

การบริหารจัดการอารมณ์ ตอน 2

การบริหารจัดการอารมณ์ ตอน 2

1. สมพรเป็นผู้หญิงที่จริงจังกับความรัก แต่เธอมักจะถูกคนรักเอาเปรียบอยู่ตลอดเวลา ครั้งนี้ก็เช่นกัน เธอโดนแฟนบอกเลิกพร้อมทั้งถูกไม้เบสบอลตีที่ศีรษะ หากคุณเป็นเพื่อนกับสมพร คุณจะทำอย่างไร

(0.00)

1. พาเพื่อนไปแจ้งความฟ้องชายชู้หาทำร้ายร่างกาย

(0.00)

2. ไปตักรอฟู้ชายคนนั้นเพื่อต่อว่าและคาดโทษว่าอย่ามายุ่งกับเพื่อนอีก

(1.00)



3. รับฟังข้อมูล พร้อมทั้งสอบถามอาการบาดเจ็บ ถ้ารุนแรงมากก็พาส่งโรงพยาบาล

(0.00)

4. ขอเบอร์พ่อแม่ผู้ชายจากเพื่อนและโทรไปต่อว่าถึงพฤติกรรมของตัวเอง

การบริหารจัดการอารมณ์ ตอน 2

2. นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมใดสะท้อนให้เห็นถึงอารมณ์ที่ไม่พอใจในการทำงานและทำลายความสัมพันธ์ต่อส่วนรวมมากที่สุด

(0.00) 1. จอypadประตูเสียงดังและวิ่งกลับมาร้องไห้ในห้องทำงานด้วยความน้อยใจ

(1.00)  2. แจนเขียนข้อความที่เป็นการตำหนิถึงพฤติกรรมการทำงานของแถ้วลงในเว็บบอร์ดของบริษัท

(0.50) 3. จี๊บแสดงความไม่ชอบใจพฤติกรรมการทำงานของพนักงานในขณะที่กำลังประชุมสรุปผลประกอบการประจำไตรมาส

(0.75) 4. จุนตะโกนตำแถ้วเรื่องการแข่งควักกันเสียงดังในห้องอาหารรวม

การบริหารจัดการอารมณ์ ตอน 2

3. ถ้าคุณกับนภาเป็นตัวแทนจากบริษัทไปนำเสนอผลงานกับลูกค้าที่ต่างประเทศ โดยที่นิสัยของคุณกับนภาแตกต่างกันสิ้นเชิง คุณเป็นคนใจเย็น กลัวการเปลี่ยนแปลง กว่าจะทำอะไรเสร็จช้าอย่างต้องมั่นใจว่าสิ่งนั้นถูกต้อง ในขณะที่นภาเป็นคนใจร้อน กล้าได้กล้าเสีย และพร้อมทำทุกอย่างเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ ถ้าคุณต้องมาร่วมเสนองานกับนภา คุณจะอย่างไร

(0.50) 1. คอยเตือนนภาตลอดว่าถ้ายังใช้อารมณ์ในการทำงานจะพาให้บริษัทเสียหาย

(0.50) 2. ตั้งสติ สมาธิ และรู้ตัวเองอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไร และทำในสิ่งที่ตนคิดว่าถูกต้อง

(1.00) 3.  พยายามทำความเข้าใจในนิสัยของนภาและรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเองอยู่เสมอเมื่อสนทนากับนภา

(0.00) 4. ติดต่อกันเฉพาะในเวลางานหรือเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ถ้านภาทำอะไรเสียหายก็จะรายงานให้บริษัททราบ

การบริหารจัดการอารมณ์ ตอน 2

4. ถ้าคุณพาน้องสาวอายุ 6 ขวบไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะ และเจอเด็กคนหนึ่งเดินมาใกล้คุณ ทันใดนั้นเด็กก็ร้องไห้เสียงดังขึ้นมาโดยไม่มีสาเหตุ คุณจะทำอย่างไร

(1.00)  1. ปลอบเด็กด้วยเสียงที่นุ่มนวลว่า “ไม่ต้องร้องนะ”

(0.25) 2. ให้เงินเด็กเพื่อเอาไปซื้อขนมหรือของที่ชอบก็ได้

(0.00) 3. ไม่เข้าไปยุ่ง เพราะกลัวเด็กคนนั้นจะทำอันตรายน้องสาวของเรา

(0.00) 4. พยายามทำให้เด็กหยุดร้องด้วยการแบ่งขนมจากน้องสาวเราไปให้เด็กคนนั้น

การบริหารจัดการอารมณ์ ตอน 2

5. หากคุณคาดหวังว่าผลการเรียนวิชาภาษาไทยต้องได้เกรด 4 แต่คุณได้แค่เกรด 2 คุณจะทำอย่างไร

