยพูด หรือตอบคำถามถ้าพูดก็พูดอย่างไม่มองหน้าและน้ำเสียงห้วน ถ้าเขาจะมองข้าพเจ้าก็จะทำตาปริบและเบะปาก เป็นกิริยาที่ไม่น่าพอใจสำหรับข้าพเจ้า แต่เรื่องเหล่านี้มิได้ทำให้ข้าพเจ้ามีอคติต่อยอดทองเลย นอกจากเริ่มไม่สบายใจเล็กน้อยเท่านั้น

ต่อมาข้าพเจ้าได้มีโอกาสพูดคุยกับครูประจำชั้นคนเดิม จึงได้ทราบว่า ยอดทองเป็นลูกชานาผู้มีฐานะดีในจังหวัดชัยนาท การเป็นลูกคนสุดท้าย ทำให้ยอดทองชอบทำตามใจตัวเอง เนื่องจากพ่อแม่ตามใจตลอดมาตั้งแต่เด็กเล็ก ๆ ทำให้ยอดทองเสียคนเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ยอดทองเกเรระรานผู้อื่น และหาเรื่องชกต่อยผู้อื่นเสมอ เรียนตกชั้น ม.ศ. ๑



ที่โรงเรียนประจำจังหวัดชั้นนาท ๒ ปีชั้น จึงต้องออก และมาเรียนที่โรงเรียนนี้ โดยอาศัยอยู่กับพระที่วัดอันเป็นที่ตั้งของโรงเรียน แต่นิสัยเดิมยังติดต่อยอดทองอยู่ ประกอบกับยอดทองขาดเรียนบ่อย จึงเรียนตกซ้ำชั้น ม.ศ. ๑ อีกครั้ง เพื่อนฝูงของยอดทองมีน้อย เพราะถ้าใครสนิทกับยอดทองมาก มักจะต้องเดือดร้อนเสมอจากเรื่องที่ยอดทองก่อไว้

เพื่อจะได้รู้จักและจำนักเรียนทั้ง ๒๔ คนให้ได้เร็วที่สุด ข้าพเจ้าเรียกเด็กมาคุยด้วยทีละคนเมื่อมีเวลาว่าง ประมาณวันละ ๕ คน ข้าพเจ้าจึงรู้จักนักเรียนทุกคนในด้านต่างๆ อย่างละเอียดพอสมควรโดยใช้เวลา ๑ สัปดาห์ เด็กอีกคนหนึ่งที่ทำให้ความกระจ่างเกี่ยวกับยอดทองได้มาก คือ แสง มั่งมี อายุ ๑๖ ปี เคยเป็นเพื่อนคู่กับยอดทอง อาศัยอยู่ภูฎีเดียวกันกับยอดทอง แสงเรียนตกเมื่อปีที่แล้ว ปีนี้จึงยังเรียนซ้ำชั้น ม.ศ. ๑ อยู่ แต่แสงเริ่มรู้สึกตัว จึงเลิกประพฤติตัวเหลวไหล กลับมาเอาใจได้กับการเรียนมากขึ้น แต่ก็ยังเรียนไม่ทันเพื่อน แสงกับยอดทองห่างเหินกันไป แต่ยังพักอยู่ที่เดียวกัน ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะแก้ไขให้ยอดทองเลิกทำตัวเหลวไหล และเรียนดีขึ้นให้ได้

ข้าพเจ้าสอนวิชาภาษาอังกฤษ และได้เริ่มสอนในสัปดาห์ที่ ๒ ยอดทอง อ่านภาษาอังกฤษแทบจะไม่ได้เลย แม้แต่การลอกจากกระดานดำลงสมุดก็มีผิดอยู่มาก การออกเสียงเป็นปัญหาที่หนักสำหรับยอดทอง แสงเองก็ไม่ดีกว่ายอดทองนัก ข้าพเจ้าจึงให้ทั้งสองคนมาเรียนเพิ่มเติมในตอนเลิกเรียนแล้ว วันจะประมาณครึ่งชั่วโมง ซึ่งทั้งสองก็มาเรียน แต่ยอดทองดูจะไม่พอใจที่ต้องกลับเข้านอนก่อนพักติ จึงมาเรียนได้เพียง ๓ วันก็ไม่มาอีกเลย จึงเหลือแสงมาเรียนเพียงคนเดียว แสงตั้งใจมาก ข้าพเจ้าภูมิใจที่แสงสามารถเรียนภาษาอังกฤษได้ทันเพื่อนโดยใช้เวลาประมาณ ๑ เดือน จึงไม่ต้องมาเรียนตอนเย็นอีก การทดสอบประจำสัปดาห์ในวิชาภาษาอังกฤษในระยะหลังนี้ คะแนนของแสงจึงคู่คี่กับนักเรียนที่เก่งในห้อง

หลังจากมีการสอบกลางภาค ข้าพเจ้านำข้อสอบไปแจกคืน เมื่อตรวจเสร็จเรียบร้อยแล้ว เพื่อจะเฉลยให้นักเรียนได้แก้ไขและเก็บไว้ดู แสงพอใจกับคะแนนที่ได้มาก เพราะเท่าๆ กับคนเก่งที่สุด แต่ยอดทองได้คะแนนต่ำสุด ยอดทองรับกระดาดเข็นไปแล้วสอดไว้ในหนังสือ ฟุ่หลับไป การหลับของยอดทองมีเป็นประจำ ข้าพเจ้าจึงไม่ทำอะไร สักครู



