

บันไดงูสู่ใจ

Ladder to Love

โดย รวิภัส หวานแก้ว, เจสมินท์ โจว, นรวิชัย จันทรสง่า และณนัสสนัน
วังศิรีพิทักษ์

ความสัมพันธ์ดี



🕒 25-30 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



2-6 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือบันไดงูสู่ใจจะเป็นเกมกระดานที่ช่วยให้ผู้เล่นเกิดการพูดคุยผ่านลิสต์คำถาม เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างความสัมพันธ์ ทำให้กล้าพูดคุยกันมากขึ้น

วิธีการใช้งาน

1. ปรีบบันไดงู ลูกเต๋า และตัวหมาก พร้อมลิสต์คำถาม 49 ข้อ
2. ผู้เล่นทุกคนวางหมากไว้ที่จุดเริ่มต้นบนกระดาน
3. ผู้เล่นคนแรกทอยลูกเต๋าและเดินหมากตามที่จำนวนทอยได้ หากหมากตกลงที่
 - ช่องธรรมดา: คำถามจะง่าย ไม่ซับซ้อน
 - ช่องบันได: คำถามมีความซับซ้อนมากขึ้น โดยผู้เล่นจะได้โอกาสกระโดดไปยังช่องที่ใกล้เส้นชัยมากขึ้นหากเลือกตอบคำถาม
 - ช่องงู: คำถามมีความซับซ้อนมากขึ้น ผู้เล่นจะต้องเลื้อยหมากลงไปในช่องที่มีปลายหางงู และตอบคำถามจำนวน 2 คำถาม ได้แก่คำถามของช่องที่ "หมากตกลงครั้งแรก" และช่องที่ "ปลายหางงูสิ้นสุด"
4. ใครที่เดินตัวหมากถึงช่อง 49 ก่อนเป็นผู้ชนะ

คำแนะนำ

1. ผู้เล่นสามารถตีความคำถามตามความเข้าใจของตัวเองและตอบด้วยความสมัครใจ
2. เป็นผู้ฟังที่ดีให้กันและกัน

เป้าหมาย

1. เพื่อใช้ในการเริ่มต้นทำความรู้จักกับผู้อื่น
2. เพื่อใช้ในการกระชับความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น
3. เพื่อให้เกิดการทบทวนตัวเอง (Self-reflection) รู้จักตัวเองมากยิ่งขึ้น

อ้างอิง

1. Dean, J. (2023). How Long To Form A Habit? 66 Days Is A Rough Average. PsyBlog.
<https://www.spring.org.uk/2023/01/form-a-habit.php>
2. Frost, A. (2022, August 9). The Ultimate Guide to Small Talk: Conversation Starters, Powerful Questions, & More. Blog.
<https://blog.hubspot.com/sales/small-talk-guide>
3. Gmdirect. (2019, February 19). Science Says Board Games Are Good For Your Relationship? PuzzleNation.com Blog.
<https://blog.puzzlenation.com/2019/02/19/science-says-board-games-are-good-for-your-relationship/>
4. Kloep, L., Helten, A., & Peifer, C. (2022). Playing Positive Psychology: The Development of a Positive- Psychological Board Game for Team Building. ResearchGate.
https://www.researchgate.net/publication/366016460_Playing_Positive_Psychology_The_Development_of_a_Positive-Psychological_Board_Game_for_Team_Building
5. Paddock, C. (2019, February 14). Why playing board games could improve your love life. Www.medicalnewstoday.com.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324454>



