

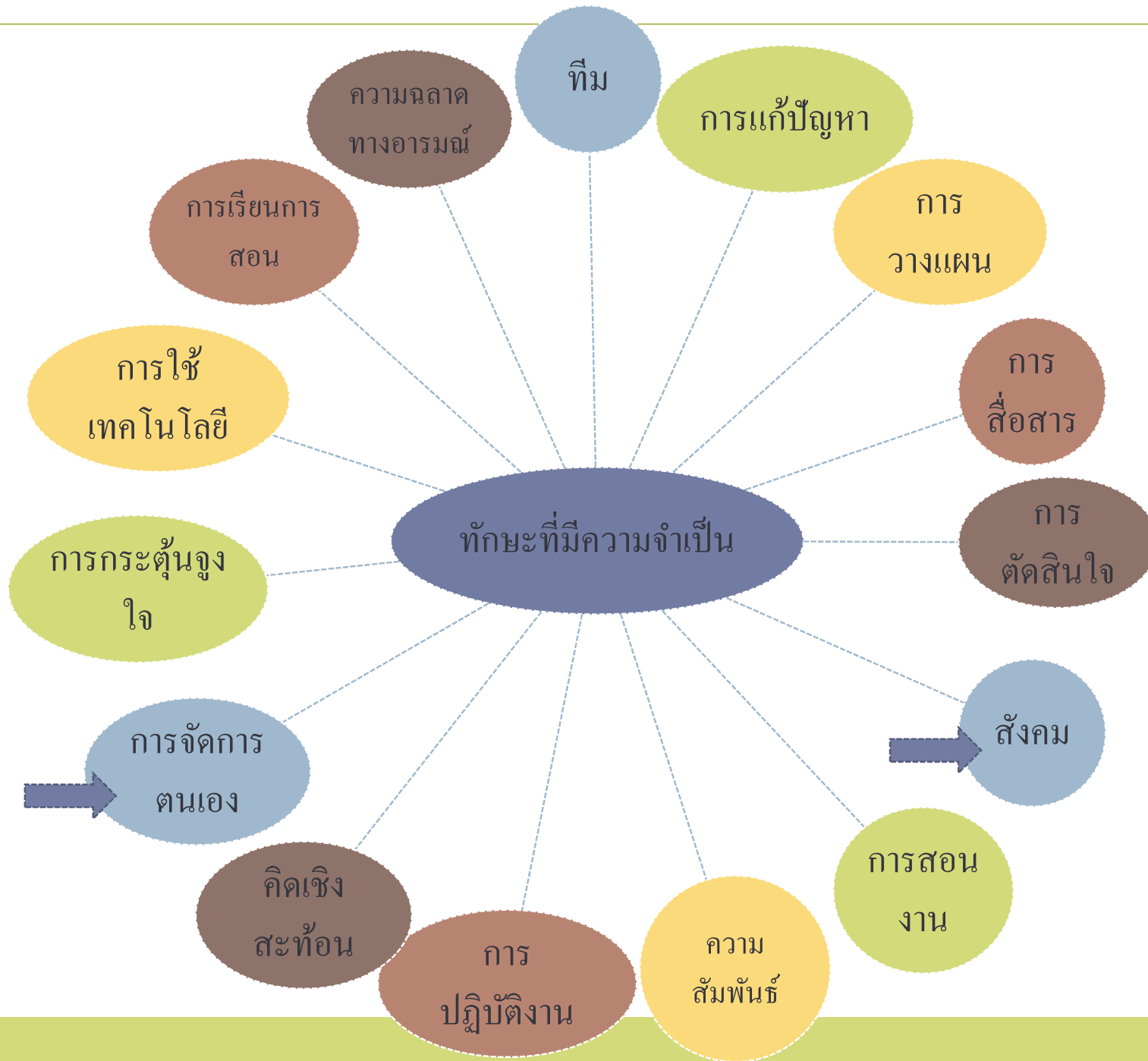
การพัฒนาบุคลิกภาพ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตिकाญจน์ ศรีวิบูลย์
รองอธิการบดีฝ่ายทรัพย์สินและรายได้
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

การพัฒนาในปัจจุบัน

- สามารถเรียนรู้การทำงานร่วมกันได้ท่ามกลางความแตกต่างทางสังคมได้เป็นอย่างดี
- สามารถสร้างจุดเด่นให้กับตนเอง (Talent) โดยเป็นจุดเด่นที่เกิดจากสิ่งที่ดีภายใน
 - ▲ แรงจูงใจ ปรากฏสู่ภายนอกออกมาเป็นความสามารถพิเศษ
 - ▲ มีลักษณะกิริยาท่าทางเด่นเฉพาะตัว
 - ▲ มีความสามารถสร้างความประทับใจตั้งแต่แรกเห็น
 - ▲ เป็นบุคคลที่ทำให้ผู้คนรอบข้างไม่อยากวางสายตา



ook

Sigmund Freud (1896-1939)



