



สรุปองค์ความรู้ของอุทยานเทคโนโลยี มจพ.



เรื่อง เทคนิคการเข้าสังคมฉบับคนไม่คุยคุยไม่เป็น	ผู้จัดทำ	นางสาวลินทิพย์ นาคมูล ตำแหน่งเจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
	วันที่นำเสนอ	12 มีนาคม 2567

ประเภทองค์ความรู้ ด้านการเรียนการสอน ด้านวิจัย เทคโนโลยีและนวัตกรรม ด้านการบริการวิชาการ ด้านการบริหารจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นแนวทางในการเข้าสังคมสำหรับบุคคลต่าง ๆ
2. เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการสนทนากับเพื่อนร่วมงาน
3. เพื่อเปิดโอกาสให้ตนเองได้รู้จักกับสังคมใหม่ ๆ

บทสรุปองค์ความรู้

ทักษะการพูดคุย หรือ Communication skill ถือเป็นทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตและการทำงาน โดยในยุคปัจจุบันที่แอปพลิเคชันประเภท Instant Messaging หรือระบบส่งข้อความทันที อย่าง LINE และ Facebook Messenger เป็นที่นิยมใช้ในการสนทนามากกว่าการพูดคุยกัน ทำให้เกิดกลุ่มคนที่เข้าสังคมในชีวิตจริงไม่เก่ง ไม่มั่นใจ และไม่รู้จะวางตัวกับคนอื่นอย่างไร หรือกลุ่มที่เป็น Textrovert (อาการแชทเก่ง แต่ต่อหน้าพูดไม่ออก) และ Introvert (มักจะเป็นผู้ฟังมากกว่า รวมถึงไม่เป็นฝ่ายที่เริ่มการสนทนา) ดังนั้น เทคนิคการเข้าสังคมฉบับคนไม่คุยคุยไม่เป็น จึงเป็นเทคนิคที่จะช่วยแนะแนววิธีการเริ่มการพูดคุยอย่างสร้างสรรค์ และเป็นกันเอง ซึ่งแน่นอนว่าทักษะนี้สามารถฝึกฝนกันได้แม้ว่าจะเคยเป็นผู้ที่ขี้อาย และชวนคุยไม่เป็นเลยก็ตาม

เทคนิคการเข้าสังคมอย่างมืออาชีพฉบับคนไม่คุยคุยไม่เป็น

1. **ปรับความคิด เปลี่ยนความกลัวเป็นความกล้า**
อย่าเพิ่งคิดว่าเราเป็นคนคุยไม่เก่ง ไม่กล้า ให้คิดว่าฉันเก่ง ฉันกล้า ฉันพร้อมลุย
2. **เริ่มทักทายก่อนก็ไม่เสียหาย**
เริ่มต้นทักทายง่ายๆ ด้วยคำว่า “สวัสดี” พร้อมรอยยิ้มพิมพ์ใจ ฉะนั้นอย่าได้กลัวที่จะเป็นฝ่ายเริ่มบทสนทนา ก่อน เลิกกังวลกับคำว่า ควร หรือ ไม่ควร
3. **ฝึกการทักทาย หรือเชิญชวน**
อาจเริ่มต้นจากประโยคสนทนาง่ายๆ เช่น “มาคนเดียวหรือครับ/คะ” “ทานอะไรมาหรือยังครับ/คะ” หรือ “มาครั้งแรกหรือครับ/คะ” เป็นต้น อาจจะเริ่มบทสนทนาง่ายๆ กับคนใกล้ชิด
4. **จดจำชื่อของคู่สนทนา**
เป็นรายละเอียดต่างๆ ที่สามารถสร้างความประทับใจให้กับคู่สนทนาได้
5. **ฝึกเป็นคนช่างสังเกต เพื่อเริ่มบทสนทนาด้วยคำถามทั่วไป หรือเรื่องใกล้ตัว หรือแลกเปลี่ยนความชอบหรือความสนใจ**
สังเกตเพื่อนร่วมงานว่ามีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม หรือสังเกตติดตามเหตุการณ์ข่าวสารบ้างเมืองรอบโลกต่างๆ ก็สามารถนำมาเป็นประเด็นในการพูดคุยได้





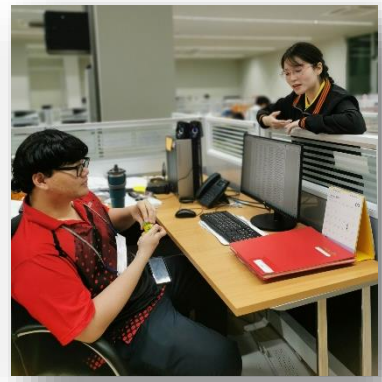
สรุปองค์ความรู้ของอุทยานเทคโนโลยี มจพ.



