

บทที่ 2
หลักเบื้องต้นของการพูด

บทที่ 2

หลักเบื้องต้นของการพูด

ศิลปะในการพูดเป็นสิ่งที่สอนกันไม่ได้แต่เป็นสิ่งที่ศึกษาและฝึกฝนกันได้ เพราะการพูดเป็นพฤติกรรม (behavior) ที่เกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้นการจะมีความสามารถที่จะพูดได้คล่องแคล่ว หรือความสามารถที่จะพูดให้จับใจคนฟัง พูดให้คนเชื่อถือ สร้างสรรค์ และเข้าใจนั้น จึงเป็นสิ่งที่เกิดจากการศึกษาและฝึกฝน (study and practice) สำหรับศึกษาข้อประวัติของนักพูดเอก ๆ เช่น เชอร์วินสตัน เชอร์ชิล (Sir Winston Churchill) ประธานาธิบดี อับราฮัม ลินคอล์น (Abraham Lincoln) ประธานาธิบดีจอห์น เอฟ. เ肯เนเดย์ (John F. Kennedy) Demosthenes ประธานาธิบดีริชาร์ด เออม. นิกสัน (Richard M. Nixon) ฯลฯ แล้ว จะพบว่าท่านเหล่านั้น ส่วนแล้วแต่เป็นผู้ที่ได้ศึกษาวิชาภาษาทวิทยา (Speech) ("ไม่ว่าโดยตรงหรือทางอ้อม") และได้มีการฝึกฝนมาแล้วทั้งสิ้น

ที่กล่าวมานี้มิได้หมายความว่า ผู้ที่ได้ศึกษาวิชาภาษาทวิทยานี้แล้วจะต้องเป็นนักพูดเอก มีชื่อเสียงได้ดัง แต่ต้องการจะเน้นให้เห็นว่าความสามารถในการพูดนั้น เป็นสิ่งที่เกิดจากการศึกษาและฝึกฝน ไม่มีใครที่เกิดมาแล้วก็พูดเก่งเลย หรืออาจพูดได้ว่าคนทุกคนเกิดมาจะพูดได้ แต่ไม่ทุกคนที่จะพูดเป็น

ก่อนที่จะมีการฝึกฝน ผู้พูดจำเป็นที่จะต้องศึกษาให้รู้ถึงหลักการเบื้องต้นในการพูด ที่สำคัญ ๆ ไว้ การพูดที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องพิจารณาถึงสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การปรับปรุงตัวผู้พูด
2. การวิเคราะห์ผู้ฟังและการล�เทศะ
3. การเลือกเรื่องพูด

1. การปรับปรุงตัวผู้พูด

โดยเหตุที่ในการพูดนั้น ผู้พูดจะต้องแสดงออกถึงบุคลิกภาพซึ่งรวมทั้งการใช้ภาษา น้ำเสียง, การยืน, การแต่งกาย การใช้สายตา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นเสมือนเครื่องมือสื่อความหมายไปสู่ผู้ฟังดังนั้น ผู้พูดจะต้องรู้จักปรับปรุงให้รู้จักใช้เครื่องสื่อความหมายเหล่านั้นให้มีประสิทธิภาพดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

1.1 การใช้ภาษา ผู้พูดจะต้องรู้จักการใช้ภาษาพูดให้ถูกต้องกับความนิยมของกลุ่มชน ในสังคม นอกจากภาษาจะเป็นเครื่องมือสื่อความหมายแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงรสนิยมที่ดี

งานของผู้พูดอีกด้วย ในการเป็นผู้พูดที่ดีนั้น “ไม่จำเป็นที่ว่าผู้พูดจะต้องใช้ศัพท์แปลก ๆ หรือผู้ก่อประโภคสับสนซับซ้อน แต่ผู้พูดควรใช้ถ้อยคำที่มีความหมาย ประโยคจะต้องสั้นและเข้าใจง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาครูควรจะรู้จักเลือกใช้คำที่ง่ายทั้งรัด ง่ายแก่การเข้าใจของนักเรียนมาอธิบายในชั้น ไม่ใช่เอาคำที่ยากมาอธิบายให้เด็กฟัง และควรจะใช้ภาษาให้ถูกหลักภาษาไทยด้วย ความจริงแล้วเด็กจะเรียนสิ่งต่าง ๆ ด้วยการลอกเลียนแบบ (imitate) ถ้าครูพูดในห้องเรียนด้วยภาษาที่ไม่สุภาพและหยาบแล้วเด็กก็จะจำไปใช้ อาจจะยืดข้อแนะนำต่อไปนี้ เป็นหลักเกณฑ์ในการใช้ภาษา

1.1.1 ผู้พูดควรใช้ภาษาให้เหมาะสมแก่บุคคล สถานที่ และโอกาสโดยคำนึงถึงพื้นฐานของผู้ฟัง ยกตัวอย่าง เช่น เมื่อครูเล่าเรื่องบางแسنให้เด็กนักเรียนฟัง ครูจะต้องใช้ภาษาอีกแบบหนึ่ง ที่ต่างจากภาษาที่ครูใช้เล่าเรื่องเดียวกันนี้ให้เพื่อนฟัง และเมื่อพูดกับพระหรือพระบรมวงศานุวงศ์ ก็จะใช้ภาษาต่างกันไป โดยใช้ภาษาที่ใช้พูดกับพระหรือราชวงศ์

1.1.2 ภาษาที่ใช้นั้น ควรจะเป็นภาษาพูดที่สุภาพ ที่นิยมใช้ในการสนทนาระหว่างคน ที่สุภาพ มิใช่ภาษาเย็น หรือภาษาราชการ เหตุที่ต้องใช้ภาษาที่มีลักษณะท่วงที สีลักษณะของการพูดหรือการสนทนา ก็ เพราะว่า 在การพูดนั้น ผู้พูดจะต้องแสดงความคิดให้พร้อม พูดออกมาก่อนอย่างรวดเร็ว เพื่อจะได้ไม่เป็นที่รำคาญแก่ผู้ฟัง เพราะธรรมชาติของการพูดนั้น เมื่อพูดแล้วก็สิ้นสุดกันไป ไม่อาจจะเรียกให้กลับคืนมาได้ ดังนั้นวิธีการอื่นใดในการพูดจึงไม่ดีไปกว่า วิธีการสนทนา ซึ่งเป็นวิธีที่ลักษณะและง่ายแก่การเข้าใจ

1.1.3 ใน การใช้ภาษาพูดนั้น ควรจะใช้คำง่าย ๆ ประโยคเรียบและสั้น โดยทั่วไปแล้ว สั้นกว่าประโยคในภาษาเย็น ในแต่ละประโยคไม่ควรจะมีคำสันธานเชื่อมประโยคมากกว่า 1 คำ (เช่นคำว่า ซึ่ง, เพราะฉะนั้น ฯลฯ)

1.1.4 ผู้พูดควรจะใช้บุรุษสรพนามให้ปอยครั้งกว่าการใช้ภาษาเย็นหรือตามภาษาบุรุษสรพนามนั้น จะช่วยให้ผู้พูดกับผู้ฟังได้มีโอกาสติดต่อสื่อสารกันได้อย่างใกล้ชิด และตรงไปตรงมา เป็นกันเองได้มากที่สุด (สำหรับนักศึกษาครู ควรใช้คำแทนตัวเองว่า “ครู” และใช้คำแทนตัวนักเรียนว่า “เธอ” หรือ “นักเรียน”)

1.1.5 อย่าใช้ถ้อยคำ วสี (เช่น นอกจากนี้, แล้วก็, จะเห็นได้ว่า ฯลฯ) หรือข้อความเดียวกันปอย ๆ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ เพราะจะทำให้ผู้ฟังเกิดความเบื่อหน่ายและไม่สนใจฟัง