หนึ่ง ขณะที่ข้าพเจ้ายังเคลือบข้อสอบอยู่ ยอดทองเงยหน้าขึ้น บิดตัว พร้อมกับบ่นดังพอได้ยินกันทั่วห้องว่า “ง่วงนอนจังโว้ย” นักเรียนอื่น ๆ หันไปมอง ยอดทองทำหน้าตาเฉย ข้าพเจ้าก็เตือนไปว่า เป็นการไม่สมควรที่ทำเช่นนั้น การหลับในห้องเรียนก็ไม่ดีอยู่แล้ว ยอดทองฟังได้สักรูก็พูดเช่นนั้นออกมาอีก แต่ตั้งกว่าครึ่งแะ ข้าพเจ้านึกไม่ถึงว่าเขาจะกล้าทำ ยอดทองลุกขึ้นยืนเก็บหนังสือแล้วเดินออกจากห้อง ไปหยุดตรงประตู หันกลับมาพูดกับข้าพเจ้าว่า “เย็นนี้เจอกันหน่อย” ข้าพเจ้าทำเป็นไม่เข้าใจเสีย จึงพูดไปในทำนองว่า เราก็พบบันอยู่ทุกวัน มีอะไรก็พูดกัน เขาพูดใหม่ ตั้ง และขัดเจนก่อนจะเดินออกไปว่า “เย็นนี้ครูไปชกกับผมหน่อยที่หลังวัด” ข้าพเจ้าตกใจเพราะไม่คิดว่าเขาจะทำตรง ๆ ต่อหน้า นักเรียนอื่น ๆ อีกยี่สิบกว่าคน ซึ่งนั่งเฝ้าอยู่ในห้อง ข้าพเจ้าหยุดสอน ให้นักเรียนทำงาน กลับมาที่ห้องพัก คิดเรื่องยอดทอง ถ้าข้าพเจ้าไม่ได้เป็นครู ก็จะต้องรับคำท้า

วันต่อมาข้าพเจ้าก็ต้องแปลกใจ ที่ยอดทองมาเรียนด้วยใบหน้าที่ยิ้ม พลก้า ปากแตก ไม่ยอมพูดอะไร แม้ข้าพเจ้าจะถามว่าชกกับใครมา พอดีเหลือบไปเห็นแสงนั้งยืม หลังมือข้างขวามีปลาสเตอร์ปิดอยู่ เมื่อถามก็ตอบว่า หกล้มมือกระแทกหินจนมือแตกเป็นแผล ข้าพเจ้าทราบว่าเป็นไปไม่ได้ที่คนล้มหลังมือจะกระแทกหิน นักเรียนในห้องหลายคนนั้งยืม ข้าพเจ้าเริ่มเข้าใจ ถึงเวลาพักกลางวันข้าพเจ้าเรียกแสงไปพบ ได้ความว่า นักเรียนในห้องทั้งหญิงชาย ยุให้แสงไปบังคับให้ยอดทองมาขอโทษข้าพเจ้า แต่ยอดทองไม่ยอมมา แสงจึงขยยอดทองโดยที่อีกฝ่ายไม่ทันระวังตัว กว่าเพื่อน ๆ จะเข้าห้ามได้ทัน ก็ปรากฏว่ายอดทองเจ็บมากแล้ว และล้มลงไป ข้าพเจ้าไม่พอใจแสงที่ทำเช่นนั้น

ข้าพเจ้าจำภาพใบหน้ายอดทองวันนั้นได้ติดตา คิดแล้วสติใจนึก เสียใจที่เป็นต้นเหตุแห่งการบาดเจ็บของนักเรียน เสียใจที่ไม่ไปพบยอดทองแล้วพูดกันให้เข้าใจ จนบัดนี้ข้าพเจ้ายอมรับว่า ข้าพเจ้าคิดถึงยอดทอง ห่วง และเสียดาอนาคต ใครเล่าที่เป็นครูแล้วได้พบกับเรื่องเช่นนี้แล้วจะลืมได้.



# ทำอย่างไรจึงจะเรียนได้เก่ง

## □ ของกองเผยแพร่การศึกษา

นักเรียนทุกคนต้องการเรียนเก่ง สอบได้อันดับดี เพราะดีหลายอย่าง เช่น พ่อแม่ เพื่อนฝูง ครูบาอาจารย์ยกย่อง ไม่ต้องเรียนซ้ำชั้น สอบเข้าอะไรก็ได้ ถึงเรียนชั้นมหาวิทยาลัยก็ได้รับความสำเร็จ ได้ปริญญาออกมาทำงานมีความก้าวหน้า มีอาชีพที่มั่นคง อนาคตสดใส

ได้มีการวิเคราะห์และค้นคว้ากันในเรื่องเหตุที่ทำให้นักเรียนเรียนได้เก่งมากมาย ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

ผลการเรียนเก่งของนักเรียนเกิดจากสาเหตุหลายประการรวมกัน มิได้หมายความว่าคนสติปัญญาดีจะเรียนได้ดีเด่นเสมอไป เพราะจะต้องมีส่วนประกอบอีกหลายอย่างด้วย ดังต่อไปนี้ คือ

๑. ระดับสติปัญญาดี
๒. มีวิธีเรียนที่ถูกต้อง
๓. มีความตั้งใจขยันหมั่นเพียร เรียนได้สม่ำเสมอ
๔. การสอนดี และอุปการณ์การเรียนครบถ้วน
๕. สุขภาพทางกายและจิตใจดีอยู่เสมอ
๖. มีสิ่งแวดล้อมส่งเสริมภาวะการเรียน

จริงอยู่ ระดับสติปัญญาเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่ง และเป็นสิ่งที่จะเสริมเติมแต่งได้ยาก เท่าๆ กับรูปร่างหน้าตา แต่ถ้านักเรียนผู้ใดมีระดับสติปัญญาปานกลางแต่มีสิ่งช่วยส่งเสริมในข้ออื่น ๆ มาก ผลการเรียนก็ย่อมจะดีมาก แม้จะไม่เด่นมากเหมือนกับนักเรียนที่มีดีครบทั้ง ๖ ประการ



เพื่อสนับสนุนให้นักเรียนทั่วไปเรียนได้ดีขึ้น จึงได้ประมวลคำแนะนำต่างๆ ที่มีผู้  
ค้นคว้าศึกษาไว้ทั้งในและนอกประเทศมาเป็นข้อเตือนใจและข้อแนะนำนักเรียน ดังต่อไปนี้