เรื่อง เทคนิคการเข้าถึงคนจนวัยคนไม่รวยไม่เป็น	ผู้จัดทำ	นางสาวลลิตา นาคมูล ตำแหน่งเจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
	วันที่นำเสนอ	12 มีนาคม 2567

ประเภทองค์ความรู้ ด้านการเรียนการสอน ด้านวิจัย เทคโนโลยีและนวัตกรรม ด้านการบริการวิชาการ ด้านการบริหารจัดการ

เช่น วันนี้แต่งตัวสวยขึ้นนะเนี่ย มีอะไรพิเศษหรือป่าว หรือ โลกร้อนเกินนะคะมีน้ายังร้อนขนาดนี้ เมษาจะขนาดไหน หรือลองหยิบยกเรื่องทั่วไปหรือเรื่องใกล้ตัวมาพูดคุย เช่น “นาฬิกาสวยจัง ช้อจากไหนคะเนี่ย” หรือ “ฟ้าครึ้มมาแต่ไกล ฝนตกแน่ๆเลย ว่าไหมคะ” แล้วค่อยๆ ตอบทสนทนาต่อไปเรื่อยๆ อาจจะขอช่องทางติดต่อทางออนไลน์ เช่น Facebook, Instagram, Line ไว้ติดต่อกันต่อไปในอนาคตได้



6. เป็นผู้ฟังที่ดี
เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ตัดสิน และยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น การสบตา กับคู่สนทนาหรือพยักหน้าเพื่อให้เห็นว่าเรากำลังฟังก็เป็นเรื่องที่ดี พยายามจับด้วย รอยยิ้มและความสนุก ไม่จำเป็นต้องเป็นคนพูดเยอะ พูดไม่หยุด หรือพูดเฉพาะเรื่อง ของตัวเอง ควรเปิดโอกาสให้คู่สนทนาเป็นผู้พูด และเราเป็นผู้ฟังที่ดีบ้าง

7. ลองใช้เวลาอยู่กับคนอื่นให้มากขึ้น
การลองอยู่กับผู้คน หรือสังคมใหม่ๆ ให้มากขึ้น ก็จะช่วยลดความประหม่าในการเริ่มบทสนทนา และยังได้ทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่อีกด้วย

8. จงเป็นตัวของตัวเอง
การเป็นตัวของตัวเองจะดึงดูดกลุ่มคนที่มีความชอบ ทักษะคติ และนิสัยใกล้เคียงกับเรา นอกจากเป็นการแสดงความจริงใจ ยังทำให้รู้สึก ไม่ลำบากรบกวนใจด้วย

ข้อควรระวังในการใช้เทคนิคการเข้าถึงคนจนวัยคนไม่รวยไม่เป็น

1. ระวังสูญเสียการเป็นตัวเอง
2. ระวังการนำเรื่องของผู้อื่นมาเป็นหัวข้อในการสนทนา เช่น การพูดถึงบุคคลที่ 3 ในทางที่ไม่ดี ซึ่งเป็นเรื่องไม่สมควรอย่างยิ่ง
3. ระวังความคิดของตนเอง อาจคิดว่าตนไร้คุณค่าเมื่อไม่ได้การยอมรับหรือถูกตัดสินจากคนอื่น
4. ระวังกลายเป็นคนอีโก้สูง โลกแคบ ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เพราะเอาแต่ยกยอเรื่องของตนเอง
5. ระวังจะเกิดความเครียด ประหม่า หรือกังวล เมื่อไม่มีเรื่องสนทนาด้วย หรือเกิดความกังวลเมื่อไม่ได้เป็นคนเปิดเรื่อง หรือรู้สึกผิดที่จะต้องนั่งเงียบๆ โดยไม่ได้มีอารมณ์ร่วม หรือไม่มีความคิดเห็นใดๆ เลย ทำให้เกิดความไม่สบายใจต่อกันได้

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้รู้จักผู้คนหรือสังคมใหม่ๆ มากขึ้น
2. ได้แนวคิด หรือแนวทางใหม่ๆ ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. ได้ออกจากกรอบเดิมๆ เปิดรับสิ่งใหม่ และกล้าทำสิ่งใหม่ๆ
4. ได้รับฟังและปรับเปลี่ยนแนวคิด เพื่อพัฒนาตนเองและปรับปรุงตนเองเพื่อเป็นคนที่ดีขึ้น
5. ฝึกที่จะยอมรับในความเป็นเขา และเข้าใจในความเป็นเรามากขึ้น