1.1.6 ควรใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ หรือเห็นภาพพจน์ คำพูดเช่นนี้ จะทำให้ผู้ฟังเข้าใจง่าย ไม่ต้องเสียเวลาคิด เช่น

“เมืองไทยเราอีกหนึ่งในน้ำมีปลาในนามีหัว”

“ในสระแห่งหนึ่งไม่สู้จะกริ้งไก่ญี่ปุ่น ก็ เวลาลงพื้น น้ำในสระเป็นระลอกคลื่นน้อย ๆ ”

“น้ำใส่ให้เขินเห็นตัวปลา”

“การพูดที่ดี ย่อมก่อให้เกิดความสมานสามัคคี การพูดที่ไม่ดีย่อมก่อให้เกิดความบุนเดื่อง แตกแยกความสามัคคี”

“ตัวสันทิ้งกตกประหม่า”

“บรรยายกาศในคืนนั้นเงียบสงัด”

1.2 น้ำเสียง น้ำเสียงในการพูดมีส่วนสำคัญอย่างมาก ในการส่งความหมายจากผู้พูดไปยังผู้ฟัง น้ำเสียงที่พูดนั้นอาจจะแสดงให้เห็นถึงความสุภาพ หรือความไม่สุภาพในตัวผู้พูดได้เป็นอย่างดี และเสียงของคนเราย่อ้มเปลี่ยนแปลงได้ นั่นหมายความว่า เราอาจจะปรับปรุงเสียงให้ดีขึ้นได้ถ้าเสียงไม่ดี การสื่อความหมายก็ขาดประสิทธิภาพไป ถ้าเสียงดีก็จะทำให้การสื่อความหมายได้ผล เสียงที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

1.2.1 เสียงที่พูดควรจะมีความดังพอสมควร ความเร็ว, กำลังและทางเสียงจะต้องมีความสมดุลกัน คือไม่เร็ว, ร้าว หรือช้าเกินไป ไม่ตั้งหรือเบาเกินไป ไม่ลากหางเสียงให้ยาวจนเกินไป หรือหัวใจนจนเกินไป เสียงนี้จะต้องมีความชัดเจนพอเหมาะสม เวลาออกเสียงต้องคำจะต้องให้ถูกต้องตามความนิยมนของสังคม

1.2.2 เสียงที่พูด ต้องเป็นเสียงที่แจ่มใส นุ่มนวลชวนฟัง ทำให้ผู้ฟังรู้สึกนิยมชมชอบและนับถือในตัวผู้พูด โดยปกติแล้วน้ำเสียงของผู้พูดสามารถที่จะบอกถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้พูดได้ดี ถ้าหากผู้พูดรู้สึกยินดีที่จะพูด เสียงที่พูดนั้นจะสะท้อนทัศนคติและความรู้สึกของมาให้เห็นเสมอ ดังนั้นในขณะที่พูด ผู้พูดควรแสดงถึงความเคารพที่ผู้พูดมีต่อผู้ฟังโดยทางเสียงด้วย

เส้นห์ของน้ำเสียงควรอยู่ที่การเพิ่มคำว่า “ค่ะ” “นะค่ะ” “ครับ” “นะครับ” ท้ายประโยคด้วย

1.2.3 เสียงที่พูdnั้น จะต้องให้เข้ากับภาษา และเทศะ นั่นก็คือ ต้องปรับให้เหมาะสมกับโอกาส ปริมาณ สถานที่ และองค์ประกอบของผู้ฟัง ต้องปรับให้เหมาะสมทั้งกับอารมณ์ของผู้ฟัง และกับความมุ่งหมายของผู้พูดเองด้วย ถ้าหากในสถานที่นั้น ๆ เป็นสถานที่เงียบสงัด ผู้พูดควรจะลดระดับเสียงให้เบาลง ถ้าสถานที่นั้นมีเสียงรบกวนอยู่ภายนอกผู้พูดต้องพูดต่างขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้ผู้พูดควรคำนึงถึงความยาก-ง่าย ของเรื่องที่จะพูดอีกด้วย ถ้าหากว่าเรื่อง

ที่พูดนั้นเป็นหลักการทางวิชาการหรือวิทยาศาสตร์ ผู้พูดจะต้องพูดให้ช้าลง ถ้าเรื่องที่พูด เป็นเรื่องสนุก เบาสมอง และเข้าใจง่าย ผู้พูดควรจะพูดให้เร็วขึ้น ถ้าเป็นเรื่องเครื่อง ควรพูด เสียงเครื่อง ถ้าเป็นเรื่องตื้นเต้น ควรพูดให้เสียงดังและตื้นเต้นด้วย ตามปกติแล้ว อัตราการพูดที่ เหมาะสม คือการพูดในอัตรา 120-180 คำต่อนาที

1.2.4 เสียงพูดที่ดีจะต้องไม่เป็นเสียงเดียวเนื้อยๆ (monotonous sound) ตลอดไป การพูดย่อมมีสูงต่ำ เม้นหนัก เบา อย่างที่เราพูดคุยสนทนากันอย่างมีชีวิตชีวา ผู้ที่มีเสียงสูง เกินไป ควรจะลดเสียงให้ต่ำลง เพราะเสียงสูงเกินไปจะทำให้ผู้ฟังเกิดความดึงเครียดและ เห็นอยู่ ส่วนผู้ที่มีเสียงต่ำและพูดซ้ำมาก ก็ควรจะพูดให้มีเสียงสูงขึ้น เพราะเสียงที่ต่ำและพูดซ้ำ มาก อาจจะเป็นบ่อเกิดแห่งความเบื่อหน่ายและร่วง ส่วนผู้ที่มีเสียงขึ้นลง เช่น /ห/ นั้นควรจะ แก้ไขปรับปรุงเสียด้วยการเอาแปรงสีพันกตโคนลีนประมาณ 3-5 ครั้ง (ทุก ๆ เช้า) แล้วออก เสียงคำที่มีเสียงขึ้นลง (เช่น เหงื่อไหล, ใหญหิว, ทางเหนือ)

1.2.5 ต้องออกเสียงให้ถูกต้องชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพูดข้อความหรือคำที่มี อักษรควบกล้ำ เช่น /ร/, /ล/, /กว/, /ทร/, /គ/, /խ/ และระวังอย่าพูดให้เสียง /ห/ ขึ้นลง

วิธีแก้การพูดติดอ่าง ทำได้ดังนี้

1. พยายามพูด ให้หนักแน่นเป็นจังหวะสม่ำเสมอ

2. พยายามบังคับตัวเอง และตั้งใจที่จะแก้การติดอ่างอย่างจริงจัง เวลาพูดกับใคร ก็ ตั้งใจพูดให้ดี เมื่อตั้งใจแล้วก็พูดโล่งออกไปทันที

วิธีแก้การพูดเสียง / គ / ไม่ชัด

ผู้ที่ออกเสียง / គ / เป็นเสียง / พ / เช่น “ความตี” พูดเป็น “พามตี” แก้ไขได้ด้วย การหากลุ่มคำที่มีตัว / គ / ไว้ประมาณ 20-30 คำแล้วอ่านกาว้าง ๆ พูดคำเหล่านั้นให้ ชัดเจน ครั้งแรกออกเสียงช้า ๆ ต่อไปเร็วขึ้น ๆ (วันละประมาณ 20 เที่ยว) เมื่อดีขึ้นแล้วก็อ่าน ออกเสียงดัง ๆ จากบทความ หรือนานาภัย หรือเรื่องอะไรก็ได้ ในขบวนการฝึกหัดจนนิ ควรจะมีเพื่อน หรือบุคคลใกล้ชิดคอยฟัง และแก้ไขให้ด้วย

