

ตัวเรา 9 ชีวิต

Nine Lives

แปลจาก KAREN JAMES CHOPRA'S "NINE LIVES"
EXERCISE ซึ่งดัดแปลงโดย ELAINE HOUSTON

รู้จักตัวเองดี



🕒 15 - 60 นาที

📅 ทุกเมื่อที่ต้องการ

👤 1 คน

🎯 วัยรุ่น - ผู้ใหญ่

คำอธิบาย

เครื่องมือ Nine Lives หรือ ตัวเรา 9 ชีวิต จะช่วยให้เราได้คำนึงถึงอาชีพในฝันของตัวเอง อาชีพที่เราชื่นชอบหรือสนใจ แต่อาจจะเลยเพราะกำแพงต่างๆ เช่น ความเป็นไปได้ หรือ อุปสรรคที่มาพร้อมกับอาชีพนั้นๆ ซึ่งเครื่องมือนี้จะช่วยให้เราทะลایกำแพงเหล่านั้น เพิ่มอิสระในการคิดและเลือกอาชีพของตัวเอง สะท้อนความต้องการของตัวเองอย่างแท้จริง คิด วิเคราะห์ กลับกรอง และ สร้างแผนคร่าวๆ สำหรับอนาคตของตัวเองในเชิงอาชีพ

วิธีการใช้งาน

1. จินตนาการว่า เรามี 9 ชีวิต ในขณะที่เราใช้แต่ละชีวิต เราสามารถทำอาชีพอะไรก็ได้ที่เราต้องการ โดยเรามีความสามารถตรงกับความต้องการของอาชีพนั้นๆ
2. วาดรูป/อธิบายอาชีพทั้ง 9 ลงในกล่อง 9 กล่องในแบบฟอร์ม
3. ตอบคำถามข้อ 1 - 3
4. ทบทวนความรู้สึกหลังทำกิจกรรมเสร็จ และ ตอบคำถามในหน้า FEEDBACK

เป้าหมาย

เพื่อให้เราได้ทบทวนตัวเองว่าแท้จริงแล้วเรารักในการทำงานแบบไหน อาชีพสายไหน และ มุ่งหน้าไปตั้งเป้าหมายของเรา เพื่อให้เราได้ทำสิ่งที่เรารัก

อ้างอิง

- 1.Howard, K. A., & Walsh, M. E. (2011). Conceptions of career choice and attainment: Model development. Journal of Career Development, 38, 256-271.
- 2.PsychD, J. B. (2023, March 24). What Is Job Satisfaction and Why Is It Important? PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/job-satisfaction/>
- 3.Kelloway, E. K., Inness, M., Barling, J., Francis, L., & Turner, N. (2010). Loving one's job: Construct development and implications for individual well-being. In New developments in theoretical and conceptual approaches to job stress. Emerald Group Publishing Limited.
- 4.Csikszentmihalyi, M. (2013). Flow: The psychology of optimal experience. Random House.



ตัวเรา 9 ชีวิต

Nine Lives



หากคุณมี 9 ชีวิต คุณจะใช้แต่ละชีวิตทำอะไรอะไรบ้าง ลองระบุและวาดรูปอาชีพเหล่านั้นลงในช่อง 1 - 9 โดยไม่ต้องเรียงลำดับความสำคัญ และ ไม่ต้องห่วงว่ามันเป็นไปได้แค่ไหน

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1. ลักษณะร่วม หรือ THEME ของสายงานที่เราเขียนไว้ ส่วนใหญ่เป็นงานแนวไหน

2. เมื่อพิจารณาอาชีพทั้ง 9 อย่างที่เขียนมา มีอาชีพไหน
ใหม่ที่คุณคิดว่า ไม่ใช่สิ่งที่ตัวเองสนใจ ควรตัดออก และจะไม่
เลือกทำ



3. จากอาชีพทั้ง 9 อย่างที่เขียนไว้ คิดว่าคุณเหมาะสมกับเส้นทางอาชีพใหม่หรือไม่ ?
ถ้าคิดว่า เหมาะ เส้นทางอาชีพนั้น คืออะไร ?

