

บทที่ 8

การพัฒนาตนของครู

การพัฒนาตนเป็นการที่คนพยายามหาวิธีการที่เหมาะสม เพื่อให้ตัวเองก้าวไปสู่ความเป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ดีเหมาะสมกับความสามารถของตน และค่านิยมของสังคม เพื่อให้มีชีวิตอยู่ในสังคมนั้นอย่างมีความสุข

ดังนั้น การพัฒนาตนจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านอื่น ๆ ของคนเป็นครู

การพัฒนาตนของครู

ครูควรพัฒนาตนเองใน 2 ด้าน คือ

1. พัฒนาตนเองในด้านวิชาชีพ เพื่อการประกอบวิชาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งได้แก่

- ก. การพัฒนาในด้านความรู้ คือ การพัฒนาตัวเองให้มีความรอบรู้ทั้งในเรื่องที่จะสอนนักเรียน เรื่องเทคนิควิธีการใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้การสอนมีประสิทธิภาพ หรือ มีความรู้รอบตัวในเรื่องอื่น ๆ
- ข. การพัฒนาในด้านเทคนิควิธี คือ มีความรู้ในด้านการจัดการเรียนการสอนแบบต่าง ๆ การจัดกิจกรรมการบริการนักเรียน
- ค. การพัฒนาในด้านคุณลักษณะกับเจตคติ คือ การพัฒนาตัวเองให้มีบุคลิกภาพที่ดี เหมาะกับการเป็นครู มีคุณธรรมหรือลักษณะครูที่ดี มีเจตคติที่ดีกับนักเรียน

2. พัฒนาตนเองในด้านการเป็นสมาชิกของสังคม เพื่อการดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ได้แก่

- ก. การรู้จักและเข้าใจตนเอง – ยอมรับตนเองก่อนว่า เราเป็นคนอย่างไร มีบุคลิกและพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดีอย่างไร

- ข. สำรวจตนเอง – จะช่วยให้ทราบถึงข้อดี ข้อด้อยของตนเองได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน
- ค. การปรับปรุงตนเอง – เมื่อรู้ข้อดี ข้อด้อยของตนเองแล้ว ควรพยายามปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

แนวทางในการพัฒนาปรับปรุงตนเองของคุณ

1. การพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายนอก - ภายใน

การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก เช่น ดูแลสุขภาพ ผิวพรรณ การแต่งกาย กริยาท่าทาง ทั้งการยืน เดิน นั่ง นอนให้มีความสง่างาม สุขภาพเรียบร้อย

การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน เช่น การปรับปรุงพฤติกรรมทางอารมณ์ จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด เป็นต้น

- 2. การพัฒนาลักษณะนิสัยที่ดี เช่น เป็นคนมีลักษณะที่มีชีวิตชีวา มีความมั่นคงทางจิตใจ มีความเป็นมิตรและมีนิสัยในการทำงานที่ดี
- 3. การพัฒนามนุษยสัมพันธ์ เช่น มองคนอื่นในทางที่ดี มีความจริงใจ วางตัวให้เหมาะสมเป็นกันเอง อารมณ์ดี
- 4. การพัฒนาการเรียนรู้ ครูควรมีการพัฒนาทั้งด้านการฟัง อ่าน เขียน สังเกต คิด และการทดลอง

ในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ เรื่องสำคัญที่ครูควรพัฒนาเป็นเรื่องแรก คือ เรื่องการพัฒนาบุคลิกภาพ เพราะบุคลิกภาพมีความสำคัญมากทั้งในด้านส่วนตัว และอาชีพการงานของแต่ละคน คนที่มีบุคลิกภาพดีย่อมประสบผลสำเร็จในการงานสูง ทำให้เพื่อนร่วมงานและบุคคลที่เกี่ยวข้องมีความไว้วางใจ ศรัทธา และให้การสนับสนุนตลอดเวลา

