



หลักสูตรฝึกอบรม

การพัฒนาบุคลิกภาพที่น่าประทับใจ

โดย คุณประภัสสร ชูธนิก

ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านภาพลักษณ์และด้านการสื่อสาร



การพัฒนาบุคลิกภาพที่น่าประทับใจ

“บุคลิกภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” หากได้เป็นคำกล่าวที่เกินจริงไม่ การมีบุคลิกภาพที่ดีเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในความสำเร็จของบุคคลเกือบทุกอาชีพ บุคลิกภาพเป็นคำที่ยอมรับ และใช้กันทั่วไป ความหมายของบุคลิกภาพที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันนี้ใช้กันในหลายความหมาย เป็นต้นว่า บุคลิกภาพในความหมายของรูปร่างหน้าตา ความหมาย ของการพัฒนาตนเอง หรือความหมายของลักษณะนิสัยอันได้แก่ ลักษณะร่าเริง ลักษณะก้าวร้าว เป็นต้น

เมื่อนักจิตวิทยาพูดถึงคำว่า “บุคลิกภาพ” จะหมายถึง ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของบุคคลนั้น อันหมายถึงลักษณะที่ต่างกันของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของบุคคลนั้น ๆ ฉะนั้น การที่จะอธิบายถึงบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล จึงหมายถึงรวมไปถึงความสามารถ หมายถึง อารมณ์ และหมายถึง ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลเป็นอยู่ในลักษณะที่เราพบเห็นปัจจุบัน

ความหมายของบุคลิกภาพ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของคำว่า “บุคลิกภาพ” หมายถึง สภาพนิสัยประจำเฉพาะคนบุคลิกภาพมาจากคำภาษาอังกฤษ “Personality” แปลได้คือ “ความเป็นเฉพาะคน”

ออลพอร์ต (Allport 1955) บุคลิกภาพ หมายถึง การจัดและรวบรวมเกี่ยวกับระบบทางร่างกายและจิตใจภายในตัวของแต่ละบุคคล แต่จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ยังผลให้แต่ละคนมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่เป็นเอกลักษณ์ไม่ซ้ำแบบใคร

ฮิลการ์ด (Hilgard) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง ลักษณะส่วนรวมของบุคคล แต่ละคนอันเป็นแนวทาง ในการปรับตัว ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบของการแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ กัน

ฮาร์ดแมน (Hartman) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมดที่บุคคลแสดงออกโดยกริยาอาการ ความนึกคิด อารมณ์ นิสัยใจคอ ความสนใจ การติดต่อกับผู้อื่น ตลอดจนรูปร่างหน้าตา การแต่งกาย และความสามารถในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

จากความหมายข้างต้น จะเห็นได้ว่าประเด็นสำคัญในการอธิบายความหมายของบุคลิกภาพจะเกี่ยวข้องกับส่วนต่างๆของบุคคลที่รวมกันเป็นตัวบุคคลนั้น ทำให้บุคคลนั้นแตกต่างจากบุคคล

อื่น และส่วนต่าง ๆ นั้น ได้แก่ อุปนิสัย นิสัยใจคอ ความสนใจ วิธีการปรับตัว ทักษะคิด โครงสร้างทางร่างกาย เป็นต้น

ความสำคัญของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ทั้งในด้านส่วนตัวและด้านการทำงาน ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีเป็นที่ชื่นชอบของคน โดยทั่วไป ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ ของชีวิต อีกทั้งได้รับความร่วมมือจากบุคคลอื่นได้มากขึ้น และเมื่อมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลดีก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดียิ่งขึ้นเรื่อยๆ บุคคลที่มีบุคลิกภาพดี มักจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ตลอดจนรู้วิธีที่จะปรับตัวให้เข้ากับคนเหล่านั้นได้ ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน การมีบุคลิกภาพดีจะทำให้ได้รับความเชื่อมั่น และศรัทธาจากผู้พบเห็น

พฤติกรรมด้านบุคลิกภาพ บุคคลจะแสดง 2 ลักษณะดังนี้

1. ความมีเอกลักษณ์เฉพาะตน (Individuality) ลักษณะที่ทำให้มีแตกต่างไปจากคนอื่น
2. ความคงเส้นคงวา (Consistency) ของพฤติกรรม เป็นแนวโน้มที่บุคคลมักแสดงพฤติกรรม ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งทุกครั้งหรือบ่อยครั้ง

องค์ประกอบของบุคลิกภาพของบุคคล

บุคลิกภาพของบุคคลประกอบขึ้นด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านกายภาพ หมายถึง รูปร่างหน้าตา ทรวดทรง ท่าทาง การแต่งกาย การเดิน เป็นต้น
2. ด้านวาจา หมายถึง การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง ซึ่งผู้อื่นจะรับรู้ได้โดยการฟัง
3. ด้านสติปัญญา หมายถึง ความสามารถทางการคิดแก้ปัญหา ไหวพริบ ความสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม คิดเป็น รู้จักคิด คิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี แสดงออกหรือสนองตอบผู้อื่นได้อย่าง “ทันกัน” และ “ทันกาล”
4. ด้านอารมณ์ หมายถึง การมีอารมณ์ดี หรือบางคน เกรี้ยว เศร้า ขุ่นมัว หม่นหมองอยู่เสมอ
5. ด้านความสนใจและเจตคติ ของแต่ละคน
6. ด้านการปรับตัว มีผลต่อลักษณะของบุคลิกภาพ ถ้าใช้แบบที่มิมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สังคมยอมรับ จะอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข ตรงกันข้ามถ้าปรับตัวไม่ดีวางตัวในสังคมไม่เหมาะสม ย่อมมี ผลเสียต่อบุคลิกภาพด้านอื่น ๆ ไปด้วย

บุคลิกภาพแบบพรีเมียมประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการดังนี้

1.บุคลิกภาพทางกาย แบ่งเป็นองค์ประกอบย่อย 2 องค์ประกอบ

ประการแรก คือ รูปลักษณ์ภายนอก เพราะนี่เป็นสิ่งที่ปรากฏแก่สายตาผู้คน ดังนั้น ความสะอาดของร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ รองลงมาคือ การแต่งกายที่เรียบร้อย เหมาะสมกับตำแหน่ง วัย และสถานการณ์ ทั้งสองส่วนนี้จะเป็นตัวสื่อสารให้คนภายนอกรู้จักตัวคุณเอง ไม่ว่าจะป็น ระดับการศึกษา ฐานะ ตำแหน่ง ฯลฯ โดยไม่ต้องใช้คำพูดด้านวิชาการบางท่านเรียกสิ่งนี้ว่า การสื่อสารที่ไร้ศัพท์ ผู้ให้บริการและนักขายที่ขาดการเอาใจใส่การสื่อสารที่ไร้ศัพท์นี้ อาจจะสื่อสารให้ผู้พบเห็นเข้าใจในเรื่องต่างๆ ผิดไปจากความจริงได้