FEEDBACK หลังจากทำกิจกรรม

1. หลังจากทำกิจกรรมนี้แล้ว เราารู้สึกอย่างไรบ้าง

2. หลังจากทำกิจกรรมนี้แล้ว เราได้รับข้อมูลอะไรเพิ่มเติมบ้าง

3. ในขั้นสุดท้ายนี้ ลองเขียนแผนเล็กๆ สำหรับ 6 เดือนต่อจากนี้ว่า ในแต่ละเดือน เราจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้เราได้เข้าใจความชอบของเรามากขึ้น หรือได้ทำในอาชีพที่เราชอบ

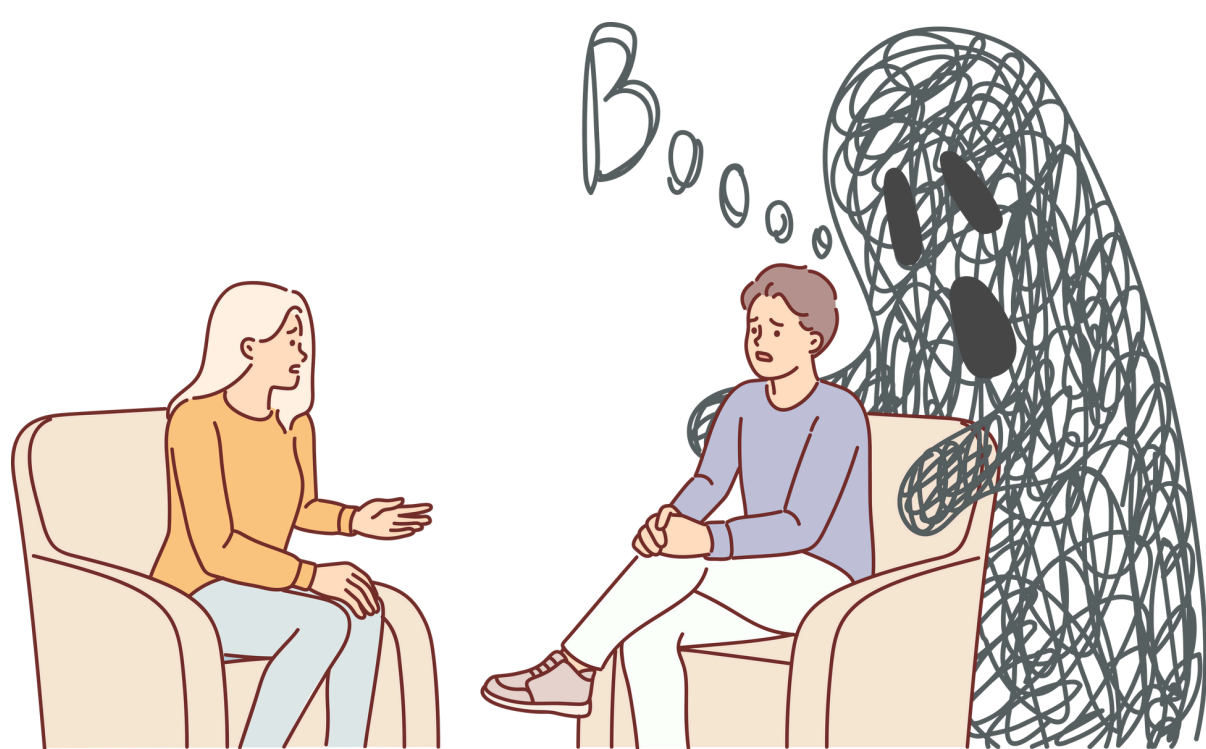


ตัวอย่าง ตัวเรา 9 ชีวิต Nine Lives



หากคุณมี 9 ชีวิต คุณจะใช้แต่ละชีวิตทำอะไรอะไรบ้าง ลองระบุและวาดรูปอาชีพเหล่านั้นลงในช่อง 1 - 9 โดยไม่ต้องเรียงลำดับความสำคัญ และ ไม่ต้องห่วงว่ามันเป็นไปได้แค่ไหน

