



ดาวเด่น คุณเป็นได้!

ดาวเด่น คุณเป็นได้ !

แปลและเรียบเรียงจาก : Be the Life & Soul of the Party

ผู้เขียน : Clare Walker

ผู้แปล : จิตรลดา สิงห์คำ

ราคา 140 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม 2552

Be the Life and Soul of the Party

© Clare Walker 2000, 2005

This translation of Be the Life and Soul of the Party: Socialising for Success is published by arrangement with Crown House Publishing Limited.

Thai edition published by Expernet Co., Ltd.

จัดพิมพ์โดย : **ดีไลท์พับลิชชิง (ในเครือเอ็กซ์เปอร์เน็ตบุ๊กส์)**



2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

<http://www.expernetbooks.com>

e-mail : public@expernetbooks.com

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19 เลขที่ 46/87-90

ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา

กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000

โทรสาร 0-2739-8356-9

<http://www.se-ed.com>

พิมพ์ที่ : **ธรรมกมลการพิมพ์**

โทร. 0-2932-4911, 0-2932-5433

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

วอลีกเกอร์, แคลร์.

ดาวเด่น คุณเป็นได้ ! -- กรุงเทพฯ : ดีไลท์พับลิชชิง, 2552.

152 หน้า.

1. บุคลิกภาพ. 2. การประเมินบุคลิกภาพ. I. จิตรลดา สิงห์คำ, ผู้แปล.

II. ชื่อเรื่อง.

155.28

ISBN 978-974-414-110-1

พิมพ์บน
กระดาษกอมสายตา
www.greenread.com



อ่านได้บน

คำนำจากผู้เขียน

คำนำจากผู้เขียนก็คล้ายกับการกล่าวขอบคุณในงานมอบรางวัล
ออสการ์ คือ ต้องพูดให้จับใจและกระชับที่สุด เหนือสิ่งอื่นใดต้องขอขอบคุณ
ทุกๆ ท่านที่มีส่วนช่วยให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จออกมาได้อย่างสมบูรณ์... ไม่
ว่าจะเป็นเพื่อนและครอบครัวที่ให้การสนับสนุนมาโดยตลอด นักศึกษา ลูกค้า
และเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนคนที่ให้คำชี้แนะต่างๆ ผ่านทางเว็บไซต์

ที่สำคัญ ผู้เขียนต้องขอขอบคุณสำนักพิมพ์ Crown House เป็น
พิเศษที่ได้มอบความไว้วางใจให้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา และขอขอบคุณ
ผู้อ่านทุกท่านที่ช่วยสนับสนุนและร่วมเดินทางไปด้วยกันในครั้งนี้ หากท่าน
มีข้อสงสัย ข้อคิดเห็น หรือคำติชมประการใด สามารถติดต่อผ่านทางอีเมล
clare.walker@selfworks.net ผู้เขียนยินดีน้อมรับฟังข้อเสนอแนะและจะ
พยายามตอบทุกคำถามให้โดยเร็วที่สุด

ขอให้สนุกกับการอ่านนะคะ

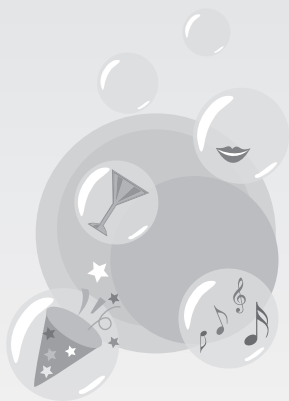
แคลร์ วอล์กเกอร์

สารบัญ

	หน้า
คำนำจากผู้เขียน	3
สารบัญ	4
บทนำ	5
บทที่ 1 ทศนคติคือจุดเริ่มต้น	17
บทที่ 2 ปลุกเครื่องให้รางวัลตัวเองกันดีกว่า	27
บทที่ 3 สื่อภาษากาย ละลายหัวใจ	41
บทที่ 4 พูดอย่างไรโดนใจผู้ฟัง	65
บทที่ 5 การถามและการตอบคำถาม	77
บทที่ 6 หนึ่ง-สอง-สาม อีกชั้น !	85
บทที่ 7 เตรียมตัวเตรียมใจ	101
บทที่ 8 คุณพร้อมแล้ว	131
บทที่ 9 ลุย !	143
ภาคผนวก	149
ประวัติผู้เขียน	152



บทนำ



คุณเคยฝันอยากจะเป็นดาวเด่นในงานเลี้ยงบ้างไหม ? คุณอยากจะเป็นคนที่ใครๆ ก็อยากจะเข้ามาห้อมล้อมและพูดคุยหรือไม่ ? ลองคิดดูสิคะว่าจะดีแค่ไหนถ้าหากงานเลี้ยงคือโอกาสในการสานฝันของคุณให้เป็นจริง !