ประการที่สองคือ บุคลิกภาพภายใน หมายถึงการใช้ภาษา ต้องสามารถพูดได้ตอบได้ฉลาด สามารถเป็นผู้นำกลุ่มได้ และต้องอ่านหนังสืออยู่เสมอ เพื่อก้าวทันสมัย และเป็นข้อมูลในการแสดงความคิดเห็น ให้คำปรึกษา ได้ตอบกับคู่สนทนา นี่คือนี่ที่จะก่อให้เกิดการยอมรับจากผู้มาใช้บริการลูกค้า และกลุ่มเป้าหมาย

2.บุคลิกภาพทางอารมณ์และจิตวิทยา อารมณ์เป็นสิ่งที่แสดงให้คนรู้จักเราได้อย่างชัดเจน

3.บุคลิกภาพทางสังคมควรเป็นผู้นำในการศึกษาหาความรู้ในพิธีการต่างๆ ตามบรรทัดฐาน (Norms) ของสังคม เพื่อจะได้ปฏิบัติตามมารยาทสากลได้อย่างถูกต้อง สามารถเป็นตัวอย่างต่อคนรอบข้างได้

4.บุคลิกภาพทางสติปัญญาความรู้และมองการณ์ไกลเป็นสิ่งสำคัญ ต้องมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถสร้างสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อองค์กรได้

บุคลิกภาพทั้ง 4 ด้านนี้หากเป็นบุคคลธรรมดาๆ จะได้รับความคาดหวังว่าต้องมีในระดับหนึ่ง แต่ยิ่งเป็นที่คาดหวังสูงในบุคคลระดับที่ปรึกษา ผู้นำ ไม่ว่าจะป็นหัวหน้า ผู้จัดการ ผู้บริหาร หรือเจ้าหน้าที่ ฯลฯ เพราะคนรอบข้างจะมองว่า บุคคลข้างต้นจะต้องมีบุคลิกที่ดีเป็นอย่างมาก หากทำอะไรผิดพลาดเพียงนิดเดียวก็อาจถูกตำหนิได้ ดังนั้นทุกคนจึงต้องระวัง และใส่ใจต่อการกระทำ ทุกคำพูด ทุกความคิด ฯลฯ เพราะเมื่อทำอะไรแล้ว จะเป็นที่ยึดตามองของคนอื่นๆ อยู่ตลอดเวลาจึงต้องหมั่นสร้าง และฝึกฝนบุคลิกภาพของตัวเองให้ดียิ่งขึ้น จนเป็นภาพลักษณ์ประจำตัวเพื่อให้เกิดความนับถือแก่ทุกคนในทุกตำแหน่งและทุกบทบาท

ประเภทของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพของบุคคลโดยทั่ว ๆ ไป แบ่งเป็น 2 ประเภท

1 บุคลิกภาพภายนอก คือ สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนจากภายนอกของแต่ละคน สามารถที่จะปรับปรุงแก้ไขได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน แบ่งได้เป็น 4 หมวด คือ

1. รูปร่างหน้าตา
2. การแต่งกาย
3. กิริยาท่าทาง
4. การพูด

2 บุคลิกภาพภายใน คือ สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ หรืออุปนิสัยใจคอที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แก้ไขได้ยาก เช่น

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ความซื่อสัตย์สุจริต
3. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
4. ความรับผิดชอบ

ลักษณะของผู้มีบุคลิกภาพที่ดี

บุคลิกภาพที่ดี มักจะเป็นคนที่มีพื้นฐานด้านสุขภาพจิตดี ทำให้มีการปรับตัวที่ดี และส่งผลถึงการมีบุคลิกภาพที่ดีด้วย ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี จะมี คุณลักษณะและความสามารถทางจิตที่สำคัญ 6 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสภาพความจริงอย่างถูกต้อง
2. การแสดงอารมณ์ในลักษณะและขอบเขตที่เหมาะสม
3. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม
4. ความสามารถในการทำงานที่อำนวยความสะดวกประโยชน์
5. ความรักและการต้องการ
6. ความสามารถในการพัฒนาตน

การพัฒนาบุคลิกภาพจากภายใน

ในบรรดาผู้คนที่มีความบุคลิกภาพโดดเด่นทั้งหลาย ไม่ใช่เป็นเพียงคนที่วางตัวดี แต่งตัวดี กิริยา วาจาดี วางตัวเหมาะสมกับกาลเทศะและบุคคลแต่เพียงเท่านั้น หากมองกันลงไปลึกๆแล้ว เชื่อไหมว่า บุคลิกภาพที่ดีของบุคคลเหล่านั้นเริ่มต้นขึ้นจากภายในทั้งสิ้น ภายในก็คือในใจ ในความคิด ที่มีต่อตนเอง ต่อโลกและสังคมนั่นเอง และเมื่อเริ่มต้นดีภายในดีแล้วบุคลิกภาพดีก็จะสะท้อนออกมาจนเป็นที่ปรากฏต่อสายตาของประชาชนทั่วไปเองในที่สุด สารสำคัญของบุคลิกภาพภายใน (Internal Personality) ที่ต้องพัฒนามี 11 หัวข้อ คือ

1. การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ความกระตือรือร้น
3. ความรอบรู้
4. ความคิดริเริ่ม
5. ความจริงใจ
6. การรู้กาลเทศะ
7. ปฏิภาณไหวพริบ
8. ความรับผิดชอบ
9. ความจำ
10. การมีอารมณ์ขัน
11. ความมีคุณธรรม

การฝึกพัฒนาบุคลิกภาพภายใน เริ่มจาก

1. ทักษะคิด คือจุดเริ่มต้น ทักษะคิดที่ดี คือ จุดเริ่มต้นของบุคลิกง่ายๆ เพียงแต่มองทุกสิ่งใน ด้านที่ดี ก็จะทำให้มีความสุข ดังนั้น ภาพสะท้อนที่ปรากฏออกมา ทำให้เกิดความประทับใจ
2. สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง คือ มั่นใจในตนเอง ควรหมายถึงการมีศรัทธาในตนเอง เชื่อมั่น เชื่อถือในคุณค่า รูปลักษณ์ บุคลิกลักษณะ ตลอดจนความรู้และความสามารถของ
3. พยายามวิเคราะห์ประเมินตนเองอย่างแท้จริง คือ พิจารณาว่าตนมีความสามารถใด และ ขาดความสามารถทางใด แล้วใช้ความสามารถที่มีอยู่ให้ได้ประโยชน์มากที่สุด พยายามเปลี่ยนสิ่งที่ พอจะเปลี่ยนได้
4. มีความสุขุม เป็นผู้ใหญ่ พร้อมในการเผชิญความจริง พร้อมอยู่เสมอที่จะปรับปรุงชีวิต ของตนเองให้ดีขึ้นตลอดเวลา
5. ฝึกตนให้มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด
6. ฝึกตนให้ทำงาน โดยมีการวางแผนและเป้าหมาย มีการเตรียมการล่วงหน้า
7. รู้จักบังคับใจตนเอง แสดงถึงความพร้อมทางวุฒิภาวะและช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดี

8. พยายามปรับชีวิตให้เข้ากับสังคม คือ ทำตนให้มีความสุขในทุกสภาพของสิ่งแวดล้อม แสดงความพอใจที่จะร่วมการทำงานด้วย เราอาจมีวิธีทำงานที่ต่างไปจากคนอื่น
9. ฝึกความอดทนและอดกลั้นให้กับตนเอง คือ อดทนต่อความคิดของผู้อื่นที่ขัดแย้งกับตน อดทนกับพฤติกรรมของคนบางคน ยอมรับฟังคำวิจารณ์จากคนอื่น
10. มีความสามารถในการรับและแก้ไขสิ่งที่ไม่ชอบ คือ ไม่ควรหวั่นเสียวหรือพรั่นพรัดในโชคชะตาของตนเองให้ผู้อื่นรับฟังไม่หยุดหย่อน
11. ใช้ความสามารถที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและองค์กรด้วยความเป็นมืออาชีพ
12. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และเลือกจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการนำเสนอข้อคิดเห็น
13. การคอยสำรวจจุดอ่อนภายในตัวเองอยู่เสมอ ควรพยายามปรับไปในทางที่ดีให้ได้

การพัฒนาบุคลิกภาพที่น่าประทับใจ ในสื่อดิจิทัลมืออาชีพ

คงเคยเห็นกันบ้างนะคะ...ว่ามีหลายๆคนที่เราได้พบเห็นในสังคมเขาไม่ใช่คนสวยหล่อมากมาย แต่เขาหรือเธอช่างเป็นคนที่โดดเด่นเป็นสง่าไม่ว่าจะอยู่ท่ามกลางคนกลุ่มไหนๆ มองดูแล้วรู้สึกสบายตาสบายใจ หรือถ้าได้สนทนาใกล้ชิดก็ยิ่งพบเห็นความน่ารักที่น่าประทับใจมากยิ่งขึ้น แล้วเราก็มักจะจำเขาได้แม่นไม่ว่าจะพบเห็นที่ไหนๆ...นั่นแหละคะคือตัวอย่างของคนที่เราเรียกว่ามี “บุคลิกภาพที่สง่างามและน่าเชื่อถือ”

การจะมีบุคลิกภาพที่สง่างามไม่ใช่คุณสมบัติที่จะมีติดตัวกันมาทุกคน แต่ก็เชื่อว่าฝึกฝนเพื่อให้เป็นคุณสมบัติของตัวเองบ้างไม่ได้ การที่จะมีบุคลิกภาพสง่างามเป็นที่ติดตามต้องใจสำหรับใครๆในสังคมสามารถฝึกฝนได้ เพียงแต่ต้องอาศัยเวลาสำหรับการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมต่างๆของตนเอง ซึ่งก่อนจะถึงจุดนั้นควรเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจถึงที่มาที่ไปของบุคลิกภาพที่เริ่มต้นจากข้างในตัวตนของแต่ละบุคคลก่อน

บุคลิกภาพประกอบกันขึ้นมาจากหลายๆสิ่งหลายๆอย่างซึ่งรวมเป็นหมวดหมู่แล้วก็จะมียู่ 5 หัวข้อต่อไปนี้

1. ร่างกาย
2. สติปัญญา
3. อารมณ์
4. นิสัย
5. สังคม

หมายถึงสิ่งแวดล้อมในทุกด้านของชีวิต ทั้งที่เป็นบุคคลและเป็นปรากฏการณ์ต่างๆ นับตั้งแต่เกิดมาจนถึงปัจจุบัน

บุคลิกภาพของคนเราเกิดจากองค์ประกอบที่เข้ามาข้างต้นนั้นรวมกัน ซึ่งจะมีส่วนใดมาก น้อยหรือเด่นชัดออกมาก็แล้วแต่แต่ละบุคคล เช่นบางคนก็จะเป็นคนที่รูปร่างหน้าตาดี สติปัญญาปาน กลาง อารมณ์อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงง่าย แต่ก็มีอุปนิสัยสุภาพอ่อนโยน รักสงบ เกิดมาในครอบครัวที่ ใช้ชีวิตเรียบง่าย แต่เมื่อโตมาต้องอยู่ในสังคมใหญ่ที่วุ่นวายยุ่งเหยิง พอเอาทั้งหมดนี้รวมกันผลที่ ออกมาก็จะเป็นบุคลิกภาพเฉพาะตัวของเขา

ทัศนคติกับบุคลิกภาพที่สง่างาม

การจะสร้างบุคลิกภาพที่สง่างามได้ คุณต้องมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองก่อน โดยยอมรับว่า ตนเองมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง จากนั้นสร้างทัศนคติที่ดีต่อการปรับเปลี่ยนตนเองไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น อาจ ลองคิดว่าถ้าคุณมีบุคลิกภาพที่สง่างามแล้วคุณจะได้รับการยอมรับและความนิยมนิยมชมชอบจากผู้อื่น ทั้งหลายที่คุณติดต่อดูด้วย ซึ่งมันสามารถช่วยให้คุณประสบความสำเร็จก้าวหน้าในหน้าที่การงานได้เป็น อย่างดี เป็นต้น

จากนั้นคุณก็มานั่งนึกว่าบุคลิกภาพที่สง่างามนั้นต้องมีองค์ประกอบส่วนใดอย่างไรบ้าง โดยพิจารณาว่าบุคลิกภาพที่สังคมส่วนใหญ่ยอมรับและชื่นชมนั้นเป็นอย่างไร จากนั้นก็ทำรายการ ความเหมือนและความต่างระหว่าง บุคลิกภาพปัจจุบันของคุณ กับ บุคลิกภาพที่สง่างาม ออกมาเป็น ข้อๆ แล้วดูว่าสิ่งใดที่คุณจะต้องปรับ คุณก็ยังสามารถปรับการแต่งกาย ทรงผม หรือการแต่งหน้า รวมทั้งกริยาวาจาให้ดูดีขึ้นได้ ในส่วนอื่นๆที่ปรับเปลี่ยนได้คุณก็ค่อยๆฝึกฝนไป เช่น เรื่องของ การควบคุมอารมณ์ หรือเรื่องของการมารยาทในกาลเทศะต่างๆ ข้อสำคัญคือคุณต้องมีทัศนคติที่ดีต่อ ตนเอง และต่อผู้อื่น สิ่งนี้จะเป็นแรงจูงใจและกำลังใจอย่างพิเศษที่เดียวสำหรับคุณในกระบวนการ ปรับตัวเข้าสู่ “บุคลิกภาพที่สง่างาม”

“มดเท่ มดมัน มัดใจกันด้วยท่วงท่าสง่างาม”

เรื่องพึ่ๆ เบสิ่ๆ ของการมีบุคลิกภาพดีนั้นเริ่มจากการเป็นเจ้าของ”มด” ทีดี ท่วงท่าการวางตัวขณะเคลื่อนไหว เดิน ยืน นั่ง จะเพิ่มดีกรีรัศมีของคุณให้เรื่องร้องขึ้นได้อย่างไม่คิดฝัน นอกจากจะทำให้คุณดูงามสง่าน่าชื่นชมแล้ว คุณยังจะไม่วู้สึกปวดเมื่อย แกรมเสียงของคุณจะไพเราะ เพราะพริ้งยิ่งกว่าเดิมอีกด้วย เพราะกระบังลมทำงานได้สะดวกยิ่งขึ้น เรื่องอย่างนี้เรียนรู้และฝึกฝนกันได้ ถ้ารู้จักวิธีละ

