



การพัฒนาบุคลิกภาพ ภายนอก ภายใน

<https://www.pangpond.com>

สมรรถนะย่อย
(Element of Competency)
สมรรถนะย่อย (Element of
Competency)

1. แสดงความรู้ เกี่ยวกับการพัฒนา
บุคลิกภาพภายนอก
2. ปฏิบัติกิจกรรม เกี่ยวกับการพัฒนา
บุคลิกภาพภายนอก

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (Behavioral Objectives)

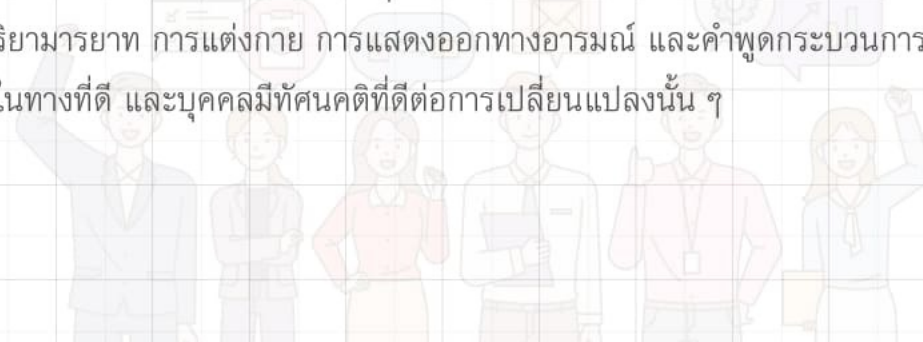
1. อธิบายความหมายของการพัฒนา บุคลิกภาพได้
2. อธิบายความหมายของบุคลิกภาพภายนอกได้
3. อธิบายขั้นตอนการพัฒนา บุคลิกภาพได้
4. บอกวิธีการปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอกได้
5. นำวิธีการดูแลและพัฒนาบุคลิกภาพภายนอกไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

แนวคิดสำคัญ Main Idea

บุคลิกภาพเป็นเรื่องเฉพาะตัวของแต่ละคน บุคลิกภาพที่มีเสน่ห์ใครเห็นใครก็ชอบ ใครเห็นใครก็รัก จึงเป็นยอดปรารถนาของทุกคน บางคนแม้เห็นแค่ครั้งเดียวก็อยากคบหาสมาคมหรือพูดจาด้วย เพราะชอบกิริยาท่าทางหน้าตา การยิ้ม การพูดจา ความเอื้ออาทรต่อกัน ทุกหน่วยงานต่างปรารถนาที่จะได้คนดี คนเก่งมาทำงาน เพื่อให้ลูกค้าประทับใจและปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานคนอื่นได้ รวมทั้งกล้าที่จะช่วยคิด ช่วยสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ หรือทำประโยชน์ให้หรือสามารถประเมินสถานการณ์เข้าใจปัญหา และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

การพัฒนาบุคลิกภาพ คือ

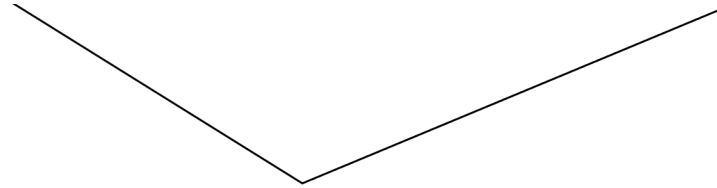
การพัฒนาบุคลิกภาพ (Personality Development) หมายถึง การปรับปรุงพฤติกรรมของบุคคลเพื่อจัดข้อบกพร่องและเพิ่มจุดเด่น โดยพยายามจัดข้อบกพร่องให้ออกไปมากที่สุด และพยายามปรับปรุงพัฒนาเพื่อเป็นการสร้างภาพลักษณ์และภาพพจน์ของบุคคลนั้นให้เป็นที่น่าเชื่อถือศรัทธา โดยการปรับปรุงทั้งภายในและภายนอก กิริยามารยาท การแต่งกาย การแสดงออกทางอารมณ์ และคำพูดกระบวนกรที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี และบุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ





ดังนั้น

แนวคิดในการพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก ต้องเริ่มจากการสำรวจข้อบกพร่องของตนเอง ยอมรับหรือเผชิญความจริงโดยไม่เข้าข้างตนเอง นำข้อบกพร่องที่สำรวจพบ มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้บุคลิกภาพภายนอกดีขึ้น เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง และเป็นที่ประทับใจแก่บุคคลอื่นที่ต้องปฏิสัมพันธ์ด้วย



แนวคิดในการ **พัฒนาบุคลิกภาพ** ภายนอก

1. ต้องเริ่มจากการ **สำรวจข้อบกพร่อง** ของตนเอง
ยอมรับ หรือเผชิญความจริงโดยไม่เข้าข้างตนเอง
นำข้อบกพร่องที่สำรวจพบ



