STC
Sontaya Training Center

Make you outstanding

เอกสารประกอบการอบรม

บุคลิกภาพ

โดย

อาจารย์สนธยา ศรีเวียงธวัช

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาการพูด และบุคลิกภาพ

โทร. 081-421-0392

E-Mail : mrsrivaing@hotmail.co.th

www.stc2007.com

บุคลิกภาพ

ปรัชญาในการแต่งกายให้ดีที่สุด

- สะอาด
- เรียบร้อย
- ประณีต
- รสนิยมดี
- เหมาะสมกับ เพศ วัย กาลเทสะ และสถานะ

การสร้างความประทับใจ

- บุคลิกภาพ
- พฤติกรรม (การกระทำ)
- การพูด
- เนื้อหา

ลักษณะเฉพาะตัวที่ช่วยเสริมบุคลิกภาพ

- คล่องแคล่ว ว่องไว
- มีอารมณ์ขัน
- มีความสามารถในการร้องเพลงและใช้เสียงดัง
- มีความสามารถในการแสดง
- มีความยุติธรรม
- มีความสามารถในการแสดงออกที่เป็นธรรมชาติ

การแต่งกาย

คุณเคยสงสัยหรือไม่ว่าทำไมบุคคลในที่ทำงานเดียวกัน บุคคลหนึ่งประสบความสำเร็จในอาชีพเป็นอย่างมาก ได้รับการเลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้น ในขณะที่อีกคนทั้ง ๆ ที่ดูแล้วก็มีคุณสมบัติครบถ้วน แต่กลับไม่ได้รับความสำเร็จอย่างที่ควรจะเป็น ซึ่งแน่นอนว่าคุณสมบัติแห่งความสำเร็จในอาชีพ ประกอบไปด้วย ความตั้งใจ มุ่งมั่นทุ่มเททำงานหนัก และอุทิศตนอย่างเต็มที่ให้กับองค์กร แต่บางคนกลับไม่ได้ก้าวสู่ตำแหน่งที่ดีเลย หรือคุณอาจจะคิดว่าการที่บุคคลหนึ่งได้เลื่อนตำแหน่ง เป็น

เรื่องของความโชคดี ซึ่งควรจะมาทบทวนกันว่าจริง ๆ แล้วเป็นเรื่องของความโชคดี หรือไม่รู้จักทำให้ตัวเองโชคดี

นักบริหารที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จะเป็นผู้สร้างความโชคดีให้กับตัวเอง หรือเป็นผู้กำหนดโชคชะตาของตัวเองแทบทั้งสิ้น สิ่งที่บุคคลเหล่านี้มีเหมือน ๆ กันก็คือ บางอย่างที่พิเศษ (ความพิเศษ) หรืออาจจะเรียกได้ว่ามีความเป็นมืออาชีพเต็มตัว และถ้าคุณคิดว่าคุณต้องไปให้ถึงจุดสูงสุดของความสำเร็จเช่นเดียวกันกับบุคคลเหล่านั้น คุณควรจะพัฒนาตัวเองให้มีความเป็นมืออาชีพเต็มตัวในด้านต่าง ๆ ให้ได้ ก่อนอื่นเราจะลองมาดูกันว่า “ความเป็นมืออาชีพเต็มตัว” นั้นคืออย่างไร

ก่อนที่บุคคลหนึ่งจะมองดูเป็นมืออาชีพ (แลดูเป็นผู้จัดการ แลดูเป็นเลขา แลดูเป็นอาจารย์จริง ๆ) ยังคงมีปัจจัยอื่นอีกนอกเหนือจากการแต่งกายของบุคคลนั้นที่ทำให้เกิดความเชื่อถือ และดูน่าเลื่อมใสว่ามีความเป็นมืออาชีพในสายงานนั้นจริง ส่วนประกอบสำคัญอื่น ๆ ได้แก่ ความเบิกบานแจ่มใส รูปร่างหน้าตาที่ปรากฏ การวางท่าทาง และกริยามารยาท สิ่งเหล่านี้เป็นความเชื่อมั่น ที่เกิดขึ้นมาจากการที่เจ้าของคุณสมบัติรู้ว่า จะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างไร มันเป็นรัศมีของความมีชีวิตชีวาและพลังงาน ที่จะดึงความสนใจของผู้อื่นด้วยการพูดจาด้วยความเชื่อมั่นและพลังอำนาจ