1



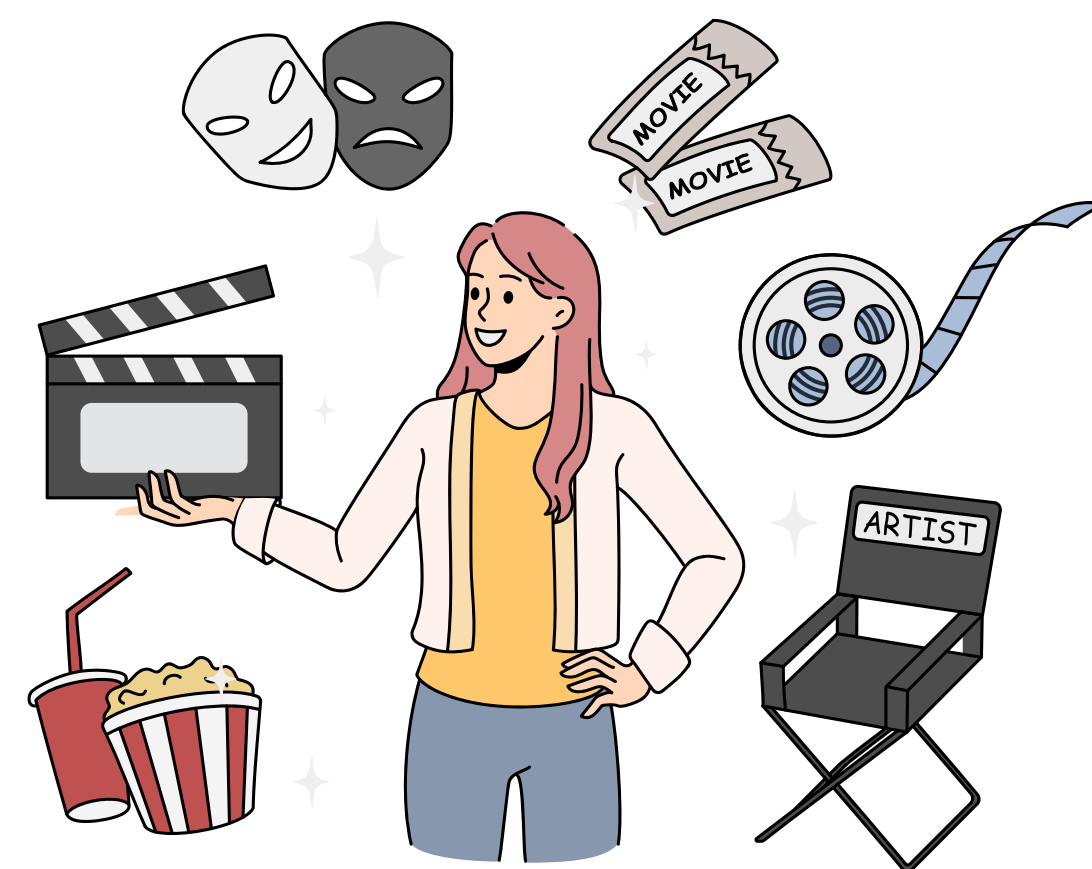
นักจิตวิทยา

2



นักเขียน

3



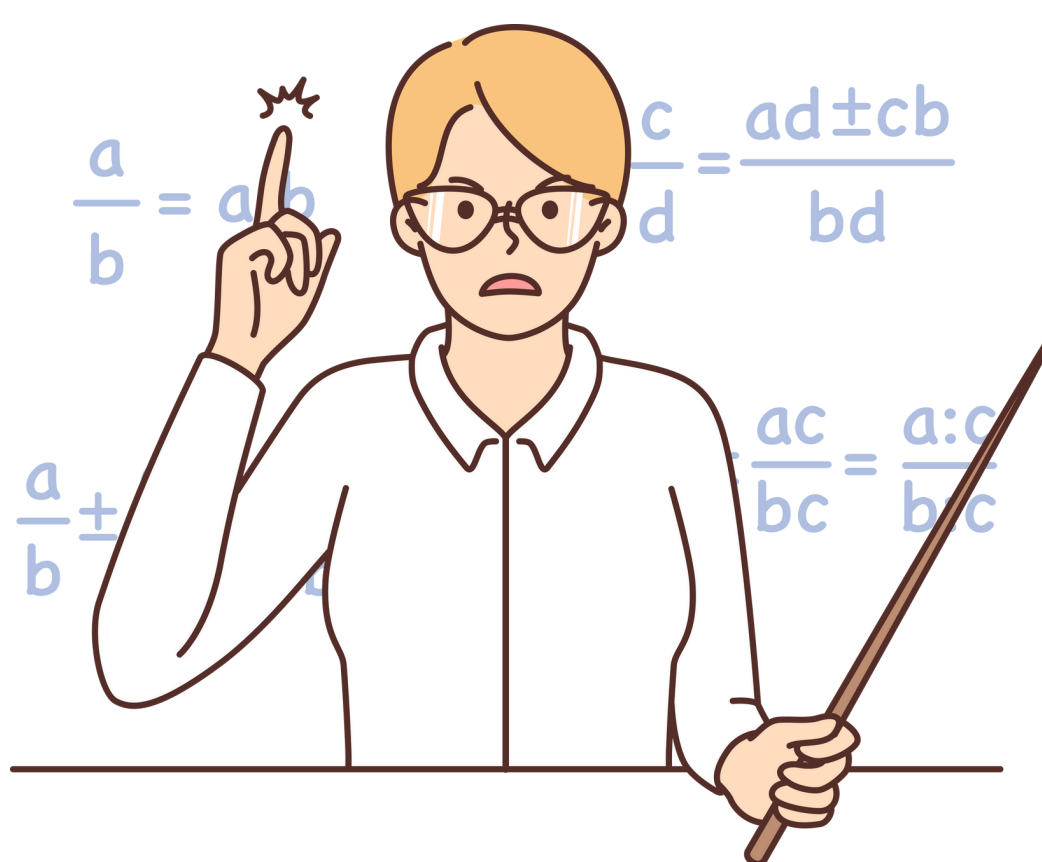
ผู้กำกับ

4



นักข่าว

5



คุณครู

6



บรรณารักษ์

7



นักจัดดอกไม้

8



ศิลปิน

9



บล็อกเกอร์ท่องเที่ยว

1. ลักษณะร่วม หรือ THEME ของสายงานที่เราเขียนไว้ ส่วนใหญ่เป็นงานแนวไหน

แนวที่ต้องเข้าใจผู้อื่น คิดวิเคราะห์ เขียน และ ใช้ความคิด
สร้างสรรค์

2. เมื่อพิจารณาอาชีพทั้ง 9 อย่างที่เขียนมา มีอาชีพไหน
ไหมที่คิดว่า ไม่ใช่สิ่งที่ตัวเองสนใจ ควรตัดออก และจะไม่
เลือกทำ

นักจัดดอกไม้ บรรณาธิการ



3. จากอาชีพทั้ง 9 อย่างที่เขียนไว้ คิดว่าคุณเหมาะสมกับเส้นทางอาชีพใหม่หรือไม่ ?
ถ้าคิดว่า เหมาะ เส้นทางอาชีพนั้น คืออะไร ?

คิดว่าเหมาะสมกับเส้นทางอาชีพที่ต้องทำความเข้าใจผู้อื่น
อย่าง นักจิตวิทยา

FEEDBACK หลังจากทำกิจกรรม

1. หลังจากทำกิจกรรมนี้แล้ว เราารู้สึกอย่างไรบ้าง

รู้สึกที่รู้จักตัวเองมากขึ้น มั่นใจ
ในเป้าหมายของตัวเองมากขึ้น

2. หลังจากทำกิจกรรมนี้แล้ว เราได้รับข้อมูลอะไรเพิ่มเติม
บ้าง

รับรู้ว่าตัวเองชอบที่จะ เข้าใจ
เรียนรู้ ผู้อื่น

3. ในขั้นสุดท้ายนี้ ลองเขียนแผนเล็กๆ สำหรับ 6 เดือนต่อจากนี้ว่า ในแต่ละเดือน เราจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้เราได้
เข้าใจความชอบของเรามากขึ้น หรือได้ทำในอาชีพที่เราชอบ

มิถุนา - อ่านหนังสือเกี่ยวกับการ
เป็นนักจิตวิทยา

กรกฎา - research มหาวิทยาลัย
ต่างๆ

สิงหา - ฝึกเขียนเรียงความ
(personal statement)

กันยา - สมัครเข้า มหาวิทยาลัย

ตุลา -
พฤษจ -