7 ท่วงท่าอันตราย ลัญญารายของบุคลิกภาพ

ก่อนอื่น เริ่มเป็นตำราจ”การทำ” สำรวท่วงท่าของตัวเองดูว่าขณะที่คุณกำลังยืนอยู่ว่ามีลักษณะเหล่านี้หรือไม่

1. เวลายืน ศีรษะและหน้าท้องยื่น
2. ไหล่ห่อ ก้มงอไปข้างหน้า
3. ทรวงอกห่อ หน้าอกโค้งงอเข้าไป หลังงอ
4. หน้าท้องยื่น
5. ก้นยื่นไปข้างหลัง
6. เข่าทั้งสองไม่ตั้ง งอ อยู่ไม่ถูกที่ถูกทาง
7. ปลายเท้าชี้ออกหรือชี้เข้า

จัดระเบียบท่วงท่า

การวางแผนของร่างกายให้ดูดี เริ่มจากเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ห่างกันเพียงเล็กน้อย ทิ้งน้ำหนักตัวให้อยู่ตรงศูนย์กลาง เข่าหย่อนเล็กน้อยแต่ไม่งอ ไหล่ตรง ยึดคอตรง คางขนานกับพื้น

ทำยืนทิ้งามสง่า

เพียงแต่ยืนลำตัวตรง ยึดอกให้สูงขึ้น ทีสำคัญหลังต้องตรง ยึดอกเล็กน้อย แล้วปล่อยยึดไหล่ไปด้านหลังอย่างผ่อนคลาย ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัวตามสบาย

ท่าเดินที่สวยเสริมมาด

การเดินให้หน้ามอง เริ่มต้นอย่างมีสุขลักษณะ กระดุกสันหลังยืดตรง หัวเข่าและเท้ายืดตรง จะเดินให้มาดีจะต้องวางเท้าให้ขนานกัน ปลายเท้าแยกเฉียงเล็กน้อย เริ่มการก้าว โดยเปิดเท้าขึ้น ให้ถ่าน้ำหนักไปที่ส้นเท้า แล้วก้าวตรงไปข้างหน้า เวลาก้าวไปส้นเท้าควรแตะพื้นเป็นส่วนแรกก่อน และก้าวอีกเท้าตามมา เดินได้อย่างเป็นจังหวะ ขณะเดินต้องมองตรงไปข้างหน้าในระดับสายตา ไม่เดินสายสะโพก โยกไหล่ ยืดหลังให้ตรงแล้วเก็บพุงเล็กน้อย

การเสริมสร้างภาพลักษณ์ด้านการแต่งกายที่น่าเชื่อถืออย่างมืออาชีพ

การเลือกสรรแต่งกายสุภาพบุรุษ

เสื้อเชิ้ต

เสื้อเชิ้ตเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่จะช่วยเสริมบุคลิกภาพของผู้สวมใส่ให้ดูดีมีมาด โดยเฉพาะภาพพจน์ที่ดี รายละเอียดปลีกย่อยของเสื้อเชิ้ตจึงเป็นเรื่องที่ควรรู้อย่างยิ่งเพราะไม่ว่าปก ลายผ้า หรือสี ล้วนแต่มีความหมายและเกี่ยวข้องกับกาลเทศะ

ปกเสื้อ

ปัญหาที่ผู้ชายส่วนใหญ่พบเมื่อซื้อเสื้อเชิ้ตมักเป็นคอปก เพราะปกเสื้อเป็นจุดเด่นเห็นได้ชัดบนตัวเสื้อ นอกเหนือจากลวดลายและสีสันทัน ในสมัยนี้มีปกเสื้อหลายแบบด้วยกันเช่น แบบตรง (คอปกยาวและปลายแหลม) แบบแผ่ (คอปกสั้นและปลายปวกชี้ห่างกัน) แบบติดกระดุม

ปกคตินาของคอปกแบบตรงจะมีความยาวประมาณ 2-3 นิ้ว

ลักษณะของใบหน้าแบ่งออกได้ 3 ประเภท

1. ใบหน้ากว้าง
ควรเลี่ยงการใช้คอปกเล็กแบบปลายมนและแบบใช้เข็มเสียบ
2. ใบหน้าแคบ
ควรเลี่ยงการใช้คอปกเสื้อแบบแคบ คอปกเสื้อแบบใช้ร่วมกับเข็มเนคไทก็เหมาะ สำหรับคนใบหน้าประเภทนี้ด้วยเช่นกัน
3. ใบหน้ารูปไข่
เลี่ยงปกปลายมน และควรใช้คอปกแบบแหลมจะเหมาะสมกว่า

ข้อ่มือเสื้อ

ปลายข้อมือเสื้อเชิ้ตควรยาวปิดข้อแขน ½ -1 นิ้ว

สีและลายของเชิ้ตนักธุรกิจ

เน้นโทนอ่อนและลายเส้นเล็ก เชิ้ตสีพื้นจะเหมาะสมที่สุด อาทิ สีฟ้าอ่อน ขาว ชมพูอ่อน หรือสีงาช้าง ไม่ควรใช้เชิ้ตลายทางที่มีเส้นหนาๆ เชิ้ตที่ใส่ทำงานไม่ควรมีสีเกิน 2 สี สุธสน้ำเงินอมเทาจะเหมาะสมกว่าสุธดำซึ่งเคร่งขรึมเกินไปหน่อยในการไปติดต่อและปฏิบัติภารกิจ

วิธีเลือกและดูแลเสื้อเชิ้ต

นอกเหนือจากแบบคอเสื้อแล้ว คุณควรต้องรู้ ความยาวรอบคอปก และความยาวของแขนเสื้อ ส่วนเรื่องกระเป๋าน้ำอกเสื้อจะเป็นแบบกระเป๋าคิ้วหรือกระเป๋าคู แบบมีฝาหรือไม่มีฝา คุณสามารถเลือกได้ตามความเหมาะสม แต่อย่าลืมว่าลักษณะของเสื้อเชิ้ตที่ติดกระเป๋าน้ำอก ค่อนข้างจะเป็นแบบลำลองมากกว่าจะใช้สวมในสถานที่ทำงานหรือใช้ในการติดต่อปฏิบัติภารกิจ

การเลือกซื้อเสื้อเชิ้ต

ทุกครั้งที่เลือกซื้อเสื้อเชิ้ต คุณควรสำรวจในจุดเหล่านี้

- ความเรียบร้อยของการตัดเย็บรอยตะเข็บ
- รอยตะเข็บตรงคอปก ซึ่งเป็นตัวยึดแผ่นแข็งภายในให้คอปกตั้งได้รูป ควรมีสีเดียวกันกับเนื้อผ้า
- ถ้าคอปกไม่มีกระดุม ควรเลือกซื้อแบบมีแผ่นเสริมพิเศษ
- ตรวจสอบกระดุม ทั้งตรงแผงสาบนอกและปลายแขนเสื้อ ไม่ควรเป็นกระดุมแบบพลาสติกหรือเหล็ก
- กระดุมเม็ดสุดท้ายควรอยู่ในระดับต่ำกว่าเอวของผู้สวมเสื้อตัวนั้น

