

T O M 4 5 0 2 สัมมนา

การ จัด การ การ ชน ส่ง

---

*S e m i n a r*

*“บุคลิกภาพ”*



# บุคลิกภาพ

เรื่องของบุคลิกภาพนั้นประกอบขึ้นด้วยองค์ประกอบแห่งบุคลิกภาพที่สำคัญซึ่งจำแนกออกได้เป็นสองส่วน คือ “บุคลิกภาพภายนอก” และ “บุคลิกภาพภายใน” ซึ่ง **บุคลิกภาพภายนอก** ประกอบขึ้นด้วยส่วนสำคัญที่ สามารถมองเห็นได้ด้วยตา เช่น *ทรงผม หน้า เสื้อผ้าการแต่งกาย ตลอดจนอิริยาบถในการวางตัว การกระทำ* หมายถึงการแสดงออก โดยพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะการแสดงออกทางสีหน้าแวตารวมถึงมารยาททาง สังคมในวัฒนธรรมต่าง ๆ ด้วยการยืน เดิน นั่ง ที่สง่างาม ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพราะเป็นบุคลิกภาพที่สำคัญมากสำหรับความเป็น **“ผู้นำ”**



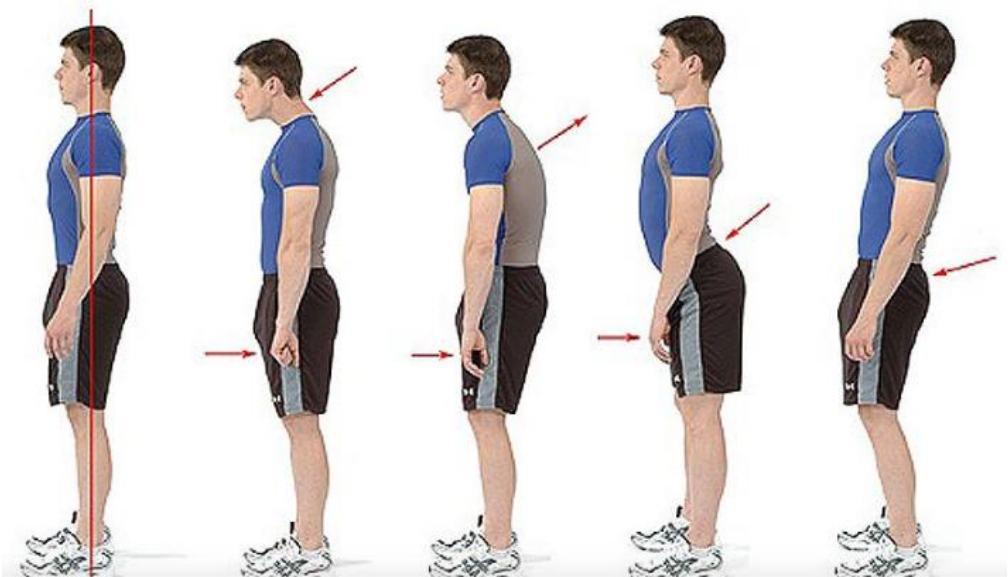
# บุคลิกภาพ

## *บุคลิกภาพภายใน*

ก็เป็นส่วนสำคัญมากเช่นกัน เพราะส่วนนี้จะอยู่ภายในตัวของบุคคล หนึ่ง คือ *คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ที่ดี ความเป็นผู้มีมนุษยธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต มีทัศนคติที่ดี ต่อกตนเอง และ ผู้อื่น* การที่เราจะรู้ว่าใครคนหนึ่งมีศักยภาพมากหรือน้อยสักเพียงใดนั้น อาจต้องใช้เวลาพิจารณาพอสมควร เพราะฉะนั้นคุณสมบัติดังกล่าวเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมความมีบุคลิกภาพที่ดีอย่างชัดเจนและถาวร



# อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง



## การเสริมภาพลักษณ์

- ท่วงท่าอิริยาบถที่สง่างามในการทำงาน
- มารยาทในการเข้าสังคม
- การแต่งกายเพื่อเสริมบุคลิก



แหล่งที่มา : Kidjarak.com

## ท่วงท่าอิริยาบถ

การเคลื่อนไหวกิริยาท่าทางหรือที่เรียกกันในปัจจุบันว่ามารยาทที่สง่างามนั่นเอง ซึ่งคนเราในขณะที่เคลื่อนไหวไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง ยิ้มหรือพูดคุย ก็สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมก็ดูจะเป็นผู้ที่มีเสน่ห์ น่าเชื่อถือ ทั้งยังไม่เชิงกระด้างหรือดูเคร่งเครียดจนเกินไป สิ่งเหล่านี้เรียนรู้ได้และเมื่อทำความเข้าใจแล้วต้องนำไป ปฏิบัติอย่างถูกต้องซึ่งจะทำให้บุคลิกดูมีมารยาทเป็นที่ประทับใจกับผู้พบเห็น

# บุคลิกและลักษณะในการเดินที่ควรหลีกเลี่ยง

- ไม่เดินคอตก คอโค้ง ให้ช่วงคอมีระดับขนาดกะทัดรัด
- ไม่เดินหลังค่อม และไหล่ไม่เอียง
- ลำตัวตรงไม่งอ เวลาเดินไม่เป็นโน้มตัวไปข้างหน้ามาก ไม่เดินขากาง หรือเดินลากเท้าทำให้มีเสียง
  - เวลาเดินให้ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า
  - จังหวะของการแกว่งแขนจะดูสมดุลกับการก้าวขาเดินไป ไม่แกว่งแรงมากและไม่ส่ายไปมา และขณะที่แกว่งแขน ลำตัวก็ไม่โยกไปมาตามแขนที่แกว่งอยู่



# บุคลิกและลักษณะในการเดินที่ควรหลีกเลี่ยง

-การยืน ต้องหัดยืนลำตัวตรง การยืนตรงนั้นหน้าอกกับศีรษะเป็นแนวเส้นตรงโดยมีกระดูกสันหลังเป็นแกนกลางเท้าจะชิดหรือห่างกันแต่ก็เพียง เล็กน้อย คือไม่ห่างเกินช่วงไหล่ **การยืนที่ดูดีงามสง่าก็ต้องอยู่ที่ว่าคุณอยู่ในสถานการณ์ใด**

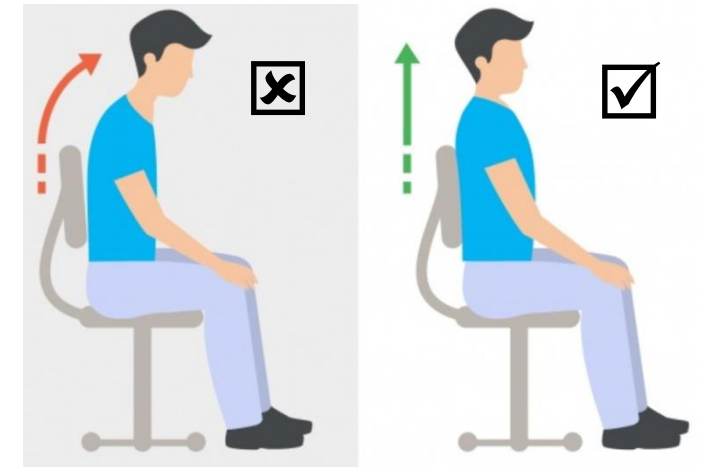
-นอกจากนี้การมีอริยาบถที่ดูดี งามสง่าก็ไม่ใช่ว่าภาพลักษณ์ที่ดีแล้ว ยังจะเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกายอีกด้วย