การแก้ไขเหล่านี้จะไม่เป็นผลถ้าผู้ฟิกขาดความอดทน และความพยายาม

1.2.6 “ไม่ควรพูดลัดตัดสั้นจนความหมายเปลี่ยนไป หรือจนไม่ทราบที่มาของคำ เช่น

กิโลกรัม เป็น โล

เอาใบพูลูให้ปูนอนได้ เป็น ใบพูลูปูนอนได้

สับปะรด เป็น สับ-รด เป็นต้น

1.2.7 อյ่าพูดเสียงรัวเร็ว เพราะจะทำให้ฟังไม่พระ เช่น

มหาวิทยาลัย	เป็น	มหา'ลัย หรือมหาวิทยาลัย
ดินน์	เป็น	เดี่ยน
แมลง	เป็น	แมง
รามคำแหง	เป็น	รามก้าแหง, รามก้าแหง'
สุนทรภรณ์	เป็น	สุนทรภรณ์
ผม	เป็น	พ้ม
คะ	เป็น	อะะ
นะคะ	เป็น	นะอะะ
อย่างนี้	เป็น	อย่างจี้ หรืออย่างเนี้ยะ

1.2.8 ผู้พูดควรพูดให้ถูกต้องตามสำนวนที่แสดงว่าผู้พูดมีการศึกษาพอสมควรเช่น “เมื่อเข้าไปในวัดก็จะเห็นพระพุทธรูปตั้งอยู่เรียงราย...” เป็น ประดิษฐานอยู่เรียงราย

“สุนขของดินนั่นจะมา <u>คลอเคลีย</u> ตลอดเวลา....”	เป็น	เคล้าเคลีย ตลอดเวลา
“เอาพริกไปเผาจน <u>ไหม้ดำ</u> ”	เป็น	จนเกรียม
“กระดิ่งจะ <u>ໂຍກ</u> ไปมาพังๆไปเราะจับใจ”	เป็น	จะสัน
“ตอนเย็นผมกจะเอาน้ำ <u>ราด</u> ผักที่ปลูกไว้	เป็น	ราดผัก
“เมื่อเข้าไปในร้านขายของ ดินนั่นก็ <u>เดินดู</u> ของอะไร ๆ อย่างจี้ แหละ”	เป็น	ดินนั่นก็เดินดู สินค้าคะ
“เมื่อเกรียมดีแล้ว กີ່ພລິກໄປไปมาສອງสามทີ”	เป็น	ແລວກີ່ ກລັບໄປไปมาສອງ สามครັງ
“ <u>ປົດາ</u> ของดิน....”	เป็น	คຸນພ່ອ
“เพื่อนผมก ช่างฝอยเป็นบ້າ”	เป็น	ช่างพູດເຫຼືອເກີນ
“กำลັງພູດດັນດີ ๆ เพื่อนผมก เสือ-ກອ ขື້ນມາ....”	เป็น	เพื่อนผมก ສອດ (หรือขັດ)
“ไม่ได พາ หนังສຶ່ວມາ”	เป็น	นำ หรือເອາ
“ตอนนັ້ນ <u>ວອຣີ</u> เป็นທີ່ສຸດ ເຄຍຄິດວ່າຕ້ອງ <u>ດີສົກສັກ</u> ກັນທຸນ່ອຍ”	เป็นຫ່ວງ.....ພູດ ກັນທຸນ່ອຍ
“ <u>ແບບ</u> ວ່າ ໄມ່ຮັຈພູດຂະໄຣ <u>ແບບນັ້ນນະ</u> ”	เป็น	គື້ອວ່າໄມ່ກ່າວວ່າຈະພູດຂະໄຣ ຄະ”

“ผนชช.อีด่างมา หกสลึง เลี้ยงได้สองวันมันก็
ม่องเทง”

เป็นบทห้าสิบสองคั....ตาย

๗๗

ในการที่เราจะมีเพียงพูดที่มีประสิทธิภาพนั้น เราควรจะรู้จักการควบคุมการฟ่อนลมหายใจในขณะที่พูด กล่าวคือ ต้องหายใจเข้าสู่คุณย์กลางของลำตัว หรือหายใจโดยการใช้กระบัง-ลม (Diaphragm) ส่วนการหายใจเข้ามีจะต้องกระทำให้เสร็จเร็วที่สุดและเงียบที่สุด นอกจากนี้ ก็ควรฝึกหายใจออกให้หยุดและขาดตอนลงได้อย่างฉับพลัน ฝึกเปล่งเสียงให้ชัด และฝึกพูดให้มีชีวิตชีวา

1.3 การใช้สายตา (Eye-contact)สายตาเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของผู้พูด เมื่อผู้พูดได้มีโอกาสสบตาผู้ฟังแล้ว จะทำให้การสื่อความหมายเป็นไปได้โดยสะดวก และบังเกิดความเข้าใจกันได้รวดเร็วขึ้น เพราะว่าสายตาสามารถสร้างความสัมพันธ์ และถ่ายทอดความรู้สึกของผู้พูดไปสู่ผู้ฟังได้ วิธีใช้สายตาที่ดีขึ้น ก็คือค่อย ๆ กวาดสายตาไปยังผู้ฟัง (จากซ้ายไปขวา) พยายามมองผู้ฟังให้ทั่วถึงกัน และสบตาผู้ฟังก็ให้แสดงความจริงใจออกมาก ทางสายตาหนึ่ง ๆ ด้วย ผู้พูดต้องพยายามมองผู้ฟังอยู่ตลอดเวลา เพราะเป็นการแสดงว่าเราสนใจผู้ฟัง ผู้พูดจะต้องไม่ใช้สายตามองดูพื้น, เพดาน, ประตู, มองข้ามหัวผู้ฟังไปยังฝาห้อง หรือมองออกนอกห้องไป ควรจำไว้ว่าเมื่อตามองปากก็พูด

1.4 การเดิน (Walking) การเดินเป็นสิ่งแรกที่สะกดตาหรือเป็นจุดสนใจของผู้ฟัง และนับเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพด้วย วิธีเดินที่ดีชื่นบานจากที่นั่งของผู้พูดนั้น ควรจะก้าวเดินด้วยฝ่าเท้าพอดีไม่ช้ำหรือเร็วเกินไป ในขณะเดียวกันก็จะต้องทรงตัวให้straight ไม่เดินหลังโงเงหรือยืดหน้าอกหรือกระมิดกระเมี้ยนอาย ระวังอย่าให้หัวไหล่ตึงและทื่อ ขณะที่เดินต้องให้แขนแก่วงตามสบายแต่ต้องระวังไม่ให้แก่วงมากเกินไปหรือไม่แก่วงเลย ในขณะเดียวกันศีรษะจะต้องตั้งตรง ควรจะอยู่ในลักษณะที่เป็นเส้นขานานกับพื้นตลอดเวลา ในขณะที่เดินนั้น อย่าให้ส่วนคางยืนล้าอวัยวะส่วนอื่น ผู้ที่มีปัญหาเรื่องการเดินอาจจะหัดเดินด้วยการทวนหนังสือไว้บนศีรษะ

สำหรับนักศึกษาที่จะออกไปเป็นครูนั้น เวลาที่พูดคือเวลาสอน จะนั่งจะต้องยืนพูด มีเช่นกัน และเวลาสอนไม่ควรเดินมากนัก เวลาเดินในห้องเรียนก็ไม่ควรเดินตามสบาย หรือรีบเร่งจนเกินไป นอกจากนี้ยังไม่ควรนั่งบนโต๊ะ (เขียนหนังสือ) ของนักเรียนด้วย

