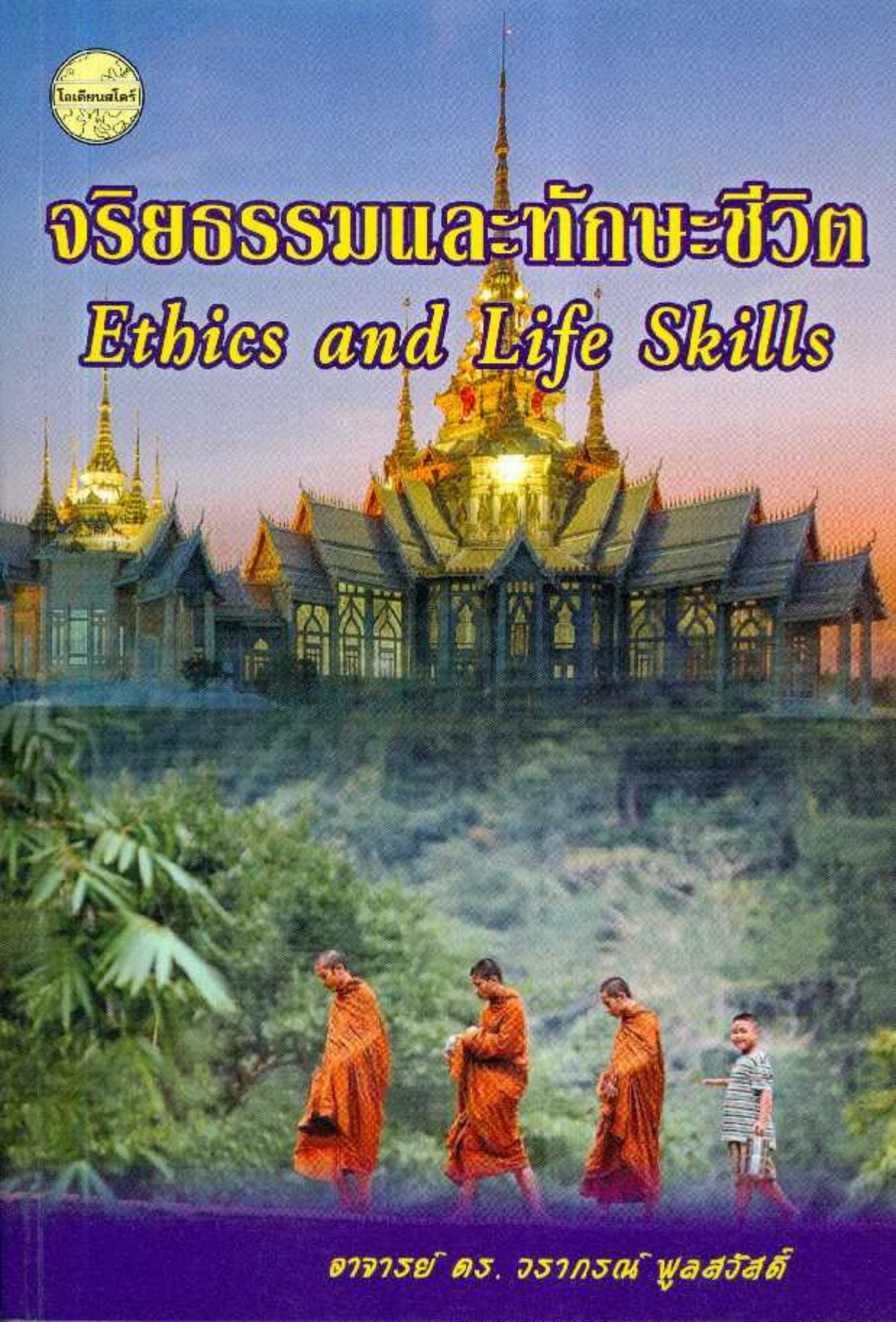




จริยธรรมและทักษะชีวิต

Ethics and Life Skills



อาจารย์ ดร. วราภรณ์ พูลสวัสดิ์



จริยธรรมและทักษะชีวิต Ethics and Life Skills

อาจารย์ ดร. วรากรณ์ พูลสวัสดิ์

SCAN

เลขทะเบียน **M 0151149**

วันลงทะเบียน - 9 ก.ย. 2560

เลขเรียกหนังสือ

158
16296
2559



สำนักพิมพ์ไอเดียสโตร์

วังบูรพา : 860-882 ถนนมหาไชย แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร. 0-2221-0742, 0-2221-8567 แฟกซ์ 0-2225-3300

ปิ่นเกล้า : 1/35-39 ถนนบรมราชชนนี แขวงกรุงธนบุรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทร. 0-2494-8614-5 แฟกซ์ 0-2424-0152



จริยธรรมและทักษะชีวิต (Ethics and Life Skills)

อาจารย์ ดร. วรากรณ์ พูลสวัสดิ์

ราคา 200 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2559 จำนวน 1,000 เล่ม

หนังสือเล่มนี้ได้รับการพิมพ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พุทธศักราช 2559
จากผู้ใดพิมพ์ซ้ำ โดยเจตนา ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้
ไม่ว่าในรูปแบบใด ๆ นอกจากจะได้รับความอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรแล้ว

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

วรากรณ์ พูลสวัสดิ์.

จริยธรรมและทักษะชีวิต (Ethics and Life Skills).- กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2559.
256 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-538-287-8

พิมพ์ที่ โอ. เอส. พรีนติ้ง เฮาส์

113/13 ซอยวัดสุวรรณคีรี ถนนบรมราชชนนี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทร: 0-2424-6944, 0-2424-7292 แฟกซ์ 0-2434-3802

นายประสิทธิ์ สันติวัฒนา ผู้พิมพ์ โอเดียนสโตร์ พ.ศ. 2559



บรรณาธิการบริหาร: ประสาธน์ สันติวัฒนา ที่ปรึกษาฝ่ายวิชาการ: รองศาสตราจารย์ โสภโศภา บรรณาธิการวิชาการ:
ภูติภี พลตาชฌนุ กองบรรณาธิการ: ชล. ชูบุษย์ สุงาม.ไทย จีระภรณ์ สักดิ์แก้ว เคียงฟ้า แสงดี วิศิษฏา เพ็ชรศรี
พิสุทธิ์อักษร: ธนธราภรณ์ กองฝ่ายศิลปกรรม: สุวิทย์ เจริญพันธ์ วุฒิสภา วุฒิสมาชิก กองสุพันธ์ ขวามาปะ วันละไฟ หม่อมแก้ว
ชัยวัฒน์ แก้วแก้ว ปิยะญา มุกสิณธ์ ประชอง อ่อนแสง เอกพันธ์ ชาวป่า โสภณัฐ พันธุ์เกษม รุจาเต็มและคาร์ดเวิร์ค:
กฤตญา อิวระนันทา เบียงทิพย์ และภรรยา ทะลลิว ออกรูปแบบปก: บัญชีลิขสิทธิ์: ประธานคณะกรรมการผลิต: นิยะวัลย์ พันธุ์นาม

๒๖ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ขอเรียนเชิญครูอาจารย์และบุคคลทั่วไปทุกท่านที่สนใจในแวดวงวิชาการ การศึกษาระดับ
ประถมศึกษาตอนต้น เอกสารค่าสอน คำขวัญหนังสือ รายงานการพัฒนา นวัตกรรม งานประดิษฐ์ รวมทั้งผลงานทางวิชาการ
ทุกสาขา และมีผู้วางจุดมุ่งหมายจะนำเอกสารต้องห้ามลิขสิทธิ์ทางให้อีกด้วย ทั้งนี้ทั้งนี้ทั้งนี้ทั้งนี้ ประจักษ์ ความสำเร็จ
เบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่ตามบรรณานุกรมคือที่ติดต่อขอรับเป็นต้น ขอสงวนสิทธิ์ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ 1/35-39 ถนนบรมราชชนนี
แขวงบางกอกน้อย เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

๒๖ ในกรณีที่ท่านต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อให้เป็นการสอน การฝึกอบรม และส่งเสริมการขาย เป็นต้น
กรุณาติดต่อสอบถามมาที่ สาขาใต้ที่ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ทุกสาขา : สาขาใต้ถนนวิภาวดี โทร. 0-2434-8814-5;
สาขาวังบูรพา โทร. 0-2221-0742, 0-2221-6567

คำนำ

หนังสือ จริยธรรมและทักษะชีวิต เล่มนี้ ได้เรียบเรียงขึ้นครอบคลุมเนื้อหาสาระตาม
คำอธิบายรายวิชาจริยธรรมและทักษะชีวิตซึ่งได้กำหนดไว้ในกลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ หมวดวิชาศึกษา
ทั่วไปของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เพื่อให้ประกอบการเรียนการสอนของผู้เรียนและผู้สอนที่
มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องชีวิตและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม

หนังสือเล่มนี้ ได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 7 บท ประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตและ
จริยธรรม คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต เกมส์ตัดสินใจคุณค่าทางจริยธรรม หลักจริยธรรม เพื่อการ
ดำเนินชีวิตที่ดีงาม การพัฒนาทักษะชีวิต กระบวนการแสวงหาความรู้และพัฒนาปัญญา และชีวิตที่
เป็นสุข โดยแบ่งเนื้อหาในการเรียนการสอนไว้ 15 สัปดาห์ และในการสอนจะเน้นกระบวนการสอน
ตามแนวคิดศตปัญญาศึกษา คือ การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญและกระบวนการสุนทรียสนทนา
เป็นสำคัญ

ผู้สอนควรได้ศึกษารายละเอียดแต่ละหัวข้อเรื่องที่สอนจากเอกสารอื่น ๆ เช่น หนังสือ
ตำราบทความทางวิชาการหรือสื่ออื่น ๆ เพิ่มเติมอีก หนังสือเล่มนี้ได้ปรับปรุงมาโดยลำดับตั้งแต่
พ.ศ. 2549 2551 2553 และ 2555 เพื่อให้สอดคล้องกับหลักสูตรปรับปรุงใหม่ 2554 และปรับปรุง
ครั้งล่าสุดเมื่อ พ.ศ. 2558 หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนได้เป็น
อย่างดี ย่างไรก็ตามหากมีข้อเสนอแนะใด ๆ ยินดีรับฟังเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

อาจารย์ ดร. วรากรณ์ พูลสวัสดิ์

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตและจริยธรรม	1
1.1 แนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับชีวิต	1
1.1.1 ความหมายของชีวิตตามรูปศัพท์	1
1.1.2 ความแตกต่างระหว่าง พืช สัตว์ และคน (มนุษย์)	1
1.1.3 ชีวิตตามแนวคิดทางวิทยาศาสตร์	3
1.1.4 ชีวิตตามแนวคิดทางปรัชญา	4
1.1.5 ชีวิตตามแนวคิดทางศาสนา	12
1.1.6 ปัญหาแรกของมนุษย์เกี่ยวกับชีวิตและจริยธรรม	21
1.2 แนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับจริยธรรม	23
1.2.1 ปัญหาทางจริยธรรม	23
1.2.2 ความหมายของจริยธรรมและคำที่เกี่ยวข้อง	24
1.2.3 ทักษะเกี่ยวกับจริยธรรม	25
1.2.4 องค์ประกอบของจริยธรรม	27
1.2.5 ความสำคัญของจริยธรรม	27
1.3 ประโยชน์ของการศึกษาจริยธรรมและทักษะชีวิต	29
1.3.1 ประโยชน์ต่อผู้ศึกษา	29
1.3.2 ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ	29
1.4 บทสรุป	30
1.5 คำถามทบทวน	30
ใบงาน	31

บทที่ 2 คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต	37
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิต	37
2.1.1 ความหมายของคำว่า คุณค่า	37
2.1.2 สิ่งมีค่านอกตัวและสิ่งมีค่าในตัว	37
2.2 ยุทธศาสตร์ของชีวิตหรือจุดมุ่งหมายของชีวิต	38
2.3 คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิตตามแนวคิดทางปรัชญา	39
2.3.1 แนวคิดสุขนิยม	39
2.3.2 แนวคิดวิมุตตินิยม	41
2.3.3 แนวคิดปัญญานิยม	44
2.3.4 แนวคิดอัตถิภาวนิยม	46
2.3.5 แนวคิดมนุษยนิยม	49
2.4 คุณค่าและจุดหมายของชีวิตตามแนวคิดทางศาสนา	51
2.4.1 คุณค่าและจุดหมายของชีวิตตามแนวคิดทางพุทธศาสนา	52
2.4.2 คุณค่าและจุดหมายของชีวิตตามแนวคิดทางศาสนาคริสต์	56
2.4.3 คุณค่าและจุดหมายของชีวิตตามแนวคิดทางศาสนาอิสลาม	58
2.4.4 เปรียบเทียบคุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิตตามแนวคิดทางศาสนา	61
2.5 บทสรุป	62
2.6 คำถามทบทวน	63
ใบงาน	64
บทที่ 3 เกณฑ์ตัดสินคุณค่าทางจริยธรรม	73
3.1 ความหมายของคำว่า ผิด ถูก ดี ชั่ว บุญ และบาป	73
3.2 เกณฑ์ตัดสินคุณค่าทางจริยธรรม	75
3.3 เกณฑ์ตัดสินคุณค่าทางจริยธรรมตามแนวคิดทางปรัชญา	75
3.3.1 ลัทธิสัมพัทธนิยม	76
3.3.2 ลัทธิประโยชน์นิยม	79

3.3.3	ลัทธิมนตรกรรมสัมบูรณ์	81
3.3.4	ลัทธิของคัมภีร์	83
3.4	เกณฑ์ตัดสินคุณค่าจริยธรรมตามแนวคิดทางศาสนา	85
3.4.1	เกณฑ์ตัดสินจริยธรรมตามแนวคิดทางพุทธศาสนา	85
3.4.2	เกณฑ์ตัดสินจริยธรรมตามแนวคิดทางศาสนาคริสต์	90
3.4.3	เกณฑ์ตัดสินความดีชั่วตามแนวคิดทางศาสนาอิสลาม	92
3.5	บทสรุป	94
3.6	คำถามทบทวน	95
	ในงาน	96
บทที่ 4	หลักจริยธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม	103
4.1	หลักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5 ประเภทของขงจื้อ	103
4.2	หลักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามแนวพุทธ	104
4.2.1	หลักการเป็นบิดามารดาและบุตรธิดาที่ดี	105
4.2.2	หลักการเป็นครูอาจารย์และศิษย์ที่ดี	109
4.2.3	หลักการเป็นสามีและภรรยาที่ดี	112
4.2.4	หลักการเป็นมิตรสหายที่ดี	116
4.2.5	หลักการเป็นนายจ้างและลูกจ้างที่ดี	118
4.2.6	หลักการเป็นพระสงฆ์ (ผู้นำศาสนา) และอุบาสก อุบาสิกาที่ดี	121
4.3	บทสรุป	124
4.4	คำถามทบทวน	125
	ในงาน	126
บทที่ 5	การพัฒนาทักษะชีวิต	131
5.1	ความหมายของทักษะชีวิต	131
5.2	ความสำคัญของทักษะชีวิต	132

5.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต	133
5.3.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตวัดโดยองค์การอนามัยโลก	133
5.3.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน	135
5.3.3 องค์ประกอบของการพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักไตรสิกขา	136
5.4 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21	137
5.4.1 จิตทำลักษณะในทักษะสำหรับอนาคตของเสาเวิร์ด การ์ดเนอร์	137
5.4.2 อุบิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิภาพสูง 7 ประการ	139
5.5 การพัฒนาทักษะชีวิต	140
5.5.1 ศาสนธรรมกับการพัฒนาทักษะชีวิต	140
5.5.2 จิตตปัญญาศึกษากับการพัฒนาทักษะชีวิต	143
5.6 บทสรุป	153
5.7 คำถามทบทวน	153
ใบงาน	154
บทที่ 6 กระบวนการแสวงหาความรู้และพัฒนาปัญญา	167
6.1 การศึกษาเป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จในชีวิต	167
6.2 การศึกษาคือการเรียนรู้	168
6.3 ผู้สำเร็จการศึกษาเรียกว่าบัณฑิตและพหุสูต	169
6.3.1 ความหมายของคำว่า บัณฑิต	169
6.3.2 คุณลักษณะของบัณฑิตระดับปริญญาตรี	169
6.3.3 คุณลักษณะของบัณฑิตในทางธรรม	170
6.3.4 ความหมายของพหุสูต	170
6.3.5 คุณลักษณะของพหุสูต	170
6.3.6 ความแตกต่างระหว่างบัณฑิตกับพหุสูต	171
6.4 ความรู้และปัญญา	171
6.4.1 ความหมายของความรู้และปัญญา	171
6.4.2 แหล่งกำเนิดของความรู้และปัญญา	172

6.5	หลักการแสวงหาความรู้และพัฒนาปัญญาเพื่อสร้างความสำเร็จในการศึกษา	175
6.5.1	ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการศึกษา 2 ประการ	175
6.5.2	หลักการเสริมสร้างความรู้และพัฒนาปัญญาด้วยวุฒิมิธรรม 4	176
6.5.3	หลักการเสริมสร้างความรู้และพัฒนาปัญญาด้วยพหุสูต	176
6.5.4	หลักการพัฒนาวิธีคิด 10 วิธีเพื่อพัฒนาปัญญา	177
6.5.5	เคล็ดลับวิชา.เปลี่ยนคนธรรมดาให้เป็นอัจฉริยะ	179
6.6	หลักปฏิบัติเพื่อสร้างความสำเร็จในการศึกษา	180
6.6.1	ปัญหาและอุปสรรคในการเรียนของนักศึกษา	180
6.6.2	สร้างวัฒนธรรมในการเรียนสำหรับตนเอง	181
6.6.3	การปฏิบัติตามหลักหัวใจนักปราชญ์ สุ จิ ปุ ลิ เพื่อพัฒนาปัญญา	182
6.6.4	การปฏิบัติตัวในชั้นเรียนเพื่อความสำเร็จในการเรียน	183
6.7	บทสรุป	187
6.8	คำถามทบทวน	188
	ใบงาน	189
บทที่ 7	ชีวิตที่เป็นสุข	201
7.1	แนวคิดเกี่ยวกับความสุข	201
7.1.1	ความหมายของความสุข	202
7.1.2	ประเภทของความสุข	203
7.1.3	ระดับของความสุข	205
7.1.4	ข้าศึกของความสุข	206
7.2	วิธีการแสวงหาความสุข	207
7.2.1	วิธีสร้างความสุขตามทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์	207
7.2.2	วิธีสร้างสุขตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ	208
7.2.3	ทางสู่ความสุขของบาทหลวงมิเกล กาโรซาบาล, เอส.เจ.	208
7.2.4	แนวทางสร้างสุขของชัยเสฏฐ์ พรหมศรี	209
7.2.5	วิธีการดำรงชีวิตให้เป็นสุขด้วยหลัก 5 พ. ของวุฒิมิหงส์ ดาปะพิงค์	210

	หน้า
7.3 การพัฒนาความสุขของชีวิต	211
7.3.1 ปฏิจสงมุปบทกับทพัฒนาความสุขของชีวิต	211
7.3.2 อโหสิกรรมกับทพัฒนาความสุขของชีวิต	212
7.3.3 สมานกับทพัฒนาความสุขของชีวิต	216
7.3.4 เมตตาทานกับทพัฒนาความสุขของชีวิต	217
7.3.5 การเปลี่ยนจิตเพื่อพัฒนาความสุขของชีวิต	219
7.4 บทสรุป	223
7.5 คำถามทบทวน	224
ใบงาน	225
บรรณานุกรม	233
ประวัติผู้เขียน	239