# การนั่ง

คนเรายังจะเผลอเผลอไพล่ปล่อยตัวตามสบายกับการนั่ง แน่นนอนเพราะทุกคนก็อยากที่จะมี อริยาบถ สบาย ๆ การนั่งก็ต้องมีกาลเทศะ ส่วนมากคนเรามักเผลอนั่งหลังค่อม ช่วงเข่านั่งกางจนเกินไป (โดยเฉพาะผู้ชาย) ดูไม่สุภาพ **การวางเท้าของสุภาพบุรุษ** โดยปลายเท้าควรชี้ตรงไปข้างหน้า ช่วงเข่าห่างกันพอดี

**สุขภาพสตรี** จะนั่งรวบช่วงขาไปข้างใดข้างหนึ่ง หัวเข่าชิดกันโดยให้ปลายเท้าด้านในเหลื่อมไปด้านหลัง (แต่ไม่ใช่อยู่ใต้เก้าอี้)





# มารยาทและการวางตัวในสังคม

ชีวิตประจำวันของคนเราแต่ละคนมีความผูกพันกับมารยาททางสังคมไม่น้อย กิริยามารยาทที่บุคคล แสดงออกต่อหน้ากันนั้นสามารถคาดเดาได้ว่าบุคคลนั้นได้รับการอบรมสั่งสอนมามากน้อยเพียงใด คนที่มี กิริยามารยาทงดงามย่อมได้รับความชื่นชมยินดีเป็นเกียรติเป็นศรีแก่วงศ์ตระกูลและผู้พบเห็นทั่วไป มารยาททาง สังคมถือว่าเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ เพื่อให้บุคคลในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มารยาทในสังคมไทยที่ *ควรทราบมี ดังนี้*

1

**การแนะนำตัว** เมื่อแนะนำผู้น้อยให้รู้จักกับผู้ใหญ่ควรแนะนำผู้ใหญ่ก่อนและผู้ใหญ่ต้องรับการเคารพ

2

**การแนะนำผู้ชายให้รู้จักกับผู้หญิง** ถ้ารุ่นราวคราวเดียวกัน ผู้หญิงควรแสดงความเคารพผู้ชายก่อน ผู้ชายจึงแสดงตอบ แต่ถ้าธรรมเนียมตะวันตก ผู้ชายต้องไม่ยื่นมือให้ผู้หญิงจับก่อนเด็ดขาด เพราะเป็นสิทธิทางสตรีที่จะยื่นก่อนหรือไม่

## มารยาทและการวางตัวในสังคม (ต่อ)

3

การแนะนำผู้หญิงที่สมรสกับที่ยังไม่สมรส ต้องนำผู้หญิงที่ไม่สมรสไปแนะนำต่อผู้หญิงที่สมรสแล้ว

4

การแนะนำบุคคลที่เราไม่ค่อยรู้จักดีกับบุคคลที่เรารู้จักดี ต้องนำบุคคลที่เรารู้จักไม่ค่อยสนิทไปแนะนำต่อบุคคลที่เรารู้จักดี

## มารยาทและการวางตัวในสังคม (ต่อ)

5

ควรแนะนำพร้อมด้วยบอกคุณสมบัติพิเศษของทั้งสองฝ่าย อาจถูกใจกัน เช่น เป็นคนชอบต้นไม้เหมือนกัน

6

ถ้าเดินอยู่กับเพื่อนคนหนึ่งในระหว่างทางพบกับเพื่อนอีกคนหนึ่ง อย่าแนะนำเพื่อนทั้งสองให้รู้จักกัน

