

บันทึกแห่งความหวัง

Journal of Hope

สำเร็จดี



10-15 นาที



1 ครั้ง/สัปดาห์



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้เราเห็นแนวทางการวางแผนที่ช่วยเพิ่มความหวังและความพร้อมทางจิตใจเมื่อเผชิญกับความท้าทาย

วิธีการใช้งาน

1. ทบทวนเป้าหมายที่ตัวเองมีแล้วเขียนลงไปในใบงาน
2. วางแผนการที่ช่วยให้เราสามารถไปถึงเป้าหมาย ได้แก่
 - เรามีทักษะอะไรบ้าง
 - สิ่งใดในตัวเราที่ควรพัฒนาต่อ
 - อะไรคืออุปสรรคในการไปถึงเป้าหมายของเรา
3. คิดหาแนวทางการรับมือกับปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น รวมถึงสิ่งที่เราจะได้เรียนรู้ภายใต้ปัญหาอุปสรรคนั้น
4. ลงมือทำตามแผนที่วางไว้ และหมั่นสังเกตตัวเองอยู่เสมอถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ว่ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง และเรารู้สึกอย่างไร
5. กลับมาทบทวนบันทึกนี้เมื่อรู้สึกสิ้นหวังหรือท้อใจ

เป้าหมาย

เพื่อช่วยให้เกิดการวางแผนและการมีความหวังในการพัฒนาตัวเองไปสู่เป้าหมาย

อ้างอิง

1. Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C., & Snyder, C. (2000). Hope therapy: Helping clients build a house of hope. In C. R. Snyder (Ed.), Handbook of hope: Theory, measures, and applications (pp. 123–150). Academic Press.
2. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). Psychological capital and beyond. Oxford University Press.
3. Sutton, J., PhD. (2022). How to perform Hope therapy: 4 best techniques. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/hope-therapy-techniques/>

Journal of Hope

บันทึกแห่งความหวัง



S M T W T F S

date:

เป้าหมายของฉัน (ถ้ามีหลายเป้าหมาย พยายามเลือกวางแผนทีละอย่าง)

1.
2.
3.
4.
5.

การวางแผนของฉัน

ทักษะที่ฉันมี

.....

.....

.....

.....

.....

ทักษะที่ฉันต้องพัฒนา

.....

.....

.....

.....

.....

อุปสรรคของฉัน

.....

.....

.....

.....

.....

วิธีเผชิญหน้ากับอุปสรรค และ
ด้านดี ไม่ดีของอุปสรรคนั้น

☐ อุปสรรคนี้คือ

☐ ด้านดีของอุปสรรคนี้คือ

☐ ด้านไม่ดีของอุปสรรคนี้คือ

☐ วิธีเอาชนะอุปสรรคนี้คือ

Journal of Hope

บันทึกแห่งความหวัง



S M T W T F S

date: 9 Jan 2024

เป้าหมายของฉัน (ถ้ามีหลายเป้าหมาย พยายามเลือกวางแผนทีละอย่าง)

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

การวางแผนของฉัน

ทักษะที่ฉันมี

การวางแผนเที่ยว

ทักษะที่ฉันต้องพัฒนา

การยับยั้งอารมณ์ในการซื้อของสุรุ่ยสุร่าย

อุปสรรคของฉัน

ความรู้สึกที่ต้องเดินผ่านร้านเสื้อผ้าแล้วอยากได้เสื้อผ้าใหม่ๆ ตามเทรน

วิธีเผชิญหน้ากับอุปสรรค และ ด้านดี ไม่ดีของอุปสรรคนั้น

☐ อุปสรรคนี้คือ

ความรู้สึกที่ต้องเดินผ่านร้านเสื้อผ้าแล้วอยากได้เสื้อผ้าใหม่ๆ ตามเทรน

☐ ด้านดีของอุปสรรคนี้คือ

ทำให้เราได้ลุกสวอยๆ

☐ ด้านไม่ดีของอุปสรรคนี้คือ

ทำให้เราเก็บเงินไม่อยู่ ทุกข์หลังซื้อ

☐ วิธีเอาชนะอุปสรรคนี้คือ

หายใจเข้าออกแล้ว
นึกถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้
ถามตัวเองว่า
"ถ้ามีแล้วจะส่งผลกระทบมากกว่ากัน"
"เราถ้าซื้อตอนนี้เลยจะได้ไปไต้หวัน
ตอนไหนก่อน"
"ค่อยเก็บเงินไปซื้อที่ไต้หวันทีเดียวนะ
ดีกว่า"