



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนพฤษภาคม 2562

พิธีมอบทุนการศึกษาเครือเจริญโภคภัณฑ์ ประจำปีการศึกษา 2561



เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นำโดยนายสุกิจ ศักดิ์ชัย รักษาการผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้ พร้อมด้วย นางสาวอรรช วรศิริ รักษาการผู้อำนวยการกองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ และนางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว ได้นำนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ เข้าร่วมพิธีมอบทุนการศึกษาเครือเจริญโภคภัณฑ์ ประจำปีการศึกษา 2561 โดยมี ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.เกษม วัฒนชัย ประธานคณะกรรมการบริหารทุนการศึกษา เครือเจริญโภคภัณฑ์ เป็นประธานมอบทุนการศึกษาฯ ซึ่งปีนี้ได้มอบแก่นิสิตนักศึกษาทั่วประเทศ 2562 ทุน ๆ ละ 30,000 บาท ต่อเนื่องเป็นปีที่ 41 ปี เพื่อช่วยเหลือเยาวชนขาดแคลนทุนทรัพย์ หวังลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม สำหรับปีการศึกษา 2561 นี้ เครือเจริญโภคภัณฑ์ได้ทำการคัดเลือก นิสิต นักศึกษา ในสาขาต่างๆ ที่จำเป็นต่อการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในสาขาที่มีความจำเป็นสำหรับโลกยุคใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และเกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีที่เป็นไปอย่างรวดเร็วและรุนแรง ซึ่งในปีนี้ได้มีการมุ่งเน้นไปยังสาขาที่เกี่ยวข้องกับ Thailand 4.0 มากขึ้น โดยคัดเลือกผู้ที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับดี ความประพฤติดี มีลักษณะของความเป็นผู้นำ มีบุคลิกภาพดี ให้มีโอกาสได้ศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี ณ สถาบันผู้นำ เครือเจริญโภคภัณฑ์ จังหวัดนครราชสีมา

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

โทรศัพท์ 053-873183-4 www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo



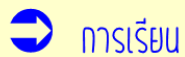
ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนพฤษภาคม 2562

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว (Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาคำน



การเรียน



การศึกษาต่อ



การปรับตัว



ปัญหาส่วนตัว



บุคลิกภาพ,อารมณ์,ความเครียด



อื่นๆ

ช่วงเวลาการให้บริการ (วันจันทร์ - วันศุกร์)



เวลา 08.30 - 16.30 น.

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข Tel. 053-873183-4



เวลา 16.30 - 19.00 น.

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว กองพัฒนาระบบ (หอ 10) Tel. 053-873185

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม



ทุนการศึกษา



การวางแผน/การหารายได้ระหว่างเรียน



เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)



ศิษย์เก่าสัมพันธ์

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข Tel. 053 - 873180 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว
ได้ในวันและเวลาดังกล่าว นอกจากนี้สามารถติดตามข่าวสารกิจกรรมและทุนการศึกษาได้ที่ www.facebook.com/guidance.maejo และข่าวสารกองแนะแนวและ
ศิษย์เก่าสัมพันธ์ ได้ที่ www.facebook.com/GCAMJU





ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนพฤษภาคม 2562

7 เคล็ดลับ สลัด "ตัวขี้เกียจ" ที่กำลังเกาะหนึบตัวคุณ

ใครกำลังรู้สึกว่ช่วงนี้ห้องหับเริ่มทรุดทรองเพราะร้างลาจากการกวาดเก็บ เริ่มหลงรักการหยุดพักก่อนที่จะรู้สึกเหนื่อย ประวิงเวลาที่จะลงมือทำงานชิ้นใหญ่หรืองานที่ต้องทุ่มเทพลังมหาศาล เริ่มมีข้ออ้างกับทุกสิ่งทุกอย่างและพูด "เดี๋ยว" จนติดเป็นนิสัย อาการข้างต้นอาจเป็นสัญญาณว่า **ตัวขี้เกียจ** กำลังเกาะหนึบตัวคุณ วันนี้เราจะพาคุณสลัดมันออกให้ไกล