วิธีการเลือกเนคไท

ปกตินเนคไทจะคู่สีหรือไม่ขึ้นกับสูทและเสื้อเชิ้ตด้วย ทั้งสามอย่างนี้จะต้องเข้าคู่กันเสมอ ดังนั้นถ้าจะซื้อครบชุด ควรซื้อสูทก่อน ตามมาด้วยเนคไท และเสื้อเชิ้ตเป็นอันดับสุดท้าย

สิ่งที่ควรพิจารณาในการเลือกเนคไท คือ แบบ สี เนื้อผ้า ความกว้าง และความยาว

ลวดลายของเนคไท

การเลือกเนคไทเพื่อทำให้คุณดูดี ไม่เพียงแต่เลือกให้เข้ากับสูทและเสื้อเชิ้ตเท่านั้น แต่ควรเลือกให้เข้ากับบุคลิกของคุณด้วย

- เนคไทลายจุด เนคไทลายจุดแม้จะเน้นความเรียบง่ายเป็นหลัก แต่ก็ใช้ได้ในทุกยุคทุกสมัย
- เนคไทลายขวางเหมาะกับภารกิจทางวิชาการ
- เนคไทลายหมากรุกหรือลายสก็อตเหมาะสำหรับงานรื่นเริง
ใช้ในงานที่เน้นบรรยากาศสบายๆ ไม่มีพิธีรีตรองมาก
- เนคไทลายลูกน้ำ สีสนัที่สะดุดตากับลวดลายต่างๆ เหมาะกับงานกลางคืนมากกว่ากลางวัน
- เนคไทลายกราฟฟิคหรือเรขาคณิต
เหมาะสำหรับผู้ชายที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ลายแบบนี้รวมไปถึงลายดอกไม้ ใบไม้ และแอ็บสแตรกต์

สีเนคไท

การเลือกสีเนคไทควรดูให้กลมกลืนกับสูท

เนคไทควรกว้างแค่ไหน

ความกว้างของเนคไทไม่ควรเกิน 3-3 ½ นิ้ว ถ้าเป็นคนร่างหนาช่วงกว้างควรหาเนคไทที่หน้ากว้าง หากเป็นคนร่างเล็กผอมควรใช้เนคไทหน้าแคบลง

ผูกเนคไทให้ดูสวย

หากเป็นคนหน้าค่อนข้างกว้างควรผูกเนคไทให้ปมใหญ่ และคนหน้าแคบให้ผูกปมเล็ก

เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย – สุภาพสตรี

สุภาพสตรีไม่จำเป็นต้องสวยก็ดูดีได้ หากรู้จักแต่งตัวให้เหมาะสมกับรูปร่าง ฐานะ วัย และโอกาสที่สวมใส่

การเลือกซื้อเสื้อผ้า

ในการเลือกซื้อเสื้อผ้านั้น ควรพิจารณาสิ่งดังต่อไปนี้

- แบบของเสื้อผ้า เสื้อผ้าแต่ละแบบไม่ได้เหมาะกับผู้หญิงทุกคน แต่ละคนต่างมีรูปร่างและบุคลิกเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน คนหนึ่งแต่งสวย แต่อีกคนแต่งอาจจะแต่งไม่สวยก็ได้ ฉะนั้นควรเลือกแบบที่เหมาะสมกับบุคลิกและรูปร่างของคุณ พยายามหาแบบที่เหมาะสมกับตัวเอง ที่แต่งแล้วทำให้ดูดีที่สุดในใจ และมีความมั่นใจให้ผู้อื่นได้พบเห็น ควรดูว่าคุณเหมาะกับเสื้อผ้าแบบคลาสสิกแบบหวาน แบบง่ายๆคล่องตัว หรือแบบแฟชั่นทันสมัย

- สีของเสื้อผ้า ควรพิจารณาเลือกสีที่เหมาะสมกับสีผิวของคุณ และโอกาสที่จะสวมใส่ ชุดที่ใส่ไปทำงานไม่ควรมีสีฉูดฉาด เสื้อผ้าสีเขียวหรือสีฟ้าจะใส่ได้นานกว่า คนผิวคล้ำไม่ควรใส่สีทึบเข้ม และสีสด เช่น สีเขียว สีแดง สีเหลืองซึ่งจะตัดกับสีผิวเกินไป ควรเลือกสีที่ขับผิวให้นวลตา

- ขนาดของเสื้อผ้า ขนาดของเสื้อผ้าแต่ละยี่ห้ออาจจะมีขนาดไม่เท่ากัน แม้ว่าจะเป็นเบอร์เดียวกันก็ตาม ก่อนตัดสินใจซื้อ ควรลองให้แน่ใจว่า ขนาดพอดีกับตัวคุณ ไม่คับหรือหลวมเกินไป

- คุณภาพของเสื้อผ้า ควรพิจารณาว่าเนื้อผ้า และฝีมือในการตัดเย็บว่าประณีตเรียบร้อยหรือไม่

การเลือกเสื้อสูทสำหรับผู้หญิงทำงาน

ผู้หญิงทำงานสมัยนี้ต้องติดต่อพบปะกับผู้คนมากมาย จำเป็นต้องแต่งกายให้เป็นทางการ ควรมีสูทดีๆสักชุดสองชุดไว้ใส่ติดต่อกันหรือธุรกิจ ควรเลือกซื้อสูทที่มีแบบเรียบ ฝีมือการตัดประณีต สูทที่ไม่เคยล้าสมัยเลยคือสูทแบบกระดุมแถวเดียว สูทที่มีที่เสริมไหล่จะทำให้คุณดูผอมกว่าความเป็นจริง เพราะถ้าไหล่กว้างจะทำให้ดูเหมือนว่าเอวเล็กลง ผู้ที่มีสะโพกใหญ่ควรเลือกสูทที่มีความยาวคลุมสะโพกพอดี

กระโปรง

กระโปรงชุดติดกันที่มีรูปทรงตัวเอ แขนสั้น เป็นกระโปรงที่ไม่เคยล้าสมัย เป็นทรงที่คลาสสิก คุณควรมีติดตู้ไว้เสมอ ความยาวของกระโปรงควรยาวแค่หัวเข่า เหมาะกับผู้หญิงทุกรูปร่าง

กางเกง

- ปัจจุบันผู้หญิงทำงานสามารถใส่กางเกงไปทำงานได้ กางเกงทำงานควรมีสีเข้ม เทาดำ ที่สามารถใส่กับเสื้อสูทได้เกือบทุกสี

- กางเกงสีเข้มและทรงหลวมๆเหมาะกับผู้ที่มิช่วงขาใหญ่เพราะสีเข้มจะช่วยพรางตาได้กางเกงทรงรัดรูปไม่เหมาะกับผู้ที่มิต้นขาใหญ่

