



**บทที่ ๖**

**การปรับปรุงบุคลิกภาพ**

เรียบเรียงโดย อ.มาโนช พรหมปัญญา

**ตอนที่**

- ๕.๑ แนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพ
- ๕.๒ บุคลิกภาพที่พึงประสงค์สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม
- ๕.๓ การสร้างเสริมและปรับปรุงบุคลิกภาพสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม

**แนวคิด**

๑. การรู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่นจะช่วยให้นักศึกษาเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพในชีวิตประจำวันและสังคมโดยรวมต่อไปทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับตัวอันเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งต่อการอยู่ร่วมกัน ทั้งยังมีส่วนทำให้เกิดแรงบันดาลใจอย่างสร้างสรรค์ในการรู้ถึงคุณค่าและความสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพตามขั้นตอนเพื่อพัฒนาเป็นบัณฑิตมหาวิทยาลัยสยามที่พึงประสงค์ต่อไปได้

**วัตถุประสงค์การเรียนรู้การสอนที่สำคัญที่สุด ๓ ข้อ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตของนักศึกษา**

๑. นักศึกษาสามารถพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธศาสนาได้
๒. นักศึกษาสามารถตระหนักรู้ถึงคุณค่าและความสำคัญของการปรับปรุงบุคลิกภาพ
๓. นักศึกษาสามารถทราบและปฏิบัติตามขั้นตอนการปรับปรุงบุคลิกภาพได้

**กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้**

๑. ทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียน
๒. ศึกษาเอกสารประกอบการสอน
๓. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารประกอบการสอน
๔. ฟังคำบรรยายจากอาจารย์ผู้สอน
๕. ทำแบบประเมินผลตนเองหลังเรียน

**สื่อการสอน**

๑. เอกสารประกอบการเรียนการสอน ครั้งที่ ๖
๒. แบบฝึกปฏิบัติ
๓. แบบประเมินผลตนเองก่อน-หลังการเรียนรู้
๔. การฝึกปฏิบัติเสริมทักษะ

**วิธีวัดประสิทธิภาพในการสอนตามวัตถุประสงค์**

๑. ประเมินผลจากแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน
๒. ประเมินผลจากกิจกรรม
๓. ประเมินผลคำถามท้ายบท

สำนักศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

๔. ประเมินผลจากการสอบกลางภาคและสอบปลายภาค

**สาระสำคัญ**

**หลักการการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพ**

บุคลิกภาพนั้นไม่ได้หมายถึงความหล่อ ความงาม แต่หมายถึงบุคลิกลักษณะที่สามารถสร้างสรรค์ได้ และสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นตามขั้นตอน จนกลายเป็นบุคลิกภาพอันน่าประทับใจ ที่เรียกว่า “Magnetic Personality”

สำหรับขั้นตอนในการพัฒนาบุคลิกภาพประกอบด้วย ๑๐ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ **“มั่นใจตนเอง” (Confidence)** นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามที่มีบุคลิกภาพที่ดีจะต้องเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมั่นใจในความสามารถที่มีอยู่และมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นไปกว่าเดิม มีจิตใจเบิกบาน แจ่มใส กำจัดความรู้สึกที่เป็นปมด้อยอยู่ในใจให้หมดสิ้น พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับทุกสถานการณ์อย่างองอาจ ไม่หวาดกลัวต่อสิ่งใด ทำให้ผู้อยู่รอบข้างรู้สึกอบอุ่น มั่นคง สามารถยึดเป็นที่พึ่งได้ ทำให้เป็นพลังในการดึงดูดผู้อื่นให้เกิดความประทับใจ

ขั้นตอนที่ ๒ **“ชอบคนอื่น” (Like People)** เพราะการที่จะให้ผู้อื่นชอบเรา เราต้องชอบผู้อื่นก่อน เป็นการแสดงไมตรีจิตที่ทำให้เขาต้องการแสดงไมตรีจิตตอบสนองกลับมา แต่ทั้งนี้ต้องเป็นการชอบผู้อื่นอย่างจริงใจ ไม่มีสิ่งเคลือบแฝง จึงจะทำให้ผู้อื่นนิยมชมชอบเราอย่างแท้จริง เพราะฉะนั้นหลักการง่าย ๆ คือจงชอบผู้อื่นและมองทุกคนในแง่ดี เลือกจดจำแต่เฉพาะส่วนดี ๆ ของผู้อื่น เพื่อจะได้มีความรู้สึกดีต่อผู้อื่น

