

# สู่แนวทางการเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต

(Towards a lifelong learning approach)



Learn for life (เรียนรู้ไปตลอดชีวิต)  
รู้แล้วปรับปรุงพัฒนาก้าวหน้าสู่ความสำเร็จ  
ท่ามกลางกระแสโลกที่มีการแข่งขันและเปลี่ยนแปลงเสมอ.

สมชาติ กิจยรรยง

## คมข้อคิดสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต

### มุมมองการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบ

"การเรียนรู้ไม่ใช่แค่ในห้องเรียน แต่คือทุกที่ ทุกเวลา"

"อย่าคิดว่า การ 'เรียนจบ' คือจุดจบ เพราะมันเป็นแค่

'ใบเบิกทาง' ให้คุณได้เริ่ม 'เรียนรู้' จริงๆ"

"ยิ่งฉันใช้ชีวิตมากเท่าไร ฉันก็ยิ่งเรียนรู้มากขึ้นเท่านั้น และ  
ยิ่งฉันเรียนรู้มากเท่าไร ฉันก็ยิ่งตระหนักว่า ฉันรู้เรื่องน้อยลงเท่านั้น"

### แนวทางพัฒนาตนเอง (Growth Mindset)

"เรียนรู้จากความผิดพลาด แล้วก้าวต่อไปอย่างแข็งแกร่ง"

"บอกผม แล้วผมจะลืม สอนผม แล้วผมจะจำ แต่ถ้าให้ผมได้  
ทำ แล้วผมจะได้เรียนรู้" — ชงจื่อ

"คนไม่รู้ คือคนไม่ผิด แต่คนที่ไม่รู้จักเรียนรู้ คือคนที่พลาด  
โอกาสที่ดี"

### สร้างแรงบันดาลใจเพื่ออนาคต

"การศึกษาคือหนังสือเดินทางสู่อนาคต เพราะพรุ่งนี้จะเป็น  
ของคนเตรียมตัวสำหรับวันนี้"

"จงฝากชีวิตไว้กับสติปัญญา อย่าฝากไว้กับโชคชะตาที่มอง  
ไม่เห็น"

"การศึกษาที่ปราศจากการประยุกต์ใช้เป็นเพียงความบันเทิง"  
การเรียนรู้ตลอดชีวิตไม่ได้จำกัดแค่การเข้าห้องเรียน แต่  
รวมถึงการอ่านหนังสือ การลงมือทำ และการเรียนรู้จากความผิดพลาด  
การเปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ จะทำให้ชีวิตเติบโตอย่างมีศักยภาพและยั่งยืน

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

สู่แนวทางการเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต

(Towards a lifelong learning approach)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) คือกฎเกณฑ์สำคัญสู่

ความสำเร็จและการเติบโต

-จงใช้ชีวิตราวกับว่าคุณจะตายในวันข้างหน้า จงเรียนรู้ราวกับว่าคุณจะมีชีวิตอยู่ตลอดไป

-การดำเนินชีวิตที่ตื่นเต้นที่ผ่านได้อย่างดีเตือนใจให้เห็นว่าชีวิตคือการผจญภัยที่ไม่มีสิ้นสุด

-การเรียนรู้ได้พัฒนาตนเองไม่มีคำว่าเรียนจบ และความรู้คือสมบัติที่ไม่มีใครแย่งชิงไปได้

ISBN(E-BOOK)-978-616-95120-0-4

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมลล์ skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

## คำนำ

### สู่แนวทางการเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต

(Towards a lifelong learning approach)

การเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต (A Lifelong Learner) การเรียนรู้คือการพัฒนาตนเองที่สำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิต การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การเรียนรู้ คือ กระบวนการภายในตัวบุคคลในการ ได้มาซึ่งความรู้ ทักษะ และเจตคติ ซึ่งบุคคลสามารถเรียนรู้ได้จากการ ได้ยิน การสัมผัส การอ่าน การถาม ประสพการณ์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การใช้เทคโนโลยี และ/หรือจากการศึกษาค้นคว้า จะเห็นได้ว่า การเรียนรู้คือชีวิต เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและตลอดชีวิต ช่วยทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ทักษะ และ การกระทำได้

By Plook Teacher

ผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต หมายถึง บุคคลที่ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาและเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ครอบครัว องค์กรและชุมชน เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น นำตนเองในการเรียนรู้ได้ เป็นผู้ใฝ่รู้รักการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีทัศนคติที่ดี เปิดกว้าง รับฟัง พร้อมเรียนรู้เรื่องราวที่เคยรู้ด้วยมุมมองใหม่ เป็นผู้รอบรู้และเท่าทันสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในสังคม สามารถคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีอิสระในการคิด รู้วิธีการแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ สามารถละทิ้ง

และไม่ยึดติดกับสิ่งที่เคยเรียนรู้มา ใช้ความรู้ที่ได้ มีจิตสาธารณะ สนใจ  
เข้าร่วมและมีส่วนร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายในสังคม  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ สามารถนำความรู้มาปรับใช้  
อย่างสอดคล้อง ถูกต้องและเหมาะสมก่อเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม  
และสามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นคุณลักษณะ  
ของบุคคลที่พึงประสงค์และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสังคมแห่ง  
การเรียนรู้ตลอดชีวิตที่ยั่งยืน

การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตครูผู้สอนอาจ  
ถ่ายทอดประเด็นดังกล่าวนี้ โดยเริ่มจากการให้ผู้เรียนประเมินตนเอง  
จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้อธิบายวิธีการในการพัฒนาตนเองไปสู่  
การเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายใน  
ห้องเรียน และนอกห้องเรียน โดยอาจเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งที่เป็น  
ทางการในเนื้อหาหลักสูตร และ/หรือกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่เป็น  
ทางการตามความต้องการ ปัญหา ความสนใจ และศักยภาพของผู้เรียน  
การส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยให้  
ผู้เรียนได้เห็นวิถีชีวิต ตัวอย่างบุคคลที่มีชื่อเสียงที่เป็นที่รู้จัก และการ  
ปฏิบัติจริง วิเคราะห์และประเมินปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จของการ  
เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ด้วยการตั้งคำถามชวนคิดให้กับผู้เรียนเพื่อให้  
เกิดการทำตาม จนผู้เรียนเกิดการยอมรับและพัฒนาตนเอง เกิดเป็น  
พฤติกรรมและอุปนิสัย และมีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผู้สอนและ

ผู้เรียนมีการสื่อสาร สะท้อนผลการปฏิบัติเป็นระยะๆ มีระบบการ  
กำกับ ติดตาม วัดและประเมินผลการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอและ  
ต่อเนื่อง ทั้งนี้ การจะพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตนั้น  
ครูผู้สอนควรต้องเป็นตัวอย่างที่ดีด้วย นั่นคือ มีความรู้ รู้จักแสวงหา  
ความรู้ และเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

# สารบัญผู้แนวทางการเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต

(Towards a lifelong learning approach)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 การเรียนรู้ตลอดชีวิตคืออะไร (What is lifelong learning?)	1
บทที่ 2 การเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต (A Lifelong Learner)	5
บทที่ 3 การเรียนรู้ตลอดชีวิตกุญแจสู่ความสำเร็จในโลกยุคใหม่ (Lifelong learning is the key to success in the modern world)	13
บทที่ 4 เก่งขึ้นทุกวันด้วยMindsetนี้ (Get better every day with this mindset)	21
บทที่ 5 ความสำเร็จที่เริ่มจากความน่าเบื่อ (Success that starts from boredom)	25
บทที่ 6 เคล็ดลับชีวิตดีที่ไม่เครียด (Tips for a stress-free life)	27
บทที่ 7 ทักษะความเป็นผู้นำและวิธีฝึกฝนจนเชี่ยวชาญ (Leadership skills and how to train them to master them)	31
บทที่ 8 เทคนิคที่ดีที่ให้สมองไม่มีวันแก่แค่ต้องใช้ให้เป็น (Great techniques to keep your brain from aging )	37
บทที่ 9 เทคนิคที่ดีสำหรับการคิดนอกสมอง (A good technique for thinking outside the box.)	41

# สารบัญญัตินำทางการเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต

(Towards a lifelong learning approach)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 10 วิธีที่ง่ายๆฝึกตัวเองให้เป็นคนคิดบวก (A simple way to train yourself to be a positive thinker)	45
บทที่ 11 นิสัยของคนที่มีพลังบวก (The habits of people with positive energy)	49
บทที่ 12 นิสัยที่ทำให้ ความสำเร็จ วิ่งเข้ามาหาเราเอง (Habits that make success come to us)	54
บทที่ 13 วิธีคลายเครียดทิ้งให้เกลี้ยงแค่ 5 นาที (How to relieve stress completely in just 5 minutes)	57
บทที่ 14 วิธีที่ช่วยให้เราช้าลงแล้วสามารถชนะได้ (How to slow down and still win.)	68
บทที่ 15 อยากสำเร็จ ต้องรายล้อมคนที่ใช่ (To succeed, you need to surround yourself with the right people)	72
บทที่ 16 กฎ 20 ชั่วโมงแรกที่สร้างความสำเร็จ (The 20-Hour Rule That Leads to Success)	74
บทที่ 17 คนเก่งจริงจะไม่พ่ายแพ้ต่ออารมณ์ (Truly capable people will not be defeated by their emotions)	77

# สารบัญญัถุ่แนวทางการเรียนรูู้้ตลอดชีวิต

(Towards a lifelong learning approach)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 18 คนสำเร็จไม่ได้มีเวลามากกว่าเรา แค่ใช้มันได้ดีกว่า (Successful people don't have more time than us; they just use it better)	80
บทที่ 19 ปรับเปลี่ยนจิตใจเพื่อเปิดประตูแห่งโชคดี (Change your mindset to open the door to good fortune)	84
บทที่ 20 เทคนิค เริ่มต้นวันใหม่ด้วยทัศนคติที่ดี (Techniques for starting the day with a positive attitude)	88
บทที่ 21 วิธีแก้ความวิตกกังวล (How to cure anxiety)	90
บทที่ 22 วิธีในการเบี่ยงเบนความสนใจจากความวิตกกังวล (Ways to distract yourself from anxiety)	94
บทที่ 23 วิธีสร้างนิสัยผู้การเป็นนักเรียนรูู้้ตลอดชีวิต (How to Build Habits To Become a Lifelong Learner)	96
บทที่ 24 ไ้บันไดวาระโลก แบบไหนถึงเรียกว่า การเรียนรูู้้ตลอดชีวิต	101
(What constitutes lifelong learning as climbing the global agenda?)	
บทที่ 25 เรียนรูู้้ตลอดชีวิตแบบไม่จำกัดกรอบความคิด (Lifelong learning with no limitations in mindset)	114

# สารบัญญัตินำทางการเรียนรู้อันตลอดชีวิต

(Towards a lifelong learning approach)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 26 ออนไลน์ข้อดีและข้อเสียของการออนไลน์ (Online: The advantages and disadvantages of being online)	117
บทที่ 27 Podcast คืออะไรทำไมคนถึงนิยมฟังกันมากขึ้น (What are podcasts and why are they becoming more popular?)	128
บทที่ 28 หนังสือเสียงกับแนวทางการใช้ (Audiobooks and guidelines for their use)	138
บทที่ 29 การอ่านหนังสือและบทความอย่างมีประสิทธิภาพ (Reading books and articles effectively)	143
บทที่ 30 ประโยชน์ของการอ่านทำไมคุณจึงควรเป็น นักอ่านด้วยล่ะ (The benefits of reading: Why should you be a reader?)	155
บทที่ 31 การเข้าร่วมสัมมนา (Participating in seminars)	162
บทที่ 32 การจัดสัมมนาแบบWorkshop (Workshop-style seminar)	175
บทที่ 33 รวบรวมรูปแบบการประชุมสัมมนาที่ควรรู้ (A compilation of conference and seminar formats you should know)	186

# สารบัญญัตินำทางการเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต

(Towards a lifelong learning approach)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 34 วิธีในการพัฒนาตนเองในการทำงาน เพื่อการเติบโตแบบก้าวกระโดด (Ways to improve yourself at work for exponential growth)	197
บทที่ 35 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน (Knowledge exchange within the community)	206
บทที่ 36 การเรียนรู้จากการทำงานจริง (Learning through practical work)	210
บทที่ 37 การฝึกฝนงาน (On the job Training)	215
บทที่ 38 การเข้าใช้แหล่งเรียนรู้สาธารณะ (Accessing public learning resources)	217
บทที่ 39 แหล่งเรียนรู้สาธารณะที่น่าสนใจรอบโลก (Interesting public learning resources around the world)	220
บทที่ 40 ทักษะที่ใช้ในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Skills used in lifelong learning)	223
บทที่ 41 ยุทธวิธีเสริมสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง (Strategies for building self-confidence)	229

# สารบัญญัตินำทางการเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต

(Towards a lifelong learning approach)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 42 ศิลปะในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร (The art of using language for communication)	238
บทที่ 43 วิธีพูดคำว่าไม่ เพื่อสิ่งที่ดีในชีวิต (How to say no in order to get the right thing in life. ๓)	251
บทที่ 44 ศิลปะการพูดที่จูงใจคน (The art of persuasive speaking)	254
บทที่ 45 แบบสอบถามคุณจะเป็นผู้นำได้ดีแค่ไหน (A question about leadership skills)	258

## บทนำ

### สู่แนวทางการเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต

(Towards a lifelong learning approach)

การเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) คือแนวทางการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และไม่จำกัดอยู่แค่ในระบบการศึกษา เพื่อเพิ่มทักษะ ปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของโลกและเทคโนโลยี ช่วยให้มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงวัยผ่านประสบการณ์จริง การอ่าน การเข้าสังคม และการฝึกฝนสิ่งใหม่ 4lifelonglearning +3

### องค์ประกอบสำคัญและประโยชน์ของการเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

**แนวคิดการเรียนรู้:** เน้นการเรียนรู้ด้วยตัวเอง (Self-directed learning) และการลงมือทำจริง (Active learning) เพื่อเชื่อมโยงความรู้เดิมเข้ากับสิ่งใหม่

**ประโยชน์:** ช่วยปรับกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันทางการงาน พัฒนาทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 เช่น การคิดวิเคราะห์, ความคิดสร้างสรรค์, การสื่อสาร และการปรับตัว

## วิธีการสร้างนิสัย:

สำรวจตัวเอง: ค้นหาความสนใจและตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน

เปิดกว้างรับสิ่งใหม่: เรียนรู้จากการทำงาน, การพูดคุยแลกเปลี่ยน, หรือการท่องเที่ยว

ใช้ประโยชน์จากแหล่งการเรียนรู้: เช่น ห้องสมุด, พิพิธภัณฑ์, หลักสูตรออนไลน์, สัมมนา, หรือบทความ มูลนิธิยูนิเซฟ +5

เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน การขยายผลและต่อ ยอดการเรียนรู้ที่ทำงานต่อไป ทั้งนี้ ในการแสวงหาความรู้ หรือการเรียนรู้นั้น บุคคลสามารถกระทำได้หลายวิธี ได้แก่ การเรียนรู้จากประสบการณ์ การเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่กำหนดขึ้นด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ด้วยความตั้งใจ การลงมือปฏิบัติ การเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน จากประสบการณ์การดำเนินชีวิตประจำวัน การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเรียนรู้จากสื่อเทคโนโลยี หนังสือ โทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ และแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ รวมทั้งการเรียนรู้จากสถาบันการศึกษา องค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และการเรียนรู้จากการตีความ เกิดจากกระบวนการคิดวิเคราะห์จากประสบการณ์เดิมของบุคคล เป็นต้น

การเรียนรู้ตลอดชีวิตไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่การเรียนในห้องเรียน แต่เป็นการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากสิ่งรอบตัว เพื่อพัฒนาทักษะตนเองในด้านต่างๆ อยู่เสมอ ไม่ว่าจะ เป็นความสนใจส่วนตัว หรืออาชีพ ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขและความมั่นคงในอนาคต ทुरुปลูกปัญญา +3ข้อมูลภาพรวมโดย AI

การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ถือว่าเป็นการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อปรับตัวทันโลกที่เปลี่ยนแปลง โดยเน้นสร้าง Growth Mindset เชื่อว่าพัฒนาได้เสมอ, ตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่ทำได้จริง, ใช้เทคโนโลยี/คอร์สออนไลน์, อ่านหนังสือ/ฟัง Podcast, และฝึกสะท้อนผลการเรียนรู้ผ่านการลองผิดลองถูก

## บทที่ 1 การเรียนรู้ตลอดชีวิตคืออะไร

(What is lifelong learning?)

### การเรียนรู้ตลอดชีวิต Lifelong Learning คืออะไร ไปทำความเข้าใจกัน

การเรียนรู้ตลอดชีวิต หรือ Lifelong Learning คือ รูปแบบหนึ่งของการศึกษาที่เริ่มต้นเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ด้วยตัวเอง โดยไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหนก็สามารถเรียนรู้ได้ต่อไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด การศึกษาเรียนรู้ไม่ได้จบแค่ในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยไม่ว่าคุณจะเป็นวัยผู้ใหญ่หรือวัยชราก็ยังสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตัวเอง และ Lifelong Learning เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คุณก้าวหน้าและพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

#### ทำไมการเรียนรู้ตลอดชีวิตถึง (Lifelong Learning)

เหตุผลที่เราควรมีการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพราะการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ บนโลกเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะเห็นได้ว่าสิ่งรอบตัวมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะในโลกของเทคโนโลยีและการสื่อสาร การเรียนรู้ตลอดชีวิตทำให้เราปรับตัว และชีวิตอยู่ได้ในวันที่โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

การเรียนรู้ตลอดชีวิตจะทำให้คุณรู้สึกว่ามีเป้าหมายในการมีชีวิตอยู่ที่ชัดเจนขึ้น ได้โฟกัสกับสิ่งที่คุณสนใจ และช่วยเติมเต็มคุณค่าในการมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความหมายมากขึ้น

## ทักษะที่น่าสนใจของการเรียนรู้ตลอดชีวิต

### (Lifelong Learning Skills)

- Creativity หรือ ความคิดสร้างสรรค์ การมีความคิดสร้างสรรค์ทำให้เราเรียนรู้ได้อย่างไม่มีกรอบและไม่จำกัด รวมถึงช่วยพัฒนาต่อยอดความคิดไปในด้านอื่น ๆ อีกด้วย

- Problem Solving หรือ การแก้ปัญหา ทักษะการแก้ปัญหาถือเป็นทักษะที่สำคัญในการดำเนินชีวิต รวมถึงการพัฒนาการเรียนรู้ เพราะเมื่อใดที่ต้องเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ก็จะสามารถแก้ไขได้เป็นอย่างดี

- Critical Thinking หรือ การคิดเชิงวิพากษ์ ทักษะการคิดแบบ Critical Thinking เป็นทักษะที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่แตกต่าง เพราะเราจะกล้าคิด กล้าถามคำถามในสิ่งที่ต่างออกไป นับเป็นทักษะสำคัญในการเรียนรู้

- Leadership หรือ การเป็นผู้นำ การเป็นผู้นำเป็นทักษะที่จะทำให้เรากล้าคิดกล้าทำและนำความรู้จากสิ่งที่เราเรียนรู้ไปถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้อีกด้วย

- Communication หรือ การสื่อสาร การสื่อสารเป็นทักษะที่สำคัญไม่ว่าคุณจะทำอะไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่การเรียนรู้หรือทำธุรกิจล้วนอยู่ในรูปแบบออนไลน์ การพัฒนาด้านการตลาดออนไลน์ก็จะยิ่งช่วยให้สื่อสารไปยังกลุ่มลูกค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- Collaboration หรือ การประสานงาน นอกจากทักษะที่จะช่วยให้เราเรียนรู้ได้ด้วยตัวเองแล้วการประสานงานหรือการทำงานกับผู้อื่นก็เป็นส่วนที่จะทำให้เราพัฒนาตัวเอง ก้าวหน้า และมองเห็นภาพรวมมากขึ้น

- Information Management หรือ การจัดการข้อมูล ในยุคที่มีข้อมูลมากมาย เราในฐานะผู้รับข้อมูลสามารถที่จะเลือกรับได้อย่างไม่จำกัด ทำให้การเรียนรู้มีมากมาย การจัดการข้อมูลและนำมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้เราพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในหลาย ๆ ด้านและนำไปใช้ในอนาคค

- Adaptability หรือ การปรับตัว การปรับตัวเป็นทักษะสำคัญในยุคปัจจุบันเพราะโลกและเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การปรับตัวและเรียนรู้เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นแบบคาดเดาไม่ได้ในอนาคค

- Curiosity หรือ ความอยากรู้อยากเห็น ความอยากรู้อยากเห็นเป็นประโยชน์ในการแสวงหาความรู้ การกระหายความรู้เป็นสิ่งที่ทำให้เราพัฒนาและเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ได้ตลอดชีวิต

สำหรับมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ก็ได้จัดตั้ง HCU Lifelong Learning เพื่อเปิดโอกาสทางการศึกษารูปแบบใหม่ให้บุคคลทั่วไป และนักเรียนที่มีความสนใจในการพัฒนาตนเองในทักษะต่าง ๆ เปิดกว้างสำหรับผู้เรียนทุกช่วงวัยผ่านการเรียนร่วมกับนักศึกษาในชั้นเรียน และหลักสูตรอบรมระยะสั้นที่มีการรับรองหรือสะสมหน่วยกิตในระบบคลังหน่วยกิต (Credit Bank System) สร้างโอกาสทางการศึกษาและความเสมอภาคทางสังคม ทั้งนี้ผู้เรียนสามารถสะสมหน่วยกิตกับทางมหาวิทยาลัยได้

ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถสอบถามได้ที่ แผนกรับนักศึกษา โทร. 02-713-8100 ต่อ 1711-1718 หรือ Add Line Id : @huachiewดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ <https://lifelong.hcu.ac.th/>

## บทที่ 2 การเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

### (A Lifelong Learner)

การเรียนรู้คือการพัฒนาตนเองที่สำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิต การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การเรียนรู้คือ กระบวนการภายในตัวบุคคลในการได้มาซึ่งความรู้ ทักษะ และเจตคติ ซึ่งบุคคลสามารถเรียนรู้ได้จากการได้ยิน การสัมผัส การอ่าน การถาม ประสบการณ์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การใช้เทคโนโลยี และ/หรือ จากการศึกษาค้นคว้า จะเห็นได้ว่า การเรียนรู้คือชีวิต เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตที่เกิดขึ้น ได้ตลอดเวลาและตลอดชีวิต ช่วยทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ทักษะ และความสามารถได้

ผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต หมายถึง บุคคลที่ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาและเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ครอบครัว องค์กรและชุมชน เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น นำตนเองในการเรียนรู้ได้ เป็นผู้ใฝ่รู้รักการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีทัศนคติที่ดี เปิดกว้าง รับฟัง พร้อมเรียนรู้เรื่องราวที่เคยรู้ด้วยมุมมองใหม่ เป็นผู้รอบรู้และเท่าทันสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในสังคม สามารถคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีอิสระในการคิด รู้วิธีการแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ สามารถละทิ้งและไม่ยึดติดกับสิ่งที่เคยเรียนรู้มา ใช้ความรู้ได้ มีจิตสาธารณะ สนใจเข้าร่วมและมีส่วนร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายในสังคม แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ สามารถนำความรู้มาปรับใช้

อย่างสอดคล้อง ถูกต้องและเหมาะสมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม และสามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่พึงประสงค์และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่ยั่งยืน

ขั้นตอนการพัฒนาไปสู่การเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 ตระหนักรู้ในปัญหา ความต้องการ และความสนใจของตนเอง

ขั้นที่ 2 กำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง

ขั้นที่ 3 ลงมือปฏิบัติ โดยนำตนเองในการเรียนรู้ มีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม รู้และแสวงความรู้ตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 4 ทบทวนตนเอง พัฒนาการอย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต

ขั้นที่ 5 พัฒนาคุณค่าการเรียนรู้ ด้วยการถ่ายทอดประสบการณ์ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นผ่านช่องทางที่หลากหลายอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน การขยายผลและต่อยอดการเรียนรู้ที่ดีงามต่อไป ทั้งนี้ ในการแสวงหาความรู้ หรือการเรียนรู้นั้น บุคคลสามารถกระทำได้หลายวิธี ได้แก่ การเรียนรู้จากประสบการณ์ การเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่กำหนดขึ้นด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ด้วยความตั้งใจ การลงมือปฏิบัติ การเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน จากประสบการณ์การดำเนินชีวิตประจำวัน การพูดคุยแลกเปลี่ยน

ความคิดเห็น การเรียนรู้จากสื่อเทคโนโลยี หนังสือ โทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ และแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ รวมทั้งการเรียนรู้จากสถาบันการศึกษา องค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และการเรียนรู้จากการตีความ เกิดจากกระบวนการคิดวิเคราะห์จากประสบการณ์เดิมของบุคคล เป็นต้น

การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตครูผู้สอนอาจถ่ายทอดประเด็นดังกล่าวนี้ โดยเริ่มจากการให้ผู้เรียนประเมินตนเอง จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้อธิบายวิธีการในการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายในห้องเรียน และนอกห้องเรียน โดยอาจเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งที่เป็นทางการในเนื้อหาหลักสูตร และ/หรือกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่เป็นทางการตามความต้องการ ปัญหา ความสนใจ และศักยภาพของผู้เรียน การส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยให้ผู้เรียนได้เห็นวิถีชีวิต ตัวอย่างบุคคลที่มีชื่อเสียงที่เป็นที่รู้จัก และการปฏิบัติจริง วิเคราะห์และประเมินปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จของการเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ด้วยการตั้งคำถามชวนคิดให้กับผู้เรียนเพื่อให้เกิดการทำตาม จนผู้เรียนเกิดการยอมรับและพัฒนาตนเอง เกิดเป็นพฤติกรรมและอุปนิสัย และมีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผู้สอนและผู้เรียนมีการสื่อสาร สะท้อนผลการปฏิบัติเป็นระยะๆ มีระบบการกำกับ ติดตาม วัดและประเมินผลการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ทั้งนี้ การจะพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตนั้น

ครูผู้สอนควรต้องเป็นตัวอย่างที่ดีด้วย นั่นคือ มีความรู้ รู้จักแสวงหาความรู้ และเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

### ตัวอย่างผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (บรมนาถบพิตร) รัชกาลที่ 9

ตลอดระยะเวลาแห่งการครองราชย์ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (บรมนาถบพิตร) รัชกาลที่ 9 ทรงปฏิบัติหน้าที่ในฐานะ “ครูแห่งแผ่นดิน” **"Teacher of the Land"** ที่ถ่ายทอดทั้งความรู้ในเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติ และทรงเป็นแบบอย่างที่ดีของการเป็นผู้นำตนเองในการเรียนรู้ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (บรมนาถบพิตร) ทรงเป็นกษัตริย์ผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างแท้จริง พระราชกรณียกิจ คำสอน และ โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริล้วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน และการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน การส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการประกอบอาชีพเพื่อความอยู่ดีกินดี และ ยังทรงให้ความสำคัญพระทัยกับเรื่องครูผู้สอน สาธารณการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนการสอน และ ศักยภาพของผู้เรียน คุณภาพของการจัดการศึกษาตลอดชีวิตโดยรวม ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

ตัวอย่าง โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริที่สำคัญๆ ที่สะท้อนความเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ได้แก่

-โครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา มีวัตถุประสงค์หลักในการดำเนินงาน เพื่อศึกษา ทดลองและวิจัยหาวิธีแก้ไขปัญหเกี่ยวกับงานทางด้านเกษตรต่างๆ ซึ่งผลการศึกษสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแบบอย่างในการนำไปปฏิบัติตาม ลักษณะของโครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ 1) โครงการแบบไม่ใช่ธุรกิจ เป็นโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาประสิทธิภาพการผลิตทางการเกษตร และ 2) โครงการกึ่งธุรกิจ เป็นโครงการทดลองแปรรูปผลิตภัณฑ์จากการเกษตร มีการจัดผลิตภัณฑ์ออกจำหน่ายในราคาข่อมเยาในรูปแบบที่ไม่หวังผลกำไร แต่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนบริโภคสินค้าที่ผลิตได้ในประเทศไทย โครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดาเป็นหนึ่งในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริที่ควรค่าแก่การศึกษาเรียนรู้ ทั้งยังมอบคุณประโยชน์มากมายให้กับพสกนิกรชาวไทย

-โครงการชั่งหัวมันตามพระราชดำริ เป็นโครงการตัวอย่างด้านการเกษตรรวบรวมพันธุ์พืชเศรษฐกิจในพื้นที่ อำเภอยาง จังหวัดเพชรบุรี จัดเป็นพื้นที่เพาะปลูกพืชผักต่าง ๆ โดยเน้นที่พืชท้องถิ่น มีแปลงสาธิตปลูกข้าวทั้งข้าวเจ้า และข้าวเหนียว ปลูกยางพารา ซึ่งทั้งหมดนี้จะเน้นไม่ให้มีการใช้สารเคมี หรือหากต้องใช้ก็ต้องมีในปริมาณที่น้อยที่สุด เรื่องของการปศุสัตว์ ก็มีการทดลองทำฟาร์มโคนม ฟาร์มไก่ และมีการใช้พลังงานจากกังหันลมเพื่อผลิตไฟฟ้าใช้ในโครงการ พร้อมทั้งพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว และเป็นศูนย์การเรียนรู้ด้านการปลูกพืชเกษตรในพื้นที่แห่งนี้ด้วย

- ศูนย์ฝึกและพัฒนาอาชีพเกษตรกรกรมวัดญาณสังวราราม วรวิหาร อันเนื่องมาจากพระราชดำริ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เน้นเรื่องการแก้ปัญหาสภาพดินเสื่อมโทรม และให้ความรู้ด้านการอนุรักษ์ดินและน้ำแก่ราษฎรทั่วไป การทดลองปลูกพืชที่เหมาะสมกับสภาพดินการฝึกรอบรม การใช้ปุ๋ยอย่างประหยัด โดยมีการติดตามผลการนำความรู้ไปใช้ของผู้ผ่านการอบรมอย่างสม่ำเสมอ จัดเป็นหลักสูตรที่สอดคล้องกับความต้องการ และสามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริง และมีการจัดเป็นสถานศึกษาเปิดเพื่อให้บริการแก่ราษฎรที่มีความสนใจเข้าชมและศึกษาด้วยตนเอง

- โครงการพระดาบสเพื่อสนับสนุนผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ยังไม่มีอาชีพ และความรู้พื้นฐานเพียงพอที่จะเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาขั้นสูง เน้นการฝึกวิชาชีพ และฝึกรอบรมคุณธรรมศีลธรรมโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เขาเหล่านั้น ออกไปประกอบสัมมาอาชีพะ สร้างตนเอง ช่วยเหลือครอบครัว และประเทศชาติ เป็นโครงการที่สร้างคนสู่การทำงานอันเป็นผลมาจากการได้รับความรู้ ทักษะ หรือประสบการณ์จากการศึกษา หรือจากกิจกรรมในวิถีชีวิตที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต และนอกจากนี้ ยังมีโครงการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการศึกษาและเรียนรู้ อาทิ โครงการจัดการศึกษาด้วยระบบทางไกลผ่านดาวเทียม โครงการศาลารวมใจ ศูนย์ศึกษาการพัฒนา อันเนื่องมาจากพระราชดำริ โดยให้ทำหน้าที่เสมือน "พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติที่มีชีวิต" เพื่อเป็นศูนย์รวมของการศึกษาค้นคว้า ทดลองวิจัยและแสวงหา

แนวทางและวิธีการพัฒนาด้านต่างๆ ที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และการประกอบอาชีพของราษฎรที่อาศัยอยู่ในภูมิภาคประเทศนั้นๆ จะเห็นได้ว่า พระองค์เข้าใจหลักการศึกษาดลอดชีวิตเป็นอย่างดี การจัดการศึกษาดลอดชีวิตมุ่งให้ประชาชน มีสิทธิและโอกาสเสมอกัน ในการได้รับการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตที่เหมาะสมกับบุคคล อายุ พื้นฐานการศึกษา อาชีพ ความสนใจ และสภาพแวดล้อมของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของประชาชนให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการพัฒนาวัฒนธรรมการเรียนรู้และพัฒนาสังคม ให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ ประชาชนพึ่งพาตนเองได้ จะนำไปสู่การพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน

สรุป การพัฒนาเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นเรื่องจำเป็นและเป็นประโยชน์สำหรับคนทุกวัย เพราะนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยประเทืองปัญญา ทำให้มองปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้งและดำเนินชีวิตในสังคมอย่างเท่าทัน ส่งผลให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้ว การพัฒนาพลเมืองให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตถือเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืนในยุคปัจจุบัน สังคมที่มีผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตจำนวนมากจะเป็นพลังขับเคลื่อนการพัฒนาสังคมนั้นๆ ได้อย่างรวดเร็วและก้าวกระโดด ช่วยให้สังคมมีความมั่นคงและยั่งยืน อันนำมาซึ่งความสุขสงบของผู้คนและสังคมโดยรวม

รายการอ้างอิง สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล. (2557). การพัฒนาสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ยั่งยืน. ใน สุวิธิดา

จรุงเกียรติกุล (บรรณาธิการ), การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต.  
 หน้า 251-285. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ  
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2557.ประวัติผู้เขียนผู้ช่วย  
 ศาสตราจารย์ ดร. สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบ  
 โรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
 มหาวิทยาลัยเว็บไซต์ที่ระบุปัญหาต่อทคอมเป็นเพียงผู้ให้บริการ  
 พื้นที่เผยแพร่ความรู้เพื่อประโยชน์ของสังคม ข้อความและรูปภาพที่  
 ปรากฏในบทความเป็นการเผยแพร่โดยผู้ใช้งาน หากพบเห็นข้อความ  
 และรูปภาพที่ไม่เหมาะสมหรือละเมิดลิขสิทธิ์ กรุณาแจ้งผู้ดูแลระบบ  
 เพื่อดำเนินการต่อไป

Cr: [trueplookpanya.com/education/content/65649/-teaartedu-teaart-](http://trueplookpanya.com/education/content/65649/-teaartedu-teaart-)

teaarttea-By Plook Teacher