ฉบับ
ง่าย

บันได

49

48

47

46

45

30

31

32

33

34

29

28

27

26

25

10

11

12

13

14

9

8

7

6

5



งูส่วใจ



44

43

42

41

40

35

36

37

38

39

24

23

22

21

20

15

16

17

18

19

4

3

2

1

เริ่มต้น



ใช้สำหรับลงเท่านั้น

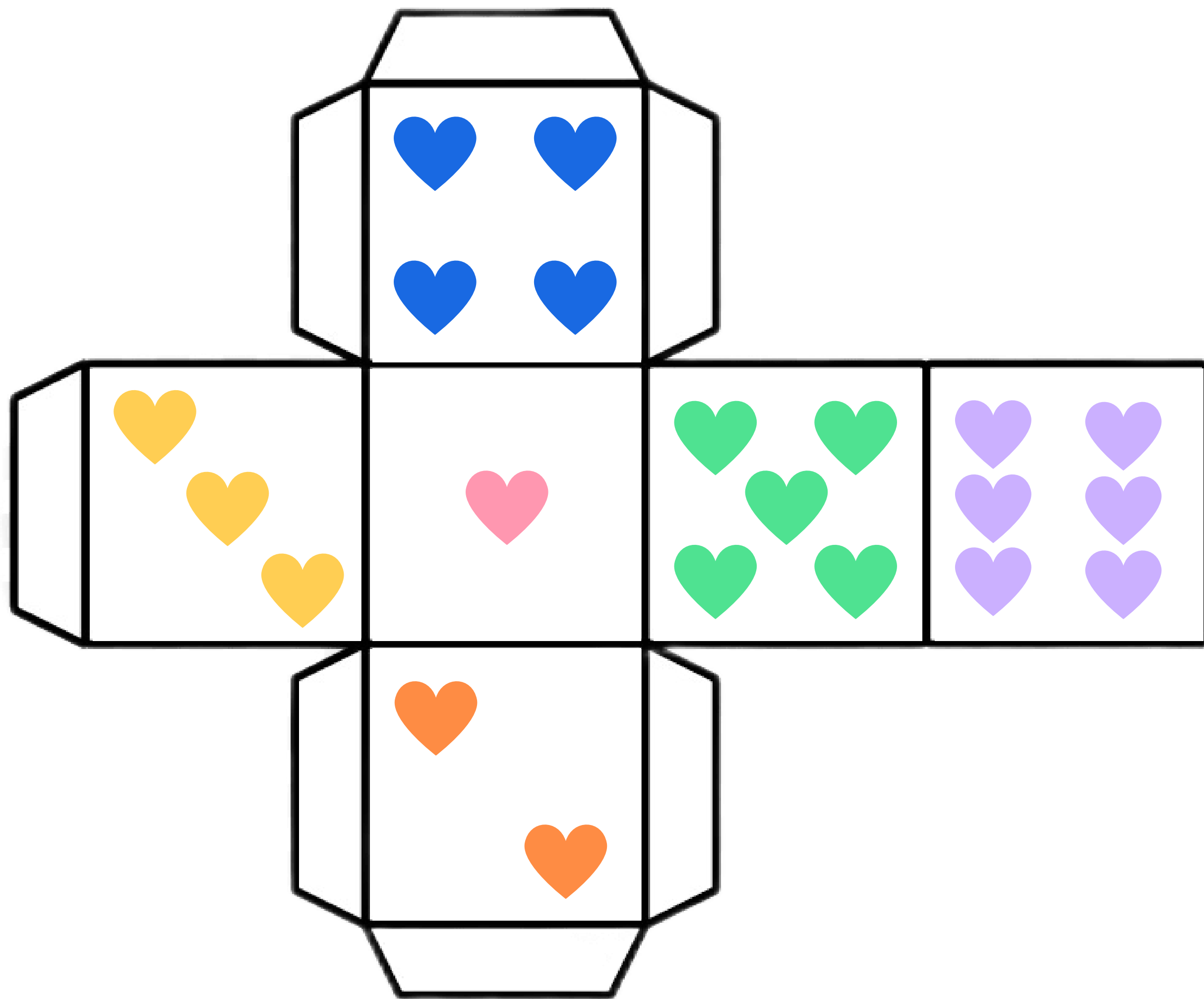


ใช้สำหรับขึ้นเท่านั้น

ลิสต์คำถาม 49 ข้อในบันไดงู

1. อาหารที่คิดว่าไม่น่ารวมกันได้ แต่ทานด้วยกันแล้วอร่อยสำหรับคุณคืออะไร
2. งานอดิเรกที่คุณชอบทำคืออะไร เพราะอะไร
3. เพลงล่าสุดที่คุณฟังคือ
4. เพลงอะไรที่อธิบายชีวิตคุณตอนนี้ได้ดีที่สุด เพราะอะไร
5. สำหรับคุณ ข้อดีของการทำงานที่มีความท้าทายคืออะไร
6. ถ้าคุณสามารถหยุดอยู่ในช่วงวัยหนึ่งได้ตลอดไป คุณจะเลือกอยู่ที่ช่วงวัยไหน และเพราะอะไร
7. ถ้าคุณเลือกตัวละครจากหนัง ซีรีส์ หรือการ์ตูนมาเป็นเพื่อนได้ 1 คน คุณจะเลือกตัวละครใด เพราะอะไร
8. งานในฝันของคุณคือ
9. ถ้าคุณมีประตูลิขสิทธิ์ไปที่ไหนก็ได้ คุณจะไปที่ไหน
10. รายการทีวีเรื่องอะไรที่คุณชอบเมื่อยังเป็นเด็ก
11. บอกหนังสือที่คุณชอบมากที่สุด ชอบเพราะอะไร
12. ถ้าคุณสามารถทานอาหารได้เพียง 1 เมนูไปตลอดชีวิต เมนูนั้นคืออะไร
13. คุณจะเลือกอะไรระหว่าง ถูรางวัลล็อตเตอรี่หรือได้ทำงานที่ดีมาก ๆ เพราะอะไร
14. ถ้าคุณเป็นซูเปอร์ฮีโร่ พลังพิเศษอะไรที่คุณอยากมี
15. คุณชอบอาหารของประเทศอะไรมากที่สุด
16. ภาพยนตร์ที่คุณชอบที่สุดคือ
17. คิดว่าตัวเองเหมือนตัวละครจากหนัง ซีรีส์ หรือการ์ตูนไหน ตัวละครใด
18. ครูคนไหนที่คุณชอบมากที่สุดในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย
19. เพลงไหนที่อธิบายตัวคุณได้มากที่สุด
20. ถ้าคุณสามารถด้านดนตรี คุณอยากอยู่ในวงดนตรีแนวไหน (Jazz, Classic, Rock, Indie, etc.)
21. ถ้าเอาความชอบมาทำเป็นอาชีพ คิดว่าคุณจะทำอาชีพอะไร
