



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนสิงหาคม 2562

โครงการสัมมนาและมอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษาชาวไทยภูเขา ปีการศึกษา 2562

เมื่อวันที่ 18 สิงหาคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดย นางรุ่งนภา รินคำ นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพชำนาญการพิเศษ รักษาการหัวหน้างานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา เป็นผู้แทนมหาวิทยาลัยเข้าร่วมโครงการสัมมนาและมอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษาชาวไทยภูเขา ปีการศึกษา 2562 จัดโดยสำนักกิจการความมั่นคงภายใน กรมการปกครอง ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 15-18 สิงหาคม 2562 โดยมี ผู้แทนอธิบดีกรมการปกครอง เป็นประธานในพิธีมอบทุนการศึกษาให้แก่ นักศึกษาชาวไทยภูเขาของ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยแม่โจ้ รวมจำนวน 100 ทุน ทุนละ 30,000 บาทต่อปี ซึ่งเป็นทุนการศึกษาแบบต่อเนื่องจนจบการศึกษา ณ โรงแรมเชียงใหม่ ออร์คิด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยตสูข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนสิงหาคม 2562

สัมมนาทุนการศึกษารัฐบาล ดาสโก จำกัด และเครือข่าย



เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2562 งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา โดยนายสุกิจ ติดชัย รักษาการแทนผู้อำนวยการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้ให้เกียรติเป็นประธานกรรมการพิจารณาทุนการศึกษาร่วมกับกรรมการในการสอบสัมภาษณ์นักศึกษาที่ได้สมัครขอรับทุนการศึกษารัฐบาล ดาสโก จำกัด และเครือข่ายของบริษัท ประจำปีการศึกษา 2562 เพื่อพิจารณาและคัดเลือกนักศึกษาที่มีผลการเรียนดี มีความประพฤติเรียบร้อย ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการศึกษา ทุนการศึกษาละ 12,000 บาท ณ ห้องประชุมตึกบริหาร ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยตสูว

สัมมนาทุนการศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำปีการศึกษา 2562



เมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2562 งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา โดยนายสุกิจ ติดชัย รักษาการแทนผู้อำนวยการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้ให้เกียรติเป็นประธานกรรมการพิจารณาทุนการศึกษาร่วมกับคณะกรรมการ ผู้แทนจากคณะ ในการสอบสัมภาษณ์นักศึกษาที่ได้สมัครขอรับทุนการศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำปีการศึกษา 2562 จำนวน 129 คน เพื่อพิจารณาและคัดเลือกนักศึกษาที่เรียนดี มีจิตอาสา มีคุณธรรม แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการศึกษา สร้างชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัย และได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ ซึ่งเป็นทุนการศึกษารูปแบบต่อเนื่องและไม่ต่อเนื่อง (ทุนให้ปีเดียว) ณ ห้องประชุมตึกบริหาร ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยตสูว

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยตสูว ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนสิงหาคม 2562

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว (Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาด้าน

- ⇒ การเรียน
- ⇒ ปัญหาส่วนตัว
- ⇒ การศึกษาต่อ
- ⇒ บุคลิกภาพ,อารมณ์,ความเครียด
- ⇒ การปรับตัว
- ⇒ อื่นๆ

ช่วงเวลาการให้บริการ (วันจันทร์ – วันศุกร์)

- 🕒 เวลา 08.30 – 16.30 น. งานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ บคส. ศูนย์กิจกรรมนักศึกษาแม่โจ้ Tel. 053-873183-4
- 🕒 เวลา 16.30 – 19.00 น. ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว หอพักหญิงร่มเกล้า (หอ 10) Tel. 053-873185

หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับ

- ❌ทุนการศึกษา
- ❌การหางานทำ/การหารายได้ระหว่างเรียน
- ❌เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)
- ❌ค่านับค่าสัมพัทธ์

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่หน่วยงานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ บคส. Tel. 053 - 8731834, งานจัดหางาน Tel. 053 - 873187, งานกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา Tel. 053 - 873189 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนวได้ในวันและเวลาดังกล่าว นอกจากนี้สามารถติดตามข่าวสารกิจกรรมและทุนการศึกษาได้ที่ www.facebook.com/guidance.maejo และ www.facebook.com/GCAMJU

