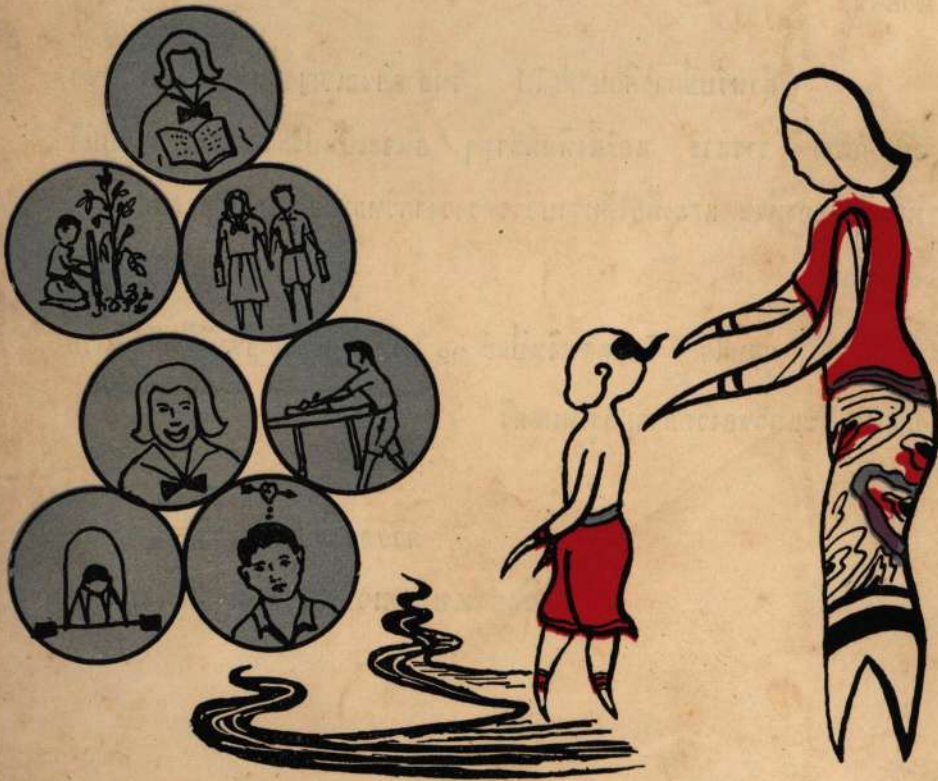


วารสาร

แฉะแฉะ

วิทยาลัยครูเทพสตรี
๒



คำนำ

วารสารแนบแนว เล่มนี้ เป็นเล่มสุดท้ายสำหรับปีการศึกษา ๒๕๐๙ มีเรื่อง
ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับนักเรียนทั้งในด้านแนวทางการเรียน การปรับตนเอง และมารยาท
ที่ควรรู้ นอกจากนี้ยังได้บรรจุเรื่องที่เป็นผลการวิจัยของวิทยาลัยเพื่อปรับปรุงการดำเนินงานใน
ด้านต่าง ๆ ให้ดีขึ้นเท่าที่กำลังและเวลาจะอำนวย

เป็นที่น่ายินดีเป็นอย่างยิ่งที่ วารสารแนบแนว นี้ ได้รับความสนใจจากบรรดา
ศิษย์เก่าหลายคน และมีอีกหลายคนที่ส่งจดหมายติดต่อ พร้อมทั้งเงินค่าบำรุงเพื่อเป็นสมาชิก
วารสารนี้ บางคนก็ได้ช่วยเหลือบริการแนบแนวของวิทยาลัยโดยส่งเอกสารต่าง ๆ มาให้ เช่น
ตัวอย่างข้อสอบบรรจุเข้าเป็นครู ระเบียบการรับสมัครเข้าเป็นนิสิตวิทยาลัยวิชาการศึกษา
ประสานมิตร และส่งจดหมายเล่าประสบการณ์ในการสอบบรรจุ ประสบการณ์ในการเป็นครู
เพื่อให้นักเรียนรุ่นน้องได้ใช้ประโยชน์จากเอกสารและประสบการณ์เหล่านั้น สิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่อง
แสดงให้เห็นความผูกพัน น่าใจ และความหวังดีอันมีต่อวิทยาลัยอยู่ วิทยาลัยขอขอบใจ
บรรดาศิษย์เก่าเหล่านั้นเป็นอย่างยิ่งไว้ ณ ที่นี้ด้วย.

วิทยาลัยครูเทพสตรี

๑ มีนาคม ๒๕๑๐

สารบัญ

เรื่อง

จดหมายจากศิษย์เก่า

อะไรสำคัญในชีวิตของเรา

ผองเข้าตา

บุตรี

ข้าพเจ้าเรียนวิชาพิเศษไม่ได้ดี

ฝากเพื่อนชาย

วิธีช่วยความจำตามแนวจิตวิทยา

มารยาทในการเขียนเขียนและการต้อนรับ

การแบ่งเวลาเพื่อการศึกษา

เรื่องของความอ้วน

การสำรวจปัญหาของนักเรียนในปีการศึกษา ๒๕๐๙

หน้า

๑

๙

๑๓

๑๕

๒๑

๒๗

๒๙

๓๓

๓๕

๓๙

๔๓

ถ้อยแถลงของผู้จัดทำ

วารสารแนวนว เล่มที่ ๖
ประจำปีการศึกษา ปีการศึกษา
๒๕๐๙ นี้ มีอาจารย์บ้างท่านและ
นักเรียนหลายคน ช่วยเหลือเขียน
เรื่องที่เป็นประโยชน์ให้ จึงขอ
ขอบคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย.

วารสารแนวนวนี้ เมื่อ
ปีการศึกษา ๒๕๐๘ อาจารย์สุวิทย์
สังโยคะ และข้าพเจ้าได้ช่วยกัน
จัดทำ ครั้นถึงปีการศึกษา ๒๕๐๙
นี้ อาจารย์สุวิทย์ สังโยคะ ต้อง
ทำงานด้านการปกครอง ซึ่งมีภาระ
มาก จึงมีเวลาช่วยกันน้อยลง
สำหรับปีการศึกษาต่อไป ข้าพเจ้า
ต้องไปฝึกและปฏิบัติงาน ที่สำนัก
งานโครงการวิจัยเลือกสรร (Aelec-
tion research project) วิทยาลัย
วิชาการศึกษาประสานมิตร คงจะ
มีบุคคลอื่นจัดทำต่อไป อย่างไร
ก็ตาม ถ้าศิษย์เก่าท่านใดยังสนใจ
จะเป็นสมาชิกวารสารแนวนวอยู่
ก็ขอให้ส่ง จดหมาย ติดต่อดีที่
บริการแนวนว วค. เทพสตรีตาม
ข้อความด้านหลังของปกหน้านั้น

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณ
บรรดาอาจารย์ ศิษย์เก่า และนักเรียน
ทุกคน ที่ได้กรุณาสละเวลาอันคว่ำและ
เขียนเรื่องลงพิมพ์ใน วารสารแนวนว
ตั้งแต่เล่มแรกจนถึงเล่มที่ ๖ นี้.

ไพฑูริย์ ธรรมแสง

จดหมาย...

จากศิษย์เก่า

เรียน ท่านอาจารย์ที่เคารพ

ดิฉันสำเร็จ ป.กศ. รุ่นปีการศึกษา ๒๕๐๘ จากวิทยาลัยครูเทพสตรี ก่อนที่ดิฉันจะจากวิทยาลัยมา ดิฉันได้ทราบจากท่านอาจารย์ และจากหนังสือแนะนำฉบับปลายปีการศึกษาว่า ทางวิทยาลัยมีความประสงค์ที่จะให้นักเรียนที่ออกจากวิทยาลัยไปแล้วได้ติดต่อกับวิทยาลัยอีก ดิฉันคิดถึงวิทยาลัยมาก และมีความประสงค์ที่จะติดต่อกับวิทยาลัยอีก ดิฉันจึงขอรับเป็นสมาชิกหนังสือวารสารของวิทยาลัย และได้แนบธนบัตร ๑๐ บาท มาในจดหมายนี้ด้วย

ขณะนี้ดิฉันสอนอยู่ที่โรงเรียน จ. ปราจีนบุรี

ดิฉันอยากจะสอบชุด พ.ม. ในปีนี้ ท่านอาจารย์คิดว่าจะดีไหมคะ ดิฉันไม่มีความรู้ในการซื้อหรือหาหนังสืออ่านเลยคะ จึงอยากจะขอความกรุณาท่านอาจารย์ช่วยแนะนำหนังสือที่จะอ่านในการสอบชุด พ.ม. ว่า หนังสืออะไรและของใครดี ท่านอาจารย์คะ ผู้ที่สำเร็จ ป.กศ. ดันและสอบชุด เรียกว่าสอบ ชุด พ.ม. ถูกไหมคะ ถ้าไม่ถูกเรียกว่าอะไรคะ

ดิฉันได้ทราบว่า ทางวิทยาลัยจะเปิดสอน ทวไลท์ (เขียนอย่างนี้ถูกไหมคะ ถ้าไม่ถูกเขียนอย่างไรคะ ภาษาอังกฤษเขียนอย่างไรคะ) จะเปิดแน่นอนไหมคะ และจะเปิดเมื่อไร ถ้าดิฉันสอบ พ.ม. ได้แล้ว ดิฉันอยากจะเรียน ทวไลท์ ต่อที่วิทยาลัย ดิฉันจะเรียนได้ไหมคะ เพราะทำการสอนอยู่ที่ปราจีนบุรี ถ้าจะเรียนได้ดิฉันต้องลาออกจากทางราชการไหมคะ ถ้าไม่ต้องลาออกก่อน จะมีวิธีการอย่างไรบ้างคะที่จะไปเรียนได้ และการเรียนต่อนั้นจะต้องสอบแข่งขันกันไหมคะ ถ้าดิฉันเรียนต่อ ดิฉันจะมีทางที่จะเรียนสำเร็จไหมคะ เพราะดิฉันอ่อนภาษาอังกฤษและภาษาไทยมากคะ ดิฉันควรจะเตรียมปรับปรุงตัวอย่างไรดีคะ จึงจะเรียนสำเร็จ ดิฉันรบกวนเวลาอันมีค่าของท่านอาจารย์มากเกินไปหรือไม่คะ ถ้ามากเกินไป ดิฉันต้องขอภัยด้วยคะ และดิฉันหวังว่าคงจะได้รับ ความกรุณาจาก ท่านอาจารย์

สุดท้ายนี้ ดิฉันขอวิงวอนให้คุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก จง
ดลบันดาลให้สิ่งที่ฉันขอร้องปรารถนาของท่านอาจารย์ จงเป็นของท่านอาจารย์

ด้วยความเคารพอย่างสูง

ถึง คุณ ทราบ

ได้รับจดหมาย พร้อมด้วยเงิน ๑๐ บาทแล้ว วารสารประจำภาคของวิทยาลัย เพิ่ง
จะเสร็จเรียบร้อย จึงถือโอกาสตอบจดหมายมาพร้อมกับวารสารนี้ ครุรู้สึกดีใจที่สำเร็จไปแล้ว
ยังสนใจวิทยาลัย และสนใจตามปัญหาข้อใจไปอีก ดีใจมาก ไม่ได้คิดว่าเป็นการรบกวนเวลา
แต่อย่างใดเลย

การที่คุณ ตั้งใจจะสอบชุด พ.ม. ในป.นี้ เป็นความตั้งใจที่ดีมาก
บางคนสำเร็จ ป.กศ. ไปตั้งหลายปี ไม่สอบชุดก็มี โดยอ้างว่าเตรียมตัวไม่ทันสอบบ้าง และ
อื่นๆ บ้าง ความจริงความรู้เดิมจาก ป.กศ. ช่วยในการสอบชุด พ.ม. ได้มาก นอกจากจะซื้อ
หนังสืออ่านแล้วก็ควรหทบทวนเรื่องเดิมที่เรียนมาเมื่อชั้น ป.กศ. ด้วย บางคนดูหนังสือไม่มาก
ก็สอบได้ เพราะพื้นฐานความรู้เดิมดีก็มี ถ้าไม่สอบ ความรู้ก็จะค่อยๆ หดหายไป ทางก้าวหน้าใน
อาชีพก็มีน้อยด้วย การที่มีความตั้งใจจะสอบ ครุจึงขอชมเชย ถึงไม่พร้อมก็สอบเถอะ อย่าง
น้อยก็จะได้เป็นการทบทวนและเพิ่มพูนความรู้ของตน และเป็นการลองทดสอบความบกพร่อง
ของตน เพื่อจะได้แก้ไขในการสอบคราวต่อไปด้วย แต่ไม่แน่นัก บางทีสอบครั้งเดียวได้ครบ
๔ ชุด ได้ พ.ม. ไปเลย ก็มีอยู่บ่อยๆ การสอบอย่างที่คุณ จะสอบนี้ เรียกว่า
สอบชุด พ.ม. ถูกแล้ว ย่อมาจาก สอบชุดประโยคครูพิเศษมัธยม หนังสือที่จะอ่าน เพื่อ
เตรียมสอบชุดมีมาก แล้วแต่ว่าจะสอบชุดอะไร อาจารย์บางคน บางคน ก็แต่งหนังสือ

สำหรับคสอบชุดทุกวิชา หรือหลายวิชา เช่น อาจารย์ประดับ เรืองมาลัย และคณะ, อาจารย์บุญเกิด พิมพ์วรรณเมธากุล เป็นต้น หนังสือของทั้งสองท่านนี้ ก็เห็นใช้กันมาก
แนว ดาม - ตอบ และตัวอย่างข้อสอบ เฉลยข้อสอบก็มี บางคนรวบรวมพิมพ์ออกขาย
ถ้ามีไว้เพื่อศึกษาแนวตอบ และวิธีการตอบก็ดีเหมือนกัน บางทีเฉลยไม่ค่อยดีก็มี แต่พอใช้ดู
เป็นแนวทางได้ บางคนมีแนว ดาม - ตอบ วิชาภาษาไทยเล่มเดียว สอบชุดภาษาไทยได้ก็เคยมี
หนังสือสังเขปวิชาชุดक्रमิธยม ของครูสุภาภักดีเหมือนกัน ครูตัดสินไม่ได้ว่าหนังสือของใครดี
ถ้าข้อสัก ๒ - ๓ เล่ม ดูประกอบกันก็คงจะดีกว่าดูจากเล่มเดียว ครูไม่ทราบว่าคุณ
.....จะสอบชุดอะไรบ้าง ถ้ายังไม่ค่อยพร้อมก็อาจจะสอบ ชุดวิชาครู และ สังคม
ซึ่งอาศัยพื้นฐานความรู้เดิมมากไว้ก่อน หรือจะสอบชุดวิชาที่ถนัดก่อนก็ได้ แต่ถ้าจะลองดู ๔-๕-๖
ชุด เลย ครูก็สนับสนุน ดูหนังสือมา ๆ หน่อย นักเรียนเก่าจากเทพสตรี สอบปีเดียวได้ก็มี
หลายคน แต่ฉบับแรกสอบไม่ได้เลยก็อย่าเพิ่งท้อใจ บางปีข้อสอบยาก เพราะไม่ตรงกับที่
เรารู้ บางปีง่ายสำหรับเรา เพราะถามตรงกับที่เรารู้ น้องชายของครูคนหนึ่ง สอบชุด พ.ม.
ปีแรกไม่ได้เลยสักชุด ทั่ง ๆ ที่สอบหลายชุด ปีที่ ๒ ได้ชุดเดียว ปีที่ ๓ ได้ ๒ ชุด เขาสมัคร
อบรม อ.ศ.ร. แล้วสอบได้อีก ๑ ชุด เลยครบ ๔ ชุด ยังมีตัวอย่างเช่นเดียวกันนี้อีกมาก
เพราะฉะนั้น ถ้าปีแรกสอบไม่ได้เลย อย่าท้อใจ ปีต่อไปพยายามอีก สอบ พ.ม. ได้ จะได้
รับการปรับเงินเดือนตามวุฒิเป็น ๔๕๐ บาท ถ้าเรียน ป.กศ. สูงสำเร็จแล้ว ต้องไปทำงานอีก
ประมาณ ๓ ปี ถึงจะได้ ๔๕๐ บาท

ข่าวที่ว่าวิทยาลัยจะเปิด ก.ศ.บ. ภาคค่ำ หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า twilight นั้นมีจริง
คงจะเปิดแน่ แต่จะเปิดเมื่อไร ยังไม่มีใครทราบแน่นอน ข่าวเกี่ยวกับเรื่องนี้เชื่อดือไม่ได้นัก
คำว่า twilight เป็นคำนาม แปลว่า แสงสลัวตอนที่พระอาทิตย์จะขึ้น หรือจะตกดิน การเรียน
ระหว่างเวลาจวน ๆ ค่ำ จึงเรียกว่า twilight แต่อเมริกันมักเรียกว่า evening class. ถ้ามีข่าว
แน่นอนเกี่ยวกับเรื่องนี้ ก็คงจะปรากฏเป็นเรื่องในวารสารนะแนว ถ้าเดินทางไปเรียนทัน
และกลับถึงบ้านไม่ดึกเกินไปนักก็เรียนได้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เริ่มเรียนคงราว ๆ ๑๗.๐๐ น.

เล็กก็ราวๆ ๒ หุ่่ม ครูทราบข่าวว่า คณะครูที่ปราจีนบุรี จะเข่ารถไปเรียนกันที่บางแสนก็ยังมี
 เมื่ออยู่ปราจีนไปเรียนบางแสนได้ ก็น่าจะไปเรียนที่ลพบุรีได้ เพราะไกลกว่า แต่ก็ต้องขึ้นอยู่กับ
 กับความอดทนและตั้งใจจริง เพราะจะไม่ค่อยมีเวลาพักผ่อน และต้องเห็นดเห็น้อยจากการ
 เดินทางไกลทุกวันด้วย ถ้าจะเรียนภาคค่ำ ก็ไม่จำเป็นต้องลาออกจากราชการ เพราะไม่ได้ใช้
 เวลาราชการไปเรียน เท่าที่ครูทราบ ครูบางคนที่กรุงเทพฯ ขอปลีกเวลาออกเดินทางก่อน
 โรงเรียนเล็กเล็กน้อย เพื่อไปเรียน ก.ศ.บ. ภาคค่ำ ถ้าครูใหญ่เป็นกันเองก็ทำได้ อยู่ไกลถึง
 ปราจีนคงจะต้องรวมกันหลายๆ คน เข่ารถประจำสัปดาห์หนึ่ง ถึงจะไปเรียนได้ การเข้าเรียน
 ที่ประสานมิตรต้องสอบคัดเลือกเข้าเรียน ที่ลพบุรีถ้ามีจริง ก็คงจะต้องสอบเข้าเหมือนกัน

การเรียนทุกอย่าง ถ้าใช้ความพยายามเต็มที่ ก็มีโอกาสำเร็จได้ทั้งนั้น ถ้าคุณ
อ่อนภาษาไทย กับภาษาอังกฤษไม่มากนักก็น่าจะสำเร็จ โดยพยายามทำ
 คะแนนวิชาอื่นให้ได้ดี เพื่อถ่วงเฉลี่ยกับวิชาที่อ่อนซึ่งอาจจะตก เช่นเดียวกับการเรียน ป.กศ.
 นั้นเอง อย่างไรก็ตามการเรียนภาคค่ำ ก็จะต้องอ่านค้นคว้าจากตำรับตำรามาก ทั้งภาษาไทย
 และอังกฤษ ถ้าจะเตรียมตัวก็ควรปรับปรุงการอ่านหนังสือเตรียมตัวไว้ วิธีการฝึกการอ่านตั้งใจ
 ว่าจะลงในวารสารแนะแนว ประจำภาคกลาง ควรฝึกการอ่านทุกๆ วัน วันละ ๕-๑๐ นาที
 ทั้งหนังสือภาษาไทยและอังกฤษ ไม่นานก็จะอ่านเก่งได้ ไม่มีอะไรจะช่วยให้ดีกว่าการฝึกหัด
 ด้วยตนเอง ถ้ามีการสอบเข้าก็คงจะมี วิชาความถนัดทางการเรียน ซึ่งไม่ต้องเตรียมตัวอะไร
 กับสอบวิชาเอก ที่เลือกไว้ เช่นเดียวกับประสานมิตร

ขอขอบคุณ ที่อวยพรมา ครูขอให้คุณ จงประสบแต่ความสำเร็จ
 เช่นเดียวกัน.

