

## บุคลิกภาพและการพัฒนาบุคลิกภาพ

ยุพิน มินสาคร\*

### ความหมายของคำว่า “บุคลิกภาพ”

คำว่า “บุคลิกภาพ” (Personality) มาจากภาษาละตินว่า “Persona” ซึ่งแปลว่าหน้ากากที่ตัวละครสมัยกรีกและโรมันสวมใส่ เพื่อแสดงบุคลิกลักษณะที่แตกต่างกันให้ผู้ดูเห็นได้ในระยะไกลๆ

ความหมายของคำว่าบุคลิกภาพนั้น ยากที่จะให้คำจำกัดความได้อย่างแน่นอนตายตัว เพราะโดยปกติคนเรามักตัดสินบุคลิกภาพของผู้อื่นโดยเอาความรู้สึกของตนเองเป็นเครื่องวัด โดยวัดจากปฏิกิริยาที่บุคคลอื่นแสดงต่อตนเองเป็นเกณฑ์ ถ้ารู้สึกที่ดีหรือไม่ดีก็เพราะบุคคลนั้นมีปฏิกิริยาต่อตนในทางที่ตนชอบหรือไม่ชอบเป็นสำคัญ ซึ่งอาจจะมีไขว่ภาวะที่แท้จริงของบุคคลนั้นก็ได้

ฉะนั้น ความรู้สึกส่วนตัวที่มีต่อบุคคลอื่น จึงมิใช่ตัววัดบุคลิกภาพที่แท้จริง เพราะคนสองคนอาจมีความรู้สึกต่อปฏิกิริยาของคนๆ หนึ่งในลักษณะที่แตกต่างกันมากก็ได้ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ที่แตกต่างกัน

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของคำว่า “บุคลิกภาพ” ไว้ต่างๆ ดังนี้

บุคลิกภาพ หมายถึง สภาวะทุกอย่างที่ประกอบกันขึ้นเป็นตัวบุคคล โดยหมายรวมถึงคุณสมบัติ หรือคุณลักษณะทางจิตใจ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการกระทำของบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ

บุคลิกภาพ เป็นหน่วยรวมของระบบทางกายและจิตภายในตัวบุคคล ซึ่งกำหนดลักษณะการปรับตัวเป็นแบบเฉพาะของบุคคลนั้นต่อสิ่งแวดล้อมของเขา

บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลจะเห็นได้ชัดเจนจากลักษณะนิสัยในการคิดและการแสดงออก รวมทั้งทัศนคติและความสนใจต่างๆ กิริยาท่าทาง ตลอดจนปรัชญาชีวิตที่บุคคลนั้นยึดถือ

บุคลิกภาพครอบคลุมสภาวะทุกอย่าง ซึ่งประกอบขึ้นเป็นตัวบุคคล นับตั้งแต่สภาวะทางกาย อารมณ์ ทักษะ ความสนใจ ความคิดหวัง ความรู้สึก ลักษณะท่าทาง นิสัย ความสามารถทางปัญญา ตลอดจนความสำเร็จที่บุคคลนั้นได้รับ รวมทั้งการปรับตัวของแต่ละบุคคลในการเผชิญปัญหา หรือความคับข้องใจที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ของชีวิต ซึ่งก็นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ

จากความหมายข้างต้นจะเห็นได้ว่า คำจำกัดความของคำว่าบุคลิกภาพนั้น มีผู้ให้ความเห็นในหลายทัศนะ และมีองค์ประกอบอย่างกว้างขวาง เช่น คุณลักษณะส่วนตัว แนวความคิด ทัศนคติ ความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมของบุคคลที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น ดังนั้น บุคลิกภาพ จึงเป็นผลรวมของการผสมผสานปัจจัยต่างๆ เหล่านี้นั่นเอง

---

\* อาจารย์ประจำ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร

## ความสำคัญของการมีบุคลิกภาพดี

ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีนั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเป็นเบื้องต้น โดยจะเป็นผู้ที่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริงอย่างถูกต้อง ไม่ต่อต้านหรือยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างโดยไร้หลักการ และไม่ว่าอยู่ในสภาวะการณ์ใดๆ ก็ตาม ก็ยังสามารถประพฤติปฏิบัติได้อย่างคงเส้นคงวา นั่นก็คือการเป็นบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี

การมีบุคลิกภาพที่ดีนั้นจะเป็นผลให้บุคคลนั้นมีลักษณะสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในแง่มุมต่างๆ ดังนี้

1. มีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจในสภาพความจริงได้อย่างถูกต้อง
2. การแสดงอารมณ์จะอยู่ในลักษณะและขอบเขตที่เหมาะสม
3. มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสังคมได้ดี
4. มีความสามารถในการทำงานที่อำนวยประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้
5. มีความรักและความผูกพันต่อผู้อื่น
6. มีความสามารถในการพัฒนาตนเอง และพัฒนาทางการแสดงออกของตนต่อผู้อื่นได้ดีขึ้น

## แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ

การที่คนเราจะมีบุคลิกภาพดีนั้น มิใช่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพียงภายนอกด้วยการแต่งกายหรือพฤติกรรมที่แสดงออกเท่านั้น หากจำเป็นต้องมีการปรับปรุงหรือพัฒนาบุคลิกภาพภายในเสียก่อนเป็นเบื้องต้น จึงจะทำให้การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอกประสบความสำเร็จได้

ดังนั้น ในที่นี้จะชี้ให้เห็นสาระสำคัญที่จะนำไปสู่ความสมบูรณ์ในการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยแยกลักษณะของการพัฒนาบุคลิกภาพออกเป็น 2 ลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

**1. การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน (Internal Personality)** เป็นความจำเป็นที่คนเราจะต้องพัฒนาบุคลิกภาพภายในเสียก่อน เพื่อการนำไปสู่การมีบุคลิกภาพภายนอก หรือการมีประพฤติปฏิบัติในด้านต่างๆ อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานภาพของตนเอง สภาวะการณ์แวดล้อมบุคคลที่เราติดต่อกว้างขวางด้วย การตั้งความคิดในการมองโลก กาลเทศะ ฯลฯ เพราะปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดท่าที พฤติกรรม กิริยาท่าทางที่เราแสดงออกในด้านต่างๆ ให้บุคคลอื่นเห็นและรับรู้ รวมทั้งประเมินว่าเรามีบุคลิกภาพเป็นเช่นไร

สาระสำคัญของบุคลิกภาพภายใน (Internal Personality) ที่เราจะต้องพัฒนามีดังนี้

- การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
- ความกระตือรือร้น
- ความรอบรู้
- ความคิดริเริ่ม
- ความจริงใจ
- ความรู้กาลเทศะ
- ปฏิภาณไหวพริบ
- ความรับผิดชอบ

- ความจำ
- อารมณ์ขัน
- ความมีคุณธรรม

2. การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก (External personality) เมื่อได้มีการพัฒนาบุคลิกภาพภายในดีแล้ว จะทำให้พฤติกรรมท่าทีการแสดงออกในด้านต่างๆ ของคนเรางดงาม เหมาะสม ทำให้ได้รับความชื่นชม การยอมรับและศรัทธาจากบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี สำหรับบุคลิกภาพภายนอกที่จำเป็นต้องพัฒนา มีสาระสำคัญ ดังนี้

- รูปร่างหน้าตา
- การแต่งกาย
- การปรากฏตัว
- กิริยาท่าทาง
- การสบสายตา
- การใช้น้ำเสียง
- การใช้ถ้อยคำภาษา
- ศิลปะการพูด

ดังนั้น ผู้ที่ประสงค์จะพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้สมบูรณ์จึงจำเป็นต้องสำรวจตนเองเสมอๆ แก้ไขปรับปรุงโดยละทิ้งสิ่งที่ไม่งดงามทั้งในด้านความคิดและการประพฤติปฏิบัติ และเพิ่มสิ่งที่ดีงามให้กับตนเอง การสั่งสมเช่นนี้จำเป็นต้องอดทนและแน่วแน่ในความพยายามอย่างมุ่งมั่น บุคคลจึงจะประสบความสำเร็จในการพัฒนาบุคลิกภาพได้ในที่สุด

หากเราเพียงแต่ตั้งความปรารถนาหรือหวังว่าจะเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี โดยไม่ลงมือพัฒนาตนเองอย่างจริงจังแล้ว ก็ไม่มีวันที่จะสมหวัง มีผู้เปรียบเทียบ “ความหวัง” กับ “ความสำเร็จ” ไว้อย่างน่าฟัง ดังนี้