Psychiatrist-Backed Tips To Help You Manage Anxiety

7 เคล็ดลับดี ๆ ในการเอาชนะความวิตกกังวล



ผู้ที่เปี่ยมโรควิตกกังวลมักจะรู้สึกกังวลหรือหวาดกลัวจนหมดเวลาไปกับการครุ่นคิดถึงเรื่องร้ายๆ ซึ่งยังส่งผลกระทบต่อเป้าหมายในหน้าที่การงาน ความสัมพันธ์ส่วนตัว และคุณภาพชีวิตด้วย แต่ทุกอย่างย่อมมีทางออก เรามีผู้เชี่ยวชาญที่จะมาแบ่งปัน 7 เคล็ดลับดี ๆ ในการจัดการกับสถานการณ์ที่อาจเพิ่มความวิตกกังวลให้กับคุณด้วยชุดข้อคิดดีๆ 7 ข้อนี้

1. เลือกว่าความกังวลออกไปก่อน

ริค วอร์เรน รองศาสตราจารย์ด้านจิตเวชประจำมหาวิทยาลัยมิสซิสซิปปีแห่งหนึ่งกล่าวว่า “เมื่อเลือกความกังวลออกไปก่อน เช่น หากคุณกำลังจะไปดูหนังและเกิดรู้สึกกังวลเรื่องงานขึ้นมา จงทิ้งความกังวลนั้นไปก่อนและบอกกับตัวเองว่า “ฉันไม่ได้ทำงานอยู่ ว่างๆ คิดเรื่องอื่นที่ทำงานไม่ยุ่งเกี่ยว” จากนั้นเมื่อถึงเวลาต้องคิดเรื่องที่ทำให้คุณรู้สึกกังวล คุณค่อยปรึกษาเรื่องนั้นกับคนที่คุณไว้วางใจ

2. สร้างมาตรวัดเหตุการณ์ร้ายๆ

ลองลากเส้นบนกระดาษและเขียนเลข 0 ที่จุดเริ่มต้น เลข 50 ไว้ตรงกลางและเลข 100 ไว้ตรงปลายสุด จากนั้นถามตัวเองดูว่าอะไรคือสิ่งเลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นและเขียนลงบนกระดาษ วอร์เรนกล่าวว่า “ไม่ว่าเรื่องที่จะได้ 100 เต็มๆ เป้าหมายของวิธีนี้คือคุณสามารถแยกเรื่องต่างๆ ที่ต้องการทำและจัดการกับมันได้ทีละจุด

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ บคส. ศูนย์กิจกรรมนักศึกษาแม่โจ้
โทรศัพท์ 053-873183-4 www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนสิงหาคม 2562

3. แบ่งงานใหญ่เป็นงานเล็กๆ

ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่พบเจอได้บ่อยในทำางานและมีความใหญ่รูปแบบของการลัดวงจรประวัณพรั้ง ผู้ที่มีความวิตกกังวลมักจะต้องการมาถึงที่หมายให้ตรงเวลาหรือทำงานให้สำเร็จลุล่วง แต่ความกังวลที่มากเกินไปจะบิ่ตัวขัดขวางพวณพวณ คีธ อัมพริย์ ศาสตราจารย์ด้านจิตเวชแห่งมหาวิทยาลัยแพนเพอร์ติงได้เสนอแนะว่าควรใช้วิธีแบ่งงานใหญ่ที่หนักอึ้งเป็นงานเล็กๆที่ชะพ็องจากเป้าหมายเล็กๆจะทำให้้ง่ายและให้ผลดีกว่า

4. ทำพิศุจสิ่งที่คุ้นกังวล

งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียพบว่า เมื่อผู้ที่มีความวิตกกังวลปิดใจยอมรับสิ่งที่ทำให้วิตกกังวลพวณพวณจะจัดการกับความวิตกกังวลได้ดีขึ้นส่วนการบอกกับตัวเองว่าสิ่งที่บิ่ที่สุดยังไม่เกิดขึ้นจะทำให้คุณลดความกลัวลงได้ เช่น หากคุณกลัวการขึ้นรถไฟใต้ดินและสิ่งที่ทำให้คุณกลัวที่สุดคือการติดอยู่ในที่ที่ไม่ได้รับความช่วยเหลือ เราอยากให้คุณลองพวณกลัวไปขึ้นรถไฟใต้ดินและเมื่อคุณออกมาได้โดยที่ไม่ติดอยู่ในที่นั้นตามที่กลัวว่าคุณจะสามารถเอาชนะสมมติฐานความกลัวสุดขั้วของคุณได้แล้ว