จากครู

หมายเหตุ

การเปิดสอน กศ.บ. ภาคค่ำ ที่วิทยาลัยครูเทพสตรี มีผู้สนใจกันมาก บางคนจดหมายมาถาม บางคนเดินทางมาถามบริการแนะแนว จดหมายฉบับนี้ถาม - ตอบ กันตั้งแต่ต้นปีการศึกษา ซึ่งขณะนั้นยังไม่มีข่าวที่แน่นอน บัดนี้ก็มีข่าวที่แน่นอนแล้วว่า ปีการศึกษา ๒๕๑๐ จะเปิดวิทยาลัยวิชาการศึกษาชั้นที่จังหวัดพิษณุโลก โดยเปิดสอนในเวลาปกติเท่านั้น เนื่องจากในปีแรกอาคารสถานที่ยังไม่พร้อม จึงจะฝากนิสิตเรียนที่วิทยาลัยวิชาการศึกษาบางแสน และจะเปิดปทุมวันไปก่อน เฉพาะสาขามัธยมศึกษา รับนิสิต ๑๒๐ คน โดยฝากเรียนแห่งละ ๖๐ คน ส่วนภาคค่ำยังไม่เปิดสอน แต่ก็อาจจะหวังได้ว่า เมื่อวิทยาลัยวิชาการศึกษา เปิดสาขาชั้นที่พิษณุโลกแล้ว ปีต่อ ๆ ไปก็คงจะพิจารณาเปิดชั้นที่อื่นอีก และเมื่อเปิดสอนในเวลาเป็นหลักเป็นฐานมั่นคงแล้ว ก็คงจะมีภาคค่ำในโอกาสต่อไป ไม่มีใครสามารถจะทำนายได้ว่า ที่จังหวัดลพบุรีจะมีวิทยาลัยวิชาการศึกษาชั้นเมื่อไร แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า ภายในรอบ ๕ ปี การศึกษามีความเคลื่อนไหว และเปลี่ยนแปลงไปมาก

ที่แน่นอนก็คือ วิทยาลัยครูเทพสตรี กำลังทำการสำรวจผู้เรียนเพื่อเปิดสอน ป.กศ. และ ป.กศ. ชั้นสูง ในตอนเย็น ซึ่งจะเรียกว่าภาคบ่ายหรือภาคค่ำก็ได้ โดยมีวิธีการคล้าย ๆ กับ การเรียน twilight ที่วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร บางแสน ปทุมวัน นั้นเอง ผู้เรียนต้องใช้เวลาเรียนประมาณ ๓ ปีเศษ จึงจะสำเร็จแต่ละระดับ ค่าเล่าเรียน ต้องเสียหน่วยกิตละ ๒๕ บาท ครู ม.ศ. ๓. หรือ ม. ๖ และครู ป.กศ. ที่กำลังทำการสอนอยู่ จะมีโอกาสไปเรียนได้โดยไม่ต้องลาออก ส่วนการสอบชุดก็คงจะยังมีต่อไปเช่นเดิม ดังนั้นอาชีพครูจึงเป็นอาชีพที่มีโอกาสสอบเลื่อนวิทยฐานะได้มากกว่าอาชีพอื่น ๆ หลายอาชีพ อย่างไรก็ตามการที่วิทยาลัยครูเทพสตรีจะเปิดสอน ป.กศ. และ ป.กศ. สูง ภาคบ่าย ขึ้นอยู่กับผลการสำรวจซึ่งกำลังทำอยู่

เรียน ท่านอาจารย์ทศเคียร

ดิฉันได้รับหนังสือ วารสารเทพสตรี ที่ท่านอาจารย์กรุณาส่งมาให้เรียบร้อยแล้ว ตั้งแต่วันที่ ๑๒ ม.ค. ๑๐ พอได้รับดิฉันรีบอ่านเพียง ๒ วันเท่านั้น ก็อ่านจบทั้ง ๒ เล่ม รู้สึกว่า วารสารประจำภาคกลางนี้จัดทำได้ดี มีเรื่องที่มีประโยชน์ที่ควรรู้หลายเรื่อง โดยเฉพาะวารสารแนะนำจัดทำได้ดีมากค่ะ

พอดิฉันอ่านจบ เปิดดูหลังปกก็เห็นข้อความเชิญชวนศิษย์เก่าวิทยาลัยครูเทพสตรี เขียนข้อเท็จจริง และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมและงานด้านต่างๆ ของวิทยาลัย ส่งไปยังบริการแนะแนว วิทยาลัยครูเทพสตรี

ดิฉันจึงอยากจะเขียนข้อเท็จจริง และความคิดเห็นของดิฉันเพื่อให้ท่านอาจารย์พิจารณา

ดิฉันสำเร็จ ป.กศ. จากวิทยาลัยครูเทพสตรี รุ่นปีการศึกษา ๒๕๐๘ แล้วดิฉันก็ไปสมัครสอบบรรจุที่จังหวัดปราจีนบุรี ดิฉันสอบบรรจุได้ และได้มาทำการสอน ที่ ร.ร. บ้านด่าน ซึ่งดิฉันกำลังสอนอยู่ปัจจุบันนี้ ร.ร. นี้มีถึงประถมปลาย หน้าโรงเรียนมีทางรถยนต์ผ่าน (แต่ถนนขรุขระ เพราะอยู่ในชนบท) บริเวณหน้า ร.ร. ซึ่งอยู่ติดกับถนนยังเต็มไปด้วยกอไม้และต้นไม้เล็ก ๆ ซึ่งต้นไม้เหล่านี้สูงกว่าตัวคน เวลารถยนต์ผ่านจึงมองไม่ค่อยเห็น ร.ร. ต้องเดินเข้าจนใกล้ ร.ร. จึงจะมองเห็นตัวอาคาร ดังนั้นครูใหญ่จึงให้นักเรียนและครูช่วยกันพัฒนา ร.ร. ทำสนามฟุตบอลหน้า ร.ร. ครูและนักเรียนต้องช่วยกันขุดคอและฟันต้นไม้ที่กีดขวาง พวกครูเก่า ๆ ในโรงเรียนจะพ่วงเล็งมาที่ดิฉันซึ่งเป็นครูใหม่ แล้วถามว่าเคยทำบ้างหรือไม่งานอย่างนี้ ดิฉันยิ้มพร้อมทั้งตอบว่าเคยทำมามากแล้ว พวกครูเหล่านั้นก็ไม่เชื่อคอยมองมาที่ดิฉันเสมอ ดิฉันก็พยายามแสดงให้เห็นว่าดิฉันทำเป็นจริง ๆ ดิฉันบุกเข้าฟันต้นไม้ ขุดคอเหมือนไม้เนื้ออ่อน พวกครูเหล่านั้นเห็นดิฉันทำงานเป็น ก็ไม่มาพ่วงเล็งอีก ท่านอาจารย์คงจะไม่สงสัยว่าทำไมดิฉันจึงทำได้ เพราะดิฉันเคยไปอยู่ฝึกหัดครูชนบท ชุดดิน พัฒนาโรงเรียนมาแล้วนั่นเอง ความจริงแล้วขณะที่ดิฉันอยู่ที่บ้าน ดิฉันไม่เคยจับจอบขุดดินเลย เพราะบ้านอยู่ในตลาด ดิฉันได้มาจับจอบเมื่ออยู่ในวิทยาลัยนี้เอง ดิฉันรู้สึกภูมิใจ ที่ดิฉันทำงานเป็น เว้นจากการถูกดูถูกของคนอื่น เพราะดิฉันได้เข้ามาเรียนในวิทยาลัย โดยเฉพาะได้รับประสบการณ์จากการฝึกสอนในชนบท และได้นำประสบการณ์นั้นมาใช้จริง ๆ ในปัจจุบัน ดิฉันคิดว่า ถ้านักเรียนทุกคนได้ไปฝึกสอน

ในชนบทแล้ว คงจะได้นำประสบการณ์นั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในอนาคตเช่นคิดันได้ นอก
จากการฝึกสอนในชนบทยังช่วยให้รู้จักตกแต่งสถานที่ และฝึกการอยู่ร่วมกัน ซึ่งนำมาใช้
ในอนาคตได้ดีด้วย (เพราะการอยู่ในชนบทคล้ายกับการปกครองตนเองจริง ๆ)

อีกเรื่องหนึ่งคือในด้านกีฬา คิดันไม่ค่อยมีความรู้ในด้านกีฬาเลย เมื่อโรงเรียน
มีการแข่งขันกีฬา ครูในชนบทมีน้อย ครูพลະโดยตรงก็ไม่มี พวกครูเก่า ๆ ก็จะยกให้ครูใหม่
เพราะเห็นว่าเพิ่งสำเร็จมาใหม่ต้องมีความรู้ดีแน่ ครูใหม่ซึ่งไม่ค่อยมีความรู้ก็ต้องพยายาม
ชวนชวนหาความรู้ บางทีก็สอนผิด ๆ ถูก ๆ ไปเท่าที่จะสอนได้

ในด้านนาฏศิลป์ก็เช่นกัน พอโรงเรียนมีงานการแสดงต่าง ๆ เขาจะยกให้ครูใหม่
จัดการ ซึ่งครูใหม่บางคนไม่ค่อยมีความสามารถก็สอนไป ทั้งที่รู้ว่าไม่ดีเท่าที่ควร

ในด้านหัตถศึกษาและโภชนาการก็เช่นกัน เขาจะเรียกร้องหาแต่ครูใหม่ ซึ่งเขา
เข้าใจว่าครูใหม่ต้องมีความสามารถยอดเยี่ยมเสมอ แต่ความจริงแล้วครูใหม่ไม่ค่อยมีความ
สามารถมากตามที่เขาคิดกัน คิดันจึงคิดว่า ถ้าหากวิทยาลัยพยายามชี้แจงให้นักเรียนเห็นความ
สำคัญของเรื่องเหล่านี้ และพยายามส่งเสริมในเรื่องเหล่านี้มากยิ่งขึ้น ให้นักเรียนทุกคนมีความ
สามารถและประสบการณ์มากพอแล้ว คงจะช่วยให้นักเรียนที่สำเร็จและออกไปสอนตามชนบท
ทำหน้าที่ได้ดี ไม่มีปัญหา และเป็นที่ยกย่องของคนที่เห็นความสามารถ ผู้ที่พบเห็นเหล่านั้น
อาจคิดว่า นักเรียนที่สำเร็จจากวิทยาลัยครูเทพสตรีเป็นผู้ที่มีความสามารถดีทุกด้าน (และก็
เป็นจริง)

เท่าที่คิดันเล่าเรื่องจริงมาให้ท่านอาจารย์ฟังนี้ เป็นเพราะคิดันได้ประสบกับตัวเอง
ซึ่งขณะที่คิดันยังอยู่ในวิทยาลัย คิดันมองไม่เห็นว่สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญเลย เมื่อออกมาพบ
กับมันเองแล้ว จึงเห็นความสำคัญ.

ปัจจุบันนอกเหนือไปจากวิชาสามัญ และ
 วิชาการศึกษา วิทยาลัยได้สอนวิชาพิเศษต่าง ๆ ดังที่
 ศิษย์เก่าได้กล่าวถึง ตามที่หลักสูตรกำหนดไว้อยู่แล้ว
 โดยมีอาจารย์ที่มีวุฒิเฉพาะด้านนั้น ๆ ทำการสอน โดยเฉพาะวิชาพลศึกษา มีอาจารย์ชาวต่างประเทศมาช่วย
 สอนอยู่ด้วย นอกจากนี้ยังได้จัดชุมนุมต่าง ๆ กว่า ๓๐
 ชุมนุม เพื่อเสริมประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ให้แก่นักเรียน
 ด้านฝึกหัดครูชนบทก็ขยายออกไปเป็นหน่วย จุดหมาย
 จากศิษย์เก่าฉบับนี้ คงจะเตือนใจนักเรียนได้ว่า วิชา
 พิเศษต่าง ๆ ชุมนุมต่าง ๆ และฝึกหัดครูชนบท ซึ่ง
 ปัจจุบันนักเรียนอาจคิดว่าไม่ค่อยจะมีประโยชน์อะไรนัก
 อาจจะต้องนำไปใช้มาก เมื่อนักเรียน สำเร็จออกไปเป็น
 ครูจริง ๆ โดยเฉพาะในโรงเรียนชนบทซึ่งยังขาดครู
 เฉพาะวิชาอยู่ ทุกวันนี้นักเรียนจะเลือกสอนโรงเรียน
 ในเมืองได้ยากแล้ว ส่วนใหญ่แล้วจะต้องออกไปเป็นครู
 ในชนบท อาจประสบปัญหาเช่นเดียวกับที่ศิษย์เก่า
 ผู้เขียนมา จึงควรจะได้เตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้

บริการแนะแนวขอขอบคุณ ศิษย์

เก่าที่ยังมีความหวังใยวิทยาลัยฯ สละเวลาเขียน
 ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์
 ต่อนักเรียนรุ่นน้องต่อไป... ●

“อะไรสำคัญในชีวิตของเรา?”

นี่เป็นคำถาม

ในชีวิตจริง เราจะต้องเกี่ยวข้องกับด้านต่าง ๆ หลายด้านด้วยกัน แต่ละด้านล้วนแต่เราจะต้องเป็นห่วงและเอาใจใส่ทั้งนั้น มีน้อยคนที่ทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับด้านใดด้านหนึ่ง โดยเฉพาะแล้วเมื่อเผชิญต่อด้านอื่น ๆ เช่น ตั้งหน้าตั้งตาหาเงินเพื่อสร้างฐานะของตนให้ร่ำรวยอย่างเดียว จนลืมครอบครัว เพื่อนฝูงไปหมด ถ้าถามนักเรียนในขณะนี้ว่า นักเรียนถือว่าอะไรสำคัญที่สุด ก็คงจะได้รับคำตอบว่า การศึกษาหาความรู้ เพื่อให้มีวุฒิและสำคัญที่สุด และมีอะไรอื่นที่สำคัญรอง ๆ ลงไป เช่น เพื่อน ๆ, คนรัก เป็นต้น

เมื่อออกไปทำงาน นักเรียนจะต้องเอาตัวไปผูกพันกับหลายสิ่งหลายอย่าง ซึ่งแตกต่างกับขณะที่มีชีวิตเป็นนักเรียน เช่น

๑. **ครอบครัว** ทุกคนมีบิดามารดา เมื่อถึงเวลาอันควรก็มีสามีหรือภรรยา และบุตร ธิดา บางคนมีญาติพี่น้องมาพึ่งพิงอีกด้วย บุคคลเหล่านี้เราจะต้องรับผิดชอบ เอาใจใส่ห่วงใย มีความผูกพันกับเราอยู่ตลอดเวลา

๒. **หน้าที่การงาน** อาชีพครูก็ต้องเอาใจใส่กับการอบรมสั่งสอนนักเรียน และงานพิเศษที่โรงเรียนมอบหมายให้ทำ ต้องเสียสละเวลากำลึงกาย และบางครั้งอาจต้องสละกำลังทรัพย์ เพื่อหน้าที่การงานของเรา บางครั้งเจ็บป่วยก็ต้องพยายามไปโรงเรียน เพื่อไม่ให้งานบกพร่องหรือเพื่อให้งานบางอย่างบรรลุลงไปด้วยดี

๓. **การหาเงิน** อาชีพครูนี้ รายได้จากเงินเดือนอย่างเดียวน้อยมาก ถ้าใช้จ่ายสำหรับตนเองคนเดียวก็อาจจะพอ แต่ถ้าต้องรับผิดชอบ หรือช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นด้วยอาจจะไม่พอใช้ อาจจำเป็นต้องหารายได้พิเศษ เช่น สอนพิเศษ ทำสวน ทำไร่ เลี้ยงสัตว์ หรือทำขนมขาย เป็นต้น

๔. **เพื่อนฝูง** เป็นธรรมดา ไม่ว่าเราจะเป็นนักเรียน เป็นครู หรือเป็นอะไร ย่อมจะต้องมีเพื่อนฝูง ถ้าไม่มีเพื่อนเสียเลยเราจะต้องอยู่ในที่นั้น ๆ ด้วยความลำบากใจ เพื่อน ๆ จะเป็นผู้ที่ช่วยให้เราสบายใจ เป็นที่ปรึกษาของเราได้ดีมาก คนที่ไม่มีเพื่อนเลยเราถือกันว่าเป็นคนผิดปกติ การคบเพื่อน ร่วมวงสนทนาสนุกสนานด้วยกัน ถ้าเป็นผู้ชายด้วยกันอาจจะต้องมีการร่วมวงดื่มสุรากับบางเป็นบางครั้งบางคราว และการช่วยเหลือเพื่อน ๆ เมื่อเขาต้องการความช่วยเหลือ หรือเมื่อได้รับทุกข์จึงเป็นเรื่องสำคัญ

๕. **สังคม** สังคมในที่นี้มีความหมายกว้างขวางกว่าเพื่อนฝูง เพื่อนฝูงหมายถึงคนอื่นที่อยู่ nearby หรือวัยใกล้เคียงกับเรา และมีความสัมพันธ์สนิทสนมกันด้วย แต่สังคมหมายถึง บุคคลอื่น ๆ ที่อยู่รอบข้างเรา อาจจะต่างวัยหรือวัยเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันบ้างเล็กน้อยหรือแทบไม่มีความสัมพันธ์กันเลยก็ได้ และรวมถึงหน่วยงาน สมาคมต่าง ๆ ด้วย ในเมื่อเราเป็นคนหนึ่งที่อยู่ในสังคม การให้ความร่วมมือและการแสดงไมตรีจิตกับคนทั่ว ๆ ไปกับหน่วยงานและสมาคมต่าง ๆ จึงเป็นเรื่องสำคัญเหมือนกัน

๖. **ความรัก** ความรักในที่นี้หมายถึงความรักระหว่างเพศ ซึ่งทุกคนต้องเกี่ยวข้องด้วยอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก ความรักของบางคนอาจจะเกิดขึ้นเร็ว บางคนอาจจะเกิดขึ้นช้า น้อยคนจะไม่เกิดขึ้นเลย เมื่อความรักเกิดขึ้นแล้ว บางคนก็เกิดความสุข แต่บางคนก็เกิดความทุกข์ เกิดความกังวล แทบจะไม่นับนอนนอนเลยก็มี

๗. **การแสวงหาความสุข สนุกสนาน** คนเราน่าจะจริงจังอยู่กับงานหรือธุรกิจ ตลอดเวลาย่อมจะเกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นจำเป็นจะต้องมี การเล่น การเที่ยวเตร่หรือการพักผ่อนหย่อนใจอื่น ๆ เพื่อความสุขในชีวิตของตนบ้าง

๘. **การแก้ปัญหาหนี้สิน** เป็นที่ทราบกันทั่วไปว่าข้าราชการชั้นผู้น้อย รวมทั้งผู้มีรายได้น้อยมีหนี้สินมาก ครุโดยทั่วไปมีรายได้น้อย บางคนแม้แต่พยายามรัดเข็มขัดอย่างเต็มที่ก็ยังจำเป็นต้องมีหนี้สิน เมื่อมีหนี้สินเป็นเวลานาน หรือมีมาก ๆ เขาก็ทำให้เสียกำลังใจในการทำงาน เสียกำลังใจในทุก ๆ ด้าน การแก้ปัญหาหนี้สินจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งของชีวิตเรื่องหนึ่ง มีเรื่องเล่ากันว่า ข้าราชการในกรุงเทพฯ บางคนลางานเพื่อประหยัดค่ารถ และค่าอาหารกลางวันก็มี ซึ่งอาจจะเป็นจริงก็ได้

๙. **การศึกษาเพิ่มเติม** ปัจจุบันนี้เราตื่นตัวในการศึกษาต่อกันมาก โดยเฉพาะอาชีพครูจะต้องพยายามหาทางเพิ่มพูนคุณวุฒิ และความรู้ของตน เพื่อศิษย์จะได้เชื่อถือ และจะได้มีความรู้กว้างขวางมาถ่ายทอดให้แก่ศิษย์ของตน นอกจากนั้นการได้วุฒิเพิ่มขึ้นช่วยให้เงินเดือนและตำแหน่งสูงขึ้นด้วย มีครูที่กรุงเทพฯ แม้กระทั่งครูที่ปราชญ์วิพากันเข้ารดโดยสารไปเรียน กศ.บ. ภาคค่ำที่วิทยาลัยวิชาการศึกษาบางแสนเป็นประจำ แม้ว่าจะต้องใช้เวลากว่า ๓ ปี จึงจะสำเร็จก็ได้ทอดอวย

๑๐. การสร้างและบ่งกั้นเกียรติยศและชื่อเสียงของคน เกียรติยศ

และชื่อเสียงเป็นสิ่งที่คุณคนต้องการไม่มากก็น้อย บางคนต้องการมาก พยายามทุกวิถีทางเพื่อหาทางให้ตนเองมีชื่อเสียง เป็นที่รู้จักในวงสังคม พยายามบ่งกั้นเรื่องทำให้ตนเองเป็นที่เลื่อมใสเกียรติยศและชื่อเสียงอย่างเต็มที่

๑๑. สุขภาพของคน ถ้าสุขภาพทางกายและทางจิตไม่สมบูรณ์ ชีวิตเราก็ไม่มีความสุข ทุกคนจึงต้อง เอาใจใส่และห่วงใยในการเจ็บป่วย ทั้งทางร่างกายและจิตใจของตน

นอกจากนี้แล้ว ยังมีอีกหลายอย่างที่เรจะต้องเกี่ยวข้องด้วยในชีวิตของเรา เท่าที่กล่าวถึงเพียง ๑๑ ด้านนี้ เพราะผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า แต่ละด้านมีความสำคัญต่อชีวิตการทำงานของคนเราใกล้เคียงกัน การที่จะตอบว่า อะไรสำคัญในชีวิตของเรานั้น ย่อมขึ้นอยู่กับเวลาและสถานการณ์ของแต่ละบุคคล เท่าที่วิทยาลัยครูเทพสตรีได้ทำแบบสอบถามให้อาจารย์ในวิทยาลัยจัดอันดับความสำคัญของ ๑๑ ด้านนี้ โดยให้เขียนเลข ๑, ๒, ๓..... แสดงอันดับที่ถือว่าสำคัญเป็นอันดับ ๑, ๒, ๓..... ๑๑ ตามลำดับ มีผู้ตอบแบบสอบถาม ๔๓ คน เป็นชาย ๒๑ คน หญิง ๑๙ คน ไม่บอกเพศ ๓ คน เมื่อวิเคราะห์ผลแล้วปรากฏว่าอาจารย์หญิงและอาจารย์ชาย จัดอันดับความสำคัญเหมือนกัน และเหมือนกับที่อาจารย์ทั้งหมดจัดเรียงลำดับไว้ กล่าวคือ

- | | |
|--------------|--|
| อันดับที่ ๑ | หน้าที่การงาน |
| อันดับที่ ๒ | ครอบครัว |
| อันดับที่ ๓ | การศึกษาเพิ่มเติม |
| อันดับที่ ๔ | การสร้างและบ่งกั้นเกียรติยศและชื่อเสียงของคน |
| อันดับที่ ๕ | สุขภาพของคน |
| อันดับที่ ๖ | เพื่อนฝูง |
| อันดับที่ ๗ | สังคม |
| อันดับที่ ๘ | การทำเงิน |
| อันดับที่ ๙ | การแสวงหาความสุขส่วนบุคคล |
| อันดับที่ ๑๐ | ความรัก |
| อันดับที่ ๑๑ | การแก้ปัญหาหนีสัน |

การตอบแบบสอบถามนี้ ผู้ตอบไม่ต้องเขียนชื่อ เพียงแต่เขียนเครื่องหมาย x แสดงว่าเป็นเพศหญิงหรือ ชาย และเขียนตัวเลขแสดงอันดับเท่านั้น และให้ผู้ตอบส่งแบบสอบถามลงในกล่องรับแบบสอบถามด้วยตนเอง ดังนั้นผู้ตอบจึงควรจะแน่ใจได้ว่าจะไม่มีการทราบคำตอบบนตัวอย่างไร สามารถตอบได้โดยไม่ต้องเกรงใจผู้ใด คำตอบที่ได้จึงน่าจะเชื่อถือได้พอควร

เนื่องจากอาจารย์ในวิทยาลัยฯ เป็นครูใหญ่และมีคุณวุฒิพอสมควร คำตอบที่ได้ อาจจะทำให้ข้อคิดแก่นักเรียนได้บ้าง เป็นที่น่ายินดีที่ว่าอาจารย์ในวิทยาลัยฯ ถือว่าหน้าที่การงานสำคัญที่สุด หมายความว่า โดยส่วนรวมแล้วอาจารย์ได้ทุ่มเท เอาใจใส่กับการให้การอบรมสั่งสอนนักเรียนอาจารย์ทุกคนล้วนแต่มีความผูกพันกับครอบครัวของตน อาจจะเป็นบุตร ภรรยา บิดามารดา หรือ ปู่ย่า ตายาย แต่ก็น่าคิดว่า ครอบครัวมีความสำคัญอันดับ ๒ รองลงมาจากหน้าที่การงาน และจะเห็นว่าแม้ว่าอาจารย์ส่วนใหญ่จะมีอายุมาก และเรียนสำเร็จชั้นปริญญามาแล้ว ก็ยังถือการศึกษาเพิ่มเติม มีความสำคัญเป็นอันดับ ๓ สำหรับด้านสังคม คือการแสดงอัธยาศัยไมตรี และร่วมมือกับบุคคลอื่น หน่วยงานหรือสมาคมต่าง ๆ ถึงแม้จะไม่รู้จักมักคุ้น ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญในการอยู่ร่วมกันนั้น คณะอาจารย์เห็นความสำคัญเป็นอันดับที่ ๗ ซึ่งสูงกว่าด้านการเงิน การแสวงหาความสนุกสนาน ความรัก และการแก้ปัญหาหนี้สิน การที่อาจารย์ในวิทยาลัยฯ ถือว่าการหาเงิน การแสวงหาความสนุกสนาน ความรัก และการแก้ปัญหาหนี้สิน มีความสำคัญเป็นอันดับท้าย ๆ นี้ อาจไม่ได้หมายความว่า อาจารย์ส่วนใหญ่มีเงินพอใช้ มีงานทำน้อย ไม่ต้องพักผ่อนหย่อนใจ มีอายุมากแล้วไม่ต้องการความรัก และไม่มีหนี้สินเลย จากข้อเท็จจริงเงินเดือนของอาชีพครูน้อยกว่ารายได้ของอาชีพอื่น ๆ หลายอาชีพ อาจารย์ในวิทยาลัยฯ ไม่ได้มีงานสอนอย่างเดียว ยังมีงานพิเศษที่ต้องรับผิดชอบอีกมาก และวิทยาลัยฯ ยังมีอาจารย์หนุ่ม ๆ ที่ยังเป็นโสดอีกหลายท่าน ดังนั้นการจัด ๔ ด้านที่กล่าวไว้อันดับท้าย ๆ ก็น่าจะเป็นเพราะเห็นว่ามีค่าจำเป็นต่อชีวิตปัจจุบันของตนน้อยกว่าด้านอื่น ๆ เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว นั่นเอง

ถ้านักเรียนเป็นผู้ตอบ ละ ลองคิดว่า จะจัดลำดับอย่างไร จะให้อะไรเป็นอันดับ ๑ ถ้าให้ตอบเดี๋ยวนี ส่วนใหญ่คงจะให้การศึกษาเพิ่มเติมเป็นอันดับ ๑ ตามที่ผู้เขียนได้คาดไว้ในตอนต้น เมื่อออกไปทำงานแล้ว อันดับที่จะจัดก็คงเปลี่ยนแปลงไป อาจจะทำให้หน้าที่การงานสำคัญเป็นอันดับแรกดังเช่น บรรดาอาจารย์ของวิทยาลัยก็ได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการ ความจำเป็นในปัจจุบันวัย คุณธรรม ทักษะคติ หรืออื่น ๆ อีกของแต่ละคน ข้อคิดในการจัดอันดับก็คือในชีวิตของเราต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับหลายด้าน ไม่ควรถือว่าด้านใดด้านหนึ่งสำคัญยิ่งแต่เพียงด้านเดียว แล้วด้านอื่น ๆ ไม่สำคัญเลย ในชีวิตจริง ถ้าคนเราสามารถเอาใจใส่กับด้านต่าง ๆ มากบ้างน้อยบ้างตามความเหมาะสมแล้ว ชีวิตการงานก็จะเจริญก้าวหน้า ความเหมาะสมนั้นเป็นอย่างไรแค่ไหน เป็นเรื่องที่บอกกันได้ยาก ต้องอาศัย ปัญญา และวิจาร์ณญาณของตนเอง....●

ผงเข้าตา

■ จอมเทพ อ่อนน้อม ป.กศ. สูง บท ๑

สายลมยามเช้าพัดพาความหนาวเหน็บแห้งแล้ง

กรูเกรียววอกซอนไปทั่วทุกอณูแห่งบรรยากาศ ชายชรา
คนนั้นชุกเรือนกายอยู่ภายใต้ชุดสีทึบๆ ซึ่งเต็มไปด้วย
ด้วยรอยประรอยขาด แม้จะสั่นสะท้านจนแลเห็นฉับ
แต่แกก็กัดฟันทนกระชับไม้กวาดในมือก้มหน้ามองพื้นถนน
ต่อไปราวกับจะเขี่ยหยันโขชะตาที่อยากเกิดมาจน

พยายามเกลี้ยกระดาคับเศษขยะปฏิภูลทั้งหมดให้รวมกอง ถึงฝุ่นผงจะปลิวอ่อนมา
เข้าตา ก็ดูซาชินเสียแล้วกับอาชีพกวาดถนนซึ่งขนาดเล็กลงนอกของแกลงก็เหยียดหยาม นาน
ครึ่งสายตาสีสนิมเหล็กทั้งคู่จึงจะเงยขึ้นสู่ศันยภาพอันเงิบเซียบ

ถ้าจำไม่พลาดนักมวยมีชื่อผู้หนึ่ง กำลังจิกปลายเท้าฆ่าเสี้ยวอัมศาลพระกาฬไปทาง
สระแก้ว เพื่อเตรียมตัวไว้ใช้กำบังตะบันคู่ปรับบักซ์...อาชีพที่ต้องใช้เลือดและเหงื่อเข้าแลก แต่
สิ่งที่แปลกไปจากประจำวันก็คือ ชายกลางคน ๆ นั้นยืนกระสับกระส่ายมองรถไฟ ซึ่งกำลัง
เคลื่อนมาด้วยความเร็วสูง และ....

