




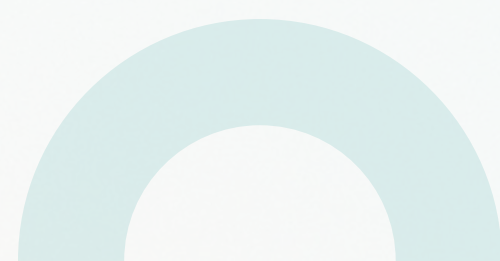
# บทที่ 1

## ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับบุคลิกภาพ





การพัฒนาบุคลิกภาพ (Personality Development) ไม่ใช่เพียง  
แค่การแต่งกายให้ดูดี แต่เป็นกระบวนการขัดเกลาทั้ง "ลักษณะ  
ภายนอก" และ "อุปนิสัยภายใน" เพื่อสร้างความมั่นใจและสร้าง  
ความประทับใจแก่ผู้พบเห็น ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นหัวข้อหลักที่  
ละเอียดได้ดังนี้



การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก (External Personality) คือการปรับปรุงสิ่งที่คนอื่นมองเห็นได้ด้วยตาเป็นอันดับแรก หรือที่เรียกว่า "First Impression" ซึ่งมีผลอย่างมากต่อความน่าเชื่อถือและการยอมรับในสังคม โดยสามารถแบ่งองค์ประกอบสำคัญออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

# 1. การแต่งกายและเครื่องแต่งกาย (Apparel & Attire)

หัวใจสำคัญไม่ใช่การใส่ของแพง แต่คือ "ความเหมาะสม"

- กาลเทศะ (Appropriateness): เลือกชุดให้เข้ากับสถานที่และกิจกรรม เช่น ชุดทางการสำหรับงานประชุม หรือชุดสมาร์ทแคชชวลสำหรับการพบปะลูกค้าที่ไม่เป็นทางการนัก
- ความสะอาดและเรียบร้อย: เสื้อผ้าต้องรีดให้เรียบ ไม่มีรอยคราบ หรือกระดุมหลุด สิ่งเล็กน้อยเหล่านี้สะท้อนถึงความใส่ใจในรายละเอียด (Attention to detail)
- ขนาดที่พอดี (Proper Fit): เสื้อผ้าที่ใหญ่เกินไปจะทำให้ดูบุคลิกอ่อนแอ ส่วนที่คับเกินไปจะทำให้ดูอึดอัดและไม่เป็นมืออาชีพ
- การเลือกสี: สีเข้ม (น้ำเงินเข้ม, เทาดำ) ให้ความรู้สึกมั่นคงและมีอำนาจ ส่วนสีอ่อนจะให้ความรู้สึกเข้าถึงง่ายและเป็นมิตร

## 2. สุขอนามัยส่วนบุคคล (Personal Hygiene)

คือพื้นฐานที่ห้ามละเลย เพราะหากพลาดจุดนี้ไป บุคลิกภาพด้านอื่นจะลดค่าลงทันที

- ความสะอาดของใบหน้าและทรงผม: ทรงผมควรจัดแต่งให้เข้ากับรูปหน้า และดูสะอาดเสมอ
- มือและเล็บ: เล็บควรตัดสั้นหรือตะไบให้สะอาด เพราะเราต้องใช้มือในการหยิบจับสิ่งของหรือทำความรู้จัก (Handshake)
- กลิ่นกายและกลิ่นปาก: ใช้ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกายและน้ำหอมแต่พอดี (ไม่ควรฉีดจนฉุน) รวมถึงดูแลสุขภาพช่องปากให้ดีตลอดวัน