## การวางนามบัตรนั้นใช้ในโอกาส ต่อไปนี้....

1

วางนามบัตร  
เชื่อมเป็น  
ทางการ

2

วางนามบัตร  
เชื่อมกันเอง

3

วางนามบัตร  
ภายหลังที่ได้  
ไปในงานเลี้ยง  
อาหาร

4

วางนามบัตร  
เชื่อมเพื่อแสดง  
ความยินดี

## การวางนามบัตรนั้นใช้ในโอกาส ต่อไปนี้....

5

วางนามบัตร  
เขียน ในยามที่  
อีกฝ่ายหนึ่งป่วย  
ไข้ ไม่สบาย

6

วางนามบัตร  
เขียนแสดง  
ความเสียใจ

7

วางนามบัตร  
เพื่ออวยพร

8

วางนามบัตร  
เขียนเพื่อลา

## การวางนามบัตรนั้นใช้ในโอกาส ต่อไปนี้.....

9

วางนามบัตร  
แนะนำบุคคล  
ให้รู้จักกัน

10

วางนามบัตรแจ้ง  
การเปลี่ยนแปลง  
ที่อยู่หรือนำ  
ตัวเองได้เลื่อน  
ตำแหน่ง



## มารยาทในการแสดงความเคารพ

**มีหลักกว้าง ๆ ในการปฏิบัติ ดังนี้....**

1) การแสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ ซึ่งอยู่แห่งเดียวกันหลายคนควร  
จะทำความเคารพให้เป็นไปตามลำดับอาวุโสของผู้ใหญ่เหล่านั้น

2) ถ้ามีผู้อาวุโสในที่นั้นให้ทำความเคารพแต่เฉพาะท่านผู้นั้นผู้เดียว

3) เมื่ออยู่ในสถานที่ประชุมที่มีประธานในที่นั้น เช่น ห้องปาฐกถา ห้อง  
ประชุม หากมีผู้ใหญ่เข้ามาในห้องนั้นไม่ต้องลุกขึ้นทำความเคารพ  
นอกจากมีสัญญาณจากผู้เป็นประธานให้ลุกขึ้นทำความเคารพ

# มารยาทในการแสดงความเคารพ

มีหลักกว้าง ๆ ในการปฏิบัติ ดังนี้....

- 4) **ไม่ควรแสดงท่ายิ้มแย้มให้ปรากฏในขณะที่แสดงความเคารพ**  
**ผู้ใหญ่แม้ว่าการยิ้มแย้มจะเป็นสิ่งสำคัญในการทักทายปราศรัยก็**  
**ตาม ควรแสดงกิริยาอาจให้สำรวม**
- 5) **เมื่อทำความเคารพผู้ใหญ่หรือสนทนากับผู้ใหญ่ถ้าสวมแว่นตา**  
**ควรถอดเสียก่อน**
- 6) **ขณะแสดงความเคารพอย่าคาบหูหรือเคี้ยวหมากฝรั่งเด็ดขาด**



# เสื้อผ้าการแต่งกาย

พื้นฐานที่สำคัญที่ควรทำความรู้จัก คือ



- 1) ใส่ให้เข้ากับรูปร่าง
- 2) ใส่ให้เข้ากับบุคลิก
- 3) ใส่ให้เข้ากับกาลเทศะ
- 4) ใส่ให้เข้ากับวัย

# เสื้อผ้าการแต่งกาย

พื้นฐานที่สำคัญที่ควรทำความรู้จัก คือ



## ลายเส้นพื้นฐานสำคัญที่ควรทำความรู้จัก

1) ลายเส้นตั้ง แนวตั้งทำให้ดู เปรี้ยว และสูงขึ้น

2) ลายเส้นนอน ทำให้มองดูกว้างออก

3) ลายเส้นเฉียงหรือเส้นทแยง ไม่ทำให้ดูกว้างหรืออ้วน



เมื่อเราทำความเข้าใจกับรูปร่างและ Style ที่เป็นของตัวเองแล้ว  
สิ่งที่จะเลือกใส่ ก็คงไม่ยากนัก เริ่มต้นจากคำว่าเสื้อสุทหรือแจ๊คเก็ตเป็น  
เสื้อตัวนอกใช้สวมคลุมแบบกระดุมผ่าหน้าแถวเดียวเป็นที่นิยม กว่า  
กระดุมสองแถว

