

บทที่ 5 หลักการปรับปรุงบุคลิกภาพและฝึกปฏิบัติ

การพัฒนาบุคลิกภาพ ประกอบด้วย การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก และการพัฒนาบุคลิกภาพภายใน การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอกเป็นการพัฒนาภาพลักษณ์ภายนอกให้ดูดีขึ้น โดยเกี่ยวข้องกับรูปร่างหน้าตา การแต่งกาย กิริยาท่าทาง การพูด และการนำเสนอ ส่วนการพัฒนาบุคลิกภาพภายในเป็นการพัฒนาจิตใจซึ่งส่งผลต่อบุคลิกภาพภายนอก ได้แก่ ความมั่นใจในตัวเอง ความกระตือรือร้น ความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น ทั้งนี้บุคลิกภาพเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลที่เราใกล้ชิด ถ้าอยากพัฒนาบุคลิกภาพและประสบความสำเร็จ เราควรรออยู่ใกล้คนที่มีลักษณะ 3 อย่าง คือ คนเก่ง คนดี และคนมีความสุข

5.1 ขั้นตอนในการพัฒนาบุคลิกภาพ

การพัฒนาบุคลิกภาพถูกสะสมมาโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัวทั้งการดูซับจากเพื่อนหรือคนใกล้ชิด การมีประสบการณ์ชีวิต สำหรับขั้นตอนการพัฒนาบุคลิกภาพที่สำคัญๆ มี ดังนี้

5.1.1 ศึกษาตนเองและประเมินตนเอง

การพัฒนาบุคลิกภาพนั้น เราควรรู้จักตนเองก่อน โดยการประเมินตนเองในแต่ละด้าน ดังนี้

1) **รูปร่างหน้าตาและสุขภาพ** รูปร่างหน้าตาและสุขภาพแสดงถึงภาพลักษณ์ภายนอก มีส่วนทำให้เกิดความประทับใจเมื่อแรกเห็น แต่ไม่ได้หมายความว่าคนที่หน้าตาสวยหรือหล่อเท่านั้นที่จะสร้างความประทับใจได้ เราสามารถพิจารณาได้ว่ารูปร่างหน้าตาเราเป็นอย่างไร ความสูง ความอ้วน ความผอม เพื่อที่จะได้หาหนทางปรับปรุงต่อไป รวมทั้งสุขภาพด้วย โดยการสังเกตสุขภาพตนเองและตรวจสุขภาพประจำปี

2) **ความรู้ ทักษะ และความสามารถพิเศษ** โดยสังเกตว่าเราสามารถพูดคุยกับคนอื่นได้ทุกเรื่องหรือไม่ เรื่องอะไรที่ไม่รู้เรื่องเลย เรื่องอะไรที่รู้ดีที่สุด อีกทั้งสังเกตว่าเรามีทักษะหรือความสามารถพิเศษอะไร เช่น ภาษาอังกฤษ การใช้เทคโนโลยี ร้องเพลง พูด นำเสนอ เป็นต้น

3) **การแต่งกาย** โดยการสำรวจตนเองอยู่เสมอว่า เสื้อผ้า การแต่งกายเป็นอย่างไร เช่น ความเหมาะสมกับรูปร่าง สีเสื้อผ้ามกับสีผิวแล้วดูสดใสหรือไม่ เสื้อผ้าเหมาะสมกับงานหรือกาลเทศะหรือไม่ การเลือกใช้เครื่องประดับเพื่อเสริมบุคลิกให้ดีขึ้น เป็นต้น เพราะการแต่งตัวดีสร้างความประทับใจเมื่อแรกเห็นได้

4) **การพูด** สังเกตการพูด ได้แก่ ถ้อยคำ น้ำเสียงสุภาพ ชัดถ้อยชัดคำ คำพูดให้เกียรติหรือดูถูกคนอื่น เป็นต้น เพราะคำพูดเป็นสิ่งที่สะท้อนบุคลิกภาพของเรา

5) **กิริยาท่าทาง** ควรสังเกตกิริยาท่าทาง ได้แก่ ความกระฉับกระเฉง ความกระตือรือร้น ความมีสัมมาคาราวะ ความสุขุม เป็นต้น