เขาพุ่งร่างลงเข้าใส่รถไฟขบวนนั้น!

ณ บัดนี้...เขาผู้ถูกกระชากหลบพ้นจากอุ้งหัตถ์มัจจุราชอย่างหวุดหวิด ยืนสงบนิ่งอยู่
ไม่ห่างจากคนกวาดถนน ผมหยักไศยกิ่งเหียงลงมาปรกหน้า ซึ่งเต็มไปด้วยเม็ดเหงื่อเกาะซึมพราว

“ทำไมคุณคิดเช่นนั้นนะ”

“ทำไมลุงไม่ปล่อยให้ผมตาย...” เสียงนั้นซาเย็นเหน้อยหน่าย

“คุณควรจะตอบคำถามของผมก่อน ว่าอะไรคือสาเหตุครั้งนี้”

“ลุงก็ช่วยผมไม่ได้ยู่ดี...!”

“ถูกละ คนกวาดถนนอย่างผม คงไม่มีปัญญาจะช่วยอะไรใครได้ ผมรู้ตัวดีเสมอ
หน้าที่ของผมในวันหนึ่ง ๆ ก็คือคุ้ยเขี่ยอยู่กับกองขยะ แต่ผมก็พอใจ และภูมิใจในความเป็นคน
ของผม ไม่เคยคิดจะฆ่าตัวตายเหมือนคุณ!”

“ เพราะลุงยังไม่ตกอยู่ในสภาพเดียวกับผมนั่นซี สภาพของคนทีล้มละลายด้วยความยากจน.... ”

“ ความยากจน... ผมเจอกับมันมาจนพอแรง เวลานั้นและเดี๋ยวนี้ ผมก็ยังต่อสู้กับมัน ชีวิตก็เหมือนเกมกีฬา ไม่ชนะมันก็แพ้ เวลาชนะก็มีคนยกย่องนิยม พอแพ้ก็ถูกซ้ำเติม คุณจะถือสาอะไรกับมันนั่นะ ”

“ จริงของลุง แต่ความยากจนของผมมันจะไม่เกิดขึ้น ถ้าภรรยาของผมจะเป็นคนดีกว่านี้สักนิด ”

“ ทำไม? ”

“ หล่อนชอบการพนันสารพัดอย่าง ผีพนันเข้าสิงใครก็มีทางว้าวอดทุกคน ตั้งแต่ครั้งโบราณกาลพระนรกเคยสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างให้กับการพนัน ”

“ ทำไมจะต้องเอาชีวิตที่มั่งคั่งของคุณมาเป็นเหยื่อแก่ความตายเพราะผู้หญิงที่ไม่มีชีวิตอะไรเลย คุณควรจะเก็บชีวิตให้ยืนยาวต่อไป เพื่อต่อสู้กับโชคชะตาอย่างลูกผู้ชาย จงล้มเพื่อลุกขึ้น ”

“ ผมยอมแพ้ลุง ต่อไปผมจะเป็นคนที่แกร่งเหมือนเพชร ”

“ ผมยินดีที่คำพูดของผมยังมีประโยชน์บ้าง ”

“ ลุงไม่น่าจะมาเป็นคนกวาดถนนเลย ”

“ หือ? ” ชายชราขมวดคิ้วอย่างสงสัย

“ ลุงควรจะเป็นนักปรัชญาชีวิตมากกว่า ลุงไปศึกษาเรื่องเหล่านี้มาจากไหนครับ ”

“ ผมชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องพวกนี้ เพราะมันทำให้ได้คิดหลายสิ่งหลายอย่าง โดยเฉพาะของ ดร. มรกต เขียนไว้ในวารสารแนวหน้าว่า ... อย่าจริงจังกับชีวิต แต่อย่าคิดเป็นเรื่องเล่น .. ประทับใจผมมาก ”

“ ดร. มรกต ... ”

เขาตรงออกมาอย่างแผ่วเบา แล้วเดินหลบชายชราไปอย่างกระชั้นชิด จะให้ทนายยื่นอยู่ตรงนั้นได้อย่างไร เมื่อเขาคือ ดร. มรกต ผู้ที่วงการแนะนำยกย่อง!

นี่แหละปัญหาชีวิต..... ดังนั้นหากเกิดความยุ่งยากเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ แล้วตัวเองแก้ไขไม่ได้.... อาจจะมีเพื่อนอีกสักคนที่จะช่วยได้อย่างคาดไม่ถึง..... ●

บุ ห ร

“บุษราคัม”

มนุษย์ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกภาษาย่อมรู้จัก บุหรี่ กันดี เพราะมีผู้สูบกันทั่วโลก เมื่อก่อนเรามักจะเห็นแต่ผู้ชาย ที่เป็นผู้ใหญ่มืออาชีพเป็นหลักฐานแล้วเท่านั้นที่สูบ ทุกวันนี่คือ ราว ๑๐ ปีมาแล้ว มีผู้หญิงและนักเรียนในวัยเรียนสูบกันมากขึ้น แต่สำหรับนักเรียนนั้นมักจะ แอบสูบไม่ให้ครู-อาจารย์ และพ่อแม่เห็น เช่น สูบในลิ้น ในที่ปิดคน ซอก มุม ที่ ใช้เป็นที่กำบังได้ นอกบ้าน นอกโรงเรียน เป็นต้น ถ้าเป็นนักเรียนชั้นต่ำอยู่ ครูเห็นเข้าก็มักจะ เรียกมาทำโทษสั่งสอนเสีย ถ้าเป็นนักเรียนชั้นสูงขึ้นไปครูก็มักจะทำเป็นไม่เห็น นักเรียนที่สูบบุหรี่ก็จะทำท่าแอบ ๆ หลบ ๆ ซ่อน ๆ บุหรี่ แสดงว่า ผมยังไม่เกรงครูอยู่ แต่ถ้าสูบบอย่างเปิดเผย ไม่แสดงว่ากลัวเกรง ก็จะถูกครูดุ และสั่งสอนอยู่เหมือนกัน ถ้าเป็นนักเรียนชั้นสูงจริงๆ เช่น ชั้นอุดมศึกษา บางแห่งก็ยอมรับว่านักศึกษาสูบบุหรี่ได้ แต่จัดให้สูบในที่ เช่นที่ห้องเล็ก ๆ ห้องหนึ่ง หรือที่ห้องอาหารเล็กๆ ห้องหนึ่ง จะสูบที่อื่น ๆ หรือเดินสูบในบริเวณสถาบันนั้นๆ ไม่ได้ เมื่อพ้นสภาพนักเรียนไปแล้ว ก็สูบบุหรี่ได้โดยอิสระเสรี ที่บ้าน ที่ทำงาน บนรถเมล์ ในโรงหนัง ในหอประชุม จะเห็นมีคนสูบบุหรี่กันทั้งนั้น ยกเว้นในบริเวณที่เขาเขียนบอกไว้ว่า ห้ามสูบบุหรี่ หรือ No Smoking จะไม่เห็นมีคนสูบ เพราะมีเชื้อเพลิงไวไฟ อาจเกิดการระเบิด ลุกไหม้ ทำให้ผู้สูบตายได้

ทำไม คนเราจึงได้ชอบสูบบุหรี่ ถ้าจะสันนิษฐานเอาเองก็คงได้หลายข้อ แต่เท่าที่ ผู้เขียนได้ลองถามใครต่อใครที่เป็นนักสูบบุหรี่ ทั้งที่สมัครเล่น และสูบเป็นกิจวัตรก็มักจะได้อาตอบ สั้นๆ เหล่านี้ คือ เทดี, แก่เก้อ, แก่ร่าคาญ, อร่อยดี, สบายใจ ที่ว่าสูบบุหรี่เพราะเทดีนั้น เขาหมายความว่า สูบแล้วดูเก๋ดี เสริมบุคลิกภาพให้เด่นขึ้น พวกนี้บางคนจะหากลองบุหรี่สวยๆ แปลกๆ ที่จุดบุหรี่ราคาแพงๆ ไว้ บางคนก็ฝึกหัดจุดบุหรี่ด้วยท่าทางที่คิดว่าสง่างาม หัดฟันควัน ออกมาเป็นรูปท่วงโอลิมปิก รูปควันเครื่องบินไอพ่น หรือรูปมังกรพันกัน ท่าทางบุหรี่ยัดดี

ให้ไกลและสวยงาม บางคนก็แสวงหา pipe หรือที่ตบหูรมาต่อให้ยาวออกไปอีก เพื่อเสริมบุคลิกภาพให้เด่นยิ่งขึ้นไปอีก พวกที่สูบบุหรี่เพื่อแก้แค้นนั้นก็มักจะอ้างว่า เวลาปรากฏตัวต่อหน้าคนอื่น ๆ เช่นในที่ประชุม ที่บาร์ดเมล์ หรือแม้แต่ที่บ้านของตนเวลาที่มีแขกมาหาโดยเฉพาะแขกแปลกหน้า มักจะเกิดความขวยเขิน ประหม่า วางท่าไม่ถูก ถ้าได้ควับหรือออกมาสูบบุหรี่อาการดังกล่าวจะหายไปคงปลิดทิ้ง ส่วนพวกที่สูบบุหรี่เพื่อแก้รำคาญนั้น คือเพื่อฆ่าเวลาที่น่ารำคาญนั่นเอง เช่นว่าง ๆ นั่งอยู่เฉย ๆ ไม่รู้จะทำอะไรก็รำคาญใจก็สูบบุหรี่ ให้เวลาผ่านไปโดยสะดวก โดยเฉพาะเวลาที่มีนัดกับใครคนใดคนหนึ่ง พอจวนถึงเวลานัดก็รำคาญใจ อยากจะได้พบหน้าคนที่เรานัดเร็ว ๆ ยิ่งเลยเวลานัดยิ่งรำคาญมากถึงกับกระวนกระวาย ต้องจุดบุหรี่สูบบวนต่อมวนเลยทีเดียว สำหรับพวกที่ว่าสูบบุหรี่เพื่อความอร่อยดีนั้น หมายถึงรสชาติของบุหรี่เป็นที่ติดใจอย่างยิ่ง ความจริงคนเราได้กลิ่นกันที่บริเวณจมูก แต่พวกนี้จะรู้สึกว่าการสูบบุหรี่เข้าไปถึงปอด ถ้าได้สูดควันบุหรี่เข้าไปแรง ๆ ยิ่งซาบซ่านมาก พวกที่ว่าสูบบุหรี่อร่อยนั้นมักจะติดบุหรี่ คือสูบบ่อยเป็นประจำ แต่บางคนก็รู้สึกอร่อยในบางโอกาส เช่น เวลาหลังรับประทานอาหารเวลาร่วมวงดื่มสุรากับเพื่อน ๆ เวลาเข้าส้วม ซึ่งคงจะใช้ควันบุหรี่ดับกลิ่นเหม็นด้วย เป็นต้น พวกนี้อาจจะสูบบ่อยในบางโอกาสเท่านั้น อีกพวกหนึ่งสูบบุหรี่เพื่อความสบายใจ คือรู้สึกว่ามีเมื่อได้อัดควันบุหรี่เข้าไปแล้ว มีความรู้สึกสบายใจ สมองปลอดโปร่ง จะคิด จะทำอะไรก็ทำได้ พวกนี้จะสูบบุหรี่ก่อนทำงาน ก่อนการคิดแก้ปัญหา หรือในระหว่างการทำงาน การคิดแก้ปัญหา หรือในระหว่างอารมณ์เสีย เพื่อให้อารมณ์ดีขึ้น

แสดงว่า คนเรามองเห็นคุณประโยชน์ของบุหรี่หลายข้อ ถ้ามีโอกาสรวบรวมอีก อาจจะได้ประโยชน์ของบุหรี่เพิ่มขึ้นอีกก็ได้ แต่เรามักจะมองข้ามโทษของบุรุษกันเสีย ทั้ง ๆ ที่มีการค้นคว้ากันได้ว่า โทษของบุรุษนั้นมีมหันต์ ถึงกับทำให้เสียชีวิต ทำให้ทรัพย์สินเสียหายได้มาก ทั้งนี้เพราะประโยชน์ของบุรุษที่ผู้สูบบุหรี่ได้ให้ไว้ดั่งข้างต้นนั้น เป็นสิ่งที่เห็นได้ง่าย เกิดขึ้นได้ทันที แต่โทษของบุรุษนั้นนาน ๆ จะปรากฏให้เห็นสักครั้ง ถึงแม้ปรากฏขึ้นครั้งใด ก็ทำให้คนถึงกับชีวิต หรือเสียคนไปเลยก็ตาม คนเราก็ยังคงชอบบุรุษ พกบุรุษไว้ดั่งกับหัวใจ คือตรงกระเป๋าสีเสื้อข้างซ้าย ดังนั้นถ้าเราจะให้สมญานามของบุรุษว่า บุรุษผู้ชนะใจมันก็น่าจะได้

โทษ ของบุหรินั้นมีไม่มากข้อ แต่รุนแรง ดังเช่น จากการเปิดเผยของหน่วย
 ดับเพลิงนครหลวงของญี่ปุ่น ในปี ๑๙๖๕ ปรากฏว่า ในระหว่างระยะเวลา ๑๒ ปีที่ผ่านมา
 สาเหตุใหญ่ที่สุดของอุบัติเหตุเพลิงไหม้ ได้แก่ก้นบุหรี่ ซึ่งผู้สะเพร่าและประมาทเดินเลื้อยได้
 หลงลืม หรือโยนทิ้งโดยที่ยังไม่ดับสนิท เป็นที่ยอมรับกันว่า อักศิกภัยนั้นเป็นภัยที่รุนแรง
 เป็นอันตรายต่อชีวิต และทำความเสียหายให้แก่ทรัพย์สินได้มาก บุหรินั้นแหละเป็นต้นเหตุสำคัญ
 ของอักศิกภัยละ แต่ผู้อ่านก็คงไม่เห็นด้วย เพราะบุหรินี้ได้กำหวังใจท่านไว้แล้ว ท่านคงเถียงแทน
 บุหริน่า บุหริน่าไม่ได้เป็นต้นเหตุที่แท้จริงของอักศิกภัย คนต่างหากเป็นเหตุ ถ้าคนไม่เดินเลื้อย
 หรือสะเพร่าเสีย ก้นบุหริน่าจะไปลุกไหม้อะไรอื่นได้อย่างไร เอาละ อาจจะถูกของท่าน ลองดู
 โทษของบุหริน่าข้อต่อไปอีกแล้วกัน คือ เมื่อต้นปีใหม่ ๑๙๖๗ นี้เอง ที่วอชิงตัน ฝ่ายบริการ
 สาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข การศึกษาและสวัสดิการของสหรัฐประกาศว่า การสูบบุหริน่า
 เป็นสาเหตุทำให้มีผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้น ๔๐% ในการเสียชีวิตจากโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรค
 ถุงลมพอง ในระยะ ๑๐ ปีที่ผ่านมา เฉพาะปี ๑๙๖๔ เพียงปีเดียว มีผู้เสียชีวิตเพราะโรคระบบ
 ทางเดินหายใจ ๒ โรคนั้น เป็นหญิง ๔,๑๔๖ ราย เป็นชายถึง ๑๗,๐๖๒ ราย จากการแถลงว่า
 การสูบบุหริน่าทำให้มีผู้ตายเพิ่มขึ้น ๔๐% ก็จะมีผู้ตายเพราะบุหริน่าไม่น้อยทีเดียว แคทาริน
 บูกอด แห่งมหาวิทยาลัยฟลาเคิลเพีย ทำการค้นคว้าอายุ ๑๐ ปี พบว่า คนที่สูบบุหริน่าอยู่ ๒๐ ปี
 เป็นโรคไอเรื้อรัง ๑๕% คนที่สูบ ๒๐-๔๐ ปี เป็นโรคนั้น ๒๔% และคนที่สูบ ๔๐ ปีขึ้นไป
 เป็นโรคไอเรื้อรัง ๔๐% นั่นคือคนที่สูบบุหริน่ามีโอกาสที่จะเป็นโรคไอเรื้อรังมากขึ้น โรคนั้น
 ไม่ถึงกับชีวิต แต่ก็เป็นที่รังเกียจของคนอื่น และอาจเป็นสื่อให้เกิดโรคอื่น ๆ ต่อไปได้อีก

อย่างไรก็ตาม โทษของบุหริน่าดังกล่าวมาแล้วมานั้น จึงปรากฏให้เราเห็นครั้งหนึ่ง
 คนเราจึงยังคงรักที่จะสูบบุหริน่ากันอยู่ นับวันจะยิ่งสูบกันมากขึ้นเสียด้วยซ้ำ ใครก็ตามที่สมัครใจ
 จะสูบบุหริน่าก็ควรระวังจักกาละเทศะด้วย ไม่ใช่ว่าจะสูบเมื่อไรก็ได้ตามใจสมัครโดยไม่ต้องเกรงใจ
 ผู้ใด สภาพชนย์อมจะคำนึงถึงผู้อื่นให้มากในขณะที่ตนเองกำลังได้รับความสุขจากการสูบบุหริน่า
 เช่นไม่พ่นควันใส่คนอื่น ถ้ามีผู้หญิงหรือเด็ก ๆ นั่งอยู่ใกล้ ๆ เช่น บนรถไฟ รถโดยสาร ต้อง
 ระวังไม่ให้ควันลอยไปทางที่เขานั่งอยู่ ต้องระวังไม่ให้ขี้บุหรี่ปลิวไปติดเสื้อผ้าของบุคคลอื่น
 เป็นต้น ถ้าบอังกันไม่ได้ก็ไม่ควรสูบ ว่ากันโดยหลักสภาพชนแล้ว ผู้สูบบุหริน่าควรระมัดระวัง
 ในเรื่องสำคัญ ๆ ต่อไปนี้

๑. เวลาเข้าห้องประชุม, ห้องสอบ, ห้องสมุด, และโรงหนังโรงละคร ไม่ควรสูบบุหรี่
๒. เวลาไปเยี่ยมเคารพศพ และฟังธรรมคำสั่งสอน ไม่ควรสูบบุหรี่เลย
๓. เวลาเคารพหรือรับการเคารพ จะต้องเอาบุหรี่ย่อยหรือออกจากปากก่อน การคาบบุหรี่ แสดงการเคารพ หรือรับการเคารพนั้น ถือกันว่าเป็นกิริยาหยาบ
๔. เวลาพูดกับผู้ใหญ่ หรือเข้าหาผู้ใหญ่ ไม่ควรสูบบุหรี่ ถ้าผู้ใหญ่เดินมาหา ขณะที่เรากำลังสูบบุหรี่ก็ควรถือช้อนไว้ในฝ่ามือเสียก่อน ถ้ามีเรื่องสำคัญพูดกันนานก็ควรทิ้งบุหรี่ไปเสียเลย
๕. เวลาไปเยี่ยมผู้ใหญ่ที่สูงอายุ หรือมีฐานะสูงกว่า ก็ไม่ควรสูบบุหรี่เหมือนกัน เว้นแต่เขาจะนำมาต้อนรับ หรือหยิบยื่นให้สูบ
๖. เวลาไปเยี่ยมไข้ ไม่ควรสูบบุหรี่เป็นอันขาด แม้คนไข้จะอนุญาตให้สูบก็น่าดู
๗. เวลาอยู่กับสุภาพสตรี บุรุษไม่ควรสูบบุหรี่ เว้นแต่จะสนิทสนมกันมากจริงๆ ถ้าเป็นบางโอกาส เช่น ในงานเลี้ยง หรือในระหว่างการท่องเที่ยว ถ้าจะสูบบุหรี่ก็ควรขอโทษ หรือขออนุญาตสุภาพสตรีเสียก่อน
๘. ผู้ใหญ่บางท่านมีความเห็นว่า การสูบบุหรี่ควรสูบให้เป็นที่เป็นทาง เวลาเดินถนนไม่ควรสูบบุหรี่ ถ้าเราเป็นครู เราก็ไม่ควรสูบในขณะที่เดินไปเดินมา หรือในขณะที่เข้าสอน ควรสูบบุหรี่ในห้องพักครู หรือห้องอาหารเท่านั้น

