

รายงานสรุปบทเรียน

ชื่อโครงการฝึกอบรม : การพัฒนาการคิด

วันที่เข้ารับการอบรม : ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

สถานที่ : ผ่านระบบออนไลน์ (OCSC Learning Portal ศูนย์การเรียนรู้ทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ แบบบูรณาการ)

จัดโดย : สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

ผู้จัดทำรายงาน : ส.อ. อนวัช ฉายสุวรรณ ตำแหน่ง เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีปฏิบัติงาน

วัตถุประสงค์ :

๑. เพื่อให้ทราบและได้เรียนรู้วิธีการคิด การปรับเปลี่ยนการคิด การฝึกปรับวิธีคิด และวิธีการแก้ไขปัญหาความคิดในรูปแบบต่าง ๆ
๒. เพื่อพัฒนาความคิด ให้สามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติงานหรือใช้ในชีวิตประจำวันได้

สรุปเนื้อหาการฝึกอบรม :

การคิด

- การคิดเป็นกระบวนการของจิตใจหรือกระบวนการทางสมอง
- การคิดมีความสำคัญต่อการเรียนรู้
- การคิดไม่มีขอบเขตจำกัด

กระบวนการคิดของมนุษย์

- กระบวนการที่มีขั้นตอนที่เริ่มจากสิ่งเร้ามากระตุ้น
- จิตใส่ใจกับสิ่งเร้า
- สมองนำข้อมูลหรือความรู้ที่มีอยู่มาประมวล

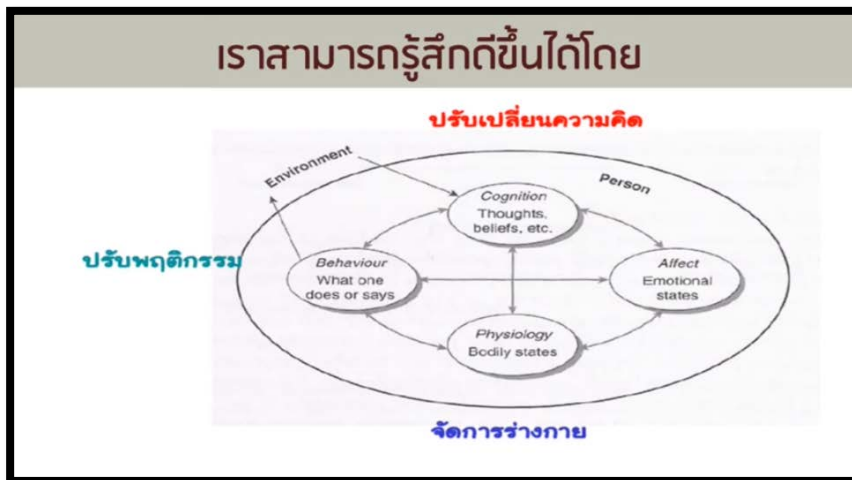
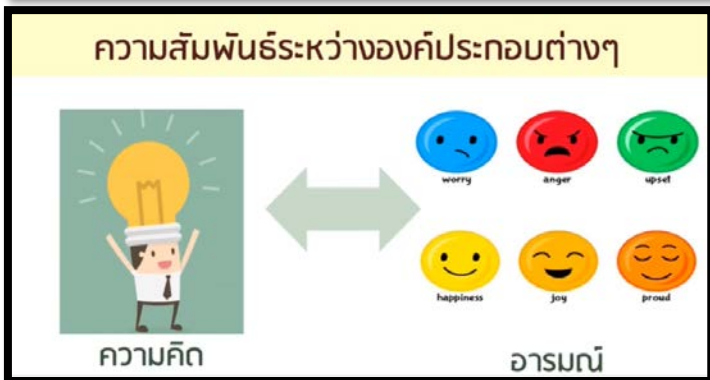
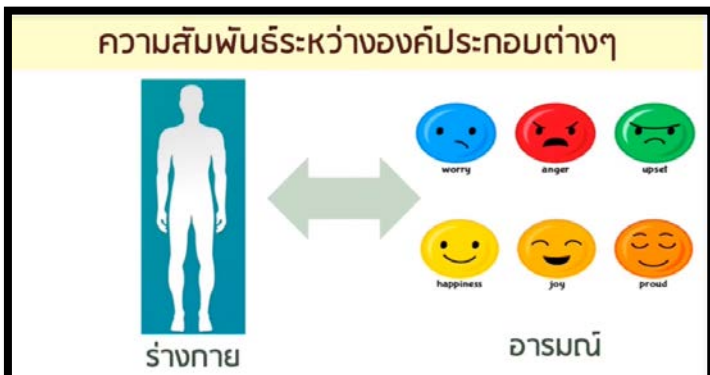
อารมณ์