2. นำข้อบกพร่อง **มาปรับปรุงแก้ไข** เพื่อให้บุคลิกภาพภายนอกดีขึ้น เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองและเป็นที่ยอมรับแก่บุคคลอื่นที่ต้องปฏิสัมพันธ์ด้วย

แนวคิดในการพัฒนาบุคลิกภาพ

1. ความหมายของการพัฒนา
2. ความหมายของบุคลิกภาพภายนอก
3. ขั้นตอนการพัฒนา
4. การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก
5. การดูแลและพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก

บุคลิกภาพภายใน

บุคลิกภาพ ภายใน คือ ส่วนที่มองเห็นได้ยาก อาจจะต้องใช้การอนุมานในการเข้าใจ เช่น

- 1.) สติปัญญาความถนัด
- 2.) อารมณ์
- 3.) ความใฝ่ฝัน
- 4.) ความปรารถนา
- 5.) ค่านิยม

ลักษณะต่างๆ ของบุคลิกภาพไม่อาจแยกออกเป็นส่วนๆ ได้อย่างเด็ดขาด ทุกบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กัน มีผลกระทบต่อกันเป็นลูกโซ่

บุคลิกภาพภายใน

บุคลิกภาพ ภายใน คือ ส่วนที่มองเห็นได้ยาก อาจจะต้องใช้การอนุมานในการเข้าใจ เช่น

- 1.) สติปัญญาความถนัด
- 2.) อารมณ์
- 3.) ความใฝ่ฝัน
- 4.) ความปรารถนา
- 5.) ค่านิยม

ลักษณะต่างๆ ของบุคลิกภาพไม่อาจแยกออกเป็นส่วนๆ ได้อย่างเด็ดขาด ทุกบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กัน มีผลกระทบต่อกันเป็นลูกโซ่

บุคลิกภาพภายใน

การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน

1.การพัฒนาบุคลิกภาพ (Personality Development)

หมายถึง การปรับปรุงพฤติกรรมของบุคคลเพื่อขจัดข้อบกพร่อง และเพิ่มจุดเด่น โดยพยายามขจัดข้อบกพร่องให้ออกไปมากที่สุด และพยายามปรับปรุงพัฒนาเพื่อเป็นการสร้างภาพลักษณ์และ ภาพพจน์ของบุคคลนั้นให้เป็นที่น่าเชื่อถือศรัทธา โดยการปรับปรุง ทั้งภายในและภายนอก กิริยามารยาท การแต่งกาย การแสดงออก ทางอารมณ์ และคำพูดกระบวนกรที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี และบุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ

มนุษย์ทุกคนในโลกนี้ไม่มีใครที่เกิดมาพร้อมความ สมบูรณ์ของบุคลิกภาพในทุกองค์ประกอบแต่ละบุคคลล้วนมีความ บกพร่องบ้างไม่มากก็น้อย ดังนั้นบุคคลจึงจำเป็นต้องปรับปรุงหรือ พัฒนาบุคลิกภาพในส่วนที่บกพร่องของตนเองให้มีความสมบูรณ์มาก ที่สุดเท่าที่จะทำได้

บุคลิกภาพภายใน

บุคลิกภาพภายใน ได้แก่อะไรบ้าง

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)
2. ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)
3. การมีวินัยในตนเอง (Self Discipline)
4. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
5. การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Behavior)

นอกจากสร้างบุคลิกภาพที่น่าประทับใจ เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนใหม่ ๆ แล้ว การรักษาความสัมพันธ์ที่มีอยู่แล้วก็เป็นสิ่งจำเป็นด้วยเช่นกัน และการที่คนคนหนึ่งมีบุคลิกภาพภายนอกที่ดี และประทับใจต่อคนรอบข้างนั้น ถือว่าคนคนนั้นมีต้นทุนที่ดีอยู่แล้วที่จะพบกับความสำเร็จได้โดยง่าย และบุคลิกภาพภายนอกที่ดีก็เป็นต้นทุนที่ไม่ต้องซื้อหา ไม่ต้องใช้เงิน เป็นต้นทุนที่มีมาตั้งแต่เกิด แต่ก็สามารถฝึกฝนกันได้ตลอดเวลา การที่จะสร้างบุคลิกภาพที่น่าประทับใจนั้นไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่ ก่อนอื่นต้อง**ปรับทัศนคติ**ให้ได้เสียก่อน ว่าต้องการจะมีบุคลิกภาพที่ดี หลังจากนั้นก็ต้องรู้จักระมัดระวังตัว มีสติรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ และ**วางตัวให้เหมาะกับกาลเทศะ** ซึ่งต้องเริ่มตั้งแต่การแต่งกาย การพูดจา การเดิน การนั่ง ไปจนถึงการตรงต่อเวลา