อนึ่ง การเขี่ยบุหรี่ก็แสดงถึงความเป็นสุภาพชนเหมือนกัน ถ้าสมัครใจจะสูบบุหรี่ ก็ควรจะต้องหาที่เขี่ยบุหรี่ และทำความสะอาดบ่อยๆ เพราะกลิ่นของขี้บุหรี่หอมเหม็น เป็นที่รำคาญของคนอื่น ควรจะเขี่ยบุหรี่ลงในที่เขี่ย หรือกระโถนเท่านั้น ไม่ควรเขี่ยหรือทิ้งตามพื้น หรือในแจกัน หรือในขวดเครื่องดื่ม เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ที่สำหรับเขี่ย หรือสำหรับทิ้งกัน บุหรี่เลย การทิ้งกันบุหรี่ควรให้กันบุหรี่ดับเสียก่อน เพราะการไหม้ของกันบุหรี่ทำให้คนอื่นเหม็น เกิดความรำคาญได้เช่นเดียวกัน มีนักสูบบุหรี่จำนวนมาก ชอบทิ้งกันบุหรี่ลงใต้ดิน หรือออกหน้าต่างต่างๆ ที่ยังไม่ดับ และถือว่าใต้ดินและห้องนอกหน้าต่างเป็นที่ทิ้งบุหรี่โดยเฉพาะ ถ้าเป็นบ้านของตนเองและเมื่อทิ้งลงไปแล้วคิดมิชชิตไม่สกปรกก็คงไม่เป็นไร ลงไปกวาดเก็บที่หลังก็ได้ แต่ข้อสำคัญ คืออาจเกิดผลาผลลงไปสกปรกไหม้เสียหายอย่างใหญ่หลวงได้ ดังนั้นควรสร้างนิสัยดับบุหรี่เสียก่อนจะทิ้งกันบุหรี่ไว้เสียด้วย อย่าถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย

มีหลายคนทีเดียวต้องการเลิกบุหรี่ เหตุผลที่ต้องการเลิกก็คือเปลืองเงิน บุหรี่ที่เราสูบกินทุกๆ ไปก็คือ เกล็ดทอง ซองละ ๓.๕๐ บาท ปรกติมักจะสูบกินวันละ ๑ ซอง เดือนหนึ่งตรร้อยกว่าบาท คิดว่าเดือนละ ๑๐๐ บาทถ้วนก็แล้วกัน ปีหนึ่งก็จะต้องจ่าย ๑๒๐๐ บาท ไม่ได้คิดค่าไม้ขีดไฟเสียด้วยซ้ำ ๔ ปี จะเป็นเงิน ๔๖๐๐ บาท คิดค่าไม้ขีดไฟและส่วนที่เกินจาก ๑๐๐ บาท ในแต่ละเดือนเข้าไปด้วย พุดง่าย ๆ เสียว่า ๔ ปี ๑๐,๐๐๐ บาท จะมากกว่าหนึ่งหมื่นบาทเสียด้วยซ้ำไป ดังนั้นถ้าหยุดสูบบุหรี่ ๔ ปี เก็บเงินค่าบุหรี่ไว้วันละ ๓.๕๐ บาท จะได้เงิน ๑๐,๐๐๐ บาท พอสำหรับซื้อ T.V., ตู้เย็น, และวิทยุไว้ประดับบ้านได้เลยทีเดียว ถ้าเป็นคนที่มีเงินไม่พอใช้ก็อาจจะพูดได้ว่า เมื่อเลิกสูบบุหรี่ได้ ๔ ปี จะลดหนี้สินลงได้หมื่นกว่าบาท ที่กว่าหมื่นบาทก็เพราะถ้ากู้ยืมเขาใช้ก็ต้องเสียดอกเบี้ยแพง ๆ ด้วย ความจริงระยะ ๔ ปีไม่นานเลย คิดดูง่าย ๆ ว่า เด็กอายุ ๔ ปีก็เรียนแค่ ป.๒ เท่านั้น คิดได้เช่นนี้ก็น่าจะเลิกสูบบุหรี่ แต่บุหรี่เป็นยาเสพติด การเลิกบุหรี่ไม่ใช่เป็นของง่าย บางคนพยายามหาชื่อยาเลิกบุหรี่ตามท้องตลาดมารับประทาน ก็ไม่สำเร็จ การที่จะเลิกสิ่งที่เคยปฏิบัติมาเป็นเวลานานอย่างฉับพลัน ย่อมเป็นของยาก สิ่งที่ปฏิบัติมาเป็นสิ่งเสพติดเสียด้วย จะต้องอาศัยการตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวและแน่นอน ไม่รวนเร ถ้าปฏิบัติตามวิธีที่จะแนะนำต่อไปนี้ จะมีทางสำเร็จ คือ

๑. ต้องตัดสินใจแน่วแน่ว่าจะเลิกสูบบุหรี่แน่นอน ต้องเอาชนะใจตนเองให้ได้
๒. พยายามอาบน้ำบ่อย ๆ หรือให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้านึกอยากจะสูบบุหรี่ก็เข้าห้องน้ำอาบน้ำเสีย เพราะการอาบน้ำทำให้จิตใจสบายด้วย และตามธรรมชาติคนเราไม่สามารถจะสูบบุหรี่ได้ในขณะที่อาบน้ำอยู่
๓. พยายามอดอาหารที่มีรสจัดต่าง ๆ เช่น เป็รยิวจัด, เผ็ดจัด, หวานจัด เป็นต้น เพราะอาหารพวกนี้ ทำให้นึกอยากสูบบุหรี่ หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว
๔. หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว แทนที่จะนั่งปล่อยอารมณ์ให้ล่องลอยพร้อมกับการสูบบุหรี่ ก็หันมาใช้วิธีการเดินเล่นให้สบายใจ

๕. พยายามเก็บตัวอยู่กับบ้าน อย่าเที่ยวมากนัก เพราะการเที่ยวหรือสังคมมาก ๆ ย่อมนำมาซึ่งการสูบบุหรี่ได้อย่างง่ายดาย
๖. พยายามขอความร่วมมือจากเพื่อน ๆ ที่เคยสูบบุหรี่ว่า พยายามอย่าสูบบุหรี่ให้เห็น เพราะถ้าเห็นเพื่อนสูบบุหรี่พลอยนึกอยากสูบบุหรี่ไปด้วย
๗. อย่าอยู่คนเดียวโดยปราศจากเพื่อนคุย และต้องเป็นเพื่อนคุยที่ไม่สูบบุหรี่ เพราะในเวลาอยู่คนเดียว จะรู้สึกว่างเหงา และเพื่อนที่แกล้งเหงาได้ดีที่สุด ที่มนุษย์เรานิยมกันก็คือ บุหรี่ นั่นเอง
๘. พยายามทำงานจุกจิกอยู่เรื่อย ๆ เพื่อจะได้ลืมเรื่องบุหรี่
๙. ใ้ย่ำวันปากเสมอ เพื่อกำจัดกลิ่นและคราบบุหรี่ปากในปาก
๑๐. อย่ายอมแพ้ต่อความต้องการ หรือความอยากของตัวเอง

คนที่คิดบุหรี่แล้วที่จะมีใจเด็ดเดี่ยว เลิก
 บุหรี่ได้โดยเด็ดขาดนั้นมีไม่มากนัก ดังนั้นถ้าจะสูบบุหรี่ก็ควรระวังภัยอันตรายไว้เสียก่อนว่า “ข้าจะไม่คิดบุหรี่” แล้วก็สูบบุหรี่ในบางโอกาสเท่านั้น เช่น ในงานเลี้ยง] ในการเดินทาง ในการทัศนอาจร เป็นต้น มีคนเป็นจำนวนมาก ที่สูบบุหรี่แต่ไม่คิดบุหรี่ ถ้าสูบบุหรี่แต่เพียงน้อย ๆ ย่อมไม่มีโทษ และสิ้นเปลืองเงินทองน้อย แต่ทางที่ดีไม่สูบบุหรี่เลยจะดีกว่า ไม่เคยมีคำราที่ไหนเขียนแนะนำ หรือยกย่องว่าบุหรี่ปั้นของจำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในเครื่องแบบนักเรียน ไม่ควรสูบบุหรี่เป็นอันขาด อาจถือได้ว่าเป็นกิริยาอัปลักษณ์ ก่อให้เกิดความเสื่อมเสียแก่ชื่อเสียงของโรงเรียนด้วย....●

“ บ้าพเจ้าเรียนวิชาพิเศษไม่ได้ดี ”

เรามักจะแปลกใจถ้ามีใครพูดว่านักเรียนสอบคณิตศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ตกกันมาก เพราะวิชาเหล่านั้นต้องใช้ความคิด ความเข้าใจและสติปัญญาอย่างมาก และเราก็ไม่แปลกใจถ้าใครคนหนึ่งพูดว่า มีนักเรียนสอบวิชาพิเศษตกกันบ้าง เพราะที่ไหนมีการสอบ ที่นั่นก็ต้องมีการได้ และตก แต่เราจะแปลกใจกันเมื่อมีคนพูดว่านักเรียนสอบวิชาพิเศษตกกันมาก เพราะวิชาพิเศษเป็นวิชาที่มีคะแนนการงานหรือคะแนนภาคปฏิบัติมาก ซึ่งน่าจะช่วยคะแนนข้อเขียนได้มาก และวิชาพิเศษก็เป็นวิชาที่มีเนื้อหาซึ่งไม่น่าจะเข้าใจยาก, ไม่ใช้ความคิด ความจำและสติปัญญา มากเท่าวิชาคณิตศาสตร์หรือวิทยาศาสตร์

วิชาพิเศษได้แก่ วิชาคหกรรมศาสตร์, หัตถศึกษา, คนตรีนาฏศิลป์, ลูกเสือ, เกษตรกรรม, บรรณารักษศาสตร์, พลศึกษา เป็นต้น ในภาคนี้ ปีการศึกษา ๒๕๐๙ มีนักเรียน ป.กศ. คอนตัน สอบวิชาต่าง ๆ เหล่านี้ได้ระดับ จ. ถึง ๒๒๙ คน และได้ระดับ จ. ๓๔ คน เรากลือกันว่า ระดับ จ. หมายถึงยังไม่พอใช้ ระดับ จ. หมายถึงยังใช้ไม่ได้ ทั้ง ๒ ระดับจึงอาจถือได้ว่าตก แต่ตกน้อยหรือตกมากต่างกัน เมื่อมีนักเรียนตกวิชาพิเศษกันมากเช่นนี้ ก็เป็นที่น่าประหลาดใจ ต่างก็สันนิษฐานกันด้วยความเห็นของตนว่า ที่ตกกันมากเพราะเหตุ นั้นเหตุนี้ เพื่อให้คำตอบถึงสาเหตุที่ทำให้นักเรียนสอบตกวิชาพิเศษกันมากเป็นที่เชื่อถือได้และเพื่อที่จะได้นำเอาสาเหตุเหล่านั้นไปกระตุ้นเตือนให้นักเรียนแก้ไขกันต่อไป วิทยาลัยจึงให้บริการแนะแนวทำการวิเคราะห์ถึงสาเหตุดังกล่าว

การวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้นักเรียนสอบวิชาพิเศษได้คะแนนไม่ดีนี้ กระทำ โดยส่งแบบสอบถามถึงนักเรียน ถามถึงสาเหตุที่คิดว่าทำให้ตนสอบได้คะแนนไม่ดี โดยไม่ต้องเขียนชื่อลงในแบบสอบถาม เพียงแต่เขียนเครื่องหมาย × ลงข้างหลังสาเหตุต่างๆ ที่ได้เรียบเรียงไว้ให้แล้ว หรือถ้าสาเหตุอื่นนอกเหนือจากที่มีอยู่แล้วในการสอบถามก็ให้เขียนเพิ่มเติมลงไปได้ การส่งคืนก็ให้ส่งลงในตู้รับคำปรึกษาของบริการแนะแนว โดยไม่ต้องผ่านมือผู้ใด จึงคงได้คำตอบจากใจจริงของนักเรียนได้ดีพอสมควร นักเรียนส่งแบบสอบถามกลับคืน

๕๒% ของที่ส่งออกไป เมื่อได้นับจำนวนคำตอบจากแบบสอบถามที่นักเรียนตอบมา ประกอบกับสอบถามความเห็นของอาจารย์ผู้สอน และพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อสอบบางวิชาที่ฝ่ายวิชาการได้ทำการวิเคราะห์แล้วประกอบอีกด้วย ปรากฏผลการวิเคราะห์พอสรุปได้ดังนี้

จากคำตอบของนักเรียนและความเห็นของอาจารย์ผู้สอน อาจแบ่งสาเหตุใหญ่ ๆ ได้ ๔ ด้านด้วยกันคือ ความไม่ถนัดในวิชาที่เรียน ความไม่เอาใจใส่ในการงานที่อาจารย์มอบหมาย, ขาดความตั้งใจจริง, สุขภาพไม่ดี, การเลือกวิชาเรียนไม่เหมาะสม, ตัวข้อสอบ, ตัวผู้สอน, ความสะเพร่าและผลออเรอ นอกจากนี้ก็เป็นสาเหตุเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ อีกบ้าง

นักเรียนที่ได้ระดับ ๖. ตอบแบบสอบถาม ๑๒๙ คน เห็นว่าผู้สอนเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้คนสอบได้คะแนนไม่ดี เช่นผู้สอนออกข้อสอบยากไป มีผู้ตอบว่ามีผลทำให้คนได้คะแนนไม่ใช้อย่างมาก ๒๐ คน มีผลปานกลาง ๑๙ คน แต่จากข้อสอบชนิดปรนัยบางวิชาที่ฝ่ายวิชาการทำการวิเคราะห์พบว่า ข้อสอบไม่ได้ยากเกินไปเลย ก่อนข้างจะง่ายเสียด้วยซ้ำ เช่นวิชาอนามัย ชุมชน ใน ๔๗ ข้อ มียากเกินไปเพียง ๒ ข้อเท่านั้น วิชาอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน ส่วนข้อสอบแบบอัตนัยนั้นไม่มีวิธีการวิเคราะห์ แต่ผู้สอนก็เห็นว่าไม่ได้ออกยากจนเกินไป บางข้อผู้สอนแนะนำให้ไปเตรียมอ่านมาก่อนสอบ นักเรียนก็ยังตอบไม่ถูก

คำตอบที่มีนักเรียนตอบเกี่ยวกับตัวผู้สอนมากรองลงมาก็คือ ผู้สอนกดคะแนนมากเกินไป คือตอบว่ามีผลทำให้คนสอบได้คะแนนไม่ใช้อย่างมาก ๑๓ คน มีผลปานกลาง ๑๑ คน ซึ่งคำตอบนี้ ผู้สอนก็ไม่เห็นด้วยเช่นเดียวกัน

ที่มีผู้ตอบรองลงไปอีกในเรื่องตัวผู้สอน ก็คือ ผู้สอนออกข้อสอบไม่ตรงกับที่สอน ซึ่งเรื่องนี้ผู้สอนหลายคนให้เหตุผลว่า ข้อสอบที่ออกไปไม่ได้ถามความจำอย่างเดียว ได้ถามให้คิด ให้นำไปใช้ด้วย จึงอาจทำให้นักเรียนเห็นว่า ถามไม่ตรงกับที่สอน การท่องจำอย่างเดียวจะไม่ช่วยให้สอบได้คะแนนดี นักเรียนต้องอ่าน ค้นคว้า และคิดค้นให้ความคิดแตกฉานด้วย

นอกจากนี้ยังมีนักเรียนอีกหลายคนตอบว่า ผู้สอนไม่บอกหลักสูตรให้ทราบก่อนสอน และไม่บอกถึงการแบ่งคะแนนระหว่างภาคกับปลายภาค จึงเตรียมตัวไม่ถูก สำหรับเรื่องหลัก

สุตรผู้สอนเกือบทุกคนยืนยันว่า ได้บอกให้ทราบก่อนทุกครั้ง นักเรียนอาจจะไม่ได้ตั้งใจใน
 ตอนเริ่มเรียนชั่วโมงแรก ๆ จึงจำกันไม่ได้ แต่ถึงแม้ผู้สอนไม่บอกหลักสูตรให้ทราบ วิทยาลัย
 ก็ได้แจกหนังสือแนวทางการเรียนการสอนซึ่งมีหลักสูตรของทุกวิชา นักเรียนควรจะได้สนใจอ่าน
 และใช้ให้เป็นประโยชน์ สำหรับการแบ่งคะแนนระหว่างภาคกับปลายภาคนั้น ผู้สอนทุกคน
 ก็ได้บอกให้นักเรียนทราบอยู่แล้วเช่นเดียวกัน นักเรียนที่สนใจจดไว้ก็จะจำได้ นักเรียน
 อาจจะไม่ได้จดไว้ก็ได้ ถ้าเป็นจริงตามที่ผู้สอนบอก นักเรียนก็ควรจะได้แก้ไขข้อบกพร่อง
 ของตน คือจัดการแบ่งคะแนนระหว่างภาคกับปลายภาคลงในสมุด จะได้ทราบว่าน้ำหนักของ
 คะแนนคอนไหนมากน้อยอย่างไร คะแนนอะไรมากที่สุดและคะแนนอะไรที่ตนเองจะทำได้ง่าย
 จะได้เตรียมตัวได้ถูกต้อง

คำตอบอื่น ๆ ที่มีผู้ตอบมากพอสมควร ได้แก่ ผู้สอนสอนเร็วจดไม่ทัน ซึ่งมีผู้
 เห็นว่ามีผลทำให้คนได้คะแนนไม่ใช้อย่างมาก ๖ คน ผู้สอนบางคนเร่งสอนเพื่อให้ครบหลักสูตร
 เพราะหลักสูตรมีมากแต่เวลาเรียนน้อย และนักเรียนบางคนอาจไม่ชินต่อการสอนแบบบรรยาย
 เพราะในการเรียนในชั้นมัธยมศึกษาผู้สอนอาจจะบรรยายหรือ Lecture น้อย การพยายามฝึกตน
 เอง ปรับปรุงการจดคำบรรยายจึงนับว่าสำคัญ นักเรียนอาจอ่านวิธีจดคำบรรยายได้จากวารสาร
 นานะแนวเล่มที่ ๔ ประจำภาคต้น ปีการศึกษา ๒๕๐๙ แล้วฝึกฝนด้วยตนเอง ยังมีนักเรียน ๔ คนตอบ
 ว่าผู้สอนใช้ภาษาอังกฤษมากไปในการสอน ทั้งที่ใช้ภาษาไทยก็ได้อันเป็นผลให้คนสอบได้คะแนน
 ไม่ใช้อย่างมาก อีก ๑๑ คนตอบว่าเป็นผลปานกลาง ผู้สอนทุกคนเห็นว่าได้ใช้ภาษาอังกฤษเท่าที่เห็น
 ว่าสำคัญ และได้ให้ภาษาไทยกำกับไว้ด้วยทุกครั้ง ยกเว้นศัพท์เฉพาะที่ไม่มีในภาษาไทย นักเรียน
 อาจจะเคยชินกับการเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้สอนอาจใช้ภาษาอังกฤษประกอบการ
 สอนน้อยก็ได้ โดยทั่วไปแล้วภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สำคัญในการเรียนปัจจุบัน ยิ่งเรียน
 ชั้นสูงขึ้นไปยังต้องใช้มาก นักเรียนควรให้ความสนใจและเอาใจใส่ภาษาอังกฤษไว้มาก ๆ

นักเรียนได้อ้างสาเหตุเกี่ยวกับตัวผู้สอนหลายเรื่องดังได้กล่าวมาแล้ว และยังมีเรื่องอื่นๆ
 อีกแต่มีผู้ตอบไม่มากนัก ผู้สอนมีความเห็นขัดแย้งกับนักเรียนเป็นส่วนมาก และบางคำตอบ
 ก็มีหลักฐานยืนยันว่านักเรียนมีความเห็นไม่ถูกต้อง เช่นวิชาที่นักเรียนเห็นว่า ผู้สอนออก

ข้อสอบยากไป เมื่อวิเคราะห์ข้อสอบแล้วกลับง่ายไปเสียอีก ดังนั้นสาเหตุที่นักเรียนอ้างเกี่ยวกับตัวผู้สอนนั้นจึงเชื่อถือไม่ได้มากนัก

สาเหตุใหญ่ ๆ ที่นักเรียนคิดว่าเป็นผลทำให้คนสอบได้คะแนนไม่ดีเป็นอันดับ ๒ รองจากตัวผู้สอนก็คือ ตัวข้อสอบ ๓๓ คนตอบว่า ไม่เข้าใจคำถามในข้อสอบ ข้อสอบอาจจะคลุมเครือไม่รัดกุมก็ได้ แต่ผู้สอนเห็นว่านักเรียนที่สอบตกส่วนมากจะตกหลาย ๆ วิชาคือเรียนอ่อนนั่นเอง ฉะนั้นคำถามที่นักเรียนส่วนใหญ่เข้าใจ นักเรียนที่เรียนอ่อนอาจไม่เข้าใจก็ได้ ๓๒ คน ตอบว่าทำข้อสอบไม่ทันเวลา ตามปกติถ้าข้อสอบยากไปหรือมากไปเราจะทำไม่ทันเวลา แต่จากการวิเคราะห์ข้อสอบก็พบว่า วิชาที่นักเรียนตอบว่าข้อสอบยากไปก็ไม่ยาก และยังมีข้อสังเกตอีกว่า บางวิชาที่มีข้อสอบปรนัยชนิดเลือกตอบอยู่เพียง ๔๐ ข้อใน ๑ ชั่วโมงก็มีนักเรียนตอบว่า ทำข้อสอบไม่ทันเวลา นักเรียนเหล่านี้อาจเป็นนักเรียนที่เรียนอ่อน จึงต้องใช้เวลาทำแต่ละข้อนาน เป็นผลให้ทำไม่สำเร็จทันเวลา มี ๒๒ คนตอบว่า ไม่ถนัดทำข้อสอบแบบอัตนัย ๑๒ คน ไม่ถนัดข้อสอบแบบปรนัย ขอแนะนำให้นักเรียนอ่านเรื่องการสอบได้ในวารสารแนะนำเล่มเดียวกับที่แนะนำไปแล้ว อาจช่วยแก้ปัญหาการทำข้อสอบของนักเรียนได้ดีพอสมควร

สาเหตุที่นักเรียนตอบมากเป็นอันดับที่ ๓ ก็คือการเลือกวิชาเรียน คือเลือกเรียนได้แต่วิชายากๆ เช่น คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ ต้องทุ่มเทกับวิชาเหล่านั้น จึงทำให้ด้อยในวิชาพิเศษต่างๆ มีผู้ตอบว่าเป็นผลให้สอบตกได้มาก ๒๒ คน เป็นผลปานกลาง ๒๖ คน อีกคำตอบหนึ่งก็คือ เลือกเรียนวิชาต่างๆ มากเกินไป ทำให้มีเวลาทบทวนวิชาน้อย ซึ่งมีจำนวนผู้ตอบใกล้เคียงกับคำตอบแรก คำตอบเหล่านี้ น่าจะถือเป็นข้อคิดสำหรับการเลือกวิชาเรียนได้ดี ถ้ารู้ตัวว่าเรียนอ่อนและเรียนได้แต่วิชายาก ๆ ทั้งนั้นก็ต้องปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ฝ่ายวิชาการเพื่อจะได้แก้ไข ถ้าเกรงว่าการเลือกเรียนวิชาต่างๆ มากไป จะทำให้สอบตกก็ควรจะเลือกเรียนแต่น้อยให้เหมาะกับความสามารถของตน ถึงแม้จะเรียนสำเร็จช้ากว่า ๒ ปี ไปบ้างก็ยังดีกว่าสอบตกต้องออกกลางคัน

