

KM เรื่องเทคนิคการเสริมสร้างวินัยในการทำงาน

จงปรับตัวเข้าหางาน !

อย่าปรับงานเข้าหาตัว!

แนวปฏิบัติที่ดีสำหรับ...จะอย่างไรให้นักศึกษามี
วินัยในการทำงานเมื่อสำเร็จการศึกษาไปแล้ว



โดย.... ผศ.ดร.สพ.ญ.พินิดดา ชะอุ่มผล (อ.นิ)

ตัวแทน คณะสัตวแพทยศาสตร์ มทม.

ความหมายของคำว่า ...วินัย

- ▶ หมายถึงการยึดมั่นในระเบียบ แบบแผน ขอบบังคับ ข้อปฏิบัติ
- ▶ มีอยู่สองประเภทคือ

1. วินัยในตนเอง

2. วินัยต่อสังคม (สถาบันครอบครัว

สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันการเมืองการปกครอง
สื่อมวลชน องค์กรอิสระ....) ... **ปลูกฝังจิตสำนึกดีคนในชาติ**

คุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ

ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ **มีวินัย** สุภาพ สะอาด สามัคคี มีน้ำใจ

ผลดี....ของการมีวินัยต่อตัวเองและสังคม

1. เกิดความมั่นใจในตัวเอง สามารถควบคุมตนเอง ควบคุมอารมณ์ และควบคุมสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้
2. เกิดความเข้าใจตัวเอง อยู่อย่างสมดุลเมื่อมีสิ่งมากระทบ
3. เป็นที่ยอมรับของสังคม รู้สึกรับรู้ตัวเองมีคุณค่าในตัวเอง
4. ทำงานได้ตรงตามเป้าหมาย ประสบผลสำเร็จในการทำงาน

มีวินัยไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง

พื้นฐานครอบครัวที่ดี มีความเข้มแข็ง..ย่อมทำให้สังคมสงบสุข

แนวปฏิบัติที่ดีสำหรับ...

การฝึกวินัยต่อตัวเอง

วินัยการตรงต่อเวลา วินัยการกิน

วินัยสุขภาพ วินัยการใช้เงิน



► มีกฎเกณฑ์ในชีวิตประจำวัน

เข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลา

ทานอาหารเป็นเวลา

มีเวลาเล่น ออกกำลังกาย

ดูแลความสะอาดตัวเอง

ดูแลสุขอนามัยที่อยู่อาศัย

เข้าเรียนทำการบ้าน ทบทวน

ทำงานอย่างมีเป้าหมาย

(หลีกเลี่ยงจากคนไม่มีวินัย*)

แนวปฏิบัติที่ดีสำหรับ...

การฝึกวินัยต่อสังคม (ตัวอย่างเช่น สถาบันการศึกษา)

1. ให้ นศ. ได้ร่วมกำหนดกฎระเบียบ ... ระเบียบชัดเจน ปฏิบัติได้ เข้าใจง่าย
2. ต้องเหมาะสมกับวัยหรือชั้นปีที่เรียน กฎมีเหตุผล ยอมรับได้ ให้เลือกปฏิบัติได้แต่ต้องอยู่ในขอบเขตหรือสร้างทางเลือกเพื่อลดความขัดแย้ง
3. ปฏิบัติตามกฎอย่างเสมอต้นเสมอปลาย ...วางกฎ บังคับใช้สม่ำเสมอ
4. ตักเตือน เมื่อทำผิดกฎ... เตือนทันที สอนให้ยอมรับผิด เพื่อ นศ. เรียนรู้ปรับปรุงตนเอง ให้สามารถกระทำตามกฎได้
5. ชื่นชมให้รางวัลเมื่อทำได้ตามกฎและช่วยกันรักษากฎ ... ลดข้อบังคับเมื่อปฏิบัติได้จนเป็นพฤติกรรมที่ทำด้วยความเต็มใจ

ตัวอาจารย์ ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี เข้าสอนตรงเวลา เลิกตรงเวลา มีกำหนดส่งงานที่เหมาะสม

8 นิสัยที่จุดรั้ง

ให้การทำงานคุณย่ำอยู่กับที่

1 วิจารณ์ดีเด่น

ชอบออกความเห็นชอบวิจารณ์
แต่ไม่แสดงผลงานให้เห็น

2 ทำงานแบบเดิมๆ ซ้ำๆ

ทำงานแบบเดิมจนชิน และไม่คิด
เพิ่มพูนทักษะตัวเองให้ดีขึ้น

3 ขาดความมั่นใจ

ไม่กล้าตัดสินใจ กลัวความ
ผิดพลาด จนไม่กล้าลงมือทำ

4 พึ่งพาคนอื่นมากเกินไป

อาศัยแต่ความสามารถของคนอื่น
ไม่สนใจพัฒนา ความสามารถตัวเอง

5 ไม่มีการวางแผนเป้าหมาย ในชีวิต

ขาดเป้าหมาย
ไม่กระตือรือร้นในการทำงาน

6 หยุดการชวนช่วย

หมดไฟ ไร้แรงกระตุ้น
ในการทำงาน จนเฉื่อยชา

7 ไม่เปิดใจรับฟัง

ไม่เปิดรับ สิ่งใหม่ๆ ที่เป็น
ประโยชน์ต่อการทำงาน

8 ไม่พัฒนาตัวเอง

ไม่ขยันหมั่นเรียนรู้ เพื่อพัฒนา
ศักยภาพของตัวเอง



ทำงานได้
ประสบ
ความสำเร็จ
มีความสุข



ผู้ที่มีวินัย คือผู้ที่ปฏิบัติตนในขอบเขต กฎระเบียบของ
สถานศึกษา สถาบัน องค์กร สังคมประเทศ โดยตนเองยินดี
ปฏิบัติตามอย่างเต็มใจและตั้งใจ



.....ขอบคุณมากค่ะ