6) **อุปนิสัยและบุคลิกภาพ** ควรใช้วิธีการต่างๆ เพื่อให้ทราบว่าตนเองมีอุปนิสัยและบุคลิกภาพอย่างไร เช่น คนเห็นแก่ตัวหรือเสียสละ คนใจร้อนหรือใจเย็น คนเก็บตัวหรือแสดงตัว คนเจ้าอารมณ์หรือมีเหตุผล คนมีความรับผิดชอบหรือไม่มีความรับผิดชอบ คนมีหรือไม่มีเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

สำหรับวิธีการที่ใช้ในการศึกษาและประเมินตนเอง แบ่งออกเป็น 3 วิธี ดังนี้¹

วิธีแรก สังเกตตนเอง โดยการส่องกระจกดูรูปร่างหน้าตา การแต่งกาย กิริยาท่าทาง ตลอดจนการแสดงสีหน้าและแววตา เพื่อสำรวจว่าตนเองมีหน้าตาอึดอัดหรือไม่ การแต่งกายเหมาะสมกับรูปร่าง และถูกกาลเทศะหรือไม่ กิริยาท่าทางมีความสำรวม สุภาพ มีสัมมาคารวะต่อบุคคล ต่อสถานที่หรือไม่

วิธีที่สอง การให้บุคคลอื่นประเมินหรือวิพากษ์วิจารณ์เรา เพื่อนำจุดเด่นไปพัฒนาให้ดีขึ้น และนำจุดที่บกพร่องไปปรับปรุงแก้ไข เช่น นิสัยใจคอ การพูด กิริยาท่าทาง เป็นต้น

วิธีที่สาม ใช้แบบประเมินตนเอง อาจเป็นแบบวัดทางจิตวิทยา เช่น วัดความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง สถิติปัญญา เป็นต้น หรืออาจเป็นแบบประเมินต่างๆ ไปเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย ยกตัวอย่างเช่น ข้อใดตรงกับลักษณะของท่านมากที่สุด และทำเครื่องหมาย / () เล็บสกรปรก () มีกลิ่นปาก () ผอมเกินไป () มีกลิ่นตัว () หลังโกง เป็นต้น

5.1.2 การยอมรับและแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาบุคลิกภาพให้ดูดีและประสบความสำเร็จในชีวิตนั้น ตัวเราต้องเต็มใจยอมรับการพัฒนาบุคลิกภาพตนเองก่อน ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ย่าง เพราะเกี่ยวข้องกับนิสัยเดิมที่สั่งสมมานาน และต้องสร้างนิสัยใหม่ โดยขึ้นอยู่กับแรงจูงใจสำคัญ ดังนี้

1) **ความต้องการให้บุคลิกภาพดึงดูดใจเพศตรงกันข้าม** โดยปกติคนทั่วไปย่อมต้องการความรัก ต้องการมีครอบครัวอบอุ่น และบุคลิกภาพภายนอกเป็นสิ่งแรกที่ดึงดูดใจเพศตรงกันข้าม

2) **ความต้องการเป็นที่ชื่นชมของสังคม** การเป็นผู้มีบุคลิกภาพดีย่อมเป็นที่ชื่นชมแก่ผู้พบเห็น ดึงดูดคนดีๆ ให้เข้ามาในชีวิต เพราะความสง่างาม น่าเชื่อถือ และความภูมิฐาน

3) **ความต้องการได้รับการคัดเลือกเข้าทำงาน** บุคลิกภาพมีส่วนสำคัญในการคัดเลือกคนเข้าทำงาน และการทำงานทำให้ชีวิตมีคุณค่า ดังนั้นพัฒนาบุคลิกภาพจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้มีงานทำ

4) **ความต้องการความมั่นคงในหน้าที่การงาน** ความต้องการความมั่นคงและก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ทำให้เราต้องพัฒนาบุคลิกภาพการแต่งกาย กิริยามารยาท ความขยัน ความรับผิดชอบ การปรับตัว ความจริงใจ ความมีน้ำใจ เพื่อให้คนที่มีคุณค่าของบริษัทหรือองค์กร

5.2 การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอกและบุคลิกภาพภายใน

การพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายในมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับตนเองและสร้างศักยภาพสู่ความสำเร็จ