(0.00) 1. ปลอบใจตัวเอง และหันไปตั้งใจเรียนในวิชาที่คุณทำเกรดได้ดีกว่าแทน

(0.00) 2. ไปหาอาจารย์และชี้แจงว่าคะแนนอาจมีการผิดพลาดเพราะคุณมั่นใจว่าทำข้อสอบได้แน่นอน

(0.50) 3. พยายามเข้าใจ ยอมรับความจริงว่าเราอาจไม่เก่งวิชานี้เหมือนที่คิดไว้

(1.00)  4. วางแผนการเรียนใหม่ และตั้งเป้าหมายว่าจะต้องพัฒนาเกรดวิชานี้ให้ดีกว่าเดิมให้ได้

การบริหารจัดการอารมณ์ ตอน 2

6. หากคุณต้องขอติดรถเพื่อนกลับบ้าน ซึ่งเพื่อนของคุณเป็นคนขี่มอเตอร์ไซด์ง่าย และแสดงอาการไม่พอใจตลอดเวลาขณะขับรถ คุณควรทำอย่างไรให้อารมณ์ของเพื่อนกลับมาอยู่ในสภาวะปกติ

- (1.00)**  1. ชวนคุยเรื่องที่เพื่อนของคุณสนใจ และพยายามไม่ให้การสนทนาเจ็บ
- (0.50)** 2. พยายามทำให้เพื่อนสงบลงด้วยการเปิดเพลงที่เพื่อนชอบให้ฟัง
- (0.25)** 3. เล่าเรื่องเพื่อนของคุณที่ชอบขับรถไปตำไป แต่สุดท้ายก็ประสบอุบัติเหตุจนต้องเข้าโรงพยาบาล
- (0.25)** 4. นั่งเงียบตลอดทาง เพราะกลัวทำให้เพื่อนไม่มีสมาธิขับรถ

การบริหารจัดการอารมณ์ ตอน 2

7. คุณกับแฟนของคุณมีนิสัยที่คล้ายกันมาก คุณทั้งสองชอบทะเลาะกันเพราะความเห็นที่ต่างกัน ก่อนที่เรื่องจะบานปลายมาเป็นการตะคอกใส่กันและใช้คำพูดที่มุ่งจะให้อีกฝ่ายเสียใจ ทั้ง ๆ ที่คุณไม่ได้คิดเช่นนั้น คุณคิดว่าสิ่งใดที่จะทำให้ปัญหานี้ถูกแก้ไขอย่างเหมาะสมที่สุด

- (1.00)**  1. ขอแยกตัวออกมาให้แต่ละฝ่ายมีอารมณ์ที่เย็นลง จากนั้นค่อยหาเวลาปรับความเข้าใจกันใหม่
- (0.25)** 2. ยอมเป็นฝ่ายกล่าวขอโทษก่อน และบอกอีกฝ่ายกล่าวขอโทษตนเช่นกันและให้ถือว่าเรื่องนี้ผ่านไป
- (0.75)** 3. แยกกันอยู่คนละที่เป็นการชั่วคราวเพื่อกลับไปทบทวนความสัมพันธ์ว่ายังรู้สึกดีต่อกันเหมือนเดิมหรือไม่
- (0.50)** 4. สัญญากับตัวเองว่าถ้าทะเลาะกันเมื่อไหร่ จะเป็นฝ่ายเงียบแม้ว่าอีกฝ่ายจะพูดอะไรมาก็ตาม

การบริหารจัดการอารมณ์ ตอน 2

8. คุณรู้ตัวเองดีว่ามีนิสัยที่อาจรบกวนผู้อื่น เวลาไม่มีใครได้สังเกตเห็นตนก็จะรู้สึกไม่ค่อยพอใจ แต่ยังสามารถเก็บอาการไว้ หากวันหนึ่งเพื่อนรักของคุณมาบอกว่ากำลังจะแต่งงานกับไฮโซที่รวยมาก คนหนึ่ง และคุณเกิดอารมณ์ที่อาจหาเพื่อนคนนั้นขึ้นมา คุณจะทำอย่างไร

(0.00) 1. บอกเพื่อนว่าขอตัวกลับก่อนเพราะมีธุระด่วน

(0.00) 2. กอดเพื่อน ร้องไห้เสียใจและบอกว่าจะทิ้งเราไปจริง ๆ หรือ

(1.00)  3. ตั้งสติและมองหน้าเพื่อนตรงหน้าว่าเพื่อนกำลังจะมีความสุข ควรยินดีกับเขา

(0.25) 4. คิดเสียว่าคงยังไม่ถึงเวลาของเราที่จะมีแฟน เดี๋ยวก็มีคนมาจีบเราบ้าง

การบริหารจัดการอารมณ์ ตอน 2

9. หากคุณเป็นหัวหน้าแพนกของบริษัทหนึ่ง ซึ่งมีนโยบายที่เห็นด้วยกับการรณรงค์ความเท่าเทียมกันของกลุ่ม LGBTQIA+ แต่บังเอิญไปได้ยินนักศึกษาฝึกงานกำลังเหยียดเพศพนักงานที่เป็นสาวประเภทสอง คุณจะทำอย่างไร