“ความหวังนั้นเปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์พืช มันจะไม่มีวันงอกเงย ถ้าคุณไม่ลงมือปลูกมัน ความหวังจะไม่กลายเป็นความจริงขึ้นมาได้ ถ้าคุณไม่มีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะทำจนกว่าจะได้สิ่งที่คุณต้องการ ความหวังเพียงอย่างเดียว จะไม่นำมาซึ่งความสำเร็จหรือความสุขได้เลย และมักจะนำความทุกข์มาสู่ผู้ที่ไม่มี ความกล้าที่จะลงมือทำ”

ฉะนั้น เมื่อตั้งความหวังในสิ่งที่ดีงาม จงลงมือกระทำและพยายามอย่างแน่วแน่แล้วจะสมความปรารถนาในสิ่งที่หวังเสมอ เพียงแต่ว่าจะมีความอดทนเพียงใดเท่านั้น เพราะการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพหรือการพัฒนาบุคลิกภาพนั้น ไม่สามารถสร้างขึ้นหรือบรรลุถึงจุดมุ่งหมายให้ได้ตั้งใจในทันทีทันใด หากแต่เป็นผลของการเตรียมตัวและทำงานหนักอย่างต่อเนื่องมาาก่อนเป็นระยะเวลา

ยาวนาน ดังนั้น หากปรารถนาชีวิตที่มีคุณภาพ ต้องลงมือสั่งสมคุณภาพชีวิตและบุคลิกภาพที่ดี งามเสียแต่วันนี้

บุคลิกภาพซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะดังกล่าว แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

### 1. รูปลักษณ์ทางกาย

รูปลักษณ์ทางกาย เป็นบุคลิกภาพองค์ประกอบที่มีความสำคัญมากต่อบุคลิกภาพทั่วไปของบุคคล เพราะจะมีผลกระทบต่อความรู้สึกยอมรับของผู้อื่นเป็นอันดับแรก และเร็ว ตามธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อพบหน้าใครจะใช้เวลาเพียง 4 วินาที เพื่อตัดสินว่าจะรักหรือเกลียด ชอบหรือชัง คบหรือไม่คบ เชื่อหรือไม่เชื่อ โดยไม่ได้ใช้เหตุผลอื่นมากไปกว่าการใช้สัญชาตญาณ ประเมินจากข้อมูลที่ได้รับเมื่อแรกพบ ถ้าได้ทักทายปราศรัย หรือได้เห็นอากัปกิริยาที่จะสามารถสะท้อนให้รู้ถึงภูมิปัญญา หรือมารยาทที่แสดงออกให้เห็นคุณสมบัติที่ดีที่มีอยู่ในจิตสำนึก ซึ่งต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้น แต่ความประทับใจที่ได้รับในทันทีที่พบ คือ รูปลักษณ์ทางกาย ก็ได้สร้างคะแนนสะสมไว้ให้แต่แรกแล้ว แต่อาจเป็นเป็นคะแนนบวก หรือลบก็ได้

### 2. ภูมิปัญญา

ภูมิปัญญา เป็นคุณสมบัติภายในของมนุษย์ ซึ่งหมายความรวมถึง จิตสำนึก อุปนิสัย ความรู้ ความคิด และสติปัญญา บุคลิกภาพองค์ประกอบนี้ มีความสำคัญต่อบุคคลที่มีสถานะ ตำแหน่ง หน้าที่ และวิชาชีพ ที่ต้องใช้สมอง มนุษย์สามารถเพิ่มเติมคุณสมบัติในส่วนนี้ได้ตลอดเวลา ไม่มีที่สิ้นสุด

แต่บุคลิกองค์ประกอบนี้ แม้จิตและสมองจะมีคุณภาพสูงปานใดก็ตาม ก็จะไม่ทำให้ผู้อื่นรู้ได้ ถ้าผู้นั้นไม่ได้สื่อคุณสมบัตินั้นออกมาให้ปรากฏต่อผู้อื่น ถ้าผู้ใดมีภูมิปัญญาสูง มีความสามารถและศิลปะในการสื่อสารด้วยแล้ว บุคลิกภาพองค์ประกอบนี้จะเด่นขึ้นมาทันที