¹ รวบรวมเรียบเรียงจากวิมล เหมือนคิด มนุษย์สัมพันธ์ ศูนย์ผลิตตำราเรียน สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พ.ศ. 2543

5.2.1 การพัฒนาบุคลิกภายนอก

การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก โดยการปรับภาพลักษณ์ให้ดูดีนั้น มีแนวทางสำคัญๆ ได้แก่

1) **รูปร่างหน้าตาและการรักษาสุขภาพอนามัย** รูปร่างหน้าตาที่ก่อให้เกิดความประทับใจนั้นนั้นไม่ได้หมายถึงต้องเป็นคนสวย คนหล่อ หรือรูปร่างดี แต่ต้องเป็นคนที่หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส โดยต้องรักษาความสะอาดของร่างกาย ได้แก่ ผม ผิว เล็บ ฟัน เป็นต้น โดยการใช้สบู่ โฟม เครื่องสำอาง น้ำหอม การทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายให้เหมาะสม การได้รับอากาศบริสุทธิ์ การรักษาอารมณ์และจิตใจให้สงบ ส่งผลให้หน้าตาสดใส บุคลิกกระฉับกระฉ่ง

2) **การแต่งกาย** โดยต้องเป็นเสื้อผ้าที่สะอาด เสื้อผ้าตัดเย็บเรียบร้อย เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับรูปร่างและกาลเทศะ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเสื้อผ้าที่มีราคาแพง โดยมีหลักการพัฒนาการแต่งกาย ดังนี้

(1) แต่งกายให้เหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่การงาน เช่น อาจารย์ต้องแต่งกายดี เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับนักศึกษาและเกิดความน่าเชื่อถือ นักธุรกิจหรือผู้บริหารระดับสูงต้องแต่งกายให้ภูมิฐาน ดูดี เพื่อให้ผู้ใต้บังคับบัญชาเกิดความศรัทธา

(2) แต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะ ก่อนแต่งกายออกจากบ้านเพื่อไปร่วมงานต่างๆ ต้องทราบก่อนว่าเป็นงานเนื่องในโอกาสอะไร เช่น งานแต่งงาน งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานฉลองวันเกิด งานศพ เป็นต้น สถานที่ร่วมงานเป็นแบบไหน เช่น โรงแรม บ้าน สโมสร ร้านอาหาร เป็นต้น เพื่อจะได้เลือกแบบเสื้อผ้า สีสีนของเสื้อผ้าได้ถูกต้องและเหมาะสม

(3) แต่งกายให้เหมาะสมกับรูปร่าง เช่น คนอ้วนควรใส่เสื้อผ้าสีเข้ม คนผอมควรเลือกแบบเสื้อผ้าที่ช่วยให้ดูมีมิติ เป็นต้น

(4) แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด เพราะการรักษาความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญมาก

(5) อื่นๆ ได้แก่ การเย็บเรียบร้อย การเลือกสีเสื้อผ้าให้เหมาะกับสีผิว ใส่แล้วดูหน้าตาสดใส การเลือกใช้เครื่องประดับเพื่อเสริมให้เสื้อผ้าดูดีและสวยงามมากขึ้น เป็นต้น

3) การปรับการแต่งกายให้เหมาะสมกับรูปร่าง²

(1) รูปร่างเล็ก ไม่ค่อยสูง

(1.1) กระโปรง หรือกางเกงพอดีตัว

(1.2) เสื้อผ้าให้เน้นเป็นโทนสีเดียว หัวจรดเท้า เพื่อให้กลมกลืน และดูสูงโปร่ง

(1.3) หลีกเลี้ยงเสื้อคอแหลม หรือคอถ่วงลึก กระโปรงหรือกางเกงเอวต่ำ กระโปรงที่มีความยาวเลยเข่า เพราะจะยิ่งทำให้ช่วงตัวดูสั้นลง

² หลักสูตรการพัฒนาบุคลิกภาพและสร้างศักยภาพสู่ความสำเร็จ รุ่นที่ 6 วันที่ 10-11 มิถุนายน 2562 สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