Step 1 หาแรงจูงใจ

สาเหตุหลักอันดับต้นๆ ของความขี้เกียจคือการขาดแรงจูงใจ เรื่องนี้แก้ไขได้ด้วยการศึกษาถึงเป้าหมายของตัวเองเสมอ เช่น หากคุณต้องจัดบ้านใหม่ ก็ลองหาภาพเกี่ยวกับการแต่งห้องสวยๆ มาไว้เป็นแรงบันดาลใจ หากคุณเหนื่อยที่ต้องอ่านหนังสือสอบก็ให้นึกถึงวันฉลองเรียนจบเอาไว้ หากคุณท้อกับงานโปรเจกต์ใหญ่ที่ได้รับมอบหมายก็ให้นึกถึงคุณประโยชน์ของงานชิ้นนั้น ว่าส่งผลดีกับคนอื่น ๆ ขนาดไหน นอกจากนี้ยังสามารถนำเทคนิคของ **ดร. กุ๊ก-กานดา บุญโสธรสภิตย** เจ้าของผลงานเขียน "เรียนแป๊บนะที่โหด โพล้แป้นักเรียนทุกคน (เมืองนอก)!" มาใช้ได้ คือหากตั้งเป้าจะทำอะไรแล้ว ต้องไปประกาศให้โลกรับรู้ เช่น "วันนี้ฉันจะเคลียร์งานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ" "ฉันจะอ่านหนังสือสอบให้จบ" การทำเช่นนี้ช่วยเป็นแรงกระตุ้นได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อไหร่ที่เริ่มขี้เกียจ คุณจะตระหนักได้ว่า มีหลายคนกำลังเฝ้ารอดูคุณอยู่

Step 2 ทำทีละอย่าง



หลายคนพยายามจัดการงานทุกอย่างที่มีในมือไปพร้อมๆ กัน แต่อาจจะฟังดูเป็นเรื่องดี ที่งานทุกอย่างจะสามารถสำเร็จทันเวลาและจะได้พักผ่อนยาวๆ รวดเดียว แต่การทำเช่นนี้อาจส่งผลให้งานผิดพลาดได้ง่าย แถมยังสูญพลังงานชีวิตไปอย่างมหาศาล ทำให้คุณโยนภาระการพักเบรกบ่อยขึ้นและเข้าสู่ภาวะขี้เกียจง่ายขึ้นเช่นกัน ทางที่ดีคุณควรจัดจ่อกับงานทีละชิ้น โดยนำงานที่มีเดดไลน์เร็วที่สุดมาเริ่มทำก่อนเป็นอันดับแรก

Step 3 ขอยางออก



หลายคนผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ เพื่อได้รับมอบหมายงานที่ยากและใหญ่ เพราะรู้สึกไม่พร้อมที่จะเริ่มต้น เคล็ดลับสำคัญคือคุณต้องหัดขอยางออกเป็นช่วงๆ แล้วเริ่มอุ่นเครื่องจากการทำส่วนที่ง่ายที่สุดหรือเล็กน้อยที่สุดก่อน เมื่อได้เริ่มงานชิ้นเล็กชิ้นน้อยแล้ว คุณจะรู้ว่าการทำขั้นต่อไปจนจบไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวอย่างที่คิด