ขั้นตอนที่ ๓ **“แคล่วคล่อง ว่องไว” (Be Alert and Active)** นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี ควรเป็นคนคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง แต่ยังคงมีลักษณะที่สงบเสถียร มีสัมมาคารวะ สุภาพเรียบร้อย

ขั้นตอนที่ ๔ **“ตรงต่อเวลา” (Punctuality)** นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามที่มีบุคลิกภาพที่ดี ควรเป็นผู้รักษาเวลานัดหมาย โดยการฝึกให้เป็นคนตรงต่อเวลา ไม่ทำให้ผู้ที่นัดหมายด้วยต้องเสียเวลานาน เพราะจะทำให้ฝ่ายรอคอยนึกตำหนิอีกฝ่ายอยู่ในใจ การตรงต่อเวลา แสดงให้เห็นถึงการเอาใจใส่ การให้เกียรติและความรับผิดชอบที่มีต่อผู้อื่นและต่อตนเอง

ขั้นตอนที่ ๕ **“การควบคุมตนเอง” (Self Control)** นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามที่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างมีสติ ไม่แสดงกิริยา อាកารที่ไม่สมควรหรือไม่เหมาะสมให้ผู้อื่นเห็น ถือว่าเป็นบุคคลที่มีความสงบ เยือกเย็น เป็นที่น่าสรรเสริญ เพราะรู้จักการใช้เหตุผลเหนืออารมณ์ รู้จักใช้ความคิดไตร่ตรองและแก้ไขปัญหาคด้วยสติและปัญญา อันเป็นลักษณะของปัญญาชนผู้เจริญแล้ว

ขั้นตอนที่ ๖ **“รู้จักกาลเทศะ” (Tact)** นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามที่ดีจะต้องเป็นผู้ที่รู้จักการควรและไม่ควร รู้ว่าสิ่งใดควรพูด ควรกระทำ ต่อผู้ใด ในวาระใด เวลาไหน จึงจะเหมาะสมจะควร เพราะจะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย รู้สึกประทับใจ เกิดความผูกพัน เพิ่มความรักใคร่นับถือและในทางตรงข้าม นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามควรระวังว่าสิ่งใดไม่ควรพูด หรือควรละเว้นการกระทำ เพื่อถนอมน้ำใจผู้อื่นมิให้เสียน้ำใจ

ขั้นตอนที่ ๗ **“อภินันทนาการ” (Compliment)** นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามที่มีบุคลิกภาพที่น่าประทับใจ ควรรู้จักใช้คำพูดเป็นอภินันทนาการให้กับผู้รับ รู้สึกปลาบปลื้มยินดี มีกำลังใจ มีความภาคภูมิใจ

โดยการใช้คำพูดที่จริงใจแฝงไว้ซึ่งสาระและประโยชน์แก่ผู้ฟัง โดยการสรรหาถ้อยคำที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกประทับใจในความมีไมตรีจิต ทำให้อยากติดต่อคบหาสมาคมด้วยอย่างจริงจัง

ขั้นตอนที่ ๘ “**เอาใจเขามาใส่ใจเรา**” (Be Considerate) นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามที่รู้จักใส่ใจผู้อื่น โดยการปฏิบัติต่อผู้อื่นเป็นอย่างดี คิดถึงใจเขาใจเรา จะทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามผู้นั้นได้รับการชื่นชมยกย่อง ซึ่งถ้านำไปปฏิบัติต่อผู้อื่นจะช่วยสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่เพื่อนฝูงและบุคคลอื่นรอบข้าง ทำให้เป็นผลดีต่อการปฏิบัติงาน และถ้านำไปปฏิบัติต่อผู้บังคับบัญชา จะทำให้เป็นที่ประทับใจของผู้ใหญ่ อนาคตหน้าที่การงานและการเรียนจะมีโอกาสก้าวหน้าไปไกล

ขั้นตอนที่ ๙ “**ลักษณะปรากฏกาย**” (Appearance) หากบุคลิกลักษณะที่ปรากฏต่อหน้าสาธารณชน ทั้งในด้านการแต่งกาย การวางตน และการแสดงกิริยาทำที่อิริยาบถต่าง ๆ มีความเหมาะสมดูดี จะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสยามผู้นั้นให้เป็นที่น่าประทับใจยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ ๑๐ “**มีชีวิตชีวา**” (Motion Create Motion) เป็นขั้นตอนสำคัญที่แฝงอยู่ในขั้นตอนที่กล่าวมาแล้วข้างต้นทั้งหมด การเป็นผู้มีชีวิตชีวาจะทำให้ผู้พบเห็นรู้สึกประทับใจ เพราะเป็นผู้มีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริงเปิดเผย ไม่มีลัษมคมใน เป็นคนจริงจังและจริงใจ ไม่เสแสร้งแก้งทำ นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามสามารถนำความมีชีวิตชีวามาใช้ในการเสริมแต่งบุคลิกภาพให้ดูดีขึ้นได้

นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามที่สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนที่ ๑๐ ประการนี้ได้อย่างครบถ้วน และยังทำการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาอยู่เสมอ จะเป็นการวางพื้นฐานของการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ถูกต้อง เพราะจะทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามผู้นั้นเป็นนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพยอดเยี่ยม ได้รับการชื่นชมจากบุคคลทั่วไปอยู่เสมอ

### **สมบัติผู้ดีกับการพัฒนาตนเอง**

ประวัติ: **สมบัติผู้ดี** คือหลักปฏิบัติ ๑๐ ประการ ของผู้ที่มี กาย วาจา ใจ อันสุจริต ซึ่ง เจ้าพระยาพระเสด็จสุเรนทราธิบดี (หม่อมราชวงศ์เปีย มาลากุล) เสนาบดีกระทรวงธรรมการ ในสมัยรัชกาลที่ ๖ ขณะมีบรรดาศักดิ์ เป็น พระยาศิวสุทธานฤศย์ ได้เรียบเรียงเป็นหนังสือชื่อ "สมบัติของผู้ดี" เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๕ แต่เรียกกันโดยทั่วไปว่า หนังสือ "สมบัติผู้ดี"

- สมบัติผู้ดี ๑ : ผู้ดี ย่อมรักษา ความเรียบร้อย
- สมบัติผู้ดี ๒ : ผู้ดี ย่อมไม่ทำอุจาดลามก
- สมบัติผู้ดี ๓ : ผู้ดี ย่อมมีสัมมาคารวะ
- สมบัติผู้ดี ๔ : ผู้ดี ย่อมมีกิริยาเป็นที่รัก
- สมบัติผู้ดี ๕ : ผู้ดี ย่อมเป็นผู้มีสง่า
- สมบัติผู้ดี ๖ : ผู้ดี ย่อมปฏิบัติกิจการงานดี
- สมบัติผู้ดี ๗ : ผู้ดี ย่อมเป็นผู้ใจดี
- สมบัติผู้ดี ๘ : ผู้ดี ย่อมไม่เห็นแก่ตัวฝ่ายเดียว
- สมบัติผู้ดี ๙ : ผู้ดี ย่อมรักษาความสุจริตซื่อตรง
- สมบัติผู้ดี ๑๐ : ผู้ดี ย่อมไม่ประพฤติชั่ว

### **สุภาษิตสอนหญิงกับการดำรงชีวิต**

- ประวัติ: สุนทรภู่

สำนักศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

ขุนจงจัดนิสัย

สมเด็จพระยาปรมาทิต

คติเตือนใจหญิง

### หน้าที่ของพลเมืองดี

ความหมายของพลเมือง หมายถึง พลกำลังของประเทศ ซึ่งมีส่วนเป็นเจ้าของประเทศนั่นเอง ต่างจากชาวต่างดาวเข้าเมือง ชาวต่างประเทศนี้เข้ามาอยู่ชั่วคราว พลเมืองมีความหมายต่างจากบุคคล ซึ่งหมายถึง สิ่งที่มีสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมาย ซึ่งได้แก่ บุคคลธรรมดาและนิติบุคคล เมื่อกล่าวถึงพลเมืองของประเทศใด ย่อมหมายถึงบุคคลทั้งหลายที่มีสัญชาติของประเทศนั้น ๆ ตามกฎหมายของแต่ละประเทศ เช่น เมื่อกล่าวถึงพลเมืองของประเทศไทยย่อมหมายถึงคนทั้งหลายที่มีสัญชาติไทยตาม กฎหมายไทย พลเมืองของแต่ละประเทศย่อมมีสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมายของประเทศนั้น บุคคลต่างสัญชาติที่เข้าไปอยู่อาศัยซึ่งเรียกว่าคนต่างดาว ไม่มีสิทธิเท่าเทียมกับพลเมือง และมีหน้าที่แตกต่างออกไป เช่น อาจมีหน้าที่เสียภาษี หรือค่าธรรมเนียมเพิ่มขึ้นตามที่กฎหมายของแต่ละประเทศบัญญัติไว้ สิทธิและหน้าที่เป็นสิ่งคู่ กัน เมื่อมีสิทธิก็ต้องมีหน้าที่ พลเมืองของทุกประเทศมีทั้งสิทธิและหน้าที่ แต่จะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับกฎหมายของประเทศนั้น ๆ และแน่นอนว่าประเทศที่ปกครองด้วยระบอบประชาธิปไตย ประชาชนมีสิทธิมากกว่าการปกครองในระบอบอื่น เพราะมีสิทธิที่สำคัญที่สุด คือ สิทธิในการปกครองตนเอง

