



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๕ โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์โพสทูทูเดย์ ฉบับประจำวันที ๒๘ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๕ หน้า

สุขารัตน์ สุขกนิษฐ การบริหารเวลาเป็นสิ่งสำคัญ

โดย...ชมดาว ภาพ ภัทรชัย ปรีชาพานิช

น้องแตงกวา-สุขารัตน์ สุขกนิษฐ สาวน้อยหน้าตา
แป๋วแห้ว กำลังเรียนอยู่ชั้นปีที่ 4 ที่คณะ
นวัตกรรมสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ ประสานมิตร ชีวิตนี้ผูกพันกับยานี้มา
ตลอด เพราะเรียนประถมนจนจบมัธยมที่สาธิต
ประสานมิตร ตอนนี่วิชาเรียนเริ่มน้อยลงแล้ว
เพราะใกล้จบ น้องแตงกวาจึงมาฝึกงานที่ฝ่าย
ประชาสัมพันธ์ บริษัท บัตรกรุงไทย

ที่นี่พี่ๆ ชมเปาะให้ฟังว่าน้องแตงกวาทำงานเวิร์กมาก
เรียกว่าเวลาบริษัทมีงานอีเวนต์หรืองานลงพื้นที่ต่างๆ
แตงกวาจะรับหน้าที่ออกแบบกราฟฟิก ทำสติ๊กเกอร์ ป้าย
ต่างๆ เข็มกลัด แส่นบุ๊กส์ จนถึงงานแอนิเมชัน ฝีมือดีเสีย
จนพี่ๆ อยากชวนทำงานต่อหลังเรียนจบ แต่น้องแตงกวา
ไม่สามารถตอบรับคำชวนนั้นได้ เพราะเตรียมจะไปเรียน
ต่อที่สหรัฐอเมริกาทันทีหลังเรียนจบทางด้านบริหารธุรกิจ
ไว้สำหรับวันนี้ที่อยากจะทำธุรกิจของตัวเองในอนาคต

ขอบอกว่าสาวน้อยคนนี้ไม่ธรรมดา เรียนก็ดี กิจกรรมก็
เด่น เรียกว่า 7 วันต่อสัปดาห์นั้น เธอมีคิวเต็มเอี้ยด ทั้ง
เรื่องเรียน เรื่องงาน แถมมีกิจกรรมอีกมากมาย เรียกว่า
พลังดีไม่มีหมด แตงกวาเล่าให้ฟังว่า เป็นเด็กชอบกิจกรรม
ตั้งแต่เรียนปี 1 ก็ไปช่วยงานคณะและได้ประกวดและเป็น
ดาวคณะ เป็นนางนพมาศ ตอนเรียนปี 1 พออยู่ปี 2 ก็
เป็นเชียร์ลีดเดอร์ของคณะ ปี 3 ปี 4 ก็ทำโน่น นี่ นั่น
สารพัดที่พี่ๆ จะใช้ให้ทำอะไรทำหมด สนุกสนานทั้งเรียน

และกิจกรรม เล่นละครคณะบ้างไรบ้างแล้วแต่ใครจะเชิญ
ชวน

ล่าสุดน้องก็ไปเล่นละครเพลงสุนทราภรณ์ที่ JSL เขาจัด
ยังไม่นับไปโฆษณา เป็นตัวประกอบบ้าง ตัวเด่นบ้าง “มี
งานอะไรที่น่าสนใจเข้ามาถ้าว่างหนุก็รับหมดเลยคะ ดึกว่า
อยู่เฉยๆ ได้ประสบการณ์ บางทีก็ได้ค่าขนมอีกด้วย อยู่
เฉยๆ ก็เบื่อเปล่า ได้ไปทำโน่น นี่ นั่น สนุกดีคะ” เธอ
กล่าวยิ้มแย้มตามประสาเด็กมีพลังเยอะ



ทุกวันนี้นอกจากเรียนเป็นงานหลัก ฝึกงานเป็น
งานเสริมแล้ว แตงกวายังมีสอนพิเศษ
ภาษาอังกฤษให้กับน้องๆ วัย 7-8 ขวบ ตามบ้าน
อีกด้วย ยังไม่จบ เธอยังเป็นพิธีกรให้กับรายการ
วัยรุ่น Say Play ทางช่องเคเบิล ที่ติดตามชีวิต
และกิจกรรมโดนๆ ที่วัยรุ่นสนใจ บอกแล้วไงค้ำ
ว่าเธอคิวทองไม่ใช่เล่น เต็มแน่นตลอดสัปดาห์
เมื่อก่อนมีเล่นเปียโนด้วย แต่ตอนนี้หยุดมาพัก
ใหญ่เพราะไม่มีเวลา

“หนุสนุกกับทุกสิ่งที่หนุทำ เรื่องเรียน เรื่องงาน พิธีกร
สอนหนังสือ เล่นดนตรี นอกเหนือจากประสบการณ์



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๕ โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์โพสทูทูเดย์ ฉบับประจำวันที ๒๘ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๕ หน้า

สุขารัตน์ สุขกนิษฐ การบริหารเวลาเป็นสิ่งสำคัญ

แปลกใหม่ได้เรียนรู้วิธีการจากพี่ๆ ที่เราเข้าไปทำงานด้วยแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่มีประโยชน์มากก็คือ สอนให้หนูได้รู้จักแบ่งเวลา อะไรควรทำก่อนหลัง บริหารเวลาอย่างไรให้ลงตัวไม่ให้เสียหายกับเรื่องเรียน เพราะเรื่องเรียนต้องมาที่ 1 หัดเอาไว้เวลาไปทำงานต้องทำอะไรหลายอย่างพร้อมๆ กันจะได้เก่ง” เธอกล่าวอย่างจริงจัง

ด้วยความที่แตงกวาเริ่มทำงานไปด้วยเรียนไปด้วยตั้งแต่อยู่ปี 1 ทำให้ตลอด 2 ปีที่ผ่านมาเธอสามารถส่งเสียตัวเองเรียน ทั้งค่าเทอม ค่าขนม ค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่างๆ โดยที่ไม่ต้องรบกวนคุณแม่เลย

“มันภูมิใจค่ะพี่ที่เราเรียนด้วยเงินตัวเอง หนูเป็นลูกคนเดียว คุณพ่อคุณแม่ไม่ได้เดือดร้อนอะไร หนูเลยขอทบไปตอนหนูไปเรียนอเมริกาค่อยช่วยส่งหนู ตอนอยู่เมืองไทย หนูหาตังค์เรียนเองได้ หนูโชคดีที่มีโอกาสได้ทำงานหลายอย่าง ได้ฝึกให้ออดทน รู้จักคุณค่าของเงินว่าต้องเหนียวกว่าจะได้ค่าขนม ถ้ามีโอกาสเพื่อนๆ ควรจะมาฝึกงานหรือหางานพิเศษทำช่วงปิดเทอมนะค่ะ มันได้ประโยชน์มากกว่าที่คิดค่ะ” เธอกล่าวซักชวน



ส่วนอนาคต แตงกวา บอกว่า หลังเรียนจบปริญญาโท ก็คงจะทำงานหาประสบการณ์สัก 4-5 ปี หลังจากนั้นก็นองหารธุรกิจเล็กๆ ที่ชอบและใช้ทำ แต่ตอนนี้ยังไม่ชัดเจนว่าชอบอะไร เพราะเธอสนใจหลายสิ่งอย่าง อยู่ระหว่างค้นหาตัวเอง

5 ชิ้นในวันเรียน...

1.คอมพิวเตอร์... เป็นน้ำพักน้ำแรงของเธที่ได้จากงานพิเศษ เก็บเงินได้ของชิ้นใหญ่ เป็นคอมพิวเตอร์ประสิทธิภาพสูงสำหรับเธอ ใช้เรื่องเรียน เรื่องงาน เรื่องส่วนตัว บันทึกลง



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๕ โทรสาร ๐-๒๖๕๘-๐๓๑๑

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์โพสทูทูเดย์ ฉบับประจำวันที ๒๘ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๕ หน้า

สุขารัตน์ สุขกนิษฐ การบริหารเวลาเป็นสิ่งสำคัญ

ค้นคว้าข้อมูล ส่งงาน เช็กอีเมล ทุกสิ่งมีอยู่ในเครื่องนี้
พร้อมสรรพ

2.โทรศัพท์มือถือ... เป็นสมาร์ทโฟนของซัมซุง การสื่อสาร
และการทำงานทำได้ทุกที่ทุกเวลา นี่ก็ถือเป็นแก้วสารพัด
นึกสำหรับเธอเช่นกัน ย่อโลกทั้งใบมาไว้ในเครื่องนี้
สะดวกพกพาง่าย

3.สมุดโน้ต... แม้ว่าเธอจะชื่นชอบความทันสมัยของ
เทคโนโลยี แต่ก็ยังไม่ลืมเสน่ห์และความคลาสสิกของสมุด
โน้ตสวยๆ เอาไว้จด ไว้เขียน เตือนความจำกันลืม การจด
มันผ่านทั้งมือผ่านทั้งตา การใช้คอมพิวเตอร์บ่อยๆ ทำให้ลายมือ
เราเสีย การเขียนทำให้เรากลับมาละเมียดละไมใช้ชีวิตให้
ช้าๆ ลงบ้าง

4.หนังสือสอนทำกราฟฟิกเบื้องต้น... ใช้ตั้งแต่ปี 1 จนถึง
บัดนี้ เป็นคัมภีร์การเรียนเลย พอลืมๆ ก็เอามาเปิดดูรีฟresher
ความจำ

5.หนังสืออ่านเล่น... ไวท์โรส เขียนโดย รอมแพง แนว
วัยรุ่นใสๆ สืบสวน สนุกเบาสมองไว้อ่านยามเครียด