

หลักการพูดในที่ชุมชนและการพัฒนาบุคลิกภาพ

รวบรวมโดย

วิเชียร บุญทา

วิทยาการสื่อสารฝึกการพูดลำปาง

นักจัดรายการวิทยุ สถานีวิทยุ อสมท ลำปาง

(FM 99.0 MHz.)

หมายเลขโทรศัพท์มือถือ 083-1537363

E-mail : chain_champ@hotmail.co.th

หลักการพูด

1. จังหวะ การพูดที่ดีจะต้องมีจังหวะที่เหมาะสม ไม่พูดเร็วหรือช้าจนเกินไป
2. เสียง ต้องมีการปรับเปลี่ยนอยู่เสมอ เช่น นึก เบา โดยให้เหมาะสมกับเนื้อหาที่กำลังพูด
3. คำพูดชัดเจนกะทัดรัด เป็นคำพูดที่มีความหมาย สมบูรณ์ การออกเสียงต้องชัดเจน อย่าพูดแบบไม่เต็มใจ
4. แสดงสีหน้าประกอบการพูด ต้องแสดงให้เห็น เหมาะสมกับเนื้อหาที่กำลังพูด
5. การใช้ท่าทางประกอบ ควรมีท่าทางประกอบการพูด จะทำให้การพูดน่าติดตามรับฟัง
6. ลักษณะของเสียง ต้องแจ่มใส ไม่กระแอมกระไอ หรือ เอ้อ...อ้า (ขยะคำพูด)
7. มีความกระตือ จะช่วยให้ผู้ฟังมีความสนใจมากยิ่งขึ้น
8. มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง โดยเฉพาะเรื่องที่จะพูด ต้องมีความรู้เป็นอย่างดี
9. ให้ความสำคัญในภาษาไทย การออกเสียงควรให้ถูกต้อง ตามหลักภาษาไทย
10. มีศีลธรรมอันดี ข้อนี้สำคัญมาก นักพูดทุกคนควรมี วาจสุจริต เช่น ไม่พูดคำหยาบ หรือถือโอกาสด่าผู้อื่น

สูตรสำเร็จการพูดในที่ชุมชน

- | | | |
|-------------------|------------------------|------------------------------|
| 1. เตรียมให้พร้อม | 5. ทักที่ประชุมไม่วางน | 9. เสียงดังให้พอดี |
| 2. ซ้อมให้ดี | 6. เริ่มต้นให้โน้มน้าว | 10. อย่ามี “เอ้อ.....อ้า” |
| 3. ท่าที่มีสง่า | 7. เรื่องราวให้กระชับ | 11. ดูเวลาให้พอครบ |
| 4. หน้าตาสุขุม | 8. สาดตาจับที่ผู้ฟัง | 12. สรุปจบให้จับใจ |
| | | 13. ยิ้มแย้มแจ่มใสตลอดการพูด |

เทคนิคการเป็นพิธีกร

1. ต้องมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ต้องทำการบ้านมาก่อนเป็นอย่างดี (ศึกษาข้อมูลเป็นอย่างดี)
3. ต้องมาถึงบริเวณงานก่อนเวลาพอสมควร
4. ต้องสำรวจความพร้อมทุกจุดของเวที
5. ต้องเปิดรายการด้วยความกระตือรือร้น
6. ต้องดึงดูดความสนใจมาสู่เวทีให้ได้ตลอดเวลา และห้ามทิ้งเวทีเป็นอันขาด
7. ต้องแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
8. ดำเนินรายการจนจบเรียบร้อย บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

การพูดในโอกาสต่างๆ

1. กล่าวมอบรางวัลหรือตำแหน่ง/ ตอบรับ
2. กล่าวต้อนรับ
3. กล่าวแนะนำผู้พูด-องค์ปาฐก
4. กล่าวแสดงความยินดี/ กล่าวตอบ
5. กล่าวไว้อาลัย
6. กล่าวอวยพร/ ตอบรับ
7. กล่าวสดุดี

สูตรสำเร็จการพูดในโอกาสต่างๆ

1. เปิดฉากให้น่าสนใจทันที
2. จะให้ตึงกล่าวสั้นๆ
3. พูดให้เกี่ยวข้องกับงานและคน
4. อย่าสับสนจงพูดแต่สิ่งดีๆ
5. พูดให้มีหลักสุนทรพจน์

วิธีจัดการความประหม่า

1. ตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะเป็นนักพูดที่ดีให้ได้
2. จงเตรียมตัวให้พร้อมทุกครั้งก่อนขึ้นพูด
3. คิดในใจว่า “เรื่องที่เราพูด เรารู้ดีกว่าผู้อื่นทั้งหมด”
4. ไปถึงสถานที่ก่อนเวลาพอสมควร
5. ดื่มน้ำเย็นๆ ก่อนขึ้นเวที
6. สูดหายใจลึกๆ พร้อมกับบอกตนเองว่า “วันที่สู้ตาย”
7. เปล่งเสียงพูดออกไปอย่างเต็มปากเต็มคำ
8. หากจุดพลบใจ คือ มองหาคนที่พยายามตั้งใจฟัง จะทำให้มีกำลังใจพูดมากขึ้น
9. ศึกษาบทพูดเก่งๆ เป็นแบบอย่าง และประยุกต์ให้เหมาะสมกับตนเอง
10. จงขึ้นเวทีบ่อยๆ

ระดับของความประหม่า

1. ความเครียด
2. ความกลัว
3. ความกลัวสุดขีด

อาการของความประหม่า

1. พูดผิด พูดถูก
2. แสดงกิริยาแปลกๆ

มาดตีมีชัยไปกว่าครึ่ง

ก้านบัวบอกต้นเล็ก

ชลธาร

มารยาทส่อสันดาน

ชาติเชื้อ

โฉดฉลาดเพราะคำขาน

ควรทราบ

หย่อมหญ้าเหี่ยวแห้งเรื่อบอกร้าย

แสงดิน

“การเป็นคนหนึ่งของสังคมยุคใหม่ก็ว่ายากแล้ว ...แต่การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับยกย่องศรัทธาจากสังคมยิ่งยากกว่า”

บุคลิกภาพ (Personality)

- ลักษณะเฉพาะของบุคคล
- การแสดงออกทางท่าทาง
- ความรู้สึกนึกคิด
- ความฉลาด
- กิริยามารยาท
- อุปนิสัย

บุคลิกภาพภายใน

ความรู้สึก จิตใจ
สติปัญญา ความรอบรู้
ความคิดริเริ่ม ปฏิภาณไหวพริบ
อารมณ์ขัน

บุคลิกภาพภายนอก

การปรากฏตัว
เรือนร่างหน้าตา
การแต่งกาย
กิริยาท่าทาง
การสบตา
การใช้น้ำเสียง

การปรากฏตัว

- การยิ้ม
- การย่น
- การเดิน
- การนั่ง
- การวางมือ

ปรัชญาในการแต่งกาย

สะอาด

เรียบร้อย

ประณีต

มีรสนิยม และทันสมัย

การแต่งกาย

ถามตัวเองว่า...

1. งานอะไร?
 2. โอกาสไหน?
 3. เวลาใด?
 4. สถานที่ใด?
-

การพูดที่มีเสน่ห์
คือ...

การพูดให้เกียรติและให้กำลังใจผู้อื่น