*เสื้อสูทกระดุม 2 แถว*

*เสื้อสูทกระดุมแถวเดียว*



# การแต่งกายชาย



การแต่งตัวดี ในที่นี้ย่อมหมายถึง มีรสนิยมทันสมัย คือรู้ว่าอะไร  
เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับตัวเรา ไม่มาก และ น้อยไป ความเรียบง่าย  
บวกกับการมีไหวพริบในการตกแต่งดัดแปลงให้เข้ากับตัวเรา

รูปลักษณ์สิ่งแวดล้อมทั้งหมดที่เป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา ทั้งทาง  
เศรษฐกิจและฐานะทางสังคมเป็นสำคัญ และเป็นองค์ประกอบที่เป็นตัวเรา  
การที่จะมีบุคลิกภาพที่ดีนั้นเราต้องพร้อมทุกอย่าง

เสื้อลายดอกเล็ก

เสื้อลายดอกใหญ่



# หน้าที่ของสี

เรื่องของสีมีอิทธิพลในการแต่งกายมาก เพราะเป็นตัวที่จะใช้ในการ  
พรารูปร่างให้สมส่วนและดูสวย สดใส โดยเลือกสีให้เข้ากับสีผิวของคุณ ถ้า  
คุณมีผิวสีขาวก็สามารถใช้สีต่างๆ ได้เกือบทุกสี แต่ก็ควรระวังสีที่อ่อน มาก  
เพราะอาจทำให้คุณดูซีดเซียวได้ แต่ถ้าใจชอบประกอบกับต้องใส่สีนี้ด้วย ด้วย  
เหตุเป็นสีของยูนิฟอร์มก็ดีหรือ เป็นสีที่องค์กรของคุณระบุเอาไว้ก็ควรเพิ่ม  
เทคนิคให้กับตัวเอง โดยการแต่งหน้าให้ดูสดใส (แค่พองาม)

แต่ถ้าเป็น คนสีผิวคล้ำควรใส่สีที่ออกโทนสว่าง เช่นสีเหลืองทอง สี  
ส้มอ่อนออกโอรส เพราะสีไม่เพียงแต่มีอิทธิพลต่อผู้สวมใส่ เท่านั้นยัง  
ก่อให้เกิดปฏิกิริยาต่อผู้พบเห็นอีกด้วยฉะนั้นเราจึงสามารถใช้สีที่เราแต่งเป็นสิ่ง  
สร้างบรรยากาศ มาดูกันว่าสีนั้นมีความหมายอย่างไร



# หน้าที่ของสี (ต่อ)

มาดูกันว่าสีนั้นมีความหมายอย่างไร

**สีเข้มหรือสีมืด** : จะพร่างรูปร่างให้ดูเพรียวหรือผอมลงได้

**สีฉูดฉาด** : จะทำให้ดูอ้วนและสดใสขึ้น

**สีน้ำเงิน** : บอกถึงความสงบเยือกเย็น เชื่อถือได้สม่ำเสมอเป็นระเบียบ ใส่แล้วแสดงสะท้อนอำนาจหน้าที่

**สีเขียว** : บอกถึงความมั่นคง ความสุข ความราบรื่น สีแห่งมิตรภาพ

**สีชมพู** : บอกถึงความนุ่มนวล ความอ่อนโยน ความไร้เดียงสา ความอ่อนเยาว์



# หน้าที่ของสี (ต่อ)

มาดูกันว่าสีนั้นมีความหมายอย่างไร

- สีแดง** : ถ้าเป็นอิทธิพลในเชิงบวกเป็นสีแห่งความร่าเริงมั่นใจ และนำตื่นเต้น หรือใส่สีแดงเพื่อ กระแทกอารมณ์
- สีขาว** : สีแห่งความบริสุทธิ์ สะอาดสดชื่น
- สีเทา** : สีดูน่านับถือ อนุรักษ์นิยม สมดุล มีความรับผิดชอบสูงไม่ข่มขวัญใคร
- สีส้ม** : สีแห่งความสนุกสนาน ร่าเริง กระตือรือร้น ใส่แล้วดูเด่นมีพลัง
- สีดำ** : เป็นสีทางการ แต่ก็ยังเป็นสีที่เก๋ เท่ โดดเดี่ยว ลึกลับ





