

เส้นทางที่เลือกเอง

คู่มือการตัดสินใจเพื่ออนาคต



เส้นทางที่เลือกเอง

เขียน: นาริน

ISBN (e-book) 978-616-312-609-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2569

ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

สวัสดีน้องๆที่กำลังนั่งเปิดหนังสือเล่มนี้อยู่

ก่อนอื่น...ขอบคุณนะ ที่ให้โอกาสพื้ได้อยู่ข้างๆ ในช่วงเวลาสำคัญแบบนี้ ช่วงที่ชีวิตดูเหมือนจะเต็มไปด้วยเครื่องหมายคำถาม เต็มไปด้วยความคาดหวังของคนรอบข้าง และเต็มไปด้วยเสียงในหัวที่ถามซ้ำๆ ว่า

“แล้วฉันจะเลือกทางไหนดี?”

“ถ้าเลือกผิดล่ะ?”

“โตไปฉันจะเป็นอะไร?”

พื้อยากบอกว่า...

ไม่เป็นไรเลยที่ตอนนี้ยังไม่รู้คำตอบทั้งหมด

หลายคนอาจทำท่าเหมือนพวกเขามั่นใจมาตลอดชีวิต แต่ความจริงคือ แทบทุกคนก็เคยมีช่วงเวลาที่งุ่นง่าน สับสน เพราะเราเพิ่งอายุสิบแปด สิบเก้าเองนะ ใครจะไปหาคำตอบทุกเรื่องได้ทันที

สิ่งสำคัญไม่ใช่การหาคำตอบให้เร็วที่สุด แต่คือการให้โอกาสตัวเองได้สำรวจ ได้ลองผิดลองถูก และได้รู้จักหัวใจตัวเองจริงๆ

คณะไหนที่คนบอกว่าดี อาจไม่ใช่ “ดีสำหรับเรา” อาชีพไหนที่
ดูน่าภูมิใจ อาจไม่ใช่สิ่งที่ทำแล้วคุณมีความสุข พยายามให้หนังสือเล่ม
นี้ เป็นเหมือนแผนที่เล่มเล็กๆ ที่พกติดตัวไว้ตอนออกเดินทาง เอา
ไว้ใช้ทบทวนตัวเอง เวลารู้สึกหลงทาง เอาไว้เตือนว่า **เราเลือกได้
เสมอ** และชีวิตไม่ได้มีแค่ทางเลือกเดียว

พีเชื่อว่าทุกคนมี “เส้นทางที่ใช่” ไม่ต้องรีบ ไม่ต้องเปรียบเทียบ
แค่เชื่อสัตย์กับหัวใจตัวเองให้มากพอ

เพราะสุดท้ายแล้ว ไม่ใช่คะแนนสอบ ไม่ใช่ชื่อคณะ แต่คือ
ความสุขเล็กๆ ที่คุณจะได้ตื่นมาทุกเช้าแล้วบอกตัวเองว่า

“นี่แหละ...ทางของฉัน”

ขอให้หนังสือเล่มนี้ เป็นเพื่อนร่วมทาง ที่คอยให้กำลังใจในวันที่
ที่เหนื่อย คอยตอบคำถามในวันที่สับสน และคอยย้ำกับคุณว่า

คุณเก่งพอ และดีพอที่จะเลือกชีวิตของตัวเอง

ด้วยความหวังใจจากพีคนหนึ่ง ที่เคยผ่านความสับสนแบบเดียว
กันมาแล้ว

พีเอาใจช่วยเสมอ

นาริน

สารบัญ

บทนำ: ชีวิต ม.ปลาย: จุดตัดสินใจที่ใหญ่เกินตัว? 8

บทที่ 1: นิยามความสำเร็จ: ความฝันหรือ
ความหวังใคร? 11

- สำรวจแรงกดดันจากครอบครัว สังคม เพื่อน
- เทคนิคแยกแยะความฝันแท้ๆ ของตัวเอง
- แบบทดสอบ: “ความสำเร็จในนิยามของฉัน”