(0.25) 1. ชี้แจงต่อหน้าทันทีว่าทำแบบนี้อาจมีผลกับการพิจารณาให้ผ่านฝึกงานเนื่องจากขัดกับนโยบายของบริษัท

(1.00)  2. เิญเข้ามาพบในห้องทำงาน และแจ้งว่าถ้ามีใครได้ยินในสิ่งที่พวกคุณพูดอาจไม่เป็นผลดีกับคุณเอง

ขอให้ระวังพฤติกรรมแบบนี้เสีย

(0.00) 3. ไม่แสดงท่าทีอะไรเพราะเป็นเรื่องจริงในสังคมที่เพศทางเลือกยังไม่เป็นที่ยอมรับ

(0.25) 4. พูดต่อหน้านักศึกษาฝึกงานและพนักงานที่เป็นสาวประเภทสองว่าเขาสมควรต้องถูกตักเตือนเหยียดหยาม

จากคุณด้วยหรือ

การบริหารจัดการอารมณ์ ตอน 2

10. คุณจะทำอย่างไรเป็นสิ่งแรกหากคุณมีน้องชายอายุ 8 ขวบที่มีแนวโน้มจะมีพฤติกรรมตรงข้ามกับเพศกำเนิด

(0.00) 1. รับแก้ไขพฤติกรรมนี้เพราะอาจจะแก้ไขไม่ได้ในตอนต่อไป

(0.50) 2. คิดหาวิธีป้องกันสถานการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นที่ทำให้น้องรู้สึกไม่สบายใจ

(0.00) 3. พาน้องไปพบจิตแพทย์เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและรับคำแนะนำในการดำเนินชีวิต

(1.00)  4. สอนให้น้องรู้จักใช้ชีวิตให้เหมาะสมและสอนเรื่องการวางตัวในสังคมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง

การบริหารจัดการอารมณ์ ตอน 2

11. คุณมีเพื่อนที่เรียนอยู่ด้วยกันที่ประสบปัญหาทางครอบครัวคือพ่อกับแม่ทะเลาะกันทุกวัน และไม่มีใครดูแลคุณยายที่ป่วยอยู่ เพื่อนของคุณจึงต้องรับหน้าที่เป็นเสาหลักของบ้านจนทำให้เกิดความเครียด คุณสังเกตเห็นพฤติกรรมของเพื่อนที่เปลี่ยนไป คุณจะทำเช่นไร

(0.25) 1. พาเพื่อนไปเข้าค่ายธรรมะเพื่อฝึกจิตใจให้สงบและปล่อยวางความทุกข์

(0.75) 2. บอกให้เพื่อนคิดถึงตัวเองบ้าง เพราะไม่มีใครรักเราจริงเท่ากับที่เรารักตัวเอง

(0.50) 3. เตือนเพื่อนว่าควรออกจากบ้านมาอยู่คนเดียวก่อนที่จะเกิดภาวะเครียดไปมากกว่านี้

(1.00)  4. รับฟังปัญหาจากเพื่อนและให้คำปรึกษาเพื่อให้เพื่อนพบทางแก้ปัญหาที่ดี

การบริหารจัดการอารมณ์ ตอน 2

12. หากคุณเป็นพนักงานใหม่ที่เพิ่งทำงานได้ไม่นาน วันหนึ่งเกิดมีเรื่องพิດใจกับพนักงานที่อยู่มาก่อนแล้ว โดยเขาเข้าใจว่าคุณต้องการแย่งตำแหน่งไปจากเขา จนเป็นอุปสรรคในการทำงานร่วมกันในหลายครั้ง คุณจะทำอย่างไร

(0.00) 1. สอบถามคนอื่นว่าพนักงานคนนั้นพูดถึงคุณว่าอย่างไร และอธิบายให้ทุกคนฟังว่าตัวเราไม่ได้คิดอะไรแต่กับเขานั้นไม่รู้

(0.25) 2. แจ้งหัวหน้าแผนกว่าขอทำงานคนละส่วนแบบไม่ต้องเจอกัน

(0.50) 3. นัดหมายพนักงานคนนั้นเพื่อมาพูดคุยปรับความเข้าใจ เพื่อจะได้หายสงสัยกันและกันจะได้ต่างคนต่างอยู่กันไป

(1.00)  4. นัดหมายพนักงานคนนั้นเพื่อมาพูดคุยเพื่อหาทางออกในการใช้ชีวิตในบริษัทแบบไม่กระทบความรู้สึกกัน