

7 วิธีสร้างบุคลิกภาพที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552

บุคลิกภาพเป็นเรื่องของภาพรวมที่ตัวเราแสดงออกไป ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว โดยมีคนอื่นมองอยู่ หรือรู้สึกกับสิ่งที่เราแสดงออก ดังนั้น จึงต้องมีการระมัดระวังและตกแต่งเสริมเติมให้บุคลิกภาพของเรายิ่งนามอง และเป็นที่น่าสนใจของคนรอบตัว ใครที่อยากบุคลิกภาพดี วันนี้มีข้อเสนอแนะมาบอกค่ะ....

1. การมอง

ทราบไหมคะว่า สายตาสามารถบอกถึงความรัก ความเกลียดชัง ความเมตตาปราณี ความโกรธแค้น ความเคารพนับถือ หรือความเหยียดหยาม ดูหมิ่นดูแคลนได้ ฉะนั้น เมื่อเราจะมองใคร เราจะต้องพยายามใช้สายตาด้วยความสุภาพเรียบร้อย ระวังในการใช้สายตาอย่าให้คนอื่นเกิดความเข้าใจผิดหรือรู้สึกติดลบได้

2. การแต่งกาย

การแต่งกายบ่งบอกความพิถีพิถันและเอาใจใส่ตัวเอง ช่วยทำให้คนคนหนึ่งดูดีหรือดูแย่ได้ ทุกครั้งที่เลือกเครื่องแต่งกายหรือกำลังจะแต่งกาย ให้ดูองค์ประกอบถึงความสะอาดเรียบร้อย ถูกต้องและเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่งกายให้พอดี อย่าให้มากเกินไปหรือน้อยเกินไปจนกลายเป็นนาเกลียด

3. การพูด

ต้องมีศิลปะในการพูด พูดให้ชนะใจผู้ฟัง โดยจะต้องใช้คำพูดที่มีเหตุผล สุภาพ ไพเราะ มีน้ำเสียงชวนฟัง เสียงดังฟังชัด ฉะฉาน และใช้คำพูดที่เหมาะสมกับผู้ฟัง โดยคำนึงถึงวัย เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ และความสนใจพิเศษของผู้ฟัง ทั้งยังต้องคำนึงถึงสถานที่ เวลา และโอกาสด้วย

4. การเดิน

ให้เดินตัวตรง ออกมายไหล่ผึ่งเพื่อให้ดูสง่า แต่ไม่ต้องถึงกับหลังตรงตัวแข็งเหมือนนักเรียนนายร้อย

เดินให้มีท่าทางสง่าและเรียบร้อย เวลาเดินให้ก้าวเท้ายาวพอประมาณ และสอดคล้องกับเสื้อผ้าหรือรองเท้าที่สวมใส่ วากาแคไหนจึงดูคล่องแคล่วและปลอดภัย ต้องระมัดระวังไม่ให้เกิดเสียงดังจนเกินไป เพราะเสียงฝีเท้าจะไปรบกวนผู้อื่น ไม่เดินผ่ากลางผู้อื่นที่ยืนสนทนากันอยู่

5. การแสดงท่าทาง

ต้องระวังท่าทางที่ไม่สวยงาม เวลาพูดหรือทำอะไรก็ตาม อย่ามีการแสดงท่าประกอบมากเกินไปจนน่าเกลียด หรือแสดงท่าที่ไม่สุภาพ ท่าทางที่ดีจะต้องมาจากพื้นฐานของความสงบ สบาย ให้เกียรติทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ควรมีท่าทางประกอบเพื่อให้ดูผ่อนคลาย เป็นธรรมชาติ สง่า และเสริมในสิ่งที่พูดหรือเล่นนอกเหนือจากนั้นอาจไม่จำเป็นต้องมีท่าทางประกอบแต่อย่างใด

6. ทักษะในการทำงาน

ในการทำงานใดๆ ก็ตามจะต้องทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ต้องทำด้วยท่าทางคล่องแคล่ว ด้วยความชำนาญ และให้ได้ผลงานที่ดีเด่น ทำด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ อย่าให้เหนื่อยไปกว่าความสามารถที่เรามีหรือทำได้ ความน่าชื่นใจของผู้ร่วมงานหรือหัวหน้างานทุกคนก็คือ การมีเพื่อนร่วมงานหรือลูกน้องที่ทำงาน "เต็มความสามารถ" อยู่ตลอดเวลา นั่นคือบุคลิกแห่งความสำเร็จด้วยคะ

7. สุขภาพ

ต้องระวังสุขภาพให้ดี อย่าให้มีโรค ระวังรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ผู้ที่ป่วยบ่อยๆ แอดๆ จะดูเป็นคนซีโรค ซึ่งน่าเป็นห่วงมากกว่านาชื่นชม ดูอ่อนแอ ไม่คล่องแคล่ว โรคบางโรคส่งผลถึงความซื่อสัตย์ ห่อเหี่ยว หมนหมอง จึงขาดสง่าราศี การดูแลสุขภาพให้ดีคือต้นทุนของการพัฒนาบุคลิกภาพที่สำคัญที่สุด

สุขภาพนั้น ยังหมายรวมถึงรูปร่างและทรวดทรงด้วย อยากแต่งกายได้สวย หล่อ มีสง่า สะดุดตา ก็ต้องมีรูปร่างที่ดีเป็นพื้นฐานอยู่ก่อน เสื้อผ้าที่มีรสนิยม เขากับสีผิว กาลเทศะ และฐานะภาพของผู้สวมใส่ จะยิ่งขับเน้นให้ดูโดดเด่นมากยิ่งขึ้นบุคลิกภาพที่ดีสร้างเสริมกันได้คะ ไม่มีใครดูดีมาแต่อ่อนแอออกมาพัฒนาทีละเล็กละน้อยในภายหลังทั้งนั้น แต่ต้องทำอย่างเป็นธรรมชาติ นั้นแหละคะ คือความดูดีที่แท้จริง