ความไม่เอาใจใส่ในการทำงานที่อาจารย์มอบหมาย เป็นสาเหตุที่นักเรียนคิดว่า ทำ

ให้คนสอบได้คะแนนไม่ดีมากเป็นอันดับ ๔ ความไม่เอาใจใส่ในการงานได้แก่ ทำงานที่อาจารย์กำหนดให้ทำไม่เต็มที่ ไม่ได้ค้นคว้าตำราที่อาจารย์มอบหมายให้ค้นคว้า ทำงานไม่เสร็จทันเวลาที่อาจารย์กำหนดให้และไม่ทำงานหรือไม่ส่งงานที่อาจารย์สั่ง เมื่อรวมความดีทั้งหมดแล้วปรากฏว่ามีผู้ตอบว่า สาเหตุเหล่านั้นมีผลทำให้ตกมาก ๓๒ ราย มีผลทำให้ตกปานกลาง ๔๔ ราย สำหรับผู้สอนแล้วเห็นว่า ความไม่เอาใจใส่ในการงานนี้เป็นสาเหตุสำคัญมาก ที่ทำให้นักเรียนได้คะแนนไม่ดี สาเหตุที่นักเรียนตอบจำนวนใกล้เคียงกับอันดับ ๔ นั้นก็คือ ความสะเพร่าและผลล่อเรอ เช่น อ่านคำถามในข้อสอบแล้วเข้าใจคำถามผิดไป ทำข้อสอบตกหล่นไม่ครบทุกข้อ ผลล่อเรอไม่รู้ว่าจะสอบ เตรียมตัวไม่ทันและสมุดจดงานหาย เป็นต้น และสาเหตุที่มีผู้ตอบจำนวนใกล้เคียงกันอีกสาเหตุหนึ่งก็คือ การขาดความตั้งใจจริง เช่น ไม่ค่อยได้เอาใจใส่ฟังและจดเมื่ออาจารย์สอน และเอาใจใส่ในวิชาพิเศษน้อยเพราะเห็นว่าหน่วยกิตน้อย เข้าเรียนไม่สม่ำเสมอ ทบทวนน้อยไปเพราะขี้เกียจ ไม่ตั้งใจสอบวิชาพิเศษอย่างเต็มที่ซึ่งสาเหตุที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้สอนต่างก็เห็นด้วยทุกคน

ความไม่ถนัดในวิชาที่เรียน เป็นสาเหตุที่มีผู้ตอบมากพอสมควร คือคิดว่ามีผลทำให้สอบตกได้มาก ๓๒ คน มีผลปานกลาง ๓๖ คน เรื่องนี้เป็นเรื่องที่แก้ไขได้ยาก ความเอาใจใส่ในการงานและความตั้งใจจริงในการเรียน การสอบ ก็คงจะช่วยให้ผู้ที่คิดว่าตนเองไม่มีความถนัดได้ดีขึ้น

นักเรียนที่คิดว่าตนเองทำคะแนนได้ไม่ดีเพราะสุขภาพของตนเป็นสาเหตุนั้น มีไม่มากนัก อย่างไรก็ตาม การรักษาสุขภาพของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนถึงวันสอบเป็นสิ่งที่น่าสนใจยิ่ง

สาเหตุอื่น ๆ นอกจากนั้น มีผู้ตอบมาบ้างไม่มากนัก เช่น ไม่ชอบวิชาที่เรียน ผู้ตอบว่ามีผลทำให้สอบตกได้มาก ๑๑ คน ถ้าไม่ชอบวิชาที่เรียนแล้วละเลยไม่เอาใจใส่และไม่ตั้งใจเรียนก็ไม่เป็นสิ่งที่น่าจะทำ เมื่อเป็นนักเรียนแล้วก็จำเป็นต้องเรียน แม้ไม่ชอบก็ต้องตั้งใจและเอาใจใส่อย่างเต็มที่ นอกจากนี้มีผู้ตอบว่า ความจำไม่ดีมีผลให้ตนสอบตกมาก ๔ คน เรื่องการฝึกและการ ปรับปรุงความจำมีผู้แนะนำไว้ในหนังสือจิตวิทยาหลายเล่มควรทดลองปฏิบัติ

ตามดู คำตอบที่น่าสนใจอีกคำตอบหนึ่งก็คือนักเรียนในห้องมีมากเกินไปจึงทำให้มีความสนใจน้อยกว่าเท่าที่ควร ซึ่งตามข้อเท็จจริงก็มีอยู่บ้างแต่วิทยาลัยก็ได้พยายามจำกัดจำนวนนักเรียนในห้องหนึ่ง ๆ ให้พอเหมาะอยู่แล้ว

พอสรุปได้ว่าสำหรับผู้สอบวิชาพิเศษต่างๆ ได้ระดับ จ. มีหลายสาเหตุที่นักเรียนคิดว่าทำให้ตนสอบได้คะแนนไม่ดี สาเหตุเกี่ยวกับตัวผู้สอนและข้อสอบ อาจจะเชื่อถือไม่ได้สัก เพราะคำตอบบางคำตอบผู้สอนไม่เห็นด้วย และผลจากการวิเคราะห์ข้อสอบก็ไม่สอดคล้องกับคำตอบของนักเรียน สาเหตุบางสาเหตุที่นักเรียนตอบก็ยังเป็นที่น่าสงสัย แต่สาเหตุที่นักเรียนและผู้สอนมีความเห็นสอดคล้องต้องกันได้แก่ ความไม่เอาใจใส่ในการงานที่อาจารย์มอบหมาย ความสะเพร่าเฉลอเรอและความไม่ตั้งใจจริง ควรจะเป็นสาเหตุที่เชื่อถือได้มาก

นักเรียนที่สอบได้ระดับ จ. ตามแบบสอบตาม ๑๑ คน คำตอบก็คล้ายกับที่ผู้สอบได้ระดับ จ. ตอบไปแล้ว ที่แตกต่างออกไปบ้างก็คือมีนักเรียน ๔ คน ตอบว่าผู้สอนเกลียดตนเป็นส่วนตัวทำให้ตนต้องสอบตก ผู้สอนให้ความเห็นว่า พวกนี้มักจะถูกคุดบ้อยๆ บางคนถูกคุดหลายครั้งในขณะที่ทำงานภาคปฏิบัติ หรือเมื่อตอบคำถามผิด จึงอาจทำให้คิดว่าอาจารย์ผู้สอนเกลียดตนได้

ในทัศนะของผู้สอนแล้ว นักเรียนที่สอบได้ระดับ จ. ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ไม่เอาใจใส่ในการงานที่อาจารย์ผู้สอนมอบหมาย บางรายต้องทวงแล้วทวงอีกจึงส่งงาน บางรายก็ไม่ส่งงานเลย อาจารย์ผู้สอนบางคนก็เห็นว่า พวกนี้มักจะเป็นนักเรียนที่เรียนอ่อน สอบภาคทฤษฎีได้คะแนนไม่ดี เวลาเรียนก็ไม่ตั้งใจจริง นักเรียนหลายคนก็ตอบโดยยอมรับความเห็นของอาจารย์ผู้สอนอยู่แล้ว ดังนั้นด้านนักเรียนเหล่านี้เพิ่มความพยายาม เพิ่มความเอาใจใส่ และความตั้งใจจริงให้มาก ก็น่าจะช่วยให้เรียนได้ดีขึ้น

อนึ่งบริการแนะแนวได้ส่งแบบสอบถาม นักเรียน ป.กศ. สูงที่สอบวิชาพลานามัย ๓ ซึ่งมีผู้สอบได้ระดับ จ. ๓๓ คน ได้ระดับ จ. ๗ คนด้วย คำตอบที่ได้และผลการวิเคราะห์ก็คล้ายๆ กับของนักเรียน ป.กศ. นั่นเองจึงอาจสรุปเป็นข้อคิดได้ว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนสอบตกนั้นหลายมีสาเหตุ แต่ ความเอาใจใส่ในการงานที่อาจารย์มอบหมายและความตั้งใจจริงในการเรียนและการสอบเป็นสาเหตุที่สำคัญยิ่งทีเดียว ●

“ปากเพื่อนชาย”

เพื่อนชาย (ปกศ. สูงปีที่ ๒)

วันนั้น อากาศหนาวมากกว่าทุก ๆ วัน ลมก็กระพือพัดสะบัดใบไม้อยู่เป็นระยะ ๆ ได้
ร่วมชงโค ท่ามกลางกลิ่นสีม่วงอันละเอียดของมันที่หล่นอยู่เกล็ดกล่อนและแสงแดดในยามเที่ยง ที่
ส่องผ่านใบไม้เป็นเงารำไร ข้าพเจ้าเห็นเพื่อนนักเรียนหญิงนั่งล้อมวงคุยกันอย่างสนุกสนาน
จึงถือวิสาสะเดินเข้าไปสมทบด้วย

เรื่องที่เราคุยกันนั้นมีหลายรส ขณะที่คุยกันไป ข้าพเจ้าก็สังเกตเห็นเธอขบิขุขบิ
ตาแล้วก็หัวเราะกันคิกคัก ครั้นข้าพเจ้าถาม เธอก็ตอบว่า “เปล่า” แต่พอข้าพเจ้ามองตาม
สายตาเธอไป ก็เห็นนักเรียนชายรุ่นน้องคนหนึ่งเดินผ่านมา ข้าพเจ้าจึงถามเธอเหล่านั้นว่า
“หัวเราะอะไรกัน ไม่เห็นมีอะไรน่าขำเลย” หนึ่งในจำนวนนั้นก็ตอบว่า “ก็ดูซี เห็นไหม
เห็นเดินผ่านตรงนี้ทุกวันไม่เคยรีดเสื่อสักวัน สงสัยว่าผู้ชายนี้เขาไม่มีเดารีดกันนะ”

นี่เป็นข้อหนึ่งที่ผู้หญิงไม่ชอบ ผู้ชายที่ไม่เอาใจใส่ในเรื่องเสื่อผ้า และเห็นเป็นของ
ไม่สำคัญ คำตอบของคุณเธอ ทำให้ข้าพเจ้าหรีตามองแขนเสื้อของตัวเองอย่างไม่ตั้งใจ

พอได้โอกาสข้าพเจ้าจึงเปิดฉากสนทนา ตามความคิดเห็นคุณเธอเหล่านั้นทันทีว่า
“เออ! ผู้ชายนี้จะทำตัวอย่างไรนะ ผู้หญิงเขาดังจะไม่รังเกียจ” เธอตอบข้าพเจ้าว่า “แหม
มันก็ตอบยากนะ เพราะต่างคนก็ต่างจิตใจกัน แต่ก็หลายอย่างล่ะที่เด่น ๆ เช่น

ครั้นแล้วเพื่อนของผมเหล่านั้นก็เริ่มบรรยายทันทีว่า เธอไม่ชอบผู้ชายประเภทใด
บ้าง เพื่อนรัก เฉพาะเพื่อนผู้ชายนะครับ ลองอ่านดูข้างล่างนี้ว่าผู้หญิงเขาไม่ชอบพฤติกรรม
และอริยาบถอะไรของเราบ้าง

- ผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายที่ใส่น้ำมันใส่ผมเสียจนเยิ้ม ไหลเลยมาถึงท้ายทอย
- ผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายที่ใส่น้ำหอมจนหอมฟุ้ง และไม่เลือกโอกาสและสถานที่
ที่สำคัญก็คือผิดหน้าชาวเสียจนรู้ว่าใช้แบ่ง

- ผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายที่เขาเรียกกันว่า “ปากจืด” และชอบวุ่นวายกับเรื่องของสตรีเพศ ไม่ว่าจะเปลี่ยนเสื้อผ้า การแต่งกาย หรือการใช้เครื่องสำอาง ถ้าจะชมก็ควรพอเหมาะ (เขาไม่ชอบผู้ชายที่ติเก่ง ๆ นั่นเอง)
 - ผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายที่ทำเป็นว่า “ฉันไม่สนใจผู้หญิงเลย”
 - ผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายที่ไม่รักเด็ก และไม่ชอบสัตว์เลี้ยง ไม่เอื้อเฟื้อญาติของเขา
 - ผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายที่หัดดมเพศเดียวกัน
 - ผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายที่มองหญิงอื่นเสียจนหันหลัง และกล่าวคำสรรเสริญเยินยอ ค่อย่างโน้นอย่างนี้ต่อหน้าเขา
 - ผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายที่สุมบุหรี่ในรถโดยสาร หรือในที่ชุมนุมชน โดยไม่คำนึงถึงความไม่สบายของผู้อื่น และทำเป็นทองไม่รู้ร้อน เมื่อเห็นสตรีหรือคนแก่ไม่มีที่นั่ง
 - ผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายที่นั่งไขว่ห้างแล้วกระดิกเท้าโดยไม่เลือกเวลาและสถานที่
 - ผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายที่ชอบพูดกับคนรักของตนว่า “ผมสนใจเขา (หญิงอื่น) ในฐานะที่เขามาสนใจผมก่อนเท่านั้น”
 - ผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายที่ชอบบริการหรือช่วยเหลือเขามากเกินไป
 - ผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายที่จ้องมองอย่างจริงจังในเวลาที่สนทนากับเขา
- และอีกหลายอย่างที่ข้าพเจ้าจำไม่ได้ ถ้าข้าพเจ้านั่งคุยกับคุณเธอต่อไปอีก คงจะได้เรื่องราวอีกหลายอย่างที่เกี่ยวกับพวกเรา นี่เป็นเพียงทัศนคติของเพื่อนนักเรียนหญิงที่รุ่นราวคราวเดียวกับข้าพเจ้าเท่านั้น แต่ก็คิดว่า เป็นทัศนคติที่ไม่น้อยค่าเกินไปนัก เพื่อนชายที่รัก ลองสละเวลาสัก ๑๐ นาที เพื่อสำรวจตัวเราเอง ถ้าท่านไม่มีข้อหนึ่งข้อใดเลยในนี้ ขอรับรองว่า สักวันหนึ่ง ท่านจะต้องได้ยินว่า “คุณช่างเป็นผู้ชายที่น่ารักเสียจริง” ... ●

“วิธีช่วยความจำ

ตามแนวจิตวิทยา”

วารินทร์ ม่วงสุวรรณ ป.กศ. สูงปีที่ ๑

ความจำเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้อย่างหนึ่ง ถ้าจำเรื่องราวเดิมไม่ได้ก็
จะเรียนสิ่งใหม่ได้ด้วยความลำบาก การเรียนเพื่อเข้าใจได้เท่านั้นยังไม่พอ ความเข้าใจที่จำ
ไม่ได้จะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย เป็นที่ทราบทั่วกันว่าข้อสอบทุกวันนี้มักจะถามด้านความจำ
เป็นส่วนใหญ่ ถ้าใครมีความจำดีก็จะสอบได้คะแนนดี ความจำเป็นส่วนที่สำคัญส่วนหนึ่งของ
เชาวัน แบบทดสอบเชาวันของ Thurstone ถามความจำด้วย แบบทดสอบเชาวันของนัก
จิตวิทยาบางท่าน ถามแต่ความจำอย่างเดียว แต่เป็นความจำชนิดที่ไม่ต้องอาศัยการเรียนรู้ที่
มีมาก่อน คนที่มีเชาวันหรือสติปัญญาดีทั้งหลายจึงต้องมีความจำดีด้วย ความจำยังจำเป็นต่อ
ชีวิตประจำวันอีกมาก การจำชื่อคน การจำวิธีการที่เคยได้ทำไปแล้ว การจำหลักปฏิบัติตน
เหล่านี้ จำเป็นมากในการดำรงชีวิต

การจำเป็นกระบวนการทางสมอง คือ สมองรับรู้ แล้วคิดเห็นวสิ่งที่มีรูปร่างไว้และ
ถ่ายความรู้นั้นได้โดยถูกต้อง ดร. เพน ฟิลด์ ค้นคว้าพบว่า สมองตอนล่างมีชื่อเรียกว่า Temporal
Lobe เป็นส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการจำและการได้ยิน บุคคลใดจะมีความจำดี หรือ ไม่ดีจึง
ขึ้นอยู่กับโครงสร้างของสมองของตนเอง อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่รู้สึกว่าคุณเองจำอะไรไม่ค่อย
ได้ดี ก็มีตำราจิตวิทยาหลายเล่มได้กล่าวถึงวิธีช่วยความจำไว้บ้าง ซึ่งจะได้อีกกล่าวถึงต่อไป ผู้
ฟังบางคนอาจมีเทคนิคของตนเองในการช่วยความจำ เช่นบางคนต้องเปิดวิทยุฟังเพลงเบาๆ ไป
ด้วยจึงจะจำเรื่องที่ผ่านมาได้ดี บางคนต้องนอนอ่านจึงจะจำได้ดี ที่ตำราได้กล่าวถึงวิธีช่วยความ
จำเป็นหลักเกณฑ์ทั่วๆไปที่คนส่วนใหญ่จะนำไปใช้ได้ แต่บางคนอาจนำไปใช้ไม่ได้ ต้องมี
วิธีเฉพาะของตนดังที่กล่าวไว้แล้วก็ได้

สิ่งที่เราควรจำในการเรียน ก็ได้แก่สูตรต่างๆ เช่นสูตรทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ บทประพันธ์ที่สำคัญๆ กฎเกณฑ์ทางวิชาการ หลักใหญ่ๆ หรือหลักทั่วไปที่จะนำไปใช้ได้ภายหลัง และที่สำคัญที่สุดก็คือตอนที่สำคัญๆ ที่ข้อสอบจะถามเรา เราไม่ควรจำทุกสิ่งทุกอย่างที่เรียนรู้ไป ควรเลือกจำแต่สิ่งที่ควรจำเท่านั้น เพราะธรรมชาติของมนุษย์ เรา จะไม่สามารถจำข้อปลีกย่อยทุกอย่างได้ วิธีที่จะช่วยให้เราจำสิ่งต่างๆ ดังข้างบนนั้น มีดังต่อไปนี้

๑. นำเรื่องที่จะจำไปสัมพันธ์กับเรื่องที่จำได้แล้ว เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Paired association คือถ้าของ ๒ อย่างหรือมากกว่าเกี่ยวข้องกัน ต่อมาถ้าเห็นอย่างหนึ่ง ก็จะทำให้นึกถึงอีกอย่างหนึ่งได้ เช่น ใครมีชื่อเหมือนชื่อบิดามารดาของเรา เราจำได้ดี ใครชื่อชาลก็จำได้ดี เพราะเขาชื่อมันไปสัมพันธ์กับ กณหา ชาลที่เราจำเรื่องต่ออยู่แล้ว

เราจำได้ว่าการปฏิวัติใหญ่ในฝรั่งเศสเกิดขึ้นเมื่อ ปี ๑๗๘๙ เมื่อมาเรียนจิตวิทยาพบว่า Wilhem Wundt ตั้งห้องทดลองทางจิตวิทยาขึ้นเป็นคนแรกเมื่อ ปี ๑๘๗๙ มันคล้ายกันเรานำไปเปรียบเทียบสัมพันธ์กันเสีย ก็จะจำปี ค.ศ. ตอนหลังได้ง่าย

ถ้าเราสำเร็จเป็นครูสอนเด็ก ๆ อาจพบปัญหาเด็กเขียนคำว่า โกล์-โกล ไม่ถูกเพราะใช้สระโอไม่มัน กับไม้มลายไม่ถูก เราทราบที่เด็กจำได้หรือรู้ดีว่าโกล์หมายความว่าอย่างไร โกล หมายความว่าอย่างไร เราก็อาจชักนำให้เด็กจำวิธีเขียนที่ถูกต้อง โดยนำไปสัมพันธ์กับความหมายที่เด็กรู้แล้ว คือถ้าเขียน โกล ให้เขียนทางสระโอไว้โกล์ ๆ ถ้าเขียนโกล ให้ลากทางสระโอ ออกไปโกล ๆ เด็กจะจำได้ไม่มันลืม

สูตรวิทยาศาสตร์หรือสูตรคณิตศาสตร์ บางสูตรมีส่วนคล้ายกันมาก เราอาจนำไปสัมพันธ์กัน เปรียบเทียบกันก็จะช่วยให้จำสูตรนั้น ๆ ได้ดี

วิชาต่างๆ มีเนื้อหาคล้ายๆ กันก็มีเช่นเรื่อง พันธุกรรม ในชีววิทยาก็มีในจิตวิทยาก็มี ถ้าเรานำเรื่องนั้นใน ๒ วิชาไปโยงกันเสีย ก็จะช่วยให้จำได้ดีขึ้น

๒. นักจิตวิทยาพบว่า ผลอันหลัง หรือประสบการณ์ที่ได้รับภายหลังการเรียนรู้ มีอิทธิพลต่อความจำมาก หมายความว่า ถ้ากิจกรรมอันหลังคล้ายกับกิจกรรมอันแรกจะช่วยให้จำกิจกรรมอันแรกได้ดี เช่นเราอ่านวิชาสังคมไปแล้ว ต่อไปอ่านประวัติศาสตร์เราจะจำวิชาวิชาสังคมที่อ่านไปแล้ว ดีกว่าเมื่อเราอ่านวิชาสังคมแล้วไปอ่านวิชาวิทยาศาสตร์หรือภาษาอังกฤษ และในข้อนี้ยังหมายความว่า ถ้ามีเรื่องที่ต้องใช้สมองคิดมากมากนั้น จะทำให้ลืมเรื่องที่เรียนรู้ไปแล้วได้มาก ดังนั้นการที่จะจำเรื่องที่อ่านไปแล้วได้ดีขึ้น หลังจากอ่านหรือท่องแล้ว ควรมีการพักผ่อน คุยกัน ฟังเพลง เป็นการพักผ่อนสมอง ก่อนที่จะอ่านหรือท่องวิชาต่อไป หรือนอนหลับไปเลยก็ยังดี ตามหลักผลอันหลังอันนี้ ดูหนังสือก่อนนอน จะจำได้ดีกว่าดูตอนตื่นนอน เพราะคุณแล้วได้พักผ่อนสมอง ตอนตื่นนอนสมองปลอดโปร่งก็จริง แต่อาจเหมาะสำหรับกรคิด ถ้าจะท่องแล้วสู้ตอนก่อนนอนไม่ได้ เพราะหลังจากตื่นนอนเมื่อเราทำอะไรต่ออะไรไปแล้ว เราต้องไปเรียนไปทำงาน ผลของประสบการณ์อันหลัง ๆ จะไปบั่นทอนความจำที่เราท่องตอนตื่นนอน ผู้ฝึกละครลึงบางคน จะฝึกลึงให้ทำท่าต่าง ๆ ตอนที่มีมันง่วงนอน มันจะจำท่าต่าง ๆ ได้ดีกว่าตอนอื่น ๆ สำหรับคนเรามีความเชื่ออยู่ว่า ท่องตอนตื่นนอนเช้า จะจำได้ดีกว่าตอนก่อนนอน แต่ขัดกับหลักจิตวิทยา ใครไม่เชื่อควรทดลองเปรียบเทียบกันดู ถ้าจะให้ดี ท่องก่อนนอนแล้วมาทบทวนตอนตื่นนอนเช้าก็ดียังได้

๓. คนเราจำสิ่งที่มีความหมายได้ดีกว่าสิ่งที่ไม่มีความหมาย Ebbinghaus ทดลองค้นคว้าพบว่า คนเราจำเรื่องที่มีลักษณะต่าง ๆ กัน ได้ดี-เลว ตามลำดับนี้

สิ่งที่เราเข้าใจ

จำได้ดีที่สุด

โคลง กลอน

จำได้ดีเป็นอันดับ ๒

ร้อยแก้ว

จำได้ดีเป็นอันดับ ๓

คำที่ไม่มีความหมาย

จำได้ดีเป็นอันดับสุดท้าย

ดังนั้นก่อนที่จะเราจะจำอะไร ต้องทำความเข้าใจเรื่องนั้นให้แจ่มแจ้งก่อนโดย ถ้าไม่เข้าใจก็ตาม ครู อาจารย์ ผู้สอน อ่านหนังสืออื่น ๆ ประกอบ แล้วทำโน่นต๋อย่จากความเข้าใจของเราไว้ดู สูตรต่าง ๆ ถ้าเราเข้าใจที่มาของมันจะช่วยให้อ่านได้ดี เรื่องบางเรื่องถ้าเราผูกเป็น โคลง กลอน หรือเป็นคำคล้องจองได้ ก็จะช่วยให้จำได้ดีกว่าที่จะอ่านเป็นร้อยแก้ว ตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายก็ได้แก่ โคลงเกี่ยวกับคำที่เขียนด้วยสระโอ ไม้ม้วน ช่วยให้อ่านคำเหล่านั้นได้ดี