- อารมณ์ บอกถึงความรู้สึกภายในใจ
- อารมณ์ มักบรรยายได้ด้วยคำ ๆ เดียว

ความสำคัญของอารมณ์

- เวลาที่เราารู้สึกอะไรมา ๆ เป็นตัวบอกว่ากำลังมีเรื่องสำคัญเกิดขึ้นในชีวิตเรา
- การจับอารมณ์ให้ได้จะช่วยให้เราเข้าใจตนเอง และนำไปสู่การจัดการตนเองที่เหมาะสม

ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ



การฝึกปรับวิธีคิด

การฝึกคิดในสองด้าน

- การหาหลักฐาน (Evidence) มายืนยันความคิด
- การหาหลักฐาน (Evidence) มาหักล้างความคิด
- การฝึกคิดแบบมีทางเลือก (Alternatives)
- การรู้จักปรับมุมมอง (Perspectives)
- การระลึกรู้ถึงอคติ (Bias) ของความคิดของตน
- การฝึกคิดแบบ Continuum เลือกคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์

การคิดสองด้าน

วันสำคัญ ลูกไม่ได้โทรมา ความคิด “ลูกไม่รักแล้ว” อารมณ์-เศร้า

หลักฐานสนับสนุน	หลักฐานคัดค้าน
- วันนี้ไม่โทรมา	- เมื่อวานก็โทรมา - อาทิตย์ที่แล้วก็เอาของมาฝาก - เจ็บป่วยก็พาไปรักษาตลอด

การคิดแบบมีทางเลือก

วันสำคัญ ลูกไม่ได้โทรมา

ความคิด	อารมณ์
ลูกไม่รักเราแล้ว	เศร้า
ลูกคงงานยุ่งจนลืม	เข้าใจ
ลูกป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่หรือเปล่า	เป็นห่วง

มุมมอง (Perspectives)

บุคคล เวลา สถานการณ์ จุดอ้างอิง (point of reference)

ความคิดมีผลต่อความรู้สึกและอารมณ์ถ้าเราคิดไม่ดี สิ่งที่เราทำก็จะทำให้สิ่งที่เราทำติดลบ เกิดเป็นวงจรทางลบขึ้นมา ถ้าเราคิดดีทุก ๆ อย่างก็จะไปในทางเดียวกัน ไปในทางบวก

จุดอ้างอิงของเราคืออะไรเราสามารถเอาไปเทียบกับใครได้บ้าง เช่น เราคิดว่าชีวิตเราแย่มาก เราลองมามองว่าคนรอบตัวเรา เขาเจออะไรบ้าง ชีวิตเขาเป็นอย่างไรบ้าง พอเรามองมุมมองกว้าง ๆ ทำให้เราเห็นได้ว่ามีคนลำบากกว่าเรามาก เป็นการสร้างแรงผลักดันให้ตัวเอง

อคติ (Bias) ส่วนตน

เพื่อให้ใช้ชีวิตง่ายขึ้น เป็นระบบอัตโนมัติ

- มองแบบ ดำขาว (Black and white) เป็นการมองแบบสุดขั้ว เช่น ไม่ดีก็แย่เลย ไม่มีสีเทา
- เหมารวม (Overgeneralization) เป็นความคิดที่เมื่อเราเจอเหตุการณ์ใด แล้วเราเหมารวมว่าจะเป็น

