

การพัฒนาบุคลิกภาพ เพื่อความสำเร็จ

วิทยากร

อาจารย์คารา พงษ์สมบูรณ์



ความหมาย...

บุคลิกภาพหมายถึง ...

ผลรวมในพฤติกรรมเฉพาะตัวของบุคคล
ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและ
สติปัญญา ที่แสดงออกให้ผู้อื่นเห็นและ
เข้าใจ



ประเภทของการพัฒนาบุคลิกภาพ

1. การพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
2. การพัฒนาบุคลิกภาพทางวาจา
3. การพัฒนาบุคลิกภาพทางอารมณ์



การพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย



การแต่งกาย

เสื้อ กระโปรง → สุภาพเรียบร้อย ดูดี

กางเกง เข็มขัด → สีสันเหมาะสม

รองเท้า ถุงเท้า → สีสัน สีสัน

ทรงผม ใบหน้า → สุภาพเรียบร้อย ดูดี

ร่างกายและผิวพรรณ → สะอาดสะอ้าน



มารยาททางสังคม

- การไหว้
- การยืน
- การเดิน
- การนั่ง
- การพูด



การไหว้

การไหว้ การประนมมือไหว้นั้น ฝ่ามือทั้งสองข้างจะต้องทาบทับกัน
ปลายนิ้วทาบทับสนิทกัน ทำหลังมือให้โป่งออกเล็กน้อย ไม่ต้องมาก
เป็นดอกบัวตูมและไม่แบนราบเป็นใบไม้ นะครับ และในการยกมือ
ขึ้นมาไหว้ จะมีด้วยกัน ๓ ระดับ ขึ้นอยู่กับว่า ไหว้ใคร



1. ไหว้พระ ประนมมือขึ้น ก้มศีรษะ จรดหัวแม่มือที่กลางหว่างคิ้ว
นิ้วชี้แตะที่เหนือหน้าผาก ก้มหัวให้หน้าขนานกับพื้น ค้อมหลัง
พอประมาณ



2. ไหว้ผู้มีพระคุณและผู้อาวุโส เช่นเดียวกับการไหว้พระ แต่
นิ้วหัวแม่มือจรดปลายจมูก นิ้วชี้จดหว่างคิ้ว



3. ไหว้บุคคลทั่วไปและ
ผู้เสมอกัน ประนมมือ
ขึ้น ก้มศีรษะเล็กน้อย
หัวแม่มือจรดที่ปลาย
คาง นิ้วชี้แตะที่จมูก
ก้อมหลังพอประมาณ



การกราบพระ แบบ เบญจางคประดิษฐ์

การกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์ เป็นการกราบที่แสดงความเคารพอย่างสูงสุด ต่อบุคคลที่ควรเคารพนับถือสูงสุด ซึ่งก็คือพระนั่นเอง เบญจางคประดิษฐ์ แปลว่า ตั้งไว้เฉพาะซึ่งองค์ห้า โดย เบญจ ซึ่งแปลว่า ๕ นั้น หมายถึง อวัยวะทั้ง ๕ อัน ได้แก่ หน้าผาก มือทั้งสอง และเข่าทั้งสอง โดยอวัยวะที่ว่านั้น เวลากราบจะต้องจรดลงให้ติดกับพื้น ซึ่งทำนี้จะปฏิบัติแตกต่างกันใน หญิง และ ชาย



สำหรับชาชนั้น ให้ปฏิบัติ ดังนี้

- ทำเตรียม ทำเตรียมของชาชนั้น จะเรียกว่า ทำเทพบุตร
- ทำเทพบุตร นั่ง ลูกเข้าปลายเท้าตั้ง นั่งบนส้นเท้า ไม่นั่งบนเท้า แบบนั่งญี่ปุ่นนะครับ มือทั้งสองวางบนหน้าขาทั้งสองข้าง นิ้วมือแนบชิดติดกัน ส้นเท้าไม่เบะออก



จังหวะที่ ๑: อัษฎลี ยกมือขึ้นประนมมือระหว่างอก ปลาย
นิ้วชี้ค เบนออกจากตัวพอประมาณ ไม่กางศอก

จังหวะที่ ๒ : วันทา ยกมือขึ้น นิ้วหัวแม่มือจรดหว่างคิ้ว
ปลายนิ้วชี้จรดกลางหน้าผาก พร้อมกับค้อมศีรษะลง

จังหวะที่ ๓ : อภิวาท ทอดมือลงกราบ ให้มือและแขนทั้ง
สองข้างลงพร้อมกัน ห่างกันเล็กน้อยพอให้หน้าผากจรด
พื้นระหว่างมือได้ โดยศอกทั้งสองข้างต่อเข้า ขนานไปกับ
พื้น หลังไม่โก่ง หรือ ก้นไม่โด่งจนเกินงาม
การกราบจะกราบ ๓ ครั้ง เมื่อครบสามครั้ง ยกมือขึ้นจบ
โดยให้นิ้วหัวแม่มือจรดหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก
แล้วปล่อยมือลง



สำหรับหญิงนั้น ให้ปฏิบัติ ดังนี้

ท่าเตรียม ท่าเตรียมของหญิงนั้น จะเรียกว่า ท่าเทพธิดา
ท่าเทพธิดา นั่งคุกเข่าปลายเท้าราบ นั่งบนส้นเท้า มือทั้งสองวางบน
หน้าขาทั้งสองข้าง นิ้วมือแนบชิดติดกัน ปลายเท้าไม่เบะออก

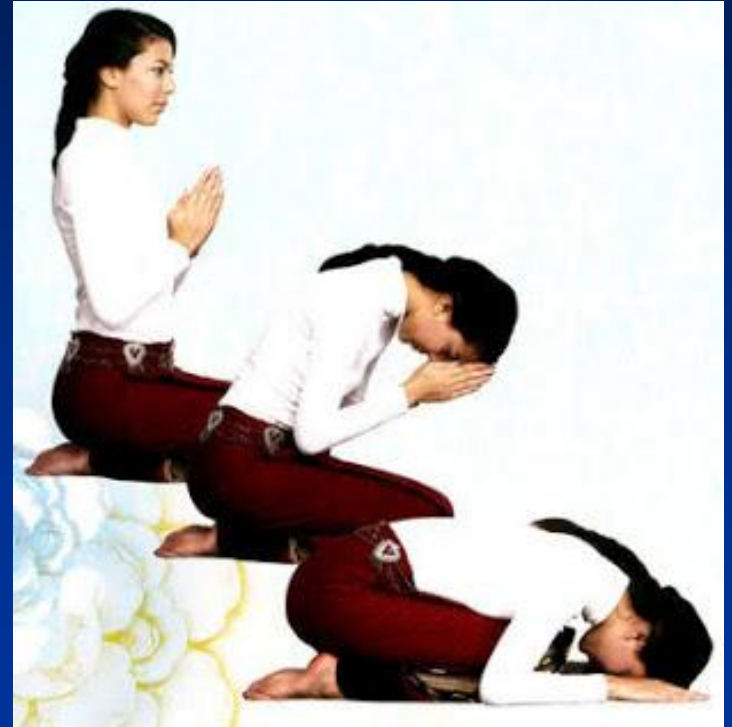


จังหวะที่ ๑: อัญชลี ยกมือขึ้นประนมมือระหว่างอก
ปลายนิ้วชี้คั่น เบนออกจากตัวพอประมาณ ไม่กางศอก

จังหวะที่ ๒ : วันทา ยกมือขึ้น นิ้วหัวแม่มือจรดหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดกลางหน้าผาก พร้อมกับค้อมศีรษะลง

จังหวะที่ ๓ : อภิวาท ทอดมือลงกราบ ให้มือและแขนทั้งสองข้างลงพร้อมกัน ห่างกันเล็กน้อย พอให้หน้าผากจรดพื้นระหว่างมือได้ โดยศอกทั้งสองข้างคร่อมเข้าเล็กน้อย

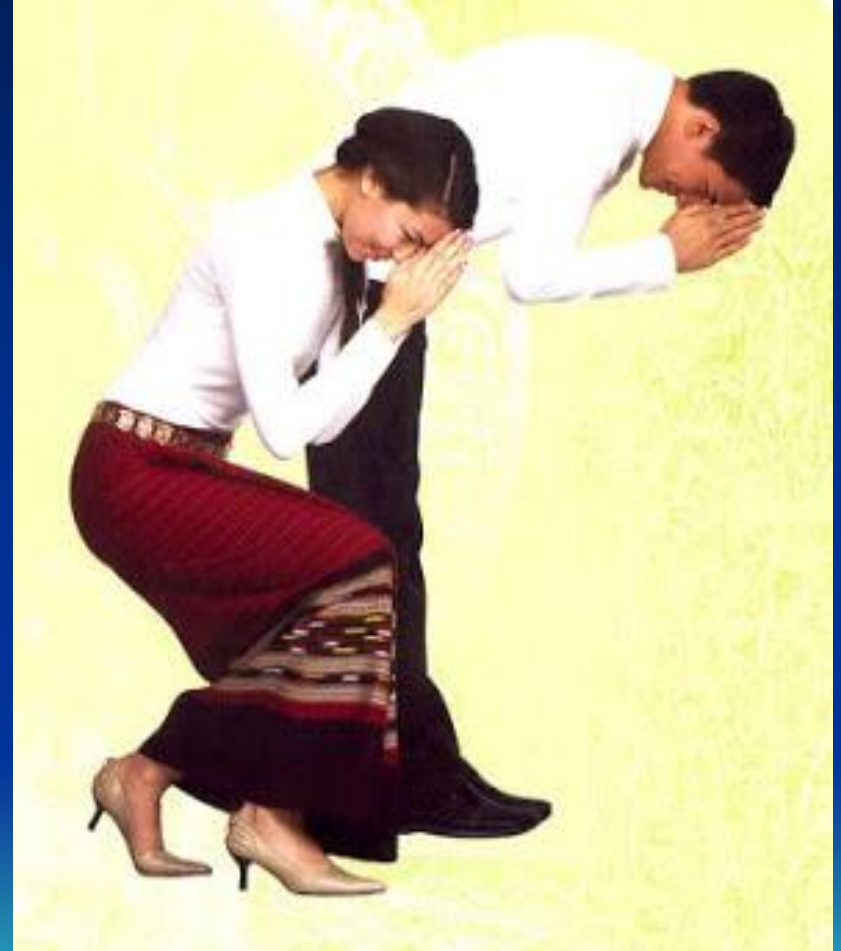
การกราบจะกราบ ๓ ครั้ง เมื่อครบสามครั้ง ยกมือขึ้นจบ โดยให้นิ้วหัวแม่มือจรดหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก แล้วปล่อยมือลง



การไหว้พระ

ประนมมือ นิ้วหัวแม่มือจรดหว่าง
นิ้วชี้จรดส่วนบนของ
หน้าผาก

ชาย ยืนตรง ค้อมตัวลงต่ำ พร้อมกับ
ประนมมือขึ้นไหว้
หญิง ยืนตรง ย่อเข่าลงให้ต่ำ โดย
ถอยเท้าข้างที่ถนัดไปข้างหลัง พร้อม
กับประนมมือขึ้นไหว้



การประเคนของแด่พระสงฆ์

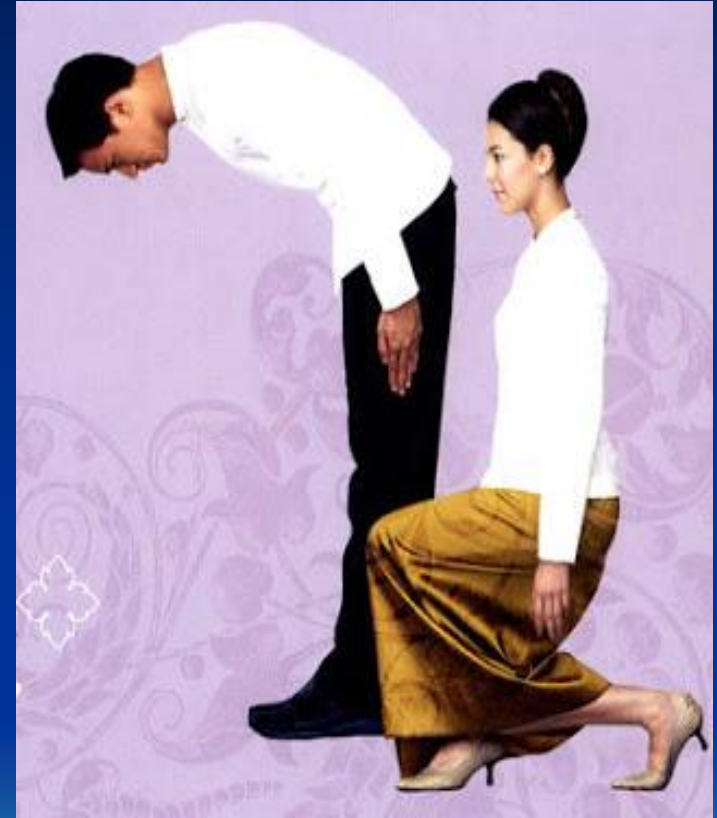
ชาย ใช้ สองมือถือของเดินเข้า เข้าไปในระยะ
หัตถบาธ (ระยะที่มือพระท่านเอื้อมมือถึง) ยก
ของขึ้นประเคนในลักษณะมือต่อมือได้เลย
(คือยกให้ท่านรับได้เลย) เมื่อประเคนเสร็จ จะ
ไหว้หรือกราบก็ได้ แล้วแต่กาลเทศะ เสร็จแล้ว
ถอยออกโดยวิธีเดินเข้า (ถอยออกนะครับ
ไม่ใช่กันหลังขยับ แล้วเปิดแนบ)
หญิง ใช้ สองมือถือของเดินเข้า เข้าไปใน
เช่นเดียวกับผู้ชาย ยกของขึ้นประเคนโดยวาง
บนฝ่าที่พระสงฆ์ทอดออกมา เมื่อประเคนเสร็จ
ปฏิบัติเช่นเดียวกับชาย



การถวายความเคารพแบบสากล

ชาย ใช้ วิธีถวายนำนับ โดยค้อมลำตัวตั้งแต่ศีรษะถึงเอว ลงให้ต่ำพอสมควร (ไม่ต้องก้มลงไปจนมองเห็นเข็มขัดตัวเองนะครับ แบบนั้นไม่สง่า) เสร็จแล้วยืนตัวตรง ลักษณะเดิม

หญิง ใช้ วิธีถวายความเคารพด้วยการถอนสายบัว แบบสากลนิยม ยืนตัวตรง หันหน้าไปทางพระองค์ท่าน วาดเท้าข้างใดข้างหนึ่งตามถนัดไปข้างหลัง พร้อมกับย่อตัวลง ลำตัวตรง หน้าตรง ปล่อยแขนตรงแนบลำตัว สายตาทอดลง เสร็จแล้วยืนตัวตรงลักษณะเดิม



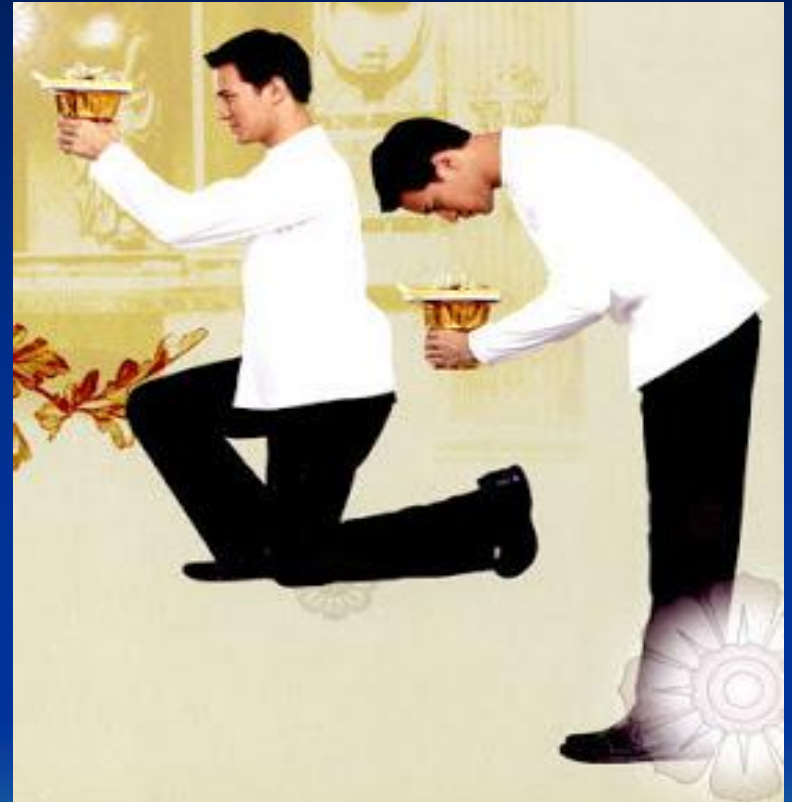
การหมอบกราบ

ใช้แสดงความเคารพพระมหากษัตริย์ลงมาถึงพระ บรม
วงศ์ใน โอกาสเข้าเฝ้าฯ ทั้งชายและหญิง ให้นั่งพับเพียบเก็บ
ปลายเท้า แล้วหมอบลงให้ศอกทั้งสองข้างถึงพื้น คร่อมเข่า
ที่อยู่ด้านล่างเพียงเข่าเดียว มือประสาน เรียกว่า หมอบเฝ้า
เวลากราบให้ประนมมือ ก้มศีรษะลง หน้าผากแตะส่วนบน
ของมือ ถ้าท่านทรงพระราชทานสิ่งของให้ ให้ยกมือขวา
ขึ้นเอางาน ในลักษณะเดียวกับการรับปริญญาบัตร คือยก
มือขวาขึ้น ฝ่ามือตั้งฉากกับพื้น กระดกข้อมือขึ้นเล็กน้อย
แล้วตัวค้อมมาอยู่ในท่าเตรียมรับสิ่งของ โดยทำมือเป็นอุ้ง
เล็กน้อย เมื่อรับสิ่งของมาแล้ว ให้ประคองสิ่งของนั้นไว้
แล้วกราบอีกครั้งหนึ่ง แล้วกลับมานั่งในท่าหมอบเฝ้า แล้ว
ทรงตัวนั่งในท่าพับเพียบ หรือคลานถอยหลังออกไปจน
พื้นที่ประทับ



การทูลเกล้าฯถวายของ

ของที่จะทูลเกล้าฯถวายนั้น ต้องเป็นของเบา และมีพานรองรับ โดยผู้ถวายใช้มือทั้งสองจับ คอพาน ในกรณีของผู้ชาย ให้ถือพานถวาย คำนับ เดินเข้าไปห่างจากที่ประทับพอควร ลดพานลง ถวายคำนับ ย่อตัวก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า เข้าซ้ายจรดพื้น แล้วยกพานขึ้น ทูลเกล้าฯถวาย เมื่อพระองค์ทรงหยิบของออกจากพานแล้ว ให้ลุกขึ้น คืบเท้าขวากลับมาชิดเท้าซ้าย ถวายคำนับ แล้วเดินถอยหลังจนพ้นที่ประทับ



สำหรับฝ่ายหญิง ให้ถือพานเช่นเดียวกัน แต่ในการถวายความเคารพ ให้ใช้การถอน
สายบัวแบบสากลนิยม นอกนั้นปฏิบัติเหมือนฝ่ายชายทั้งหมด



การกราบผู้ใหญ่

ใช้กราบผู้อาวุโส หรือผู้มีพระคุณ ทั้งหญิงและชาย ให้นั่งพับเพียบเก็บปลายเท้า ทอดมือทั้งสองลงพร้อมกัน ให้แขนค่อมเข้าที่อยู่ด้านล่างเพียงเข้าเดียว มือประนม ค้อมตัวลง หน้าผากแตะส่วนบนของมือ กราบเพียงครั้งเดียว โดยไม่แบมือ เมื่อ กราบเสร็จ ประสานมือคั่นตัวลุกขึ้นนั่งในท่าพับเพียบ



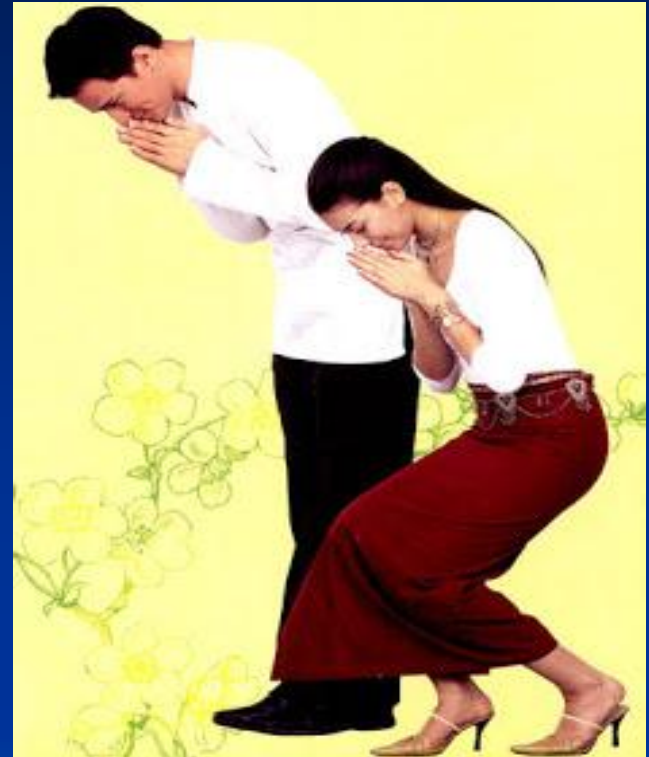
การไหว้ผู้มีพระคุณและผู้อาวุโส

ประนมมือไหว้ ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ที่ปลายจมูก
ปลายนิ้วชี้จรดหว่างคิ้ว
ชาย ยืนตรง ต่อมตัวลงน้อยกว่าระดับการไหว้ผู้
มีพระคุณ พร้อมประนมมือขึ้นไหว้
หญิง ยืนตรง ถอยเท้าข้างที่ถนัดไปข้างหลัง ย่อ
เข่าลงน้อยกว่าระดับการไหว้พระ พร้อม
ประนมมือขึ้นไหว้



การไหว้บุคคลทั่วไป

ประนมมือไหว้ ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ที่ปลายคาง
ปลายนิ้วชี้จรดปลายจมูก
ชาย ยืนตรง ต่อมตัวลงน้อยกว่าระดับการไหว้ผู้มีพระคุณ พร้อมประนมมือขึ้นไหว้
หญิง ยืนตรง ถอยเท้าข้างที่ถนัดไปข้างหลัง ย่อ
เข่าลงน้อยกว่าระดับการไหว้ผู้มีพระคุณ พร้อม
ประนมมือขึ้นไหว้



การไหว้ผู้ที่เสมอกัน

ยืนตัวตรง ประนมมือ ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ที่
ปลายคาง ปลายนิ้วชี้จรดปลายจมูก ทั้งชาย
และหญิง การไหว้จะไหว้พร้อม ๆ กันสำหรับ
มารยาทในการไหว้งาม ๆ ก็จบลงเพียงเท่านี้
มีแถมเรื่องอื่น ๆ ที่อาจจะได้ใช้บ้างเล็กน้อย ก็
หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เด็กไทยรุ่นใหม่ จะใส่ใจ
กับการไหว้กันมากขึ้นนะครับ ไหว้ให้ถูกต้อง
ตามขนบธรรมเนียมประเพณีนั้น งามแท้
แน่นอนครับ แต่ไหว้ผิด ๆ นี่ไม่งามจริง ๆ นะ
ครับ เคยลองสังเกตกันดูหรือเปล่า



การยืน

- ยืนตรงปลายเท้าชิด หรือเหลื่อมกันเล็กน้อย
- มือแขนแนบลำตัว
- ศีรษะตรง หลังตรง



การนั่งอย่างเป็นทางการ



บุคลิกภาพในการพูด

- การใช้ไม้ค้ำ
- อากัปกริยา
- ถ้อยคำที่ควรหลีกเลี่ยง

คำฟุ่มเฟือย คำพูดที่เสียความรู้สึก

คำไม่สุภาพ

คำที่คนมักใช้ผิด

- ระดับภาษาที่ใช้

สมบัติผู้ดี 40 ข้อ

1. ไม่คุยกันหรือพูดโทรศัพท์ในห้องประชุม
2. ซ่อนกลาง วัฒนธรรมการบริโภคนิยม
3. หยิบของส่งผู้อื่นขณะบริโภคนิยม
4. ย่อมไม่พูดแต่เรื่องของตัวเองฝ่ายเดียว
5. ไม่กระซิบกระซาบกับผู้อื่นต่อหน้าอีกคนหนึ่ง



เสน่ห์ของคนมีบุคลิกภาพที่ดี

- หน้าตา ผิวพรรณสะอาดหมดจด
- ยิ้มแย้มแจ่มใส
- แต่งกายสะอาด ถูกกาลเทศะ
- พูดไพเราะ สุภาพ มีหางเสียง
- เดิน นั่ง ยืน แบบสวย แบบหล่อ

- เป็นกันเอง ไม่หยิ่ง
- จริงใจ ตั้งใจฟัง
- ทักทาย ปราศรัย
- มีความเอื้อเฟื้อ
- เมตตากรุณา



- มองโลกในแง่ดี
- ตรงต่อเวลา
- ใช้ภาษาสุภาพ
- ให้รักษากันและกัน
- ใจกว้างต่อผู้อื่น

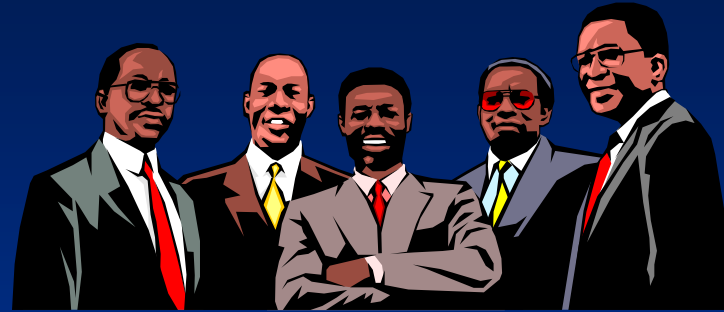


- เคารพกติกาสังคม

- อดทน อดกลั้น

- อ่อนน้อมถ่อมตน

- รับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม



การพูด

การพูด

การพูด



SPEECH
Power program

โปรแกรมเพิ่มศักยภาพการพูด
และการปรากฏตัวต่อสาธารณชน

ปากเป็นเอก เลขเป็นโท โบราณว่า
หนังสือตรี มีปัญญา ไม่เสียหลาย
ถึงรู้มาก ไม่มีปาก ลำบากกาย
มีอุบาย พุดไม่เป็น เห็นป่วยการ



ความหมายของการพูด

การพูด คือ การติดต่อสื่อสารระหว่างมนุษย์ โดยใช้เสียง น้ำเสียง สีหน้า แววตา และกิริยาท่าทางต่างๆ เพื่อถ่ายทอดความรู้สึนึกคิด จากผู้พูดไปยังผู้ฟัง เพื่อให้เข้าใจซึ่งกันและกัน

การพูดมิได้เป็นเพียงเครื่องมือที่ใช้ในการสื่อสาร แต่เป็นศิลปะที่ช่วยเสริมบุคลิกภาพในชีวิตประจำวัน ตลอดจนอาชีพ หน้าที่ การงาน ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



องค์ประกอบของการพูด



ประเภทของการพูด

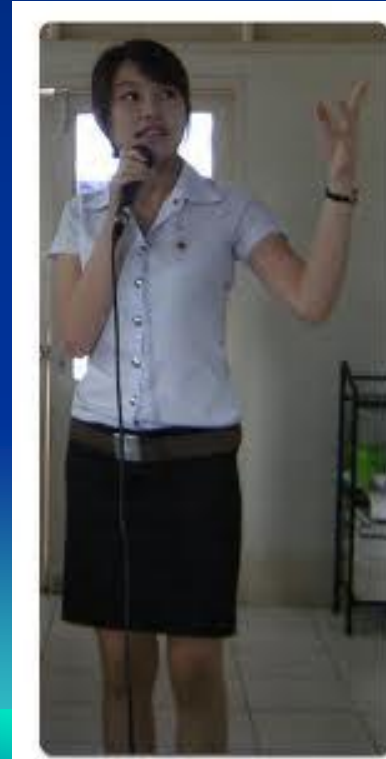
- การพูดในที่สาธารณะหรือในที่ชุมชน แบ่งได้ 2 ลักษณะ
- การพูดตามลักษณะของวิธีพูด
 - 1. การพูดแบบไม่เตรียมตัวล่วงหน้า / การพูดโดยฉับพลัน
 - 2. การพูดแบบท่องจำ
 - 3. การพูดแบบมีบันทึก
 - 4. การพูดโดยอ่านจากต้นฉบับ



การพูดแบ่งตามวัตถุประสงค์

1. การพูดเพื่อให้ความรู้

เป็นการพูดอธิบายให้ข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนความคิดเห็นต่างๆ ซึ่งผู้พูดได้ค้นคว้า และอ้างอิงข้อมูลมาอย่างถูกต้อง เป็นลำดับขั้นตอน มีจุดมุ่งหมายให้ผู้ฟังได้รับสาระ มีความรู้ความเข้าใจ



2. การพูดเพื่อจูงใจหรือโน้มน้าวใจ



เป็นการพูดให้ผู้ฟังคล้อยตาม



มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปลี่ยนทัศนคติตามเป้าหมายของผู้พูด



3. การพูดเพื่อจรรโลงใจ

☀ เป็นการพูดชื่นชม ให้เห็นคุณงามความดี ให้ความสนุกสนาน เบิกบานใจ

☀ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้ฟังรู้สึกสบายใจ เพลิคเพลิน ได้สาระ



ปัจจัยที่ช่วยให้การพูดสัมฤทธิ์ผล

บุคลิกภาพ

- การแต่งกาย เป็นการบอกนิสัยใจคอและรสนิยม
- การใช้สายตา ควรกวาดสายตามองผู้ฟังซ้ำๆ อย่างทั่วถึง
- กิริยาท่าทางและการแสดงออกทางสีหน้า ควรสอดคล้องกับเรื่องที่พูด
- การทรงตัวและการเดิน ควรเป็นธรรมชาติ



DRESS FOR SUCCESS









การทรงตัว





การใช้ภาษา

- เลือกใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย (เหมาะกับกลุ่มผู้ฟัง)
- ภาษาสุภาพ
- ออกเสียง ชัดเจนและถูกต้อง
- น้ำเสียง ระดับเสียงเหมาะสม



เนื้อเรื่องที่ จะพูด

- ควรเลือกเรื่องที่ตนมีความรู้
- ผู้ฟังสนใจ
- เหมาะสมกับสถานการณ์ เวลา และสถานที่
- เตรียมเนื้อเรื่องและรวบรวมข้อมูลมาอย่างดี



กำลังใจของผู้พูด

-สร้างความมั่นใจแก่ตนเอง โดยการเตรียมตัว
เตรียมเนื้อเรื่อง รวบรวมข้อมูล ให้พร้อม และ
ฝึกซ้อมก่อนพูดจริง



การเตรียมตัวในการพูด

1. การตั้งวัตถุประสงค์

—พูดเพื่อให้ความรู้ / พูดเพื่อจูงใจหรือโน้มน้าวใจ / พูดเพื่อความบันเทิงหรือจรรโลงใจ



2. การวิเคราะห์ผู้ฟัง

—วัย

—เพศ

—ระดับการศึกษา / ประสบการณ์

—อาชีพ

—ความสนใจพิเศษ

—สถานการณ์ปัจจุบัน



3. การเลือกเรื่องที่จะพูด

- เหมาะสมกับผู้พูด
- เหมาะสมกับผู้ฟัง
- เหมาะสมกับเวลาและโอกาส

4. การกำหนดขอบเขตของเรื่อง

- คำนึงถึงจุดมุ่งหมาย / วัตถุประสงค์ของการพูด
- คำนึงถึงพื้นความรู้ของผู้ฟัง
- คำนึงถึงเวลา



5. การรวบรวมเนื้อหาและวางโครงเรื่อง

—หาข้อมูลให้พร้อม นำเชื่อถือ (จากการอ่านหนังสือ การสนทนา สัมภาษณ์ การฟัง ท่องเที่ยว) และวางโครงเรื่องที่จะพูด



ขั้นตอนการวางโครงเรื่องที่จะพูด

คำทักทาย

- “สวัสดี” “กราบเรียน”
- พิธีการ คำทักทายเรียกเฉพาะตำแหน่ง เช่น
 - “ท่านอธิการบดี คณาจารย์ และท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย”
- ไม่เป็นพิธีการ คำทักทายอาจใส่คำแสดงอารมณ์ความรู้สึก เช่น
“เพื่อนนักศึกษาที่รัก”

หมายเหตุ ควรทักทายพระภิกษุก่อนฆราวาส

ใช้สรรพนาม “ผมหรือกระผม” “ดิฉัน”



— เริ่มต้นด้วยข้อความที่น่าประทับใจ เช่น ภาพิต คำขวัญ บทกลอน เพลง
วาทะของผู้มีชื่อเสียง เช่น

“น้ำตกเลือด เมืองผลไม้ พริกไทยพันธุ์ดี อัญมณีมากเหลือ
เสือจันทบูรณ์ ...”

“ถึงบางพุดพุดดีเป็นศรีศักดิ์ มีคนรักกรสถ้อยร่อยจิต
แม่นพุดชั่วตัวตายทำลายมิตร จะชอบผิดในมนุษย์เพราะพุดจา”

****** ไม่ควรเริ่มต้นด้วยการพุดล้อมตัว กล่าวขอภัย ขอโทษผู้ฟัง
หรือพุดก้าวร้าวหมิ่นประมาท

เนื้อเรื่อง

- รวบรวมเนื้อหาที่ค้นคว้ามา → จัดรูปแบบการดำเนินเรื่องเป็นของตนเอง
- ควรใช้ภาษาที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้ฟัง
- ระหว่างพูดอาจใช้โวหารเปรียบเทียบ หรือยกตัวอย่างประกอบ
- อาจใช้สื่อทัศนูปกรณ์ ของจริง หรือรูปภาพประกอบ
- สร้างอารมณ์ขันหรือมีมุขตลก

สรุป

- ย้ำจุดสำคัญของเรื่องที่พูด
- ทิ้งท้ายไว้เป็นคำถาม
- ชักชวนหรือเรียกร้องให้ผู้ฟังให้ความร่วมมือหรือคล้อยตาม
- จบด้วยภาพิต บทกลอน หรือวาทีของบุคคลสำคัญ



คำลงท้าย

- พูดลงท้ายด้วยคำว่า “ขอบคุณ” หรือ “สวัสดี” พร้อม
ทั้งก้มศีรษะ แล้วลงจากเวที
- หากพูดลงท้ายด้วยคำอวยพร ไม่ต้องกล่าวลงท้ายว่า
ขอบคุณ



6. การเขียนต้นฉบับ

- นำโครงเรื่องที่เตรียมไว้มาเรียบเรียงเป็นเนื้อเรื่องที่สมบูรณ์ โดยใช้สำนวนภาษาของตนเอง
- ทบทวนและแก้ไขภาษา การเรียงลำดับความคิด หรือเนื้อเรื่องให้เหมาะสม



7. การฝึกพูด

- อ่านต้นฉบับหลายครั้งให้จำเนื้อเรื่องได้
- ฝึกพูดหน้ากระจกให้คล่อง (สังเกตอวัจนภาษา)
- ทดลองพูดกับเพื่อน



การประเมินการพูด

ผู้พูดประเมินด้วยตนเอง

- สังเกตพฤติกรรมของผู้ฟัง
- การตั้งคำถามและตอบคำถามของผู้ฟัง

ให้ผู้อื่นประเมินการพูดของผู้พูด

- ให้วิจารณ์ข้อดีและข้อเสียของการพูดของผู้พูด โดยตรง
- ให้คะแนนในแบบประเมิน



มารยาทในการพูด

- พูดคำสุภาพ
- แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมขณะพูด
 - ไม่ดูนาฬิกาบ่อยๆ
 - ไม่สะบัดผม เสยผม เกาศีรษะ
 - ไม่จับจุมก หักนิ้วเล่น พูดไปกินไป ฯลฯ
- แต่งกายสะอาด เรียบร้อย เหมาะกับวัย สถานะทางสังคม โอกาส
- ไม่ใช่เครื่องประดับชิ้นใหญ่หรือแวววาวเกินไป
- ตรงต่อเวลา



ขอให้ทุกคนประสบความสำเร็จ และมีความเจริญก้าวหน้าตลอดไป

อาจารย์ดารา พงษ์สมบูรณ์