- (2) รูปร่างพอม
 - (2.1) ใส่กระโปรงหรือกางเกงที่มีพลิต
 - (2.2) เสื้อปกกว้าง หรือเสริมไหล่ จะช่วยให้รูปร่างดูมีมิติไม่แบนเกินไป
 - (2.3) หลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าลายเหลี่ยม หรือโทนสีเข้มล้วน
- (3) รูปร่างสามเหลี่ยม ต้นขา หรือสะโพกใหญ่
 - (3.1) ใส่กระโปรงความยาวระดับเข่าและไม่คับจนเกินไป
 - (3.2) ใส่กางเกงที่ไม่รัดต้นขา หรือการเกงเอวต่ำ
 - (3.3) ใส่เสื้อขนาดพอดีตัว ไหล่ไม่ตก
 - (3.4) หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นตึก
- (4) รูปร่างอวบ
 - (4.1) ควรสวมเสื้อผ้าสีโทนเข้ม
 - (4.2) ถ้าเป็นเสื้อผ้าสีสดใส ต้องเป็นแบบค่อนข้างเรียบ ลายเล็ก
 - (4.3) กระโปรงควรยาวระดับเข่า
 - (4.4) หลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่เป็นระบาย
 - (4.5) หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นตึก หรือรองเท้าไม่มีส้น

3) การปรับปรุงกิริยามารยาท กิริยามารยาทแสดงออกได้จากลักษณะการยืน การเดิน การนั่ง การรับประทานอาหาร ตัวอย่างเช่น การยืนต้องยืนตัวตรง ลำคอตั้งตรง มองในระดับสายตา ไม่ก้มหน้าหรือเงยหน้ามากเกินไป การนั่งควรนั่งหลังตรง การเดินปลายเท้าไม่ควรแยกห่างเกินไป แกว่งแขนพอประมาณ นอกจากนี้ก็มีกิริยาท่าทางที่แสดงถึงความสุภาพอ่อนโยน เช่น เดินก้มตัวเมื่อผ่านผู้ใหญ่ ไม่นั่งไขว่ห้างต่อหน้าผู้ใหญ่ เป็นต้น รวมทั้งการมีมารยาทที่ดีอื่น ได้แก่ เข้าคิวซื้ออาหารเพื่อความเป็นระเบียบ ขณะเคี้ยวอาหารไม่ควรพูดคุย ไม่ตะโกนข้ามหัวคนอื่นแม้อายุน้อยกว่าหรือเป็นคนแปลกหน้าก็ตาม ไม่พูดเสียงดัง ควรพูดให้ได้ยินเพียงระหว่างคนที่กำลังสนทนาอยู่ด้วยเท่านั้น เป็นต้น

4) การปรับปรุงการพูด การพูดด้วยถ้อยคำที่สุภาพ น้ำเสียงชัดเจนไม่ดังหรือค่อยเกินไป การเลือกใช้คำสรรพนามแทนตนเองและผู้อื่นให้เหมาะสม ไม่พูดด้วยน้ำเสียงประชดประชัน หรือเยาะเย้ยถากถาง ไม่ผูกขาดการพูดแต่เพียงผู้เดียวเป็นเวลานาน ไม่พูดคุยโว้อวด ไม่พูดจาถูกผู้อื่น สำหรับการพูดหรือศิลปะในการพูดจะได้เรียนละเอียดอีกครั้งในบทต่อไป

5.2.2 การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน

บุคลิกภาพภายในใช้ระยะเวลาานานกว่าการพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก เพราะเกี่ยวข้องกับนิสัยเดิมที่สะสมมานาน ความรู้สึก ความคิด ซึ่งส่งผลต่อบุคลิกภาพภายนอก โดยมีหลักการสำคัญๆ ดังนี้

1) ฝึกให้เป็นผู้มีจิตใจสงบ เพื่อให้รู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่ตื่นตกใจง่าย การฝึกให้จิตใจสงบ ทำให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพใจเย็น สุขุม น่าเชื่อถือ ต้องใช้ระยะเวลาฝึกไปเรื่อยๆ โดยสามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

(1) ออกกำลังกาย การออกกำลังกายทำให้เกิดการหลั่งสารแห่งความสุข ทำให้สุขภาพจิตดี สมองปลอดโปร่ง