นักเรียนที่เรียนดีโดยทั่วไป มักรู้จักปฏิบัติตนในเรื่องการเรียนและการสอบหลาย  
อย่างหลายประการ เช่น

๑. รู้จักการกำหนดเวลาเรียน ท่องทวนหนังสือ
๒. รู้จักวิธีเรียนให้เข้าใจและจำได้เร็ว
๓. รู้จักวิธีส่งเสริมให้มีสมาธิ
๔. รู้จักวิธีส่งเสริมความจำ
๕. รู้จักวิธีเรียนที่มีสมรรถภาพ
๖. รู้จักวิธีดูหนังสือเพื่อเตรียมสอบ
๗. รู้จักรักษาสุขภาพก่อนและระหว่างสอบ

ในคู่มือเล่มจี้วนี้ ไม่อาจบรรจุการบรรยายแนะนำได้อย่างครบถ้วนทุกข้อ จึงขอ  
เพียงยกตอนสำคัญบางตอนมากล่าวไว้ เพื่อเตือนสตินักเรียนเท่านั้น

- ๑ -

### การกำหนดเวลาเรียนท่องทวนหนังสือ

๑. นักเรียนส่วนมากไม่กล้าทำตารางกำหนดเวลาที่ท่องทวนหนังสือ เพราะกลัวว่าจะ  
ทำตามไม่ได้ หรือไม่รู้ดีที่จะเป็นการบังคับตัวเองเกินไป คนที่คิดเช่นนั้น คือคน  
ใจไม่เข้มแข็ง ไม่ต้องการเป็นผู้เรียนดี จะได้จะตก จะไม่ก้าวหน้าก็ช่าง นำส่งสาร  
มาก พอจะเข้าสอบแข่งขันกับเขาที่ไร ใจยอมแพ้เสียก่อนแล้ว ความจริงคนเรา  
เกิดมาต้องเป็นนักต่อสู้ และมีวิธีการต่อสู้ ดังนั้น จงลองทำตารางดูหนังสือ  
ตามที่คิดว่าจะทำได้จริง เพราะตารางนี้จะช่วยให้นักเรียนเรียนสร้างนิสัยดูหนังสือ  
อย่างเป็นเวลา พยายามตัดเวลาฟุ่มเฟือยไร้ประโยชน์ เช่นเวลาพูดคุยนานๆ เวลา



เถลไถลทำอะไรไม่เป็นเรื่อง ฯลฯ การทำตารางกำหนดจะช่วยให้นักเรียนเป็นคนเข้มแข็งเด็ดเดี่ยว ทำงานเป็นเวลาเป็นระเบียบ

๒. ในการกำหนดตารางคหุหนังสือ ให้คำนึงถึงเวลากิน เวลานอน เป็นเรื่องสำคัญด้วย นักเรียนทุกคนต้องกินให้พอเพียง ควรนอนวันละ ๗-๘ ชั่วโมง เพื่อรักษาสมองและร่างกายให้แจ่มใสไม่อ่อนเปลี้ย นอนน้อยคหุหนังสือมากมักเป็นวิธีของคนที่เกี่ยวข้องกันในเวลาปกติ พอใกล้เวลาสอบก็คหุหนังสือจนตึกตื่น ในวันรุ่งขึ้นถึงวงแหงหาเวลานอน ไม่ใช่วิธีที่ดี ควรให้เวลาสำหรับรับประทานอาหารเช้า และกลางวัน ตอนละ ๑ ชั่วโมงเต็ม อาหารเย็นควรให้เวลา ๑ ชั่วโมง ทั้งนวมทั้งพักผ่อนหลังอาหารด้วย
๓. ในตารางกำหนดคหุหนังสือ และทำการบ้านใน ๑ สัปดาห์ อย่างน้อยต้องรวมเวลาได้ประมาณ ๒๕ ชั่วโมง (ไม่นับเวลาเรียนในโรงเรียน) ถ้าสมองดีและภูมิเดิมแน่นจะน้อยกว่านี้สักหน่อยก็ได้ แต่ถ้าภูมิเดิมไม่แน่น ต้องให้กว่าสักหน่อย การจัดเวลาคหุหนังสือต้องกำหนดให้มี ระยะเวลาพักผ่อนตามสมควร การคหุหนังสือหรือทำเลข อย่าใช้เวลาติดต่อกันให้นานเกินครึ่งละ ๑ ชั่วโมง ควรพักเสีย ๕-๑๐ นาที จึงเริ่มคหุหรือทำต่อไปใหม่ การพักเป็นระยะนี้ให้คุณมาก อย่าลืมนัดใจให้มีเวลาออกกำลังบ้างทุกวัน
๔. ตอนบ่าย คหุข่าง่าย ๆ ตอนเช้าและตอนค่ำ คหุขายาก ๆ หลังอาหารเย็นควรเป็นเวลาคุย หรือทำอะไรสนุก ๆ กับเพื่อนหรือพี่น้อง จะเป็นประโยชน์ต่อการย่อยอาหาร จิตใจและสมองมาก
๕. อย่าลืมหวนวิชาที่เรียนทุกวัน โดยเฉพาะตอนที่ยังเข้าใจไม่แจ่มแจ้ง หรือตอนที่ต้องท่องจำ ถ้าไม่เข้าใจพยายามถามเพื่อนก่อนแล้วจึงถามครู (เพราะครูไม่ค่อยมีเวลา)
๖. ถ้าทำตามกำหนดตารางเรียนพิเศษได้อย่างดี จงหาวิธีให้รางวัลแก่ตัวเอง เช่น คหุหนังสือ (ถ้ามีสตางค์) ไปเที่ยว ฯลฯ ถ้าทำไม่ได้ตามกำหนด ต้องหาวิธีทำโทษตัวเอง เช่น งดคหุหนังสือ งดเที่ยว ฯลฯ