### 3. ท่วงท่าและอิริยาบถ (Posture & Poise)

#### ร่างกายสื่อสารได้ดังกว่าคำพูด (Body Language)

- การยืน: ยืนหลังตรง ออกผายไหล่ผึ่ง ไม่ห่อเหี่ยว ทิ้งน้ำหนักลงบนขาทั้งสองข้างอย่างสมดุล
- การเดิน: ก้าวเท้าในระยะที่พอเหมาะ แกว่งแขนตามธรรมชาติ ไม่เดินลากเท้าหรือเดินเร็วเกินไปจนดูรีบร้อน
- การนั่ง: นั่งตัวตรง ไม่หลังค่อม ไม่นั่งไขว่ห้างในที่ประชุมที่เป็นทางการ (สำหรับสุภาพสตรีควรระวังมุกกล้องและการวางขาให้สุภาพ)
- การวางมือ: หลีกเลี่ยงการกอดอก (ดูปิดกั้น) หรือการล้วงกระเป๋า

(ดูไม่มั่นใจหรือเล่นเกินไป)

## 4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression)

ใบหน้าที่สื่อหน้าตาต่างของความรู้สึก

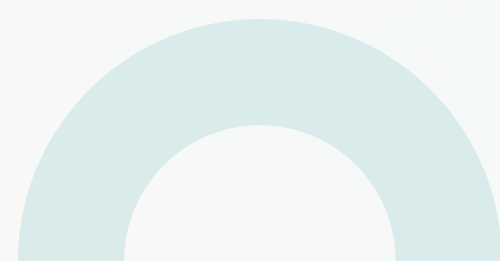
- รอยยิ้ม (The Power of Smile): รอยยิ้มที่จริงใจคือเครื่องมือสร้างมิตรภาพที่ดีที่สุด ควรยิ้มให้เห็นถึงดวงตา (Duchenne Smile)
- การสบตา (Eye Contact): สบตาคู่สนทนาประมาณ 60-70% ของเวลาที่คุยกัน เพื่อแสดงความสนใจและความมั่นใจ แต่ควรละสายตบบ้างเป็นระยะเพื่อไม่ให้คู่สนทนา รู้สึกเหมือนถูกจ้องจับผิด



## 5. อุปกรณ์เสริมและสิ่งของที่พกพา (Accessories)

สิ่งที่ติดตัวคุณจะช่วยเสริมภาพลักษณ์ให้ชัดเจนขึ้น

- รองเท้า : ต้องสะอาดและอยู่ในสภาพดี รองเท้าที่หัวถลอกหรือมอมแมมจะทำให้ลายความดูดีของคุณดูแย่ลง
- นาฬิกาและเครื่องประดับ : เลือกที่เรียบง่ายแต่ดูดี (Minimalist) ไม่ควรใส่เครื่องประดับที่ส่งเสียงดังหรือสะท้อนแสงจนรบกวนผู้อื่น
- กระเป๋าและอุปกรณ์ทำงาน : การจัดระเบียบกระเป๋าไม่ให้พองหรือรกจนเกินไป สะท้อนถึงการเป็นคนมีระเบียบวินัย



การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน (Internal Personality) คือการขัดเกลา "ตัวตน" ที่อยู่ข้างใน ซึ่งประกอบด้วยทัศนคติ ความคิด ความรู้สึก และวุฒิภาวะทางอารมณ์ แม้คนอื่นจะมองไม่เห็นในทันทีเหมือนเสื้อผ้า แต่สิ่งนี้คือ "เนื้อแท้" ที่จะกำหนดว่าคนรอบข้างจะเคารพ เชื่อใจ หรืออยากอยู่ใกล้ชิดกับคุณในระยะยาวหรือไม่ โดยสามารถแบ่งองค์ประกอบสำคัญออก 5 ด้าน ดังนี้

# 1. การรู้จักและยอมรับตนเอง (Self-Awareness & Acceptance)

จุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดคือการเข้าใจ "ต้นทุน" ของตัวเอง