### 3. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์

อารมณ์เป็นสิ่งที่ผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมาก ผู้ใดควบคุมอารมณ์ได้ จะเป็นผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพทั้งปวง ยิ่งถ้าผู้ใดมีความสามารถในการสร้างอารมณ์ที่ดีให้แก่บุคคลรอบข้างที่สัมพันธ์อยู่กับตนได้ จะกลายเป็นผู้มีเสน่ห์ และเป็นที่ยินชมชอบของคนทั่วไป แม้แต่การรู้จักปรับอารมณ์ของตนเองให้สอดคล้องกับบรรยากาศต่าง ๆ ได้ตามสมควร ก็จะทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นที่ยอมรับของสังคมเสมอ

### 4. การมีมารยาท

การมีมารยาทดี เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เพราะมารยาทเป็นปกติกาของสังคมรองลงมาจากกฎหมาย แต่เป็นพื้นฐานของกฎหมายโดยทั่วไป กฎหมายมีบทลงโทษ คนจึงไม่กล้าฝ่าฝืนกฎหมาย เพราะกลัวถูกลงโทษ แต่มารยาทไม่มีบทลงโทษ คนบางคนจึงไม่คำนึงถึงมารยาท และฝ่าฝืนได้อย่างหน้าตาเฉย ถ้าใครละเลยมารยาทจนถึงที่สุด อาจถูกสังคมลงโทษโดยไม่รู้ตัวก็ได้

## หลักในการพัฒนารูปลักษณ์ทางกาย

บุคลิกภาพองค์ประกอบนี้ ควรจะได้รับการพัฒนาและรักษาให้ดีไว้เสมอ โดยจะต้องพัฒนาเป็นลำดับ ดังนี้

(1) พัฒนาทัศนคติเชิงบวกในส่วนที่เกี่ยวข้องกับรูปลักษณ์ของตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง ด้วยการยอมรับ และภูมิใจในสภาพร่างกายของตนเองด้วยความมั่นใจว่าไม่ได้ด้อยหรือยิ่งหย่อนกว่ารูปลักษณ์ของผู้อื่น โดยพิจารณาให้รู้ตระหนักถึงส่วนเด่น และส่วนด้อยของตนเอง เพื่อหาเอกลักษณ์แล้วนำศักยภาพที่แท้จริงของรูปลักษณ์ของตนออกมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น โดยให้ปรับรูปโฉมให้ส่วนเด่นปรากฏพอสมควร และปิดบังมิให้ส่วนด้อยปรากฏให้ผู้อื่นเห็น

(2) พัฒนาสุขภาพและพละนาถายของตนเองให้สมบูรณ์

(3) เมื่อได้พบตนเองแล้วว่ามีรูปร่างหน้าตาที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งเป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวที่ไม่เหมือนใคร และได้ปรับรูปโฉมของตนให้ดูดีที่สุดแล้ว จึงใช้รูปลักษณ์เฉพาะตัวของตนเป็นหลักสำหรับการแต่งกายให้สอดคล้อง และเสริมให้รูปลักษณ์ของตนดูดีงามยิ่งขึ้น

## หลักการพัฒนาภูมิธรรมและปัญญา

ผู้มีอุปนิสัยดี มีสำนึกและทัศนคติที่ดี มีความรู้ความคิด และภูมิปัญญาที่ดี จะเป็นที่เลื่อมใสเคารพนับถือของคนทั่วไป แต่ถ้าเป็นผู้ไม่มีศิลปะและความสามารถในการสื่อสารที่ดีพอสมควร ก็ไม่อาจจะแสดงให้ผู้อื่นรู้ถึงความรู้ความคิดของตนได้ ความรู้ความคิดนั้นก็ไม่ได้เกิดประโยชน์

ความสามารถในการสื่อสารเป็นเรื่องที่จะต้องได้รับการพัฒนาเป็นพิเศษ และต้องสำนึกเสมอว่า การสื่อสารที่จะได้ผลสมบูรณ์ จะต้องใช้หลักการสื่อความหมายผ่านบุคลิกภาพทุกองค์ประกอบ

