

บทที่ 1 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับบุคลิกภาพและฝึกปฏิบัติ

1.1 ความหมายและความสำคัญของบุคลิกภาพ

1.1.1 ความหมายของบุคลิกภาพ¹

บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะเด่นของแต่ละบุคคล ซึ่งทำให้มีความแตกต่างจากบุคคลอื่น การพัฒนาบุคลิกภาพจึงเป็นการพัฒนาภาพลักษณ์ของบุคคลให้ดีขึ้นทั้งภายนอกและภายในจิตใจ

1) บุคลิกภาพเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล ที่แสดงออกทางความรู้สึกนึกคิด ความเฉลียวฉลาด กิริยามารยาท ลักษณะนิสัย

2) บุคลิกภาพเป็นการสะท้อนภาพลักษณะเฉพาะตัวตน ซึ่งมีผลต่อความรู้สึกทางใจทางอารมณ์ต่อผู้ที่พบเห็น เช่น ความน่าเชื่อถือ ความสง่างาม ความทันสมัย ความสดใส นามอง

3) บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงได้ พัฒนาให้สมบูรณ์แบบขั้นได้

1.1.2 ความสำคัญของบุคลิกภาพ²

บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิต โดยเฉพาะในยุคที่เทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงเร็วมาก ข้อมูลมีจำนวนมาก อีกทั้งปัจจุบันคนส่วนใหญ่ก็ใช้เวลาอยู่กับสื่อสังคมออนไลน์ที่เต็มไปด้วยข้อมูลมากมาย ทำให้มีปัญหาในการปรับตัวและการเข้าสังคม ขณะที่การแข่งขันเพิ่มสูงขึ้น การทำงานส่วนใหญ่ต้องสื่อสารและต้องนำเสนอ ซึ่งมีการสื่อสารสัมภาษณงาน การเลื่อนตำแหน่ง รายได้ที่เพิ่มขึ้น หรือการมีคู่ครอง

1) การปรับตัวและการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม การเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีเกิดขึ้นเร็วมาก โดยเฉพาะในโลกยุคปัจจุบัน ดังนั้นความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ เป็นสิ่งที่มีความจำเป็น เพราะเป็นภูมิคุ้มกันในการใช้ชีวิต ทำให้เราสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างได้อย่างมีความสุขในระดับหนึ่ง ซึ่งคนที่มีบุคลิกภาพดีย่อมเป็นที่ชื่นชมของบุคคลทั่วไป เช่น ยิ้มแย้มแจ่มใส มีน้ำใจ มีความจริงใจ ความรับผิดชอบ รับฟังความคิดเห็นคนอื่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักกาลเทศะ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีกิริยามารยาทดี

2) การได้รับคัดเลือกเข้าทำงาน เลื่อนตำแหน่ง หรืออื่นๆ ที่ทำให้เจริญก้าวหน้า คนที่มีบุคลิกภาพดีสามารถปรับตัวได้ มีความรับผิดชอบ และได้รับการยอมรับจากคนทั่วไปย่อมได้รับการคัดเลือกเข้าทำงาน

¹ หลักสูตรการพัฒนาบุคลิกภาพและสร้างศักยภาพสู่ความสำเร็จ รุ่นที่ 6 วันที่ 10-11 มิถุนายน 2562 สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

² รวบรวมเรียบเรียงจากวิภาพร มาพบสุข มนุษย์สัมพันธ์ พ.ศ. 2543

เลื่อนตำแหน่ง การคัดเลือกไปอบรมศึกษาดูงานต่างประเทศ หรือการได้รับความไว้วางใจจากผู้บริหารให้รับผิดชอบงานสำคัญ ซึ่งมีผลต่อรายได้และความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

3) การประสบความสำเร็จในชีวิต ประสบความสำเร็จในที่นี้ ประกอบด้วยการมีรายได้หรือมีควมมั่งคั่ง สุขภาพแข็งแรง ครอบครัวอบอุ่น และการมีเพื่อนดี ซึ่งไม่ได้หมายถึงหน้าที่การงานหรือเกียรติยศชื่อเสียง ซึ่งการที่มีบุคลิกภาพที่ดีย่อมเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งนี้เพราะบุคลิกภาพที่ดีทำให้เรามีโอกาสสูงในการได้รับคัดเลือกเข้าทำงาน การเลื่อนตำแหน่ง การมีเพื่อนและมีสังคม รู้จักการใช้ชีวิตโดยใช้สติ ปัญญา ทำให้ชีวิตมีความสุข นั่นก็คือประสบความสำเร็จในชีวิต

4) การสร้างมนุษยสัมพันธ์ การมีบุคลิกภาพที่ดี ย่อมมีส่วนช่วยสร้างมิตรภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ง่าย ตัวอย่างของบุคลิกภาพที่ส่งผลดีต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่

(1) ใบหน้าแวววตาเป็นมิตร การยิ้มทั้งตาและใจ เดินผ่านผู้อื่นก็สบตาใช้สายตาทักทาย หรือยิ้ม เพราะการยิ้มทั้งสายตาและใจเป็นความประทับใจแรกที่สำคัญ ที่ทำให้คนรู้สึกดีหรือประทับใจในตัวเรา

(2) กริยามารยาทสุภาพเรียบร้อย การเดิน การพูดจาที่มีสัมคาราวะทั้งคำพูดและน้ำเสียง ไม่พูดหยาบคายหรือน้ำเสียงดุดันก้าวร้าว

(3) มีความสามารถในการปรับตัว การที่แต่ละคนย่อมมีพื้นฐานและนิสัยใจคนที่แตกต่างกัน สภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ต้องเผชิญกับสถานการณ์กดดัน ความขัดแย้ง สำหรับคนที่มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ย่อมเป็นที่รักใคร่เชื่อถือกับบุคคลที่อยู่ใกล้หรือคนทั่วไป ทำให้มีโอกาสได้รับสิ่งที่ดีๆ เข้ามาในชีวิตมากกว่าคนที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้

(4) อื่นๆ ได้แก่ ความมีน้ำใจ ความจริงใจ ความอดทน การยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น การให้เกียรติบุคคลอื่น ต้น

1.2 บุคลิกภาพดี ชีวิตรุ่ง³

1.2.1 บุคลิกภาพภายนอกและบุคลิกภาพภายใน

1) บุคลิกภาพภายนอก ได้แก่

- (1) รูปร่างหน้าตา
- (2) การแต่งกาย
- (3) การแสดงออก
- (4) ศิลปะการพูด การใช้น้ำเสียง

³ หลักสูตรการพัฒนาบุคลิกภาพและสร้างศักยภาพสู่ความสำเร็จ รุ่นที่ 6 วันที่ 10-11 มิถุนายน 2562 สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

- (5) การใช้ถ้อยคำ การใช้ภาษา
- (6) ทักษะในการทำงาน

2) บุคลิกภาพภายใน ได้แก่

- (1) ความรับผิดชอบ
- (2) ปฏิภาณไหวพริบ
- (3) ความจริงใจ
- (4) ความเป็นมิตร อารมณ์ขัน
- (5) ความเชื่อมั่นในตนเอง
- (6) ความกระตือรือร้น
- (7) ความคิดสร้างสรรค์

1.2.2 เสริมสร้างบุคลิกภาพสู่ความสำเร็จ

1) การแต่งกายที่ดีที่สุด

- (1) สะอาด
- (2) เรียบร้อย ประณีต
- (3) รสนิยมดี
- (4) เหมาะสมกับเพศ วัย กาลเทศะ และสถานที่

2) การสร้างความประทับใจ

- (1) บุคลิกภาพ
- (2) พฤติกรรม (การกระทำ)
- (3) การพูด

1.3 ฝึกปฏิบัติพัฒนาบุคลิกภาพ: ความสะอาด การใช้ภาษากาย และฝึกสติ

1.3.1 การรักษาความสะอาด

ความสะอาดของร่างกายและเครื่องแต่งกาย ได้แก่ ผม ใบหน้า ปาก ฟัน เล็บ เสื้อผ้า รองเท้า เป็นต้น

1.3.2 การฝึกใช้ภาษากายสื่อสาร

โดยให้ใช้ภาษากายสื่อสารให้เพื่อนๆ ในห้องทราบถึงลักษณะนิสัยหรือตัวตนของเรามาสัก 3 อย่าง

1.3.3 การนับตัวเลขร่วมกันจาก 1 ถึง 100

ให้ออกเสียงนับตัวเลขตั้งแต่ 1 ถึง 100 ยกเว้นตัวเลข 6 และ 9 ให้ปรับมือ 1 ครั้งแทน ถ้าผิดให้เริ่มต้น

ใหม่