## การแต่งกายที่เหมาะสมกับกาลเทศะ

เดี๋ยวนี้มีหลายบริษัทหรือบางองค์กรต่าง ๆ ที่ให้ใส่หรือแต่งกายกันตามสบาย แต่บางคนก็แต่งกันตามสบาย กันจริง ๆ จนไม่ได้รักษาภาพพจน์ของบริษัทได้เลย จนดูล้าลองเกินไปมองไม่ออกว่าเขากำลังจะไป party หรือกะจะ ไปเดินเล่นแถว ๆ จตุจักร ไม่ก็ไปตลาดแถว ๆ สำเพ็ง ฉะนั้นการแต่งกายที่เหมาะสมและถูกกาลเทศะจะมีอยู่ หรือที่เรียกกันว่า smart casual กับ casual ที่นี้เราจะรู้ได้อย่างไรว่าลักษณะแบบไหนเป็น smart casual และแบบไหนเป็น Casual ก่อนอื่นเริ่มจากคำว่า Casual Look คือเป็นอะไรที่ล้าลอง (ดูสบาย ๆ) จะเริ่มต้นจากเนื้อผ้าก่อน อย่างเช่น เนื้อผ้าเป็นแบบผ้า jean ลูกฟูก เนื้อผ้าแบบชีทรูชีฟอง แบบมองทะลุโปร่ง

1. ความยาวสั้นของเสื้อผ้าไม่ว่าจะเป็นกระโปรงหรือกางเกง ถ้าความยาวยังสั้นหุดท่ายเข้าไปทุกที ความ เป็นลำลองก็จะตามมา แม้แต่ตัวกระโปรงที่บานออกไปเท่าไหล่หรือย้วยขึ้นก็จัดว่าเป็นลำลอง แขนเสื้อที่สั้นขึ้น ๆ ไปก็ ลำลองเช่นกัน ถ้าแขนเสื้อยาวเท่าไหล่ก็แสดงถึงมืออาชีพเท่านั้น

2. แบบของเสื้อผ้าถ้ามีอะไรที่มีการเปลี่ยนแปลงเสริมแต่ง เช่น ระบายลูกไม้ ติดโบว์ เป็นต้น ก็จะค่อย ๆ ทาย จากการเป็นทางการมากขึ้น

3. เครื่องประดับต่างหู ถ้าแต่งแบบลำลอง เครื่องประดับก็จะออกไปเป็นแบบตุ้งติ้ง ห้อยเป็นระย้ามี ลูกเล่นเยอะ เช่นเดียวกับสร้อยคอเป็นแผงห้อยยาว ลูกบิดโต ๆ

4. กระเป๋า จะเป็นรูปทรงที่มี texture หนักแน่นรูปแบบไม่โตมากนัก เรียบแต่เก๋ดูมี สนิยมเหมาะกับเสื้อผ้าที่ดูค่อนข้างเป็นทางการ **ถ้ากระเป๋ามีสีสันทัดกันรายละเอียดในการตกแต่งมาก ควรจะเข้าคู่กับชุดลำลอง**

5. ส่วนรองเท้าทางการจะเป็นรองเท้าแบบหุ้มส้น ปิดหน้าปิดหลัง หนักเรียบสันสูงพอประมาณ **แต่ถ้ารองเท้าไม่มีสายรัดที่สันก็ถือว่าเป็นลำลอง**