(1) **พัฒนาทัศนคติทางบวก** มองเรื่องต่างๆ ในแง่ดี โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาตนเอง ต้องมองให้เห็นส่วนดีของตนเองที่จะพัฒนาในทางดีต่อไปได้เสมอ ซึ่งจะสามารถสร้างความมั่นใจในตนเองได้ยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ และพร้อมกันก็จะมองโลกในแง่ดี เห็นช่องทางที่จะปรับตัวให้สอดคล้องกับโลก และบุคคลรอบตัวได้อย่างราบรื่นเสมอ

(2) **พัฒนาสำนึกในทางคุณธรรม และจริยธรรม** คุณสมบัติข้อนี้เป็นเรื่องที่กำลังได้รับความสนใจมากที่สุดประการหนึ่งในวงการประกอบวิชาชีพ ถ้าผู้ใดนำมาพัฒนาเพื่อสร้างเสริมบุคลิกภาพได้จะเป็นปัจจัยเสริมให้องค์ประกอบนี้ดียิ่งขึ้น

(3) **พัฒนาตนเองให้เป็นคนรอบรู้** การเป็นคนรอบรู้ ต้องรู้อย่างสมบูรณ์ กระจ่างในทุกแง่มุมของวิชาชีพหรือเรื่องที่ตนถนัด ไม่ทอดทิ้งให้ความรู้ของตนล้าหลัง ความก้าวหน้าทางวิชาการนั้นดำเนินอยู่ตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่ง แต่ก็ต้องรู้เรื่องต่างๆ ทุกด้าน มากบ้างน้อยบ้าง เพื่อจะสามารถเข้าสังคมได้อย่างเต็มภาคภูมิ โดยเฉพาะในยุคของข้อมูลข่าวสาร การมีความรู้เพิ่มขึ้นตลอดเวลา จะเสริมตนเองให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพสูงสุดได้

(4) **พัฒนาความสามารถในการเจรจาต่อรอง** โดยทั่วไป ทุกคนรู้เรื่องการเจรจาต่อรอง และปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวันอยู่แล้วจนลืมนึกถึงว่าตนเองได้ใช้ความสามารถนี้อยู่ทุกวัน

แต่ถ้าได้พัฒนาและรู้วิธีการในการเจรจาที่มีหลักการและเหตุผล อย่างมีระบบ และนำมาใช้ปฏิบัติ ได้อย่างเรียบง่ายเป็นขั้นตอนนี้ด้วยจะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการเจรจาขึ้นมาได้

การพัฒนาคุณสมบัติของนักเจรจาต่อรองที่ดีให้แก่ตนเองนั้น จะต้องประกอบด้วย การ รู้จักฟัง รู้วิธีให้ผู้อื่นฟังเมื่อเราพูด รอบรู้ จำแม่น รู้กระจ่างในเรื่องที่เจรจา สามารถถ่ายทอดให้ผู้อื่น รู้ได้ด้วย รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ ไม่ชวนทะเลาะ

### การพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์

เรื่องนี้กำลังมีความสำคัญและเป็นที่น่าสนใจของคนทั้งโลก ซึ่งรู้จักกันในนามของ E.Q. (Emotional Quotient) หรืออัจฉริยภาพทางอารมณ์ หรือความสามารถในการควบคุมอารมณ์ คน ที่มี I.Q. ดีเพียงใดเรียนเก่ง สอบแข่งขันได้เหนือผู้อื่น แต่ถ้าผู้นั้นไม่ได้พัฒนา E.Q. ให้ดีพอ ก็ มักจะไม่ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ

บุคลิกภาพองค์ประกอบนี้ ไม่ได้มีความหมายจำกัดเฉพาะการที่จะต้องมีความสามารถ ในการควบคุมอารมณ์เท่านั้น แต่ต้องรวมไปถึงการปรับและสร้างอารมณ์ เพื่อให้ตนเองมีอารมณ์ สอดคล้อง คล้อยไปตามอารมณ์ของบุคคลส่วนใหญ่ในทิศทางที่ถูกต้อง โดยไม่ต้องฝืนอารมณ์ ตนเอง นอกจากนี้ หากสามารถพัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นผู้มีอารมณ์ขันได้ด้วยก็จะเป็นประโยชน์ มาก

