

# ข่าวแจ้งเวียน

ฉบับที่ 20/2555

## สุขสันต์วันเกิดประจำเดือนกันยายน



เดือนกันยายน			
ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	ชื่อเล่น	วันที่
1	ชิตชนก สายชุ่มอินทร์	คุณนก	1
2	มันทนา ไปเร็ว	คุณน้อง	3
3	เยาวลักษณ์ ไชยสอน	คุณม่วง	3
4	พวงทิพย์ สัจจะเวทะ	คุณทิพย์	4
5	เฉลิมพล ฉัตรอำพันธ์	คุณบี	10
6	ฐานภา เมธีอักษรภูมิ	คุณอุ๊	13
7	อติรัตน์ วิชิตสงคราม	คุณป๊อป	18
8	ทองปาน ชันติกรม	คุณปาน	20
9	วันเพ็ญ วงษ์ประดิษฐ์	คุณหมู	24
10	ธนพล สุขจิตต์	แม็ค	26
11	ฐิตารัตน์ สุเภากิจ	คุณอ้อย	29



# สรุปการเสนอชื่อผู้แทนคณะกรรมการอุทธรณ์และร้องทุกข์

ตามที่สำนักฯ ได้เชิญชวนทุกท่านร่วมเสนอชื่อผู้แทน  
คณะกรรมการอุทธรณ์และร้องทุกข์ เมื่อวันที่ 28 สิงหาคม 2555  
นั้น สรุปผลดังนี้

## 1. ประเภทข้าราชการ

ผู้ได้รับการคัดเลือก นายเกษม วงศ์แสน  
ตำแหน่ง นักวิชาการโสตทัศนศึกษา ชำนาญการ  
พิเศษ



## 2. ประเภทพนักงาน

ผู้ได้รับการคัดเลือก นายเฉลิมพล ฉัตรอำพันธุ์  
ตำแหน่ง วิศวกร



## สำนักฯ จัดโครงการทบทวนแผนยุทธศาสตร์



สำนักฯ กำหนดจัดโครงการทบทวนแผนยุทธศาสตร์สำนักฯ  
ประจำปี 2555-2559 ตั้งแต่วันที่ 10 – 11 กันยายน 2555 เวลา 9.30-  
15.30 น. ณ ห้องประชุมเย็น ภู่วรรณ ให้กับผู้บริหาร หัวหน้าฝ่าย  
รองหัวหน้าฝ่าย และหัวหน้างาน เข้าร่วมประชุมจำนวน 27 คน เพื่อ  
ทบทวนตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย แผนปฏิบัติการประจำปีและโครงการ  
ประจำปี โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ชัยเลิศ พิชิตพรชัย  
ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นวิทยากร

ที่มา : งานแผน ศธ 0513.332/2168 (15 ส.ค. 55)



ปิดแอร์ช่วงเวลา  
12.00 - 13.00 น



# ฝ่ายบริการฯ จัดอบรมสำหรับบุคคลทั่วไป

## ประจำปี 2555 ครั้งที่ 3

ฝ่ายบริการและฝึกอบรม ออกประชาสัมพันธ์จัดอบรมคอมพิวเตอร์สำหรับบุคคลทั่วไป  
ประจำปี 2555 ครั้งที่ 3 จำนวน 12 หลักสูตร ดังนี้