และเคลื่อนไหวไปในที่ต่าง ๆ อย่างมั่นใจ อาจสรุปได้ว่า การที่จะมีความเป็นมืออาชีพเต็มตัวนั้น จะต้องมีคุณสมบัติต่าง ๆ ข้างต้นครบถ้วน เพราะผลงานที่คุณทำนั้นเป็นเพียงส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ส่วนประกอบอื่น ๆ จะช่วยให้คุณสามารถแสดงภาพพจน์ที่เหมาะสมของตัวเองให้ผู้อื่นเห็นได้ ภาพพจน์ที่เหมาะสมนี้เป็นเครื่องตัดสินตัวคุณที่ปรากฏต่อสายตาของผู้อื่น อะไรคือภาพพจน์ของคุณ คำตอบง่าย ๆ ก็คือ ผลรวมของส่วนต่าง ๆ ในตัวคุณที่แสดงออกให้โลกเห็นลักษณะที่ปรากฏออกมาภายนอก เสื้อผ้าของคุณ ผม การแต่งหน้าและสรีระรูปร่างทั้งหมด นอกจากนี้ยังรวมถึงลักษณะความเป็นนักธุรกิจที่คุณแสดงออกในแต่ละวันด้วย คุณสื่อสารความคิดของคุณอย่างไร ท่าทีการแสดงออกของคุณในการประชุม คุณทำให้ผู้อื่นมองเห็นความประณีต พิถีพิถันในตัวคุณอย่างนั้น และยิ่งไปกว่านั้นคุณสามารถจัดการกับสถานการณ์คับขัน และท้าทายที่ผู้บริหารจะต้องประสบเกี่ยวกับนโยบายต่าง ๆ ในสำนักงานการเลี้ยงสังสรรค์และการเดินทางเพื่อธุรกิจ รวมทั้งการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้งานใหม่หรือเพื่อการเลื่อนตำแหน่งได้อย่างไร ถ้าคุณสามารถควบคุมและกำหนดเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ได้ทั้งหมดนับได้ว่าคุณมีโอกาสสูงมากที่จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เพราะว่าคุณสามารถสร้างภาพพจน์ที่เหมือนกับตัวของคุณเองได้ เพราะฉะนั้นไม่ว่าภายในคุณจะมีความพร้อมสักเพียงใดหรือฉลาดมากแค่ไหนก็ตาม ความสำเร็จในหน้าที่การงานของคุณ ขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณถ่ายทอดออกมาภายนอก ความจริงก็คือว่า ทุก ๆ คน มักจะตัดสินคนอื่นภายในชั่วเวลาไม่กี่วินาที และในชั่ว

เวลาพริบตาเดียวนี้เอง ที่บางครั้งเป็นการยากมาก หรือเกือบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะเปลี่ยนแปลงผลของการตัดสินนั้น เพราะฉะนั้น ทำไมเราจึงจะไม่มาเริ่มต้นปรับปรุงกายภายนอกของเราให้มองดูดีด้วยการแต่งตัวดี แต่งหน้าให้เหมาะสม และเปลี่ยนทรงผมให้รับกับใบหน้า วางท่าทางให้สง่างามเพื่อสร้างภาพพจน์ของมืออาชีพให้แก่ตัวเราเอง

แนวทางการแต่งกายที่คุณต้องการจะให้เป็นได้แต่จะแสดงให้เห็นการเลือกใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ไม่เหมาะสม ในการพัฒนารูปแบบการแต่งกายให้ดูมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของคุณเอง คุณควรถามตัวเองก่อนว่า

- ❒ ฉันเป็นคนค่อนข้างหัวโบราณ หรือหัวสมัยใหม่
- ❒ ฉันชองแต่งตัวแบบนักกีฬา หรือชอบแต่งตัวหวาน ๆ
- ❒ ฉันเป็นคนที่ชอบทำตัวเด่นผิดจากคนอื่น