๗. การกำหนดตารางหนังสือ ควรทำเป็นสัปดาห์อย่างเลาะๆ ไว้เท่านั้น แต่ต้อง ทำ ตารางประจำวันให้แน่นอนในตอนเช้าทุกวัน ถ้าทำได้จะทำให้เป็นคนมีนิสัย ทำงานโดยมีโครงการและเป็นระเบียบ
๘. ถ้ามีธุระที่จำเป็นต้องทำ ก็ให้เปลี่ยนตารางประจำวันได้ตามความจำเป็น แต่อย่า พยายามใหม่จน ถ้าไม่จำเป็น

- ๒ -

### วิธีเรียนให้เข้าใจและจำได้เร็ว

๑. การศึกษาจากตำราเรียนที่ต้องจำ ควรทำดังนี้
  - ก. สิ่งใดที่ต้องจำ ต้องทำ ย่อเป็นหัวข้อ ไว้จำ
  - ข. ตอนใดสำคัญต้องจำ ย่อให้ยาว หน่อย
  - ค. ตอนใดสำคัญพิเศษ ทำเครื่องหมาย ไว้
  - ง. ขีดเส้นใต้ ในตำราตอนสำคัญๆ
๒. พยายามดูหัวข้อในหนังสือแล้วคาดคะเนเนื้อเรื่องก่อนอ่าน เพื่อสำรวจว่า ที่นึกตอบไว้ในใจตรงกับเนื้อเรื่องที่อ่านในตำราหรือเปล่า และหาเหตุผลว่าทำไม จึงไม่ตรงกัน และหาทางแก้ไขให้เหมาะแก่เหตุ
๓. เมื่ออ่านไปตอนหนึ่ง บทหนึ่ง หรือหน้าหนึ่ง ให้วางหนังสือหลับตา หรือปิดหนังสือ แล้วนึกว่าจำอะไรได้บ้าง เข้าใจอะไรบ้าง อาจจะอธิบายให้ตนเองฟังโดยไม่ พยายามท่องให้เหมือนในหนังสือ ให้อธิบายคล้ายจะอธิบายให้เพื่อนฟัง ถ้า ปรากฏว่า ทำไม่ได้ดี ให้อ่านซ้ำใหม่  
จงเข้าใจว่าวิธีนี้ทดลองแล้วได้ผลดียังยิ่ง
๔. ถ้าเป็นตำราที่เคยดูมาแล้ว จงดูหัวข้อก่อน และทำตามข้อ ๓ แล้วจึงอ่านเพื่อให้ ตัวเองรู้ว่าเข้าใจ หรือจำได้ถูกต้องตรงตำราหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผล จงจัดทำโน้ต ย่อไว้จำ เพื่อทบทวนได้รวดเร็วและสะดวกในโอกาสต่อไป



๕. คำจำกัดความของทุกวิชา ต้องทำความเข้าใจและพยายามจำให้ได้ก่อน ถ้าไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง จงค้นคว้าหรือไต่ถามผู้รอบรู้ อย่าปล่อยให้เข้าใจผิดหรือเข้าใจมั่วๆ จะทำให้เกิดความสับสนภายหลัง
๖. การอ่านตำราทวนครั้งที่สอง พยายามให้เร็วกว่าครั้งแรก และครั้งที่สามให้เร็วกว่าครั้งที่สอง ระวังทุกครั้งที่จะอ่าน รวบรวมสมาธิเสียก่อน หาสถานที่ที่ไม่มีเสียงรบกวน
๗. ตอนใดไม่เข้าใจ จดไว้หรือขีดเส้นใต้หนังสือไว้ เพื่อไต่ถามเพื่อนหรืออาจารย์ ให้ได้ความแจ่มแจ้งโดยเร็วที่สุด
๘. การเรียนให้จำได้แม่น ต้องอาศัย
  - (ก) เข้าใจเรื่องนั้นหรือข้อนั้นแล้ว
  - (ข) ทวนหลังจากครูสอนไปในวันนี้
  - (ค) ทวนอีกเป็นระยะ ไม่ทิ้งจนนานเกินไป
๙. เรื่องที่ครูสอน ๑ ชั่วโมง ถ้ายากควรทวนราว ๕ นาทีที่พอ ถ้าเป็นแบบฝึกหัดหรือการบ้าน ควรทำให้เสร็จทันกำหนด
๑๐. วิธีซ้อมจำบทเรียนในตำราได้ดีหรือไม่ อาจทำได้ดังนี้
  - (ก) อธิบายให้เพื่อนฟังจนเข้าใจ
  - (ข) ย่อใจความให้เพื่อนฟังได้ถูกต้อง
  - (ค) วางเรื่องหัวข้อตามลำดับเวลาหรือเหตุผลได้ถูกต้อง
  - (ง) ทำโน้ตย่อถูกต้องโดยไม่ต้องดูตำราขณะทำเลย

— ๓ —

### วิธีส่งเสริมให้มีสมาธิ

การเรียนวิชาที่ต้องใช้ความคิด ความเข้าใจ และความจำย่อมจะต้องพึ่งสมาธิมาก สมาธิเป็นสิ่งที่นักเรียน นักศึกษาทุกคนควรหาวิธีส่งเสริม เพื่อสมรรถภาพการเรียน ข้อ



แนะนำต่าง ๆ ดังจะกล่าวต่อไปนี้จะช่วยให้นักเรียนมีสมาธิดีขึ้น แต่ต้องพยายามปฏิบัติให้ได้มากที่สุด