คุณอาจจะเคยสงสัยแถมอาจจะคิดว่าทำไมคนอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้องของคุณเอง หรือเพื่อนร่วมงาน ถึงได้รู้จักคนมากมายและประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุน้อย ทั้งๆ ที่คุณเองก็มีความรู้ความสามารถและมีความพยายามที่ไม่แพ้ใคร สงสัยไหมคะว่าพวกเขาทำได้อย่างไรกัน ?

องกานเม้นดาวเด่น ผึกกันได๋

นี่เป็นข่าวดีประจำปีนี้เลย การเป็นดาวเด่นของงานไม่ใช่พรสวรรค์ที่ฟ้าส่งมา มันเพียงแค่อาศัยการฝึกฝนกันนิดหน่อย และการฝึกฝนตัวเองนี่เองที่เป็นหัวใจของความสำเร็จทุกประการ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้างานสังคมต่างๆ ด้วยความมั่นใจเต็มเปี่ยม ไม่ว่าจะเป็งานเลี้ยงของ บริษัท งานแต่งงาน งานเลี้ยงมื่อค่ำ หรืองานประเภทไหนๆ ก็ตาม เมื่อตัวคุณเองเริ่มสนุกกับงานนั้น คนรอบข้างคุณก็จะรู้สึกสนุกไปด้วย ที่ดียิ่งไปกว่านั้นคือ รัศมีในตัวคุณจะเปล่งประกายดึงดูดให้ออกาสต่างๆ เข้ามาหาคุณเอง ไม่แนะคะความสำเร็จต่างๆ อาจจะเข้ามาชนโดยที่คุณเองก็ไมทันรู้ตัวเลยก็ได้

สำหรับบางคนแล้ว งานสังคมนี่แหละสนุกที่สุด

ประการแรกทีทุกคนต้องทำความเข้าใจก่อนคือ คนเราแต่ละคนมีความชอบไม่เหมือนกัน ไม่มีใครที่จะมองโลกเหมือนกันได้เป๊ะๆ ตลอดเวลา แม้แต่ฝาแฝดเองก็เถอะ ดังนั้น จึงไม่ต้องแปลกใจเลยว่า ทำไมถึงมีคนมากมายทีหลงใหลการไปงานเลี้ยงสังสรรค์เป็นชีวิตจิตใจ บางคนถือว่าการออกงานเป็นเรื่องปกติเหมือนกับการนัดเจอเพื่อนธรรมดาเน่เอง ซึ่งฉันเองก็เป็นหนึ่งในนั้นเหมือนกัน

ทีสำคัญคือ ฉันมองว่าทักษะการเข้าสังคมเป็นศาสตร์อย่างหนึ่งทีทุกคนสามารถเรียนรู้และนำไปปฏิบัติได้ ฉันจะยกตัวอย่างสอดแทรกไปในเนื้อหาเพื่อให้คุณเห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เริ่มจากประสบการณ์ตรง



ของตนเอง ก่อนหน้านี้ฉันไม่เคยคิดเลยว่าการเข้าสังคมเป็นทักษะอย่างหนึ่ง ฉันจะตะลอนทัวร์ไปเรื่อยๆ มีความสุขสนุกสนานกับการเข้าอบรมและงานเลี้ยงต่างๆ โดยที่ไม่ได้รู้ตัวเลยว่ามีเพื่อนคนอื่นอีกมากมายที่อยากจะขอโอกาสจากงานเลี้ยงต่างๆ เหล่านี้เป็นบันไดต่อยอดไปสู่สิ่งอื่นที่เรียงรายอยู่ข้างหน้า มารู้ตัวอีกทีประสบการณ์ต่างๆ มากมายในการเข้าสังคมก็ได้ส่งสมอยู่ในตัวฉันแล้ว