บุคลิกภาพภายนอก

บุคลิกภาพภายนอก (External Personality)

หมายถึง ลักษณะภายนอกที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนของแต่ละคน ซึ่งอาจหมายถึง สรีระทางกาย กิริยาท่าทางต่าง ๆ การเคลื่อนไหว รูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ การแต่งกาย การใช้น้ำเสียง ศิลปะการพูด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นบุคลิกภาพภายนอกทั้งสิ้น ซึ่งบุคลิกภาพภายนอกสามารถปรับปรุงได้ง่ายและใช้เวลาไม่นาน

บุคลิกภาพภายนอก

บุคลิกภาพภายนอก (External Personality)

หมายถึง ลักษณะภายนอกที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนของแต่ละคน ซึ่งอาจหมายถึง สรีระทางกาย กิริยาท่าทางต่าง ๆ การเคลื่อนไหว รูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ การแต่งกาย การใช้น้ำเสียง ศิลปะการพูด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นบุคลิกภาพภายนอกทั้งสิ้น ซึ่งบุคลิกภาพภายนอกสามารถปรับปรุงได้ง่ายและใช้เวลาไม่นาน

ขั้นตอนการพัฒนาบุคลิก

แม้ว่าบุคลิกภาพบางอย่างจะถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่เกิด แต่ถ้าคนเรามีความมั่นใจที่จะปรับปรุงและพัฒนา ก็สามารถทำได้ โดยเฉพาะบุคลิกภาพภายนอกสามารถปรับปรุงได้โดยใช้เวลาไม่นาน และเพื่อให้การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นไปอย่างถูกต้องและได้ผล ควรปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

บุคลิกภาพภายนอก



ขั้นตอน การพัฒนาบุคลิกภาพ

- ตระหนักในความสำคัญของบุคลิกภาพ
- ประเมินบุคลิกภาพของตนทั้งด้านดีและด้านที่บกพร่อง
- มุ่งมั่นที่จะปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพอย่างจริงจัง ถูกวิธี
 - การปรับปรุงท่วงท่า (Appearance)
 - การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence)
 - การปรับปรุงมนุษย์สัมพันธ์ (Human Relationship)
 - การเสริมสร้างความคิดอย่างมีเหตุผล มีความคิดริเริ่ม

PRESENTATION TITLE

<https://www.pangpond.com>

บุคลิกภาพภายนอก

กระบวนการ พัฒนา บุคลิกภาพ

- ตระหนักในความสำคัญของบุคลิกภาพ บุคลิกภาพนับเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่ออาชีพและอนาคต จึงมีการให้ความสำคัญและตื่นตัวในการพัฒนากันมากขึ้น ดังจะเห็นว่ามี การบรรจุหลักสูตรการพัฒนาบุคลิกภาพให้นักเรียน นักศึกษาได้เรียนรู้โดยเฉพาะ [งานด้านบริการต่าง ๆ](#) การจัดตั้งศูนย์หรือสถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ชมรมฝึกพูด การวางตัว การเข้าสมาคม การแสดงอิริยาบถในสังคม มีนิตยสารและคอลัมน์ในนิตยสารกล่าวถึง หัวข้อหรือบุคคลต่าง ๆ ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน บุคลิกภาพกับความสำเร็จในการทำงาน สาเหตุของความล้มเหลวในชีวิต เป็นต้น และหาทางพัฒนาตนเองด้วยการศึกษาหาความรู้และนำมาปฏิบัติ

บุคลิกภาพภายนอก

กระบวนการ พัฒนา บุคลิกภาพ

- ประเมินบุคลิกภาพของตนทั้งด้านดีและด้านที่บกพร่อง ก่อนการพัฒนา บุคลิกภาพต้อง ทำการประเมินบุคลิกภาพของตนเองก่อนโดยประเมินข้อดีข้อเสียของตนเอง การประเมินตนเองเป็นเรื่องค่อนข้างยากเพราะบางครั้งคนเราไม่ค่อยยอมรับความบกพร่องเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ส่วนมากมักจะคิดว่าตัวเองถูก ตัวเองดี ตัวเองเพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติทุกประการ ฉะนั้นจึงถือเป็นเรื่องยาก เว้นแต่เราต้องเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดเสียใหม่โดยพิจารณาถึงหลักความจริงว่า “สี่เท้ายังรู้พลาดนักปราชญ์ยังรู้พลั้ง” คนเราก็ต้องมีบ้างที่บางครั้งทำอะไรไม่ถูกต้องและรับฟังคำวิจารณ์จากผู้ใกล้ชิด เช่น บิดามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อน โดยเก็บข้อดีไว้ และนำข้อบกพร่องมาปรับปรุงและพัฒนา

บุคลิกภาพภายนอก

กระบวนการ พัฒนา บุคลิกภาพ

- มุ่งมั่นที่จะปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพของตนอย่างจริงจังและถูกวิธี เมื่อได้ตระหนักถึงความสำคัญของบุคลิกภาพและได้ประเมินข้อดีข้อเสียของตนเองแล้ว จะต้องศึกษาวิธีการปรับปรุงข้อบกพร่องด้วยวิธีที่มีประสิทธิภาพ ด้วยความมุ่งมั่นจริงจัง และมีความสม่ำเสมอในเรื่องต่อไปนี้ คือ
 - การปรับปรุงท่วงท่า (Appearance)
 - การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence)
 - การปรับปรุงมนุษยสัมพันธ์ (Human Relationship)
 - การเสริมสร้างความคิดอย่างมีเหตุผล มีความคิดริเริ่ม และการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ (Reasoning Thinking, Creative Thinking, and Problem Solving) บุคลิกภาพเป็นสมบัติเฉพาะตัวยังไม่มีใครมีบุคลิกภาพเหมือนกันทุกประการ บุคลิกภาพที่ดีที่สุดไม่มี มีแต่ว่าจะปรับปรุงให้บุคลิกภาพดีขึ้นได้อย่างไร

บุคลิกภาพภายนอก

การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก หมายถึง สิ่งที่สังเกตเห็นได้ชัด หรือสัมผัสได้ การปรับปรุงแก้ไขสามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อย และวัดผลได้ทันทีประกอบด้วย

1.การปรับปรุงรูปร่างหน้าตา โดยการดูแลบำรุงรักษาให้สะอาดเรียบร้อยปราศจากสิ่ง น่ารังเกียจ หากรูปร่างมีข้อบกพร่องอาจใช้วิธีการแต่งกายที่เหมาะสม ช่วยในการอำพรางหรือเสริมแต่งให้ดูดีขึ้น เหมาะสมกับวัย ฐานะ และกาลเทศะ



บุคลิกภาพภายนอก

การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก หมายถึง สิ่งที่สังเกตเห็นได้ชัด หรือสัมผัสได้ การปรับปรุงแก้ไขสามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อย และวัดผลได้ทันทีประกอบด้วย

2.การรักษาสุขภาพ ด้วยการทำให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ เพราะผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงมักมีอาการหงุดหงิดง่าย จึงควรบำรุงดูแลร่างกายด้วยอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้อารมณ์ดีอยู่เสมอ



<https://www.pangpond.com>

บุคลิกภาพภายนอก

การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก หมายถึง สิ่งที่สังเกตเห็นได้ชัด หรือสัมผัสได้ การปรับปรุงแก้ไขสามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อย และวัดผลได้ทันทีประกอบด้วย

3.การปรับปรุงกิริยาท่าทาง ควรปรับปรุงกิริยาท่าทางให้สุภาพ อ่อนโยน เหมาะสม เช่น การไหว้เพื่อแสดงความเคารพ หรือแสดงการทำวัณนะธรรมควรเดินและนั่งอย่างรักษากิริยามารยาทที่ดี ไม่มองคนด้วยหางตา ฝึกการมองให้เป็นไปในทางที่ดี เป็นต้น



<https://www.pangpond.com>

บุคลิกภาพภายนอก

การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก หมายถึง สิ่งที่สังเกตเห็นได้ชัด หรือสัมผัสได้ การปรับปรุงแก้ไขสามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อย และวัดผลได้ทันทีประกอบด้วย

4.การปรับปรุงการแต่งกาย การแต่งกายเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่เสริมบุคลิกภาพของบุคคลจึงควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาดสวยงามเหมาะสมแก่โอกาส เพื่อเป็นการสร้างเสน่ห์แก่ผู้พบเห็น



<https://www.pangpond.com>

บุคลิกภาพภายนอก

การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก หมายถึง สิ่งที่สังเกตเห็นได้ชัด หรือสัมผัสได้ การปรับปรุงแก้ไขสามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อย และวัดผลได้ทันทีประกอบด้วย

5.การปรับปรุงการพูด สิ่งที่สำคัญที่สุดในการสร้างมิตรภาพกับบุคคลคือการพูดเนื่องจากเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดความเชื่อค่านิยม ทักษะคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เราจึงควรฝึกพูดให้มีความไพเราะเลือกใช้ถ้อยคำและน้ำเสียงที่แสดงความจริงใจ รวมถึงฝึกการฟังผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่สิ่งที่พูดมีความสำคัญส่งผลต่อบุคลิกภาพที่ดีของตนเอง

