

บทที่ 4

การพัฒนาบุคลิกภาพ

การใช้เสียง การแก้ปัญหา
ในการสื่อสารและนำเสนอ

สัปดาห์ที่ 7-8

ผศ.วิภาณี แม้นอินทร์

บุคลิกดีมีชัยไปกว่าครึ่ง

บุคลิกของผู้นำเสนอในการ
นำเสนองานนั้นต้องดี ทั้งการ
แต่งกาย ท่าทางการพูด น้ำเสียง
แววตา สีหน้า ที่แสดงออกถึง
ความมั่นใจ มีวัตถุประสงค์หลักที่
ชัดเจน



<https://thaiexecutiveimage.com/>



<https://blog.fastwork.co/personality-development-tips-for-professionals/>



➔ Hilgard กล่าวว่า บุคลิกภาพ
หมายถึง ลักษณะส่วนรวมของ
บุคคลแต่ละคน อันเป็นแนวทางใน
การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่ง
แต่ละคนจะมีรูปแบบของการ
แสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ กัน

ลักษณะของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพภายนอก	บุคลิกภาพภายใน
- รูปร่างหน้าตา	- ความเชื่อมั่นในตนเอง
- การแต่งกาย	- ความกระตือรือร้น
- การปรากฏตัว	- ความรอบรู้
- กิริยาท่าทาง	- ความคิดริเริ่ม
- การสบสายตา	- ความจริงใจ
- การใช้น้ำเสียง	- ปฏิภาณไหวพริบ
- การใช้ถ้อยคำภาษา	- ความรับผิดชอบ
ฯลฯ	- ความจำ
	- อารมณ์ขัน
	ฯลฯ

☹️ บุคลิกภาพของการพูด ☹️

คือ การแสดงออกทางวาจาของบุคคลซึ่งประกอบด้วยปัจจัยหลายประการ เช่น น้ำเสียง สำนวนภาษาที่ใช้ กริยาท่าทาง ประกอบการพูด ความคิดเห็น ตลอดจนการแสดงมารยาทในการสื่อสารของผู้พูด ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเชื่อถือ เลื่อมใสแก่ผู้ฟัง หรือ ทำให้ผู้ฟังรังเกียจเดียดฉันท์ ไม่ต้องการสมาคมด้วย

😊 ความสำคัญของบุคลิกภาพในการพูดและการนำเสนอ 😊

👉 ความมั่นใจ

👉 การคาดหมายพฤติกรรม

👉 การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

👉 การตระหนักในเอกลักษณ์ของบุคคล

👉 การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ๆ

👉 ความสำเร็จ

👉 การยอมรับของกลุ่ม

(ฐนสจันทร วังศ์สุวรรณ, 2547, หน้า 37-38)

😊 การพัฒนาทักษะของผู้พูดและการนำเสนอในงานนิเทศศาสตร์ 😊

1. เป็นนักฟังที่ดี
2. ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ
3. ยอมรับฟังคำวิจารณ์
4. เป็นตัวของตัวเอง
5. มีจุดมุ่งหมายของการพูดที่ชัดเจน
6. มีไหวพริบและชั้นเชิงดี
7. มีความสามารถในการพูด

⇒ นอกจากนี้ ผู้พูดที่ดีจึงควรพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองในเรื่องต่อไปนี้

1. รูปร่างหน้าตา

2. การแต่งกาย

☞ หลัก 3 ส ⊕ สุภาพ ⊕ สะอาด ⊕ สมวัย

☞ การเลือกเสื้อผ้า ⊕ แนวตั้ง แนวขวาง สีเข้ม สีอ่อน คอเสื้อ

3. กิริยามารยาท

4. ความเชื่อมั่นในตนเอง

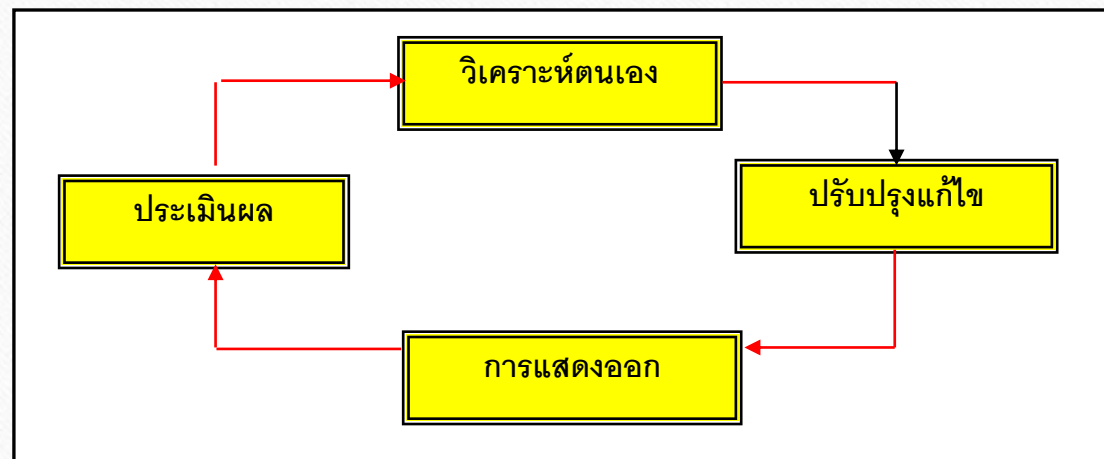
⇒ ขั้นตอนในการพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อการพูด