ทุกคนสามารถเรียนรู้ทักษะใหม่ได้

จนกระทั่งต่อมา ฉันได้มีโอกาสศึกษาเกี่ยวกับศาสตร์ทางจิตวิทยา จึงได้ซึมซับว่าการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและการเป็นดาวเด่นของวงสังคมนั้น แท้จริงแล้วมันคือทักษะแขนงหนึ่งนั่นเอง และจากทักษะนี้เราสามารถแตกออกมาเป็นรายละเอียดปลีกย่อย และนำไปสอนให้กับผู้ที่ต้องการจะเรียนรู้ได้ ทักษะคือการผสมผสานกันระหว่างลักษณะนิสัยที่มาจากความคิดทัศนคติ และการกระทำ ซึ่งหากสามารถนำมาเรียบเรียงให้เป็นเรื่องเป็นราว มันก็สามารถสร้างผลลัพธ์ที่น่าพอใจได้ หนังสือเล่มนี้จะสอนให้คุณเสริมสร้างบุคลิกภาพและสามารถนำไปปฏิบัติใช้และสนุกกับการเข้าสังคมได้เป็นอย่างดี

เราทุกคนล้วนมีการเรียนรู้มาตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต เมื่อเริ่มหัดเดินเราก็ต้องใช้กลยุทธกันบ้าง ก่อนอื่นเราเริ่มหาที่ยึดตัวให้มันและค่อยๆ ทรงตัวขึ้นยืน จุดนี้เองที่ทำให้เรายืนขึ้นด้วยความเชื่อมั่นว่าเราสามารถยืนได้ด้วยตัวเอง ทำให้ต่อมาเรากล้าที่จะก้าวทำออกไป ทั้งตัวลงไปบนเท้าข้างหนึ่ง ก่อนที่จะสาวเท้าอีกข้างหนึ่งไปข้างหน้า ซึ่งในวินาทีนั้นเองที่เราได้นำกลยุทธในการเดินมาใช้ เมื่อมีก้าวแรก (พร้อมเสียงปรบมือให้กำลังใจจากพ่อและแม่) ก้าวที่สองก็ไม่ยากเกินความสามารถแล้ว เพราะความเชื่อมั่นทำให้เราอยากจะทำก้าวที่สองและสาม แม้ว่าจะต้องหกล้มหลุกหลิกก็ตาม

แต่ติดอยู่ตรงปัญหาเดียวที่ว่า บางทีเรามักจะลืมว่าการเรียนรู้ทักษะใหม่นั้นไม่ได้ยากเย็นอะไรเลย และมันควรจะทำได้ง่ายเช่เดียวกับก้าวแรกที่เรายัดเดิน โดยมากแล้วการที่เราโตขึ้นและได้ลองผิวดลองถูกมามากทำให้เรามักจะขยาดกับอุปสรรคที่แถมมากับการเรียนรู้สิ่งใหม่เสมอ และมันมักทำให้เราท้อแท้ กลัวการเสียหน้า และเสียความมั่นใจไปก่อน การที่เราตั้งกำแพงในใจไว้สูงเช่นนี้จะทำให้เราไม่กล้าไปต่อ ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จะช่วยอธิบายกระบวนการเข้าสู่สังคมตั้งแต่ในช่วงแรก โดยเริ่มจากสร้างความเชื่อกับตัวคุณเองก่อน แล้วจึงค่อยสร้างความมั่นใจจากฐานความเชื่อที่แข็งแรง จากนั้นจึงเข้าสู่กระบวนการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเป็นขั้นตอนและอย่างชาญฉลาด ทักษะที่วันนี้ได้ครอบคลุมเนื้อหาต่างๆ ดังนี้

- 🎤 การสร้างทัศนคติในการเข้าสู่สังคมที่จะทำให้ตัวคุณรู้สึกสนุกยิ่งขึ้น
- 🎤 การสร้างมโนภาพตัวคุณที่กำลังมีความสุขเพื่อกระตุ้นให้คุณอยากเริ่มปฏิบัติจริง
- 🎤 เคล็ดลับการสื่อสารที่ใช้ได้ดีกับทุกโอกาส
- 🎤 ทุกขั้นตอนที่คุณต้องรู้เพื่อทำให้แผนของคุณสำเร็จ
- 🎤 เทคนิคที่จะทำให้คุณเข้าร่วมงานได้อย่างไหลลื่น
- 🎤 กลยุทธ์ต่อเนื่องที่จะทำให้ชีวิตคุณมีชีวิตรามากขึ้น

นอกจากนี้ ยังมีขั้นตอนติดตามผลที่จะช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่าความพยายามของคุณจะสัมฤทธิ์ผลแน่นอนทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

ทุกคนพบพรสวรรค์ติดตัวมาด้วยกันทั้งนั้น

ทราบหรือไม่ว่า เราทุกคนมีพรสวรรค์ที่พระเจ้าประทานมาให้เต็มกระเป๋ากันแล้วทั้งนั้น สิ่งต่อไปที่เราต้องทำคือ ต้องใช้สิ่งที่เรามีให้เกิดประโยชน์ที่สุด โดยนำมาผสมผสานกันอย่างถูกต้องเทศะ หากคุณยังนึกภาพไม่ออกว่าคุณจะทำได้อย่างไร ให้ลองนึกถึงชีวิตประจำวันของคุณเอง หากคุณไม่ได้ถูกเนรเทศให้อยู่กลางทะเลทรายตามลำพังคนเดียวแล้วละก็ เชื่อเถอะว่าคุณได้ใช้ทักษะที่พ่อแม่ให้มาทุกวันอยู่แล้ว

จะเป็นดาวเด่นของงานได้อย่างไร ?

แต่ละคนอาจจะมียามของดาวเด่นแตกต่างกันไป แต่สำหรับฉันแล้วมันก็เหมือนกับการเติมลมให้กับลูกโป่ง เอา ชีวิต ใส่เข้าไปในงานนั้น ดาวเด่นจะต้องมีความมั่นใจมากพอที่จะนำตัวเองเข้าไปเติมเต็มผู้อื่น ซึ่งจะเป็นในรูปแบบใดก็ได้แล้วแต่ความถนัด ฉันรู้จักคนที่นำความคิดนี้ไปใช้กับงานโชว์ที่พิเศษ หรือแม้แต่คนที่วิชาการมากๆ ที่ขอแค่ให้กล้าเข้าไปคุยกับเพื่อนบ้านให้มากขึ้นก็พอ ดังนั้น คุณจะนำความคิดแบบนี้ไปใช้กับสถานการณ์ไหนก็ได้ ตามแต่ใจคุณละ

นอกจากนี้สิ่งที่ลืมไม่ได้เลยก็คือ ต้องใส่ ชีวิต เข้าไปด้วย ดาวเด่นจะเป็นคนที่มีชีวิตชีวา เปิดเผย ไม่ว่าเขาจะเป็นนักปาร์ตี้ตัวยง หรือเป็นแค่ใครคนหนึ่งที่รับฟังคุณอย่างตั้งใจ คนที่ทำให้คุณหัวเราะและเปิดใจด้วยได้

เมื่องานเลี้ยงไม่ใช่แก้วเลี้ยง

แล้วตกลงงานเลี้ยงที่เราพูดถึงนี้เป็นงานแบบไหนกันแน่นะ ? งานเลี้ยงหรืองานสังสรรค์ที่เรากำลังพูดถึงอาจจะเป็นงานแบบไหนก็ได้ เป็นงาน

พบปะสังสรรค์เล็กหรือใหญ่ก็ได้ ไม่จำกัดกาลเทศะ หรือสถานการณ์ เป็นงานอะไรก็ได้ที่ต้องมีการพูดคุย อาจจะสรวลเสเฮฮา หรือเคร่งเครียดก็ได้ทั้งนั้น

สิ่งที่สำคัญคือคุณต้องมองขอบเขตของคำว่า “งานเลี้ยง” ให้กว้าง และเป็นประโยชน์กับตัวคุณให้มากที่สุด ยกตัวอย่างเช่น เมื่อหลายเดือนก่อน ฉันได้รับอีเมลจากชาวนิวซีแลนด์ที่นำเอาทักษะนี้ไปใช้เสริมสร้างความมั่นใจให้กับเด็กในโรงเรียนมัธยม เพราะฉะนั้น อย่าหยุดความคิดของตัวเองไว้กับคำว่างานเลี้ยงปกติทั่วไป

แล้วเราต้องมีข้อจำกัดของตัวเองไหม ?

สำหรับผู้ที่ยินยอมการพัฒนาตัวเองแบบสุดโต่งอาจจะตกใจที่ต้องยอมรับว่า เราต้องมีข้อจำกัดตัวเองกันบ้าง เพราะถึงแม้ว่าเราจะถูกสอนมาว่าทุกอย่างต้องเป็นไปได้ ต้องทำได้ แต่การมีข้อจำกัดไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดีร้ายเสมอไป ข้อจำกัดช่วยให้เรามองตัวเองได้ชัดขึ้นและนำไปใช้เป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ได้เหมือนกัน

ลองนึกภาพฉันบอกคุณว่าหนังสือเล่มนี้ช่วยคุณได้ทุกเรื่องในชีวิต ถ้าฉันเป็นผู้อ่านเอง ฉันคงเริ่มกลัวและงัวเงียว่าแล้วจะให้เริ่มจากตรงไหนก่อนล่ะ เอาเป็นว่าเทคนิคต่างๆ ที่เราจะได้เรียนรู้กันต่อไปนี้สามารถนำไปใช้ได้เกือบทุกสถานการณ์ แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดที่สุด เราต้องถามตัวเองก่อนว่าเราอยากจะเริ่มตั้งต้นจากตรงไหน

หากคุณยังไม่ทราบว่าจะเริ่มจากตรงไหนก่อน ฉันจะช่วยตั้งโจทย์ให้ โดยเริ่มจาก ก) สถานการณ์ที่คุณนึกถึงก่อนเป็นอย่างแรก และ/หรือ ข) สถานการณ์ที่คุณยังคาใจและอยากจะขจัดออกไปให้ได้มานานแล้ว

เช่น นักเรียนของฉันคนหนึ่งมักจะประหม่าทุกครั้งที่ได้ไปงานแต่งงาน ส่วนอีกคนหนึ่งก็เป็นโรคแพ้งานสัมมนาทางธุรกิจ ดังนั้น ไม่ต้องคิดมาก ให้เลือกสิ่งที่คุณต้องการมากที่สุดได้เลย

สำคัญเหนือสิ่งอื่นใดคือ ต้องเป็นตัวของตัวเองให้ได้

คุณต้องเป็นตัวของตัวเองให้ได้เวลาพบปะผู้อื่น เพราะนั่นจะแสดงให้เห็นถึงความจริงใจ ซึ่งแน่นอนว่าเมื่อคุณเปิดเผยและจริงใจ ผู้อื่นก็จะให้ความจริงใจกลับมาและเต็มใจที่จะช่วยเหลือและมอบโอกาสให้คุณ ขณะเดียวกันถ้าคุณแสร้งทำ เชื่อได้เลยว่าคนอื่นจะรู้สึกได้และถอยห่างออกมาจากตัวคุณ

กิจกรรมฝึกหัดต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อให้คุณฝึกเข้าสังคมกับผู้อื่นด้วยการสร้างสไตล์ที่เป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด คุณไม่จำเป็นต้องฝันเป็นคนช่างคุยหากนั่นไม่ใช่ตัวคุณ คุณไม่ต้องฝันใส่ชุดแดงหากคุณก้าวอย่างได้สง่าผ่าเผยมากกว่าในชุดสีน้ำตาล แต่คุณจะต้องรู้จักเลือกที่จะหยิบจับเอาสีสันต่างๆ มาละเลงผสมผสานให้ทุกอย่างออกมาเป็นตัวคุณได้อย่างกลมกลืนที่สุด

คุณอาจเลือกที่จะไม่ทำตามคำแนะนำทุกอย่างในหนังสือเล่มนี้ก็ได้ อยู่ที่ความเหมาะสมและวิจารณญาณที่จะทำให้ตัวคุณรู้สึกสบายใจกับตัวเองที่สุด อย่างเพื่อนสาวของฉัน ผู้ซึ่งเปื้อนหนายการออกตระเวนราตรีในคืนวันศุกร์เป็นอย่างยิ่ง เธอจะไม่ไปงานไหนที่เธอไม่ลื้มโดยเด็ดขาด แต่เธอก็ยังเป็นที่รักของเพื่อนร่วมงาน เพราะอะไรหรือคะ ก็เพราะเธอซื่อซนมีโดนัทมาฝากที่ทำงานทุกวันจันทร์ใจ นี่แหละค่ะคือตัวอย่างของการเป็นดาวเด่นของทุกๆ “งานเลี้ยง” ของจริง

นียมการเป็นดาวเด่นของงานในแบบฉบับของคุณ

เมื่ออ่านมาถึงบรรทัดนี้แล้ว หากคุณยังรู้สึกว่าง่ายแต่ท้าทาย
แล้วละก็ ให้ลองนึกภาพดาวเด่นในแบบของคุณเองดูบ้าง ลองดูว่าความคิด
อะไรผุดขึ้นมาในความคิดของคุณ คุณนึกถึง เห็น ได้ยิน รู้สึก ได้รส
สัมผัสอะไรบ้างจากการเป็นดาวเด่น ตั้งใจฟังทุกความคิดที่ไหลเข้ามา ณ
ตอนนี้และเขียนลงไปในที่ว่างด้านล่างหรือบนกระดาษแผ่นใหม่ก็ได้ เขียน
ทุกอย่างที่คุณรู้สึกโดยที่ไม่ต้องคิดถึงถูกผิด และต้องซื่อสัตย์กับความคิด
ของตัวเองให้มากที่สุด เพราะแบบฝึกหัดนี้จะเป็นประโยชน์กับตัวคุณที่สุด
หากคุณเขียนเสร็จแล้วให้อ่านในย่อหน้าต่อไป

การเป็นดาวเด่นของงานสำหรับฉันคือ...

การเป็นดาวเด่นของงานทำให้คุณรู้สึกกระปรี้กระเปร่าหรือไม่ ?
คุณมองภาพผู้คนที่หัวเราะมีความสุขอยู่หรือเปล่า ? คุณนึกภาพผู้คน
กำลังหัวเราะต่อกระซิกกับคุณ หรือเห็นภาพคนอื่นยืนนิ่ง ไม่เข้าใจในสิ่งที่คุณ
พูดและเดินหนีคุณอยู่หรือเปล่า ? โดยมากแล้ว หากคุณกำลังต้องการ
จะปรับปรุงทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นอยู่ คุณมักจะเห็นภาพที่เป็น
แง่ลบมากกว่าแง่บวก คุณเริ่มเข้าใจทัศนคติของคุณเองในการเข้าสังคม
มากขึ้นหรือยัง หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณเข้าใจตัวเองมากขึ้นและเปลี่ยน
แปลงตัวเองได้ง่ายขึ้น



จงจำไว้ว่าจะเป็นดาวเด่นได้ ต้องผ่านขั้นตอนกันนิดหน่อย

คุณต้องทำได้อย่างแน่นอนหากคุณรู้ว่า หนึ่ง ขั้นตอนในการฝึกฝนสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย จนกระทั่งคุณสามารถสร้างระบบของคุณเอง สอง ขั้นตอนที่ว่านี้เป็นขั้นตอนจริงๆ คือเริ่มต้นฝึกกันก่อนเข้างานจริงและต่อไปจนหลังจากงานเลิก

ต้องตั้งใจ

คุณอาจจะเกิดความขัดแย้งในตัวเองในบางครั้ง เช่น คุณอาจจะอยากไปงานเลี้ยงงานหนึ่งจริง แต่ก็ยังไม่อินกับการเป็นดาวเด่นของงานสักเท่าไร คุณอาจจะไม่รู้ตัวว่ามีอคติซ่อนตัวอยู่ในใจคุณเอง เช่น คุณคิดว่าการเป็นดาวเด่นคือการกลายเป็นคนที่เรื่องมาก โผงผาง เสี่ยงดัง ซึ่งทำให้คุณต่อต้านความคิดที่จะเป็นดาวเด่นนี้อยู่ลึกๆ มาโดยตลอด

คุณต้องเริ่มทำความเข้าใจกันใหม่ว่า ขั้นตอนการเป็นดาวเด่นไม่ใช่การเอียงความคิดไปด้านใดด้านหนึ่ง เปรียบเหมือนกับอินเทอร์เน็ตที่อาจจะถูกนำไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์หรือโทษมหันต์ก็ตามแต่ความตั้งใจของผู้ใช้ ดังนั้น หากคุณตั้งใจที่จะนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้เพื่อก่อกวน ผลที่ได้ก็จะเป็นตามความตั้งใจของคุณ แต่หากคุณต้องการจะนำมันไปใช้เพื่อช่วยให้คุณเข้ากับคนอื่นได้ดีขึ้นจริง คุณก็จะได้เห็นผลอย่างนั้นเช่นกัน



ความเชื่อ

ก่อนที่จะคุณจะเริ่มเรียนรู้ คุณจะต้องรู้เท่าทันความคิดของตัวเอง กิจกรรมข้างต้นจะช่วยให้คุณเข้าใจทัศนคติที่แท้จริงที่คุณมีต่อการเป็นดาวเด่นของงาน ซึ่งในบทถัดไป คุณจะารู้จักความเชื่อที่คุณยึดถือในใจแล้ว

ทำอย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด

ประโยชน์ที่คุณจะได้จากหนังสือเล่มนี้อยู่ที่วิธีการใช้ของคุณเอง ยิ่งคุณฝึกฝนมากเท่าไร คุณก็จะได้ประโยชน์มากเท่านั้น

การไปงานสังคมต่างๆ จะให้ประสบการณ์ที่ดี และสนุกกับคุณ เพราะฉะนั้นการฝึกฝนตัวเองครั้งนี้จะต้องทำให้คุณรู้สึกสนุกตามไปด้วย เช่น ในกิจกรรมที่ให้คุณบันทึกผลลงในสมุดจด หากคุณเป็นคนไม่ชอบจด และไม่ติดตามผล คุณอาจจะหาวิธีอื่นที่คุณชอบแทนได้

มาเริ่มความสนุกกันเลยดีกว่าค่ะ

นิภาพตัวคุณเองว่าจะเป็นดาวเด่นของงานเลี้ยง

1 คุณต้องการจะได้อะไรจากหนังสือเล่มนี้มากที่สุด ?

.....
.....
.....

หากคำตอบออกมาในแง่ลบ (เช่น ฉัน ไม่ อยากรเป็นคนช้ำอายอีกต่อไป) ให้เปลี่ยนคำตอบเป็นในแง่บวก

.....
.....
.....

2 ถ้าให้คนอื่นประเมินความสำเร็จของคุณ พวกเขาจะต้องมองเห็นคุณเป็นอย่างไร ?

.....
.....
.....

3 เขียนประโยชน์จากการที่คุณไม่ทำตามขั้นตอนเหล่านี้ (เช่น เอาเวลาไปอ่านหนังสือสอบดีกว่า)

.....
.....
.....

(พลิก)

4 นำประโยชน์ต่างๆ จากข้อข้างต้นมาผนวกรวมเป็นเป้าหมายใหม่ของคุณแทน (เช่น ไปงานเลี้ยงได้แค่สองครั้งต่อสัปดาห์ จนกว่าจะสอบผ่าน)

.....

.....

.....

5 เขียนเหตุผลที่คุณไม่อยากเข้าสังคม (อย่างปัญหาของฉันทือ เจ้าแะจะมากเกินไปจนกินเวลางาน)

.....

.....

.....

ตรวจสอบตัวเองดูว่าคุณสามารถปฏิบัติตามทุกขั้นตอนในหนังสือเล่มนี้ได้ หากไม่แน่ใจ ให้เลือกปฏิบัติตามขั้นตอนที่เหมาะสมที่สุดก่อน โดยคุณสามารถปฏิบัติซ้ำๆ ในขั้นตอนที่คุณยังไม่เก่งได้ตามความพอใจ