งานทางการสอนเป็นงานที่ต้องอาศัยคนที่มีบุคลิกภาพที่ดี เพราะครูนั้นนอกจากจะมีหน้าที่ให้การสั่งสอนทางวิชาความรู้แล้ว บุคลิกภาพของครูอาจารย์ ยังเป็นต้นแบบให้นักเรียนประพฤติปฏิบัติตามด้วย ดังนั้น ถ้าครูคนใดเป็นผู้มีบุคลิกภาพดีในหลาย ๆ ด้านแล้ว ก็จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้การอบรมสั่งสอนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพด้วย จึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนาบุคลิกภาพของคุณ

ความหมายของบุคลิกภาพ

คอร์ซินี และ มาร์แซลลา (Corsini and Marsella. 1983: 4) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือ โครงสร้างที่เป็นกลไกภายในระบบทางจิตและกายของเอ็กต์บุคคลซึ่งใช้ในการทำนายหรือตัดสินพฤติกรรมที่ใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมภายนอก

กู๊ด (Good. 1959: 392) อธิบายว่า บุคลิกภาพ หมายถึง การแสดงออกทางด้านอารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล อันเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมทางด้านจิตวิทยาและสังคมของบุคคลทั่วไป

จรรยา สุวรรณทัต และ ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์ (2529: 220) อธิบายว่า บุคลิกภาพ หมายถึง แบบแผนพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่เป็นที่รับรู้กันโดยทั่วไป เป็นลักษณะรวมของบุคคล อันประกอบด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกและลักษณะภายในบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลนั้นมีความแตกต่างไปจากบุคคลทั่วไป

ความสำคัญของบุคลิกภาพ

ยนต์ ชุ่มจิต (2541: 155-156) กล่าวว่า บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อบุคคล 7 ประการดังต่อไปนี้

1. ทำให้ง่ายต่อการจดจำและเข้าใจบุคคล เพราะบุคลิกภาพเป็นของตัวเอง ใครมีบุคลิกภาพอย่างไรก็มักจะแสดงออกมาให้ปรากฏแก่สายตาของผู้พบเห็น ครูที่มีบุคลิกภาพดีย่อมได้เปรียบในการคบหาสมาคมกับบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะลูกศิษย์และผู้ปกครองนักเรียน

2. เป็นแบบฉบับที่นำไปเป็นตัวอย่างได้ เพราะบุคลิกภาพเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของบุคคล บุคลิกภาพที่ดีของบุคคลบางคน เช่น ความซื่อสัตย์ ความเที่ยงตรง ลักษณะและลีลาการพูด เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สามารถนำไปเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นได้

3. ทำให้มีความมั่นใจในตนเอง บุคคลที่มีบุคลิกภาพดี และบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับงานที่ผู้นั้นรับผิดชอบแล้ว จะทำให้เกิดความมั่นใจในการทำงานมากยิ่งขึ้น

4. ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี กล่าวคือ บุคคลที่มีบุคลิกภาพดี ย่อมสามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมได้ดี เพราะสมาชิกของกลุ่มให้การยอมรับ

5. ทำให้สังคมยอมรับบุคคลที่มีบุคลิกภาพดี ไม่ว่าจะ เป็นบุคลิกภาพในการพูด ความคล่องแคล่วว่องไว และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมทำให้บุคคลในกลุ่มยอมรับนับถือ

6. ทำให้ง่ายต่อการทำนายพฤติกรรมของบุคคล เช่น คนบางคนเป็นคนที่ใจน้อย เมื่อกระทบกับสิ่งที่ไม่พอใจก็จะโมโหจนเฉียว หรือ บางคนเป็นคนบ้าจี้ เมื่อใครมาจี้เอวก็ จะร้องเอะอะโวยวายหรือทุบตีคนข้างเคียง เป็นต้น

7. ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน เพราะบุคคลที่มีบุคลิกภาพดี ย่อมเป็นที่เคารพศรัทธาของบุคคลทั่วไป ดังนั้น เมื่อประกอบกิจการงานใด ๆ จึงมักจะมีผู้ให้ความช่วยเหลือคำจุนเสมือ

องค์ประกอบของบุคลิกภาพ

องค์ประกอบของบุคลิกภาพประกอบด้วยคุณสมบัติต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ลักษณะดังต่อไปนี้

1. คุณสมบัติทางกาย รูปร่าง เป็นเครื่องทำให้เราเห็นบุคลิกภาพก่อนสิ่งอื่น
2. คุณสมบัติทางสมอง ความฉลาด ความสำเร็จ
3. ความถนัดตามธรรมชาติของแต่ละบุคคลมีไม่เหมือนกัน
4. อุปนิสัย หมายถึง ความประพฤติดี ศีลธรรมจรรยาที่อยู่ในตัวบุคคล เช่น ความซื่อสัตย์ ความอ่อนโยน
5. การสมาคม บางคนชอบทำตัวเด่นในสังคม โดยการพูดเสียงดัง แต่งกายให้แปลก บางคนชอบสงบเสถียร แต่งกายเรียบร้อย
6. อารมณ์ การแสดงออกต่าง ๆ ของคน เช่น ตื่นเต้นตกใจง่าย อดทน กล้าหาญ ร่าเริงแจ่มใส เฉื่อยชา
7. กำลังใจ คือ ความสามารถในการควบคุมจิตใจ เช่น บางคนท้อถอยในการต่อสู้อุปสรรคชีวิต เป็นต้น

บุคลิกภาพที่ดีของครู

การ์ดอน (Gardon อ้างใน ทองคุณ หงษ์พันธ์และคณะ 2537: 104-105) กล่าวว่า บุคลิกภาพที่ดีของครูมีลักษณะ 4 ด้าน คือ

1. ลักษณะการมีอำนาจอิทธิพล ได้แก่ ลักษณะพฤติกรรมที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีอำนาจอิทธิพลในด้านคำพูดหรือคำสั่ง มีความคล่องตัวกระฉับกระเฉง มีความมั่นใจในการตัดสินใจอย่างอิสระ เป็นผู้ที่เชื่อถือได้
2. ลักษณะความรับผิดชอบ ได้แก่ ลักษณะพฤติกรรมที่มีความเพียรพยายาม และตั้งใจปฏิบัติงานจนงานที่ได้รับมอบหมายนั้นประสบความสำเร็จ หรือ มุ่งมั่นในงานที่กระทำเป็นคนไว้ใจได้และมีความรับผิดชอบอย่างแท้จริง
3. ลักษณะความมั่นคงทางอารมณ์ ได้แก่ ลักษณะพฤติกรรมที่มีอารมณ์ที่พอเหมาะ อารมณ์หนักแน่นมั่นคง สุขุมเยือกเย็น และการทำงานให้เป็นอิสระจากความวิตกกังวล
4. ลักษณะการเข้าสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมสมาคมกับผู้อื่นได้อย่างดี สันทนกับผู้อื่นได้อย่างน่าสนใจ

ไกรนุช ศิริพูล (2531: 86) กล่าวว่า สิ่งที่ทำให้คนมีบุคลิกภาพดีมี 9 ประการ คือ

1. รูปร่างหน้าตาสะอาดหมดจด
2. กริยาท่าทางดี
3. อุปนิสัยใจคอดี มีมารยาทอ่อนโยน
4. อารมณ์มั่นคง
5. สุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรง
6. มีความสามารถในการทำงาน การสมาคม
7. มีลักษณะเป็นผู้นำ
8. น้ำเสียงคำพูดการใช้ภาษาดี
9. สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

กล่าวโดยสรุป บุคลิกภาพที่ดีของครู มีดังนี้ คือ

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความริเริ่มสร้างสรรค์
2. มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่มุ่งมั่นในการทำงาน
3. มีสุขภาพแข็งแรง มีอารมณ์มั่นคงหนักแน่น มีความจำ ปฏิภาณไหวพริบดี

4. เข้าสังคมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีมนุษยสัมพันธ์ ปรับตัวได้ดี
5. ลักษณะท่าทางดีเป็นสง่า แต่งกายสะอาดเรียบร้อยสมวัย รักษาความสะอาดของร่างกาย ผิวพรรณ ผอม เล็บมือ-เท้า กลิ่นตัว กลิ่นปากเป็นอย่างดี

การพัฒนาบุคลิกภาพของครู

การพัฒนาบุคลิกภาพของครู คือ การวิเคราะห์ถึงลักษณะเฉพาะของผู้ที่เป็นครู หรือกำลังจะเป็นครูว่า แต่ละคนนั้นมีความเหมาะสมกับการเป็นครูมากน้อยเพียงใด ถ้ามีส่วนใดบกพร่อง ควรหาทางแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมด้านนั้นให้เหมาะสมกับการเป็นครูให้มากขึ้น

การพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การวิเคราะห์ตนเอง (Self Analysis) เป็นการสำรวจตรวจสอบว่า ตัวเองมีสิ่งใดดีหรือบกพร่อง หรือมีอะไรบางอย่างที่ยังไม่เหมาะสมกับหน้าที่การงานที่ทำ วิธีการตรวจสอบหรือวิเคราะห์ตนเองที่ได้ผลมากกว่าวิธีอื่น คือ การให้บุคคลที่ใกล้ชิดวิพากษ์วิจารณ์อย่างตรงไปตรงมา และตัวเราต้องยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์นั้นด้วยความเต็มใจ หรือ เราอาจจะวิเคราะห์ตัวเองได้โดยใช้วิธีพิจารณาใคร่ครวญตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ

2. การปรับปรุงตัวเอง (Self Improvement) เมื่อเราได้วิเคราะห์ตนเองแล้ว รู้ข้อบกพร่องที่มีอยู่ ก็ควรพยายามเลิกพฤติกรรมนั้นเสีย บุคลิกภาพที่ไม่ดีบางอย่างอาจเกิดจากนิสัยที่ไม่ดี เช่น เป็นคนเจ้าอารมณ์ ก็ควรพยายามฝึกให้เป็นคนอดทน เป็นต้น

3. การฝึกตนเอง (Self Training) การฝึกฝนในขั้นนี้ คือ การที่พยายามนำสิ่งที่ได้ปรับปรุงตนเองแล้ว มาฝึกปฏิบัติเป็นประจำให้เกิดเป็นนิสัย และการฝึกฝนตนเองจะสำเร็จได้ต้องอาศัยความจริงใจเป็นปัจจัยสำเร็จ เพราะฉะนั้น การพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองจะต้องมีความจริงใจและความอดทนประกอบเข้าด้วยกัน

4. การประเมินตนเอง (Self Evaluation) เป็นการสำรวจครั้งสุดท้ายหลังจากที่ได้กระทำตามขั้นตอนที่ได้วางแผนหรือตั้งใจไว้แล้ว การประเมินผลทางบุคลิกภาพควรให้คนอื่นเป็นผู้ประเมิน เพราะจะทำให้มั่นใจมากขึ้น

บุคลิกภาพที่ดีของครูจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความประทับใจ ความน่าเชื่อถือให้แก่บุคคลทั่วไป เพื่อนครู ผู้ปกครองนักเรียน และนักเรียนในโรงเรียนด้วย นักจิตวิทยาทางการศึกษาให้ความสำคัญเรื่องบุคลิกภาพอย่างมากเพราะเชื่อว่าบุคลิกภาพ เป็นสิ่งที่แสดงออกถึงตัวตนของแต่ละบุคคลด้วย

บุคลิกภาพพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับครู

บุคลิกภาพพื้นฐานที่ครูอาจารย์ควรยึดถือปฏิบัติและฝึกฝนตนเองให้ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม มีดังต่อไปนี้

1. การแต่งกาย

การแต่งกายของครูอาจารย์เป็นบุคลิกภาพพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง ถ้าภาพลักษณ์ของครูเป็นที่น่าชื่นชมกับทุกคนที่การพบเห็นก็จะช่วยให้บุคคลต่าง ๆ นั้น เกิดทัศนคติที่ดีต่อครูอาจารย์ ครูควรแต่งกายให้เหมาะสมกับสถานะและสถานที่ด้วย

2. กริยามารยาท

ผู้เป็นครูควรมีกริยามารยาทที่เรียบร้อย มีสัมมาคารวะต่อบุคคลต่าง ๆ รู้จักไหว้ กล่าวขอบคุณ ขอโทษ ขอภัยในเวลาที่เหมาะสม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ถ้าผู้ที่เป็นครูสามารถปฏิบัติตนได้จนติดเป็นนิสัย ย่อมจะช่วยเพิ่มบุคลิกภาพให้แก่ตนเองด้วย

3. การยืน

การยืนเป็นบุคลิกภาพที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ครูควรจะต้องพยายามฝึกการยืนให้อยู่ในลักษณะที่สง่าผ่าเผย และระมัดระวังลักษณะการยืนเมื่อพบบุคคลต่าง ๆ เช่น การยืนต่อหน้าผู้ใหญ่ หรือ การยืนตามลำพัง เป็นต้น

4. การเดิน

การเดินเป็นบุคลิกภาพที่มีความสำคัญมากยิ่งขึ้นกว่าการยืน เพราะบุคคลอื่นสามารถมองเห็นลักษณะอาการของเราได้ชัดเจนขึ้น บุคคลใดที่หน้าตาสวยงาม แต่การเดินไม่สวย สามารถทำให้ความงามที่มีอยู่ลดน้อยลงได้ เพราะฉะนั้น บุคคลที่เป็นครูบาอาจารย์ ควรพยายามฝึกการเดินให้สง่างาม ซึ่งมีลักษณะปฏิบัติดังนี้

4.1 การเดินตามสบาย ทั้งชายหญิงควรเดินให้ลำตัวตรง หน้ามองตรง แกว่งแขนพอควร ไม่เดินกางแขน ไหล่ห่อ หรือแกว่งแขนบิดไปบิดมา โดยเฉพาะผู้หญิงต้องระวังอย่าให้สะโพกส่ายไปมา จะทำให้เสียบุคลิกภาพอย่างมาก

4.2 การเดินตามผู้ใหญ่ ทั้งชาย-หญิงปฏิบัติเช่นเดียวกัน คือ เดินตามหลังให้เอียงไปทางซ้ายมือของผู้ใหญ่ประมาณ 1-2 ก้าว เมื่อผู้ใหญ่พูดด้วยให้โน้มตัวเล็กน้อย

5. การนั่ง

ครูอาจารย์ควรระมัดระวังและฝึกฝนการนั่งให้สง่างามอยู่เสมอ ลีลาการนั่งที่ควรฝึกปฏิบัติ มีดังนี้

5.1 การนั่งกับพื้นตามลำพัง

- 1) ชาย – นั่งพับเพียบ ไม่นิยมเท้าแขน ปกติแล้วนิยมวางมือทั้ง 2 คว่ำบนหน้าขาหรือประสานมือไว้บนตัก
- 2) หญิง – นั่งพับเพียบ จะทำแขนข้างหนึ่งหรือวางมือประกบกันไว้บนตักก็ได้

5.2 การนั่งกับพื้นต่อหน้าผู้ใหญ่

- 1) นั่งพับเพียบเก็บปลายเท้าให้เรียบร้อย นั่งตัวตรง
- 2) มือทั้ง 2 ประสานหรือประกบกันไว้บนตัก ก้มหน้าเล็กน้อย
- 3) เมื่อผู้ใหญ่เจรจาด้วย ให้โน้มตัวเล็กน้อย
- 4) ทั้งชาย – หญิงปฏิบัติเช่นเดียวกัน

5.3 การนั่งเก้าอี้ตามลำพัง

- 1) ชาย – นั่งห้อยขา ส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าห่างจากกันเล็กน้อย ลำตัวตั้งตรง หลังพิงพนักเก้าอี้ มือทั้ง 2 วางคว่ำอยู่บนหน้าขาทั้ง 2 หรือจะประสานกันไว้บนตักก็ได้
- 2) หญิง – นั่งห้อยขา ส้นเท้า ปลายเท้าและหัวเข่าชิดกัน ลำตัวตรง หลังพิงพนักเก้าอี้ มือทั้ง 2 ประสานหรือประกบกันไว้บนตัก

5.4 การนั่งเก้าอี้ต่อหน้าผู้ใหญ่

ทั้งชาย – หญิง นั่งในลักษณะเดียวกับการนั่งตามลำพัง ผิดกันเล็กน้อยตรงการวางมือนั้นจะต้องวางไว้บนหน้าตักด้วยการประสานมือหรือการประกบมือทั้งหญิงและชาย และห้ามนั่งไขว่ห้างต่อหน้าบุคคลที่เคารพหรือควรให้ความเคารพ

6. การพูดจา

การพูดจามีส่วนในการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีงามและมีความสำคัญในการประกอบธุรกิจ การงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล บางคนบุคลิกภาพอย่างอื่นดีเกือบทุกอย่าง แต่เมื่อได้ฟังการพูดจาแล้วทำให้เกิดความรู้สึกในทางลบได้

การพัฒนาบุคลิกภาพทางการพูดจานี้ สิ่งสำคัญที่ควรกระทำ เช่น ฝึกหัดพูดจาให้นุ่มนวลอ่อนหวาน มีคำลงท้ายคำพูดด้วยว่า “ครับ” หรือ “ค่ะ” เสมอ รู้จักพูดให้ถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะและบุคคล พยายามพูดจาให้ชัดถ้อยชัดคำ ไม่พูดเร็วจนผู้ฟังฟังไม่ทันหรือพูดซ้ำเกินไปจนน่ารำคาญ

7. การรับประทานอาหาร

ครูอาจารย์บางคนไม่ค่อยสำรวมระวังในเรื่องการรับประทานอาหารทำให้เสียภาพลักษณ์และเสียบุคลิกภาพ ดังนั้น ข้อควรปฏิบัติที่สำคัญในการรับประทานอาหาร มีดังนี้

ไม่ส่งเสียงดังขณะรับประทานอาหาร

ไม่รับประทานอาหารมูมมาม เลอะเทอะ เประอะเปื้อน

ไม่เคี้ยวอาหารให้เกิดเสียงดัง

ไม่ดื่มน้ำขณะมีอาหารอยู่ในปาก

ไม่ควรใช้ไม้จิ้มฟันต้อน้ำคนทั้งหลายที่โต๊ะอาหาร

ไม่รับประทานอาหารคำโตจนเกินไป

ไม่พูดขณะที่มีอาหารอยู่ในปาก

ขณะที่เคี้ยวอาหาร อย่าตักอาหารอื่นขึ้นหรือไว้ที่ปาก

อย่าก้มหน้าก้มตารับประทานอาหาร จนมิได้สนใจสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ บ้าง

ควรส่งอาหารเข้าปากทีละคำ อย่าให้เหลือค้างซ้อนไว้

สรุป

มารยาทเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งของการพัฒนาบุคลิกภาพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรจะมีการอบรมในเรื่องมารยาท ครูต้องพยายามปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาบุคลิกภาพของตนให้เป็นที่เคารพนับถือ เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการเข้าสังคม และผู้เป็นครูจะได้นำสิ่งต่าง ๆ นี้ ไปสั่งสอนลูกศิษย์ของตนต่อไป