*\* dress code = การแต่งกาย*



**smart casual [for men]**

**smart casual [For women]**



# การวิเคราะห์ตัวเองกับการที่จะเลือกใส่ให้เหมาะสมกับรูปร่างที่แตกต่างกันพอเป็นสังเขป ดังนี้

คนคอสวย : เป็นลักษณะเด่นอยู่แล้ว ใส่เสื้อคอตั้งเสริมได้ เช่น คอปีน เสื้อคอตลบ เสื้อแบบ  
ผูกคอเป็นโบว์ พยายามหลีกเลี่ยง เสื้อคอวี

คนคอสั้น : ใส่เสื้อคอกว้างเป็นคอแหลม หรือคอรูปตัวยู ถ้าจะมีโบว์แต่ง หรือผูกผ้าพันคอ  
ให้ผูกหย่อนลงมาเล็กน้อย





คนไหล่กว้าง : เป็นลักษณะเด่นอยู่แล้ว ถ้าไหล่กว้างกว่าสะโพกประมาณครึ่ง ถึง สองนิ้ว จะ  
สวมเสื้อผ้าได้สวยงาม **แต่ในกรณีเจ้าตัวไม่ชอบก็ต้องไม่ใส่เสื้อคอปาด เสื้อลาย**

คนไหล่แคบ : ถ้าเป็นคนไหล่แคบควรเสริมฟองน้ำที่หัวไหล่ หรือตกแต่งแบบที่หัวไหล่มีอินธนู  
สามารถใส่เสื้อคอปาดหรือเสื้อลายขวาง



พฤติกรรมมนุษย์ที่  
ทำให้มีความสุขใน  
การใช้ชีวิต



1. รู้จักถามความคิดเห็นบุคคลอื่น
2. รู้จักขอบคุณผู้อื่นอย่างจริงใจ 
3. รู้จักขอโทษ และ ยอมรับผิดต่อผู้อื่น 
4. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน
5. บางเรื่องควรทำเป็นไม่รู้ ควรฟังหูไว้หู 
6. ไม่ทำตัวเป็นน้ำเต็มแก้ว 
7. ไม่ดูถูกใคร ไม่ยกตนข่มท่าน
8. ใช้ปัญหามาพิจารณา และ ควรสำรวจตัวเอง
9. รู้จักการสร้างอริยาศยไมตรีที่ดี
10. รู้จักให้เกียรติ คนอื่นเสมอ

# จัดโต๊ะงานเลี้ยงสากลแบบแบ่งเขต (Banquet)





# อาหารบุฟเฟต์





บนโต๊ะอาหารไทย



## มารยาทบนโต๊ะอาหารแบบสากล

### การเข้าโต๊ะอาหาร

- การวางแขน : เวลานั่งให้พยายามนั่งตัวตรง โดยวางมือไว้บนตักหรือวางเบาๆ บนโต๊ะ ไม่ควรวางข้อศอกบนโต๊ะอาหาร เพราะอาจเผลอกดโต๊ะพลิกได้ และยังทำให้ผู้อยู่ซ้ายและขวาพูดคุยกันไม่สะดวก
- เวลานั่งเพื่อจะรับประทานอาหาร ควรเลื่อนเก้าอี้ให้ตัวชิดกับโต๊ะมากที่สุด : จะได้ไม่ต้องก้มหรือเอนตัวเยอะเวลาทานอาหาร