คนที่มีบุคลิกเรียบ ๆ จะแลดูดีในเสื้อผ้าที่ไม่สะดุดตาเกินไปนัก แต่ผู้แต่งควรเลือกเน้นที่สีสันของเสื้อผ้า สีเข้มก็ได้ เพื่อช่วยเพิ่มความสดใสให้แก่ตัวเองบ้าง ในบางครั้งความขัดกันระหว่างบุคลิกลักษณะของผู้แต่ง กับลักษณะของการแต่งกายที่ผู้แต่งต้องการให้เป็นทำให้เสื้อผ้าที่แต่งออกมาแลดูไม่รับกับผู้แต่ง ดังนั้นจะเป็นการดีถ้าผู้แต่งจะ หลีกเลี่ยงการเลือกใช้เสื้อผ้าที่มีลักษณะขัดกับรูปร่าง และบุคลิกของตน ผู้แต่งควรเลือกเสื้อผ้าที่ใส่แล้วดูเหมาะเจาะกับบุคลิกของตัวเองเท่านั้น อาจจะเป็นตัวคุณเองไม่ใช่เสื้อผ้าของคุณก็ได้ ที่เป็นตัวทำให้การแต่งกายของคุณไม่เข้ากัน เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณเปลี่ยนทรงผม คุณควรจะเปลี่ยนรูปแบบการแต่งหน้าของคุณด้วยถ้าเลือกที่จะเปลี่ยนรูปแบบการแต่งกาย คุณอาจจะเปลี่ยนแปลงทรงผมและการแต่งหน้าบ้าง ทั้งนี้เพื่อสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับตัวคุณเอง ถ้าคุณมีงบในการแต่งตัวไม่มากนัก คุณไม่ควรจะเปลี่ยนรูปแบบการแต่งกายบ่อย ๆ คุณควรจะปรึกษาแฟชั่นและตัดสินใจเลือกการแต่งกายแบบใดแบบหนึ่งที่เหมาะสมกับตัวคุณมากที่สุด จากนั้นคุณก็ลงมือแปลงโฉมตามแบบที่ได้ตัดสินใจเลือกแล้ว และถ้าคุณมีงบเพิ่มขึ้น คุณอาจจะเปลี่ยนรูปแบบการแต่งกายใหม่ ๆ บ้างก็ได้

จากที่กล่าวไว้แต่ต้นแล้วว่า หัวใจสำคัญของการมีรสนิยมดีก็คือ ความเรียบง่าย ความเรียบง่ายประกอบกับไหวพริบ เครื่องแต่งกายที่ดูมีรสนิยมจะต้องมีส่วนประกอบที่ดูไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป เสื้อผ้าไม่ควรสั้น หรือฟิตมากเกินไป รสนิยมในการเลือกเสื้อผ้าที่ดี ควรจะเลือกแบบที่ดูเรียบง่ายมากกว่าแบบที่ดูเด่นสะดุดตา เพื่อที่ว่า จุดเด่นจะได้อยู่ที่คุณ ไม่ใช่อยู่ที่เสื้อผ้าของคุณ

ไหวพริบในการแต่งกายงาม คือ

- ❒ ไม่ขึ้นอยู่กับเงิน (ไม่จำเป็นต้องราคาแพง)
- ❒ เริ่มจากรสนิยมดี ประกอบกับการรวบรวมผสมผสานและแรงบันดาลใจ
- ❒ การให้ความสนใจแม้ในรายละเอียดปลีกย่อยที่เล็กที่สุด
- ❒ การรู้จักเลือกสรรและตระหนักว่า เสื้อผ้าที่คนอื่นใส่แล้วดูดี อาจจะไม่รับกับคุณก็ได้
- ❒ ไม่บ้าแฟชั่น

- ❒ การแต่งกายในรูปแบบที่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป แต่มีการเสริม แต่งให้งดงามด้วยลักษณะเฉพาะตัว
- ❒ การแต่งกายให้ดูต่างจากคนอื่น หรือเหมือนกับคนอื่น และรู้ว่าเมื่อใดควรจะแต่งให้ดูต่างจากคนอื่น และเมื่อใดควรแต่งเหมือนคนอื่น

บุคลิกภาพและการวางท่าทาง

บุคลิกภาพที่ดี นอกจากการแต่งกายที่ดูดี เหมาะสม และถูกกาลเทศะแล้ว ควรประกอบด้วยการวางท่าทีที่ดูสง่างาม วางตัวดี ลีลาการเคลื่อนไหวที่นิ่มนวล คล่องแคล่ว และมั่นใจ ซึ่งประโยชน์ของการวางท่าทางที่ถูกต้อง นอกจากจะเสริมให้ดูดีแล้ว ยังมีข้อดีดังนี้

- ❒ สุขภาพทั่วไปของร่างกายดีเพิ่มระดับ
- ❒ การทรงตัวดี
- ❒ ปราศจากการปวดเมื่อยทั่ว ๆไป
- ❒ เสียงจะดีขึ้นเพราะกะบังลมทำงานสะดวก
- ❒ ทรวดทรงดี
- ❒ การเคลื่อนไหวจะนิ่มนวลงามสง่า
- ❒ เสื้อผ้าที่สวมใส่ดูกะทัดรัดสะดุดตา
- ❒ ลักษณะท่าทางมีความมั่นใจ

นอกจากนี้ข้อเสียของการวางท่าทางที่ไม่ถูกต้อง จะทำให้

- ❒ สุขภาพไม่ดีเกิดอาการดังต่อไปนี้
  - ก. การย่อยอาหารไม่ดี
  - ข. ปวดหลังและปวดเมื่อยที่อื่น ๆทั่วไป
  - ค. การหมุนเวียนที่ดี
- ❒ เหนื่อยง่าย หรืออ่อนเพลีย
- ❒ เกิดปัญหาที่รูปร่าง คือ
  - ก. พุงยื่น
  - ข. สะโพกผาย
  - ค. ท้องป่อง
- ❒ การเคลื่อนไหวที่งุ่มง่ามอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้
- ❒ ขาดการวางตัวที่ดี

การจะมีบุคลิกภาพที่สง่างามไม่ใช่คุณสมบัติที่จะมีติดตัวกันมาทุกคน แต่ก็ใช่ว่าจะฝึกฝนเพื่อให้เป็นคุณสมบัติของตัวเราบ้างไม่ได้ การที่จะมีบุคลิกภาพสง่างามเป็นที่ติดตาต้องใจสำหรับใคร ๆในสังคมสามารถฝึกฝนได้ เพียงแต่ต้องอาศัยเวลาสำหรับการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง ซึ่งก่อนจะถึงจุดนั้นควรเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจถึงที่มาที่ไปของบุคลิกภาพที่เริ่มต้นจากข้างในตัวตนของแต่ละบุคคล
บุคลิกภาพประกอบกันขึ้นมาจากหลาย ๆสิ่งหลาย ๆอย่างซึ่งรวมเป็นหมวดหมู่แล้วก็จะมีอยู่ 5 หัวข้อต่อไปนี้

1. ร่างกาย

หมายถึงรูปลักษณ์ภายนอกของคุณที่ปรากฏต่อผู้อื่น รวมตั้งแต่รูปร่างหน้าตา การแต่งกาย ทรงผม กระทั่งการดูแลรักษาความสะอาด และน้ำเสียงหรือถ้อยวาจาที่ออกมาจากปาก

2. สติปัญญา

คือความสามารถในการรับรู้ การทำความเข้าใจปรากฏการณ์ต่าง ๆด้วยเหตุและผลตลอดจนความสามารถในการแยกแยะข้อเท็จจริงต่าง ๆ

3. อารมณ์

เป็นปฏิกิริยาของจิตใจที่ตอบสนองต่อเรื่องราวที่มากระทบตามธรรมชาติมนุษย์ เช่น อารมณ์ขัน อารมณ์เศร้าโศกเสียใจ อารมณ์หดหู่เบื่อหน่าย และอีกหลายอารมณ์ ซึ่งบางครั้งก็เกิดขึ้นเฉพาะในการรับรู้ของแต่ละคนเอง หรือบางครั้งก็อาจปรากฏตัวออกมาให้เป็นที่รู้เห็นของบุคคลอื่นได้เหมือนกัน

4. นิสัย

คือพื้นฐานพฤติกรรมต่าง ๆอันเกิดจาก ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม ซึ่งเกิดขึ้นจากการสะสม ข้อมูลรวมทั้งการกระทำตามความเคยชินและข้อมูลที่ได้รับรู้มาจากแหล่งต่าง ๆประกอบกัน

5. สังคม

หมายถึงสิ่งแวดล้อมในทุกด้านของชีวิต ทั้งที่เป็นบุคคลและเป็นปรากฏการณ์ต่าง ๆ นับตั้งแต่เกิดมาจนถึงปัจจุบัน

การจะมีบุคลิกภาพที่สง่างามนั้นจะต้องวิเคราะห์ปัจจัยทั้ง 5 ข้อที่กล่าวมา ว่าพื้นฐานของตัวเราเองมีลักษณะทางกายภาพ และอุปนิสัยจากสิ่งแวดล้อมความเป็นอยู่แบบไหน บุคลิกภาพบางอย่างอาจเป็นสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น สีผิว โครงสร้างร่างกาย แต่ในส่วนของอุปนิสัยต่าง ๆ เช่น ความเป็นคนใจร้อนวู่วาม สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้ สิ่งสำคัญของการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพไปสู่ความสง่างามนั้น ขึ้นอยู่กับ **“ทัศนคติ”** เป็นสำคัญ

7 ท่วงท่าอันตราย สัญญาณร้ายของบุคลิกภาพ

ก่อนอื่น เริ่มเป็นตำรวจ"การท่า" สำรวจท่วงท่าของตัวเองดูว่าขณะที่คุณกำลังยืนอยู่ ว่ามีลักษณะเหล่านี้หรือไม่

1. เวลายืน ศีรษะและหน้าท้องยื่น
2. ไหล่ห่อ ก้มงอไปข้างหน้า
3. ทรวงอกห่อ หน้าอกโค้งงอเข้าไป หลังงอ
4. หน้าท้องยื่น
5. ก้นยื่นไปข้างหลัง
6. เข่าทั้งสองไม่ตึง งอ อยู่ไม่ถูกที่ถูกทาง
7. ปลายเท้าชี้ออกหรือชี้เข้า

จัดระเบียบท่วงท่า

การวางแนวของร่างกายให้ดูดี เริ่มจากเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ห่างกันเพียง 2-3 นิ้ว ทิ้งน้ำหนักตัวให้อยู่ตรงศูนย์กลาง เข่าหย่อนเล็กๆแต่ไม่งอ หน้าท้องต้องแขม่วไว้ ไหล่ตรง ยืดคอตรง คางขนานกับพื้น ไม่เชิด ไม่ชิดอก

ท่ายืนที่งามสง่า

เพียงแค่ยืนลำตัวตรง ยืดอกให้สูงขึ้น ที่สำคัญหลังต้องตรง ยืดอกเล็กน้อย แล้ว ปล่อยยืดไหล่ไปด้านหลังอย่างผ่อนคลาย ไม่เกร็งแข็ง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัวตามสบาย แขม่วพุง และเก็บก้น อย่าปล่อยให้ส่วนใดส่วนหนึ่งยื่นออกมาข้างหน้าหรือข้างหลัง

ท่านั่งที่น่าชื่นชม

ก่อนนั่งให้ใช้เวลาสักเสี้ยววินาที กำหนดหรือเล็งจุดที่จะนั่งลงไป ก่อนจะหย่อนก้นลงนั่งให้ใช้น่องข้างที่กนัดสัมผัสเก้าอี้ก่อนนั่งจะได้ไม่ต้องหันไปมองเก้าอี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก ถ้าใช้น่องสัมผัสก่อนนั่งแล้วย่อเข่าเล็กน้อย เวลานั่งลงไป ขาของคุณจะอยู่ในแบบที่สวยเพอร์เฟ็ค คือขาทั้งสองจะเอียงไปด้านข้างอย่างพองาม หรือตั้งข้างหน้าตรงๆ ส่วนหลังของคุณจะต้องติดพนักเก้าอี้พอดี

ท่าเดินที่สวยเสริมมาด

การเดินให้น่ามอง เริ่มต้นอย่างมีสุขลักษณะ กระดูกสันหลังยืดตรง หัวเข่าและเท้ายืดตรง จะเดินให้มาดดีจะต้องวางเท้าให้ขนานกัน ปลายเท้าแยกเฉียงเล็กน้อย เริ่มการก้าวโดยเปิดเท้าขึ้น ให้ถ่ายน้ำหนักไปที่ส้นเท้า แล้วก้าวตรงไปข้างหน้า เวลาก้าวไปส้นเท้าควรแตะพื้นเป็นส่วนแรกก่อน และก้าวอีกเท้าตามมา จะทำให้เดินได้อย่างนุ่มนวลเป็นจังหวะ ขณะเดินต้องมองตรงไปข้างหน้าในระดับสายตา ไม่เดินส่ายสะโพก โยกไหล่ ยืดหลังให้ตรงแล้วเก็บพุงเล็กน้อย

การเป็นเจ้าของมาดเท่ มาดมั่นที่ทุกคนมุ่งมาดปรารถนาไม่ใช่เรื่องยากเลย เพียงรู้จักสังเกตสำรวจตัวเอง แล้วหมั่นฝึกฝนปรับปรุงท่วงท่าให้เข้าทาง ไม่ว่าคุณจะอยู่ในอาภรณ์ชุดใด คุณก็งามสง่ามีความมั่นใจเป็นเครื่องประดับ เผลอๆ อาจไม่ต้องเสริมแต่งให้อะไรมาก คุณก็ดูดีได้ด้วยตัวของคุณเองจริงๆ