

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2560.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล. (2559). **กิจกรรมแนะแนว 5 .** นนทบุรี : เอมพันธ์ จำกัด.

กานธนิกา ชุมหะวัต , รติ พร้อมพรชัย และอำภา อินพลับ. (2560). **8 อาชีพเสรีสู่ประตูอาเซียน.**

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซีเอ็ด.

การจัดการความเครียดในวัยรุ่น. <https://www.youtube.com/watch?v=FbcCvSuAnLw>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด. <http://computer16928.blogspot.com/2011/11/blog-post.html>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

กองวิจัยตลาดแรงงาน ฝ่ายวิเคราะห์ตลาดแรงงาน. (2553). **เงื่อนไขเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายแรงงานเสรีในประชาคมอาเซียน.** กรุงเทพมหานคร : กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงศึกษาธิการ. (2547). **คู่มือการจัดการกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ความเครียด. <https://www.youtube.com/watch?v=Vkt4xdjtde&t=19s>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

คนประสบความสำเร็จมีคุณสมบัติพิเศษเรื่องอะไรบ้าง. <https://www.entaining.net/library.php>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

ฉันทนิช อิศวนนท์. (2541). **พัฒนาบุคลิกภาพ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ฉันมีความสุขเล็กๆ ในใจฉัน. <https://www.youtube.com/watch?v=SGviROEgTDI>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

ดั่งดอกไม้บาน. <https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

ดั่งตฤณ – พาเดินจงกรม. <https://www.youtube.com/watch?v=Pw27GHpzkW4>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

ธีระ ชัยยุทธธรรมรงค์. (2548). **กิจกรรมแนะแนว ม.6 ช่วงชั้นที่ 4.** กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.

ธีระวัฒน์ ชัยยุทธธรรมรงค์. (2551). **กิจกรรมแนะแนว ม.5 ช่วงชั้นที่ 4.** กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.

นรรชต์ ฝันวิเชียร. **มูลนิธิเด็ก.** <https://www.ffc.or.th>. สืบค้นออนไลน์ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

นรินทร์ จุลทรัพย์. (2558). **การแนะแนวอาชีพ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

7 นิสัยที่ทำให้คุณเก่งในการควบคุมอารมณ์. <https://www.nuttaputch.com/7-habbits-of-highly-iei-people/>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

บุญร่วม เทียมจันทร์. (2561). **ยุทธศาสตร์แห่งชาติ 20 ปี.** กรุงเทพมหานคร : เดอะลองกรุป จำกัด.

ปริทัศน์ มีชัย. (2560). **นับ 1 ถึง 10 รวยจากตลาดนัด**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซีเ็ด.
ฝึกหายใจคลายเครียด. <https://www.youtube.com/watch?v=j2nB3nGfFMk&t=45s>. สืบค้นออนไลน์
เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

เพื่อนที่แสนดีของทุกคน YC. <http://guidance.obec.go.th/?p=1073>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21
กุมภาพันธ์ 2562.

พรรณี เกษกมล. (2551). **กิจกรรมแนะแนว ม.6 สมบูรณ์แบบ**. กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช จำกัด.
โยคะภานา. <https://www.youtube.com/watch?v=KMGH-cgUHXy>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่
21 กุมภาพันธ์ 2562.

รัฐจวน คำชिरพิทักษ์ และคณะ. (2555). **การแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา**. นนทบุรี : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วัยรุ่น รู้จักตนเอง | OKMD BBL. <https://www.youtube.com/watch?v=JZSHTvsD44M>. สืบค้นออนไลน์
เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

ลมหายใจแห่งความสุข. <https://www.youtube.com/watch?v=hGUGqLy46l0>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่
21 กุมภาพันธ์ 2562.

ศูนย์แนะแนวประจำสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษา เขต 2. (2560). **หลักสูตรกิจกรรมแนะแนว ตามหลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ.2560**. กรุงเทพมหานคร :
โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์ฯ

ศูนย์แนะแนวประจำสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษา เขต 2. (2560). **แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
(ม.4 – ม.6) ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ.2560**. กรุงเทพมหานคร : โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์ฯ
สงครามอารมณ์. <https://www.youtube.com/watch?v=NBvysuewIOs>. สืบค้นออนไลน์
เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

สามารถ มีศรี , ปรานี คงวัฒนะ และอารี การพักดี. (2546). **มารยาทและการสมาคม**.
กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดแสงจันทร์การพิมพ์

สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). **ประมวลคำในพระบรมราชโองการ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาล 9 ตั้งแต่พุทธศักราช 2493 – 2549**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). **แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560 – 2579**.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2555). **แนวการจัด
กิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). **แนวทางการ**

ทักษะชีวิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

หนังสือทักษะกำจัดความเครียด. <https://www.youtube.com/watch?v=qOBYM1JxsGU>. สืบค้น

ออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

อัจฉรา นวจินดา. (2542). **ศิลปะการดำเนินชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : เท็กซ์ แอนเจอร์นัล พับลิเคชั่น.

อมรรัตน์ ศรีสุรินทร์. (2559). **เขียนอนาคตตนเอง**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซีเอ็ด.