๔. การทบทวนช่วยให้จำได้ดี ไบรอน กวีเอกของอังกฤษ จำคำได้ ๑๕,๐๐๐ คำ โดยนั่งอ่านเพียงครั้งเดียว นั่นเป็นมนุษย์พิเศษ โดยทั่วไปเราจะจำอะไรจากการอ่านเพียงครั้งเดียวไม่ได้ จึงควรฝึกนิสัยในการทบทวนให้เกิดขึ้นแก่ตนเองคือเมื่อเรียนไปแล้ว ควรทบทวนเป็นระยะ ๆ ไม่จำเป็นต้องทบทวนทุกวัน เช่นภายใน ๒ วันแรกที่เรียนไปแล้วควรทบทวนเป็นครั้งแรก ต่อไปที่ห้ระยะให้ห่างออกไป อีกเช่น ทบทวนครั้งที่ ๒-๓-๔ ในวันที่ ๔-๕-๑๖ เป็นต้น การทบทวนบ่อยครั้งเกินไปอาจไม่เกิดประโยชน์ก็ได้ เช่น เราท่องโคลงบทหนึ่ง ๑๐ เทียวก็จำได้ดี คือจำได้เต็มที่ ถ้าเราท่องเพิ่มขึ้นเป็น ๓๐ เทียวก็จำได้ดีเท่าเดิมเรียกว่าทบทวนมากเกินไป หรือ Over Learning. ดังนั้น เมื่อทบทวนไปเห็นว่าพอสมควรสำหรับตนเองแล้วก็เลิกทบทวนได้

๕. อารมณ์มีผลต่อความจำมาก จากผลการทดสอบ อารมณ์แจ่มใสช่วยให้จำเรื่องต่าง ๆ ได้ดีกว่าอารมณ์ที่ขุ่นมัว ดังนั้นถ้าต้องการจำบทเรียนให้ได้ดีก่อนที่จะดูหนังสือ ต้องทำจิตใจให้สบายเสียก่อน เตรียมตัวให้ดี ถ้าร้อนเกินไปหิวข้าว หรือต้องลุกไปหยิบปากกา ดินสอ ยางลบ อยู่บ่อย ๆ อาจทำให้หัวเสีย จำไม่ค่อยได้หรือดูไม่รู้เรื่องเลย การทำให้อารมณ์แจ่มใสเป็นเทคนิคของแต่ละคน อาจจะเดินเล่น อาบน้ำ ร้องเพลง หรืออื่น ๆ การดูหนังสือในที่ ๆ ไม่มีสิ่งรบกวนเช่น ไม่มีแสง เสียง กลิ่น ฯลฯ รบกวน หรือในที่ที่มีบรรยากาศดี ก็จะช่วยให้จำได้มาก

เท่าที่กล่าวมาแล้ว เป็นวิธีช่วยความจำตามแนวจิตวิทยา ซึ่งอาจทดลองนำไปใช้เองหรือนำไปแนะนำนักเรียนต่อไปอีกก็ได้ แต่โปรดอย่าลืมว่าแต่ละคนอาจมีวิธีช่วยความจำเฉพาะของตนเองก็ได้...●

มารยาท

ในการเยี่ยมเยียน

■รวบรวมโดย เพชรราวดี

— และ —

การต้อนรับ

การเยี่ยมเยียนเพื่ออธยาศัยไมตรี เป็นสิ่งที่ควรกระทำ และควรคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

- การเยี่ยมไม่ควรอยู่นานเกินไป เมื่อหมดธุระที่ต้องการจะเยี่ยม หรือจนจะถึงเวลารับประทานอาหารของผู้ที่ตนไปเยี่ยม ก็ควรจะลากลับ
- ควรให้เจ้าของบ้านกล่าวเชิญเสียก่อน ค่อยเข้าไปในบ้าน หรือในห้องรับแขก
- ต้องไม่เยี่ยมกันพรวดพราด เพราะจะทำให้ผู้รับเยี่ยมเกิดความรำคาญ
- ถ้าเป็นการเยี่ยมคราวแรก สำหรับผู้ที่ยังไม่คุ้นเคยกัน ควรจะนัดหมายให้เจ้าของบ้าน ทราบล่วงหน้า เพื่อผู้นั้นจะได้อยู่คอยพบ และผู้นัดจะต้องไปถึงให้ตรงเวลา
- ในการไปเยี่ยมผู้ที่ยังไม่สนิทสนมกัน ไม่ควรพาเพื่อนฝูง หรือบุตรหลานไปด้วย เพราะอาจจะก่อความรำคาญแก่เจ้าของบ้านโดยใช่เหตุ ส่วนคนใช้ ถ้าจำเป็นจะต้องพาไปด้วยก็ต้องจำกัดที่ที่เหมาะสมให้อยู่ ไม่ควรพาเข้าไปในห้องรับแขกด้วย
- ควรมีของติดไม้ติดมือ ไปฝากกันด้วย
- ควรคุยเรื่องของเขามากกว่าเรื่องของเรา
- เมื่อมีใครมาเยี่ยมเรา ถ้ามีโอกาสควรไปเยี่ยมเขาตอบบ้าง
- สำหรับญาติมิตรที่คุ้นเคย เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย หรือมีทุกข์ ควรเยี่ยมเยียนถามข่าวกัน หรืออาจส่งผู้อื่นไปเยี่ยมแทน หรือจะจดหมายถามข่าวไปก็ได้

ถ้าเราเป็นฝ่ายต้อนรับ ก็ควรคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

- ควรเชิญแขกนั่งในที่อันเหมาะสม หากวันๆ บุหรีมาต้อนรับ แล้วเริ่มสนทนาด้วยเรื่อง กลางๆ ดามทุกข์สุข ไม่ควรดามแขกเป็นอันขาดว่า “มาหาด้วยธุระอะไร” เพราะ ถ้าเขาตั้งใจมาเยี่ยมโดยไม่มีธุระอะไรจะทำให้เขากระดาก เจ้าของบ้านควรรองจนกว่าผู้ที่ เป็นแขกจะเริ่มพูดถึงกิจธุระของเขาเอง
- ถ้าเจ้าบ้านหลายคนต้อนรับแขก เมื่อเห็นว่าแขกมีเรื่องจะพูดเฉพาะกับผู้ใด อีกฝ่ายหนึ่ง ควรปลีกตัวไปเสียชั่วคราว
- เมื่อแขกลากลับ ควรตามไปส่งถึงประตูบ้าน หรือประตูห้อง ทั้งนี้แล้วแต่ว่าแขกนั้นเป็นใคร ถ้าเป็นผู้ใหญ่ หรือสนิทสนมกันมากก็ควรไปส่งถึงประตูรั้วทีเดียว เว้นแต่ถ้ายังมีแขกผู้หญิง หรือผู้ใหญ่ นั่งอยู่ด้วย ก็ไม่จำเป็นจะต้องออกไปส่งแขกที่อาวุโสน้อยกว่า หรือจะวานแขก ด้วยกัน ออกไปส่งก็ได้ แต่แขกผู้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่คุ้นเคยกับเจ้าของบ้านมาก
- อย่าคุนาฬิกา เมื่อมีแขกอยู่ที่บ้าน ถ้ามีธุระเร่งร้อนจำเป็นจะต้องออกจากบ้านจริงๆ ก็ควรบอกแขกตรงๆ และอย่างสุภาพ ว่าตนจำเป็นจะต้องออกไป.....●



การแบ่งเวลา เพื่อการเรียน

ไพโรจน์ บุณอ่อน

ป.ศ. ปีที่ ๒

แปลจาก Bernard, Psychology of Learning and teaching หน้า ๒๕ - ๒๗

ในการทำงานใดๆ ก็ตาม ถ้าเราได้กำหนดเวลาในการทำงานไว้อย่างดี จะช่วยให้ทำงานนั้นสำเร็จลุล่วงอย่างรวดเร็วและได้ผลดี William H. Burnham ผู้อาวุโสและมีชื่อเสียงด้านสุขวิทยาทางจิตท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า สิ่งที่สำคัญอันเป็นมูลฐานของสุขภาพจิตก็คือ การมีงานทำ, การวางแผนงาน และความเป็นอิสระที่จะดำเนินงานตามแผนนั้น ผู้อ่านอาจตั้งจุดหมายปลายทางของตนไว้แล้ว คือมีงานอยู่แล้ว อาจจะเป็นการเรียนเพื่อให้สำเร็จถึงชั้นวิทยาลัยหรืออาชีพแขนงต่างๆ ในขณะที่ท่านอาจต้องการที่จะวางโครงการ หรือวางแผนก็ได้ โครงการอันนี้ควรจะมีรายละเอียดพอสมควร ไม่ใช่มีแต่รายวิชาที่จะต้องเรียนเท่านั้น ควรมีการจัดวางแผนการใช้เวลาสำหรับทำงานในวันหนึ่งๆ และในอาทิตย์หนึ่งๆ ด้วย การวางแผนงานเช่นนั้น จะช่วยให้การดำเนินงานเป็นไปได้อย่างอิสระ เพราะแผนงานนั้นจะช่วยลดหรือตัดทอนเรื่องอื่น ๆ ที่ไม่เป็นสาระ หรือที่จะมาขัดขวางการทำงานของเราได้ สิ่งนี้จะเป็นผลดีทางด้านจิตใจด้วย

ตารางเวลาที่จะทำขึ้น ควรรวมกิจกรรมทุกอย่างที่ท่านต้องทำ และควรจะให้กำหนดให้แน่นอนเท่าที่จะทำได้ โดยมีเวลาว่างสำหรับทำสิ่งที่เราไม่ได้คิดว่าจะมีไว้ล่วงหน้าด้วย ดังนั้น เวลาที่จำเป็นอาจแบ่งได้ดังนี้

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| ๑. เวลาเรียนตามตารางสอน | ๒. ชั่วโมงสำหรับศึกษาค้นคว้า |
| ๓. ชั่วโมงเรียนอิสระ | ๔. เวลานอนให้เพียงพอ |
| ๕. งานเบ็ดเตล็ด | ๖. เวลาอาหาร |
| ๗. เวลาทำงานส่วนตัว | ๘. เวลาว่าง และ สันทนาการ |

๑. เวลาเรียนตามตารางสอน ท่านต้องใช้เวลาเรียนตามตารางสอนเป็น
 คำนึงในตารางเวลา เขียนชั่วโมงเรียนในแต่ละวันลงไปก่อน เป็นการเริ่มต้นในการทำ
 ตารางเวลาทำงาน และควรเขียนตารางสอนลงในแผ่นกระดาษเล็ก ๆ หรือในสมุดโน้ตที่ติดตัว
 ท่านตลอดเวลา สามารถหยิบออกมาดูได้ทุกเวลาที่ต้องการด้วย

๒. ชั่วโมงสำหรับศึกษาค้นคว้า โดยมากมีผู้เสนอแนะว่าควรมีชั่วโมงศึกษา
 ค้นคว้า ๒ ชั่วโมง สำหรับชั่วโมงที่เรียนในห้องเรียน ๑ ชั่วโมง มีนักเรียนน้อยคนที่ทำได้มาก
 กว่านี้ ส่วนมากจะทำได้น้อยกว่า แต่ถ้าทำได้ตามนี้จะดีมาก อย่าเขียนลงในตารางแค่เพียงว่า
 "ศึกษาค้นคว้า" ควรกำหนดลงไปให้แน่นอนว่า ศึกษาค้นคว้าอะไร ที่ห้องไหนด้วย

๓. ชั่วโมงเรียนอิสระ ชั่วโมงเรียนอิสระมีไว้สำหรับทำงานที่ค้างค้างจากชั่วโมง
 เรียน ใช้สำหรับเตรียมการสอบย่อย เขียนรายงานที่ยากเป็นพิเศษ ค้นคว้าความรู้เพื่อใช้
 อ้างอิงได้ หรือเตรียมการรายงานในชั้นเรียน ตัวอย่างเช่น จากตารางตอนท้าย ในวันพฤหัสบดี
 ตั้งแต่เวลา ๘.๐๐-๑๒.๐๐ น. ต้องเรียน จิตวิทยาการศึกษา ๒ ชั่วโมง ต่อจากนั้น เรียน
 ประวัติศาสตร์อีก ๒ ชั่วโมง ถึงแม้ว่ามีงานค้างจากการเรียนจิตวิทยาการศึกษา เมื่อ ๑๐.๐๐ น.
 ก็ไปเรียนประวัติศาสตร์ตามตาราง และไปใช้เวลาชั่วโมงเรียนอิสระในตอนหลัง ทำงานจิตวิทยา
 การศึกษาให้เสร็จ ท่านอาจคิดว่า ถ้าท่านใช้เวลาต่อจากหมดชั่วโมงจิตวิทยาการศึกษาอีกสัก
 ๑๕ นาที งานก็จะเสร็จเรียบร้อย แต่ก็จงอย่าได้ทำเช่นนั้น เพราะจะทำให้ท่านต้องเร่งรีบ
 การทำงานด้วยความเร่งรีบไม่ใช่คุณลักษณะของนักเรียนที่ดี เมื่อท่านทำงานโดยปราศจากความ
 เคร่งเครียด ท่านจะรู้สึกสดชื่นมีกำลังที่จะทำงานชิ้นต่อไปได้ดี

๔. เวลานอนที่พอเพียง ไม่มีผู้ใดบอกได้ว่าแต่ละคนต้องการเวลานอนเท่าไร
 จึงจะพอเพียง ท่านอาจประมาณเอาว่าควรนอนประมาณวันละ ๘ ชั่วโมง เพียงพอที่จะทำให้
 จิตใจเข้มแข็ง และร่างกายสมบูรณ์ได้

๕. งานเบ็ดเตล็ด เช่น ซักผ้า รีดผ้า ซักรองเท้า เย็บผ้า ทำความสะอาดห้อง

๖. เวลาอาหาร ถ้าท่านต้องการมีชีวิตที่มีความสุขและชีวิตที่สมบูรณ์ ในวิทยาลัย ท่านต้องเอาใจใส่ความต้องการทางร่างกายด้วย ต้องจัดเวลาให้พอเพียงสำหรับเวลาอาหาร และ บางครั้งก็ควรรับประทานอาหารกับเพื่อนที่คุยกันสนุกได้ จงหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารและ ชมอย่างเร่งรีบ เพื่อจะไปเรียนให้ทันในตอนเช้า และจงอย่ารับประทานอาหารแสมเบอเกอร์กับนม ในเวลาอาหารกลางวัน ในเมื่อท่านพอจะใช้เวลาเพิ่มขึ้นอีก ๒-๓ นาที ไปรับประทานอาหารที่ หอพัก หรือที่บ้านได้

๗. เวลาทำงานส่วนตัว เวลาทำงานส่วนตัวนี้ รวมถึงเวลาที่ใช้เขียนจดหมาย ปู่ที่นอน เย็บปะเสื้อผ้าและงานบ้านต่าง ๆ ซึ่งคล้าย ๆ กับงานเบ็ดเตล็ดในข้อ ๕

๘. เวลาว่าง และ สันทนาการ เป็นเวลาที่สำคัญ เพราะช่วยให้มีสุขภาพจิตดี ท่านอาจจะนัดเพื่อนเที่ยว, เล่นสกี, เล่นเทนนิส ก็ได้ ในเมื่อท่านไปเป็นครู ท่านจะเห็นว่ กิจกรรมในเวลาว่างเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ท่านเป็นบุคคลที่สมบูรณ์รอบด้าน มีความสนใจ กว้างขวาง และเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพของเยาวชน

การทำตารางแบ่งเวลานี้ ไม่ใช่เป็นการแก้ปัญห การเขียนทุกปัญหา เป็นแต่เพียงก้าวแรกของการที่จะแก้ ปัญหาเท่านั้น แม้ว่าการทำตารางครั้งแรกจะไม่ใช่ที่พอใจ ของท่าน ก็จงอย่าทิ้งไปเสียทันที จงปฏิบัติตามแผนที่ วางไว้ให้ดีที่สุดสัก ๓ อาทิตย์ ถ้าจำเป็นค่อยเปลี่ยนแปลง แก้ไข และจงอย่าได้เปลี่ยนแปลงทุกอาทิตย์

ตารางเวลาเป็นเพียงผู้นำทาง ท่านอาจจะยึดหยุ่น ได้บ้างตามสมควร การที่ผู้ใดจะใช้ตารางได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับทัศนคติที่จะใช้ ถ้าท่านมีทัศนคติที่ดี และปฏิบัติตามได้ อย่างสม่ำเสมอ ท่านจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่เรียนอย่างมีแผนการ ผลดีจะปรากฏแก่ท่านเอง....●

เรื่องของความอ้วน

□ โดย... คนอ้วน

ไม่ว่าจะเป็นสมัยใดก็ตามคนเรานี้ก็จะเห็นตรงกันเสมอว่า ความอ้วนนั้นก็คือเครื่อง
หมายแห่งความมีสุขภาพสมบูรณ์ ก็ยังเป็นเครื่องแสดงความเป็นผู้มีบุญ มีวาสนา มีสง่าราศรี
จนบางคนมีความเชื่อซึ่งไปว่า เป็นผู้มีฐานะดีอีกด้วย ทั้งนั้นก็เนื่องมาจากท่าทางและบุคลิกภาพ
ของคนอ้วนนั้นบ่งให้เข้าใจได้เช่นนั้น ในแง่ของสุขภาพแล้วแพทย์มักจะกล่าวว่า คนอ้วน
ก็คือคนที่สุขภาพสมบูรณ์มากเกินไป และแพทย์บางคนถือว่าเป็นความผิดปกติของ
ร่างกายอย่างหนึ่งเสียด้วยซ้ำไป แพทย์กลุ่มที่เข้าใจเช่นนั้นเพราะเชื่อว่า ความอ้วนนี้เป็นโรค หรือ
อาการร้ายแรงอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการรับประทานอาหาร ซึ่งควรจะได้รับบอกรักษาและ
แก้ไขเสียแต่เนิ่น ๆ ความอ้วนในแง่นี้หลายคนเชื่อว่าไม่ติดก็เนื่องจากหมดความสวยงามไปบ้าง
น้ำหนักของร่างกายเพิ่มมากเกินไปบ้าง จนต้องเปลี่ยนขนาดเครื่องแต่งกายอยู่บ่อย ๆ นั้นเอง
แต่ส่วนไม่คิดที่แท้จริงแล้วกันว่าเชื่อเหตุผลที่ว่า ความอ้วนของคนอ้วนนั้นทำให้ไขมันในช่องท้อง
แน่นมากเกินไป จนทำให้หายใจไม่สะดวก กล้ามเนื้อบางส่วนของร่างกายอ้วนมาก ทำให้
อึดอัดไม่คล่องแคล่ว น้ำหนักมากขึ้นรวดเร็ว เคลื่อนไหวไม่รวดเร็ว บางครั้งอาจทำให้
เส้นเลือดในหัวใจ หรือสมองอุดตันได้

สาเหตุของความอ้วนที่คนทั่วไป ตลอดจนแพทย์ยอมรับว่า เป็นสิ่ง
ที่ทำให้คนอ้วนได้นั้นก็คือ ความวิปริตของโรคของต่อมไม่มีท่อที่คอ และต่อม
ไตสมองอย่างหนึ่ง กับการบริโภคอาหารมากเกินไปกว่าธรรมดา สาเหตุประการแรก
ดูเหมือนจะไม่ค่อยมีความสำคัญมากเท่ากับการบริโภคอาหารมากเกินไปกว่าธรรมดา

อาหารที่เกี่ยวข้องกับความอ้วนของคนเรานั้นมักจะเนื่องมาจากอาหารหลัก ๓ ประเภท
ด้วยกัน คือ อาหารพวกโปรตีนหรือเนื้อสัตว์ อาหารพวกไขมัน และอาหารพวกแป้งและน้ำตาล
สำหรับอาหารพวกเนื้อสัตว์นั้น ในตัวของเนื้อสัตว์แท้ ๆ จะมีแต่ธาตุอาหารพวกโปรตีนที่ใช้เสริม-
สร้างและซ่อมแซมร่างกายส่วนที่ชำรุดสึกหรอเท่านั้น ยิ่งคนเรารับประทานมากก็ยิ่งใช้เสริมสร้าง

ให้ร่างกายเจริญมากขึ้น ๆ อาหารพวกไขมันนับว่าเป็นอาหารที่แพงกว่าอาหารอย่างอื่น และมีลักษณะเลี่ยน ลักษณะเช่นนี้^{๕๔}ในแง่ที่ทำให้คนเรายังต้องการรับประทานอาหารพวกไขมันได้อย่างสบาย นั่นก็แสดงให้เห็นได้ว่าอาหารพวกไขมันไม่ใช่จะเป็นอาหารพวกที่ทำให้คนเราอ้วนขึ้นเสมอไป ตามที่คนเราเข้าใจกันในขณะนี้ ทั้งนี้เพราะว่าทุกวันนี้ไม่ใช่ว่าคนเราจะรับประทานอาหารพวกไขมันทุก ๆ มื้อเสมอไป ส่วนอาหารพวกแป้งและน้ำตาลไม่ใช่จะช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายเท่านั้นก็ทำไม่ ส่วนที่เหลือจากการช่วยให้ร่างกายมีพลังงานแล้ว ร่างกายยังต้องการเก็บอาหารชนิดนี้สำหรับเป็นเสบียงในคราวต่อไปไว้ที่ตับได้อีก พร้อม ๆ กับการถูกเปลี่ยนให้เป็นไขมันกระจายอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เช่นเดียวกัน นี่ก็แสดงให้เห็นว่าอาหารพวกแป้งและน้ำตาลเป็นอาหารที่นอกจากจะช่วยเสริมสร้างพลังงานแล้ว ก็ยังสามารถเปลี่ยนเป็นไขมันทำให้คนเราที่บริโภคมากกว่าธรรมดาอ้วนได้

เท่าที่ได้ทำการสอบถามแล้ววิจัยพบว่า คนที่อ้วนนั้นมักจะนิยมการรับประทานอาหารในหลาย ๆ วิธีด้วยกัน เช่น รับประทานอาหารครบและตรงตามเวลา ๓ เวลา อดอาหารเข้าเพื่อทำให้หิวแล้วรับประทานมากในตอนกลางวัน รับประทานอาหารจุจก รับประทานอาหารมากเกินไป หรือกล่าวง่าย ๆ ว่า ชอบตามใจปาก หรือสุดแต่ความอยาก หากท่านผู้อ่านรู้สึกว่าคุณเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งดังกล่าวมาแล้ว ท่านก็ควรจะได้รับหาทางจัดการป้องกันเสียวิธีการป้องกันความอ้วนมีอยู่หลายวิธี แต่วิธีป้องกันมิให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากโดยออกกำลังกายกับการลดน้ำหนักโดยการอด หรือแก้ด้วยรับประทานอาหารไม่ชอบ หรือไม่ดูปากเสียนั้นแหละจะช่วยลดความอ้วนของท่านได้ แพทย์หลายท่านต่างก็ชอบวิธีการรับประทานอาหารด้วยกลวิธีต่างๆ ในแต่ละมื้อ เพื่อลดความอ้วน เช่น

๑. การไม่เสาะหาอาหารพิเศษพิสดารใหม่ ๆ รับประทาน
๒. ไม่ปล่อยให้รู้สึกหิวจนโหย หรือหิวจัดแล้วจึงรับประทาน
๓. ไม่ควรเบียดเบียนหรือเข้าครัวปรุงอาหาร หรือค้นหาอาหารรับประทานเอง
๔. ไม่ควรฆ่าเวลาด้วยการสั่งอาหารมารับประทาน
๕. ไม่ควรถือเอาการรับประทานอาหารมาเป็นเครื่องมือล่องวันเกิด วันมีชัย

- ๖. ไม่ควรคลายเข็มขัดก่อนรับประทานอาหาร
- ๗. แก้วความหิวด้วยน้ำ ๑-๒ แก้ว ก่อนเสมอจึงจะดี
- ๘. อย่าใช้วิธีลดอาหารเข้า เพียง เพื่อหวังรับประทานอาหารเมื่อเย็นมาก ๆ
- ๙. อย่ายังท้องไว้เพื่อรับประทานอาหารอื่น ๆ อันอาจได้มา
- ๑๐. ลดอาหารเย็นอย่าให้หนักกว่ามื้ออื่น ๆ เด็ดขาด

นอกจากจะลดอาหารด้วยวิธีดังกล่าวแล้วนั้น ก็อาจมีวิธีอื่นอีก เช่น หมั่นชั่งน้ำหนักตัวทุก ๆ อาทิตย์ หมั่นสังเกตรูเข็มขัด การตั้งของกางเกง กระโปรง และหมอนอิงหมอนหนุนที่ห้องของตนดู เพื่อใช้เป็นเกณฑ์แก้ไข

หลักเกณฑ์ที่ท่านผู้อ่านจะวัดตัวท่านเองว่าอ้วนหรือยังนั้น มีวิธีง่าย ๆ

หลายวิธีด้วยกันเช่น

- ๑. วัดเอวใหญ่กว่าเดิม ๑" หรือต้องถอยรูเข็มขัดออกบ่อย ๆ
- ๒. กางมือกว้าง ๆ หยิบหมอนหนุนห้องแล้วบีบเข้าหากัน ถ้านิ้วชี้ห่างกับหัวแม่มือ ๑" หรือ ๒ ซม. ก็แสดงว่าอ้วนแล้ว
- ๓. สวมกระโปรง หรือกางเกงตัวเก่าคับมาก ๆ
- ๔. มองดูด้านข้างกับกระจกแล้วปรากฏว่าท้องยื่นออกมาก
- ๕. ซอบรับประทานอาหารของหวาน หรือของมัน ๆ มากขึ้น
- ๖. นิ่งยอ ๆ อึดอัด
- ๗. นานหนักมากขึ้นเรื่อย ๆ

ท่านผู้อ่านอาจจะมองเห็นแล้วว่า ความอ้วนนั้นคืออะไร เสียอย่างไร อะไรบ้าง ที่ทำให้เกิดอ้วนขึ้นได้ วิธีการลดความอ้วนนั้นอาจทำได้โดยวิธีใดก็ได้บ้าง ตลอดจนลักษณะของคนที่อ้วนแล้ว แต่หากท่านยังไม่แน่ใจว่า ท่านอ้วนแล้วหรือยัง ท่านอาจจะทดสอบน้ำหนักของร่างกายของท่านได้ตามตารางดังต่อไปนี้ ตามเพศ ความสูง และรูปร่างของท่าน ถ้าน้ำหนักผิดจากตารางนี้มาก ๆ ก็แสดงว่าท่านอ้วน....