1.5 การทรงตัว (Posture) การทรงตัวหรือการยืนก็เป็นอีกส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของผู้พูด การทรงตัวในขณะที่พูดนั้น จะต้องระมัดระวังไม่ให้ยืนตามสบายจนเกินไป คือต้องไม่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อมากจนเกินไป และต้องไม่ยืนให้ตึงเครียดมาก เพราะความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ จะทำให้ความสามารถในการพูดลดน้อยถอยลง ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วและมีชีวิตจิตใจ ท่ายืนที่ดีที่สุด คือท่าที่เราสามารถควบคุมกล้ามเนื้อในร่างกายได้อย่างสวยงาม โดยมีความรู้สึกว่าไม่ต้องยืนมากนัก เท้าหันส่องข้างของผู้พูดไม่ควรอยู่ซิดหรือห่างจากันเกินไป ควรห่างกันประมาณ 1 ศีบ ให้ปลายเท้าอยู่ล้ำกัน (อย่าให้ปลายเท้าอยู่ตรงในแนวเดียวกัน) ให้น้ำหนักของร่างกายตกอยู่ตอนหน้าของเท้า อย่าให้น้ำหนักกดลงตรงสันเท้าทั้งหมด ในขณะที่ยืนนั้น ต้องมีความรู้สึกว่าไม่เครียด และมีความเป็นตัวของตนเอง (relax and be yourself) ควรจะระลึกไว้เสมอว่า การทรงตัวที่ดีนั้น หลังจะต้องตรงไม่โก่งรั้ม ให้ลต้องไม่ห่อ และจะต้องรู้จักเก็บท้องด้วย (เขมวท้อง) คือไม่ให้น้ำท้องยื่นออกมานะ ท่ายืนที่ไม่ควรนำมาใช้ในการพูด คือ ท่ายืนแบบหาร, ท่ายืนเกร็ง, ท่ายืนแล้วไห้เลี้ยงไปข้างหนึ่ง, ท่ายืนโคลงตัวไปมา, ท่าบاعدหางเทคโนโลยี (คือเวลาพูดแล้วเบี้ยงเท้า), ท่าที่แสดงตนเห็นผู้ฟัง (คืออาจมีอ้อชี้กราด หัวสะเอว) ท่ายืนเหมือนดาราภาพยนตร์ หรือนางแบบ ฯลฯ

สำหรับนักศึกษาครูนั้น ไม่ควรยืนหัวสะเอวตลอดเวลา ควรยืนในท่าที่สั่ง แต่มีลักษณะเป็นมิตรกับนักเรียน มิใช่จะยืนด้วยท่าทางที่เครียดเพื่อให้นักเรียนกลัว เวลาเรียนนักเรียนให้ตอบคำถามนั้น ครูควรจะใช้วิธีเรียกชื่อนักเรียนมากกว่าใช้มือชี้ไปเรื่อย ๆ แต่วิธีที่ดีคือครูจะจำชื่อนักเรียนในชั้นให้ได้

1.6 การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) การแสดงออกทางสีหน้าของผู้พูดนั้น เป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือที่ผู้พูดใช้สื่อความหมายกับผู้ฟัง ผู้ฟังจะอ่านความรู้สึกของผู้พูดได้จากสีหน้าเช่นเดียวกับนักเรียน จะรู้ว่าครูอารมณ์ดีหรือไม่ด้วยการสังเกตจากสีหน้าครู ถ้าผู้พูดต้องการให้ผู้ฟังเข้าใจในเรื่องที่ตนพูดนั้นอย่างลึกซึ้ง ผู้พูดต้องใส่ความรู้สึกลงในใบหน้า เพื่อให้คำลั่งตามเรื่องที่ตนพูดและอ้าปากวิ่งที่เครื่า ก็ควรจะทำสีหน้าเครื่า และเสียงเครื่า ๆ ด้วย เมื่อพูดถึงปัญหาที่สำคัญ ๆ ก็ควรจะมีสีหน้าขรึม ตามปกติเมื่อพูดเกี่ยวกับเรื่องทั่ว ๆ ไปแล้ว ผู้พูดควรจะมีสีหน้ายิ้มเย้มแจ่มใส (pleasant face) เพื่อว่าบรรยายคำในสถานที่นั้นจะได้ไม่ตึงเครียด อีกทั้งผู้พูดและผู้ฟังจะได้มีความรู้สึกที่ดี น่ายและเป็นมิตรต่อกันอีกด้วย

ครูเป็นผู้ที่จะต้องเกี่ยวข้องกับการสอนนักเรียน และปัญหาต่าง ๆ ในห้องเรียนอีกมาก นัย ซึ่งเป็นการยากเหลือเกินที่จะให้ครูมีหน้าตาขี้มัยแย้มแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา ถึงกระนั้นก็ต้องครูควรจะฝึกให้มีสีหน้าปกติในเวลาสอน มิใช่นำไปหน้าที่บึ้งตึงเคร่งชื่มเข้าไปในห้องเรียน ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีแต่ความหวาดกลัวจังไม่กล้าจะซักถามวิชาที่เรียน อนึ่งครูก็ไม่ควรที่จะทำหน้าตาขี้มายกใหญ่ไปจนถึงเป็น “หน้าเป็น” เพราะจะทำสภาพในห้องเรียนหละหลวย ไม่มีระเบียบและเด็กจะไม่สนใจในการสอนของครู

1.7 การแสดงท่าทาง (Gesture) การแสดงท่าทางประกอบการพูด เป็นสิ่งหนึ่งที่ต้องจุดความสนใจของผู้ฟัง และทำให้การพูดมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตามปกติแล้วคนเราชอบดูภาพที่เคลื่อนไหวมากกว่าภาพนิ่ง จะนั้นในการพูด ถ้าจำเป็นที่จะต้องแสดงท่าทาง เช่นโบกไม้ใบมือหรือทำมือประกอบ ก็ควรจะทำให้ถูกต้อง ไม่ขัดตาผู้ฟัง การใช้มือประกอบท่าทางนั้น ควรอยู่ระหว่างระดับสายตา กับ ระดับเอวของผู้พูด และไม่ควรจะแสดงออกให้เลยไปกว่าความก้าวของช่วงขาที่เหลือของผู้พูด ควรจะระลึกไว้เสมอว่า ผู้พูดควรจะแสดงท่าทางประกอบการพูด ต่อเมื่อต้องการอธิบาย หรือเน้นข้อความที่พูด การแสดงท่าทาง จะต้องมีความหมายสอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิด จะต้องเหมาะสมกับโอกาสและเรื่องที่จะพูด จะต้องเรียบร้อย สุภาพ ไม่ซ้ำซาก และมีวิศิฐิติใจ

นอกจากการใช้มือประกอบท่าทางที่มีความหมายแล้ว สิ่งที่ควรจะนำมาพิจารณาด้วย คือตำแหน่งของมือ ขณะที่เรียนพูด ผู้พูดใหม่ ๆ จะมีความรู้สึกว่า มือนั้นเป็นส่วนที่เกะกะมาก บางคนถึงกับยืนหยัดอยู่หน้าของตัวเอง หรือหมุนแหวนรอบนิ้วไปมา หรือบิดมือเข็มหน้าหรือล้างแค่แกะเกาเป็นต้น วิธีที่ช่วยแก้ความเก็งกังวิง คือให้แขนห้อยลงมาแบบลำตัว ให้มือแบบกับข้างตัวอย่างสบาย ๆ และในขณะที่ยืนจะต้องไม่ยืนกอดอก หรือเอามือท้าวสะเอว หรือเอามือใส่กระเบื้อง หรือเอามือไขว้หลัง ถ้าหากว่าผู้พูดต้องยืนพูดอยู่บน舞台上โดยมีที่ยืนพูด (a stand) ด้วยนั้นให้ผู้พูดวางมือทั้งสองบน stand นั้น ถ้าหากว่าผู้พูดจะต้องพูดในห้องกว้าง ๆ ที่มีโต๊ะเขียงหนังสือก็ให้วางมือลงบนโต๊ะ ถ้าพูดในที่ที่มีเก้าอี้ ก็ให้จับพนักเก้าอี้ไว้ ถ้าหากว่าผู้พูดจะต้องนั่งพูดก็ให้อمامือไว้บนตักพอสบาย ๆ แต่ไม่ควรกอดอก