๑. ตั้งความปรารถนาอันแรงกล้าว่าจะพยายามเรียนให้ดีที่สุด
๒. พยายามเลี้ยงสิ่งชั่วร้ายที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการขยันเรียน เช่น ความสนใจในโปรแกรมภาพยนตร์ สนใจว่าเพื่อนเขาจะไปสนุกกันที่ไหน สนใจกับความเพลิดเพลินต่าง ๆ ฯลฯ
๓. จัดโต๊ะเรียนให้เรียบร้อยเป็นประจำ จัดอุปกรณ์การเรียน โน้ตตำราให้เป็นระเบียบ
๔. ใช้กำลังใจบังคับตนเองจนเป็นนิสัย จะทำยากเฉพาะตอนเริ่มแรกเท่านั้น
๕. เมื่อเกิดเบื่อในวิชาใด จงเปลี่ยนวิชาใหม่
๖. จงพักผ่อนเป็นระยะตามคำแนะนำที่กล่าวมาแล้ว
๗. ดูหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างพอเพียง อากาศถ่ายเทได้สะดวก ปราศจากเสียงรบกวน (หรือรำคาญ)
๘. เลือกรูหนังสือในที่เงียบพอควร แม้จะมีเสียงรบกวนบ้างก็ไม่ทำลายสมาธิ ถ้าท่านสนใจกับการเรียนจริง ๆ
๙. จงลืมเรื่องกังวลใจทั้งหลาย เพราะแม้จะนึกถึงก็แก้ไขไม่ได้
๑๐. ถ้ามีข้อกังวลที่จะแก้ได้ทันที แก้ไขเสียให้เสร็จโดยเร็ว
๑๑. สมาธิขึ้นอยู่กับการสุขภาพทางกายและจิต จงทำใจให้ผ่องแผ้ว และรักษาร่างกายให้ดี พยายามอย่าให้เป็นหวัดบ่อย ๆ ปวดท้อง ปวดศีรษะบ่อย ๆ การเจ็บการปวดแม้ไม่มากก็ทำลายสมาธิ
๑๒. สำรวมจิตใจสักครู่ก่อนลงมือทำงานการเรียน
๑๓. ระวังทำนอง นิ่งให้สบาย แต่อย่าก้มคอมมาก โลกิตจะหมุนเวียนไปเลี้ยงสมองไม่สะดวก
๑๔. การอดนอนทำให้รวมสมาธิได้ยาก จงนอนให้พอเพียง เมื่อว่างมากอย่าฝันทรมาณ จงเข้านอน



- ๑๕. พอรู้สึกว่าคุณหนังสือไม่รู้เรื่องต้องกลับไปอ่านทวนบ่อย ๆ จงพักผ่อนทันที หรือดูบทเรียนง่าย ๆ สลับ
- ๑๖. เมื่อเกิดอาการที่จะทำให้ลายสมาธิขึ้น เป็นต้นว่า การปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดฟัน ต้องรีบรักษาโดยเร็ว โดยเฉพาะในเวลาใกล้สอบ
- ๑๗. เมื่อรู้สึกว่าสมองเปลือยคุณหนังสือมานาน จงหายใจสูดอากาศยาว ๆ หลาย ๆ ครั้ง หลับตา และพยายามทำสมองให้ว่างชั่วคราว จะเป็นวิธีพักสมองได้ดีเหมือนกัน
- ๑๘. จงเตรียมจัดของว่างไว้รับประทานเมื่อเวลาารู้สึกหิวมาก เช่นตอนดึก
- ๑๙. ศัตรูของสมาธิ คือการที่เราคิดว่าสมาธิของเราไม่ดี จงคิดว่าสมาธิเป็นของฝึกได้ด้วยความตั้งใจจริง



### วิธีส่งเสริมความจำเพื่อเตรียมสอบ

การเรียนแต่ละวิชา ย่อมมีลักษณะต่างกันอยู่บ้าง เช่น ประวัติศาสตร์ หน้าที่พลเมือง ต้องอาศัยความจำมาก บางวิชาเช่นวิทยาศาสตร์ภาคทฤษฎี ต้องการทั้งความเข้าใจและความจำ บางวิชาที่ต้องใช้ทั้งความเข้าใจหลัก และการทำแบบฝึกหัดมาก ๆ เช่น วิชาภาษาอังกฤษ เป็นต้น บางวิชาต้องคิดและใช้ความพินิจพิจารณา เช่นคณิตศาสตร์ จะต้องฝึกความคล่องแคล่วแม่นยำโดยการทำโจทย์มาก ๆ จะเห็นได้ว่าแต่ละวิชาจะต้องใช้วิธีเรียนแตกต่างกันไปบ้าง ขอเสนอวิธีต่าง ๆ ที่จะช่วยให้จำได้ดีขึ้นดังนี้ คือ

- ๑. เขียนสิ่งที่ต้องจำลงในสมุดเป็นพิเศษเพื่อจะหยิบมาทบทวนความจำได้ง่าย หากเป็นสูตรหรือเป็นภาพแสดงส่วนต่าง ๆ ก็ควรเขียนติดไว้ในที่ที่สังเกตเห็นได้เสมอ เช่นข้างโต๊ะเรียน เป็นต้น
- ๒. การทำโน้ตย่อวิชาที่ต้องจำ ควรทำให้เป็นระเบียบสวยงาม เรียงหัวข้อตามลำดับเวลาหรือเหตุผล ไม่จดไว้หลายแห่ง
- ๓. ถ้าเป็นการดูตำราทางทฤษฎี เช่นประวัติศาสตร์หรือวิทยาศาสตร์ จงขีดเส้นใต้



ตอนสำคัญ หรือหัวข้อสำคัญไว้ให้ทวนภายหลังได้สะดวกและประหยัดเวลา การทวนเป็นวิธีช่วยความจำได้ดีที่สุด

๕. วิธีดูตำราครั้งที่ ๒ ให้ดูหัวข้อเรื่องและเนื้อเรื่องที่เคยเรียนแล้ว จงลงมืออ่านโดยพิจารณาว่าเราขาดอะไรบ้าง เพราะในเวลาสอบเราต้องเขียนจากความจำและต้องเขียนให้ครบถ้วน
๕. เมื่ออ่านตำราไปตอนหนึ่ง ให้ปิดหนังสือแล้วหลับตา หรือลืมตา นึกว่าเราจำอะไรได้บ้าง ถ้าสงสัยจะตกหล่นก็อ่านทวน เราจะจำสิ่งที่ตกหล่นได้แม่นยำขึ้น
๖. เมื่อดูตำราตอนหนึ่งตอนใดไปแล้ว ก็อธิบายให้ตัวเองฟังดัง ๆ ถ้ามีเพื่อนเรียนอยู่ด้วย ก็อธิบายให้เพื่อนฟัง แล้วกลับไปดูตำราว่าอธิบายได้หมดจดและดีเพียงใด
๗. รายการใดที่สำคัญและมีข้อความยาวหลายข้อ ให้ทำโน้ตหัวข้อไว้ทวนความจำก่อนเข้าห้องสอบ
๘. ความเข้าใจในหลักและเหตุผลเป็นพื้นฐานช่วยความจำได้ดี ควรเรียนทุกวิชาด้วยความเข้าใจและหาเหตุผลในสิ่งที่ต้องจำ