## **ระหว่างนั่งที่โต๊ะอาหาร**

- **ไม่ควรส่งต่ออาหารให้คนอื่น** : หลังจากได้รับเสิร์ฟอาหารมาแล้ว อย่าส่งต่ออาหารให้คนอื่น เพราะการเสิร์ฟอาหารเป็นหน้าที่ของพนักงานเสิร์ฟ
- **เมื่อพนักงานเสิร์ฟอาหารให้เราแล้วอย่าเพิ่งรีบทาน** : ถึงแม้จะหิวขนาดไหนก็ตาม ควรจะรอให้ทุกคนได้รับอาหารจนครบก่อน และอย่าลืมรอให้เจ้าภาพเชิญให้ทานก่อนค่อยเริ่มลงมือ
- **ไม่ควรแกลบอาหาร** : หรือแบ่งอาหารให้คนอื่นในโต๊ะ
- **ถ้าต้องการคายอาหาร** : ห้ามก้มลงคายในงาน หรือคายใส่ ผ้าเช็ดปาก เต็ดขาด แต่ให้คายใส่ช้อนแบบเงียบ ๆ อย่าให้น่าเกลียด
- **อย่าทานแต่อาหารงานที่เราชอบ** : แต่ควรทานอาหารที่เสิร์ฟทุกงาน

## ระหว่างนั่งที่โต๊ะอาหาร (ต่อ)

- **อย่าเติมเครื่องปรุงก่อนชิมเด็ดขาด** : เพราะเป็นการดูถูกว่ารสชาติที่ปรุงมาไม่พอดี
- **ถ้าต้องการเกลือ พริกไทย หรือเครื่องปรุงอื่น ๆ ที่หยิบไม่ถึง** : ให้รบกวนคนร่วมโต๊ะช่วยส่งต่อ ๆ กันมาให้ อย่าเอื้อมหยิบหรือ ลูกชิ้นยื่นหยิบ เมื่อใช้เสร็จแล้วก็ควรส่งต่อไปทางขวาให้ช่วยเก็บที่เดิม
- **ถ้าต้องการใส่ซอสหรือมีสตาร์ท** : ไม่ควรตักซอสราดลงบนอาหาร แต่ให้ปาดซอสมาไว้ที่มุมใดมุมหนึ่งของจาน เวลาทานค่อยใช้ปลายมีดแถมซอสไปบนอาหาร
- **ถ้ามีเศษอาหารติดฟันระหว่างกำลังทานอาหาร** : ห้ามใช้ไม้จิ้มฟันบนโต๊ะอาหารเด็ดขาด ทางที่ดีควรรอจนทานเสร็จแล้วค่อยไปจัดการในห้องน้ำ
- **การเติมอาหาร** : ถ้าเรายังไม่อิ่มก็ไม่ต้องอายที่จะเติมอาหาร เพราะนั่นแสดงถึงความอร่อยของอาหาร

## **การใช้ผ้าเช็ดปาก (napkin)**

- เวลาใช้ให้พับครึ่งเป็นรูปสี่เหลี่ยมวางไว้บนตัก
- หากต้องการซับปาก ให้ยกผ้าด้านในขึ้นแตะปากเบา ๆ เพราะเมื่อใช้เสร็จ รอยเปื้อนก็จะถูกซ่อนอยู่ด้านใน
- ถ้าลุกไปเข้าห้องน้ำให้วางไว้บนเก้าอี้ หรือ วางด้านซ้ายของงาน แต่ถ้าทานเสร็จแล้วหยิบขึ้นมาวางบนโต๊ะทางด้านขวาของงาน ไม่ต้องถึงขนาดพับแต่ควรไว้วางไว้อย่างเรียบร้อย ไม่ขยำไว้ หรือโชว์ด้านเปื้อนขึ้นมา
- ก่อนดื่มน้ำ อย่าลืมใช้ผ้าซับปากก่อน เพื่อที่แก้วจะได้ไม่เลอะคราบจากริมฝีปากของเรา



# ขอบเขตแหล่งข้อมูล

การพัฒนาบุคลิกภาพ (Smart and Good Looking) ศูนย์พัฒนาศึกษภาพมนุษย์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อมูลภาพ freepik.com

<https://www.google.com/search?q=%E0%B8%AB%E0%B8%B9%E0%B8%84%E0%B8%99&tbm>



*The End : Thank you*