ผู้ที่จะไปเป็นครูควรจะยืนสอน เยี่ยนกระดำเนา ซึ่งอุปกรณ์เหล่านี้จะมือประกอบการสอน ครูก็ต้องสอน ก้มหน้าก้มตาดูแต่หนังสือบนโต๊ะนั้น จะไม่ได้รับความสนใจจากนักเรียน

1.8 การแต่งกาย การแต่งกายเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่จะดึงดูดความสนใจของผู้ฟัง ถ้าผู้พูดแต่งกายสวยงามเกินไป หรือสกปรกเกินไป จะทำให้ผู้ฟังหันความสนใจไปสู่เครื่องแต่งกายของผู้พูดและไม่สนใจเนื้อความของเรื่องที่ผู้พูดพูด โดยปกติแล้วถือว่า การแต่งกายเป็นการบอกนิสัยใจคอ และรสนิยมของผู้พูด การแต่งกายที่ดีก็คือ แต่งกายให้เรียบร้อยตามสมัยนิยม โดยคำนึงถึงวัย รูปร่าง และฐานะของผู้แต่ง และควรจะแต่งให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่ที่ตนจะไปพูดนอกจากนี้ยังควรระวังเรื่องสีให้มาก ผู้ที่มีรูปร่างอ้วนใหญ่ ควรแต่งสีเข้มที่สุภาพหรือเป็นผ้าดอกใหญ่ ถ้าเป็นผ้าลายริ้ว ก็ควรจะวางผ้าให้ลายริ้วเป็นทางตรง ส่วนผู้ที่มีรูปร่างผอมเล็กก็ควรจะวางผ้าให้ลายริ้วเป็นทางขวาง ถ้าเป็นผ้าดอกก็ควรเป็นลายดอกเล็ก ๆ และควรจะแต่งตัวด้วยผ้าสีน้ำเงิน อ่อน เพราะจะทำให้รูปร่างไม่คมบางเกินไป

สำหรับสตรีนั้น ไม่ควรจะแต่งให้สัน្តำและเปิดเผยเกินไป ความยาวของกระโปรงควรจะยาวคลุมหัวเข่า สำหรับแบบเสื้อควรจะเลือกแบบที่สุภาพ แต่งแล้วดูเรียบร้อยและสง่างาม

สำหรับชายนั้นไม่ควรใส่เสื้อยืดชิ้นเดียวที่พูด ถ้าจะต้องแต่งเครื่องแบบก็ต้องให้สีเสื้อและกางเกงเป็นสีเดียวกัน กางเกงไม่ควรรัดรูป หรือสัน্তเดือ ควรหลีกเลี่ยงผ้าที่ออกแสงแวดวงวัวหรือมีลวดลายมากเกินควร

นอกจากนี้แล้วก็ควรระวังเรื่องทรงผม ใบหน้า เชิ้มน้ำด รองเท้า เนคไท กลินตัว กลินปาก ฯลฯ ซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้องให้ความสนใจเท่า ๆ กับเครื่องแต่งกาย

1.9 การใช้ไมโครโฟน (Microphone) ไมโครโฟนเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการพูดที่เป็นประโยชน์มาก จะช่วยให้ผู้ฟังได้ยินทั่วถึงกัน เทคนิคในการใช้ไมโครโฟนอย่างง่าย ๆ ก็คือ ในขณะที่พูดควรให้ไมโครโฟนอยู่ห่างจากปากประมาณ 8-12 นิ้ว ควรให้ไมโครโฟนอยู่ตรงปากแล้วปรับไมโครโฟนให้เหมาะสมกับความสูงของผู้พูด ในขณะที่พูดอย่ามองไมโครโฟน แต่ให้มองที่ผู้ฟังโดยคงความสูงของลำตัวไว้ และไม่ควรจับไมโครโฟนหรือฐานไมโครโฟน เมื่อพร้อมที่จะพูดแล้ว ก็ควรจะพูดไปทันทีโดยไม่ต้องเคาะไมโครโฟน หรือพูดว่า “ฉัลโหล ฉัลโหล” ฯลฯ หรือกระเอมกระไอก่อนเลย

เมื่อพูดใส่ไมโครโฟนก็ควรจะพูดด้วยสีหน้ายิ้มเย้ม มีการควบคุมอารมณ์หัวเรื่อง ของตนเอง มีฉันน์การพูดนั้น ๆ จะไม่เป็นผลดี

1.10 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญมากในตัวผู้พูด ถ้าผู้พูดมีความเชื่อมั่นในตนเองแล้ว การพูดจะดำเนินไปด้วยดี ความสะทกสะท้าน ตกใจ กลัว จะไม่เกิดขึ้น

ผู้พูดใหม่ ๆ เมื่อออกอาการพูดมักจะมีอาการประหม่า บางครั้นตกลใจพูดไม่ออก มีอาการขาสั่น ปากสั่น หน้าชีด เหงื่อ宦 อาการเซ่นนี้เกิดจากการ ทำงานของระบบประสาทภายในร่างกายที่หันหันประกอบกับอารมณ์วิตกกังวลผู้พูด ลักษณะเซ่นนี้เรียกว่า การตื่นเวที (Stage fright)

การสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองนั้นทำได้โดย

1.10.1 การเตรียมเรื่องที่จะพูดให้พร้อม

1.10.2 มีการฝึกซ้อมพูดประมาณ 10-20 ครั้ง

1.10.3 มีความอดทน และพยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตน

1.10.4 รู้จักควบคุมอารมณ์หวั่นไหวตกของตนเอง

อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกประหม่าแห่งนี้เกิดขึ้นได้เสมอจนกว่าผู้พูดจะมีประสบการณ์ในการพูดมากพอสมควร หรือมีการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดีแต่ถ้าผู้พูดเกิดความรู้สึกตื่นเวทีเมื่อเผชิญหน้ากับผู้ฟัง ผู้พูดควรจะแก้ด้วยการใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายให้เป็นประโยชน์ เช่นเดินไปมา เอามือไว้หลัง ยกแก้วน้ำขึ้นดื่ม โดยทำก่อนเขียนเวที ในขณะที่เดินเขียนเวทีหรือที่ยืนพูดก็ควรที่จะสูดลมหายใจเข้าปูอดแรง ๆ 3-5 ครั้ง เมื่อเขียนเวทีอย่ารีบร้อนพูด หยุดนิ่งสักวิดใจ เมื่อระงับความประหม่าได้ และมองดูคนฟังแล้วจึงเริ่มพูด

2. การวิเคราะห์ผู้ฟังและกาลเทศะ

การพูดที่มีประสิทธิภาพ ผู้พูดควรจะมีการเตรียมตัว ในการเตรียมที่ดีนี้ ผู้พูดจะต้องรู้จักผู้ฟังก่อน เพราะการพูดชนิดเดียวกันอาจจะเหมาะสมสำหรับชนกลุ่มนั้น แต่อาจจะไม่เหมาะสมสำหรับชนอีกกลุ่มนั้น ฉะนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการวิเคราะห์ผู้ฟัง หรือศึกษาถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