22. วิชาอะไรที่คุณชอบมากที่สุดในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย
23. อยากไปเที่ยวประเทศไหนมากที่สุด
24. ถ้าเงินสามารถซื้อได้ทุกอย่าง คุณอยากจะทำอะไร
25. ชอบกินไอติมรสอะไรมากที่สุด
26. ถ้าเลือกได้แค่อย่างเดียว แต่งงาน หรือ มีเงินเยอะ เพราะอะไร
27. คุณอยากลองทำอะไรที่ยังไม่เคยได้ทำในชีวิต
28. ช่วงอายุที่คิดว่ามีความสุขที่สุดคืออายุเท่าไร? เพราะอะไร
29. ถ้าพูดภาษาสัตว์ได้ 1 ชนิด จะพูดภาษาของสัตว์อะไร
30. ร้านอาหารที่ชอบที่สุดสำหรับคุณคือร้านไหน
31. คุณชอบฤดูกาลใด เพราะอะไร
32. ถ้ามีลูกแก้ววิเศษอยากจะทำอะไรเกี่ยวกับตัวเองในอนาคต
33. วันนี้ความรู้สึกของคุณเป็นอย่างไรบ้าง
34. หากมีกล่องที่มีทุกสิ่งที่หล่นหายไปในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นผู้คน สิ่งของ หรือความรู้สึก คุณจะมองหาอะไรเป็นอย่างแรก
35. คุณคิดว่าชีวิตของคุณเป็นหนังประเภทใด
36. จงขอบคุณตนเอง 1 เรื่อง
37. นิยายใดของคุณเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา
38. อะไรคือสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกสนุก
39. เล่า 1 เรื่องที่รู้สึกภูมิใจในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา
40. จากตัวละครคนละครึ่ง 7 คุณคิดว่าตัวเองเป็นคนละครึ่งไหน? (ลองถามผู้เล่นคนอื่นได้นะ)
41. อะไรคือพื้นที่ปลอดภัย (Comfort zone) ของคุณ
42. คุณอยากพัฒนาทักษะใดในชีวิต
43. คุณเป็นคนที่ชอบใช้ชีวิตกลางวัน (Early bird) หรือคนที่ชอบใช้ชีวิตกลางคืน (Night owl)
44. คุณมีวิธีคลายเครียดอย่างไร
45. อะไรทำให้คุณรู้สึกเชื่อใจในตัวคนคนหนึ่ง เพราะอะไร
46. วันเกิดปีไหนที่คุณชอบมากที่สุด
47. คุณคิดว่าตนเองจะสามารถอยู่ในโลกของการ์ตูนได้ไปตลอดชีวิต
48. จงบอก 3 สิ่งที่แสดงให้เห็นตัวตนของคุณ พร้อมเหตุผล
49. จงชื่นชมตัวเองและเพื่อนๆ คนละ 1 ด้าน

ลูกเต๋า



ตัวหมากรุก