- กางเกงสีอ่อน เช่น สีขาว ฟ้ายา ครีมนม ชมพู เหมาะสำหรับผู้ที่มีน้องเล็ก ช่วงล่างเล็ก ไม่สมส่วนกับช่วงบน เพราะสีอ่อนจะช่วยทำให้ส่วนขาคุณสมส่วนกับช่วงบนของร่างกาย
- ความยาวของกางเกงควรปิดร่องเท้าพอดี
- กางเกงไม่ควรมีขนาดเล็กเกินไป
- ควรเลือกกางเกงที่เหมาะสมกับรูปร่าง เนื้อผ้าดี ตัดเย็บประณีต

สีสันทันเสื้อผ้า

คุณควรเลือกสีสันทันของเสื้อผ้าให้เหมาะกับสีผิว อาชีพ และโอกาสที่คุณจะสวมใส่ เช่น

- สีดำ: ไม่เพียงแต่เป็นสีที่ใช้สำหรับเสื้อผ้าที่ไปงานศพและการไว้อาลัยแล้ว ยังเป็นสีที่ทำให้เกิดภาพพจน์ของความสง่างาม เป็นทางการและช่วยทำให้รูปร่างดูดี กระชับกระเฉง เช่น สูทสีดำ ชุดี เท่ห์ และบ่งบอกถึงความเชื่อมั่นเป็นตัวของตัวเองเป็นอย่างมาก
- สีเนื้อ สีเทา สีครีม: เสื้อผ้าสีเหล่านี้หากตัดด้วยความประณีตแล้ว จะช่วยให้ผู้สวมใส่ดูสง่างามมาก มีความเป็นมืออาชีพมากที่สุดทีเดียว
- สีน้ำเงินเข้ม: ทำให้ผู้สวมใส่ดูดี โดยเฉพาะผู้ที่ผิวขาวหรือผิวสีเข้ม เหมาะสำหรับนำมาตัดเป็นเสื้อผ้าแบบคลาสสิก เช่น ชุดสูท กระโปรง หรือกางเกง สวมใส่แล้วทำให้ดูน่าเชื่อถือ เป็นการเป็นงาน
- สีเข้มๆทุกสี เช่น ดำ น้ำตาล ม่วงเข้ม น้ำเงินเข้ม แดงเข้ม เทาเข้ม หรือเขียวเข้ม สามารถช่วยพรางรูปร่างของผู้สวมใส่ให้ดูเล็กเพรียวบาง

เครื่องแต่งกาย

- เข็มกลัด สร้อยคอ กำไลข้อมือ ผ้าพันคอ และเข็มขัด เมื่อเพิ่มเข้าไปในชุดเรียบๆของคุณ สามารถทำให้คุณดูดีมีรสนิยมได้ เครื่องประดับราคาถูกอาจทำให้ชุดของคุณดูไม่มีราคาและหมดความสวยไปได้
- กระเป๋าถือ ควรเป็นกระเป๋าหนังแท้ มีคุณภาพดี ไม่จำเป็นต้องเป็นยี่ห้อดังจากต่างประเทศ กระเป๋าควรเข้ากับรองเท้าและชุดที่สวมใส่
- เข็มขัด ควรเป็นเข็มขัดหนังมีคุณภาพดี ขนาดมาตรฐานของเข็มขัดคือ 1-1 ½ นิ้ว ผู้ที่มีเอวและสะโพกใหญ่ควรใช้เข็มขัดที่มีขนาดเล็กประมาณ 1 นิ้ว หรือน้อยกว่านั้น ผู้ที่มีเอวเล็กคาดเข็มขัดเส้นโตเน้นรูปร่างได้ ผู้ที่มีรูปร่างไม่สูงควรคาดเข็มขัดสีเดียวกันกับชุดที่ใส่เพื่อจะได้ ดูสูงขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่มีรูปร่างสูงต้องการให้ดูเตี้ยลงควรคาดเข็มขัดสีตัดกับชุดที่ใส่
- ขนาดของต่างหู ควรมีขนาดที่ไปด้วยกันได้กับสร้อยคอ เช่น หากคุณใส่ต่างหูเล็ก ขนาดของสร้อยคอควรเล็กไปด้วย
- นาฬิกา ผู้หญิงทำงานควรเลือกนาฬิกาข้อมือแบบเรียบ

- รองเท้าหุ้มส้น สีดำ เทา น้ำตาล ครีม ขาว น้ำเงิน ความสูง 2-3 นิ้ว เป็นรองเท้าที่ใส่ได้ทุกยุคทุกสมัย และเข้ากับเสื้อผ้าและกระเป๋าได้ง่าย

การดูแลรักษาผม

ประเภทของผม

ผมแบ่งออกเป็น 3 ประเภทดังต่อไปนี้

ผมธรรมชาติ ผมประเภทนี้จะเป็นผมที่มีความสมดุลมากที่สุด คุณเส้นเป็นมัน และมีความเงางามเป็นธรรมชาติ ทำให้ไม่ต้องดูแลมาก ใช้แชมพูอย่างอ่อนและครีมนวดผมเป็นประจำก็เพียงพอแล้ว

ผมแห้ง ผมประเภทนี้จะเป็นผมที่ดูหยาบ ขาดความเงางาม เปราะและแตกปลายง่าย ผมประเภทนี้ควรหลีกเลี่ยงการตัด กัดสีผม และการย้อมผม รวมทั้งการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า อาทิ เครื่องเป่าผม เครื่องม้วนผมไฟฟ้า เพราะจะทำให้ผมแห้งมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม วิธีดูแลรักษา ใช้แชมพูที่เหมาะสมกับผมแห้ง และครีมนวด และรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงและผักผลไม้

ผมมัน ผมประเภทนี้จะต้องสระผมบ่อยๆ ด้วยแชมพูอ่อนๆ เพื่อขจัดน้ำมันส่วนเกิน แต่บางคนอาจพบว่า การสระผมบ่อยเกินไปอาจทำให้สภาพผมแย่ไปกว่าเดิม เพราะต่อมไขมันบนหนังศีรษะอุดตันมากเกินไป ดังนั้นผู้ที่มีผมมันและต้องสระผมทุกวัน ควรลงแชมพูเพียงครั้งเดียว

การสระผม

การทำความสะอาดผมต่างๆ ไปที่ใช้ได้กับผมทุกประเภทนั้น ไม่ยากแต่ประการใด คุณสามารถทำได้อย่างง่ายด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

- แปรงหรือหวีผมก่อนสระ เพื่อเอาฝุ่นและน้ำมันออก
- ราดน้ำให้ทั่วผม
- เทแชมพูลงบนฝ่ามือ ไม่มากหรือน้อยเกินไป
- ขยี้แชมพูด้วยสองมือ แล้วขยี้ลงบนผมให้เป็นฟองทั่วศีรษะ
- ล้างแชมพูออกจากผมให้หมด
- ขยี้ครีมนวดผมให้ทั่วศีรษะ ทิ้งไว้สักครู่แล้วล้างออก
- ใช้ผ้าขนหนูลูบผมให้แห้ง อย่าเช็ดผมหรือหนังศีรษะแรงๆ และหนังศีรษะอักเสบได้

ปัญหาเกี่ยวกับผม

- **รังแค** รังแคเป็นเซลล์ผิวหนังแห้งที่ตายแล้วหลุดลอกออกมาโดยธรรมชาติ อาจเกิดจากความเครียดก็เป็นได้

- **ผมร่วง** สาเหตุของผมร่วงอาจมาจากความเครียด ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ไทรอยด์ ยาที่ทานเข้าไปบางชนิด และการขาดสารอาหาร
- **ผมแตกปลาย** ส่วนใหญ่ผู้ที่มีผมแห้งมักจะมีปัญหาผมแตกปลาย ควรหมั่นเล็ม ปลายปลายผม หรือตัดผมสั้น
- **ผมหงอก** เมื่อเข้าสู่วัยชรา สารที่ทำให้เกิดสีผมจะมีประสิทธิภาพน้อยลง จึงทำให้ผมที่งอกขึ้นมาใหม่ไม่มีสี

การรักษาดูแลเส้นผม

1. นวดผมด้วยครีมนวดปรับสภาพเส้นผมแบบ deep conditioning ประมาณ 10-30 นาที เมื่อนวดแล้วใช้กระดาษฟอยล์ห่อเอาไว้เพื่อรักษาความร้อนเอาไว้ จากนั้นล้างออกด้วยน้ำอุ่นให้สะอาด แล้วล้างด้วยน้ำเย็น วิธีนี้จะช่วยปิดรูขุมขนบนศีรษะ
2. นวดผมด้วยครีมบำรุงความชุ่มชื้น ด้วยกรรมวิธีเดียวกันกับข้อ 1 ครีมบำรุงความชุ่มชื้นจะเคลือบเส้นผม และทำให้หนังศีรษะชุ่มชื้น รักษาด้วยน้ำมัน เช่น น้ำมันมะพร้าว
3. วิธีการดูแลผมสำหรับผมแห้ง ขั้นแรกจะต้องสระผมให้สะอาดและซับให้แห้งเสียก่อน อุ่นน้ำมันประมาณ 3 ช้อนโต๊ะแล้วนำมานวดผมให้ทั่ว ใช้วิธีชี้ห่างหัวจากโคนถึงปลาย ถ้าผมเสียที่ปลายผมเท่านั้น ใช้น้ำมันเฉพาะที่ปลายผมก็ได้ แล้วห่อด้วยผ้าเช็ดตัวอบความร้อนทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที

วิธีทำร้ายเส้นผม

- สระผมมากเกินไป
- ใช้ครีมนวดผมมากเกินไป
- ใช้น้ำยาเคมีมากเกินไป
- คลอรีนและน้ำทะเลทำให้ผมขาดความชุ่มชื้น ควรสวมหมวกว่ายน้ำ และควรสระผมทันที
- หวี/แปรงผมไม่ถูกวิธีการหวี/แปรงผมควรใช้แปรงที่มีคุณภาพดี
- มลภาวะฝุ่นละอองในอากาศจะทำให้ผมสกปรกเร็วขึ้น
- ความร้อนจากแสงแดดและอุปกรณ์ไฟฟ้าในการทำผมทำให้ผมเสียได้
- ขาดสารอาหาร สิ่งหนึ่งที่ทำให้ผมแห้ง แตกปลาย ไร้ความเงางาม ควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงอย่าง ปลา เต้าหู้ เนื้อสัตว์เป็นต้น รวมทั้งผักผลไม้ เช่น ถั่ว คენหัด แครอท ข้าวโพด ถั่วฝักยาว มะละกอสุก
- ความเครียด ทำให้ผมร่วงและเกิดรังแคได้

ทำความรู้จักเครื่องสำอาง แนะนำเครื่องสำอางเบื้องต้น รองพื้น ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับรองพื้น

เรียกได้ว่าเป็นเครื่องสำอางที่แทบจะขาดไม่ได้เลยสำหรับการแต่งหน้า ถ้าต้องการให้ผิวดูเรียบเนียน สีผิวสม่ำเสมอ รอยสิ่วและรอยดำบนหน้าดูจางไป ก็ต้องใช้รองพื้นเพื่อแก้ไขในส่วนนั้นๆของใบหน้าของเรา

คนส่วนมากมักจะใช้รองพื้นเป็นขั้นตอนแรกหลังการทาครีมบำรุงผิวและครีมกันแดด แต่ถ้าเป็นช่างแต่งหน้าที่มีเทคนิคขั้นสูงแล้วจะใช้เมคอัพเบสก่อนการลงรองพื้นทั่วไปรองพื้นเหมาะสมอย่างยิ่งกับคนมีปัญหาผิว เช่น มีรอยแดงจากสิ่ว รุขุมขนกว้าง มีริ้วรอย สีผิวไม่เรียบ กระจ่างกระด้าง ผิวที่ตาดกแดดมาก ขาดการบำรุง แต่จำเป็นน้อยสำหรับคนที่ผิวสุขภาพดีไม่มีปัญหาของรอยสิ่วหรือสิ่งต่างๆให้รองพื้นช่วยปกปิดและในการแต่งหน้าเพื่อการแสดง “ถือว่าเป็น Item ที่ขาดไม่ได้เด็ดขาด”

ชนิดของรองพื้น

เนื้อแมท ทาแล้วจะมีผิวด้าน เป็นธรรมชาติ ไม่มีความแวววาวเหมาะสำหรับคนหน้ามันเพราะไม่มีน้ำมันเป็นส่วนผสม

สูตรน้ำ เนื้อเบารองจากรองพื้นแบบมูส บางเบา ใช้แต่งหน้าที่ไม่จำเป็นต้อง ปกปิดมาก ลักษณะเป็นของเหลวชั้นดีเนื้อ

มูส เป็นรองพื้นที่เนื้อบางมากที่สุด ลักษณะคล้ายมูสที่ใส่ผม ปกปิดน้อยถึงปานกลาง

เนื้อครีม ปกปิดมากขึ้นมาอีกขั้น ลักษณะเป็นครีมชั้น มีส่วนผสมของน้ำมัน มีทั้งแบบวาวและเนื้อแมทไม่วาว แต่เนื้อค่อนข้างหนา เนียนมาก รองพื้นชนิดนี้เป็นรองพื้นที่เหมาะและเป็นที่นิยมมาก

รองพื้นชนิดแท่ง ให้การปกปิดสูงกว่าชนิดอื่นๆ มีความเข้มข้นมากจนอัดเป็นแท่งได้

เมคอัพเบส

เมคอัพเบสคือ ตัวช่วยสำคัญในการทำให้การแต่งหน้ากลายเป็นเรื่องง่ายๆ เมคอัพเบสจะช่วยปรับสภาพผิว ให้ดูสว่าง สดใส วิ่งค์ๆขึ้น

ลักษณะของ เมคอัพเบส

- เนื้อใส หรือเนื้อเจลซิลิโคน ช่วยทำให้ผิวหน้าเรียบเนียน ปกปิดรูขุมขน ลดก่อนลงรองพื้น
- เบสสีเขียว ช่วยทำให้ผิวหน้าดูขาวผ่อง สาวผิวเหลืองทั้งหลายก็จะไม่เหลืองเป็นเวตานอีกต่อไป
- เบสสีชมพู เหมาะกับคนที่ผิวขาวซีดไม่ค่อยมีเลือดฝาด ซึ่งจะช่วยให้ดูมีน้ำมีนวลขึ้น
- เบสสีขาว เพิ่มมิติ และความแวววาวให้กับใบหน้า ทำให้ผิวดูโกลว์ ผ่องขึ้น
- เบสสีเนื้อ ส่วนมากจะมีประกายผสมอยู่ด้วย ทำให้ผิวดูเพอร์เฟกขึ้นอย่างเห็นได้ชัด
- เบสสีม่วง เหมาะสำหรับคนที่ผิวหน้าหมองคล้ำ เนื้อก็จะเป็นสีม่วง
- เบสสีเหลืองเหมาะอย่างยิ่งสำหรับชาวผิวคล้ำที่อยากขาวจะช่วยทำให้ผิวที่มีสีคล้ำสว่างขึ้น

บรอนเซอร์

ลักษณะของบรอนเซอร์เป็นครีมหรือแป้งสีทองอมน้ำตาล มีประกายสีทองยับระยับ เพิ่มมิติให้ใบหน้า ลำตัว

บีบีครีม

BB Cream ย่อมาจาก Blemish Balm Cream เป็น ครีมปรับสภาพผิวหน้าให้เนียนใส ที่รวมทั้งเบสและครีมรองพื้นในตัวเดียวกัน เน้นความปกปิดที่เป็นธรรมชาติกว่ารองพื้น เนื้อบางเบา กล้วยง่าย ทำให้การแต่งหน้าดูเป็นธรรมชาติ เหมาะกับผิวแพ้ง่าย สาวๆที่มีรอยแดงๆ เหมือนนใบหน้า บีบีครีมจะช่วยปรับสภาพสีผิวให้เป็นปกติ และยังปรับได้เข้ากับทุกสีผิว ดังนั้นบีบี ครีมจึงไม่มีเฉดสีให้เลือก

ประโยชน์ของ BB Cream

- ใช้สำหรับปกปิดรอยแผลเป็นจากสิว รอยกระ รอยฝ้า
- ช่วยปกปิดจุดด่างดำ และปกปิดริ้วรอยบนใบหน้า
- ช่วยปรับสีผิวให้ใบหน้ากระจ่างใส
- ช่วยทำให้ผิวหน้าเรียบเนียน
- ช่วยควบคุมความมันได้ยาวนานยิ่งขึ้น

ความแตกต่างระหว่างบีบีครีม และครีมรองพื้น

BB Cream จะมีทั้ง Base + Foundation + Sun Block + skincare พอทาแล้วจะบางเบากว่าทารองพื้น ปกปิดได้ไม่มากแต่ช่วยเรื่องปรับสีผิว และหน้าเนียนใส

คอนซิลเลอร์

ตัวช่วยสำคัญสำหรับเรื่องใต้ตาดำ สีว รอยค้ำทั้งหลาย คอนซิลเลอร์ดีๆจะทำให้มันหายไป ได้เหมือนเวทมนต์

ลักษณะทั่วไปของคอนซิลเลอร์

มีทั้งเนื้อเหลวแบบครีม แบบแห้งแบบอัดแท่ง ลำดับการปกปิดคล้ายรองพื้น คือแบบน้ำจะปกปิด น้อยกว่า แต่แน่นอนว่าเป็นธรรมชาติกว่าด้วย เนื้อเป็นสีครีม มีหลายสี แต่เป็นเฉดสีมืด หรือสีเนื้อ คนนั่นเอง

แป้ง

เป็นขั้นตอนหลังจากคุณเสร็จสิ้นการลงรองพื้น คอนซิลเลอร์ เมคอัพเบสไปแล้ว เพื่อให้รองพื้นที่มีส่วนผสมของน้ำมันมากแห้ง เนียนต่อสัมผัส เตรียมพร้อมที่จะลงสีทันต่างๆบนผิวหนัง

ลักษณะทั่วไป

เป็นฝุ่นผงเนื้อละเอียดมีหลายสี เช่นเดียวกับรองพื้น แบบฝุ่นหรือลูสพาวเดอร์จะให้การปกปิดเบา เบา มีแบบอัดแข็งเป็นตลับเพื่อง่ายต่อการพกพา / แป้งผสมรองพื้น มีเนื้อหนากว่าแป้งชนิดหน้อยถึง มากแล้วแต่ยี่ห้อ และให้การปกปิดสูงกว่า เหมาะสำหรับปกปิดผิวเดิมอย่างมิดชิด

ดินสอเขียนคิ้ว

ใช้สำหรับเขียนคิ้วให้เป็นรูป มักมาในรูปดินสอ แต่สมัยนี้นิยมใช้อายชาโดวสีเข้มเช่นสีดำ น้ำตาล สีทอง สีน้ำตาลแดงมาใช้แทนแล้วเพราะดูเป็นธรรมชาติกว่าแบบดินสอ และแบบดินสอนี้ หลายแบบ เป็นแบบเหลาด้วยกบ และแบบหมุนแท่งได้

ที่เขียนขอบตา

แทบจะเป็นอุปกรณ์เบสิกไปแล้วสำหรับสาวๆสมัยนี้กับ อายไลเนอร์ อุปกรณ์ช่วยให้ดวงตาคูมชัด กลมโต หรือแก้ไขรูปตาให้สวยขึ้น

ลักษณะทั่วไป มีหลายชนิดเช่น

แบบเจล ทำให้เส้นที่ได้ดูออกมาเป็นธรรมชาติไม่เลือนและง่ายเหมือนแบบดินสอ

แบบน้ำ เส้นดำเนียน เส้นชัดมาก แต่ค่อนข้างใช้ยากหากมือไม่นิ่งจริง

แบบเมจิก เหมาะสำหรับมือใหม่อยากเขียนให้คอบกริบเป็นอย่างมากเพราะใช้ง่าย

สีทาตา

มีหลากหลายสี สำหรับสีที่เหมาะสมกับทุกสีผิวและทุกภารกิจ คือสีน้ำตาล สีชมพูอ่อน สีเทา สีพีช หรือสีโทนกลางๆ ไม่เข้มจนเกินไป

ลิปสติก

ควรใช้สีไม่จัดจ้านจนเกินไป สีชมพู สีส้ม สีน้ำตาลน้ำตาล สีพีช สีแดงออกชมพู หรือลิปกลอส ที่ออกสีโทนอ่อน

ที่ปิดแก้ม

สีที่ควรคือสีชมพู สีพีช

ที่ปิดขนตา ช่วยให้อาคมชัด สดใสขึ้น รวมถึงแก้ปัญหาขนตาสั้น ขนตาน้อยให้ดูมีขนตาที่เต็ม

Email: prapatsorn@ymail.com

Line ID: nidprapatsorn

*An Original is
worth way more than a copy.*