1. สำรวจตนเอง

2. ลงมือปรับปรุง และพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง

3. การประเมินผล

4. การแสดงออก



😊 บุคลิกภาพที่ควรพัฒนาในการพูดและการนำเสนอ 😊

1. บุคลิกภาพภายนอก

- รูปร่างหน้าตา
- ศีรษะ ลำตัว การยืน การวางมือ การใช้สายตา

2. การแต่งกาย

- สุภาพ โอกาส บุคลิก ความสะอาดและเป็นระเบียบ

3. การปรากฏตัวและอากัปกริยาในการพูด

<https://www.youtube.com/watch?v=o8zIRfx1TxQ>

การเตรียมตัวผู้พูด

1. การแต่งกาย
2. การใช้เสียง
3. ภาษา
4. ท่วงทำนองเสนอ
5. สายตา สีหน้า
6. ปฏิภาณไหวพริบ

1. การแต่งกาย

@ เหมาะสมกับตนเอง

@ เหมาะสมกับกาลเทศะ

@ สะอาดและเป็นระเบียบ

2.การใช้เสียง

@ ใช้น้ำเสียงที่มั่นใจ เสียงมีหนักเบาถึงอารมณ์ผู้ฟัง

@ ออกเสียง ร ล คำควบกล้ำชัดเจน

@ ระมัดระวังคำติดปาก คำซ้ำไม่มีความหมาย

ยึดหลัก 4 P



4P PITCH ให้ปัง ใช้เสียงให้เป็น

1

PITCH

การใช้เสียงสูงต่ำแทนโทนเดียวกัน
จะช่วยให้ผู้ฟังไม่เบื่อ และ จดจำเนื้อหา
ที่เราต้องการเน้นให้จดจำได้

2

PACE

ปรับจังหวะการพูดให้เหมาะกับเนื้อหา
พูดเร็วขึ้นถ้าต้องการให้สนุกน่า
ตื่นเต้นและพูดช้าลงเมื่อเป็นเรื่อง
ที่สำคัญ

3

PROJECTION

เสียงดัง ฟังชัด ชัดถ้อยชัดคำ
ควบกล้ำชัดเจน ไม่พูดจัมจ่าในลำคอ

4

PAUSE

หยุดเว้นจังหวะ
ให้ผู้ฟังมีเวลาติดตามและให้เวลาผู้ฟัง
ในการทำความเข้าใจ

3.การใช้ภาษา

@ ใช้ภาษาที่ง่ายเพื่อให้เข้าใจได้อย่างชัดเจน

@ ใช้ภาษาที่สุภาพ ถูกหลักภาษาไทย

@ ใช้ภาษาให้เหมาะสมกับบุคคลและโอกาส

4. ท่วงท่าการนำเสนอ

@ ใช้ภาษากายที่เหมาะสมช่วยในการสื่อสาร

@ การยืน การเดิน มีความสวยงาม

@ ใช้มือและวางมือประกอบการนำเสนออย่าง
เหมาะสม

5.การใช้สายตาและสีหน้า

@ ควรมองสบตาผู้ฟังให้ทั่วถึง อย่ามองจุดเดียว

@ ถ้าเป็นกลุ่มใหญ่ ค่อย ๆ กวาดสายตาไปกลุ่มต่าง ๆ

@ ไม่ยิ้ม หรือบึ้งตึงจนเกินไป

@ ไม่ยักคิ้วหลีวตา กะพริบตาบ่อยครั้ง

6. การมีปฏิภาณไหวพริบและสติ

@ ควรมีแผนสำรองหากการนำเสนอไม่เป็นใจ เช่น
ลิ้มบท จอดับ ไม่มีใครฟัง

@ พยายามนำเสนอตามลำดับขั้นตอนความต่อเนื่อง
ช่วยให้ทั้งผู้พูดและผู้ฟังไม่สับสน

ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น

1. ลืมเอา Notebook / Handy drive มา

6. เนื้อหาบางส่วนผิด

2. อุปกรณ์ของเราต่อเชื่อมไม่ได้

7. เรียกไฟล์บางอย่างไม่ขึ้น

3. ปวดท้อง

8. เนื้อหามากแต่เวลาน้อย

4. มือถือดง

9. ตื่นเต้น

5. ไฟดับ

การพูดที่ดี คือ การพยายามเป็นตัวของตัวเอง
อย่าเลียนเสียง และลีลาของใคร
พยายามพูดให้เป็นธรรมชาติ

⇒ สุนทรจันทร์ วงศ์สุวรรณ (2547) ได้รวบรวมหลักการฝึกทักษะการพูดเพื่อให้มีประสิทธิภาพไว้ ดังนี้

1. ฝึกการออกเสียงและเสียงควบกล้ำต่าง ๆ

2. ฝึกการออกเสียงพูดแบบต่าง ๆ

3. พยายามระงับความตื่นเต้นหรือเขินอาย เมื่อต้องเผชิญกับผู้ฟังจำนวนมาก

4. อย่าให้เสียงพูดเหมือนเสียงท่องจำ

5. พูดให้มีชีวิตชีวา หลีกเลียงเสียงพูดเนือย ๆ (Monotone)

6. พยายามออกเสียงให้เป็นเสียงพูดของตนเอง

7. พลิกเพลงการออกเสียงให้เป็นไปตามน้ำหนักของความหมาย

8. เมื่อขึ้นประโยคใหม่หรือข้อความใหม่ ไม่ควรทำเสียง **เอ้อ อ้า** หรือ
ใช้คำว่า **คะ หรือ ครับ** ขึ้นต้นประโยคใหม่ทุกครั้ง

9. ฝึกการเว้นจังหวะในการพูดให้เหมาะกับเนื้อหาที่พูด

10. พูดให้เหมาะกับเวลาที่กำหนดให้

The end

⊕ เอกสารอ้างอิง ⊕

วิภาณี แม้นอินทร์. (2568). การนำเสนอเชิงนิเทศศาสตร์.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.