6

ส่วนสกัดของพืช อายุตั้งแต่ ๒๕ ขวบไป

ส่วนสกัดของพืช อายุตั้งแต่ ๒๕ ขวบไป

ส่วนสุกเป็น ช.ม. รวมทรงของเตาด้วย	น.น. คิดเป็น ก.ก. รวมทรงเครื่องแต่งกายด้วย			ส่วนสุกเป็น ช.ม. รวมทรงของเตาด้วย	น.น. คิดเป็น ก.ก. รวมเครื่องแต่งกายด้วย		
	ร่างเล็ก	ร่างสันทัด	ร่างใหญ่		ร่างเล็ก	ร่างสันทัด	ร่างใหญ่
๑๕๕	๕๐-๕๔	๕๓-๕๙	๕๗-๖๔	๑๔๕	๔๑-๔๔	๔๓-๔๘	๔๗-๕๓
๑๕๗	๕๒-๕๕	๕๕-๖๐	๕๙-๖๕	๑๔๗	๔๒-๔๖	๔๔-๕๐	๔๘-๕๕
๑๖๐	๕๓-๕๗	๕๖-๖๑	๖๐-๖๗	๑๕๐	๔๓-๔๗	๔๖-๕๑	๔๙-๕๖
๑๖๒	๕๔-๕๙	๕๗-๖๓	๖๑-๖๙	๑๕๒	๔๕-๔๘	๔๗-๕๒	๕๑-๕๘
๑๖๕	๕๖-๖๐	๕๙-๖๕	๖๒-๗๐	๑๕๕	๔๖-๕๐	๔๘-๕๔	๕๒-๕๙
๑๖๗	๕๗-๖๓	๖๐-๖๖	๖๔-๗๓	๑๕๗	๔๗-๕๑	๕๐-๕๕	๕๓-๖๐
๑๗๐	๖๐-๖๔	๖๒-๖๙	๖๖-๗๕	๑๖๐	๔๙-๕๒	๕๑-๕๗	๕๕-๖๓
๑๗๒	๖๑-๖๕	๖๔-๗๐	๖๙-๗๗	๑๖๒	๕๐-๕๔	๕๒-๕๙	๕๖-๖๔
๑๗๕	๖๓-๖๘	๖๖-๗๒	๗๐-๗๙	๑๖๕	๕๑-๕๕	๕๔-๖๑	๕๘-๖๖
๑๗๗	๖๕-๗๐	๖๘-๗๕	๗๔-๘๑	๑๖๗	๕๓-๕๗	๕๖-๖๓	๖๐-๖๖
๑๘๐	๖๗-๗๑	๗๐-๗๗	๗๔-๘๒	๑๗๐	๕๕-๕๙	๕๘-๖๕	๖๒-๗๐
๑๘๒	๖๙-๗๓	๗๑-๗๙	๗๖-๘๕	๑๗๒	๕๗-๖๑	๖๐-๖๖	๖๔-๗๑

การสำรวจปัญหาของนักเรียน ในปีการศึกษา

๒๕๐๘

บริการแนะแนวได้ใช้แบบตรวจสอบปัญหาของมุนีย์ ที่ดัดแปลงโดยอาจารย์ ลัดดา ประเสริฐกุล อาจารย์วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร สำรวจปัญหาและข้อข้องใจของนักเรียนฝึกหัดครูเป็นเวลา ๒ ปีแล้ว การสำรวจปัญหาเมื่อปีการศึกษา ๒๕๐๘ ได้กระทำกับนักเรียนทุกระดับชั้น คำตอบเฉพาะตัวบุคคลบริการแนะแนวเก็บไว้เป็นความลับ และได้เสนอผลการสำรวจเป็นส่วนรวมในวารสารแนะแนวเล่มที่ ๓ ประจำภาคปลาย ปีการศึกษา ๒๕๐๘ แล้ว ในปีการศึกษา ๒๕๐๘ ได้ทำการสำรวจปัญหาของนักเรียนที่เข้าใหม่ คือ เฉพาะนักเรียน ป.กศ. ปีที่ ๑ กับ ป.กศ. สูง ปีที่ ๑ เท่านั้น ซึ่งจะได้เสนอผลเป็นส่วนรวมเปรียบเทียบกับผลการสำรวจของปีการศึกษา ๒๕๐๘ ต่อไป ถ้าได้ทำการสำรวจเช่นนี้ต่อไปอีกหลาย ๆ ปี คงจะได้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาข้อข้องใจของนักเรียนวิทยาลัยครูเทพสตรี เป็นกลุ่มเป็นก้อน และเชื่อถือได้ดีพอสมควร ความมุ่งหมายเฉพาะของการสำรวจปัญหาของนักเรียนนี้ มีดังนี้

- ก. เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลของนักเรียนแต่ละคน
- ข. เพื่อทราบปัญหาข้อข้องใจของนักเรียน จะได้นำมาเป็นแนวทางสำหรับการแนะแนวเป็นรายบุคคล และการแนะแนวหมู่

ลักษณะของแบบตรวจสอบปัญหา เป็นแบบสอบถามปัญหาทั้งหมด ๑๐ ด้าน คือด้านสุขภาพ, การเงิน, การพักผ่อนหย่อนใจ, การมีคู่—แต่งงาน, บุคลิกภาพ, สังคม, ศาสนา—ศีลธรรม, ครอบครัว, การศึกษา—อาชีพ, และการปรับตนกับการเรียน ปัญหา

แต่ละด้านนี้ ประกอบด้วยรายการข้อปัญหาปล้ำย่อยด้านและหลายข้อ เมื่อผู้ตอบเห็นว่ารายการข้อปัญหาใด เป็นเรื่องที่ตนมีความข้องใจ วิดกกังวล หรือมีความหนักใจ ก็ให้ใช้กา ๒ ลงหมายเลขประจำข้อนั้น ถ้ารายการข้อปัญหาใดตนมีความข้องใจมาก วิดกกังวลมาก หรือมีความหนักใจมาก ก็ให้เขียนวงกลมล้อมรอบเลขประจำรายการนั้นด้วย

ในปีการศึกษา ๒๕๐๙ นี้ ส่งแบบสอบถามให้นักเรียน ป.กศ. ปีที่ ๑ และ ป.กศ. สูง ปีที่ ๑ จำนวน ๔๘๑ คน ได้รับกลับคืน ๓๘๖ ฉบับ หรือได้รับคืนร้อยละ ๘๐.๒๕ แบบสำรวจที่ได้รับคืนนี้เป็นของนักเรียนหญิง ๑๖๓ ฉบับ และเป็นของนักเรียนชาย ๒๒๓ ฉบับ เมื่อได้นับจำนวนคำตอบแล้ว สรุปผล และเปรียบเทียบกับผลการสำรวจในปีการศึกษา ๒๕๐๘ ได้ดังนี้

๑. จำนวนนักเรียนที่ประสบปัญหาในรายการข้อปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ

ก. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนมากที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้าปวดศีรษะบ่อย ๆ	๔๔	๕๒	๙๖
๒.	ข้าพเจ้ามักเป็นสิว หรือโรคผิวหนังอื่น ๆ	๑๗	๖๐	๗๗
๓.	ข้าพเจ้ารู้สึกเพลีย หรือเหนื่อยหน่าย	๓๐	๔๐	๗๐
๔.	ข้าพเจ้าฟันเสีย, ปวดฟัน, มีโรคเกี่ยวกับฟัน	๓๘	๓๑	๖๙
๕.	ข้าพเจ้าเป็นหวัดบ่อย ๆ	๒๘	๓๘	๖๖

สำหรับคำตอบเมื่อเปิดการศึกษา ๒๕๐๘ มีดังนี้

อันดับที่	ข้อปัญหา
๑.	ข้าพเจ้าปวดศีรษะบ่อย ๆ
๒.	ข้าพเจ้ารู้สึกเพลีย หรือเหนื่อยง่าย
๓.	ข้าพเจ้ามักเป็นสิว หรือโรคผิวหนังอื่น ๆ
๔.	ข้าพเจ้าฟันเสีย ปวดฟัน มีโรคเกี่ยวกับฟัน
๕.	ข้าพเจ้าเป็นหวัดบ่อย ๆ

เกี่ยวกับสุขภาพ มีข้อปัญหาอยู่ ๒๔ ข้อ ข้อปัญหาที่อยู่ใน ๕ อันดับแรกของทั้ง ๒ ปี เหมือนกัน การเรียงอันดับเกือบเหมือนกัน เพียงแต่อันดับที่ ๒ และที่ ๓ สลับกันเท่านั้น

ข. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนน้อยที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้าเป็นโรคปอด, หัวใจ, หรือไต	๑		
๒.	ข้าพเจ้าติดบุหรี่	—	๑	๑
๓.	ข้าพเจ้าไม่ได้รับแสงแดด และอากาศบริสุทธิ์เพียงพอ	—	๒	๒
๔.	ข้าพเจ้าเป็นลมบ่อย ๆ	๒	๒	๔
๕.	ข้าพเจ้าฟังไม่ค่อยได้ยิน มีโรคทางหู	๑	๔	๕

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. ข้าพเจ้าไม่ได้รับแสงแดด และอากาศบริสุทธิ์เพียงพอ
๒. ข้าพเจ้าติดบุหรี่
๓. ข้าพเจ้าเป็นโรคปอด หัวใจ หรือไต
๔. ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้กิน มีโรคทางหู
๕. ข้าพเจ้าเป็นลมบ่อย ๆ

จะเห็นว่าข้อปัญหาที่เป็น ๕ อันดับสุดท้าย ของทั้ง ๒ ปี เหมือนกัน แต่เรียงอันดับผิดกัน

๒. จำนวนนักเรียนที่ประสบปัญหาในรายการข้อปัญหาเกี่ยวกับการเงิน

- ก. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนมากที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้าอยากหาเงินใช้เองได้บ้าง	๓๙	๕๒	๑๓๑
๒.	บิดามารดามีบุตรที่จะต้องอุปการะหลายคนพร้อมกัน	๔๕	๕๔	๙๙
๓.	ข้าพเจ้าต้องระงับการใช้จ่ายทุกบาททุกสตางค์	๒๔	๕๙	๘๓
๔.	บิดามารดาของข้าพเจ้าทำงานหนักมาก	๒๖	๕๓	๗๙
๕.	ข้าพเจ้าอยากได้งานทำในขณะที่เรียนอยู่นี้เพื่อแก้ปัญหาระงับเงิน	๑๘	๕๙	๗๗

ส่วนคำตอบเมื่อปีการศึกษา ๒๕๐๘ เรียงอันดับดังนี้

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. ข้าพเจ้ายากหาเงินใช้เองได้บ้าง
๒. บิดามารดามีบุตรต้องอุปการะหลายคนพร้อมกัน
๓. ข้าพเจ้าต้องระวางการใช้จ่ายทุกบาททุกสตางค์
๔. ข้าพเจ้ายากได้งานทำในระหว่างปีภาคด้วยความจำเป็น เพื่อการศึกษา
๕. ครอบครัวยากของข้าพเจ้ากำลังเดือดร้อนเรื่องเงิน

จะเห็นว่า ๓ อันดับแรกเหมือนกัน ต่างกันที่ ๒ อันดับท้ายอย่างไรก็ตาม ข้อปัญหาที่เป็นอันดับ ๔ และ ๕ ของปีการศึกษา ๒๕๐๘ นั้น ก็เป็นอันดับที่ ๖ เหมือนกัน สำหรับปีการศึกษา ๒๕๐๙ โดยมีความถี่ ๗๕ ซึ่งใกล้เคียงกับอันดับ ๕ มาก จึงเห็นได้ว่าอันดับข้อปัญหาของทั้ง ๒ ปี คล้ายกันมาก

ข. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนน้อยที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	บางคราวข้าพเจ้าต้องหนีโรงเรียน เพื่อหาเงินใช้	—	๒	๒
๒.	ข้าพเจ้าไม่มีเงินรักษาโรคที่กำลังเป็นอยู่	—	๓	๓
๓.	ข้าพเจ้ารู้สึกอับอายในที่อยู่อาศัย	๑	๓	๔
๔.	ข้าพเจ้าไม่มีผู้อุปการะทางการศึกษา ต้องช่วยตัวเองทุกอย่าง	—	๔	๔
๕.	ผู้อุปการะการศึกษาของข้าพเจ้าในทุกวันนี้ เป็นคนอื่นมิใช่บิดามารดา หรือญาติพี่น้อง	—	๕	๕

คำตอบเมื่อจบการศึกษา ๒๕๐๔ มีดังนี้

อันดับที่ ขอบัญหา

๑. มีการเรียไรในวิทยาลัยของข้าพเจ้ามาก
๒. บางคราวข้าพเจ้าต้องหนีโรงเรียน เพื่อหาเงินใช้
๓. ผู้ปกครองการศึกษาของข้าพเจ้าทุกวันนี้เป็นคนอื่น มิใช่บิดามารดา หรือญาติพี่น้อง
๔. ข้าพเจ้ารู้สึกอับอายในที่อยู่อาศัย
๕. ข้าพเจ้าไม่มีเงินรักษาโรคที่กำลังเป็นอยู่

อันดับของข้อปัญหาในการศึกษา ๒๕๐๙ กับ ๒๕๐๘ ผิดกันไปบ้าง ข้อปัญหาที่เป็นอันดับที่ ๑ ของปีการศึกษา ๒๕๐๘ เป็นอันดับที่ ๖ ของปีการศึกษา ๒๕๐๙ ส่วนอันดับอื่นๆ ก็เรียงอันดับต่างกัน

๓. จำนวนนักเรียนที่ประสบปัญหาในรายการข้อปัญหาเกี่ยวกับการพักผ่อนหย่อนใจ

ก. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนมากที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ขอบัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้ามีโอกาสฟังวิทยุ หรือดูโทรทัศน์น้อยมาก	๒๒	๕๖	๗๘
๒.	ข้าพเจ้ามีโอกาสดูภาพยนตร์น้อยมาก	๒๒	๔๘	๗๐
๓.	ข้าพเจ้าอยากหัดดนตรี แต่ไม่มีอุปกรณ์	๓๐	๓๔	๖๔
๔.	ข้าพเจ้าอยากพักผ่อนหย่อนใจด้วยการหาความรู้พิเศษ ด้านวิชาการ	๒๑	๔๒	๖๓
๕.	ข้าพเจ้าอยากพักผ่อนหย่อนใจด้วยการฝึกฝนความรู้พิเศษ นอกเหนือวิชาการ	๒๑	๓๘	๕๙

ต่อไปนี้เป็นคำตอบ เมื่อปีการศึกษา ๒๕๐๘

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. ข้าพเจ้ามีโอกาสฟังวิทยุ หรือดูโทรทัศน์น้อยมาก
๒. ข้าพเจ้ามีโอกาสดูภาพยนตร์น้อยมาก
๓. ข้าพเจ้าอยากมีเวลาสำหรับตัวเองให้มากขึ้น
๔. ข้าพเจ้าเกี่ยวข้องกับกิจกรรมของโรงเรียนน้อยเกินไป
๕. ข้าพเจ้ามักถือการนอนเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ

อันดับที่ ๑ และอันดับที่ ๒ ของสองปีการศึกษายังคงเหมือนกัน อันดับที่ ๕ ของปีการศึกษา ๒๕๐๘ ตกไปเป็นอันดับที่ ๖ ของปีการศึกษา ๒๕๐๙ ส่วนอันดับที่ ๓ และ ๔ ของปีการศึกษา ๒๕๐๘ ตกไปเป็นอันดับหลังๆ

ข. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนน้อยที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้าไม่ชอบดูกีฬา	๑	—	๑
๒.	ข้าพเจ้าถูกห้ามไม่ให้ออกนอกบ้าน นอกจากจำเป็นจริงๆ	๒	๓	๕
๓.	กิจกรรมนักเรียนไม่ตรงกับความสนใจของข้าพเจ้า	—	๖	๖
๔.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการที่นักเรียนไม่บังเกิดประโยชน์ต่อการพักผ่อนหย่อนใจ	๒	๔	๖
๕.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ากีฬาเป็นบ่อเกิดของการทะเลาะวิวาท	๓	๕	๘

ต่อไปนี้เป็นคำตอบเมื่อปีการศึกษา ๒๕๐๘

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. ข้าพเจ้าไม่ชอบคูกีฬา
๒. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการที่นักเรียนไม่เป็นประโยชน์ต่อการพักผ่อนหย่อนใจ
๓. กิจกรรมนักเรียนไม่ตรงกับความสนใจของข้าพเจ้า
๔. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ากีฬาเป็นข้อเกิดของการทะเลาะวิวาท
๕. ข้าพเจ้าอยากพักผ่อนหย่อนใจด้วยการประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

อันดับของทั้งสองปีการศึกษาคล้าย ๆ กัน ผิดกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

๔. จำนวนนักเรียนที่ประสบปัญหาในราชการข้อปัญหาเกี่ยวกับการมีคู่—แต่งงาน

ก. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนมากที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้าอยากคบเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนสนิทเหมือนเพศเดียวกันโดยบริสุทธิ์ใจ	๕๑	๖๐	๑๑๑
๒.	ข้าพเจ้าต้องการคำแนะนำการปฏิบัติที่เหมาะสมกับเพศตรงข้าม	๔๙	๖๑	๑๑๐
๓.	ข้าพเจ้าไม่ต้องการให้เพื่อนต่างเพศมาสนใจในฐานะคู่อุปถัมภ์	๕๘	๔๒	๑๐๐
๔.	ข้าพเจ้าไม่สนิทกับเพื่อนต่างเพศ	๑๖	๖๗	๘๓
๕.	ข้าพเจ้าอยากมีความรู้ในการเลือกคู่ครอง ความรัก และการครองเรือน	๒๑	๔๙	๗๐

สำหรับปีการศึกษา ๒๕๐๘ เรียงอันดับคำตอบได้ดังนี้

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. ข้าพเจ้าต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติที่เหมาะสมกับเพศตรงข้าม
๒. ข้าพเจ้ายากคบเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนสนิทเหมือนเพศเดียวกันโดยบริสุทธิ์ใจ
๓. ข้าพเจ้าไม่ต้องการให้เพื่อนต่างเพศมาสนใจในฐานะคู่รัก
๔. ข้าพเจ้ายากมีความรู้ในการเลือกคู่ครอง, ความรัก และการครองเรือน
๕. ข้าพเจ้าไม่สนิทกับเพื่อนต่างเพศ

ข้อปัญหาเกี่ยวกับการมีคู่ - แต่งงาน มีทั้งหมด ๓๓ ข้อ ข้อปัญหาที่อยู่ใน ๕ อันดับแรกของปีการศึกษา ๒๕๐๘ ก็อยู่ใน ๕ อันดับแรกของปีการศึกษา ๒๕๐๙ ด้วย แต่เรียงอันดับไม่เหมือนกันเท่านั้น

ข. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนน้อยที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้าเกรงจะไม่มีใครแต่งงานด้วย	—	—	๐
๒.	เพื่อนต่างเพศที่ข้าพเจ้ารัก เป็นคนต่างศาสนา	—	๒	๒
๒.	เพื่อนต่างเพศทำให้ข้าพเจ้าหมดเปลืองมาก	—	๒	๒
๔.	ข้าพเจ้ารักคนที่ไม่สามารถจะแต่งงานด้วยได้	—	๓	๓
๔.	ข้าพเจ้าตกอยู่ในปัญหาศีลธรรมกับความรัก	๑	๒	๓
๕.	ข้าพเจ้าตัดสินใจไม่ถูกว่าจะตกลงเรื่องความรัก หรือการหมั้นดีหรือไม่	—	๓	๓

สำหรับปีการศึกษา ๒๕๐๘ เรียงอันดับคำตอบได้ดังนี้

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. เพื่อนต่างเพศที่ข้าพเจ้ารักเป็นอาจารย์ของข้าพเจ้า
๒. ข้าพเจ้าบอกเลิกความรักกับคนรักเสียแล้ว
๓. เพื่อนต่างเพศทำให้ข้าพเจ้าหมดเปลืองมาก
๓. เพื่อนต่างเพศที่ข้าพเจ้ารักเป็นคนต่างศาสนา
๕. ข้าพเจ้ากำลังติดต่อกับผู้ที่บิดามารดา หรือครอบครัวไม่เห็นชอบ

จะเห็นว่า ๕ อันดับสุดท้าย ของข้อปัญหาเกี่ยวกับการมีคู่แต่งงาน ในปีการศึกษา ๒๕๐๘ กับ ๒๕๐๙ ต่างกันมาก อันดับที่ ๑ ในปีการศึกษา ๒๕๐๘ ตกไปเป็นอันดับที่ ๙ ของปีการศึกษา ๒๕๐๙ ในระยะ ๕ - ๖ อันดับ มีเหมือนกันอยู่ ๒ ข้อเท่านั้น

๕. จำนวนนักเรียนที่ประสบปัญหาในรายการข้อปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะ

ก. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนมากที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้ารู้สึกวิตก กังวลเกินไปในปัญหาเฉพาะหน้า	๔๑	๖๑	๑๐๒
๒.	ข้าพเจ้าตกใจง่าย ประหม่าง่าย ดิ้นเดินง่าย	๔๐	๕๐	๙๐
๓.	ข้าพเจ้าขาดความรอบคอบ มักเลินเล่อเปลืองเร็ว	๒๒	๕๓	๗๕
๔.	ข้าพเจ้ามีเรื่องครุ่นคิดอยู่เสมอ จิตใจไม่สงบ	๒๖	๔๗	๗๓
๕.	ข้าพเจ้ามักคิดหมกมุ่นจนนอนไม่หลับ เมื่อประสบปัญหา	๒๗	๓๖	๖๓