5. ลีกร่างกายให้สงบนิ่ง

ภายในร่างกายของคณพวณจะมีตัวบรพทความเครียดซึ่งขึ้นอยู่กับว่าคุณจะใช้มันเมื่อไหร่ ลองกำหนดลมหายใจ วางเท้าลงบนพื้น ยืนมั่นว่าจะยึดกับความรู้จัก ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าคุณควรเกร็งกล้ามเนื้อและผ่อนคลาย ลองทำซ้ำๆ เพื่อผ่อนคลายร่างกายของคุณเอง

6. ขอรับความวิตกกังวล

เวอร์เนลกล่าวว่ามีความแตกต่างกันอย่างมาศระหว่างการขอรับความวิตกกังวลกับขอรับตัวเองว่าเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวล โรคจิตกกังวลเป็นภาวะผิดปกติทางจิตที่พบได้บ่อยที่สุดในสหรัฐอเมริกา คุณจึงต้องขอรับความวิตกกังวลพร้อมกับการรับรู้ว่าคุณไม่ได้อยู่เพียงลำพัง

7. อธิษฐานว่าโรคจิตกกังวลสามารถรักษาได้

หากคุณรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลทุกวันก็ไม่ต้องกังวลไปพ็องจากผู้เชี่ยวชาญบอกว่ามีวิธีบำบัดทางสุขภาพจิตหลายวิธีที่ได้ผล หรือหากมีคณรู้จักของคุณกำลังเผชิญปัญหาที่เรารู้สึกอยากให้คุณเข้าใจในสิ่งที่เขาต้องเผชิญ ผลการสำรวจในสหรัฐอเมริกาพบว่าเพียงร้อยละ 25 ของผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตเท่านั้นที่รู้สึกรู้สึกว่ามีคณเข้าใจ พห็องสิ่งอื่นใดคุณควรจำไว้ว่าคุณต้องทำจิตใจให้สงบและดูแลสุขภาพให้ดี เราจะรู้สึกรู้สึกกังวลเกี่ยวกับความคิดของคณพ็องพ็องลงถ้ารู้ว่าพวณพวณไม่ได้สนใจเราทำให้อารมณ์ (ขอขอบคุณข้อมูลจาก <http://issue247.com/life/psychiatrist-backed-tips-to-help-you-manage-anxiety/>)





ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

Read for the Blind แอพพลิเคชั่น สร้างหนังสือเสียงเพื่อคนตาบอด

Read for the Blind เป็นแอพพลิเคชั่นแรกของโลกที่ถูกคิดค้นมาเพื่อทุกคน
ได้มีโอกาสร่วมกันสร้างหนังสือเสียงให้คนตาบอด ด้วยการอ่านหนังสือหรือบทความสั้นๆ
จาก เว็บไซต์ แคมเปญ หนังสือพิมพ์ หรือคอลัมน์ที่น่าสนใจ ที่ง่ายและสะดวกมากขึ้น
โดยไม่ต้องเดินทางไปเพื่ออัดเสียงอีกต่อไป เป็นอีกช่องทางที่เปิดโอกาสให้คนไทยทำความ
ดีได้ง่ายขึ้น ไม่จำกัดเวลาหรือสถานที่ ผ่านเครื่องมือสื่อสาร สอดรับไลฟ์สไตล์คนไทยที่นิยมใช้
โทรศัพท์มือถือ



GIVE THEM
LIGHT
BY YOUR
VOICE



แอพพลิเคชั่นดีแบบนี้ยังคงส่องสว่างให้กับกิจกรรมดีดี
“อ่านเพื่อฟัง” ส่งต่อแสงสว่าง เพื่อผู้พิการทางสายตาฯ ที่ KTC ร่วมกับ
แอพพลิเคชั่น Read for the Blind เปิดให้ทุกคนคัดลอกหนังสือหรือบทความ
ที่มีความประทับใจเกี่ยวกับพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
เพื่อส่งต่อหนังสือเสียงให้กับผู้พิการทางสายตา ผ่านแอพพลิเคชั่นนี้อีกด้วย

นอกจากนี้ แอพพลิเคชั่นนี้ยังรองรับการอ่านหนังสือจากหลายคน
รวมกันเป็นหนังสือเล่ม หนังสืออาจจะอ่านเพียงแค่บทเดียวก็ได้ โดยหนังสือเสียง
ที่สมบูรณ์แล้ว จะถูกแปลงเป็นไฟล์เสียงที่เหมาะสมสำหรับคนตาบอดและส่งไป
ยังสายด่วนข่าวสารความรู้ ที่เบอร์ 1414 ซึ่งเป็นการให้บริการฟรีเพื่อฟัง
หนังสือเสียงผ่านทางโทรศัพท์

(ขอขอบคุณข้อมูลจาก: <https://favforward.com/trend/24219.htm>)



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