### สรุปวิธีเรียนที่มีสมรรถภาพ

ขอแนะนำสรุปหัวข้อเรื่องการเรียนที่มีสมรรถภาพดังต่อไปนี้ บางข้ออาจกล่าวถึงบ้างแล้วในตอนต้น แต่จะได้ขยายความให้ชัดเจนขึ้น

๑. จงจัดที่ดูหนังสือให้แน่นอน เลือกที่มีเสียงรบกวนน้อย ไม่รกรุงรัง ปราศจากกลิ่นจากสถานที่ใกล้เคียง สถานที่ที่ต้อาจมีผลในด้านจิตใจ ถ้าจัดได้จงจัดให้เรียบร้อยนำคู่มือไปก่อน
๒. ควรถือโต๊ะดูหนังสือประจำเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ จัดให้เรียบร้อยนำคู่มือเป็นระเบียบ ถ้าจะทำอะไรเล่น หรืออ่านหนังสือพิมพ์หรือหนังสืออ่านเล่น จงเปลี่ยนที่ไปใช้ที่อื่น ถ้าปฏิบัติได้ จะมีผลอย่างประหลาด (ได้ค้นคว้าทดลองแล้ว) ถ้านั่งประจำที่ดูหนังสือ ก็ให้เป็นเรื่องศึกษาเล่าเรียนจริงจังเท่านั้น
๓. เวลาดูหนังสือ ไม่จำเป็นจะต้องเลือกว่าตอนเช้าอากาศสดชื่น จะดูตอนบ่ายหรือตอนไหนของวันก็ได้ ข้อสำคัญอยู่ที่ความตั้งใจและสนใจมากกว่า



๕. เป็นความจริง ความร้อนอบอ้าวมีส่วนลดสมรรถภาพทางสมอง อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับร่างกายและการใช้สมอง คือระหว่าง ๖๖°F ถึง ๖๗°F
๕. ที่อุณหภูมิห้องควรจะเป็นที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก เช่นเปิดหน้าต่าง ถ้าที่อุณหภูมิจะมีอุณหภูมิต่ำกว่า ๖๖°F บ้าง ก็ยิ่งดีกว่าเกิน ๖๗°F
๖. ระวังเรื่องแสงสว่าง อย่าให้พุ่งชนนัยน์ตาได้ และไม่ทำงานหรือดูหนังสือในที่มืด แสงสลัว อย่าดูหนังสือเมื่อมีแสงแดดส่องหนังสือ ไฟฟ้าควรพุ่งเข้าทางด้านไหล่ซ้ายดีกว่าไหล่ขวา
๗. ถ้ามีอาการเหล่านี้ เช่น ปวดศีรษะบ่อย ๆ เป็นหวัดบ่อย ๆ ควรจะแก้ไขเสียโดยเร็ว อย่าปล่อยให้เรื้อรัง
๘. อาการเหล่านี้แสดงว่าใช้งานตาหรือสมองมากเกินไปก็ได้ เช่น ปวดศีรษะด้านหน้า แสบคันนัยน์ตามาก เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ท้องขึ้นท้องเฟ้อ เบื่อการอ่านหนังสือ เห็นตัวหนังสือมัวหรือซ้อนกัน หากเกิดอาการเหล่านี้ จงพักหรือหาทางแก้ไขโดยเร็ว
๙. จงรักษาสายตาและประสาท ด้วยการหลับตาพักเฉย ๆ เป็นคราว ๆ ขณะดูหนังสือ และทุกระยะ ๒๐-๓๐ นาทีที่ดูหนังสือ จะเลื่อนสายตามองวิวไกล ๆ เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถนัยน์ตาเสีย กล้ามเนื้อตาจะได้พักผ่อน
๑๐. จงหาเวลาออกกำลังสักเล็กน้อยทุก ๆ วัน โดยเฉพาะตอนบ่ายที่สมองไม่ค่อยจะแจ่มใส
๑๑. เวลารับประทานอาหาร ต้องทำให้จิตใจว่าเริง การพูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือพี่น้อง ควรทำหลังอาหาร เพื่อเป็นการพักผ่อนและช่วยการย่อยอาหาร
๑๒. จงจัดโต๊ะดูหนังสือให้มีแต่หนังสือ ตำรา หรือสมุดโน้ตที่ควรจะใช้สำหรับการดูหรือทบทวนเพื่อสอบไล่เท่านั้น พยายามเก็บสิ่งของที่ไม่ว่าจำเป็นไว้ที่อื่นชั่วคราว
๑๓. จงใช้เก้าอี้ที่เหมาะสม ไม่สูงไปจนเท้าแตะพื้นไม่ถึง
๑๔. เวลานั่งดูหนังสือ ควรนั่งตรง ๆ อย่าฟุบกับโต๊ะ หรือนั่งพิงพนักตามสบาย และนั่งอยู่ในท่าก้ามเนื้อทุกส่วนไม่มีการเกร็ง เช่นนั่งเอียง ซึ่งนักเรียนต้องฝึกเกร็งเล็กน้อย เป็นต้น



๑๕. ถ้าต้องอ่านหนังสือนาน ๆ จงเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เป็นการยืดหยุ่นยืดขา ทำให้โลหิตหมุนเวียนได้สะดวก การดูหนังสือต้องใช้สมอง และต้องการโลหิตหมุนไปเลี้ยงสมองโดยสะดวก