บทที่ 2: ถอดรหัสตัวตน: ความถนัด ความสนใจ
และบุคลิกภาพ 22

- อธิบายความต่างระหว่าง “ความชอบ” กับ “ความถนัด”
- เครื่องมือสำรวจตัวเอง (Holland Code, MBTI, CliftonStrengths)
- แบบฝึกหัดเขียนแผนที่ความถนัด

บทที่ 3: โลกอาชีพ: งานในฝันไม่จำเป็นต้องซ้ำใคร 36

- เจาะลึกอาชีพยอดนิยมและอาชีพทางเลือก
- เทรนด์ตลาดงานอนาคต (AI Digital Nomad Green Jobs)

บทที่ 4: สำรวจมหาวิทยาลัยและคณะ: จะไปไหนดี? 46

- เทคนิคอ่านหลักสูตรให้เข้าใจ
- เคล็ดลับดูโครงสร้างวิชา-หน่วยกิต-ฝึกงาน
- สิ่งที่ต้องพิจารณา: ที่ตั้ง ค่าใช้จ่าย บรรยากาศการเรียน

บทที่ 5: วางแผนสอบเข้า: จากวิชาโปรดสู่สนามสอบจริง 60

- สรุปเส้นทางสอบ TCAS, Portfolio, โควตา, แอดมิชชัน
- การเตรียมแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) อย่างมีชั้นเชิง
- สร้าง Timeline เตรียมสอบแบบไม่กดดันตัวเองเกินไป

**บทที่ 6: เมื่อใจเริ่มลั้งเล: วิธีรับมือความเครียดและ
ความกลัว 77**

- ทำไมความกลัวการล้มเหลวจึงปิดกั้นการค้นหาตัวเอง
- เทคนิคใจเย็น: Mindfulness และ Journaling
- คำแนะนำจากรุ่นพี่ที่เคยผ่านจุดนี้มาแล้ว

บทที่ 7: เมื่อทุกคนเลือกแล้ว แต่ฉันยังไม่รู้จะไปทางไหน 88

- ทำไม “การพัก” ไม่ใช่เรื่องน่าอาย
- แผน Gap Year ให้มีคุณค่า
- ถอดบทเรียนจากคนที่ตัดสินใจช้าแต่ไปได้ไกล

บทส่งท้าย: จงเลือกเส้นทางชีวิตที่ “ใช่” ไม่ใช่แค่ “ชั่วร้าย” 100

ของแถมท้ายเล่ม 104

- แบบฟอร์ม “My Career Vision Board”
- ตารางสรุปเส้นทางสอบ TCAS
- แบบฝึกสำรวจความถนัด

บทนำ:

ชีวิต ม.ปลาย: จุดตัดสินใจที่ใหญ่เกินตัว?

สวัสดีว่าที่นิสิต-นักศึกษาในอนาคตทุกคน

ก่อนอื่น...อยากบอกเลยว่า

ที่เข้าใจนะ ว่าช่วงปลาย ม.6 มันเหนื่อยขนาดไหน

เหนื่อยทั้งอ่านหนังสือ เหนื่อยทั้งคิดเรื่องสอบ และเหนื่อยใจ

เพราะต้องตอบคำถามเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

“จะเรียนคณะอะไรต่อ?”

“อยากเป็นอะไรตอนโต?”

“ถ้าเลือกพลาดจะทำยังไง?”

เสียงพวกนี้วนเวียนอยู่รอบตัว จนบางวันอาจทำให้เราสงสัยว่า
“เราต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญขนาดนี้ตอนอายุสิบแปดจริงๆ เหรอ?”