การเรียงอันดับของปีการศึกษา ๒๕๐๔ มีดังนี้

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลเกินไปในปัญหาเฉพาะหน้า
๒. ข้าพเจ้ามักมีเรื่องครุ่นคิดอยู่เสมอ จิตใจไม่สงบ
๓. ข้าพเจ้าขาดความรอบคอบ มักเลินเล่อเผลอเผลอ
๔. ข้าพเจ้าตกใจง่าย ประหม่าง่าย ตื่นเต้นง่าย
๕. ข้าพเจ้ามักหวั่นไหวต่อการดำเนิน วิพากษ์วิจารณ์

ข้อปัญหาใน ๔ อันดับแรกของทั้ง ๒ ปี มีเหมือน ๆ กัน โดยเฉพาะอันดับที่ ๑ ได้แก่ปัญหาอันเดียวกัน ส่วนอันดับที่ ๒, ๓ และ ๔ เรียงอันดับไม่เหมือนกัน อันดับที่ ๕ ของปีการศึกษา ๒๕๐๔ ตกไปเป็นอันดับที่ ๔ ในปีการศึกษา ๒๕๐๓

ร. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนน้อยที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้ามีความผิออยากฆ่าตัวตายบ่อย ๆ	๒	๑	๓
๒.	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อทรมานใจ มีปมด้อยในความไม่สมประกอบ	๑	๔	๕
๓.	ข้าพเจ้ากลัวการถูกทอดทิ้งไว้ตามลำพัง	๗	๗	๑๔
๔.	ข้าพเจ้าชอบถือโชคกลาง และคำทำนาย	๑๑	๑๐	๒๑
๕.	ข้าพเจ้ารู้สึกมีปมด้อยมากในฐานะความต่ำต้อย	๕	๑๘	๒๓

การเรียงอันดับของปีการศึกษา ๒๕๐๘ มีดังนี้

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. ข้าพเจ้ามีความคิดอยากฆ่าตัวตายบ่อย ๆ
๒. ข้าพเจ้ากลัวการถูกทอดทิ้งไว้ลำพัง
๓. ข้าพเจ้ารู้สึกทุกข์ทรมานใจ มีปมด้อยในความไม่สมบูรณ์
๔. ข้าพเจ้ามักมีคำพูดและการกระทำที่เกินความสมควรอยู่บ่อย ๆ
๕. ข้าพเจ้าทำอะไรก็ไม่ใคร่มีเหตุผล

สำหรับข้อปัญหานักเรียนประสพเป็นจำนวนน้อยที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างสอบปีการศึกษาแล้ว จะเห็นได้ว่า ๓ อันดับแรกเหมือนกัน ๒ อันดับถัดมาแตกต่างกับอันดับ ๕ ของปีการศึกษา ๒๕๐๘ ตกไปเป็นอันดับที่ ๖ ของปีการศึกษา ๒๕๐๙ ส่วนอันดับที่ ๔ นั้น ตกไปเป็นอันดับที่ ๑๒ นับจากจำนวนขึ้นไป ซึ่งแตกต่างกันค่อนข้างมาก

๖. จำนวนนักเรียนที่ประสพปัญหาในรายการข้อปัญหาเกี่ยวกับการสังคม

ก. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสพเป็นจำนวนมากที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้ามักประหม่าหรือตื่นเต้นเมื่อปรากฏตัวในที่ชุมนุมชน	๔๕	๗๗	๑๒๒
๒.	ข้าพเจ้าอยากรู้วิธีต้อนรับแขกและมารยาทในสังคม	๕๒	๖๕	๑๑๗
๓.	ข้าพเจ้าไม่แน่ใจมารยาทของตนในสังคม	๔๙	๔๖	๙๕
๔.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่เห็นเพื่อนบางคนแบ่งชั้นวรรณะในการคบเพื่อน	๓๙	๕๓	๙๒
๕.	ข้าพเจ้าพูดคุยไม่เป็น ไม่รู้จะหาอะไรมาสนทนา	๒๓	๖๘	๙๑

คำตอบในปีการศึกษา ๒๕๐๘ เรียงอันดับได้ดังนี้

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. ข้าพเจ้าอยากรู้วิธีต้อนรับแขก และมารยาทในสังคม
๒. ข้าพเจ้ามักประหม่าหรือตื่นเต้นเมื่อปรากฏตัวในที่ชุมนุมชน
๓. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่เห็นเพื่อนบางคนแบ่งชั้นวรรณะในการคบเพื่อน
๔. ข้าพเจ้าพูดคุยไม่เป็น ไม่รู้ว่าจะเอาอะไรมาสนทนา
๕. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจมารยาทของคนในสังคม

ข้อปัญหาเกี่ยวกับการสังคมมีทั้งหมด ๔๔ ข้อ สำหรับ ๕ อันดับแรก ของสองปีการศึกษา ปรากฏว่าเป็นข้อปัญหาเดียวกัน แต่เรื่องอันดับที่ผิดกันเท่านั้น

ข. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนน้อยที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้าถูกห้ามไม่ให้คบหาสมาคมกับเพื่อนฝูงที่ข้าพเจ้าชอบ	๒	—	๒
๒.	ข้าพเจ้ามักถูกกล่าวขวัญเล้าลือในทางที่ไม่เป็นมงคล	๒	๓	๕
๓.	ข้าพเจ้ามักถูกกล่าวหาว่าทำตัวผิดจากคนอื่น ๆ	๓	๖	๙
๔.	ข้าพเจ้ารู้สึกตนว่ามีเพื่อนน้อยเกินไป ข้าพเจ้านึก— อิจฉาริษยาคนอื่นอยู่เสมอ	๓	๖	๙
๕.	ข้าพเจ้าถูกละเลยไม่มีใครเหลียวแล รู้สึกว่าเหว่มาก	๑	๙	๑๐

การเรียงอันดับของปีการศึกษา ๒๕๐๘ มีดังนี้

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. ข้าพเจ้าถูกห้ามไม่ให้คบหาสมาคมกับเพื่อนฝูงที่บ้านข้าพเจ้าชอบ
๒. ข้าพเจ้ามักถูกกล่าวขวยเล้าสื่อในทางที่ไม่เป็นมงคล
๓. ข้าพเจ้ามักถูกหาว่าทำผิดจากคนอื่น ๆ
๓. ข้าพเจ้าถูกทะเลเลยไม่มีใครเหลียวแล รู้สึกว่าเหว่มาก
๓. ข้าพเจ้ารู้สึกตนว่ามีเพื่อนน้อยเกินไป ข้าพเจ้านึกอิจฉาวิชาคนอื่นอยู่เสมอ

เช่นเดียวกันกับในข้อ ก. ข้อปัญหาเกี่ยวกับการสังคมมีทั้งหมด ๔๔ ข้อ

สำหรับ ๕ อันดับสุดท้ายของสองปีการศึกษา ปรากฏว่าเป็นข้อเดียวกัน การเรียงอันดับที่เกือบเหมือนกัน

๗. จำนวนนักเรียนที่ประสบปัญหาในรายการข้อปัญหาเกี่ยวกับศาสนา-ศีลธรรม

ก. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนมากที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้าไม่สามารถลืมความผิดที่ทำไว้	๔๒	๖๑	๑๐๓
๒.	ข้าพเจ้าต้องการธรรมในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น	๓๒	๔๕	๗๗
๓.	ถ้าข้าพเจ้าโกรธใครแล้วมักลืมไม่ลง	๓๑	๔๓	๗๖
๔.	ข้าพเจ้าอยากศึกษาพุทธศาสนาให้กว้างขวางลึกซึ้งยิ่งขึ้น	๒๗	๔๗	๗๔
๕.	ข้าพเจ้าอยากรู้วิธีปฏิบัติทางศาสนาเพื่อปฏิบัติได้ถูกต้อง	๒๔	๔๘	๗๒

คำตอบในปีการศึกษา ๒๕๐๔ เรียงอันดับไว้ดังนี้

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. ข้าพเจ้าไม่สามารถลืมความผิดที่ทำไว้
๒. ข้าพเจ้าปรารถนาให้นักเรียนในวิทยาลัยสนใจพุทธศาสนามากขึ้น
๓. ข้าพเจ้าต้องการรู้ธรรมะในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น
๔. ข้าพเจ้าอยากรู้วิธีปฏิบัติทางศาสนา เพื่อปฏิบัติได้ถูกต้อง
๕. ถ้าข้าพเจ้าโกรธใครแล้วมักลืมไม่ลง

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างปีการศึกษา ๒๕๐๔ กับ ๒๕๐๕ แล้วพบว่า ในข้อปัญหาเกี่ยวกับศาสนา-ศีลธรรม ทั้งหมด ๓๙ ข้อ ๕ อันดับแรกของปีการศึกษาเกือบเหมือนกัน มีเหมือนกันอยู่ ๔ อันดับ อันดับที่ ๒ ของปีการศึกษา ๒๕๐๔ ตกไปเป็นอันดับที่ ๖ ของปีการศึกษา ๒๕๐๕ ซึ่งเกือบติด ๕ อันดับแรกเหมือนกัน

ข. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนน้อยที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกที่คนเข้าวัดหรือคนแก่ศาสนาเป็นคนศรี	—	—	๐
๑.	ข้าพเจ้าไม่เห็นประโยชน์ของบทเรียนศีลธรรม	—	—	๐
๓.	บิดามารดาของข้าพเจ้านับถือศาสนาต่างกัน	๑	—	๑
๓.	บิดามารดาชอบบังคับบีบบังคับใจให้ข้าพเจ้าไปวัดหรือฟังเทศน์	—	๑	๑
๔.	ข้าพเจ้าขาดความรู้สึกผิดชอบชั่วดีอยู่บ่อย ๆ	—	๒	๒

คำตอบในปีการศึกษา ๒๕๐๘ เรียงอันดับได้ดังนี้

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าคนเข้าวัด หรือคนแก่ศาสนาเป็นคนครี
๒. บิดามารดาของข้าพเจ้านับถือศาสนาต่างกัน
๓. บิดามารดาชอบบังคับ ผื่นใจให้ข้าพเจ้าไปวัด หรือฟังเทศน์
๔. ข้าพเจ้าไม่เห็นประโยชน์ของบทเรียนศีลธรรม
๕. ข้าพเจ้าคิดว่าการได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการสำคัญกว่าบาป—บุญ
๕. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าข้าพเจ้านับถือศาสนาอะไร

สี่อันดับแรกของปีการศึกษา ๒๕๐๘ ก็มีอยู่ในสี่อันดับแรกของปีการศึกษา ๒๕๐๙ อันดับ ๕ ของปีการศึกษา ๒๕๐๘ ซึ่งมีอยู่ ๒ ข้อนั้น ตกไปอันดับที่ ๖ และที่ ๗ ของปีการศึกษา ๒๕๐๙ ตามลำดับ ทั้งนี้โดยการเรียงลำดับจากจำนวนน้อยไปหามาก

๘. จำนวนนักเรียนที่ประสบปัญหาในรายการข้อปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว

ก. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนมากที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	บิดามารดาเสียสละเพื่อข้าพเจ้ามาก	๕๐	๑๘	๑๑๘
๒.	บิดามารดามีความหวังในตัวของข้าพเจ้ามากเกินไป	๔๑	๕๓	๙๔
๓.	ข้าพเจ้ามิได้บอกเล่าทุกอย่างแก่บิดามารดา	๑๒	๒๑	๓๓
๔.	มีการทะเลาะระหองระแหงภายในครอบครัวของข้าพเจ้าเสมอ	๑๓	๑๔	๒๗
๕.	สิ่งแวดล้อมรอบบ้านที่ข้าพเจ้าอยู่อาศัยไม่ดี	๑๐	๑๔	๒๔

สำหรับคำตอบในการศึกษา ๒๕๐๘ เรียงอันดับได้ ดังนี้

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. บิดามารดาเสียสละเพื่อข้าพเจ้ามาก
๒. บิดามารดามีความหวังในตัวข้าพเจ้ามากเกินไป
๓. บิดามารดาयरู้สึกว่าข้าพเจ้าเป็นเด็กเล็ก
๔. บิดามารดาไม่เคยพูดจาเล่นหัว หยอกเย้าข้าพเจ้า
๕. ข้าพเจ้ามิได้บอกเล่าเรื่องทุกอย่างแก่บิดามารดา

อันดับ ๑, ๒ และ ๕ ของปีการศึกษา ๒๕๐๘ เป็นอันดับ ๑, ๒ และ ๓ ของปีการศึกษา ๒๕๐๙ ตามลำดับ อันดับที่ ๔ ตกไปเป็นอันดับที่ ๖ ส่วนอันดับที่ ๕ ตกไปเป็นอันดับหลัง ๆ ของปีการศึกษา ๒๕๐๙

ข. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนน้อยที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	มีญาติมาอาศัยอยู่กับบิดามารดาของข้าพเจ้ามาก	-	-	๐
๒.	บุคคลในครอบครัวหรือที่อยู่อาศัยของข้าพเจ้ามีโรคติดต่ออันน่ารังเกียจ	๑	-	๑
๓.	บิดามารดาของข้าพเจ้าเป็นบุคคลทุพพลภาพ	๑	๒	๓
๔.	บิดามารดารักข้าพเจ้ามากจนไม่เห็นว่าเป็นผิด แม้ว่าผิดจริง	-	๔	๔
๕.	ข้าพเจ้าเข้ากับพี่น้องไม่ได้	๒	๒	๔
๕.	บิดามารดาไม่ไว้ใจข้าพเจ้า	๑	๓	๔
๕.	มักมีของหายหรือการลักขโมยในครอบครัวที่ข้าพเจ้าอาศัยอยู่	-	๔	๔
๕.	บิดามารดาของข้าพเจ้ามีความประพฤติอันน่าละอาย เช่น ดิสุราอาละวาดคิดเฮโรอื่น หรือติดการพนัน	-	๔	๔

สำหรับคำตอบในการศึกษา ๒๕๐๘ เรียงอันดับได้ดังนี้

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. บุคคลในครอบครัวหรือที่อยู่อาศัยของข้าพเจ้ามีโรคติดต่ออันน่ารังเกียจ
๒. มีญาติมาอาศัยอยู่กับบิดามารดาของข้าพเจ้ามาก
๓. บิดามารดาของข้าพเจ้าเป็นบุคคลทุพพลภาพ
๔. ข้าพเจ้ามักถือความเห็นของสมัครพรรคพวกสำคัญกว่าบิดามารดา
๕. บิดามารดาไม่ไว้วางใจข้าพเจ้า

เกือบทุกอันดับของปีการศึกษา ๒๕๐๘ มีอยู่ใน ๕ อันดับแรกของปีการศึกษา ๒๕๐๙ ยกเว้นอันดับที่ ๔ ตกไปเป็นอันดับที่ ๑๑ ของปีการศึกษา ๒๕๐๙ ข้อปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ทั้งหมดมีอยู่ ๓๕ ข้อ

๙. จำนวนนักเรียนที่ประสบปัญหาในรายการข้อปัญหาเกี่ยวกับการศึกษา-อาชีพ

ก. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนมากที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้าอยากรู้วิธีการที่จะก้าวหน้าในอาชีพครู	๗๐	๑๐๖	๑๗๖
๒.	ข้าพเจ้าต้องการความรู้ว่าผู้สำเร็จ ป.กศ. หรือ ป.กศ. สูง อาจปฏิบัติอาชีพอื่นใดได้บ้าง นอกจากอาชีพการสอน	๗๐	๙๔	๑๖๔
๓.	ข้าพเจ้าอยากเรียนรู้อุปกรณ์ต่างๆ ที่จะต้องเผชิญในอาชีพครู และวิธีแก้ปัญหานานๆ	๗๐	๙๓	๑๖๓
๔.	ข้าพเจ้าต้องการคำแนะนำว่าควรเตรียมตัวอย่างไรในการประกอบอาชีพครู	๖๗	๘๒	๑๔๙
๕.	ข้าพเจ้าอยากเรียนรู้อุปกรณ์ปฏิบัติตนเข้ากับสังคมในชุมชนได้อย่างเหมาะสมกับหน้าที่และศักดิ์ศรีของอาชีพครู	๖๕	๘๓	๑๔๘

สำหรับคำตอบในปีการศึกษา ๒๕๐๘ เหมือน ๆ กันกับคำตอบในปีการศึกษา ๒๕๐๙ ผิดกันแต่เพียง ข้อปัญหาที่เป็นอันดับ ๑ และอันดับ ๓ ของทั้งสองปีสลับอันดับที่กันเท่านั้น อันดับอื่น ๆ นั้นเหมือนกันทุกประการ

ข. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนน้อยที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้าน่าสงสัยว่าจะเลือกอาชีพผิด	๔	๙	๑๓
๒.	บิดามารดาไม่ต้องการให้เรียนต่อ	๗	๗	๑๔
๓.	ข้าพเจ้ามีความจำเป็นต้องหารายได้ไปด้วยในระหว่างเรียน ขณะนี้	—	๑๗	๑๗
๔.	บางครั้งข้าพเจ้าอยากเลิกเรียนเพราะรู้สึกเบื่ออาชีพครู	๙	๑๖	๒๕
๕.	ข้าพเจ้าอยากศึกษาวิชาการสาขาอื่นที่ส่งเสริมงานในอาชีพ ครูให้ดีขึ้น	๔	๑๙	๒๓

ข้อปัญหาที่อยู่ใน ๕ อันดับสุดท้ายของปีการศึกษา ๒๕๐๘ ก็อยู่ใน ๕ อันดับสุดท้ายของปีการศึกษา ๒๕๐๙ เช่นเดียวกัน แต่การเรียงอันดับที่ผิดกัน

๑๐. จำนวนนักเรียนที่ประสบปัญหาในรายการข้อปัญหาเกี่ยวกับการปรับตนกับการเรียน

ก. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนมากที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ไม่รู้ว่าจะทำอะไรข้าพเจ้าจึงจะเรียนได้ดี	๖๒	๙๓	๑๕๕
๒.	ความจำของข้าพเจ้าไม่สู้ดี	๕๗	๙๑	๑๔๘
๓.	ข้าพเจ้ามักง่วงในเวลาเรียน	๖๖	๗๖	๑๔๒
๔.	ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากในการอ่านตำราภาษาต่างประเทศ	๔๑	๘๕	๑๒๖
๕.	ข้าพเจ้าอยากรู้วิธีอ่านหนังสือที่ถูกต้อง	๔๙	๖๓	๑๑๒

ข้อปัญหาที่อยู่ใน ๕ อันดับแรกของการศึกษา ๒๕๐๘ ก็อยู่ใน ๕ อันดับแรกของการศึกษา ๒๕๐๙ ด้วย อันดับ ๑,๒,๓ เรียงอันดับที่ตรงข้ามกัน ส่วนอันดับ ๔ และ ๕ เรียงอันดับที่เหมือนกัน ข้อปัญหาทั้งหมดมีอยู่ ๓๙ ข้อ

ข. ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบเป็นจำนวนน้อยที่สุด ๕ อันดับ

อันดับที่	ข้อปัญหา	จำนวน		
		หญิง	ชาย	รวม
๑.	ข้าพเจ้าขาดเรียนบ่อย ๆ	๑	๒	๓
๒.	ข้าพเจ้าเรียนไม่ดีเพราะขาดอุปกรณ์ที่ทำเป็น	—	๕	๕
๒.	ข้าพเจ้าไม่เห็นประโยชน์ในการเรียนบางวิชา ทำให้ขาดความตั้งใจ	—	๕	๕
๔.	บางวิชาข้าพเจ้าเรียนไม่ดีเพราะไม่ได้รับความช่วยเหลือแนะนำเท่าที่ควร	๕	๑	๖
๕.	ข้าพเจ้าเรียนไม่ดีเพราะเข้าร่วมในกิจกรรมของวิทยาลัยมากเกินไป	๒	๔	๖

กรุณาแก้คำผิด

หน้า	บรรทัดที่	คำผิด	แก้เป็น
ถ้อยแถลงของผู้จัดทำ	17	Aelection	Selection
”	สุดท้าย	ไพฑูรย์	ไพฑูรย์
3 และ 4	18 และ 6	ก. ศบ.	กศ. บ.
5	7	จะเปิด	(ตัดทิ้ง)
6	11	วิทยาลัย	วิทยาลัย
11	6	จิตใจ	จิตใจ
	สุดท้าย	ตอบนต	ตนตอบ
12	1	ครูใหญ่	ผู้ใหญ่
15	18	ไต่	ไต่
16	2	ปรากฏ	ปรากฏ
17	17	โรคคน	โรคคน
22	9 และ 16	คนสอบ	ตนสอบ
24	1	ดงนั้น	ดงนั้น
26	10	ตาม	ตอบ
	11	เป็น	(ตัดทิ้ง)
29	19	ผ่าน	อ่าน
33	18	กัน	กัน
45 และ 53	2 และ 3	ข้อปัญหา	ข้อปัญหา
45	13(ตอนท้าย)	1	1 - 1
51	9	กยู	อยู่
54	5	ทรมาน	ทรมาน
	9	สอบ	สอบ
59	9	อันดับ	อันดับ

ส่วนคำตอบในปีการศึกษา ๒๕๐๘ เรียงอันดับได้ดังนี้

อันดับที่ ข้อปัญหา

๑. ข้าพเจ้าขาดเรียนบ่อย ๆ
๒. ข้าพเจ้าเรียนไม่ได้เพราะเข้าร่วมในกิจกรรมของวิทยาลัยมากเกินไป
๓. ข้าพเจ้ามาสายบ่อย ๆ
๔. ห้องเรียนไม่อยู่ในสภาพที่เหมาะสม
๕. บางวิชาข้าพเจ้าเรียนไม่ได้เพราะไม่ได้รับความช่วยเหลือแนะนำเท่าที่ควร
๕. ข้าพเจ้าไม่เห็นประโยชน์ของการเรียนบางวิชา ทำให้ขาดความตั้งใจ

ข้อปัญหาที่เป็นอันดับ ๓ และอันดับ ๕ ในปีการศึกษา ๒๕๐๘ ไม่อยู่ใน ๕ อันดับสุดท้ายของปีการศึกษา ๒๕๐๘ ก็อดตกไปเป็นอันดับที่ ๘ และ ๖ ตามลำดับ ส่วนข้อปัญหาที่เป็นอันดับที่ ๑, ๒ และ ๔ ยังคงมีอยู่ใน ๕ อันดับสุดท้าย

พอจะสรุปการเปรียบเทียบผลการสำรวจปัญหาของนักเรียนในปีการศึกษา ๒๕๐๘ กับปีการศึกษา ๒๕๐๙ ได้ว่า มีผลคล้ายกันมาก ข้อปัญหาใดที่นักเรียนในปีการศึกษา ๒๕๐๘ ประสบกันมาก นักเรียนในปีการศึกษา ๒๕๐๙ ก็มักจะประสบกันมากด้วย และข้อปัญหาใดที่นักเรียนในปีการศึกษา ๒๕๐๘ ประสบกันน้อย นักเรียนในปีการศึกษา ๒๕๐๙ ก็ประสบกันน้อยด้วย ข้อปัญหาที่นักเรียนประสบกันมากที่สุด ก็คือข้อปัญหาเกี่ยวกับการศึกษา-อาชีพ และที่รองลงไปก็คือ ข้อปัญหาเกี่ยวกับการปรับตนกับการเรียน....

ขอเชิญชวนศิษย์เก่าวิทยาลัยครูเทพสตรี เขียนข้อเท็จจริง ความคิดเห็น
และขอเสนอแนะ เกี่ยวกับ กิจกรรมและงานด้านต่างๆ ของวิทยาลัย ส่งไปยัง
บริการแนะแนววิทยาลัยครูเทพสตรี

รางวัลของการส่ง คือ ท่านได้มีส่วนปรับปรุงวิทยาลัยของท่านให้ดีขึ้น
สำหรับเยาวชนรุ่นต่อไป