พลเมืองดี หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่พลเมืองได้ครบถ้วน ทั้งกิจที่ต้องทำ และกิจที่ควรทำ

หน้าที่ หมายถึง กิจที่ต้องทำ หรือควรทำ เป็นสิ่งที่กำหนดให้ทำ หรือห้ามมิให้กระทำ ถ้าทำก็จะก่อให้เกิดผลดี เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว หรือสังคมส่วนรวมแล้วแต่กรณี ถ้าไม่ทำหรือไม่ละเว้นการกระทำตามที่กำหนดจะได้รับผลเสียโดยตรง คือ ได้รับโทษ หรือถูกบังคับ เช่น ปรับ จำคุก หรือประหารชีวิต เป็นต้น โดยทั่วไปสิ่งที่ระบุงกิจที่ต้องทำ ได้แก่ กฎหมาย เป็นต้น

กิจที่ควรทำ คือ สิ่งที่คนส่วนใหญ่เห็นว่าเป็นหน้าที่ที่จะต้องทำ หรือละเว้นการกระทำ ถ้าไม่ทำหรือละเว้นการกระทำ จะได้รับผลเสียโดยทางอ้อม เช่น ได้รับการดูหมิ่นเหยียดหยาม หรือไม่คบค้าสมาคมด้วย ผู้กระทำกิจที่ควรทำจะได้นับการยกย่องสรรเสริญจากคนในสังคม โดยทั่วไปสิ่งที่ระบุงกิจที่ควรทำ ได้แก่ วัฒนธรรมประเพณี เป็นต้น

พลเมืองดีมีหน้าที่ต้อง ปฏิบัติตามกฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมของชาติคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครู อาจารย์ มีความสามัคคี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน รู้จักรับผิดชอบชั่วดีตามหลักจริยธรรม และหลักธรรมของศาสนา มีความรอบรู้ มีสติปัญญาขยันขันแข็ง สร้างความเจริญก้าวหน้าให้แก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

### การปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดี

๑. หน้าที่ของพลเมืองดีของสังคมไทย
๒. พลเมืองดีตามวิถีชีวิตประชาธิปไตย

เอกสารประกอบการสอน รหัสวิชา ๑๐๐-๑๐๔

วิชามนุษยสัมพันธ์และการพัฒนาบุคลิกภาพ (Human Relations and Personality Development)

ครั้งที่ ๖

### บรรณานุกรมการอ้างอิง

- จิตตินันท์ นันทไพบุลย์, จิตวิทยาการบริการ, กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๕๑
- ทองทิพภา วิริยะพันธุ์, ผ.ศ., มนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร, กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ม.ป.ป.
- สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว., มนุษยสัมพันธ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖ ฉบับปรับปรุงแก้ไข, กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- เอกสารการสอนชุดวิชา ประสบการณ์วิชาชีพการโรงแรมและภัตตาคารหน่วยที่ ๘-๑๕. พิมพ์ครั้งที่ ๓, นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๒.

### คำถามประจำบท (กรุณาเขียนด้วยลายมือเท่านั้น)

๑. จงอธิบายความหมายของบุคลิกภาพและความจำเป็นที่ต้องปรับปรุงบุคลิกภาพมาพอสังเขป
๒. จงอธิบายขั้นตอนในการพัฒนาบุคลิกภาพประกอบด้วย ๑๐ ขั้นตอน พร้อมทั้งตัวอย่างประกอบ
๓. จงอธิบายว่าสมบัติผู้ดีข้อใดที่นักศึกษาคิดว่ามีบทบาทและความสำคัญต่อการปรับปรุงบุคลิกภาพของตังนักศึกษาเอง พร้อมยกตัวอย่างประกอบ
๔. จงอธิบายสาเหตุสอนหญิงต่อการปรับปรุงบุคลิกภาพและการดำรงชีวิตทั้งต่อสุขภาพบุรุษและสุขภาพสตรี
๕. จงอธิบายความสำคัญของหน้าที่พลเมืองต่อการปรับปรุงพัฒนาบุคลิกภาพต่อการเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสยามที่พึงประสงค์

สำนักศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ดร.อุษณีย์ เจริญพิพัฒนผล

อาจารย์มานิช พรหมบุญโญ

อาจารย์ วิจิตรา จามจู้