Step 4 พักเบรกให้เป็น



การปั่นงานยิบยาวรวดเดียวจนจบแล้วค่อยพัก อาจไม่ใช่วิธีที่ดีเท่าไร เพราะการทำอะไรอย่างต่อเนืองนานกว่า 30-40 นาที จะทำให้สมองเริ่มซึมชา ระดับประสิทธิภาพของงานเริ่มลดลง ส่งผลให้งานผิดพลาด สอดคล้องกับที่ **โจ โรบินสัน** นักจัดการความเครียดและเทรนเนอร์ด้านคุณภาพชีวิตการทำงาน กล่าวว่า การทำงานสัปดาห์ละ 48 ชั่วโมงเป็นการเพิ่มความเครียดให้สมองมากขึ้นเป็นสองเท่าและเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ ที่เนื่องจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมชาวยุโรปจึงนิยมจับหลักตอนกลางวันลองพักเบรกระหว่างการทำงานด้วยการใช้เทคนิค 20/10 คือทำงาน 20 นาที แล้วสลัดไปพัก 10 นาที หรืออาจใช้ เทคนิค 45/15 คือทำงาน 45 นาที พัก 15 นาทีก็ได้



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนพฤษภาคม 2562

Step 5 ทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำ



หากคุณพยายามตั้งใจทำงานสุดๆ แล้ว แต่หนึ่งชั่วโมงผ่านไปก็ยังไม่สามารถเริ่มทำได้จริงๆ แนะนำให้ลองหันไปทำอย่างอื่นแทน อาจเป็นงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ เช่น จัดโต๊ะ รีดผ้า เช็ดเฟอร์นิเจอร์ ทำกิจกรรมเหล่านี้ คุณจะได้คิดว่า “ทำไมฉันต้องเสียเวลาทำงานมาทำอะไรแบบนี้นะ” หลังจากนั้นคุณจะได้ตื่นตัวในการทำงานขึ้นมาอีกเท่าตัว การทำอย่างนี้ไม่มีข้อดีคือไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณจะสามารถเริ่มงานได้แล้ว คุณยังได้โต๊ะที่สะอาดตาและผ้าเรียบๆ เพิ่มขึ้นอีกด้วย

Step 6 ธรรมชาติบำบัดช่วยได้



จิลล์ โทมัส (Jill Thomas) นักธรรมชาติบำบัดแนะนำวิธีลดความอ่อนเพลียไว้ว่า ให้ลองออกกำลังกายตอนเช้า กินอาหารเช้าที่มีใยอาหารสูง โปรตีนต่ำและไขมันหวาน เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ หัดกินผักมากกว่าเนื้อ โดยรับประทานผักผลไม้และธัญพืชให้ได้วันละ 3-5 ขีด เพื่อรักษาค่าความเป็นกรดในเลือดให้อยู่ในระดับเหมาะสม ดื่มน้ำสะอาดวันละ 1.5-2 ลิตร เพื่อช่วยรักษาระบบขับถ่ายของเสีย กินไขมันดี กรดไขมันที่จำเป็น (EFAs) เช่น โอเมก้า-3 และโอเมก้า-6 เพื่อช่วยเซลล์ประสาททำหน้าที่รับส่งข้อมูลในสมอง และสร้างฮอร์โมนที่จำเป็น วิธีเหล่านี้จะช่วยให้อารมณ์กระปรี้กระเปร่ามากขึ้นและตื่นตัวพร้อมสำหรับการเริ่มต้นวันใหม่

Step 7 เขียนเป้าหมายให้ชัด



ลองเขียนเป้าหมายงานหรือเป้าหมายในชีวิตของคุณเป็นข้อๆ ลงบนกระดาษโน้ต-อิทหลายๆ แผ่น จากนั้นนำไปแปะไว้ในที่ที่คุณมองเห็นบ่อยๆ เช่น บนโต๊ะทำงาน บนตู้เย็นข้างเตียงนอน หรือบนกระจกในห้องน้ำ เมื่อทำสำเร็จตามเป้าหมายแล้ว ก็ขีดฆ่าออกทีละข้อ วิธีนี้ช่วยให้คุณมองเห็นตัวเองว่า แท้จริงแล้วตัวคุณก็มีประสิทธิภาพที่จะทำอะไรให้สำเร็จได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณมั่นใจลงใจอยากจะทำเป้าหมายต่อไปให้สำเร็จได้อย่างไม่ล่าช้า

