

❖ เฉลย Pretest-Posttest แบบทดสอบแนวความคิดในเรื่อง “ทัศนคติ”

1. ข. : คนทุกคนชอบคำชม เราจะรู้สึกดีและมั่นใจในตัวเอง เมื่อผู้อื่นชมเรา ดังนั้นหากเราชมตัวเองในเรื่องจุดเด่นของเรา ก็จะทำให้เรามั่นใจในตัวเองเช่นกัน
2. ค. : เราใช้ศักยภาพของตัวเองน้อยมาก เพราะสาเหตุจากการที่เรามีอารมณ์เชิงลบ เช่น กลัวความล้มเหลว, หงุดหงิด, โกรธ, เบื่อ เป็นต้น
3. ข. : ทัศนคติ เป็นทางเลือก เพราะเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน เราสามารถเลือกทัศนคติเชิงบวกทดแทนทัศนคติเชิงลบได้ แต่เราต้องเป็นผู้เลือกที่จะคิด
4. ข. : คนส่วนใหญ่มีทัศนคติเชิงลบ เช่น ชอบจับผิดผู้อื่น, เกิดความกลัว, เครียดและ กังวลกับเหตุการณ์ในอนาคต, หงุดหงิดง่าย, ท้อเร็ว เป็นต้น แต่คนที่ประสบความสำเร็จ เขาจะจัดการทัศนคติเชิงลบให้หายได้เร็วเท่านั้นเอง
5. ก. : เราเป็นผู้เลือกที่จะไม่พอใจหัวหน้าเอง เพราะเราเลือกที่จะมองด้านดีของหัวหน้าก็ได้ เช่น หัวหน้าหวังดี, หัวหน้าอยากให้เราเก่งขึ้น, หัวหน้าใส่ใจเรา เป็นต้น
6. ค. : คนที่กล้าหาญ คือ คนที่ทำในสิ่งที่ตัวเองกลัวได้ เพราะความกล้าหาญต้องได้รับการฝึกฝนจากการทำในสิ่งที่ตัวเองกลัว และกังวลบ่อยๆ จนกลายเป็นธรรมชาติไม่เกิดความกลัวอีกต่อไป
7. ก. : คนจะทำงานได้ดีและรู้สึกกระตือรือร้นที่จะทำเป็นเพราะความอยากของตัวเองที่จะทำสิ่งนั้นมองเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำงานชิ้นนั้น ก็จะไม่ต้องรอคอยให้ใครมาสั่งก็ได้
8. ก. : เด็กๆ ยังมีหัวใจบริสุทธิ์ คิดอะไรก็ลงมือทำทันที ไม่คิดมากเหมือนผู้ใหญ่ เนื่องจากยังไม่ถูกสภาพแวดล้อมที่สร้างความคิดเชิงลบให้กับตัวเอง
9. ก. : วงจรพฤติกรรม คือ ความคิด → ความรู้สึก → การกระทำ → พฤติกรรม
10. ค. : เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงใครได้ ยกเว้นเขาอยากเปลี่ยนเอง ดังนั้นหากเราคิดบวกกับเพื่อนไม่ว่าเขาจะคิดเช่นไรเราก็รู้สึกดีกับเขา ก็เหมือนว่าเขาคิดบวกกับเรา