### การพัฒนาความเข้าใจในเรื่องมารยาทสังคม

การพัฒนาความเข้าใจในเรื่องมารยาทสังคมให้ถึงขั้นแสดงออกได้อย่างรู้ความหมายและ ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมารยาทเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของบุคลิกภาพ การมีมารยาทดีสามารถสร้างความประทับใจให้แก่ผู้ที่เราติดต่อกับได้เป็นอย่างดี เป็นเสน่ห์ของ บุคคล และมีผลสะท้อนไปถึงองค์การที่มีบุคคลเหล่านั้นสังกัด ให้ได้รับการยอมรับนับถือและยก ย่องด้วย

### บุคลิกภาพหรือคุณลักษณะที่บ่งพร่องในการทำงาน

ได้มีผู้ศึกษาและรวบรวมข้อผิดพลาดที่นักบริหารมักประพฤติปฏิบัติกันอยู่ทั่วไป ซึ่งควรจะ พิจารณาสำรวจและแก้ไขปรับปรุง ดังนี้

1. ไม่รักความก้าวหน้า
2. รอบรู้ในวงจำกัด
3. ขาดความรับผิดชอบ
4. ไม่กล้าตัดสินใจ
5. ไม่หมั่นตรวจสอบ
6. สื่อความหมายคลุมเครือ
7. มอบหมายงานไม่เป็น
8. ชอบเข้าข้างตัวเอง

9. เห็นประโยชน์ส่วนตน
10. แสวงหาผลโดยมิชอบ
11. ไม่รักษาคำพูด
12. เป็นตัวอย่างที่เลว
13. อยากเป็นที่ชื่นชอบ
14. ไม่เห็นใจลูกน้อง
15. มองข้ามความสามารถ
16. ไม่อบรมพัฒนา
17. บ้ากฏระเบียบ
18. ขาดศิลปะในการวิจารณ์
19. ไม่ใส่ใจในคำร้องทุกข์
20. อ่อนประชาสัมพันธ์
21. ไร้มนุษยสัมพันธ์
22. ไม่สร้างฐานรองรับ

### ปัญหาของการขาดความสามารถในการปรับตัวหรือการปรับบุคลิกภาพ

เมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาวะการณ์และบุคคลอื่นที่แวดล้อม จะเป็นผลให้บุคคลนั้นมีลักษณะที่ไม่เป็นผลดีต่อตนเองในการดำเนินชีวิต ดังนี้

1. เป็นคนที่มีอาการเคร่งเครียด
2. ทำให้มีอาการเจ็บป่วยทางกายจากสาเหตุของความเครียด
3. หย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต

ลักษณะดังกล่าวข้างต้นย่อมเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตของบุคคลทั้งในงานและส่วนตัว

### การพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

แต่เดิมคนเข้าใจว่าบุคลิกภาพ คือ ความหล่อความสวย และการวางท่วงท่าอิริยาบถ การพัฒนาบุคลิกภาพตามทัศนะนั้น จึงเป็นการอบรมและฝึกปรับปรุงตนให้มีบุคลิกภาพ และอิริยาบถดีเพียงด้านเดียว บัดนี้เราเข้าใจแล้วว่า บุคลิกภาพหมายถึงคุณสมบัติโดยรวมของบุคคลซึ่งแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบดังกล่าวแต่บุคลิกภาพทางกายเป็นปัจจัยแรกที่คนเห็น ดังนั้น ทุกคนจึงต้องสนใจต่อการพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย โดยพัฒนาในเรื่องต่อไปนี้

### การแต่งกายให้เหมาะสม

วิธีการแต่งกายมีอิทธิพลต่อหน้าที่การงาน ก่อนจะซื้อหรือใส่เสื้อผ้า ถ้ามองตัวเองว่า

1. เสื้อผ้านี้เหมาะกับงานหรือบริษัทของฉันหรือไม่
2. เสื้อผ้านี้เป็นแบบที่เรียบง่าย หรือเป็นความนิยมช่วงสั้น

3. เสื้อผ้านี้เหมาะกับรูปร่างของฉันหรือไม่
4. เสื้อผ้านี้ตัดเย็บพอดีกับตัวของฉันหรือไม่
5. เสื้อผ้านี้มีคุณภาพดีหรือไม่