(2) ฝึกสติกำหนดลมหายใจหรือการทำสมาธิ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกยาวลึกๆ สม่ำเสมอ ซึ่งมีทั้งตามหลักพุทธศาสนาและตามหลักศาสนาอื่น เพื่อให้จิตใจสงบ อัตราการเต้นของหัวใจสม่ำเสมอ และคลื่นสมองสงบ ทำให้ใจเย็น และหน้าตาสดใส

(3) อ่านหนังสือหรือดูคลิปในยูทูปบุคคลสำคัญที่ให้กำลังใจ สร้างแรงบันดาลใจ หรือข้อคิดธรรมะ

(4) หาสถานที่สงบอยู่กับตัวเอง เพื่อทบทวนดูว่าที่ผ่านมาเราทำอะไรสำเร็จแล้วบ้าง สำเร็จเพราะอะไร สำหรับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นเราจะหาแนวทางผ่านพ้นไปได้อย่างไร

2) ฝึกให้มีพลังความคิดบวก ความคิดบวกทำให้สิ่งที่แสดงออกมามีแต่สิ่งที่เป็นบวกและดีกับตัวเอง มองโลกในแง่ดี เป็นผู้มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งที่ดึงดูดใจให้มีคนดีๆ เข้ามาอยู่ใกล้ โอกาสดีๆ เข้ามาหา ตรงข้ามกับผู้ที่ชอบจมอยู่กับความทุกข์ ย่อมไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ การฝึกความคิดบวกทำได้ ดังนี้

(1) ฝึกมองเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในแง่ดี หรือมองในทางบวก (Positive Thinking) เมื่อเกิดความทุกข์หรือปัญหาอุปสรรค เพื่อให้เรามีสติ เอาชนะความกลัว แก้ปัญหาก้าวข้ามอุปสรรคได้

(2) คบเพื่อนที่มองโลกในแง่ดี หรือคนที่นิสัยร่าเริง เพื่อช่วยให้เราเป็นผู้มีความคิดบวก เพราะเพื่อนที่คิดบวกจะอารมณ์ดี เป็นคนที่ไม่มองทุกอย่างเป็นปัญหาหรืออุปสรรค สามารถให้คำแนะนำ ให้กำลังใจได้

(3) ฝึกใจให้เป็นคนสันโดษ โดยพอใจและมีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่ ไม่คิดโลภมาก

(4) ฝึกยิ้มอยู่เสมอ ถึงแม้ในช่วงแรกจะฝืนแต่ลองฝึกไปเรื่อยๆ เพราะคนที่แสดงออกโดยการยิ้มอยู่เสมอ ในที่สุดแล้วก็สามารถขจัดความทุกข์ออกไปได้และมีพลังความคิดบวก

(4) ข้อห้าม 3 อย่าง ห้ามเกลียด ห้ามอิจฉา และห้ามแก้แค้น เพราะอารมณ์หรือความรู้จักเกลียด อิจฉา และแก้แค้น เป็นพลังงานลบที่ทำลายตัวเอง ปิดกั้นความคิดสร้างสรรค์

(5) หลีกเลี้ยงสิ่งแวดล้อมประจำวันทีก่อให้เกิดความคิดลบ ได้แก่ สื่อที่นำเสนอภาพความรุนแรง นิยายชิงรักหักสวาท คำพูดคำทอ การนินทากล่าวร้าย การเล่นเกมส์รุนแรง เหตุการณ์รุนแรง เป็นต้น

3) ฝึกตั้งเป้าหมายในชีวิต เป้าหมายเป็นเข็มทิศในการใช้ชีวิต ดังนั้นการตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้เรามีทิศทางและหาแนวทางในการไปถึงเป้าหมาย เช่น เป้าหมายเรียนจบ เป้าหมายมีงานทำ เป้าหมายทำงานให้สำเร็จ เป้าหมายมีเงินออม เป้าหมายมีบ้าน เป้าหมายมีทรัพย์สิน เป็นต้น โดยเราต้องรู้สึกให้ได้ว่าเราทำได้ เราทำสำเร็จ ต้องสร้างภาพจินตนาการให้ชัดเจนให้ได้ เพราะเมื่อเรารู้สึกว่าทำสำเร็จแน่นอน จิตใต้สำนึกก็จะสั่งให้เราลงมือทำอย่างต่อเนื่อง ศึกษาหาความรู้ ทักษะ และความสามารถต่างๆ เพื่อทำเป้าหมายให้สำเร็จ โดยใช้ความมุ่งมั่น อดทน ส่งผลดีต่อบุคลิกภาพของเราให้เป็นคนที่มีความตั้งใจจริง คนขยัน