แบบนี้ไปตลอด

- แวนขยาย (Maximization) อะไรที่เราไม่ชอบไม่พอใจ เราจะเห็นข้อไม่ดีของสิ่งเหล่านั้นมากขึ้น
- หรีดตา (Minimization) เรามองน้อยไป เรามองข้ามข้อเสียของสิ่งเหล่านั้นไป เราไม่มองตามความเป็นจริง

เป็นจริง

- กรองที่อยากเห็น (Mental filter) เวลาที่เรามีความเชื่อ เรามักจะเห็นและรับรู้สิ่งที่เราเชื่อมากกว่า
- เอาอารมณ์เป็นใหญ่ (Emotional reasoning) ดูเหมือนมีเหตุผลแต่จริง ๆ เป็นเหตุผลที่มีอารมณ์

กำกับ ซึ่งนั่นไม่ใช่เหตุผลจริงๆ

- ของที่เหมือนกันแต่มุมมองต่างกันทำให้ความคิดต่างออกไป เช่น น้ำแค่ครึ่งแก้ว กับ น้ำตั้งครึ่งแก้ว
- ความคิดไม่มีผิดไม่มีถูก ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความเหมาะสม
- เหลือน้ำตั้งครึ่งแก้ว ทำให้เรารู้สึกมีกำลังใจแต่บางครั้งมันอาจจะทำให้เราหยุดพยายามเพราะเราคิดว่าเรามีเยอะแล้ว

- เหลือแค่ครึ่งแก้วอาจจะเป็นการบั่นทอนจิตใจแต่เป็นแรงผลักดันให้เราก้าวไปข้างหน้าก็ได้

การฝึกคิดในทางที่เป็นประโยชน์

เข้าเสื่อม เดินไม่คล่อง

ความคิด	อารมณ์
มันต้องแย่ไปกว่านี้แน่ ๆ	กลัว กังวล เครียด
แล้วใครจะมาดูแล	เศร้า หดหู่
เข้าเสื่อมแต่หัวใจยังแข็งแรง ไปไหนได้ก็ไป	มีความหวัง

การประเมินและตรวจสอบความถูกต้องของความคิด

- คุณคิดว่าที่คุณเชื่อนั้นจริงหรือไม่
- มีหลักฐานอะไรบ้างที่สนับสนุนสิ่งที่คุณเชื่อ
- มีหลักฐานอะไรคัดค้านความคิดนั้นบ้าง
- เคยมีครั้งไหนที่ความคิดนี้ไม่จริง
- มีอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ค้านความคิดของคุณ และคุณมองข้ามไปหรือเปล่า

วิธีการและขั้นตอนการแก้ไขปัญหา

- วิเคราะห์ปัญหา เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น
- มองหาทางเลือก หาวิธีการแก้ไขปัญหาให้มากที่สุด
- เปรียบเทียบข้อดี/ข้อเสีย ของแต่ละวิธี
- เลือกทางออกที่ดีที่สุด/ยอมรับได้มากที่สุด
- วางแผนการแก้ไขปัญหา และลงมือทำ
- คิดทบทวนวิธีการแก้ไขปัญหาที่ได้ลงมือทำ

วิธีคิดและปรับทัศนคติในเชิงบวกที่มีต่อตนเอง

๑. การคิดใช้เหตุผล - หาข้อมูล หลักฐาน ข้อเท็จจริง
๒. การคิดในหลาย ๆ แง่มุม - อย่าปักใจคิดอยู่แค่ทางเดียว พยายามคิดในหลาย ๆ แง่มุม มองเห็นทางออกหรือหนทางในการแก้ไขปัญหา
๓. การคิดทางบวก - มองส่วนดีของกันและกัน อย่ามองแค่ผิวเผิน มองในแง่บวก
๔. การคิดแบบยืดหยุ่น - คิดในเชิงยืดหยุ่นและสร้างสรรค์ คิดนอกเหนือไปจากความเคยชิน เรียนรู้จากการคิด การตัดสินใจในการแก้ปัญหของคนอื่นเป็นตัวอย่าง

ประโยชน์ที่ได้รับ :

๑. สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ พร้อมกับวางแผนแก้ไขสถานการณ์ได้ดีขึ้น
๒. สามารถเพิ่มศักยภาพในการคิดให้เกิดประโยชน์ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน