

บทที่ 4

การพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์

เก้าโครงเรื่อง

1. บุคลิกภาพคืออะไร
2. การพัฒนาบุคลิกภาพ
3. ความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์
4. วิธีปรับบุคลิกภาพโดยใช้มนุษยสัมพันธ์
5. กลยุทธ์ในการปรับบุคลิกภาพ (ด้านจิตวิทยา)
6. บุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม

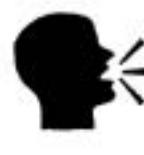
สาระสำคัญ

1. บุคลิกภาพคืออะไร บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะอันเป็นเฉพาะของแต่ละบุคคลซึ่งแสดงออกถึงท่าทาง ความรู้สึกนึกคิด ความเฉลี่ยวฉลาด ตลอดจนกิริยา มารยาท ลักษณะนิสัย และอุปนิสัย และเป็นเฉพาะตัวบุคคล
2. การพัฒนาบุคลิกภาพ บุคลิกภาพที่ดี อย่างน้อยต้องประกอบไปด้วย 4 ประการ คือ รูปร่างหน้าตาดี การแต่งกายดี กิริยามารยาทดี และการพูดการฟังดี
3. ความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ มนุษยสัมพันธ์เป็นสิ่งจำเป็น ต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ เป็นทักษะอย่างหนึ่งที่ผู้ที่อยู่ในสังคมจะต้องฝึกฝนและ พัฒนาให้ใช้การได้ เพื่อมีชีวิตอยู่ในสังคมนั้นๆ อย่างดีที่สุด
4. การปรับบุคลิกภาพโดยการสร้างความสัมพันธ์ โดยรวมแล้วควรทำด้วยเป็น คนเรียนง่าย ให้ความสนใจผู้อื่น เห็นคุณค่าของผู้อื่น ทำความเข้าใจกับผู้อื่น มีความ เต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม เป็นมิตรในยามยาก ทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขามีความ หมาย对我们 รวมทั้งการปรับพฤติกรรมที่ไม่สุภาพออกไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพโดยรวม สังคมยอมรับ
2. เพื่อพัฒนาบุคลากรที่จะก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งสำคัญ ขององค์การ
3. เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายในจิตใจ

บุคลิกภาพของมนุษย์ประกอบด้วย



รูปร่าง หน้าตา ต้องคำ น้ำเสียง



จิตใจ ความรู้สึกนิยม ความเฉลี่ยวฉลาด



ฐานะ เกียรติยศ ชื่อเสียง การงาน สูงค่า



เครื่องแต่งกาย อาภรณ์ เครื่องประดับ



กิริยา ท่าทาง มารยาท

บุคลิกภาพคืออะไร

บุคลิกภาพ (Personality) หมายถึง ลักษณะอันเป็นการเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงออกถึงท่าทาง ความรู้สึกนึกคิด ความเฉลี่ยวฉลาด ตลอดกิจยานารยาท ลักษณะนิสัย และอุปนิสัย ซึ่งจะเป็นสื่อที่ทำให้เรารู้จักคนได้คนหนึ่งในภาพรวมทั้งหมด

บุคลิกภาพเป็นสมบัติเฉพาะตัวบุคคล ยังไม่เคยมีใครมีบุคลิกภาพเหมือนกันหมด บุคลิกภาพที่ดีที่สุดนั้นไม่มี มีแต่ว่าจะทำให้บุคลิกภาพดีขึ้นอย่างไร หมายความว่ากับคนเอง อย่างไร

บางท่านกล่าวโดยสรุปว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่รวมกันขึ้นเป็นตัวบุคคล เช่น รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง กิจยา มารยาท การแต่งกาย การแสดงออก การพูด การคิด ความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ ความต้องการ อารมณ์ ความสนใจ ฯลฯ เป็นต้น

การพัฒนาบุคลิกภาพ

การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นเรื่องง่ายๆ เช่น เรายากแต่งกายให้ดูดี เราเก็บเสื้อผ้าที่ตีๆ มาสวมก็ดูดีแล้ว อย่างจะพูดให้ดูดีกว่าเดิม เป็นต้น

แต่ถึงอย่างไร การพัฒนาบุคลิกภาพให้ดูดีขึ้นและหมายความว่ากับตัวเอง จำเป็นต้องมีหลักวิชาซึ่งผู้รู้ได้แนะนำไว้ดังนี้

ดูเมธ แสงนิมนาล ได้แนะนำไว้ว่า บุคลิกภาพที่ดี จะต้องมีอย่างน้อย 4 ประการ คือ

1. รูปร่างหน้าตา
 2. การแต่งกายดี
 3. กิจยามารยาทดี
 4. การพูดการฟังดี
- ทั้ง 4 ประการนี้เราสามารถพัฒนาได้ทุกข้อ

1. รูปร่างหน้าตา การพัฒนารูปร่าง หน้าตา เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก เมื่อเราเกิดจากห้องแม่มา ก็หน้าตาเป็นอย่างนี้ จะเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร? แต่ปัจจุบันนี้ การแพทย์เจริญมาก ใครที่ไม่ชอบไม่สวยงาม สามารถหดต่อและสวยได้หลายมาก คือไปทำศัลยกรรมตกแต่ง แต่ข้อนี้ ต้องใช้เงินมากและต้องพึงผู้อื่น ข้อที่ควรทำ และทำอย่างสม่ำเสมอเพื่อคุ้มครองให้มีสุขภาพและรูปร่างดีคือ ใช้หลัก 5 อ.

- อาหารดี
- อากาศดี
- ออกกำลังกาย
- อุจจาระดี และ
- อารมณ์ดี

2. การแต่งกาย ข้อนี้พิจารณาง่ายที่สุดในบรรดา 4 ข้อ เห็นผลเร็วทันตาเห็นอย่างสวยงาม หล่อ เท่ห์ ก็พยายามใช้เสื้อผ้าดีๆ แม้จะราคาแพงบ้าง แต่พอสวมแล้วมันเพิ่มพูนบุคลิกภาพก็ถือคุ้มกันดี ให้ถือค่าพังเพย (โบราณ) ที่ว่า “ไก่งามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง” แต่ปัจจุบันนี้เราพูดกันตรงๆ ว่า “แก่นึง จนหนึ่ง ต้องแต่งตัวดีเข้าไว้” เป็นความจริงแน่นอน คนแก่ผู้หนังเที่ยวย่น ไม่ฝ้าเต้มหน้าเต้มตัวก็แต่งตัวของซื่อ ถูกหลานก็ไม่อยากพาไปไหนด้วย ปล่อยให้โกรธอยู่กับบ้านนั่นแหละ คนจนแต้วังแต่งตัวกระจอกให้วหรือ? ถูกใจ เห็นใจด้วยแล้ว ไปบิมเงินใครก็ไม่มีใครให้ ถังนั้นนักชูรากิจจึงต้องแต่งกายให้ภูมิฐานใช้รถยนต์ราคาสูง เพื่อประทียานในการติดต่อเชิงธุรกิจ สร้างการยอมรับนับถือ แต่ในความคิดของผู้เขียน การแต่งกาย “ไม่ว่าจะอยู่ในอาชีพใด ควรจะแต่งตัวให้สมกับภาระเท่าที่” ไม่แต่งกายตามแฟชั่นมากเกินไป อย่างนักศึกษา ใส่เสื้อคับบัดดิ้ว ผุ้งกระโปรงสั้นมาก จนกระหั่งเดียวเนื้ามาเรียนหนังสือยังไส่กางเกงขาสั้นมาเรียน ก็ไม่ทราบจะว่าอย่างไร

หลักการแต่งกายดี ระดับ หักษณะ ได้แนะนำไว้ว่า จะต้องมีองค์ประกอบ 4 ข้อ คือ

- แต่งกายดีถูกภาระเท่าที่ เหมาะสมกับวัยและเพศ
- แต่งกายด้วยความพึงพอใจ อายุมากง่าย
- แต่งกายให้ดูดีตลอดเวลา
- ระวังกลิ่นปาก กลิ่นตัว

นอกจากนี้ ท่านกวีเอกสุนทรภู่ ได้กล่าวถึง การแต่งกายไว้ใน “สุภาษิตสอนหนูงู”

ว่า

โครงสร้าง	ต้องนิยม	ชุมไม่ขาด
ว่าด้วย	แต่งร่าง	เหมือนอย่างทรง
ปีงรูปงาม	ทวารมสงวน	นวดอนองค์
ไม่รู้จัก	แต่งทรง	กีเสียงงาม
สรุป จงแต่งตัวตามใจเข้า อาย่าแต่งตัวตามใจเรา		

3. กิจกรรมทางคิด เป็นเรื่องพฤติกรรมที่ปรากฏต่อสายตาของสาธารณะ ได้แก่ การนั่ง การยืน การเดิน การหีบضم การไอ-จาม การแคะ การเกา การหาว การหัวเราะ การรับประทานอาหาร การรับของ-ส่งของ การทำความเคารพ อุบัติการณ์ตามหัวข้อนี้ แต่ละเรื่องมีรายละเอียดมาก แต่ถึงอย่างไรเพื่อความสะดวกในการปฏิบัติให้ ต้องลักษ่าว่าการกระทำของเราว่าเป็นเจตนา หรือความรู้สึกของคนรอบข้างเรา หรือคนที่เราเกี่ยวข้องด้วย ต้องทำตัวเองให้ดูดี มีส่วนในความรู้สึกของเรา ในขณะเดียวกัน ก็ต้องให้คนรอบข้างเรารู้สึกสบายใจและชื่นชมด้วย กล่าวง่ายๆ ก็คือพฤติกรรมทุกอย่างของเรารอยไม่สอดคล้องกับพฤติกรรม อย่างให้เห็นได้ชัด จะทำให้บุคคลใดก็ภาพที่ดีน้อย ล้มพั้นที่ภาพเสีย และมีข้อแนะนำเพิ่มเติมต่ออีกนิด เรื่องอารมณ์ໂกรธ ต้องระมัดระวังอย่างมากด้วย ไม่ໂกรธได้เป็นดี แต่ถ้าจะໂกรธก็ขอให้แสดงให้เหมาะสมได้ไม่เสียใจภายหลังเมื่อหายໂกรธแล้ว ในเรื่องอารมณ์ ໂกรธนี้ พระศาสนาไสภณวัฒนกุญจน์คิริยาธรรม เผยนกตอนเดือนไว้ ดังนี้

ໂกรธเข้าเราก็รู้	อยู่ว่าร้อน
จะนั่งนอนก็เป็นทุกข์	ไม่สุกใส
แล้วยังตื้อต้านໂกรธ	จะไทยใคร
ฝ่าแม่น้ำใจจริงหนา	ไม่น่าชា

พฤติกรรมของคนไทยสมัยนี้ ความอย่างแบบฝรั่งกันมาและแบบดาวรุ่นก็ไม่ใช่น้อย คนไทยขาดการสื่อรวมกันมากขึ้น จะคิด จะพูด ดูจะกระด้าง จุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์ของคนไทยคือความย่อนโยน อ่อนหวาน เอื้อเฟื้อ ความเกรงใจ การรู้จักการะเทศะค่อนข้างเลือน เสียงหายไปจากลักษณะไทยมากขึ้นทุกที

4. การพูด - การพูดตี บันไดขึ้นแรกของการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ คือ การยิ้มง่าย ทักทายก่อน แต่ก็ต้องทักทายและพูดให้เป็นด้วยจึงจะมีเสน่ห์ ดังที่สุนทรภู่กล่าวว่า "ปากเป็นเอกสาร เป็นใบหน้า" การพัฒนาการพูดให้ดีขึ้นทั้งในระดับพูดคุย จนกระทั่งการพูดในที่ประชุม และชุมชน เป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง ดังที่สุนทรภู่ นวลดอกุล กล่าวว่า... คนที่เป็นนักบริหารหรือผู้นำทั้งหลายจะให้ความสำคัญกับการพูด อย่างคิดว่าอะไรก็ได้หรือพูดแบบขอไปที่ต้องพยายาม สร้างตนให้เป็นคนพูดดีให้ได้ ถ้าปรารถนาจะประสบความสำเร็จให้ผู้คนยกย่องว่าเป็นคนเก่ง... คราวที่พูดไม่เก่งจึงต้องขวนขวยหาทางสร้างศักยภาพในการพูด ถ้าไม่เวลา ก็ฟ้าจะเข้ารับการฝึกอบรมจากสถาบันต่างๆ ที่เปิดฝึกกันแพรวหราษฎร อย่าคิดว่าการพูด

เป็นพิธีกรรมที่จริงคือพรแสรง “ไม่มีคราบุดเก่งนาแต่ก้าเนิด มีแต่ พัฒนาภันมา ตามลำดับทั้งนั้น

แต่ถ้าไม่มีเวลาหรือสถานที่เข้ารับการฝึกอบรมกับสถาบันต่างๆ ละก็ ถ้าเรา โชคดีขึ้น แนะนำว่า “การใช้คำพูดที่จะหวานผู้ฟังได้นั้น ต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้ฟังเสีย ก่อน” ไม่ว่าผู้ฟังจะเป็นใครก็ตาม นอกเหนือจะต้องหลีกเลี่ยงการพูดที่ทำให้เสียในเรื่องต่อไป นี้ คือ เสียความรู้สึก เสียหาย เสียหน้า และเสียใจ ถ้าพูดแล้วคนฟังเสียความรู้สึกเสียหาย เสียหน้า เสียใจ คนพูดก็อาจจะเสียชื่อ เสียทรัพย์ เสียโอกาส และอาจเสียชีวิตได้

สรุป จงพูดอย่างที่เข้าอยากฟัง อ่ายพูดอย่างที่เรารอยากพูด

การฟัง... การฟังเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งสำคัญกว่าการพูดเสียอีก โสดราติส นักปรารถนา ชาวกรีก กล่าวไว้อย่างน่าฟังว่า “logic นั้นหันฟังที่ดียากกว่าหันพูดที่ดี” การเป็น นักฟังที่ดียอมมีโอกาสเป็นปราษฎ์แบบ สุ. จุ. บุ. ลิ ได้ และเป็นผู้นำ นักบริหาร และนัก มนุษยสัมพันธ์ที่ดีด้วย

จะครบเครื่อง คุยกับใครเขางบอกให้พูดให้น้อยและฟังให้มาก ทั้งนี้ให้ดูจากธรรมชาติ ที่สร้างให้เรามี 2 หู 1 ปาก และลงว่าธรรมชาติเขาให้พูดน้อยกว่าฟัง เพราะฉะนั้นอย่างจะพูด จะคุยกับใครให้เข้าสนุก ต้องให้เข้าพูดมาก และเราฟังให้มากๆ ที่จริงเขามีเทคนิค การ สนทนากำเป็นขั้นๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ให้นั่งเงียบ พัง คือจะคุยกับใครให้เงียบไว้ และตั้งใจฟังด้วยสมารถ มองหน้า แต่ไม่ใช่จ้องหน้า

ขั้นที่ 2 มองศีรษะรับ

ขั้นที่ 3 ออกเสียงรับว่า ครับ ค่ะ อ่อ หรือครับ อ้อ หรือ คะ... อะไรท่านองนั้น จะได้รู้ว่าคุยกัน คือมีเสียงเราพูดด้วย

สรุป การพัฒนาบุคลิกภาพ เพื่อเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ ความจริงใจอย่าง เสแสร้งเพราคนเราดูภักดิอก

ความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์

จากที่กล่าวมา หากวิเคราะห์ในต้านต่างๆ โดยรวม จะเห็นได้ว่า มนุษยสัมพันธ์ เป็นสิ่งจำเป็นต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ เป็นทักษะอย่างหนึ่งของผู้ที่อยู่ในสังคมมนุษย์ที่

จึงเป็นจะต้องฝึกฝน และพัฒนาตนใช้การได้ดี ทั้งนี้ เพื่อที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมนั้นๆ การดำเนินชีวิตในสังคมจะสัมพันธ์กันด้วยสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

- รูปร่างหน้าตา ถ้อยคำและน้ำเสียง
- เครื่องแต่งกาย เครื่องประดับ อาการณ์ต่างๆ
- ฐานะเดียร์ดิย์ด ซื้อเสียง ตำแหน่งหน้าที่การงานต่างๆ
- บุคลิกภาพ กิริยา ท่าทาง มารยาท
- จิตใจ ความรู้สึก ความนิยมคิด ความเฉลี่ยวฉลาด

ปัจจัยที่กำหนดความชอบพอกันของคนในสังคม มีดังนี้

1. ความงาม : ผู้ที่มีหน้าตาดีมักเป็นที่ชื่นชอบบุคคลทั่วไป และจะมีคำสอนที่ว่า “รูปร่างหน้าตาของคนไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ความดี” ดังคำกล่าวที่ว่า “คนจะงาม งามน้ำใจ ใบหน้า คนจะสวย สวยจรรยา ใช้ความหวาน” ก็ตาม

2. ความเก่ง : โดยทั่วไปคนในสังคมจะชื่นชอบคนกังหรือคนที่มีความสามารถ

3. ความคล้าย : ผู้ที่มีความรู้สึกนิยมคิดเที่ยวกับสิ่งต่างๆ คล้ายๆ กันมักจะชอบพอชึ้นกันและกัน ดังที่เรามักได้ยินเสมอว่า... “ชอบพอกันเพราะคุยกันด้วย”

4. ความตรงกันข้าม : ผู้ที่มีลักษณะตรงกันข้ามบางอย่าง เช่น คนช่างพูด - กับคนเงียบชิ่ม คนเจ้ากี้เจ้ากการ - กับคนเฉื่อย ฯลฯ มักจะชอบพอกันดี

5. મත្តរសវាជា : ผู้ที่พูดจาไฟแรง/สุภาพ จึงสามารถผูกมัดจิตใจผู้อื่นได้ง่ายและยาวนาน

6. ความเอื้อเพื่อ : เป็นการแสดงออกถึงการเป็นผู้มีน้ำใจและความเป็นมิตรต่อกัน นอกจากนี้ จากการศึกษาพฤติกรรมชรรนชาติของมนุษย์ยังพบว่ามนุษย์ทุกชาติ ศาสนา / ภาษา / เพศ / แฟชั่น ต่างมีความต้องการ การยอมรับ (Recognition) การอิ่มยั่น (Smilingness) ความมีอัชญาติ (Courtesy) ความเป็นมิตร (Friendliness) ความสะดวก (Convenience) ความสบาย (Comfort) และความถูกต้อง (Correctness) จะเห็นได้ว่าเป็นพื้นฐานความสัมพันธ์ของบุคคล

การเรียนรู้คุณลักษณะที่สำคัญของการมีบุคลิกภาพผู้นำที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่บุคคลระดับผู้บริหาร ผู้จัดการหรือเจ้าของกิจการควรจะนำไปปฏิบัติตามนี้ (สหสiron ใจน์เมรา และอัตราชัย บุนนาค, 2544)

- ความจริงใจ ซึ่งจะสามารถแสดงออกมาได้โดยผ่านทางกิริยา ท่าทาง และหน้าตา ที่สอดคล้องกับคำพูด
- ความมั่นใจ เด็ดเดี่ยว และตั้งใจซึ่งแสดงออกมาได้ด้วยกิริยาที่กระตือรือร้น กระฉับกระเฉง และมุ่งมั่นในความสำเร็จ
- มีเอกลักษณ์เฉพาะตนที่อาจจะแสดงออกมาได้ด้วยการแต่งกาย กิริยาท่าทาง รวมถึงระบบการคิดต่างๆ เหล่านี้เป็นด้าน
- มีความหนักแน่นและสำรวจ กล่าวคือ "ไม่เป็นผู้ที่อ่อนไหวต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ที่มีการเปลี่ยนแปลง และส่งผลกระทบที่กดดันได้ตลอดเวลา"
- มีความรู้ที่ profound และมีความนิรญาณที่สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่าง มีประสิทธิภาพ
- มีความกระฉับกระเฉงที่สอดคล้องกับความมั่นใจ เด็ดเดี่ยว และตั้งใจ
- มีความเป็นธรรมต่อผู้อื่น ทั้งผู้ร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชา
- มีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นด้วยความจริงใจ



จะเข้าใจมนุษย์นั้นสุดยาก
ต่างความคิดต่างอิตต่างต้องการ
คนบางคนเมื่อกังวลกลัวต่อต้าน
บางคนนั่งเฉี่ยวเสียเวลา
บ้างสรรหาเหตุผลมากล่าวอ้าง
อยู่นเปรี้ยวมหานาหามายถูกใจไป
บังก์ใจความพิศ屹ชัดโถง
บ้างชัดโถงดูเองและหะกม
บ้างเลียนแบบเพื่อลดความตึงเครียด
ต้องกังวลทุกข์ทันอึกมากมาย
บางคนhardtanเองย้อนกลับหลัง
บ้างเก็บกดเอาไว้เฉพาะตน
คนทุกคนล้วนแต่มีปมด้อย
สุดแต่ใครสรรหามาพิจารณา
คนบางคนใช้ปมเป็นประโยชน์
แต่บางคนยึดปมเป็นโถงดู
สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นเกราะหุ้ม¹
มันแปลงเปลี่ยนพฤติกรรมพิศควรลอง
หากคนเรายึดสิ่งใดเป็นปมด้อย
หากยอมรับปมด้อยหนทาง
คนบางคนนั้นมีความสามารถ
พิเศษมากยิ่งที่ตั้งไว้มหาลัยครา

ด้วยแตกต่างกันไปหลายส่วน
อิกต่างบ้าน ต่างการทำงาน ต่างมารดา
บังก์สร้างเบิกบานเสียหนักหนา
บางคนพา อุรัสันไปไกล
ทุกทุกอย่างล้วนตามไม่ส่งสัย
หากว่าใครไม่เข้าใจหลงนิยม
ระบบกรอบพระรับมาปีให้ลับสน
บังอกตรมอาจคิดผิดตัวตาย
ต้องยัดเยียดความพิศปรับขยาย
เกิดลับสนวุ่นวายไม่รู้ต้น
เหมือนเมื่อดังเป็นเด็กน่าลงน
หนไม่พันต้องระเบิดชื่นสักครา
จะมากัน้อยเที่ยงไดไม่กังขา
นำปมมาเก็บไว้ในใจตน
ความรุ่งโรจน์จึงมีทุกหนงหน
ต้องกังวลกลัวคนกระกบปม
มันจะกากทุกสุนอุราน่าสอยอง
คนอื่นมองไม่ยกย่องข้องอุร
มันจะคงอยกัดกร่อนใจให้ชื่นชม
พฤติกรรมเหมามะสมจะตามมา
และลดาดปรับตัวได้ให้สุข
ไม่กรอบเปลี่ยนจุดหมายสมใจปอง

(นิรนาม)

วิธีปรับบุคลิกภาพโดยการสร้างมนุษยสัมพันธ์

ปัจจุบันเรื่องบุคลิกภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นจะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้น เรายังไม่วัดกันว่าคนที่แต่งกายดี แต่งกายหรูด้วยเสื้อผ้าราคาแพงจะเป็นคนที่มีบุคลิกภาพ เพราะบุคลิกภาพของมนุษย์ประกอบด้วยปัจจัยหลายด้านด้วยกัน อาทิ รูปปั้งหน้าตา ด้วยคำ การพูดจา น้ำเสียง ความรู้สึกนึกคิด ใจใจ ความเฉลี่ยวฉลาด ฐานะเกียรติยศ ชื่อเสียง การงาน เครื่องแต่งกาย เครื่องประดับ ภาระทาง มารยาท เป็นต้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้สามารถพัฒนาได้ ฝึกฝนกันได้ อาทิ คนที่พูดไม่ค่อยเป็น มีอาการตื่นประหม่า พูดเสียงແบหงัง ไม่เข้าด้วยกัน ด้วยควบคุมไม่ซัด มีคอร์สให้ฝึกพูดเพื่อสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้น

ปัจจุบันการแต่งกายในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในมหาวิทยาลัยนักศึกษาแต่งกายหลุดสุดขั้ว บ้างก็ใส่กางเกงขาสั้น สวมรองเท้าลั้นสูง หัวกระเป่าใบโต คุณแล้วไม่ทราบเข้ามาเรียนหรือเข้ามาทำอะไร ริวัลล์ ศรีทองรุ่ง (2539) ให้ข้อเสนอแนะการพัฒนาบุคลิกภาพในการประชาสัมพันธ์ กล่าวโดยสรุปดังนี้

1. จงเป็นคนที่เรียนง่าย ไม่รู้จักจุกจิกเกินไป ไม่เรื่องมาก สามารถร่วมกิจกรรมกับบุคคลอื่นได้อย่างสนุกสนาน อย่าทำตนเป็นคน "ยาก" เป็นต้นว่า สิ่งนั้นก็ไม่วันประทาน กิจกรรมนั้นก็ไม่ชอบ ซึ่งจะก่อความรำคาญให้บุคคลอื่น

2. ให้ความสนใจในผู้อื่นอย่างแท้จริง ให้ความสนใจในความเป็นไปของผู้ที่ท่านคนหาสมาคมด้วย เช่น สนใจในทุกอย่าง และกิจกรรมต่างๆ ของเข้า ถ้าหากเราเข้าบ้าง ถ้าเขามีความเดือดร้อนก็ช่วยเหลือกัน

3. เห็นคุณค่าของผู้อื่น ความต้องการของมนุษย์ที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ การต้องการความยอมรับจากสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้านความสามารถ การแต่งกาย รูปปั้งหน้าตา ห่วงที่ความมีน้ำใจ จะนั่งลงหาข้อตีหรือข้อเด่นของบุคคลอื่น และการยอมรับชื่นชม แต่การชื่นชม ต้องขออย่างจริงใจ อย่าเสแพร่ การเสแพร่จะเป็นด้วห้าถอยมิตรภาพที่สำคัญ ทุกคนต้องการการยอมรับ การยอมรับจะทำให้เขากาคัญใจและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นการสร้างมิตรภาพที่มั่นคง

4. การทำความเข้าใจผู้อื่น เข้าใจสาเหตุแห่งพฤติกรรมของเข้า โดยเข้าใจทั้งเรื่องราวและความรู้สึกของเข้า จะช่วยรักษามิตรภาพไว้ได้ นอกจากนั้นถ้าคิดในแง่ว่ามนุษย์มีข้อผิดพลาดได้ จะนั่นถ้าเข้าทำสิ่งใดผิดโดยเฉพาะถ้าไม่ได้ตั้งใจ อย่าประนามเข้า แค่ให้ข้อคิด และเตือนสติ และให้อภัยเข้า

5. เติมใจให้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และชักชวนให้ผู้อื่นเข้าร่วมด้วย การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าคนมีส่วนร่วมในสังคม มีความภูมิใจยิ่งถ้าเป็นกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ให้กับสังคมโดยส่วนรวมแต้ว่าอาจจะเป็นเรื่องที่นายอินดี้ที่ทำประโยชน์ร่วมกัน สังคมเป็นสุข เรา ก็เป็นสุข

6. เป็นมิตรในยามยาก เมื่อเพื่อนประสบความสูญหรืออุปสรรคในชีวิตอย่างแสลงความเห็นใจ และให้กำลังใจเขา หรือถ้าช่วยเขาได้ในด้านอื่นจะช่วยอย่างจริงจัง การเป็นมิตรในยามยากสัมพันธภาพอันลึกซึ้งจะเกิดขึ้นได้

7. ทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขามีความหมายต่อเรา การมีเพื่อนความเป็นเพื่อนมีความหมายมากอย่างที่พูดกัน เพื่อนในยามยาก

8. รักษาความลับได้ เมื่อเพื่อนมาปรับทุกษ์ เเละเรื่องราวด้วยความทุกษ์ของเข้าให้ฟัง จงรักษาความลับของเข้า อย่าเล่าให้ผู้อื่นฟัง การรักษาความลับจะช่วยให้เกิดความไว้วางใจกัน

9. ทำตนให้เป็นคนร่าเริงแจ่มใส คนที่ร่าเริงจะมีคนอยากรับค้าสมาคมด้วยมากกว่าคนที่เจ้าทุกษ์หรือเจ้อารมณ์ เมื่อมีหลักยึดและมีโครงการในชีวิต มีคุณธรรมในจิตใจ จะมองโลกสดใสมากขึ้น จิตใจเชื่นนาน การแสดงความร่าเริงจะประทับใจคนอื่น

10. มีอารมณ์ขัน พิจารณาคนเอง ผู้อื่นและสภาพการณ์ต่างๆ ในแบบขันเสียบ้าง ไม่ทำตนเป็นคนเครียดตลอดเวลา แต่ต้องระวังว่าการแสดงออกซึ่งอารมณ์ขันของเราจะต้องไม่กระทบกระเทือนจิตใจบุคคลอื่น คือไม่ใช่ทำให้ลักษณะเย้ายวนผู้อื่น หรือทำให้เข้าอันตราย

11. หลีกเลี่ยงการนินทาผู้อื่น เมื่อบุคคลอื่นทำสิ่งที่เราไม่เห็นด้วยหรือไม่ต่าหนน อย่าวิจารณ์ชาลับหลัง ควรจะพูดให้เข้าฟังต่อหน้า ถ้าเขายินดีรับฟังคำวิจารณ์จากเรา และวิจารณ์เฉพาะการกระทำส่วนที่เราไม่เห็นด้วยเท่านั้น ไม่ใช่ในลักษณะว่าเข้าเป็นคนไม่มีอะไรดีเลย และให้ข้อเสนอแนะแก่เข้า ระหว่างอย่าให้เขาก็รู้สึกว่าเข้าเป็นคนไม่มีอะไรดีเลย

12. หลีกเลี่ยงความอิจฉาริษยา ความอิจฉาคือ ความรู้สึกไม่พอใจที่เกิดขึ้นเมื่อคนหนึ่งคนใดมีบางอย่างดีกว่าหรือเหนือกว่าตน ส่วนความริษยาเป็นความไม่มั่นคงทางจิตใจที่เกิดขึ้นเนื่องจากรู้สึกว่ามีคนแย่งความรักหรือความชื่นชมไปจากตน และมีความมุ่งร้ายบุคคลนั้นด้วย ความอิจฉาริษยาเป็นอารมณ์ที่เป็นผลเสียแก่คนเองและบุคคลอื่น ซึ่งควรจะจัด

อารมณ์นี้ออกไป บางครั้งอาจต้องแบ่งว่าจะหลีกเลี่ยงความอิจฉาริษยาได้อย่างไร ในเมื่อมันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ในบางครั้งเราอาจอิจฉาเพื่อนหรือบุคคลแวดล้อมที่ประสบความสำเร็จและมีสิ่งที่เหนือกว่าเรา ซึ่งมีวิธีแก้ไข ดังนี้

12.1 พยายามสำรวจว่าเรามีสิ่งใดดีบ้าง ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจ ความอิจฉาริษยาจะได้ลดน้อยลงหรือหมดไป และจะสามารถชื่นชมผู้อื่นได้บ้างเนื่องจากเกิดความมั่นคง ว่าเรา ก็มีสิ่งดีๆ ไปกว่าเขาทุกด้าน

12.2 ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นที่เด่นหรือมีความสามารถ เช่น ชุมชนของเราจะร่วมกันจัดกิจกรรมพิเศษขึ้นเพื่อประชาสัมพันธ์หน่วยงานหรือชุมชน การแบ่งหน้าที่กันตามความสามารถของแต่ละบุคคลจะทำให้เกิดผลงานร่วมกัน ถึงแม้ว่างานอาจจะมีความเด่นเนื่องจากหน้าตาดี ฐานะดี หรือมีคุณวุฒิสูง แต่คนในกลุ่มก็จะไม่รู้สึกอิจฉาริษยา เพราะงานสำเร็จได้ เพราะความร่วมมือของทุกคน แต่คนซึ่งต้องช่วยกันส่งเสริมความมั่นคงทางด้านจิตใจให้แก่ผู้ร่วมงานทุกคนโดยการแสดงความชื่นชมยกย่อง และชี้ให้เห็นข้อดีให้ด้วยของเขายัง เพื่อให้เขาก็เกิดความภาคภูมิใจในเป็นคนดีมีประโยชน์ของตนเอง

13. หลีกเลี่ยงการกล่าวถึงปมด้อยของผู้อื่น จงพยายามหลีกเลี่ยงการกล่าวถึงปมด้อยของผู้อื่น

มนุษย์สัมพันธ์ จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในวงสังคม โดยเฉพาะผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงานหรือเป็นฝ่ายประชาสัมพันธ์ของหน่วยงาน การมีมนุษย์สัมพันธ์เป็นเครื่องมือจะช่วยอำนวยความสะดวกให้กับการทำงาน การปรับปรุงมนุษย์สัมพันธ์จึงเป็นแนวทางที่ดี เพื่อความสำเร็จในการส่งเสริมสร้างภาพจิตที่ดีให้แก่ตนเองและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

ในการใช้คำนี้ถ้าเราต้องการเป็นคนในลักษณะ I'm OK, You're OK บุคคลผู้นั้นจะต้องมองตนเองในทัศนะว่าตนเองมีคุณค่าเช่นเดียวกับมองผู้อื่น ให้การยอมรับ และเห็นคุณค่าของผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในทางที่ถูกที่ควรจะทำให้เรามีความสุขและสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในสังคม

การปรับบุคลิกภาพเพื่อพัฒนาตนเอง

การปรับปรุงบุคลิกภาพ เป็นการปรับพฤติกรรม ของบุคคลให้บุคคลหนึ่งซึ่งไม่เหมือนกัน เป็นพฤติกรรมเฉพาะตัว ที่ใช้ในการแสดงออกซึ่งประทับตรา

บุคลิกภาพนอก	บุคลิกภายใน
1. รูปร่างหน้าตา	1. ความเชื่อมั่นในตนเอง
2. การแต่งกาย	2. ความกระตือรือร้น
3. การประทystems	3. ความรอบรู้
4. กิจยานทำทาง	4. ความคิดวิเคราะห์สร้างสรรค์
5. การสนับสนุน	5. ความจริงใจ
6. การใช้คำเรียก	6. ปฏิภาณไหวพริบ
7. การใช้อักษรภาษา	7. ความรับผิดชอบ
	8. ความจำ
	9. อารมณ์ขัน

บุคลิกภาพดีช่วยพัฒนา คนงาน ได้อย่างไร

มีศาสตราจารย์ ไก่สาม เพราวน คณาจารย์ประจำแต่ง ปัจจุบันมองไปทางไหนจะพบ แค่คนแต่งกายสวยงาม มี เครื่องสำอางประทินผิว ถ้าจะ เบริยันเทียนกับผู้หญิงสมัยโบราณ กับสมัยนี้บุคคลในราชวงศ์ มีความงามกว่าใคร ผู้หญิงสมัย โบราณสวยงามแบบธรรมชาติ ไม่ได้ แต่งแต้มตัวสวยงามเกินกับผู้หญิงสมัยนี้ ด้วยโภคภัณฑ์ความเจริญก้าวหน้ามากทางด้านวิทยา - ศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้เกิดวิทยาการสมัยใหม่เกิดขึ้นมากmany เท่ากับเป็นการเสริม สร้างบุคลิกภาพให้ดูดี ผู้หญิงผู้ชายสมัยนี้จึงนิยมไปทำศัลยกรรมให้ดูดีขึ้น อย่างตามที่เรา ให้ไว้ เช่นของ Jinpyuk ผู้หญิงเก่งที่มีบุญวาระนาดี อนาคตดี มีผู้อุปถัมภ์ดี ศูกรองดี สมบูรณ์ ด้วยโภคทรัพย์ คนนับหน้าตือด้า ต้องมีลักษณะของใบหน้าอิ่มเต็ม สดใสดี วิ่งวิ่ง ริมฝีปากสดใส ลักษณะเพศหญิงที่คบหาก คงไม่ได้ ขอบเยาเบรียบผู้อื่น จะมีลักษณะหน้าใหญ่ ดวงตาโตหรือตาห筵 (มาตันมิต บริพันธ์, นปป.) ลักษณะของคนมีอิทธิพลมาก many เพราะ บุคคลจะมาจากต่างถิ่น ทางที่ ต่างพัฒนารูปร่าง คงจะไม่สามารถทำให้ใครต่อใครเหมือนกันได้ หมวด

นอกจากบุคลิกทาง รูปลักษณ์ภายนอกแล้ว บุคลิกภาพภายในเป็นตัวสำคัญ อีกประการหนึ่งที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว หรือ สร้างความไม่น่าเชื่อ គรากษา

จากผู้ที่พบเห็น อ้างว่ากิจกรรม บุคลิกภาพ ภายในก็สามารถปูรุ่งแต่ง ปรับให้เหมาะสม ได้เช่นเดียวกัน

ฟรอยด์ (Freud) อธิบายบุคลิกภาพว่า

บุคลิกภาพ เป็นผลการกระทำกัน ระหว่าง ระบบโครงสร้างของจิต 3 ระบบ คือ Id ego และ superego

Id นี้ เป็นความอยากรึมารยาห์ที่มีอำนาจแรงมาก ต้องการการตอบสนองทันทีและเป็นสิ่งที่ยากจะยับยั้ง ไว้เหตุผล แต่การที่เราจะตอบสนองความต้องการของ Id นี้เราต้องเรียนรู้กับสิ่งแวดล้อมภายนอก ต้องเผชิญต่อความจริง ต้องเรียนรู้ถึงสถานการณ์ที่เป็นไปได้ที่เราพอจะทำได้ ตอนนี้แหล่ะ ความรู้จักตน หรือ ego จะเกิดขึ้น ซึ่งจะทำหน้าที่พิจารณาทางทางออกที่เหมาะสม

อุปสรรคต่างๆ ที่จะมาขัดขวางการระบายนโยบายออกของ Id ได้แก่การเบี่ยงบัญญากันของสังคม ศีลธรรม ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น ข้อห้ามของพ่อแม่และสังคม เรียกว่า Superego หรือเป็นศีลธรรมประจำใจของบุคคล

การทำงานของจิตทั้ง 3 ระบบ มักจะมีข้อขัดแย้งเกิดขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวล (Anxiety) บุคคลจะหาทางลดความเครียดและความวิตกกังวลต่างๆ กัน กลายเป็นแบบแผนของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

นอกจากนี้ สถาบันการเงินอوفเทคโนโลยี ให้ความสำคัญกับบุคลิกภาพ จึงได้ทดสอบความสามารถในการคำนั้นกู้ภัย และประการว่า

“บุคลิกษณะส่งเสริมให้ได้รับความสำเร็จยิ่งกว่าชาวบ้านปัญญาสูงล้ำ”
(ประชา อภินาถ, 2540)

บุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม

บุคลิกภาพสามารถปรับได้ เพียงแต่ต้องหมั่นศึกษา สังเกต ทดลองจนเข้ารับการอบรมฯ บุรีรักษ์ (2535) ได้รวบรวมพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นถึงบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม 65 ประการ ดังนี้ คือ

1. เดินรับประทานอาหาร ขณะ “ไอศครีม และตื้มน้ำดื่ม” ไปคลอดหาง บางครั้งทั้งคุยกับรับประทานไปด้วย
2. ส่งเสียงดังผิดปกติ ในขณะที่บุคคลอื่นอยู่ในความสงบ

3. เป็นคนเจ้าอารมณ์ โกรธง่าย สิหน้าเปลี่ยนทันทีเมื่อไม่พอใจอะไร
4. ใช้กำปั๊ดที่รุนแรงในการตักเตือนกัน เช่น ประสาท บัญญาอ่อน ไม่ได้สติ น้า มุ่งๆ แม่มากๆ I.Q. ต่ำ เลวนามาก เป็นต้น
5. เวลาหนึ่ง นั่งไม่เรียบร้อย ถ่ายขา ไม่ร่วนเป่า ลับนา นั่งไขว่ห้าง ยกขาข้างหนึ่ง วางบนเก้าอี้ อีกข้างอยู่กับพื้น นั่งขัดสมาธิแบบนี้ขณะฟังอาจารย์สอน
6. การแต่งกาย ผุงกางเกงใส่รองเท้าแคะ เข้าร่วมในการประชุมที่สำคัญ มีแขนผูกหลังผูกหนูไปร่วมมากมาย มีผู้ใหญ่ระดับรัฐมนตรีเป็นประธาน
7. ผู้บังคับบัญชาไม่มีน้ำใจต่อผู้ร่วมงาน ใจแคบ มักจะใช้การสื่อสารทางเดียวเสมอ ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดพลาด และเกิดปัญหาตามมา
8. ขาดความมีระเบียบ ไม่ยอมเข้าคิว (Queue) คือการเข้าแถวเพื่อความเป็นระเบียบตามลำดับก่อนหลัง ในโอกาสอันควร เช่น เข้าคิวซื้อของ เข้าคิวรับประทานอาหาร เข้าคิวรับเอกสาร รับหนังสือ รับของจากพ่อ เป็นต้น
9. เป็นบุคคลที่เฉื่อยชา เจ้ายเมบ ซึ่ม ดูไม่มีความสนใจ
10. ขาดความกระตือรือร้น และความรับผิดชอบ
11. ขาดสมารถในการทำงาน
12. เป็นบุคคลซึ่งมีอยู่เสมอ ไม่ชอบทำบันทึกเกี่ยวกับปฏิทินการทำงาน
13. ชอบปล่อยข่าวลือง่ายๆ โดยขาดการพิจารณาให้รอบคอบ
14. ขาดความจริงใจ เสแสร้ง ทำเหมื่อนแผลดงละครเข้าหากัน ลับหลังไส้ร้ายกัน
15. กิริยามารยาทไม่เรียบร้อย
16. ไม่สำรวมในการรับประทานอาหาร รับประทานมุมมาม แขน มือ ขา เท้า กะ
17. แต่งกายไม่สุภาพ ไม่เหมาะสมตามกาลเทศะ
18. เวลาหัวไม่ปิดปากและส่งเสียงดัง
19. ขาดการสร้างมุขย์สัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน
20. เป็นบุคคลไม่ตรงต่อเวลา มักจะเข้ารวมประชุมสายหรือช้า เข้าห้องเรียนช้า และมาทำงานสาย
21. นั่งรถเก็บเปิดกระจกติดไฟล์ม (film) ต่ำน้ำลายบนถนนซึ่งไม่น่าดูเสีย เมื่อจีน ยังออกคำสั่งห้าม ขาด ต่ำน้ำลาย บนถนนกันแล้ว

22. บุคคลนั่งรถเก่งเช่นกัน เปิดกระจกจากทิ้งเบสิลอกเงาะ มังคุด ถางสาด ชานอ้อย บนถนนตลอดทาง ยังตื่นที่ไม่ทิ้งเบสิลอกทุเรียนบนถนน หรือบางคนอาจจะทิ้งก็ได้ แต่ผู้เดินไม่เห็น
23. พูดข้ามศีรษะผู้ใหญ่ หรือบุคคลอื่น ไม่เป็นการสมควรเลย ถ้าจะพูดข้ามศีรษะใคร ก็ควรจะกล่าวคำขอโทษก่อน
24. รู้ว่าตนเป็นคนมีดแล้ว ยังไม่กล่าวคำขอโทษ หรือขอภัย
25. ไม่วรากษาความสะอาดของสถานที่ ทิ้งห้องเรียนและบริเวณ ชอบทิ้งบุหรี่ที่เหลือ จากถุงและขึ้นบุหรี่ กระดาษ เม็ดถูกหยี เม็ดมะขาม เกลี้ยอนในห้องเรียน ไม่ควรเอาไว้น้ำดื่มนี่ ที่ซื้อจากร้านค้าไปปิ้มในห้องเรียน ถ้าจะมีกิจกรรมจัดน้ำดื่มของแต่ละวิชาเอาไปปิ้ม โดยเตรียม collar น้ำเย็นไว้หน้าห้องเรียน โครงการน้ำดื่มก็อยู่ข้างๆ หรือเบบรมารดื่มน้ำได้
26. เป็นคนชอบขัดคอกันอื่น ทำให้คนอื่นไม่พอใจ และโกรธ
27. ชอบบอกความรู้เรื่อง ไม่ค่านิยมไม่เหมาะสม ชอบความเป็นอยู่หูหิวหรา ฟุฟ่า
28. ไม่วรากษาความสะอาดของคนเอง เช่น ผม เล็บ ร่างกาย และเสื้อผ้า
29. ขาดการวางแผน และการทำงานอย่างมีระบบและวิธีการ
30. ขาดการยอมรับความคิดเห็นคนอื่น
31. ขาดทักษะในการฟัง มักจะมีทักษะการพูด
32. ไม่มีน้ำใจและความเมตตา
33. ขาดคุณธรรม ชอบเอาสิ่งของของคนอื่นมาเป็นของตน
34. ขาดการประทัยด้วย
35. ไม่รู้จักดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่รู้จักเลือกเครื่องอุปโภคและบริโภค
36. มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อสังคม
37. เป็นบุคคลที่เอาแต่ใจตนเอง เวลาพูดคุยกันไม่เข้าใจคนอื่น ไม่นึกถึงบุคคลอื่น นึกถึงแต่ตนเองเป็นใหญ่
38. เวลาเดิร์ฟน้ำให้ผู้ใหญ่หรือแขก เดิร์ฟทางซ้ายมือ อาหารเดิร์ฟทางขวา มือซ้าย ไม่ถูกต้อง
39. การนั่งพิงผู้ใหญ่สันหน้ากัน เป็นการปฏิบัติดีด่นไม่ถูกต้อง
40. การต่ำน้ำลายเสียงดัง ไม่สุภาพ
41. เป็นบุคคลชอบเอกสารความดีคนเดียว ชอบรายงานความบกพร่องเล็กๆ น้อยๆ ของคนอื่น

42. แต่งตัวข้า หรือทำอะไรก็ข้าไปหมด

43. ชอบพูดเรียงดัง บ่นๆเพื่อน

44. พูดจำไม่ได้เรา ชอบสนับสนาน

45. เป็นบุคคลไม่ว่าจักเลือกรองเท้าสวมใส่ให้เหมาะสมกับกาลเทศะ บางครั้งก็ใส่รองเท้าคัปไป เจ็บเท้าเดินไปยกเขยกเสียบุคคลิกภาพ บางครั้งสวมรองเท้าหลุมไป เดินแล้วหยุดเป็นระยะๆ การเลือกรองเท้าสวมไปปิกนิก (picnic) แต่เรารองเท้าที่สวมใส่ไปทำงานมาสวมกันไม่เหมาะสม อาจถึงได้ ควรใส่รองเท้าผ้าใบ หรือรองเท้าพื้นยางที่เกาะพื้น

46. เป็นบุคคลที่เวลาพูดแล้วแลบอีน หรือเลียริมฝีปากคนสอง ดูแล้วไม่สุภาพ

47. เป็นบุคคลที่ไม่มีกลไกที่ดีในการสื่อสาร

48. เป็นบุคคลที่ไม่ใช้จิตวิทยา ในการสุนทรีย์กับบุคคลอื่น

49. ไม่มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น ทำให้เกิดข้อขัดแย้งขึ้นทีหลัง

50. ขาดความอดทนในทุกสถานการณ์ เช่น ในการทำงาน การประชุมกับความต่างๆ การเขียนตัวรา การเบ็ดเตล็ดงานที่ใหม่ เป็นต้น

51. เป็นบุคคลน่าเบื่อหน่ายากอยู่บ้าน จืดๆ จุกจิก ชอบนินทาคนอื่น ให้ร้ายคนอื่น และขาดการยกย่องผู้อื่น

52. การเลือกเสื้อผ้ามาสวมใส่ไม่เหมาะสมกับตนเอง เช่น คับเกินไป หลวมเกินไป ชุดผ้าข้าง หรือผ้าหลัง ฝามากเกินไป ชุดบางเกินไป แขนเสื้อคับ กระดุมหลุด ถ้าใส่เสื้อผ้าที่ไม่พอตัว ผู้ใส่จะสาระวนอยู่กับชุดคนเองเป็นประจำ เช่น ดึงโน่น ดึงนี่ จับนั้น จับนี้ไม่เหมาะสม ดูเหมือนคนพิการ หรือเป็นโรคซักระดูก

53. การแต่งตัวสวยงามเสื้อ แบบเสื้อไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ ไม่เหมาะสมกับแบบทั้งกลางวันและกลางคืน

54. การยินยอมร่วม ยินไม่เรียบร้อย ไม่สำรวม

55. เป็นบุคคลที่ชอบแต่งหน้ามากเกินไป ใช้เครื่องสำอางมากเกินความจำเป็น และแต่งเครื่องประดับมากเกินไป

56. ประพฤติคนต่อผู้ใหญ่ไม่น่าดู เช่น เดินผ่านผู้ใหญ่ไม่แสดงความเคารพ การพูดคุยกับผู้ใหญ่ไม่สำรวมกิริยาเมารยาท ไม่ทักทายผู้ใหญ่โดยการไหว้ หรือแสดงความอ่อนน้อม

57. เป็นบุคคลที่ทำงานอย่างไม่มีระบบ ชอบพูดคุยกับผู้ใหญ่ หรือบุคคลอื่นเพื่อหาผลประโยชน์ แต่ไม่ปฏิบัติงานให้มีผลงาน และมีนิสัยที่ดีในการทำงาน รักการทำงาน

58. เป็นบุคคลที่วางแผนระหว่างเพื่อนเพศเดียวกัน และต่างเพศ "ไม่เหมาะสม" ไม่ส่วนรวม "ไม่มีความพอด้วยกัน" หลังรับเริง เสเพล เป็นต้น
59. เป็นบุคคลที่เขียนลายมือไม่สวย "ไม่เป็นระเบียบ สะบ้ารัก อ่านยาก"
60. การร่วมงานสังสรรค์หรืองานรื่นเริงใดๆ "ไม่ค้านึงถึงบุคคลอื่น ติดถึงแต่คนเองมากไป ทำให้ขาดสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ทำให้เสียคะแนนนิยมจากบุคคลอื่น"
61. ขาดการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง และขาดความคล่องตัวในการทำงาน
62. เป็นบุคคลไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
63. เป็นบุคคลไม่รู้จักจัดบ้านเรือนให้เป็นระเบียบและสะอาดอยู่ "ไม่รู้จักซ้อมแซมหรือพัฒนาสิ่งต่างๆ ภายในบ้านให้ดีขึ้น"
64. เป็นบุคคลไม่มีนิสัยรักการท่องเที่ยว จัดครัวให้สวยงามและน่าชื่น
65. เป็นผู้หดหู่เดิน กอดคอ กอดกัน ภายในที่สาธารณะ คุณย์การค้า หรือสถานสาธารณะ ซึ่งเป็นการวางแผน "ไม่เหมาะสม"

บุคคลิกภาพที่มีสีส่า	อีกวาชาอันไฟแรงเผา炙ุ
แต่งกายเป็นอารมณ์เย็นช่วยคำสูญ	ดูເຕີກຫຽວສານສັມພັນຮ້ອນຍາວໄກດ
งานสำเร็จเต็มความมุ่งหวัง	ມະນຸ່ຍສັມພັນຮ້ອງກອງການດາມນິສັຍ
กิจการสำนักงานรุ่งเรืองໄກດ	ຄວາມຈົງໃຈຕ່ອງຜູ້ອື່ນຊື່ນສັມພັນຮ້
ผู้บริหารยอดเยี่ยมเปี่ยมด้วยมิตร	ບຸດືກເຫດມະສມສັງຄມຫວັງ
จิตใจดีเพียบพร้อมคุณธรรม	ເປັນຜູ້ນໍາທີ່ເລືອເຕີກປະເວົງສູຄນ
องค์กรรุ่งก้าวหน้าพาพร้อมพวກ	ອຸກນ້ອງຮັກສົມຄຣສມານປະສານຜອ
ประสิทธิภาพมากหมายหลายหลากหลาย	ດ້ວຍເປັນຄົນບຸດືກທີ່ສຸ່ງເຂົ້າ

กลยุทธ์ในการปรับปรุงบุคคลิกภาพ สุปากมุกด้า ครรษิต์ และคณะ (2542)

□ ทำความรู้จักกับตัวเอง

- ให้ท่านพิจารณาตัวเองอย่างพิเคราะห์ว่า เราคือใคร พยายามเขียนถึงตนเองลงในกระดาษ ทั้งส่วนของบุคคลิกภาพที่เราพึงพอใจและไม่พอใจ เกี่ยวกับตนเอง ข้อสำคัญคือพยายามเลือกคุณลักษณะที่เป็นจุดด้อยที่เราอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง

● ให้เขียนลักษณะที่เรารายกเป็นรูปแบบในแบบของพฤติกรรมที่ขัดเจน มีคนจำนวนมากที่คุณมีนิสัยของตัว คิดว่าตนไม่สามารถ และทำอะไรไม่ได้เลย จึงเป็นเหตุให้หมาดามา “ไม่คิดทำอะไร” (หลวงวิจิตรวาทการ)

● ให้เขียนคุณลักษณะในฝันที่ตัวเองต้องการลงไว้ แต่คุณลักษณะที่ต้องการนี้ควรเป็นคุณลักษณะที่อยู่บนรากรฐานของความเป็นไปได้ ไม่ใช่เป็นความฝันที่เป็นไปไม่ได้

□ วิเคราะห์อิทธิพลทั้งจากภายในอกและภายนอก

บุคลิกภาพของบุคคลนี้ พัฒนามาทั้งจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมจากภายใน และภายนอก

● อิทธิพลจากภายในอก เช่น การเลือกซื้อของบินมาตรา ความเข้มงวดของการอบรมตั้งสอน อาจมีผลทำให้เราเป็นคนไม่กล้าแสดงออก ห่านพยาภานเชื่อมโยงความตั้งพันธ์ ของสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อบุคลิกภาพของเราและพิจารณาว่าสิ่งแวดล้อมใดที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และถ้าเปลี่ยนแล้วจะช่วยให้เรามีบุคลิกภาพที่เป็นอย่างที่ต้องการมากขึ้นก็ควรเปลี่ยน

● อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอก สิ่งแวดล้อมภายนอกนี้หมายถึงค่าพูดที่เราบอกตัวเราเองอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน เช่น ฉันเป็นคนไม่กล้าพูด “ไม่กล้าแสดงออก ความวิตก หวาดหัวนี้สิ่งจะทำให้ห่านเกิดอาการเก็บกดในในที่สุด ทำให้ห่านหมดโอกาสที่จะแสดงผู้มีอยู่

● ตรวจสอบความถูกต้องของคำกล่าวหาตัวเอง

● สำรวจมาตรฐานที่ตั้งขึ้น บางครั้งภาพพจน์ของตัวเราเองถูกต่ำเพร่าการที่นำภาพพจน์ของคนเองไปเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่สูงเกินไป หรือกับบุคลิกภายนอกที่เก่งกาจทำให้ตัวเราเอ็ถอยค่าลงไปอย่างมากmany อาจทำให้เรารู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ตามหลักจิตวิทยาแล้ว ไม่นิยมให้บุคคลนำเสนอตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าบุคคลที่เราเปรียบเทียบ หรือมาตรฐานนั้นสมบูรณ์ไม่มีที่ติ การเปรียบเทียบมีแต่จะทำให้สภาพจิตใจเราตกต่ำลงไปอีก

ตั้งนี้ในการแก้ไขภาพพจน์ หรือบุคลิกภาพบางประการขอเราราชสรุปได้ดังต่อไปนี้คือ

1. ตั้งเป้าหมายของการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ขัดเจน

มีความเป็นไปได้ ตรงความความเป็นจริง และความความต้องการของตัวเราเองมากกว่าการนำมาตรฐานจากภายนอกเข้ามาเป็นค่านิยมของเรา

2. สำรวจตัวเองทุกแง่มุม

ถ้าเราคืออย่าง ศึกษาตนของสำรวจดูคนอื่น แล้วนำมาพิจารณาว่าเราชอบสิ่งใด เรายังไม่ชอบสิ่งใด สิ่งไหนที่คนนิยมชมชอบ ชื่นชมในจริยัติที่บ่งบอกถึงการแสดงออกที่นุ่มนวล น่ารัก มีสัมมาคาราะ เรายังจะคืออย่าง ฝึกฝนตัวเราให้จะดูดีขึ้น มนุษย์สามารถดัดแปลง พฤติกรรมไปในทางที่ดีได้

3. พัฒนาเปลี่ยนแปลงตัวเอง

การพัฒนาในทางนวกจะช่วยทำให้เรารีบมองตัวเองในแง่ที่ดีมากขึ้น เป็นจุดเดิมต้น ของความพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม จากความเคยชินดั้งเดิม (ที่ชอบลงโทษคนเอง หรือคิดต้านร้ายไว้ตลอด) มาคิดในแง่ที่ทำให้ตัวเองมีกำลังใจมากขึ้น เชื่อมั่นในตัวเองยิ่งขึ้น

4. สำรวจผล

จากการสำรวจตลอดงานวิจัยต่างๆ แสดงให้เห็นว่าการที่คนเราคิดในแง่ที่ เราจะมีความสุขมากขึ้น ทั้งสุขใจและกาย และโดยส่วนรวมเราจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

แบบฝึกหัด

1. บุคลิกภาพคืออะไร มีความสำคัญ และจำเป็นอย่างไร ในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์
2. บุคลิกภาพพัฒนาได้หรือไม่ การเกะดิดกราฟแพทช์นเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพ หรือไม่ ลองอภิปราย
3. จำเป็นหรือไม่ การท่องถึงการโครงสร้างหน้างานให้หน่วยงานหนึ่งนำ จะเข้ารับการอบรมบ้าง เรื่องการพัฒนาบุคลิกภาพหรือสร้างมนุษย์สัมพันธ์เพื่อให้การทำงาน ร่วมกันอย่างเป็นสุข และสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน ถ้าทำงานเป็นหัวหน้าหน่วยงานนั้นๆ ทำงานจะพัฒนาอย่างไร
4. บอกลักษณะบุคลิกภาพของผู้นำที่ทำงานนิยมชมชอบ