หลักสูตร	วันที่	ค่าลงทะเบียน
สร้างและจัดการฐานข้อมูลองค์กรด้วย Ms. Access	วันที่ 28-29 พ.ย. 55	3,500
Android App Development with Java	วันที่ 24 – 26 ต.ค. 55	6,500
สร้างและจัดการเว็บไซต์องค์กรด้วย Joomla	วันที่ 15-16 ต.ค. 55	4,000
สร้างและบริหารโครงการอย่างมืออาชีพด้วย Ms.Project	วันที่ 12-13 ธ.ค. 55	4,000
เครื่องมือครูยุคใหม่เพื่อเยาวชนในศตวรรษที่ 21	วันที่ 1-2 ก.ย. และ 29-30 ก.ย. 55	3,000
Security Awareness	รุ่นที่ 3 วันที่ 14 ก.ย. รุ่นที่ 4 วันที่ 12 ต.ค. 55 รุ่นที่ 5 วันที่ 9 พ.ย. 55 รุ่นที่ 6 วันที่ 14 ธ.ค. 55	7,000
Network Security	รุ่นที่ 2 วันที่ 3-5 ต.ค. 55 รุ่นที่ 3 วันที่ 19-21 ธ.ค. 55	15,000
Wireless Security	รุ่นที่ 2 วันที่ 17-20 ก.ย. 55 รุ่นที่ 3 วันที่ 19-22 ธ.ค. 55	20,000
Intrusion Analysis	วันที่ 28-29 พ.ย. 55	17,000
Security Essential Level 2	วันที่ 8-9, 15-16 ต.ค. 55 และ 5-6, 12-13 พ.ย. 55	70,000
สร้างงานสิ่งพิมพ์องค์กรอย่างมืออาชีพด้วย Ms. Publisher	วันที่ 8-9 พ.ย. 55	4,000
Joomla Advance Extension Workshop	วันที่ 17-18 ต.ค. 55	4,500

## งานพัสดุแจ้งกำหนดปิดการจ่ายพัสดุชั่วคราว



งานพัสดุ สำนักฯ เปิดให้เบิกพัสดุถึงวันที่ 20 กันยายน 2555 และปิดการรับ-จ่ายพัสดุชั่วคราว ตั้งแต่วันที่ 21 กันยายน 2555 ถึงวันที่ 15 พฤศจิกายน 2555 เพื่อให้คณะกรรมการตรวจสอบพัสดุ ทำการตรวจสอบการรับจ่ายพัสดุประจำปี ขอความร่วมมือทุกท่านสำรวจความต้องการพัสดุพร้อมเตรียมเบิกสำรองไว้ให้เพียงพอสำหรับการปฏิบัติงานในช่วงปิดการจ่ายพัสดุ

ที่มา : ศธ 0513.132/2424

## ฝ่ายระบบฯ แจ้งกำหนดปิดปรับปรุงเครือข่าย

สำนักบริการคอมพิวเตอร์จะทำการบำรุงรักษาเครือข่ายนนทรี และระบบคอมพิวเตอร์แม่ข่าย ประจำปี ๒๕๕๕ ใน วันอาทิตย์ที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. เพื่อรักษาเสถียรภาพและยืดอายุการใช้งานของอุปกรณ์เครือข่ายนนทรี และเครื่องคอมพิวเตอร์แม่ข่าย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เวลา	วิทยาเขต	สถานที่	ระบบที่ได้รับผลกระทบ
09.00-10.30 น.	บางเขน	สำนักบริการคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์	● การใช้งานอินเทอร์เน็ตและเครือข่ายนนทรีของมหาวิทยาลัย
10.30-12.00 น.		สำนักหอสมุด	● ระบบ mail server หลัก (nontri.ku.ac.th)
13.00-15.30 น.		อาคารสารนิเทศ 50 ปี	● ระบบฐานข้อมูลของมหาวิทยาลัย
09.00-15.30 น.	ศรีราชา	ห้องเครื่องศูนย์ปฏิบัติการ สารสนเทศ	● การให้บริการพื้นที่โฮมเพจของมหาวิทยาลัย (Kasetsart University Webhosting)
09.00-15.30 น.	กำแพงแสน	อาคารศูนย์มหาวิทยาลัย	● การให้บริการพื้นที่โฮมเพจนิสิต
09.00-15.30 น.	สกลนคร	ห้องคอมพิวเตอร์	● * ระบบสารสนเทศของมหาวิทยาลัย
15.30-17.00 น.	บางเขน	สำนักบริการคอมพิวเตอร์	● ระบบฐานข้อมูลของมหาวิทยาลัย ● * ระบบสารสนเทศของมหาวิทยาลัย

\*ระบบสารสนเทศของมหาวิทยาลัย ได้แก่ ระบบที่เชื่อมต่อกับฐานข้อมูลโอราเคิล ระบบ ERP ระบบบัญชี 3 มิติระบบสารสนเทศบุคลากร ระบบสารสนเทศนิสิต (บางเขน) ระบบสารสนเทศนิสิต (กำแพงแสน) ระบบสารสนเทศบัณฑิตวิทยาลัย โครงการพัฒนาความรู้ความสามารถทางเทคโนโลยีสารสนเทศของอาจารย์ มก.ระบบประเมินการเรียนการสอน มก. ระบบเงินเดือน ทั้งนี้หากมีข้อสงสัยประการใด ติดต่อได้ที่ งาน Helpdesk โทร. 02-5620951-6 ต่อ 2542-3

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขออภัยในความไม่สะดวกมา ณ ที่นี้

ที่มา : ฝ่ายระบบคอมพิวเตอร์ (คุณพจีจินต์)



เรียน ผู้ใช้บริการทุกท่าน

เนื่องด้วยสำนักบริการคอมพิวเตอร์ มีแผนการปรับปรุงระบบเครือข่ายไร้สายของมหาวิทยาลัย โดยในช่วงเดือนกันยายน 2555 จะเริ่มดำเนินการที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ ประกอบด้วยอาคารวิศวกรรมศาสตร์ 1 ถึง 17

ทั้งนี้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอุปกรณ์ โดยในช่วงดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อการใช้งานเครือข่ายไร้สาย

**สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม**

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาทางเทคนิค (HelpDesk)

วันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 8.30 – 20.00 น. และวันเสาร์ เวลา 9.00 – 16.00 น.

โทร. 0-2562-0951-6 ต่อ 2541-2543 อีเมล help@ku.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและขอภัยในความไม่สะดวก

สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



จัดทำโดย งานประชาสัมพันธ์ สำนักบริการคอมพิวเตอร์ (กันยายน 2555)

ที่มา : ศธ 0513.132/2517 ลว 4 ก.ย. 55



**ข่าวประชาสัมพันธ์ภายนอก**

## ขอเชิญสัมมนาบุคลากร เรื่อง “โลกเปลี่ยน เรียนรู้ อยู่รอด”

กองการเจ้าหน้าที่ จัดสัมมนาบุคลากรสายสนับสนุนและช่วยวิชาการ เรื่อง “โลกเปลี่ยน เรียนรู้ อยู่รอด” ให้แก่บุคลากรสายสนับสนุนและช่วยวิชาการ ในวันพฤหัสบดีที่ 27 กันยายน 2555 เวลา 8.15-13.00 น. ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล และถ่ายทอด Teleconference ไปยังวิทยาเขตต่าง ๆ

ขอเชิญทุกท่านเข้าร่วมการสัมมนา ภายในวันที่ 18 กันยายน 2555 ได้ที่

<http://www.person.ku.ac.th/regis/join.php>

ที่มา : ศธ0513.10103/ว3992





## สกอ. แจ้งการถวายพระราชสมัญญา “พระมารดาแห่งใหม่ ไทย”

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาแจ้งเวียน มติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2555 เห็นชอบการถวายพระราชสมัญญา “พระมารดาแห่งใหม่ไทย” แต่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา 12 สิงหาคม 2555 ในนามรัฐบาลและปวงชนชาวไทย ตามที่กระทรวงเกษตรและสหกรณ์เสนอ



ที่มา : ศธ 0501(1)/ว. 390 (31 ส.ค.)

## สำนักส่งเสริมฯ จัดสัมมนา “การปลูกผักในเมือง”

**โครงการสัมมนา เรื่อง "การปลูกผักในเมือง"**  
ในวันเสาร์ที่ 22 กันยายน 2555 เวลา 08.30 - 16.15 น.  
ณ อาคารวิทยบริการ สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน



สนใจสมัครได้ที่ คุณพวงมาลัย คุณวรดา คุณรำไพ คุณศุภณัฐ และคุณสุธันวา รับจำนวนจำกัด  
โทร 02-942-8820 ต่อ 402, 403, 404 และ 405 E-mail eatwrd@ku.ac.th

# ข่าวจากสหกรณ์ออมทรัพย์



## บัตรสมาชิก สอ.มก. โอนเงินระหว่างบัญชีสหกรณ์และ บัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ ได้แล้ว!!!!

ท่านมีบัตรสมาชิก สอ.มก. นอกจากจะใช้ถอนเงินจากบัญชีสหกรณ์ และบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์แล้ว ยังสามารถใช้โอนเงินระหว่างบัญชี สหกรณ์และบัญชีไทยพาณิชย์ โดยเสียค่าธรรมเนียมอัตราต่ำสุด ยอดเงิน ไม่เกิน 10,000 บาท ค่าธรรมเนียม 10 บาท ยอดเงิน 10,001 ไม่เกิน 30,000 บาท ค่าธรรมเนียม 15 บาท ยอดเงิน 30,001 ไม่เกิน 50,000 บาท ค่าธรรมเนียม 20 บาท ยอดเงินตั้งแต่ 50,001 ไม่เกิน 100,000 บาท

ค่าธรรมเนียม 30 บาท (โอนเงินได้วันละ 500,000 บาท ครั้งละไม่เกิน 100,000 บาท โอนปุ๊บ ถอนเงินได้ปั๊บ รวดเร็วทันใจ แคลปลายนิ้ว ขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้



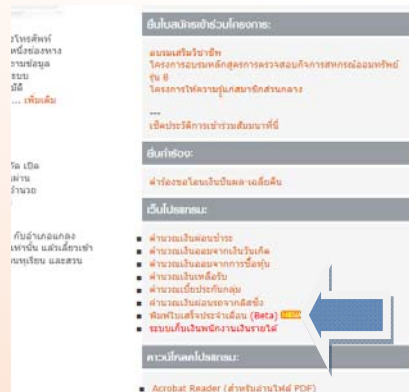
การโอนเงิน จากบัญชีสหกรณ์ เข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์	การโอนเงิน จากบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ เข้าบัญชีสหกรณ์
① สอดบัตร และกรอกรหัสผ่าน 4 หลัก	① สอดบัตร และกรอกรหัสผ่าน 4 หลัก
② กดปุ่ม “โอนเงิน/บริจาค”	② กดปุ่ม “โอนเงิน/บริจาค”
③ กดปุ่ม “โอนเงินภายในบัตร”	③ กดปุ่ม “โอนเงินภายในบัตร”
④ เลือกบัญชีที่ต้องการโอน “เดินสะพัด/บัตรของขวัญ”	④ เลือกบัญชีที่ต้องการโอน “ออมทรัพย์”
⑤ เลือกบัญชีรับโอน “ออมทรัพย์”	⑤ เลือกบัญชีรับโอน “เดินสะพัด”
⑥ กดจำนวนเงินที่ต้องการ	⑥ กดจำนวนเงินที่ต้องการ
⑦ ตรวจสอบและกดปุ่ม “ยืนยัน”	⑦ ตรวจสอบและกดปุ่ม “ยืนยัน”

เพียง 7 ขั้นตอนเท่านั้น ระยะเวลา ประหยัดค่าใช้จ่าย มีเวลาในการทำงานมากขึ้น เลือกใช้บริการโอนเงินผ่านบัตรสมาชิก สอ.มก. กันดีกว่านะคะ

อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก		3) เงินฝากประจำ 1 ปี 3.00% - 4.15% ต่อปี
1) เงินฝากออมทรัพย์ 1.75% ต่อปี		3.1 ตั้งแต่ 100 บาท แต่ไม่ถึง 1 ล้านบาท = 3.00
2) เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ 2.75% - 3.75% ต่อปี		3.2 ตั้งแต่ 1 ล้านบาท แต่ไม่ถึง 5 ล้านบาท = 3.50
2.1 ตั้งแต่ 50,000 บาท แต่ไม่ถึง 1 ล้านบาท = 2.75		3.3 ตั้งแต่ 5 ล้านบาท แต่ไม่ถึง 10 ล้านบาท = 3.75
2.2 ตั้งแต่ 1 ล้านบาท แต่ไม่ถึง 5 ล้านบาท = 3.00		3.4 ตั้งแต่ 10 ล้านบาท แต่ไม่ถึง 30 ล้านบาท = 4.00
2.3 ตั้งแต่ 5 ล้านบาท แต่ไม่ถึง 10 ล้านบาท = 3.25		3.5 ตั้งแต่ 30 ล้านบาทขึ้นไป = 4.15
2.4 ตั้งแต่ 10 ล้านบาท แต่ไม่ถึง 30 ล้านบาท = 3.50		เงินฝากประจำ 24 เดือน (ไม่เสียภาษี) 4.00% ต่อปี
2.5 ตั้งแต่ 30 ล้านบาทขึ้นไป = 3.75		(วงเงินฝากตั้งแต่ 500 - 25,000.-บาท เท่ากันทุกๆ เดือน)
		มีผลตั้งแต่ 16 สิงหาคม 2555 เป็นต้นไป

### พิมพ์ใบเสร็จรายเดือนด้วยตนเอง

แก้ไขการไม่ได้รับใบเสร็จ หรือใบเสร็จจบบัญชี หาย สมาชิก สามารถพิมพ์ใบเสร็จได้จาก [www.coop.ku.ac.th](http://www.coop.ku.ac.th) หน้าแรกขวามือ หัวข้อ “พิมพ์ใบเสร็จประจำเดือน (Beta)”



ที่มา : วารสารสอ.มก. ประจำเดือนสิงหาคม 2555

## ศูนย์ภาษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เปิดอบรมภาษาเพื่อพัฒนางานอาชีพ แก่บุคคลทั่วไป นักเรียน นิสิต นักศึกษา และบุคลากร

**อังกฤษ อิตาลี สเปน ฝรั่งเศส**  
**จีน ญี่ปุ่น เยอรมัน เกาหลี เวียดนาม รัสเซีย**

**เปิดรับสมัคร วันที่ 1 ตุลาคม - 10 พฤศจิกายน 2555**

เริ่มเรียนวันที่ 24 พฤศจิกายน 2555 - 24 กุมภาพันธ์ 2556

สมัครและสอบถามได้ที่ ศูนย์ภาษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ห้อง 100 ชั้น 1 อาคารจุฬารามณ์พิศาลศิลป์ โทร. 02-9428888-9

[www.lang.human.ku.ac.th](http://www.lang.human.ku.ac.th) หรือ <http://facebook.com/lang.hum>

ที่มา : ศธ 0513.10510/393



3121

## ประกาศ

รับสมัครผู้จัดการร้านสหกรณ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำกัด

\*\*\*\*\*

ร้านสหกรณ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำกัด รับสมัคร ผู้จัดการ เพื่อบริหารร้านค้า  
ผู้สมัครมีคุณสมบัติ ดังนี้

- วุฒิปริญญาตรี
- มีความรู้ด้านสหกรณ์ / บริหารธุรกิจ และการตลาด ไม่น้อยกว่า 2 ปี
- อายุ 30 - 55 ปี

สมัครได้ที่ร้านสหกรณ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำกัด (จันทร์-เสาร์) เวลา 9.00 น. - 16.00 น.

ตั้งแต่บัดนี้ ถึง 10 กันยายน 2555 โทร 02-5793206

คณะกรรมการสรรหาฯ

ร้านสหกรณ์ มก.

ที่มา : แผ่นประชาสัมพันธ์จากสหกรณ์ร้านค้า



# สำนักงบประมาณจัดทำวารสารการงบประมาณ

## BUDGET E-JOURNAL

สำนักงบประมาณได้จัดทำวารสารการงบประมาณทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือ Budget e-Journal รายไตรมาส เพื่อเผยแพร่บทความวิชาการด้าน งบประมาณ การเงิน การคลัง เศรษฐกิจและสังคม

สำหรับในฉบับล่าสุด คือ ฉบับที่ 27 ในเนื้อหาประกอบด้วย สารสำคัญของผลการประชุมระหว่างประเทศ 3 เวทีใหญ่ ได้แก่ การประชุมนานาชาติ ณ สาธารณรัฐเกาหลี การประชุมประจำปี 2012 Global Forum on Development ณ กรุงปารีส และ การประชุม Asian CIECID Senior Budget Officials ยังมีบทความทางวิชาการ ได้แก่ การปรับขึ้นค่าแรงงาน การจัดทำสถิติ การคลังตามคู่มือ GFS ค.ศ. 2001 และบทความประจำ เช่น งบประมาณนำรู้ ถาม-ตอบ ไทยเที่ยวไทย และแฉดวงสำนักงบประมาณ

ดูรายละเอียดได้ที่ [www.bb.go.th](http://www.bb.go.th)



ที่มา : เอกสารประชาสัมพันธ์จากสำนักงบประมาณ

**ปิดหน้าจอคอมพิวเตอร์เมื่อไม่ใช้งาน**

**เกิน 15 นาที**

**และปิดเมื่อเลิกใช้งาน**



สำนักงานนโยบาย  
และแผนพลังงาน

กระทรวงพลังงาน

# สารน่ารู้ เรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพ



มาเพิ่มความรู้ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ พร้อมรับการให้บริการกันค่ะ

บุคลิกภาพ คือ ลักษณะท่าทางซึ่งสามารถแสดงออกมาได้ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิด ที่สะท้อนออกมาให้ผู้อื่นเห็นและเกิดความประทับใจ ฉะนั้น การที่บุคคลจะได้รับการยอมรับนับถือ การสนับสนุน ความไว้วางใจ และความประทับใจจากผู้อื่นนั้น ก็ควรที่จะแสดงบุคลิกภาพที่ดีและเหมาะสมให้ผู้อื่นเห็น เพราะบุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้ที่พบเห็นเป็นอย่างยิ่ง

## 1. ความหมายและความสำคัญของบุคลิกภาพ

คำว่า "บุคลิกภาพ" หมายถึง คุณลักษณะทางกาย ทางจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดที่สะท้อนออกมาให้ผู้อื่นเห็นและเกิดความประทับใจมากน้อยเพียงใด

มีความสำคัญคือ บุคลิกภาพนับเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้ที่พบเห็นเป็นอย่างยิ่ง จึงส่งผลต่อการยอมรับนับถือ การให้ความร่วมมือ การสนับสนุน และความไว้วางใจจากผู้อื่น

## 2. ประเภทของบุคลิกภาพ

**2.1 บุคลิกภาพภายนอก** คือ สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนจากภายนอกของแต่ละคน สามารถที่จะปรับปรุงแก้ไขได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน แบ่งได้เป็น 4 หมวด คือ

1. รูปร่างหน้าตา
2. การแต่งกาย
3. กิริยาท่าทาง
4. การพูด

**2.2 บุคลิกภาพภายใน** คือ สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ หรืออุปนิสัยใจคอที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แก้ไขได้ยาก เช่น

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ความซื่อสัตย์สุจริต
3. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
4. ความรับผิดชอบ

## 3. หลักและวิธีเสริมสร้างบุคลิกภาพ

การยืน เดิน นั่ง เป็นส่วนสำคัญที่บอกถึงบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล งามอริยาบถ คือ การเดิน ยืน นั่ง เปิด-ปิดประตู ขึ้นลงรถ อย่างถูกต้องสวยงาม

การรู้จักทำตัวให้เข้ากับบุคคล สถานที่ และเวลา อย่างถูกต้องถือว่ามีมารยาททางสังคมที่ดี เช่น การรู้จักกราบไหว้ที่ถูกต้อง และ ถูกกาลเทศะ การรู้จักธรรมเนียมของชาวต่างชาติ การปฏิบัติตนในงานเลี้ยงต่าง ๆ การไปเยี่ยมคนป่วย การมอบดอกไม้แสดงความยินดีหรือให้ผู้อาวุโส เป็นต้น

บางครั้งเราอาจจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ทันได้เตรียมตัวเตรียมใจ และอาจเกิดอะไรขึ้นกับเราได้ทุกวินาทีนั้น เราต้องพร้อมเสมอที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ในลักษณะที่พร้อม คือ ไม่ตกใจ ดีใจ เสียใจ กลัว เกินกว่าเหตุ สามารถควบคุมท่าทางของตนเองได้เป็นอย่างดี

#### 4. แนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพ

##### 4.1 การรักษาสุขภาพอนามัย

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มหรือลดผิดปกติ
- ละเว้นการสูบบุหรี่หรือยาเสพติดให้โทษทุกชนิด
- ไม่ดื่มสิ่งของที่มีแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน
- พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ วันละ 7-8 ชม.
- รักษาอารมณ์ให้สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ

##### 4.2 การดูแลร่างกาย

- รักษาความสะอาดในช่องปากและฟัน
- ดูแลรักษาเส้นผมและทรงผมให้เรียบร้อยทั้งด้านความสะอาดและรูปร่าง
- โกนหนวดเคราให้เกลี้ยงเกลา ตัดและขริบให้เรียบร้อย
- รักษาผิวหนังให้สะอาดสดชื่นอยู่เสมอ อย่าให้ผิวแห้งกร้าน
- รักษากลิ่นตัว
- รู้จักการแต่งหน้าแต่พองาม
- ดูแลเล็บมือ เล็บเท้า ให้สะอาดอยู่เสมอ
- ปรับเปลี่ยนเสื้อผ้าและชุดชั้นในที่สวมใส่ทุกวัน
- ควรมีการเช็คร่างกายเป็นประจำทุกปี
- เมื่อร่างกายมีอาการผิดปกติรีบไปปรึกษาแพทย์

##### 4.3 การแต่งกาย

- สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ซักรีดให้เรียบร้อย
- สีสันทันสมัย ควรเลือกสีให้เหมาะสมกับรูปร่างและผิวพรรณของตนเอง
- กระเป๋าถือและรองเท้า ควรใช้หนังที่มีคุณภาพดี สีเรียบ สำนวณร่องเท้าจัดการซ่อมแซมให้เรียบร้อย
- แต่งหน้าให้แบบเนียน ไม่แต่งเข้มผิดธรรมชาติ เลือกใช้เครื่องสำอางค์ที่มีคุณภาพดี
- เล็บและการทาเล็บ ไม่ควรไว้เล็บยาวจนเกินไป ควรเลือกสีกลาง ๆ อย่าปล่อยให้สีลอกจะไม่น่าดู
- ผม หมั่นสระให้สะอาด อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง แปรงหวีให้เรียบร้อย เลือกทรงผมที่รับกับใบหน้า
- เครื่องประดับ ควรใช้เพื่อเสริมการแต่งกายให้ดูดีขึ้น แต่ไม่ควรใช้เครื่องประดับมากจนเกินไปจนดูสะดุดตากรูกรังไปหมด
- ควรแต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพภูมิศาสตร์และวัฒนธรรม
- ควรแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะ

#### 4.4 อารมณ์

รู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่ปล่อยอารมณ์ไปตามใจตนเอง คนที่ควบคุมอารมณ์ตนเองได้จะได้เปรียบและจะเอาชนะเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ในการปฏิบัติงานเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเผชิญเหตุการณ์มากกระทบกระเทือนอารมณ์กันอยู่เสมอ ฉะนั้น บุคคลใดที่ต้องการจะพัฒนาบุคลิกภาพของตนให้ดีขึ้น จะต้องเป็นคนรู้จักอดทนใจเย็นเมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเกิดขึ้น

#### 4.5 ความเชื่อมั่นในตนเอง

- ยอมรับในความสามารถของตนเอง
- อย่าเล็งผลเลิศในการทำงานจนเกินไป
- อย่าถือคติว่าการทำงานสิ่งใดเมื่อทำแล้วต้องดีที่สุด
- ยำนำความเก่งของผู้อื่นมาทับถมตนเอง
- หมั่นฝึกจิตใจตนเองให้ชนะความกลัวให้ได้

#### 5. การพัฒนาบุคลิกภาพด้านความรู้สึกนึกคิด

ความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน ถ้ามีความรู้สึกนึกคิดในด้านดี ไม่มองคนในแง่ร้าย จิตใจก็เป็นสุข ไม่มีความกังวล ดังนั้น จึงควรพัฒนาบุคลิกภาพด้านความรู้สึกนึกคิดดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเองในการกระทำในสิ่งต่าง ๆ
2. มีความซื่อสัตย์ กระทำตนให้ผู้อื่นเชื่อถือเรา แล้วความไว้วางใจจะตามมา มีเรื่องสำคัญเขาก็จะให้เราทำ
3. มีความสามารถที่จะทำสิ่งเหล่านั้น ให้เหมาะสมกับผู้ที่มอบหมายไว้วางใจให้เราทำ
4. มีความกระตือรือร้น ที่อยากจะทำ เตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ
5. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักปรับปรุงงานอยู่เสมอ
6. มีความรับผิดชอบ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามต้องมีความห่วงใยจะต้องทำให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา
7. มีความรอบรู้
8. ห่วงตัวเอง เติมชีวิตให้กับตัวเอง
9. มีความจำแม่น
10. วางตัวเหมาะสมกับกาลเทศะ

#### 6. การพัฒนาบุคลิกภาพด้านกายบริหารทรวดทรง

องค์ประกอบของทรวดทรง ขึ้นอยู่กับกลไกของการเคลื่อนไหวของร่างกายและโครงสร้างของร่างกายไม่ว่าหญิงหรือชายก็ชอบที่จะมีรูปร่างงามทั้งนั้น ผู้ชายก็ต้องการมีรูปร่างสมาร্থ ผู้หญิงก็ต้องการมีเอวบาง ร่ามน้อย มีสุขภาพดี การมีรูปร่างงาม สุขภาพดี เกิดจากการพัฒนาตัวเราเอง เราเป็นผู้วางแผนในชีวิตของเราเอง

ทรวดทรงอาจไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต แต่ส่วนสัดและท่าทาง ทำให้คนทุกคนดูแตกต่างกันไป บุคลิกที่ไม่ดีแสดงว่าเจ้าของเรือนร่างขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ถ้าได้เรียนรู้วิธีเสริมสร้างเสน่ห์ให้กับบุคลิกภาพของตนเองแล้ว จะไม่เพียงทำให้มีรูปร่างสง่างามเท่านั้น ยังสามารถทำให้การปฏิบัติงานเกิดความเชื่อมั่น งานก็มีประสิทธิภาพอีกด้วย ดังนั้นจึงควรใช้เวลาในการบริหารทรวดทรงของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ เพราะสุขภาพที่ดี และทรวดทรงที่งดงามอีกด้วย

\*\*\*\*\*

ที่มา : <http://www.tice.ac.th/Online/Online2-2549/bussiness/nantapon/n7.htm>