- SWOT ตัวเอง: วิเคราะห์จุดแข็ง (Strengths) และจุดอ่อน (Weaknesses) ของตนเองอย่างซื่อสัตย์ เพื่อเสริมจุดเด่นและปิดจุดด้อย
- ความนับถือตนเอง (Self-Esteem): เห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่เอาความสุขไปผูกไว้กับคำชมหรือคำวิจารณ์ของผู้อื่นเพียงอย่างเดียว
- ความจริงใจ (Sincerity): เป็นคนที่มีความสม่ำเสมอระหว่างสิ่งที่คิด พูด และทำ (Integrity)

## 2. การควบคุมอารมณ์และวุฒิภาวะ (Emotional Intelligence - EQ)

คนที่มีบุคลิกภาพภายในดี คือคนที่ "เอาอยู่" ในทุกสถานการณ์

- การระงับอารมณ์ (Self-Regulation): เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ ให้ฝึก "หยุดคิด" ก่อนตอบโต้ ไม่ใช่ใช้อารมณ์นำการกระทำ
- ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience): เมื่อล้มแล้วต้องรีบลุก ไม่จมปลักอยู่กับความล้มเหลวจนเสียบุคลิก
- ความอดทนอดกลั้น (Patience): รู้จักรอคอยและรับฟังผู้อื่น แม้ในเวลาที่แตกต่างกัน

### 3. ทักษะทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude)

ไม่ใช่การมองโลกสวยจนเกินจริง แต่คือการเลือกมอง "มุมที่เป็นประโยชน์"

- Growth Mindset : เชื่อว่าทักษะและสติปัญญาพัฒนาได้ ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และไม่กลัวความผิดพลาด
- การมองโลกในแง่ดี (Optimism) : เป็นคนที่มีพลังงานบวก (Positive Energy) ใครที่อยู่ใกล้จะรู้สึกได้รับแรงบันดาลใจและไม่เครียด
- ความกตัญญูและเห็นคุณค่า (Gratitude) : รู้จักขอบคุณสิ่งดีๆ และผู้คนที่เข้ามาช่วยเหลือ

## 4. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)


หัวใจของการสร้างเสน่ห์คือการ "เข้าใจหัวอกผู้อื่น"

- Put yourself in their shoes : ฝึกมองปัญหาจากมุมมองของคนอื่นก่อนจะตัดสิน
- การลดละอีโก้ (Lowering Ego) : ไม่ยกตนข่มท่าน รู้จักเป็นผู้ตามที่ดีและเป็นผู้นำที่รับฟัง
- ความมีน้ำใจ (Kindness) : ช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังโดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งจะสร้างสง่าราศีจากภายใน


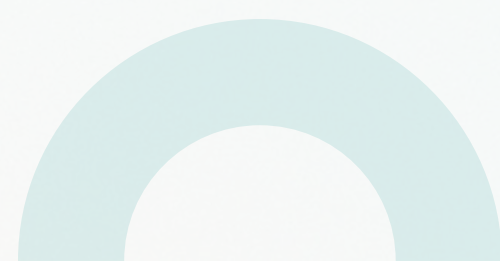
## 5. ความมีระเบียบวินัยและแรงจูงใจ (Self-Discipline & Motivation)

บุคลิกภายในที่เข้มแข็งสะท้อนออกมาผ่านการกระทำ

- ความรับผิดชอบ: รักษาสัญญาและรับผิดชอบต่อหน้าที่อย่างเต็มที่
- ความกระตือรือร้น (Enthusiasm): มีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน (Purpose) ทำให้ดูเป็นคนมีชีวิตชีวาและมีเสน่ห์ในการทำงาน



"3 ทักษะพื้นฐาน" ที่จะช่วยเปลี่ยนบุคลิกภาพภายในของคุณให้ดู  
"นิ่ง สง่างาม และมีเสน่ห์" ซึ่งเป็นทักษะที่นำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน



# 1. วิธีฝึก "ความนิ่ง" เมื่อเจอสถานการณ์กดดัน (Self-Regulation)

คนที่มีบุคลิกภาพภายในดี คือคนที่ "ไม่เสียอาการ" เมื่อเจอเรื่องไม่ได้ตั้งใจ

- กฎ 5 วินาที: เมื่อมีใครพูดจาไม่ดีใส่ หรือเกิดเหตุการณ์น่าตกใจ ให้ หยุดหายใจเข้าลึกๆ 5 วินาที ก่อนจะพูดหรือทำอะไรออกไป การหยุดจะช่วยให้สมองส่วนเหตุผลกลับมาทำงานแทนสมองส่วนอารมณ์
- ลดการใช้คำอุทานที่ดูไม่เป็นมืออาชีพ: ลองสังเกตตัวเองว่าเวลาตกใจเราอุทานอย่างไร พยายามปรับให้เป็นการนิ่งและใช้สายตาสื่อสารแทน จะดูภูมิฐานขึ้นมาก

## 2. วิธีฝึก "ความมั่นใจจากภายใน" (Building Self-Esteem)


ความมั่นใจที่แท้จริงไม่ได้มาจากการหลอกตัวเองว่าเก่ง แต่มาจากการยอมรับตัวเอง

- เปลี่ยนเสียงในหัว (Positive Self-talk): แทนที่จะบอกว่า "ฉันทำไม่ได้หรอก" ให้เปลี่ยนเป็น "ฉันอาจจะยังไม่เก่งเรื่องนี้ แต่ฉันเรียนรู้ได้"
- บันทึกชัยชนะเล็กๆ (Small Wins): ทุกคืนก่อนนอน ให้เขียน 3 สิ่งที่คุณทำสำเร็จในวันนั้น (เช่น วันนี้ใจเย็นขึ้น, วันนี้ยิ้มให้เพื่อนร่วมงาน) สิ่งนี้จะช่วยหล่อเลี้ยงให้คุณรู้สึกว่าคุณมีคุณค่า

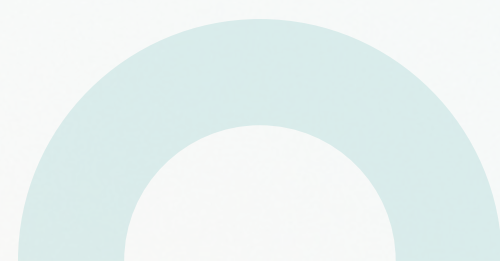
### 3. วิธีสร้าง "เสน่ห์" ผ่านการรับฟัง (Active Listening)

คนที่มีเสน่ห์ที่สุดไม่ใช่คนที่พูดเก่งที่สุด แต่คือคนที่ "ฟังเป็น"

- ฟังเพื่อเข้าใจ ไม่ใช่ฟังเพื่อโต้ตอบ : เวลาคุยกับใคร ให้ตั้งใจฟังสิ่งที่เขาพูดจนจบจริงๆ โดยไม่คิดคำตอบรอในหัว
- ใช้คำถามปลายเปิด : แทนที่จะตอบแค่ "ค่ะ/ใช่" ให้ลองถามต่อว่า "แล้วตอนนั้นคุณรู้สึกยังไงบ้างคะ?" หรือ "น่าสนใจมากเลยคะ ช่วยเล่าต่อหน่อยได้ไหม?" การแสดงความสนใจในตัวผู้อื่น จะทำให้คุณดูเป็นคนมีจิตใจกว้างขวาง



2 ส่วนสำคัญ ที่จะช่วยยกระดับบุคลิกภาพภายนอกของคุณให้ดู "มืออระ" และ "ภูมิฐาน" ขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คือเรื่องการเลือกสี (Color) และท่วงท่า (Postures)



# 1. การเลือกสีเสื้อผ้าให้ขับผิว (Personal Color)

การเลือกสีที่ "ใช่" จะช่วยให้ใบหน้าดูสว่าง ไม่หมองคล้ำ และดูสุขภาพดี โดยแบ่งพื้นฐานง่ายๆ ตามสีผิว (Undertone) ดังนี้