-๕-

### วิธีดูหนังสือเพื่อเตรียมสอบ

การดูหนังสือเพื่อเตรียมสอบก็เป็นเรื่องสำคัญ ควรทำตามหัวข้อเหล่านี้ แต่ควรจะได้ดัดแปลงให้เหมาะสมเฉพาะตัวนักเรียน ภาวะแวดล้อม และวิชาที่กำลังเตรียมด้วย

#### วิธีทบทวนบทเรียน

การทบทวนบทเรียน หมายความว่า นักเรียนได้เคยเรียนบทเรียนเหล่านั้นมาแล้ว แต่ต้องการทบทวนเพื่อความเข้าใจยิ่งขึ้น และจำได้ดีขึ้น ถ้าเป็นบทเรียนที่ไม่เคยได้รับการสอน ไม่ถือว่าเป็นการทบทวน วิธีที่ควรทำมีดังนี้

๑. ถ้าเป็นการทวนครั้งที่ ๒ หรือ ๓ นักเรียนควรใช้วิธีแปลกกว่าวิธีใช้ทวนในครั้งที่ ๑ ทั้งนี้เพราะตามธรรมชาติของมนุษย์ การทำอะไรซ้ำแบบเดียวกันมักจะเบื่อง่ายนั่นเอง เช่น ครั้งที่ ๑ ใช้วิธีอ่าน ๑ จบ ครั้งที่ ๒ ควรทำโน้ตย่อ ครั้งที่ ๓ ควรทวนกับเพื่อน ผลัดกันตอบ เป็นต้น
๒. ในการทวน ควรทำเครื่องหมายเป็นที่สังเกตตอนสำคัญ ๆ เพื่อการทวนตอนหลังจะได้ทวนเวลาทวนได้มาก โดยมากพิจารณาเฉพาะตอนที่ทำข้อสังเกตไว้ ส่วนสำคัญ เช่น ส่วนที่ครูย้ำในเวลาสอน ส่วนที่เป็นสูตรหรือหัวข้อต้องจำ ส่วนที่เข้าใจยาก แต่ต้องรู้ ฯลฯ ควรทำที่สังเกต เช่น ชีตเส้นใต้ เขียนหมายเหตุ เขียนอธิบายเพิ่มเติมไว้ข้าง ๆ (ขอบกระดาษที่ว่าง)
๓. เมื่อทวนพอเข้าใจและจำได้พอควรแล้ว ควรซ้อมกับเพื่อน ๆ เพื่อความแน่ใจว่าเราเข้าใจจริง ๆ และจำได้ อาจจะมีการโต้เถียงขัดแย้งกัน แต่ต้องตามด้วยการค้นคว้าหาข้อเท็จจริงเสมอ



๔. พยายามตั้งคำถามขณะที่ทบทวน นึกว่าครูหรือผู้ออกข้อสอบอาจจะถามอย่างไร (โดยนึกว่าตนเองได้เป็นคนออกข้อสอบ) และต้องพยายามตอบข้อถามเหล่านั้นให้ได้ด้วย ในกรณีนี้จะให้เพื่อนหลาย ๆ คนช่วยกันตั้งคำถามและช่วยกันตอบคำถามก็ได้ จะได้ทันแรงและเวลา ถ้าใช้ข้อสอบปีที่แล้วหลาย ๆ ปีเป็นแนวจะดีมาก
๕. การทวน ควรทำหัวข้อหรือสรุปย่อ ๆ ไว้ทวนอีกครั้งหนึ่ง เมื่อใกล้เวลาสอบ
๖. การทวนวิชาคณิตศาสตร์ นอกจากทวนสูตรและวิธี ควรเลือกแบบฝึกหัดที่สำคัญ และนักเรียนไม่ชำนาญเพื่อทำทบทวนด้วย การทำต้องเร็วและให้ถูกต้องเหมือนทำในเวลาสอบจริง ๆ ถ้าทำผิดเพราะผลบ่อ้ย จงระวังความเผอเรอในเวลาสอบด้วย

- ๖ -

### วิธีเตรียมตัวเข้าสอบ

๑. ต้องรู้ว่าครูจะออกข้อสอบถึงตอนใดในหลักสูตร ถ้าเป็นการสอบแข่งขัน ต้องเข้าใจว่า เขามีสิทธิออกข้อสอบเต็มหลักสูตรที่เราเรียน
๒. ต้องไต่ถาม หรือพิจารณาจากแบบข้อสอบเก่า ๆ ว่า เขาจะออกข้อสอบแบบไหน เช่น แบบปรนัย หรือแบบความเรียง หรือแบบผสม ทั้งนี้เพราะแบบรูปของข้อสอบนั้นจะช่วยให้เราเลือกวิธีทบทวนได้เหมาะสม เช่นถ้าออกแบบปรนัย เราต้องทบทวนอย่างละเอียด ถ้าแบบความเรียง เราต้องทวนให้เข้าใจหลักและเขียนอธิบายได้ การรู้ว่าเขาจะออกข้อสอบแบบไหนนั้นจะทำให้ นักเรียนไม่ตกใจในเวลาเห็นรูปข้อสอบในเวลาสอบด้วย
๓. เมื่อเข้าห้องสอบ จงเลิกกังวลสิ่งทั้งปวง ทำให้สงบ หนักแน่น ตั้งใจให้มั่นคงว่าจะใช้ความพยายามอย่างสุดความสามารถ (นึกว่า "สู้ตาย") จะเป็นการสร้างกำลังใจให้ได้อย่างดี



