

คำนำ

โครงการฉบับนี้ได้ทำการรวบรวมวิธีการและขั้นตอนในการพัฒนาตนเองในด้านการพูดและแสดงออกพร้อมทั้งเพิ่มเติมความรู้ในเรื่องคุณธรรมจริยธรรมเสริมสร้างบุคลิกภาพเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองให้เป็นประโยชน์กับตัวเองและผู้อื่นทั้งในที่ทำงานและ เพื่อใช้ประกอบการศึกษาในการพัฒนาตนเองสำหรับผู้ที่สนใจ ซึ่งทางผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโครงการฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ศึกษาอย่างสูงสุดหาก มีความผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำยินดีรับคำแนะนำ และขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

นางอรพินทร์ ลีอด้ง
รหัส 571561321096
ผู้จัดทำโครงการ

โครงการพัฒนาบุคลิกภาพการพูดและการแสดงออก

ชื่อโครงการ	โครงการพัฒนาบุคลิกภาพการพูดและการแสดงออก
ลักษณะโครงการ	โครงการใหม่
ผู้รับผิดชอบ	นางอรพินทร์ ลือดั่ง
ระยะเวลาดำเนินการ	1 มีนาคม 2558 - 1 เมษายน 2558

หลักการและเหตุผล

สืบเนื่องจากในชีวิตประจำวันของเรา การพูดนับเป็นพฤติกรรมการใช้ภาษาที่ใช้มากเป็นอันดับ 2 รองจากการฟัง ซึ่งเป็นกิจกรรมการใช้ภาษาที่ใช้มากที่สุด นอกจากฟังเสียงอื่นๆ แล้วสิ่งที่ฟังก็คือเสียงพูดการพูดช่วยให้ประสบผลสำเร็จทั้งในชีวิตประจำวัน และการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ข้าพเจ้าจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพการพูดและการแสดงออกของตนเอง โดยตัวข้าพเจ้าเองซึ่งเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง ประหม่าจนขาดสมาธิ ซึ่งก็มีผลทำให้ไขว้เขวและลืมนึกหาที่จะต้องนำเสนอออกไป

เพื่อเป็นการเพิ่มพูนศักยภาพและความสามารถที่จะก้าวสู่ความเป็นผู้พูดที่ดี สิ่งที่สำคัญก็คือบุคลิกภาพที่ดีที่ต้องมาจากความมั่นใจ สติ และสมาธิล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การพูดและการนำเสนองาน เป็นไปได้ด้วยความราบรื่นและส่งสารให้แก่ผู้ฟังได้อย่างตรงเป้าหมาย โครงการนี้เองจะเป็นตัวช่วยเสริมสร้างและพัฒนาในส่วนของศักยภาพและบุคลิกภาพการพูดในที่สาธารณะ หรือแก่ผู้ที่มีความต้องการที่จะฝึกฝนทักษะการพูดเพื่อประโยชน์ในโอกาสต่อไป ซึ่งข้าพเจ้าจะได้เรียนรู้การพัฒนาบุคลิกภาพการพูด การแสดงออก การนำเสนอตนเองในที่สาธารณะได้อย่างมั่นใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาทักษะการใช้ภาษาในการพูดและนำเสนอในการทำงาน
2. เพื่อนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพ การพูดและการแสดงออกของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดผลอย่างยั่งยืน
3. เพื่อให้มีศักยภาพและเพิ่มความมั่นใจในตนเองในการแสดงออกในที่สาธารณะ

เป้าหมาย

1. ทักษะการใช้ภาษาในการพูดและนำเสนอในการทำงานเพิ่มขึ้น
2. บุคลิกภาพ การพูดและการแสดงออก มีประสิทธิภาพและเกิดผลอย่างยั่งยืน
3. เพิ่มศักยภาพและความมั่นใจให้ตนเองในการแสดงออกในที่สาธารณะ