## การแต่งกายสำหรับการทำงาน

### ผู้หญิง

#### 1. เสื้อ

- ไม่ควรใส่เสื้อที่ไม่มีแขน
- ควรใส่เสื้อที่มีแขนสั้น แขนสามส่วน หรือแขนยาว
- สีไม่ควรจะสว่างเกินไป หรือมีลวดลายมากเกินไป

#### 2. กระโปรง

- ควรยาวระดับเข่าหรือคลุมเข่า
- สีไม่ควรจะสว่างเกินไป หรือมีลวดลายมากเกินไป
- ควรเข้ากับเสื้อ

#### 3. ถุงน่อง

- ควรใส่ถุงน่องที่มีสีกลืนกับผิวหรือสีเสื้อผ้า แต่ถ้าไม่ใส่ควรกำจัดขนที่ขา
- ควรอยู่ในสภาพที่ดี
- ควรเป็นแบบเรียบและไม่มีลวดลาย

#### 4. เครื่องประดับ

- ควรเข้ากับเสื้อผ้าที่สวมใส่
- ไม่กระดุกกระดิงหรือแสดงความเป็นผู้หญิงจนเกินไป
- จำนวนไม่มากและไม่ใหญ่จนเกินไป

### ผู้ชาย

#### 1. เสื้อ

- ควรใส่เสื้อแขนยาว ผูกเนคไท ยกเว้นถ้าเป็นแบบฟอร์มที่เป็นเสื้อเชิ้ตแขนสั้น หรือเสื้อซาฟารีแขนสั้น
- สีควรเป็นสีสุภาพ เช่น ขาว ครีมน เทาอ่อน ฟ้ายอ่อน
- ถ้ามีลวดลาย ควรมีลายทางที่เป็นสีอ่อนเช่นเดียวกัน

#### 2. กางเกง

- สีเรียบเข้ม หรือมีลวดลายที่ไม่สะดุดตา
- แบบเรียบ หรือมีความยาวพอเหมาะ



### 3. เข็มขัด

- ทำด้วยหนัง อยู่ในสภาพดี
- สีกลมกลืนกับกางเกง แบบเรียบ

### 4. เนกไท

- ควรเลือกสีที่เข้ากันได้กับเสื้อหรือชุดสูท

### 5. ชุดสูท

- ใส่สำหรับงานที่เป็นพิธีการ หรือการประชุมที่สำคัญ
- เสื้อและกางเกงสีเดียวกัน ส่วนใหญ่นิยมสีเข้ม
- หากเป็นชุดสูทกระดุมแถวเดียว (2 เม็ด) ให้ติดกระดุมเฉพาะเม็ดบนเท่านั้น
- หากเป็นกระดุม 2 แถว (4 เม็ด) ให้ติดกระดุมทุกเม็ด

### 6. รองเท้า

- สีเข้ากับกางเกง
- ไม่มีลวดลายหรือสีฉูดฉาดจนเกินไป
- ไม่ส้นจนเกินไป ถ้านั่งแล้วต้องไม่เห็นผิวหนังบริเวณขา

## การแต่งกายสำหรับงานสังคม

หากการ์ดเชิญระบุว่า	ผู้หญิงควรสวมใส่	ผู้ชายควรสวมใส่
Casual	กางเกงยีนส์ที่ไม่ปะ และไม่ขาดรุ่งริ่ง หรือกางเกงผ้าธรรมดา กับเสื้อเชิ้ต หรือเสื้อแบบอื่นๆ หรือชุดแบบลำลอง รองเท้าผ้าใบ รองเท้าหนัง หรือรองเท้าแบบมีสายรัดด้านหลัง แต่ไม่ใช่รองเท้าแตะอย่าง	กางเกงยีนส์ที่ไม่ปะ และไม่ขาดรุ่งริ่ง หรือกางเกงผ้าธรรมดา กับเสื้อเชิ้ต หรือเสื้อแบบอื่นๆ รองเท้าผ้าใบ รองเท้าหนัง หรือรองเท้าแบบมีสายรัดด้านหลัง แต่ไม่ใช่รองเท้าแตะอย่าง
Informal	สูทกางเกง หรือชุดแบบลำลอง รองเท้าหนังสันเตี้ย หรือสันสูง หรือรองเท้าแบบมีสายรัดด้านหลัง	แจ็กเก็ตกับกางเกงผ้าธรรมดา ข้างในเป็นเสื้อเชิ้ต เสื้อยืดคอโปโล หรือคอตั้ง รองเท้าหนัง เข็มขัดหนัง
Business	ชุดทำงาน หรือสูท ไม่ผ่าลึก หรือส้นเกินไป แขนยาว หรือแขนสามส่วน รองเท้าหนังสันเตี้ยหรือสันสูง	ชุดสูท หรือเสื้อแขนยาว ผูกเนคไท รองเท้าหนัง เข็มขัดหนัง