๔. ถ้าเป็นข้อสอบแบบความเรียง ให้อ่านข้อสอบโดยมีการทบทวนให้เข้าใจ ความต้องการของผู้ออกข้อสอบ วางหัวข้อคำตอบใดๆ แต่ให้ครบถ้วน แล้วจึงเขียนคำตอบโดยละเอียด ระวังเรื่องเวลา อย่าลืมยกตัวอย่าง (ถ้าเหมาะสม) จะทำให้ผู้ตรวจรู้ว่าเราเข้าใจจริงๆ
๕. เลือกตอบข้อที่เรามีความมั่นใจว่าทำได้ดีก่อน เพื่อเป็นการ “อุ่นเครื่อง” เพราะในตอนแรกของการใช้สมอง ก็เหมือนรถไฟออกจากสถานี ต้องผุด ๆ ซ้ำ ๆ ก่อนต่อไปจึงจะแล่นเร็วได้ ถ้าเลือกข้อยากทำก่อนจะทำให้สมองผุดยั้งขึ้น บางกรณีอาจจะทำให้พลอยคิดข้อง่าย ๆ ไม่ออกด้วย
๖. ถ้าเป็นข้อสอบแบบปรนัย จงทำตามลำดับข้อและเร็วพอควร ข้อไหนตอบไม่ได้ผ่านไป แต่ทำเครื่องหมายไว้ จะได้กลับมาทวนทำอีกครั้งหนึ่งเมื่อมีเวลาเหลือ
๗. อย่ารีบร้อนทำให้เร็วเกินเหตุ แต่จงรวบรวมสมาธิ สติปัญญา และความรอบคอบ แล้วทำอย่างเต็มความสามารถ โดยไม่ต้องกังวลถึงสิ่งอื่น คอยระวังแต่เรื่องเวลาด้วย อย่าลืม เมื่ออ่านข้อสอบแล้วจงกะเวลาให้เหมาะสมสำหรับการทำข้อหนึ่ง ๆ
๘. จงอ่านคำสั่งให้เข้าใจแน่ชัดว่า เขาให้เราตอบกี่ข้อ อย่าทำขาดหรือทำเกิน จะเสียคะแนนทั้งสองทาง
๙. ถ้าข้อไหนยากมาก นักเรียนอย่าท้อใจส่งกระดาษเปล่า พยายามใช้ภูมิและเหตุผลเท่าที่มีอยู่ ตอบ (ไม่ใช่เดาสุ่ม) ยังมีหวังได้คะแนนบ้าง
๑๐. คำสั่ง คำชี้แจง นักเรียน ต้องอ่านอย่างระมัดระวัง ทุกตัวอักษร เช่นเขาให้เราทำข้อ ๑ ข้อ ๒ และเลือกทำข้ออื่นอีก ๑ ข้อ ต้องระวังทำให้ตรงตามคำสั่ง ถ้าผิดคำสั่งจะไม่เป็นผลดี จะเสียคะแนนโดยใช้เหตุ
๑๑. ก่อนส่งกระดาษคำตอบ ตรวจสอบเสียก่อน ว่าได้ทำทุกข้อ ถูกต้องตามคำสั่งทุกประการ
๑๒. ตามวิสัยของคนทั่วไป อาจจะไม่มีความเผอเรอได้ จึงต้องตรวจคำตอบเสียก่อน เมื่อพบสิ่งบกพร่อง จงแก้ไขเสียก่อน
๑๓. อุปกรณ์เครื่องใช้ในเวลาสอบ เตรียมให้พร้อม เช่นสูบลมให้เต็มปากกาทุกวัน



ไม้บรรทัด วงเวียน ฯลฯ ตามความจำเป็นของวิชาสอบ การขาดสิ่งจำเป็นใน  
เวลาสอบ จะทำให้ใจวุ่นและเสียเวลา เป็นการทำให้การสอบได้ผลน้อยลงไปก็ได้

- ๗ -

### วิธีการสุขภาพก่อนและระหว่างสอบ

เรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ ขอแนะไว้ดังนี้

๑. อย่าอดอาหารบางมื้อ โดยเฉพาะเวลาอาหารไปคู้หนังสือ เพราะสมองต้องการ  
อาหารเหมือนกัน
๒. อย่ารีบรับประทานอาหารเร็วจนเกินไป ทำให้การย่อยอาหารผิดปกติ กระทบ  
กระเทือนถึงสุขภาพและสมองด้วย
๓. อาหารมื้อก่อนเข้าสอบ ควรเป็นอาหารที่ ย่อยง่าย และไม่รับประทานให้จุเกินไป  
ไปจะอึดอัด ทำให้สมองทึบ
๔. อย่าอดนอนในระหว่างสอบ การนอนดึกอาจช่วยให้มีเวลาคู้หนังสือมากขึ้น แต่จะ  
เป็นการลดประสิทธิภาพของสมอง
๕. วิชาใดที่สอบไปแล้วปรากฏว่าทำไม่ค่อยได้หรือเผอเรอบางตอน จงลืมเสีย อย่า  
กังวล การกังวลจะทำให้การสอบวิชาอื่นเสียผล แล้วความกังวลนั้นยังไม่สามารถ  
แก้ไขสิ่งที่ทำไปแล้วได้ พยายามทำข้อสอบวิชาต่อไปให้ดีขึ้นด้วยการระมัดระวัง  
ไม่เผอเรอผิดพลาดเหมือนที่แล้ວวมา สุขภาพทางจิตมีความสำคัญมาก จงทำให้  
จิตใจผ่องใสในระหว่างสอบ.



---

พิมพ์ที่ ร.พ. สุทธิสารการพิมพ์ 443 โพธิ์สามต้น ถนนอิสรภาพ ธนบุรี  
โทร. 61768 นายสุรพงษ์ เขียวสุทธิ ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา 2515



ครูหรืออาจารย์ผู้สอนมีบทบาทในการแนะแนวเป็นอย่างดี

มาก เพราะสามารถช่วยแนะแนวทางในด้านการศึกษา อาชีพ

สุขภาพ ความประพฤติ สังคม การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

และปัญหาต่างๆได้ในทุกวัน และทุกเวลา



วิทยาลัยจัดบริการแนะแนวขึ้นเพื่อให้ประโยชน์  
แก่นักเรียน เพราะวิทยาลัยปรารถนาที่จะเห็นความเจริญ  
ก้าวหน้าของนักเรียนในทุกๆ ด้าน

โครงการแนะแนวจะเป็นโครงการที่มั่นคงของ  
วิทยาลัย ถ้าทุกฝ่ายให้ความร่วมมือในการจัดดำเนินงาน