วิธีดำเนินการ

- วิเคราะห์หาจุดด้อยของตนเองที่ควรพัฒนา
- เสนอโครงการ
- ศึกษาการวางตัวและบุคลิกภาพจากบุคคลากรต้นแบบเพื่อนำมาพัฒนาตนเอง
- ศึกษาวิธีพูดและการนำเสนอ ให้เป็นที่น่าประทับใจและสืบค้นความรู้ เรื่องการสร้าง ความมั่นใจ ทางอินเทอร์เน็ต
- นำเสนอ หรือ 프리เซนต์ผลงานหน้าชั้นเรียนบ่อยๆ
- เข้าร่วมเป็นผู้ให้ความรู้ในที่ประชุมประจำเดือนของหมู่บ้านหรือชุมชน
- ประเมินผลโครงการ

งบประมาณ

ระยะเวลาดำเนินการ

1 มีนาคม 2558 - 1 เมษายน 2558

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. พัฒนาบุคลิกภาพตนเองให้เป็นที่น่าประทับใจ
2. พัฒนาศักยภาพและความสามารถในการสื่อสารให้ปรากฏ
3. พัฒนาทักษะการพูดและการแสดงออก ให้เกิดความมั่นใจและสง่างามสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน
4. พัฒนาทักษะการพูดเพื่อนำเสนอได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้ในการทำงานได้

สถานที่ดำเนินการ

1. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต(ศูนย์ลำปาง)
2. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลแม่เกาะ
3. บ้าน

การประเมินผล

ตัวบ่งชี้ความสำเร็จ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือที่ใช้	ผู้สังเกต
1. ทักษะการใช้ภาษาในการพูดและนำเสนอในการทำงานเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 80	สังเกต	แบบสังเกต	
2. บุคลิกภาพ การพูดและการแสดงออก มีประสิทธิภาพและเกิดผลอย่างยั่งยืนเพิ่มขึ้นร้อยละ 80	สังเกต	แบบสังเกต	

3. เพิ่มศักยภาพและความมั่นใจให้ตนเองในการแสดงออกในที่สาธารณะจากเดิมร้อยละ 80	สังเกต	แบบสังเกต	
--	--------	-----------	--

ผู้เสนอโครงการ

(นางอรพินทร์ ลือตั้ง)

นักศึกษาโครงการ รมป.2

ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวจันทร์ลา แซ่ลิว)

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้อนุมัติโครงการ

(นางสาวพวงผกา สุขวัฒนา)

อาจารย์ประจำวิชา การคิดและการตัดสินใจ

หลักธรรมในการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นครูหรือคนธรรมดาถ้าเรามีคุณธรรมจริยธรรมแล้วชีวิตคนเราก็สงบไม่มีการเบียดเบียนกันและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขหากเรามีหลักคิด 16 ข้อ ซึ่งบรรจุอยู่ในพรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 อริยสัจ 4 และสังคหวัตถุ 4 พรหมวิหาร 4” หลักธรรมประจำใจ

พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย

ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เพื่อให้ชีวิตตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้าง เกิดความร่มเย็นเป็นสุขไปทั่ว

1. เมตตา : ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุขทั้งทางกายและใจ
2. กรุณา : ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ทั้งทางกายและใจเช่นกัน
3. มุทิตา : ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีในเรื่องต่างๆ โดยไม่คิดริษยา
4. อุเบกขา : การรู้จักวางเฉย หรือวางใจเป็นกลาง เพื่อพิจารณาสิ่งต่างๆ ไม่เข้าเต็มผู้ที่ตกอับ พร้อมกับมีน้ำใจให้ความช่วยเหลือตามสมควร

“อิทธิบาท 4” หลักธรรมเพื่อความสำเร็จ

อิทธิบาท แปลว่าบาทฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึงสิ่งซึ่งมีคุณธรรม เพื่อให้ลุถึงความสำเร็จตามที่ตั้งใจ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ โดยมีพื้นฐานจาก 4 ข้อนี้

5. ฉันทะ : ความพอใจในสิ่งที่ตนมี ตนเป็น ไม่ต้องการอยากได้ใคร่มีมากเกินไป ซึ่งจะนำมาสู่ความโลภ
6. วิริยะ : ความพากเพียรในสิ่งนั้น ไม่ย่อท้อง่ายๆ เมื่อพบกับอุปสรรค
7. จิตตะ : ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ ไม่ลุ่มเลิกความตั้งใจกลางคันง่ายๆ มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นๆ
8. วิมังสา : ความมีเหตุมีผลในเรื่องนั้นๆ ความรู้จริงด้วยการศึกษาอย่างลึกซึ้งถ่องแท้ เพื่อความเข้าใจ และความสำเร็จ

“อริยสัจ 4” ความจริงแห่งชีวิต

เป็นความจริง 4 ประการที่ทุกคนต้องเคยพบ คือการมีอยู่ของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางไปสู่ความดับทุกข์

9. ทุกข์ : "ความทุกข์เกิดขึ้นได้จากภาวะเกิด แก่ เจ็บ ตาย" ความไม่สมหวังทั้งปวง รวมไปถึงความสูญเสีย ความโกรธ ความริษยา อาฆาต ความวิตกกังวล ความกลัว ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น การพรั่นพราก ฯลฯ เหล่านี้ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น

10. สมุทัย : เหตุแห่งทุกข์ คือการพิจารณาถึงที่มาของทุกข์นั้นว่าเพราะอะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร

11. นิโรธ : ความดับทุกข์ เมื่อรู้ต้นเหตุของความทุกข์แล้ว ก็ต้องหาทางกำจัดเสีย ทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นอีก หรือเกิดก็น้อยลง โดยการทำความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต

12. มรรค : หนทางนำไปสู่ความดับทุกข์ คือการใช้ชีวิตอย่างมีสติ เพื่อให้เกิดปัญญา ที่จะชี้แนะไปสู่วิถีของการพ้นทุกข์

“สังคหวัตถุ 4” เพื่อการยึดเหนี่ยวจิตใจ

หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหัวใจของผู้อื่น เป็นการผูกไมตรีด้วยการเอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน

13. ทาน : การให้ การเสียสละ การแบ่งปันเพื่อประโยชน์แก่คนอื่น ช่วยปลูกฝังให้เป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว ไม่ยึดติดวัตถุ และคำนึงเสมอว่าไม่มีสิ่งใดยั่งยืน

14. ปิยวาจา : การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน จริงใจ ไม่พูดหยาบคายก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์เหมาะกับกาลเทศะ ถือเป็นบันไดขั้นแรกในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

15. อตถจริยา : การให้ความช่วยเหลือด้วยจิตในที่เป็นกุศล

16. สมานัตตา : การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ โดยประพฤติตัวให้มี ความเสมอต้นเสมอปลาย ช่วยให้เป็นคนจิตใจหนักแน่น ไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย

สรุปผลสำเร็จ

จากรายละเอียดและขั้นตอนของการทำโครงการพัฒนาตนเองนี้ข้าพเจ้าสามารถสรุปได้ว่าการพัฒนาศักยภาพและเสริมสร้างบุคลิกภาพในการพูดและแสดงออกหน้าชั้นเรียนพร้อมทั้งส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนั้นต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และมีขั้นตอนที่ชัดเจนโครงการนี้จึงจะสำเร็จบรรลุผลและยังเป็นประโยชน์กับตัวข้าพเจ้าโดยตรงและยังเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นอีกด้วย และเมื่อมีผู้อื่นมีการฝึกฝนและเตรียมตัวก่อนพูดอย่างมีขั้นตอนตามที่วางไว้นั้น การพูดและการนำเสนอและการวางตัวในครั้งนั้นๆก็จะประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดผลเป็นผลดีแก่ผู้พูดและผู้ฟังทั้งสองฝ่าย

เมื่อเกิดประโยชน์และบรรลุผลแก่ทั้งผู้พูดและผู้ฟังทั้งสองฝ่ายแล้วก็ถือได้ว่าโครงการนี้ได้ทำเสร็จ ประสบผลสำเร็จและสมบูรณ์ตามเป้าหมายที่ได้วางไว้

ภาคผนวก



การฝึกการพูดและการแสดงออกrayงานหน้าชั้นเรียน

ฝึกทักษะการพูดและแสดงออก

ฝึกทักษะการพูดและนำเสนอต่อหน้าครูและเพื่อนๆในชั้นเรียน

อบรมเสริมบุคลิกภาพของผู้ดูแลเด็ก

ทำกิจกรรมกับเด็กๆเพื่อเรียกความมั่นใจในบุคลิกภาพของตนเอง