Black Tie (or formal)	ชุดราตรียาวครึ่งน่อง หรือ กรอมเท้า พร้อมด้วย เครื่องประดับ กระเป๋าราตรี และ รองเท่ารাত্রี	ชุดทักซิโด้สีดำ (เสื้อสูทสีดำ ปกเป็นผ้าซาติน กางเกงสีดำ เดินแถบผ้าซาตินด้านข้าง) เนคไททูลุกระต่ายสีดำ เสื้อ แขนยาวสีขาว รองเท้าหนังสี ดำผูกเชือก ถุงเท้าสีดำ ผ้าคาด เอวสีดำ หรือสีตัดกัน
White Tie	ชุดราตรียาว พร้อมด้วย เครื่องประดับ กระเป๋าราตรี และ รองเท่ารাত্রี	เสื้อสูทสีดำ กางเกงขายาวสี เทา เนคไทแบบเฉพาะสีขาว เสื้อแขนยาวสีขาว มีปกตั้ง เสื้อกัก สีเทา รองเท้าหนัง ถุงเท้าสีดำ

### การเสริมสร้างบุคลิกภาพ

#### 1. THE WAY YOU LOOK :

ลักษณะการมองของเราจะแสดงความรู้สึกออกมาให้เห็น เช่น มองด้วยความรัก เมตตา ปรานี เกลียด เหยียดหยามดูหมิ่นดูแคลน ควรระมัดระวังการมอง อย่าให้ความรู้สึกที่ไม่ดีแสดงออกมาทางสายตา วิธีจะมองคนควรใช้สายตาสุภาพเรียบร้อย

#### 2. THE WAY YOU DRESS :

การแต่งกายที่สุภาพเรียบร้อย สะอาด รู้จักใช้สีให้ถูกต้องและเหมาะสมแก่กาลเทศะ ตลอดจนการแต่งเล็บ หน้า ตา ปากทำให้พอดี อย่าให้มากเกินไปจนกลายเป็นสิ่งที่น่าเกลียดไป

#### 3. THE WAY YOU TALK :

การพูดเป็นสิ่งสำคัญที่สุด การทำงานร่วมกับผู้อื่นต้องมีศิลปะในการพูด สามารถที่จะชนะใจผู้ฟังได้ จะต้องใช้คำพูดที่มีเหตุผล สุภาพเรียบร้อย ไพเราะอ่อนหวาน จะทำให้ผู้ติดต่อเกิดความประทับใจ

#### 4. THE WAY YOU WALK :

การเดินควรเดินตัวตรง ออกผายไหล่ผึ่ง มีท่าทางสง่าผ่าเผย แสดงถึงความมั่นใจในตัวเอง ทำเดินที่จะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพเป็นอย่างมาก

#### **5. THE WAY YOU ACT :**

การแสดงท่าทาง ต้องระมัดระวังอย่าให้มีท่าทางที่ไม่สวยไม่งาม ไม่น่าดูเกิดขึ้น เราต้องแสดงท่าทางให้เป็นที่น่าดู น่าชม เช่น ท่าทางในการพูดควรให้สุภาพ อย่าให้มีท่าทางประกอบมากเกินไปจนน่าเกลียด และไม่สุภาพ

#### **6. THE SKILL WITH WHICH YOU DO THING :**

ความชำนาญ ความเชี่ยวชาญ ทักษะที่ต้องใช้ในวิชาชีพตามคุณวุฒิ ตามตำแหน่ง ต้องแสดงออกอย่างคล่องแคล่วว่องไว ดูน่าเชื่อถือ

#### **7. YOUR HEALTH :**

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ที่ปฏิบัติงานควรจะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ควรบำรุงรักษาให้เป็นผู้มีสุขภาพสมบูรณ์อยู่เสมอ