2.1 วัยของผู้ฟัง ผู้ฟังที่มีวัยต่างกัน ความสนใจ และความเข้าใจในเรื่องย่อมต่างกัน การเรียนรู้ถึงอายุผู้ฟัง ก็เพื่อจะให้ทราบว่า การพูดกับคนในวัยนั้น ๆ ควรใช้วิธีการพูด และคำพูดอย่างไร กล่าวคือ

เด็ก เด็กมีลักษณะซุกซน ไม่อยู่นิ่งเฉย ไม่มีความตั้งใจฟังเรื่องได้นาน ๆ มีความเบื่อง่าย มีความสนใจแต่เรื่องสนุกสนานตื่นเต้น มินิสัยอยากรู้ และชอบของรับประทาน ตามปกติ เด็กจะมีพื้นความรู้ และความสนใจน้อย ดังนั้น ถ้าจะพูดกับเด็ก ควรพูดเรื่องที่สนุก ควรใช้คำพูดง่าย ๆ แต่เป็นคำที่เต็มไปด้วยอารมณ์รุกเร้า ตื่นเต้น เสียงที่พูดจะต้องตื่นเต้นสนุก ไม่ควรใช้เสียงเบา และเนิ oy ฯ เป็นอันขาด นอกจากนี้แล้ว เรื่องที่พูดจะต้องแห้งด้วย มุขตลก เพื่อเรียกความขบขันจากเด็กอีกด้วย ใน การเตรียมเนื้อเรื่องมาพูดกับเด็กนั้น จะต้องเตรียมให้เด็กเกิดความอยากรู้อยากเห็นไปเรื่อย ๆ อย่าพูดเรื่องที่เด็กรู้ต่อนฉบับของเรื่อง เพราะเด็กจะไม่สนใจฟัง

วัยรุ่น วัยรุ่นยังเป็นวัยที่อยู่ในลักษณะเป็นเด็ก แต่มีความสำมัคณ์ผิดคิดคิดว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว ฉะนั้นเด็กวัยรุ่นจะไม่ชอบให้ใครมากระทำ (recall) กับตัวเขามีอนกับเด็ก เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่กึ่งกลางระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ ยังไม่บรรลุสมรรถภาพ (maturity) และยังไม่เข้าใจในเหตุการณ์บางอย่าง เพราะไม่มีประสบการณ์เพียงพอ ยังไม่มีการรับผิดชอบในเรื่องใด ๆ แต่ทรงกันห้าม เด็กวัยรุ่นอยากรถด่อง หรือลองดิกับสิ่งใหม่ ๆ เป็นผู้ที่ชอบชีวิตที่โลดโผน และตื่นเต้น ครึกครื้น ฉะนั้น การพูดกับเด็กวัยรุ่นจึงควรมีจุดมุ่งหมาย ที่มุ่งในเหตุการณ์ปัจจุบันน่าทดสอบ เหตุการณ์ที่ทันสมัย ยอมรับความคิดเห็นและความสามารถของวัยรุ่นและควรสอนแแทรกวิทยาเด็กวัยรุ่นด้วย

วัยหนุ่มสาว วัยหนุ่มสาวมักจะเป็นวัยที่สำเร็จการศึกษาขั้นวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย ถ้าเป็นชายหนุ่มก็เป็นผู้ที่ผ่านการบวชเรียนแล้ว วัยหนุ่มสาวเป็นวัยที่มีพลังทั้งด้านความรู้ และด้านกำลัง เป็นวัยที่มีความกระตือรือร้นรักความก้าวหน้า และต้องการแสดงความสามารถ

การเตรียมเรื่องพูดให้คนวัยหนุ่มสาวฟัง ควรเตรียมเรื่องที่เกี่ยวกับความจริงก้าวหน้า ด้านอุดมการณ์ การเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงระบบหรือสิ่ง gì ให้ก้าวหน้า ทันสมัย ผู้พูดควรใช้เหตุผลในการโน้มน้าวใจด้วย

วัยกลางคน เป็นวัยที่กำลังสร้างฐานะ และมีความมุ่งหมายทางด้านการทำงาน อาชีพ ชื่อเสียง เป็นวัยที่มุ่งผัน ยึดมั่นในความคิดและอุดมคติของตนเอง คนในวัยกลางคน เป็นผู้ที่มีความคิดอ่านกว้างขวาง รักความก้าวหน้า และเป็นผู้ที่มีความมั่นใจ และมีประสบการณ์มาก พอกสมควร ฉะนั้นในการพูดให้คนวัยกลางคนฟังนั้น ผู้พูดจะต้องตรัสเตรียมเรื่องให้รอบคอบ คำพูดที่ใช้ จะต้องเป็นคำที่มีน้ำหนัก สามารถที่จะโน้มน้าว ชักจูงผู้ฟังให้คล้อยตามความคิดเห็นของผู้พูด ควรจะรับรู้ใจความให้มีเนื้อหาอันแท้จริง ไม่ควรพูดเย็นเย้อเสียเวลานาน

วัยชรา คนวัยชราเป็นผู้ที่มีประสบการณ์มาก ชอบคิด ชอบยึดถือสิ่งที่เป็นที่พึงทางจิตใจ เช่น คุณธรรม และบางคนก็เป็นห่วงลูกหลาน ครอบครัว ฉะนั้น การพูดกับบุคคลที่อยู่ในวัยชรา จึงควรพูดเกี่ยวกับสวัสดิภาพทางครอบครัว จิตใจ และควรจะพูดในทำนองเป็นที่ปรึกษา หรือเป็นผู้ปรับทุกข์

2.2 เพศของผู้ฟัง ความสนใจของผู้ฟังนั้นขึ้นอยู่กับเพศเมื่อันกัน เพราะโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว เพศหญิงมักจะสนใจเรื่องความสวยงาม การบ้านการเรือน การสมาคม การแต่งตัว ส่วนเพศชายมักจะสนใจเรื่องการเมือง การกีฬา เครื่องยนต์กลไก การงาน และสวัสดิภาพของครอบครัว

เมื่อเราจะพูดให้ผู้ชายฟัง เราควรจะตระเตรียมเรื่องให้พร้อมคำพูดที่จะนำมาใช้นั้น ควรจะมีเหตุผล เพราะผู้ชายนั้นเป็นเพศที่จะถูกข้อกล่าวหาว่าผู้หญิง ในทางตรงกันข้าม เพศหญิงเป็นเพศที่มีอารมณ์ละเอียด อ่อนไหวง่าย (Sensitive) ฉะนั้น จึงควรนำคำพูดที่สุภาพ อ่อนหวานมาใช้

2.3 ความแตกต่างทางความเชื่อถือ และศาสนา เชื้อชาติศาสนา ชาติ ประเพณี และความเชื่อถือ เป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่คนเรายึดถือกันมาแต่ตั้งเดิม ผู้พูดควรจะศึกษาและระมัดระวังในเรื่องนี้ด้วย มีฉะนั้นแล้วการพูดจะทำให้ผู้ฟังขุนข้องมองใจ เป็นเหตุให้เสียผลของการพูดไป

2.4 ฐานะและอาชีพของผู้ฟัง ในการเรียนรู้ถึงฐานะและอาชีพของผู้ฟังมาก่อนหน้านั้น ยอมเป็นผลกำไรของผู้พูด เพราะผู้ที่ต่างอาชีพย่อมมีความสนใจต่างกัน ยกตัวอย่างเช่นถ้าผู้ฟังเป็นผู้ที่มีฐานะยากจน ความเป็นอยู่แร้นแค้น ผู้พูดจะต้องพูดในทำนองให้คำปรึกษาและแสดงความเห็นใจ ผู้ฟังมีฐานะดี มีอาชีพส่วนใหญ่ทางธุรกิจ และการค้าขาย ผู้พูดจะต้องเรียนเรื่องที่จะพูดไปในแนวเศรษฐกิจการลงทุน แต่ถ้าพูดกับชาวนา ก็ต้องพูดให้ผู้ฟังมีความภาคภูมิใจในอาชีพที่เป็นกรดดูกสันหลังของชาติ