4) ความมั่นใจในตัวเอง (Self Confidence) ความเชื่อมั่นในตัวเองถูกสะสมมาจากการทำสำเร็จได้ตามเป้าหมาย เพราะฉะนั้นการตั้งเป้าหมายให้เป็นไปได้และเหมาะสมกับช่วงวัย เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้สำเร็จแต่ละขั้น ทำให้เรามีความสุขที่ได้ทำตามเป้าหมาย ช่วยสะสมเพิ่มความมั่นใจในตัวเองให้มากขึ้น เช่น วัยเรียนตั้งเป้าหมายผลการเรียน เรียนจบมีงานทำ วัยทำงานตั้งเป้าหมายเลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น แต่ไม่ได้หมายความว่าเชื่อมั่นในตัวเองมากเกินไปจนหลงตัวเอง คิดว่าตนเองเหนือกว่าคนอื่น วิพากษ์วิจารณ์ไม่ได้ ทำให้ไม่มีใครอยากทำงานด้วย การฝึกให้มีความเชื่อมั่นในตัวเองมีหลายวิธี ได้แก่

(1) ต้องพยายามทำอะไรด้วยตัวเองให้มากที่สุด คนที่ไม่ชอบทำงานหรือพึ่งพาคนอื่นตลอด ย่อมทำให้ขาดความมั่นใจในตัวเอง จนอาจไม่สามารถพัฒนาตัวเองได้ ขาดอนาคตและความก้าวหน้า

(2) ต้องเชื่อและรู้สึกรู้ว่าตัวเองทำได้ คิดบ่อยๆ ในทางบวก เชื่อในความสามารถตนเอง และสร้างภาพให้รู้สึกถึงความสำเร็จให้เกิดขึ้นทุกวัน

(3) ต้องฝึกให้มีความคิดเป็นของตนเอง ไม่อ่อนไหวหรือเอนเอียงไปกับอารมณ์หรือความคิดของผู้อื่น เพราะอาจทำให้เราไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่รู้จักตัวเอง

(4) ฝึกการอ่านหนังสือ เพื่อให้เป็นคนรอบรู้ นำความรู้ไปการพัฒนาตนเอง สามารถสนทนากับคนหลากหลายอาชีพได้ ยิ่งเพิ่มความมั่นใจในตัวเองให้มากขึ้น

(5) ทำกิจกรรมและเข้าสังคม การมีกิจกรรมต่างๆ การมีประเพณีงานเทศกาล งานแต่ง งานบุญ งานบวช เราก็ควรไปร่วมงานด้วยถ้าไม่ติดธุระ เพื่อฝึกการเข้าสังคม การแต่งตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ การสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง

5) ฝึกอื่นๆ ได้แก่ ความตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ รู้จักกาลเทศะ เป็นต้น

5.3 ฝึกปฏิบัติพัฒนาบุคลิกภาพ: การประเมินตนเอง และการแต่งกาย

5.3.1 การพัฒนาบุคลิกภาพโดยการประเมินตนเองในแต่ละด้าน

1) ให้นักศึกษาประเมินตนเองในแต่ละด้าน ดังนี้

- (1) รูปร่างหน้าตา
- (2) ทักษะหรือความสามารถพิเศษ
- (3) ความชอบและงานอดิเรก
- (4) การแต่งกาย

2) ใ้บุคคลอื่นประเมินเรา วิเคราะห์จุดเด่นของเรา และจุดที่เราควรปรับปรุง โดยเป็นเพื่อนสนิท คุณพ่อหรือคุณแม่

5.3.2 การแต่งกายที่เหมาะสมในโอกาสทำบุญตักบาตรหรือไหว้พระ วันเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2562 วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถจัดให้มีกิจกรรมทำบุญตักบาตรพระ จำนวน 99 รูปให้นักศึกษาแต่ง

กายผ้าไทยหรือชุดสุภาพสำหรับการทำบุญตักบาตร และถ่ายคลิปวิดีโอเผยแพร่การแต่งกายที่เหมาะสมใน
โอกาสไปวัดหรือทำบุญ