พี่อยากบอกว่า...คุณไม่ได้คิดไปคนเดียว **พี่เองก็เคยยืนอยู่ตรงจุดนั้น** เคยรู้สึกว่าการอนาคตเป็นเรื่องใหญ่เกินตัว เคยกลัวว่าจะ

ทำให้ครอบครัวผิดหวัง เคยจินตนาการที่ดูเหมือน “รู้ทาง” ของตัวเอง
ชัดเจนตั้งแต่ ม.ต้น และเคยคิดว่าถ้าเลือกพลาด ชีวิตอาจพังทั้งชีวิต
แต่พอผ่านมาถึงตรงนี้ พี่มองย้อนกลับไปแล้วยากส่งข่าวดีให้ฟัง
ว่า—การเลือกคณะไม่ใช่จุดจบของโลก มันก็แค่ “จุดเริ่มต้นหนึ่ง”
ที่เราค่อยๆ เติบโตจากตรงนั้นต่อไป

สิ่งสำคัญที่สุดไม่ใช่ว่าคณะของคุณดังหรือไม่ คะแนนสูงหรือ
ต่ำ แต่คือ

- คุณเข้าใจตัวเองแค่ไหน
- คุณกล้าที่จะเลือกสิ่งที่เข้ากับหัวใจตัวเองหรือเปล่า

เพราะต่อให้เลือกคณะ “ที่ดูดีที่สุดในสายตาคนอื่น” ถ้ามันไม่ใช่
ของคุณจริงๆ สุดท้ายคุณก็จะรู้สึกอึดอัด เหนื่อย และสงสัยว่า “นี่ใช่
ชีวิตที่อยากมีหรือเปล่า?”

ในทางกลับกัน ต่อให้เส้นทางที่คุณอยากเดินดูเจ๋งๆ ไม่โด่ง
ดัง ถ้าใจคุณเป็นประกายเวลาได้ทำ พี่บอกเลยว่ามันจะพาคุณไปได้
ไกลกว่าที่คิด

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้จะมาบอกว่า

“เลือกคณะนี้สิ ถึงจะรวย”

หรือ

“อาชีพนี้แหละที่ถูกต้อง”

แต่พี่อยากนั่งข้างๆ แล้วบอกว่า **คุณมีสิทธิ์ค้นหาความถนัด
ความชอบ และความฝันของตัวเอง** และคุณมีสิทธิ์เลือกเส้นทาง
ที่ “ใช่” สำหรับคุณ ไม่ว่าจะช้าหรือเร็ว

ถ้าตอนนี้คุณยังไม่แน่ใจ...ไม่เป็นไรเลย

คุณไม่ได้แปลก

คุณไม่ได้ด้อยกว่าใคร

คุณแค่ต้องให้เวลากับตัวเองอีกนิด

และเชื่อเถอะว่า ทุกคนมีเส้นทางของตัวเองที่รออยู่

วันนี้ ขอให้เราเริ่มต้นสำรวจไปด้วยกัน ค่อยๆ แกะรอยตัวเอง
แล้วคุณจะเห็นว่า **ชีวิตหลัง ม.ปลาย มันไม่ได้มีแค่ทางเดียว** และ
ทุกทางล้วนพาเราไปเติบโตในแบบของเราเอง

เอาล่ะ พร้อมหรือยัง?

**ไปหาความถนัด ความชอบ และความฝันที่ซ่อนอยู่ในตัว
คุณกันเถอะ**

บทที่ 1:

นิยามความสำเร็จ: ความฝันหรือความหวังใคร?

ลองหลับตาแล้วนึกถึงภาพชีวิตที่เรียกว่า “ประสบความสำเร็จ” บางคนอาจเห็นตัวเองสวมชุดครุยรับปริญญาในมหาวิทยาลัยดัง บางคนอาจเห็นตัวเองทำงานในออฟฟิศหรู มีเงินเดือนสูงๆ บางคนอาจแค่อยากมีชีวิตเรียบง่าย ทำสิ่งที่รักในทุกๆ วัน

แล้วความสำเร็จที่คุณเห็น...มันเป็นภาพที่ออกมาจากใจคุณเอง หรือเป็นภาพที่มีคนวาดให้คุณตั้งแต่เด็ก?

เราทุกคนโตมาในสังคมที่เต็มไปด้วยความคาดหวัง โตมากับประโยคที่ฟังจนชินว่า

“ต้องเรียนให้เก่งนะ จะได้มีงานดีๆ”

“ขณะนี้จบไปมีอนาคตแน่นอน”

“เรียนอะไรที่คนอื่นเขาภูมิใจกันสิ”