2.5 ระดับการศึกษา ผู้พูดจะต้องพิจารณาดูว่า ผู้ฟังมีระดับการศึกษามากน้อยเพียงไร ถ้ากลุ่มผู้ฟังเป็นผู้ที่มีการศึกษาน้อย ผู้พูดจะต้องเตรียมเรื่องที่พูดด้วยภาษาง่าย ๆ ถ้าผู้ฟังเป็นผู้มีการศึกษาสูง ผู้พูดจะต้องใช้คำพูดที่มีเหตุผล มีแนวโน้มไปในด้านวิชาการ

2.6 ความสนใจของผู้ฟัง ถ้าผู้พูดทราบมาก่อนว่าผู้ฟังส่วนใหญ่สนใจในเรื่องอะไร ก็จะได้เตรียมเรื่องได้ถูกต้อง และสามารถที่จะพูดให้ตรงเป้าหมายได้ เพราะถ้าผู้พูดถูกจุดที่ผู้ฟังสนใจ พร้อมด้วยคำแนะนำนั้น ผู้ฟังย่อมจะชอบและจะสนใจฟังมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น เราสืบทราบมาว่าผู้ฟังส่วนใหญ่สนใจในเรื่องยาเสพติดให้โทษ เราก็ให้เห็นโทษของยาเสพติด และบอกลักษณะของผู้ที่ดัดยา-rayนั้นพร้อมทั้งวิธีป้องกัน

2.7 สถานที่ การรู้ถึงสถานที่ที่จะพูดนั้นก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ผู้พูดควรจะทราบล่วงหน้า เพื่อจะได้เตรียมตัวในด้านการแต่งกาย และเนื้อเรื่องได้ถูกต้อง เพราะเรื่องที่เหมาะสมกับสถานที่หนึ่งนั้น อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกสถานที่หนึ่งก็ได้

2.8 เวลา เวลาที่เป็นส่วนหนึ่งในการพูด เช่น การพูดในเวลากลางวันนั้น อาจมักร้อนอบอ้าว ผู้ฟังอาจจะนั่งฟังไม่สบายเท่าที่ควร จะนั่น การพูดก็จะต้องเป็นแบบบรรยายและได้ความ ควรระลึกไว้ว่าเวลา�่ออมทำให้อารมณ์ของคนเปลี่ยนแปลงไปได้ นอกจากนี้แล้ว ผู้พูดควรจะรู้ว่าเวลาพูดมากันอย่างไร เพราะจะได้เตรียมเรื่องมาพูดให้พอดีกับเวลา

2.9 โอกาส การพูดในแต่ละโอกาสย่อมไม่เหมือนกัน เช่น การพูดอวยพรในงานสมรส ย่อมไม่เหมือนกับการพูดอวยพรในงานวันเกิด การใช้ถ้อยคำต่อจดหมายแต่งกายย่ออมเปลี่ยนไปผู้พูดที่ตีจึงควรจะทราบมาก่อนว่าตนจะพูดในโอกาสอะไร เพื่อจะได้เตรียมตัวได้ถูกต้องและเหมาะสม

3. การเลือกเรื่องพูด

ในการไปพูดที่ใดก็ตาม เราจะต้องคำนึงถึงเนื้อเรื่องที่จะไปพูด และควรจะพิจารณาถึงสิ่งต่อไปนี้

3.1 การเลือกเรื่อง ต้องพยายามเลือกเรื่องที่ทั้งผู้พูดและผู้ฟังสนใจ ถ้าเป็นเรื่องที่ผู้พูดสนใจ ก็จะทำให้ผู้พูดพูดได้ดี ในขณะเดียวกันถ้าเรื่องที่พูdnั้น ผู้ฟังไม่สนใจ การพูdnั้นก็จะล้มเหลว ถ้าเลือกพูดในเรื่องที่ผู้ฟังสนใจ ก็ถือว่าผู้พูดได้ประสบความสำเร็จขั้นต้นในการเรียกความสนใจจากผู้ฟัง อนึ่งผู้พูดควรจะเลือกเรื่องที่จะให้ประโยชน์ และความรู้แก่ผู้ฟังได้ เพราะตามหลักวิทยาการ มนุษย์จะได้รับผลประโยชน์ โดยทั่วไปแล้ว คนเราสนใจสิ่งที่เป็นแก่นสารของชีวิต เช่น สุขภาพ การงาน ความมั่นคงและความปลอดภัย

ของครอบครัว เรื่องที่แปลง ปัญหาการเมืองและสังคมที่เข้ายุค เรื่องที่ช่วยจัดปัญหาของผู้พิพากษา เรื่องที่กำลังเป็นข่าว เรื่องที่มีผู้ตัดเย็บความนึกคิดเป็นต้น จะนั่นจะเลือกเรื่องใดก็ตาม ควรจะปรับเรื่องนั้น ๆ ให้เข้ากับผู้พิพากษา

นอกจากนี้แล้ว ก็กำหนดเนื้อหาของเรื่องที่จะพูดให้อยู่ในวงจำกัด เพื่อว่าจะได้พูดให้เหมาะสมกับเวลา และควรพิจารณาถึงสภาพภาวะของผู้พูด คือรู้ว่าตัวผู้พูดเป็นใคร จะพูดในแนวใด เช่น ถ้าผู้พูดเป็นครู ก็ควรจะพูดและให้แบ่งความคิดในฐานะครู อย่าพูดในฐานะพ่อค้า หรือนายธนาคาร

3.2 การเตรียมเนื้อเรื่อง ผู้พูดจะพูดรึ่ง袍ไว้ก็ตาม ควรจะตั้งจุดมุ่งหมายของเรื่องที่ตนจะพูดไว้ก่อน และวิจัยทำการค้นคว้า หาข้อเท็จจริง ข้ออ้างอิง หลักฐานมาสนับสนุนเรื่องที่ตนจะพูด และวิจัยเรียนเรื่อง และซ้อมพูดซึ่งจะกล่าวในบทต่อไปในเรื่องการเตรียม และการจัดเรื่องพูด

แบบฝึกหัดบทที่ 2

จงเตรียมเรื่องที่จะพูดต่อไปนี้เพียงเรื่องเดียว (ใช้เวลาพูดประมาณ 3 นาที)

1. งานอดิเรกของข้าพเจ้า (ตัวอย่าง : การเลี้ยงนกเข้า ถ่ายรูป ทำครัว ฯลฯ)
2. สถานที่ที่ข้าพเจ้าชอบ (ตัวอย่าง : ในบริเวณวัด ชายหาด บ้าน ฯลฯ)
3. กองไม้ที่ข้าพเจ้าชอบ
4. เพลงที่ข้าพเจ้าชอบ (ตัวอย่าง : เพลงไทยเดิม เพลงสากล เพลงไทยสากล ฯลฯ ควรจะร้องเป็นตัวอย่าง 1 ท่อนด้วย)
5. รายการทางวิทยุที่ข้าพเจ้าชอบฟัง
6. ตีที่ข้าพเจ้าชอบมากที่สุด
7. บุคคลที่ข้าพเจ้ารักมากที่สุด
8. บุคคลที่ข้าพเจ้าเกลียดมากที่สุด
9. อาหารที่ข้าพเจ้าชอบมากที่สุด
10. อาชีพที่ข้าพเจ้าชอบมากที่สุด

หมายเหตุ : ให้พูดเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่น ถ้ามีงานอดิเรกหลายอย่าง (เช่นทำครัว, เล่นกีฬา ถ่ายรูป) ในเลือกเอาเพียง 1 อย่าง