“เพียงเท่านี้ตัวเราก็เก่งก็ไม่กล้าเข้าไปใกล้คนอื่นต่อไป”

ที่มา: Goodlifeupdate





ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ประจำเดือนพฤษภาคม 2562

ชีวิตดีได้...แม้เป็นคนพิการ

ชีวิตดีได้...แม้เป็นคนพิการ

ไม่ว่าจะพิการแต่กำเนิดหรือพิการภายหลัง ทุกคนสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของตัวเองให้ดีขึ้นได้ เพียงรู้จักและใช้สิทธิที่มีให้เกิดประโยชน์สูงสุด

มีรายได้ประจำ

- คนละ 500 บาท/เดือน จากเบี้ยความพิการ
- 50% ของเงินเดือน/เดือน จากประกันสังคม สูงสุดไม่เกิน 15,000 บาท (กรณีเป็นคนพิการภายหลัง)

ประกอบอาชีพได้ตามต้องการ

- มีสิทธิได้รับการจ้างงานจากภาคเอกชนและรัฐบาล
- มีสิทธิได้รับการส่งเสริมฝึกอบรมด้านอาชีพ
- มีสิทธิขอยืมเงินเพื่อประกอบอาชีพอิสระ ดอกเบี้ย 0% สามารถกู้ได้ทั้งแบบบุคคลและแบบกลุ่ม

เข้าถึงบริการทางการแพทย์

สามารถเข้ารับบริการสาธารณสุขของรัฐได้ทุกแห่ง โดยไม่ต้องมีใบส่งต่อ หรือรับการตรวจรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพที่ครอบคลุมถึง 26 รายการ

ส่วนลดพิเศษ

- ลดหย่อนภาษี ทั้งคนพิการ ผู้ดูแลคนพิการ และนายจ้างที่รับคนพิการเข้าทำงาน
- ลดหย่อนค่าโดยสาร
- ลด 50% สำหรับการเดินทางภายในประเทศ

สวัสดิการช่วยดำรงชีพ

- มีสิทธิขอค่าใช้จ่ายในการปรับตัวให้เหมาะสม เพื่อเพิ่มความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน
- มีสิทธิร้องขอจัดการเลือกปฏิบัติไม่เป็นธรรมต่อคนพิการ

มีการศึกษาที่ดี

คนพิการทุกคนมีสิทธิได้รับการศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงปริญญาตรี

ได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกเฉพาะ

- บริการผู้ช่วยคนพิการ • บริการล่ามภาษามือ
- บริการให้ยืมเทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ อุปกรณ์ที่ช่วยในการสื่อสารต่างๆ
- บริการช่วยเหลือทางกฎหมาย

ขึ้นทะเบียนคนพิการเพื่อรับสิทธิประโยชน์เหล่านี้ได้

กรุงเทพมหานคร

- กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
- ศูนย์บริการช่วยเหลือทางสังคมและความเป็นอยู่
- ฝ่ายสังคมสงเคราะห์ งานเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลศิริราช

ต่างจังหวัด

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ณ ศาลากลางจังหวัดทุกจังหวัด

เพราะชีวิตมีทางเลือกเสมอ ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม pwdoutsourcemanagement.blogspot.com/

Source: pwdoutsourcemanagement.blogspot.com



ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://www.freelancebay.com/121412.html>

ที่ตั้ง: ชั้น 1 อาคารเรียนรวม 70 ปี มหาวิทยาลัยแม่โจ้

เวลาทำการ: วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 09.00-12.00 น.

เบอร์โทรศัพท์: 053-873194, 053-873183-4 (งานแนะแนว)

Website: www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo

ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ (Disability Support Services (DSS) มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 1 อาคารเรียนรวม 70 ปี มหาวิทยาลัยแม่โจ้

โทรศัพท์ 053-873194, 053-873183-4 (งานแนะแนว) www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo