

พูดหน้าชั้น มั่นใจ

Teen 
series

“ไม่มีสิทธิ์”

เทคนิคการพูดสุดสะกดใจ
ความมั่นใจมาเต็ม ก้าวข้าม
“โรคสตีทลดเมื่อขึ้นเวที”
ได้อย่างมีลีลา

เนื้อหาเป็น!

จาก

Dale Carnegie Training

สถาบันอบรม
การพัฒนาตน
อกระดับโลก



หนังสือเล่มแรกที่จะ教你如何พูด และสร้างความกล้าแสดงออกให้โดดเด่นกว่าใคร
เมื่ออยู่ต่อหน้าคนมากมาย โบกมือลากันเสียที มนุษย์ขึ้นเวทีเอ๋ย



แนะนำตัวเองได้น่าเบื่อมาก
ทำไงดี



วัน
เปิด
ภาค
เรียน

เฮ้อ...



เยวซิ่น
ไม่สบาย
หรือ

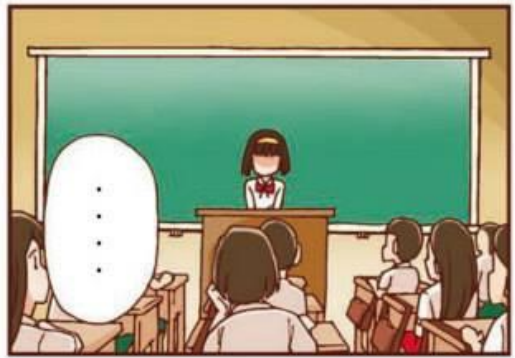


เปล่า... ฉันแค่เกลียด
วันเปิดเรียนนะ เดี่ยว
อาจารย์ก็ต้องให้พวกเรา
แนะนำตัวใหม่ล่ะ

ก็ใช่ ฉันก็ไม่ชอบ
แนะนำตัว ไม่รู้จะพูด
อะไรดีทุกครั้งเลย









การแนะนำตัวของเธอใกล้เคียงใครที่สุด



จากในเรื่องที่ตัวละครทั้งสามแนะนำตัว เราจะพบว่าเสียวฉิงเป็นคนที่จับประเด็นแนะนำตัวได้ดีที่สุด เริ่มจากการทักทาย จากนั้นก็บอกชื่อตัวเอง บอกรางวัลและความสำเร็จ แต่ติดที่ว่าเธอพูดเร็วและพูดน้อยเกินไป คนฟังฟังจะให้ความสนใจเธอได้ไม่เท่าไร เธอก็เคັงและเดินกลับเสียแล้ว

ขณะเดียวกันเว่ยลี้กลับฟังฝอยน้ำท่วมทุ่ง เริ่มจากจิ้งหะที่ทุกคนค้นหาเพื่อดึงดูดความสนใจ จากนั้นก็แนะนำชื่อตัวเป็นคั้งเป็นแคว ทำให้ทุกคนรู้สึกสนุก อยากรจะฟังกันต่อ แต่ปัญหาคือ เขาคุมเวลาไม่อยู่ พูดมากเกินไป

ในบรรดาทั้งหมด คนที่มีปัญหามากที่สุดคือ เยว่จิ้น หากแม้แต่ชื่อของเธอคนเขายังได้ยินไม่ชัดเจนก็ ย่อมสร้างความน่าสนใจอะไรไม่ได้

เธอแนะนำตัวเองกันอย่างไร คล้ายกับการแนะนำตัวของใครมากที่สุด เรามาดูกันดีกว่าว่า สามตัวละครในเรื่องนั้นเขามีปัญหาการแนะนำตัวตรงไหนกันบ้าง

- เสี่ยวฉิ่ง - ตามชนบเป๊ะๆ ไม่มีจุดเด่น
- เว่ยจิ้น - เสียงเบาไป ไม่มีเนื้อหาอะไร พูดก็เหมือนไม่ได้พูด
- เว่ยลี่ - ร่าเริงสุดๆ แต่จับประเด็นไม่ได้ กลายเป็นลิมข้อสำคัญไปซะงั้น

เห็นได้ว่าจะเกินหรือขาดก็ไม่ได้ทั้งนั้น ถ้าฉันเราจะแนะนำตัวกันอย่างไรถึงจะโดดเด่นอย่างพอดีๆ กันนะ





ทำไมต้องแนะนำตัว

การแนะนำตัวเป็นสิ่งที่เราต้องเจอเมื่อเราก้าวเข้าสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ สังคมใหม่ๆ ยิ่งการสัมภาษณ์หรือสอบปากเปล่ายิ่งสำคัญ หากแนะนำตัวเองได้ดี ไม่เพียงจะทำให้ฝ่ายตรงข้ามรู้จักเธอเท่านั้น แต่ยังสามารถประทับใจที่ดี สร้างความรู้สึกที่ดีขึ้นมาได้ เปอร์เซ็นต์ที่จะประสบความสำเร็จก็จะยิ่งมาก

จากการสำรวจพบว่าปัจจัยที่สร้างความรู้สึกดีๆ เมื่อแรกพบหน้าหลักๆ แล้วมีดังนี้

55%	ของความรู้สึกดีมาจาก	➔	ภาพลักษณ์ภายนอก การแต่งกาย กิริยา มารยาท
38%	ของความรู้สึกดีมาจาก	➔	การสื่อสารและวิธีการพูด
7%	ของความรู้สึกดีมาจาก	➔	เนื้อหาที่พูด

ว่างๆ คือ ในความประทับใจนั้น สิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหูนั้นสร้างความประทับใจได้ในสัดส่วนที่มากที่สุด ฉะนั้นเราจะแนะนำตัวอย่างไร พูดยอะไร ทำอะไรดี ทั้งหมดทั้งหมดล้วนแต่ขึ้นอยู่กับเธอว่าจะถึงความสนใจของผู้ฟังได้แค่ไหน ทำให้เขาสนใจในตัวเธอภายในเวลา 7 วินาที แล้วเขาจะยินดีสละเวลาต่อจากนั้นเพื่อฟังเรื่องราวของ "เธอ"

จะแนะนำตัวเองให้ผู้อื่นประทับใจนั้น ก่อนอื่นต้องดูว่าเธอมีเวลาแค่ไหน บางครั้งเธออาจมีโอกาสดูหรือสามนาทีสําหรับแนะนำตัว แต่บางครั้งเธออาจมีแค่ไม่กี่วินาทีที่จะทำให้ฝ่ายตรงข้ามประทับใจเธอ

ถ้าอย่างนั้นจะทำอย่างไรให้ประโยคที่สั้นที่สุด ชัดเจนที่สุด ทำให้คนประทับใจมากที่สุด ในเวลาที่น้อยที่สุดได้ ? เธออาจลองใช้เทคนิคสี่แบบต่อไปนี้ได้นะ



สี่เทคนิคแนะนำตัวเองให้เพอร์เฟกต์

1 ร่างในสิ่งที่จะพูดถึงตัวเองความยาวสามนาที

จริงๆ การแนะนำตัวเองก็คือการนำเสนอตัวเองนั่นแหละ เราสามารถเอาตัวเองเป็นหัวข้อ แล้วพรีเซนต์สั้นๆ สักสองหรือสามนาทีได้

บทพูดนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนดังนี้

1. คำนำ
2. เนื้อเรื่อง
3. สรุป

เอาล่ะ แล้วโครงสร้างนี้จะใช้กับการแนะนำตัวได้ยังไงกันล่ะ ? เราลองเอาเวยลี่เป็นตัวอย่างดูก็แล้วกัน

สามสิบวิษ

คำนำ

เปิดตัวด้วยชื่อและนามสกุล หากจุดเด่น
ในชื่อตัวเอง ดึงความสนใจคนฟังตั้งแต่
แรกเริ่ม

ดีใจจริงๆ ที่ได้พบทุกคน~~

สวัสดีครับ ฉันหลินเวยลี่ เวยที่แปล
ว่าที่สุดๆ สิ่งแปลว่าแข็งแกร่ง ไร้เทียม
ทาน! แม่ฉันบอกว่ฉันบั้งแต่วินาที
แรกที่ฉันเกิดก็ตระหนักได้ว่า ฉันทั้ง
เท่ทั้งแข็งแกร่ง ไม่ใช่แค่แบบสุขภาพดีที่
หนักสามพันหกร้อยกรัมเท่านั้นนะ แต่
เสียงรื่องยังกังวานสดใสชนิดได้ยินทั้ง
โรงพยาบาล ทั้งเท่ทั้งแกร่งใช้ไหมล่ะ !

หนึ่งนาทีครึ่ง

เนื้อหา

เล่าถึงสิ่งที่ตัวเองชอบและสนใจ
อย่างง่ายๆ หรือเล่าประสบการณ์พิเศษ
เล่าสิ่งที่ยากจะให้คนอื่นเข้าใจเกี่ยวกับ
ตัวเอง

อาจจะยกขึ้นมา 3 หัวข้อที่สำคัญสุด
หรือพิเศษสุด หรือน่าสนใจที่สุด ถ้าเวลา
พอค่อยใส่รายละเอียดใน 3 หัวข้อนี้อีกที

ความสนใจฉันกว้างมาก แต่ที่
ชอบที่สุดและเชี่ยวชาญสุดคือ ว้ายน้ำ
ร้องเพลง กับเล่าเรื่องตลก

- ฉันเริ่มว่ายน้ำตั้งแต่ ป.1 โน่น
แน่ะ...
- ฉันชอบร้องเพลงมาก ร้องเพลง
ของเจย์ โหว์ได้ทุกเพลง...
- เล่าเรื่องตลกนี้ฉันเชี่ยวชาญสุด
มีความฝันว่าอนาคตจะได้เป็นพิธีกร
รายการวาไรตี้...



เธออาจจะใส่เนื้อหาของเธอเองเข้าไปในโครงสร้างนี้ ถ้ามีก็กลายเป็นร่างการแบบส่วนตัวที่ไม่เลวแล้ว การแบบส่วนตัวก็ต้องการการเตรียมตัวและฝึกฝน ถ้าฝึกไปคาบนี้ เธอเองก็จะค่อยๆ มีความมั่นใจจนเหมือนคนอื่น !

สามสิบวิช

สรุป

บอกว่าตัวเองหวังจะได้อะไรจาก
สถานที่หรือสถานการณ์นั้นๆ ลอง
บรรยายถึงสิ่งที่อยากได้จากกลุ่มคน
ตรงนั้น หรือสิ่งที่ต้องการในระยะยาว

ดีใจมากที่เธอมันได้อยู่ห้องเดียวกับ
กับทุกคนนะ หวังว่าต่อไปจะนำเสียง
หัวเราะมาสู่คนในห้องได้ เสียงหัวเราะ
เพื่อนคือเป้าหมายของฉัน !



ถ่ายยืนและอื่นๆ ที่ไม่ผ่าน

1



สองขยยืนหยัดมัน สองมือทึงลงข้างตัว ไม่ก้มไว้ที่หน้าอกและไม่ไหล่หลัง เพราะมันจะทำให้คนเขารู้ว่าเธอตื้นตื้น

2



เวลานูดไม่ต้องแก่งแขนแก่งขา คึงผม หรือบิดเสื่อ หากต้องถืออะไรไว้จริงๆ อาจเตรียมการ์ดขนาด 3X5 นิ้วถือไว้ก็ได้

3

อย่าปล่อยให้แขนขาเคลื่อนไหวแรงๆ
ก่อนขึ้นเวทก็ยืดเส้นยืดสายเสียหน่อย
จะช่วยให้ผ่อนคลายได้



4

อาจใช้ท่ามือประกอบจังหวะและน้ำเสียง
เวลาพูด เมื่อจะเน้นย้ำหรือสร้างความ
อึดใจ ท่ามือจะเคลื่อนไหวมากและเยอะ
แต่หากพูดด้วยน้ำเสียงอ่อนโยนหรือพูด
เรื่องซบซึ้ง ต้องเก็บไม้เก็บมือไว้ อย่าท่า
เยอะ จะได้ไม่ดูน่ารำคาญ



5

หากพบว่าขึ้นเวทแล้วขาจะสั่น หรือ
ทั้งตัวสั่นโดยอัตโนมัติแล้วละก็ การ
เคลื่อนไหวประกอบการพูดจะช่วยได้