- **ผิวโทนเย็น (Cool Undertone):** (เส้นเลือดที่ข้อมือเห็นเป็นสีม่วงหรือน้ำเงิน)
  - สีที่ช่วยขับผิว: สีน้ำเงินสด, สีชมพูอมม่วง, สีม่วงลาเวนเดอร์, สีเทา หรือสีเงิน
  - ควรหลีกเลี่ยง: สีส้มอิฐ หรือสีเหลืองมัสตาร์ด เพราะจะทำให้หน้าดูซีดเหลือง
- **ผิวโทนอุ่น (Warm Undertone):** (เส้นเลือดที่ข้อมือเห็นเป็นสีเขียว)
  - สีที่ช่วยขับผิว: สีส้มอิฐ, สีแดงวอร์มโทน, สีเขียวขี้ม้า, สีครีม หรือสีทอง
  - ควรหลีกเลี่ยง: สีชมพูบานเย็น หรือสีฟ้าอ่อนอมเทา เพราะจะทำให้ผิวดูหม่น
- **ผิวโทนกลาง (Neutral Undertone):** (เห็นทั้งสีเขียวและน้ำเงินผสมกัน)
  - สามารถใส่ได้เกือบทุกสี แต่สีที่ดูแพงที่สุดคือสีแนวเอิร์ธโทน (Earth Tone)

## 2. เทคนิคการปรับ "ท่านั่งและท่ายืน" ให้ดูสง่างาม


ท่าทางที่สง่างามจะส่งผลต่อความน่าเชื่อถือ (Credibility) ของคุณทันทีครับ

การยืนให้ดู "Smart"

1. จินตนาการถึงเส้นด้าย: ให้คิดว่ามีเส้นด้ายดึงกลางกระหม่อมของคุณขึ้นไปบนฟ้า จะช่วยให้ยืดคอและหลังตรงโดยอัตโนมัติ
2. เปิดหัวไหล่: หมุนไหล่ไปข้างหลังเล็กน้อยแล้วทิ้งตัวลงตามธรรมชาติ เพื่อป้องกันอาการหัวไหล่
3. การวางเท้า:
  - ชาย: ยืนแยกเท้าให้กว้างเท่าช่วงไหล่เล็กน้อย ปลายเท้าแยกออกเล็กน้อย ดูนั่นคง
  - หญิง: ยืนแบบ "V-Shape" (ส้นเท้าชิด ปลายเท้าแยก) หรือก้าวเท้าหนึ่งออกมาข้างหน้าเล็กน้อย จะช่วยให้คุณเพรียวและสุขภาพ

# การนั่งให้ดู "Professional"

1. นั่งเพียง 2 ใน 3 ของเก้าอี้: ไม่ควรนั่งพุงจนตัวจม เว้นแต่จะเป็นเก้าอี้ทำงานปกติ การนั่งค่อนข้างหน้าเล็กน้อยจะทำให้คุณดูพร้อมทำงานและกระตือรือร้น
2. แนวนหลัง: หลังต้องตรงแต่ไม่เกร็งจนแข็ง
3. การวางมือ: วางบนตักหรือวางบนโต๊ะอย่างผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงการเท้าคาง หรือกอดอก
4. การวางขา:
  - ไม่ควรขยับเท้าไปมา (Fidgeting) เพราะแสดงถึงความกังวล
  - หากต้องไขว่ห้าง ให้ไขว่ห้างในระดับเข่าและระวังอย่าให้ปลายเท้าชี้ไปทางคู่สนทนาในลักษณะที่ไม่สุภาพ



"บุคคลิกภาพภายนอกอาจดึงดูดสายตา  
แต่บุคคลิกภาพภายในจะเป็นตัวดึงดูดหัวใจ"

ขอบคุณค่ะ