(ເອກສາງອ່ານປະກອບ)

ຫລັກກາຮຽພຸດຂອງປະຊາທິປະໄຕນິກສັນ *

ໃນງານເສື້ອງໄຫຍ່ແຫ່ງໜຶ່ງໃນກຽງລອນດອນ ເຈົກພີໄດ້ເດີນອອນເມື່ອງເມື່ອງເຂົ້າມາຫາໜົມເນວ້-

ເຫັນມອ້ມ ນັກປະພັນຮີລືອ້ອື່ອຂອງອັງກຸປະຊີ່ງຕິດອ່າງແຕ່ພຸດເກົ່າ ເຈົກພີໄດ້ຂ່ອງຮ່ວມວ່າ ອຢາກ
ຈະຂອໃຫ້ເຂົ້າມາຫຍຸດຂອງໄຣນິດໜ່ອຍຫລັງດິນແນວໆ

ມອ້ມຕອບວ່າ “ຕ້ອງຂອຕ້ວຄຮັບ ກີ່ກຳໄມ້ຄຸນໄມ່ບໍອກລ່ວງໜັ້ນ ພມຈະໄດ້ຕະຫຼາຍມາ
ເພື່ອຈະໄດ້ມາພຸດກລອນສົດທີ່ນີ້”

ກາຮຽພຸດໂດຍໄນ້ຕ້ອງນີ້ກາຮຽມຕ້ວລ່ວງໜັ້ນນັ້ນ ໄກຍເຮົາເວີກກັນວ່າ “ພຸດກລອນສົດ” ແຕ່ໂດຍ
ກວາມອວິແດວ ດນກທີ່ຈະ “ພຸດກລອນສົດ” ໄດ້ ຈະຕ້ອງນີ້ກາຮຽມຕ່ວລ່ວງໜັ້ນນຳມາກ່ອນ

ກາຮຽມຕ່ວລ່ວງໜັ້ນນຳມາກ່ອນ ເມື່ອເດືອນກ່ອນມີຜູ້ມາທາບຖາມໃຫ້
ຂ້າພເຈົ້າໄປພຸດ ໂດຍບໍອກລ່ວງໜັ້ນໃຫ້ການເພີ່ມວັນເດືອນ ເມື່ອຂ້າພເຈົ້າແສດງຄວາມໜັກໄຈວ່າ ເປັນ
ການບຸນປັນກະທຳນ້ຳນາກເກີນໄປ ເນັດຕອນງ່າຍ ຖ້າວ່າ

“ໄນ້ຕ້ອງຕະຫຼາຍໄວ້ຮອກຄຮັບ ເພະກາຮຽພຸດຫລັງອາຫາກລາງວັນ ເພີ່ມສົບຫ້ານາທີ່
ເທົ່ານັ້ນເອງ ພມໄມ່ຮັບກວານຍາວໄປກວ່ານັ້ນ”

ໃນຕໍ່າກາຮຽພຸດ ເນັດຕອນວ່າຍິ່ງພຸດສັນເທົ່າໄຮ ຍິ່ງຕ້ອງຕະຫຼາຍມາກເທົ່ານັ້ນ ເພະກາຮຽ¹
ພຸດສັນ ຈະຕ້ອງປຽບແຕ່ງໃຫ້ມີຫົວໜ້າງ ແລະຕ້ອງຄິດວາງແພນຝັ້ງວ່າ ທ່ານຍ່າງໄຮັງຈະຮວບຮັດລົງ
ໃຫ້ໄດ້ກາຍໃນເວລາເລັກນ້ອຍໂດຍໄມ້ຂັດຕົກບກພວ່ອງ

ເມື່ອຕີນີ້ ຂ້າພເຈົ້າອ່ານໜັ້ນສື່ອເວື່ອງ “Six Crises” ຂອງ Richad M. Nixon ຜູ້ຊື່ງພຣຣຄ
ຮີພັບລືກັນເຄຍສົ່ງເຂົ້າຊີ່ງຕໍ່າແໜ່ງປະຊາທິປະໄຕເມົວກັນມາແລ້ວ ແຕ່ໄປແພ້ຈອ້ນເວີເຄື່ອນແນ້ດີ

*ວິລາສ ມະນີວັດ ອູ້ເຂາກຂອງພຸດ ພຣະນະກර : ສຳນັກພິມພົດສັງວິທາຍາ ພ.ຕ. 2514 ໜ້າ 248-252

แต่ถึงกระนั้น แม้ในขณะนี้ ก็ยังมีเสียงคاداتะเนกันว่าในการเลือกตั้งประธานาธิบดีอเมริกัน ปีหน้าพรรครีพับลิกันอาจหันมาเลือกนิกสันอีกทีได้

นิกสันได้เน้นไว้ในหนังสือของเขาว่า ในการพูดต่อที่ชุมชนนั้น การตระเตรียมเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ปกติถ้าเป็นการพูดครั้งสำคัญเขามักให้เวลา Roth นึงสักครึ่งชั่วโมง สำหรับการตระเตรียม เพื่อว่าจะได้คุ้นเคยและความคิดและถ้อยคำที่จะพูด จนสามารถที่จะพูดได้โดยไม่ต้องอาศัยกระดาษจดหัวข้อวางแผนไว้ข้างหน้าเวลาพูด

นิกสันใช้วิธีเตรียมตัวลำดับดังนี้

- | | |
|------------|--|
| ขั้นแรก | ร่างก姣โดยย่อเอาแต่ใจความ เสร็จแล้วขยำทิ้งไป |
| ขั้นที่สอง | ร่างก姣โดยย่อขึ้นมาอีก โดยไม่ต้องไป-era ร่างฉบับแรกมาอีก แล้วก็ข่าวงทิ้งไป |
| ขั้นที่สาม | ร่างย่อขึ้นมาอีกฉบับหนึ่ง ซึ่งอาจจะสั้นกว่าต้นร่างเดิม แล้วเขาก็จะอ่านต้นร่างฉบับที่สาม ทบทวนไปมาอยู่หลายจบ เพื่อจะเก็บเอาสาระซึ่งชาบเข้าไปให้ได้หมดจนทำให้แน่ใจได้ว่า เขายังสามารถยืนยันพูดได้โดยไม่ต้องใช้ “หัวข้อบันทึกสั้น ๆ” วางอยู่ตรงหน้าอย่างที่บางคนชอบใช้ โดยเฉพาะถ้าเป็นการพูดทางโทรทัศน์แล้ว นายนิกสันถือเป็นกฎที่เดียวที่จะไม่อ่านต้นร่างก้ม ๆ เงย ๆ วิธีของนิกสันนั้น จะไม่ยอมท่องจำบทที่พูด และจะไม่ยอมทดลองพูดก่อน อ้างว่าจะทำให้เสียร淑ชาติและขาดความมีชีวิต |

แต่นี้ไม่ใช่กฎตายตัว

เพราะสำหรับเซอร์วินสตัน เซอร์ชิล ท่านชอบทดลอง “ช้อมพูด” ดูก่อน เพื่อจะลองดูว่าข้อความจะ適合หนังแน่นดีหรือยัง หรือมีคำไหนประโคนคไหนบ้างที่ควรจะแก้เพื่อให้น้ำหนักดีขึ้น

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า การพูดเป็นคลิปปะເພາະຕົວ

คลิปปะຂອງนิกสันอาจจะต่างกับคลิปปะຂອງเซอร์ชิล แต่พูดถึงกว้าง ๆ แล้วก็ตรงกัน คือต้องมีการตระเตรียม และต้องพิถีพิถันในการเลือกเฟ้นถ้อยคำ

(หมายเหตุ : ต้นร่าง ก็คือต้นฉบับนั้นเอง)