ความสำคัญของพัฒนาการในวัยเด็กถือว่าเป็นรากฐานการ
พัฒนาบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่ของบุคคลนั้น และเชื่อว่า 5 ปีแรกของชีวิตมี
ความสำคัญมาก

บุคลิกภาพของผู้ใหญ่ที่แตกต่างกันเกิดจากประสบการณ์ของแต่ละ
บุคคล เมื่อครั้งยังเป็นเด็ก และขึ้นอยู่กับว่าเด็กแต่ละคนแก้ปัญหาของ
ความขัดแย้งในแต่ละช่วงวัยอย่างไร

บุคลิกภาพ



บุคลิกภาพ



สร้างได้

แก้ไขได้

ประเภทของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพภายนอก (External Personality) คือ สิ่ง
เห็นได้ชัดเจนจากภายนอกสามารถที่จะปรับปรุงแก้ไขได้
ง่ายๆ ดังต่อไปนี้

1. รูปร่างหน้าตา
2. การแต่งกาย
3. กริยาท่าทาง
4. การพูด

บุคลิกภาพภายใน (Internal Personality) คือ สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจหรืออุปนิสัยใจคอที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แก้ไขได้ยาก มีดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อมั่นในตัวเอง
2. ความซื่อสัตย์สุจริต
3. ความคิดเชิงบวก
4. ความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์
5. ความคิดสร้างสรรค์

แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ

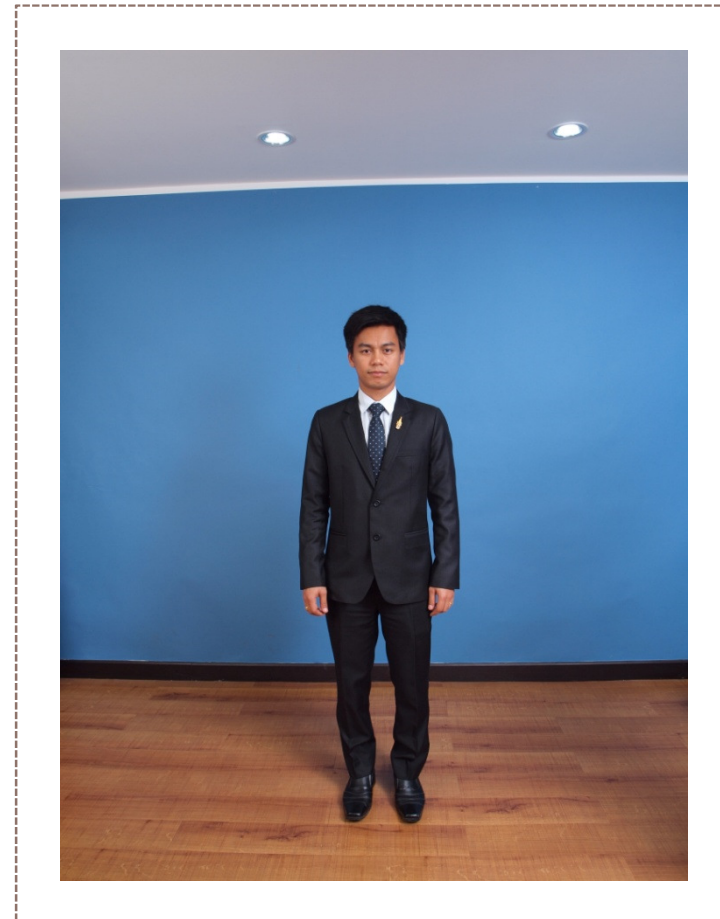
- ต้องสำรวจตัวเอง ร่างกาย สติ ปัญญา อารมณ์ นิสัย สังคม
- ให้สอบถามจากคนรอบข้าง



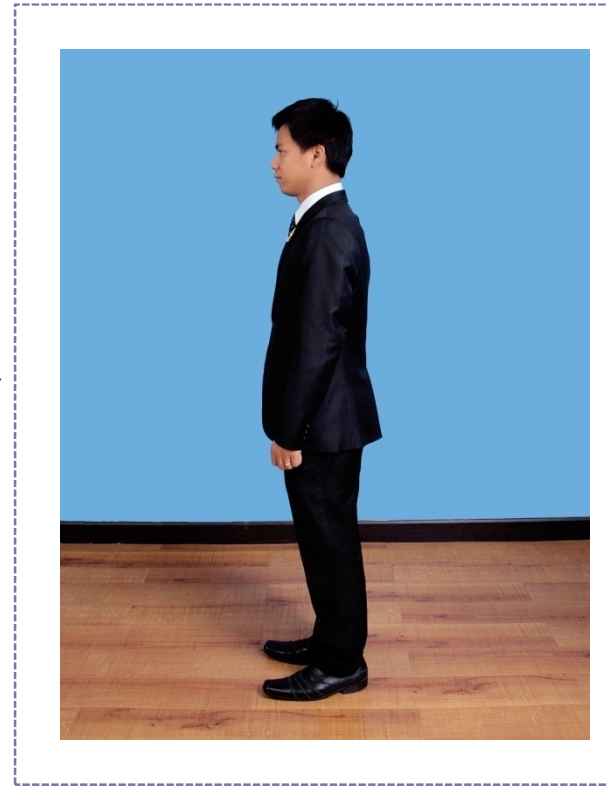
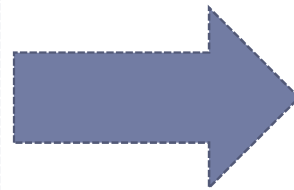
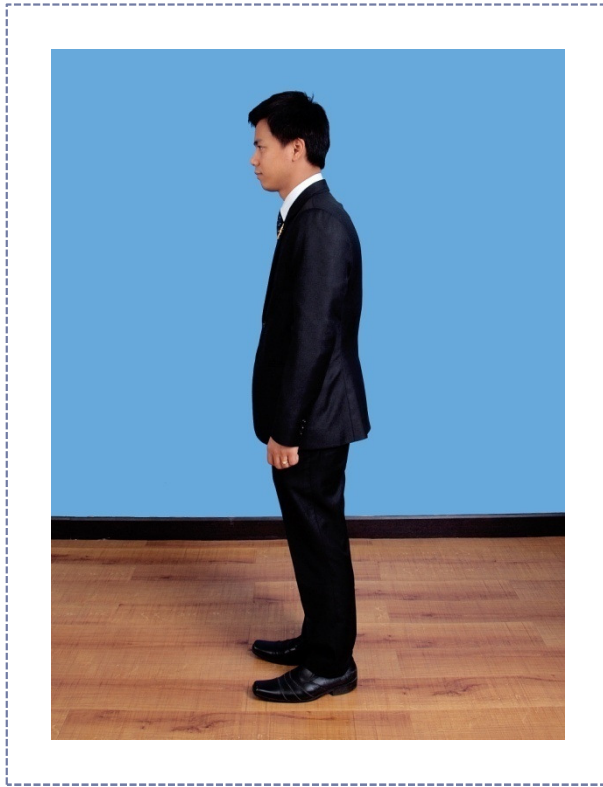
การยืนที่มีท่าสง่างาม

การยืนที่มีท่าสง่างาม

1. ยืนลำตัวตรง
2. ยืดอกให้สูง
3. หลังตั้งตรง
4. ยืดไหล่ออกไปด้านหลังในลักษณะที่ผ่อนคลาย
5. ปล่อยแขนตามสบาย
6. มือปล่อยข้างลำตัว
7. กุมมืออยู่ที่ช่วงท้อง ไม่ใช่ที่เป้า
8. เท้าวางขนานกับไหล่



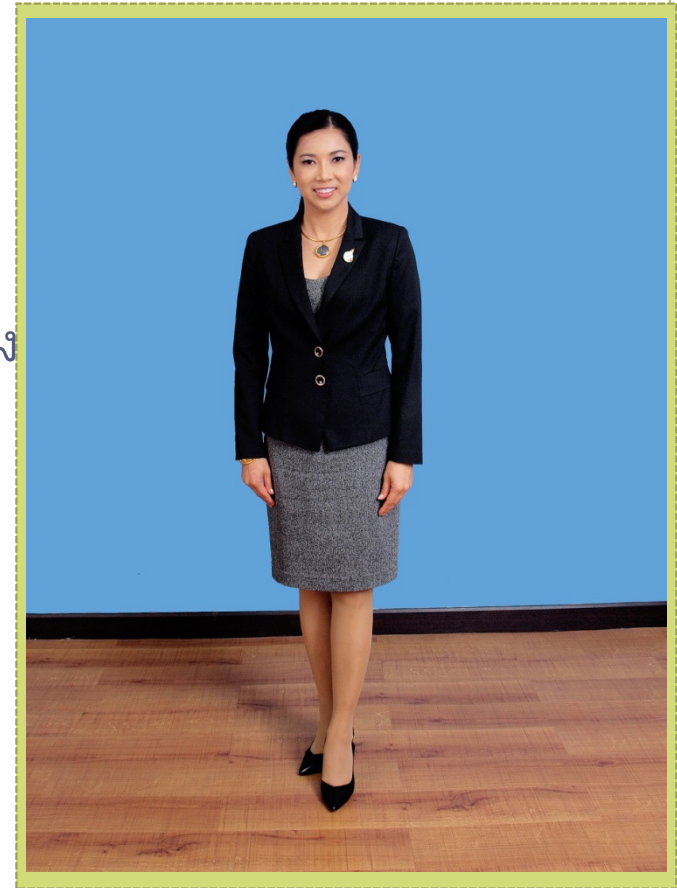
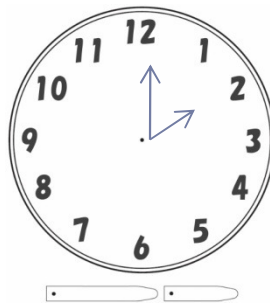
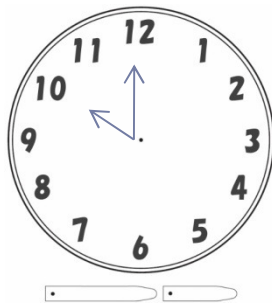
การยืนที่มีท่าสง่างาม



องค์ประกอบการยืนที่มีท่าสง่างาม

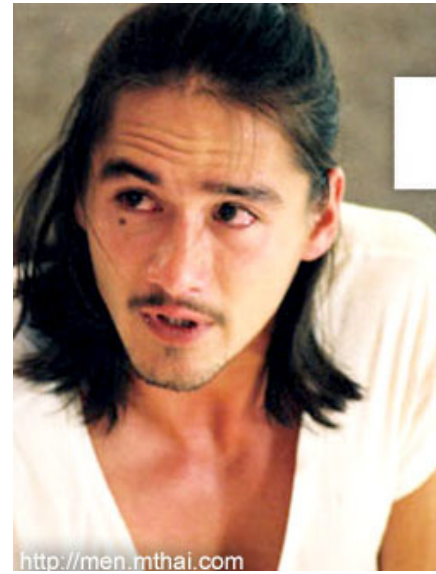
การวางมือและเท้า สุภาพสตรี

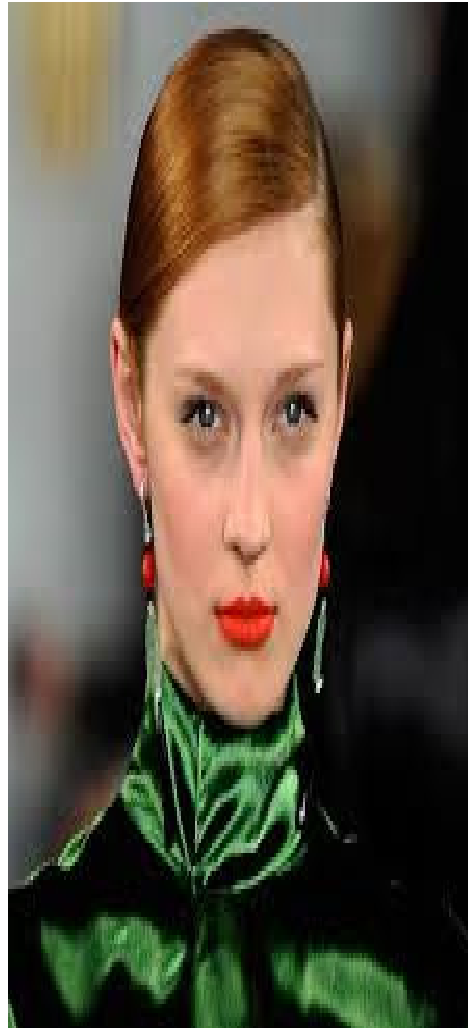
1. มือวางด้านข้าง 45 องศา
2. มือด้านซ้ายอยู่ด้านบนวางประกอบมือขวาที่อยู่ด้านล่าง
3. เท้าวางในรูป 10 นาฬิกา หรือ 14 นาฬิกา



ทำหนัง







ชุดสูท





กรณีศึกษา



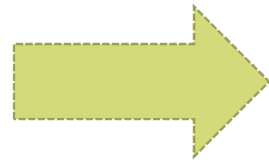
การแต่งตัวให้สมบูรณ์แบบไม่ใช่แค่การเลือกเสื้อผ้าเพียงอย่างเดียว ยังต้องคำนึงถึงเครื่องประดับ และสิ่งประกอบอื่นเช่น กระเป๋ารองเท้า เข็มขัด ยางรัดผม กีบติดผม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ช่วยเติมเต็มในส่วนของคุณภาพลักษณะให้ออกมาสมบูรณ์แบบ





GSQ 古思奇
总有非凡故事







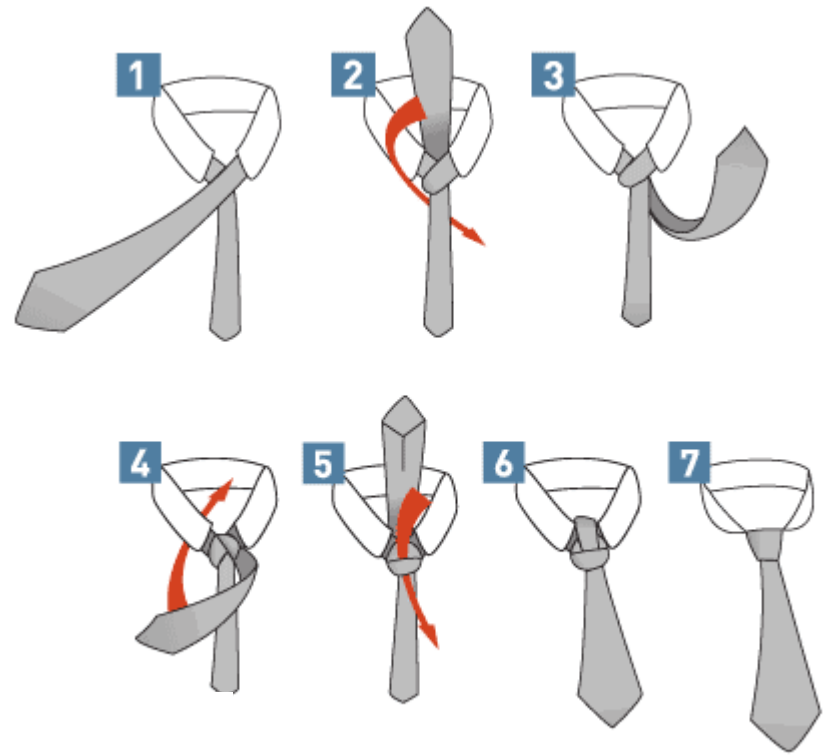




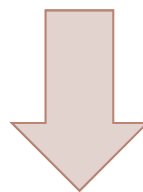
CéCi







สีผิว และ โทนสี

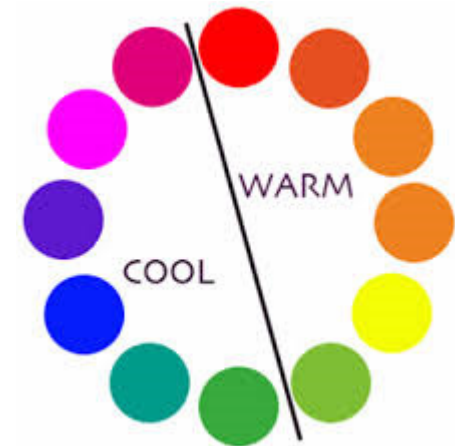


ช่วยส่งเสริม และเป็นตัวแปรที่สำคัญที่ช่วยทำให้ดูโดดเด่น

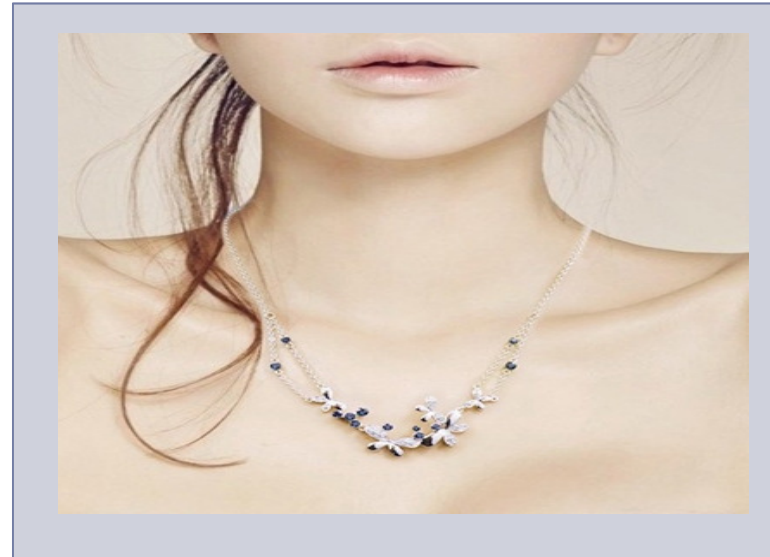


สีผิวของคนเรา แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลักๆ

1. สีผิวโทนร้อน = ผิวที่มีธรรมชาติออกไปทางสีน้ำตาลเหมาะ
กับ สีที่มีส่วนผสมของสีเหลืองเป็นพื้นฐาน เช่น สีส้ม สีแดง
สีเหลือง สีน้ำตาล สีทอง เป็นต้น *** ใส่เครื่องประดับที่เป็น
ทองเด่นกว่าเงิน



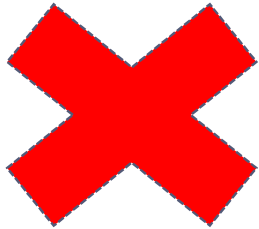
2. สีผิวโทนเย็น = เป็นผิวที่มีสีค่อนข้างไปทางขาว มีส่วนผสมของสีฟ้าอยู่เล็กน้อย ในธรรมชาติของผิว เป็นผิวที่เก๋ขมแดดได้ง่าย ควรเลือกเสื้อผ้าโทนเย็นๆ เช่น สีฟ้า สีเขียว สีที่เป็นสีโทนร้อนอย่างสีแดงก็ใส่ได้ อาทิ สีเปลือกมังคุด แดงตุ่นๆ ***ใส่เครื่องประดับที่เป็นเงินเด่นกว่าทอง



3. สีผิวกลางๆ เป็นผิวที่ไม่เด่นชัดว่าธรรมชาติของผิวเป็นสีอะไร สามารถเลือก
เครื่องแต่งกายได้หลากหลายทั้งสีโทนร้อนและสีโทนเย็น ***เครื่องประดับที่เน้น
ไปที่สีของพลอย หรือลูกปัด มากกว่าเงินเด่นๆ ทองชัดๆ



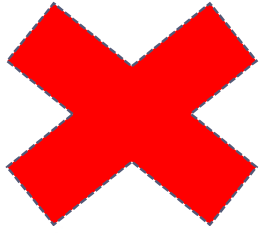






ต้องเป็นโลหะ





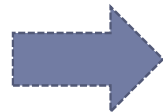
ส่วนเพิ่มเติม

- รูปแบบเครื่องประดับแต่ละชิ้นต้องมีทิศทางเดียวกัน
- เครื่องประดับที่เป็นสีๆ ควรเลือกสีที่ไปด้วยกันกับเสื้อผ้า
- เครื่องประดับสีเงิน หรือสีทอง ใช้ได้กับเสื้อผ้าทุกสี
- เครื่องประดับสีเงินและสีทอง ใช้รวมกันได้ แต่สัดส่วนต้องไม่เท่ากัน
- กระเป๋า เข็มขัด รองเท้า ควรเป็นแบบเดียวกัน
- กระเป๋า เข็มขัด รองเท้า ไม่จำเป็นต้องสีเดียวกันหมด ให้ต่างสีกันได้
- เล็บมือ เล็บเท้า ควรทำเป็นสีเดียวกัน และไม่ควรถาเล็บเท้าโดยไม่ทาเล็บมือ

คุณสมบัติผู้ดีและการปฏิบัติ

มารยาททางสังคมเพื่อความ
เป็นมืออาชีพ

- กริยามารยาท
- ธรรมเนียมปฏิบัติที่ถูกต้อง
- การมีสัมมาคารวะ
- ความสุภาพ



ไม่ว่าจะอยู่ใน
สถานการณ์แบบ
ไหนคุณก็ควรมี
คุณสมบัติของการ
ปฏิบัติตัวที่ดี และ
ควรสำรวมกริยา
มารยาท
ตลอดเวลา

ผลที่จะได้รับจากการมีคุณสมบัติที่ดีในการปฏิบัติตัว

- * เป็นเครื่องมือหนึ่งของผู้ที่มีความเป็นมืออาชีพ เพื่อที่จะใช้ในการสร้างความประทับใจให้แก่ลูกค้าหรือเพื่อนร่วมงาน
- * ช่วยให้การจัดการกับธุรกิจและบุคคลอื่นเป็นไปอย่างง่ายดาย
- * สร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ตนเอง

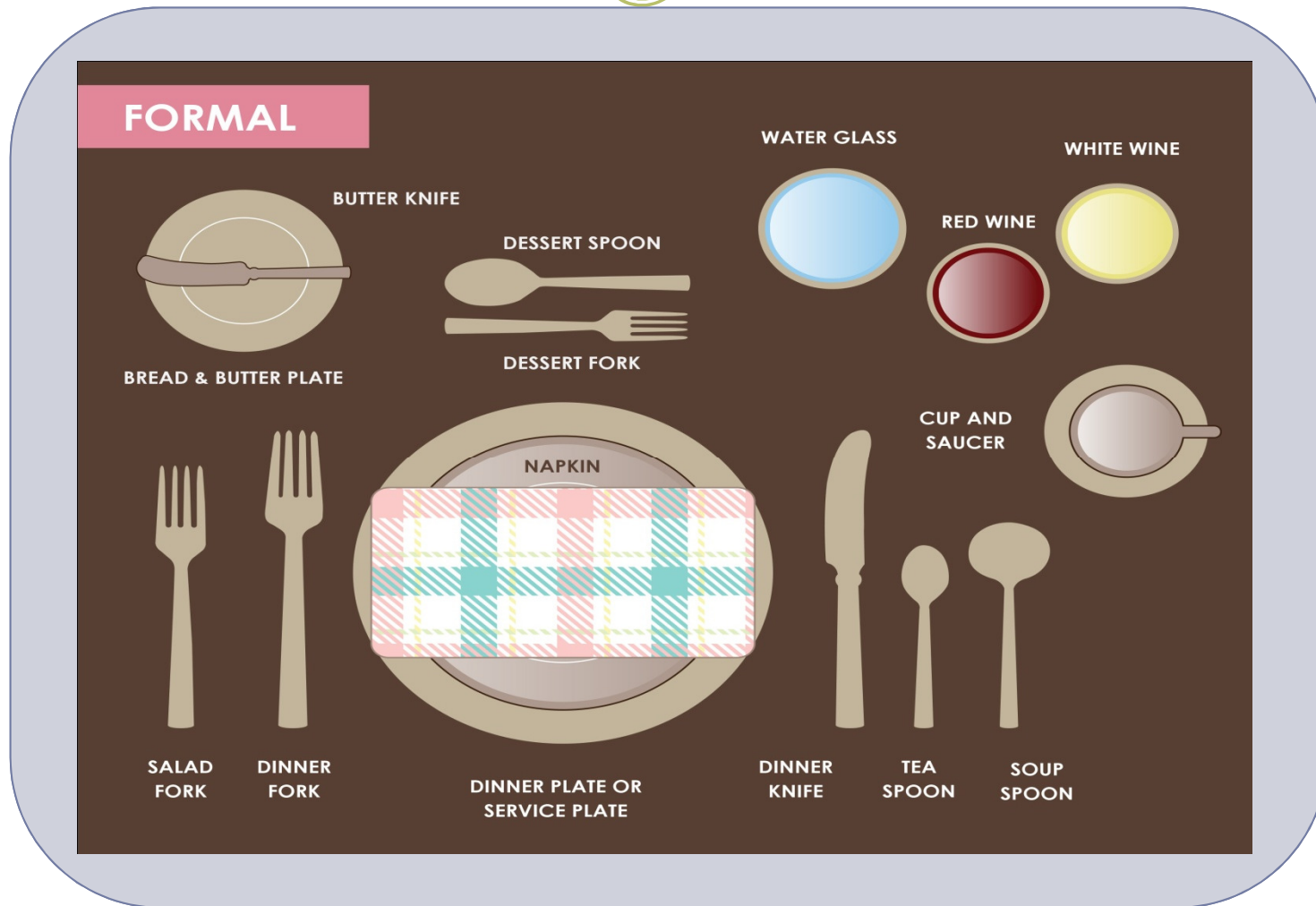


ผลที่จะได้รับจากการมีคุณสมบัติที่ดีในการปฏิบัติตัว (ต่อ)

- * ช่วยสร้างความสามัคคีกับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น
- * สร้างความมั่นใจและคุณเป็นผู้นำ
- * การมีความรู้เรื่องคุณสมบัติที่ดีและการมีคุณสมบัติที่ดีนั้นจะสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเอง และสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้อื่น

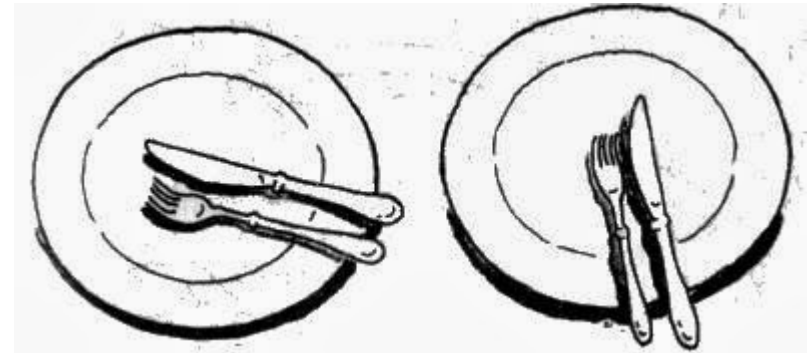
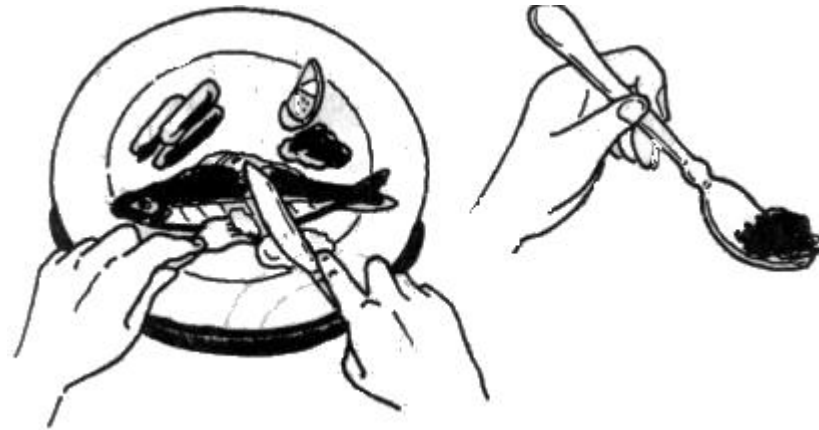
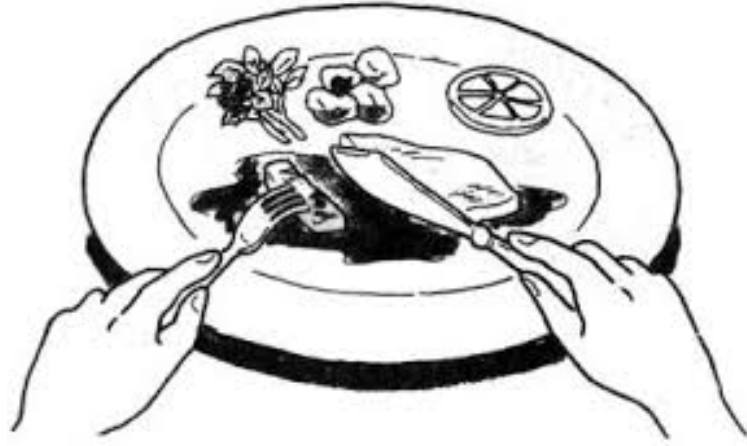


มารยาทบนโต๊ะอาหาร



10 ข้อในการปฏิบัติตนให้มีคุณสมบัติที่ดี

1. วางผ้าเช็ดปากไว้บนตักของตนเอง
2. ปิดเสียงโทรศัพท์มือถือ
3. รอให้ทุกคนได้รับอาหารครบหมดก่อนที่จะเริ่มรับประทาน
4. ใช้มีดและช้อนในการหั่นเนื้อ
5. ตัดอาหารรับประทานทีละชิ้น
6. ปิดปากเวลาเคี้ยวอาหาร
7. อย่าเอื้อมมือข้ามโต๊ะ
8. อย่าพูดเมื่อมีอาหารอยู่เต็มปาก
9. อย่าแคะฟันบนโต๊ะอาหาร
10. เมื่อต้องการลุกจากโต๊ะควรกล่าวขออนุญาต (excuse me) ก่อนทุกครั้ง



ควรเริ่มเมื่อไหร่

ควรเริ่มจากอุปกรณ์ไหนก่อน

** ระหว่างการทานอาหารชุดแรก ให้เริ่มการใช้อุปกรณ์การทานอาหารที่จัดเรียงอยู่ด้านนอกก่อน

ตัวอย่างเช่น เมื่อมีการเสิร์ฟสลัด ให้ใช้ช้อมด้านซ้ายนอกสุด และใช้ช้อมแบบเรียงกันเข้ามาด้านในสุดกับอาหารแต่ละเซตที่ถูกเสิร์ฟ

เพิ่มเติม

เมื่อต้องการทานของหวานให้ใช้อุปกรณ์ที่อยู่ด้านบนของจาน
สิ่งที่ควรทำ และ ไม่ควรทำขณะทานอาหาร

- อย่าพูดเมื่อมีอาหารอยู่ในปาก
- อย่างส่งอาหารที่คุณไม่ทาน
- ควรหลีกเลี่ยงการเหลืออาหารทิ้งไว้ในจาน
- วางอาหารไว้บนจานอาหาร
- อย่าทิ้งอาหารไว้บนหรือรอบๆโต๊ะอาหาร
- เคี้ยวอาหารในปากให้หมดคำก่อนที่จะลुकออกจากโต๊ะอาหาร

เพิ่มเติม

ควรวางผ้าเช็ดปากไว้ที่ไหน

- คลี่ผ้าเช็ดปากออก พับครึ่งและวางไว้บนตัก ให้ส่วนที่พับนั้นหันออกจากตัวคุณ
- หากมีสิ่งของตกพื้น
- หากช้อนส้อมหรือผ้าเช็ดปากตกพื้น อย่าเก็บขึ้นมาใช้ต่อ
 - เรียกพนักงานและขออันใหม่/ผืนใหม่

เมื่อรับประทานอาหารเสร็จ

- วางอุปกรณ์การทานไว้บนจานโดยวางส้อมและมีดขวางจาน โดยหันปลายไปทาง 11

นาฬิกา

เมื่อมีเศษอาหารติดในช่องปาก

- ในการรับประทานอาหารที่ดีเมื่อพบว่ามียังมีสิ่งที่อยู่ในปากของคุณและต้องการที่จะคายออกมา ให้ใช้ผ้าเช็ดปากปิดปากเอาไว้และนำออกมาอย่างสุขุม

การใช้โทรศัพท์ในร้านอาหาร

- เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำในร้านอาหาร
- สามารถใช้ได้แต่ควรอยู่ในอาการสำรวม

เพิ่มเติม

ข้อห้าม

- *** ห้ามเมา
- *** ห้ามชนแก้วกับผู้ร่วมงาน

อย่า !!!! ล้วง แคะ แกะ เกา

- *** ฟัน
- *** ไบหน้า
- *** จมูก
- *** ของเพื่อนร่วมโต๊ะ/เพื่อนของคุณ

