

# เทคนิคการสร้างคำพูดที่ดีให้เป็นมิตรกับเพื่อนร่วมงาน

**เทคนิคสร้างคำพูดที่ดี**  
ให้เป็นมิตรกับเพื่อนร่วมงาน

“ประโยชน์ของการพูดที่ดี”

- สร้างความเข้าใจ**  
เข้าใจตรงกัน มีความสุขทั้งสองฝ่าย
- สร้างมิตรภาพ**  
ได้เพื่อนร่วมงานมากขึ้น
- สร้างงาน**  
สามารถทำงานร่วมกันเป็นทีมได้

“ มาใช้ตนเองก่อนว่า มีอุปสรรคต่อการพูดที่ดีไหม ”

**อุปสรรคของการพูด**

- ไม่พูดความจริง**  
หากเพื่อนร่วมงานกำลังคิดใคร่ครวญเรื่อง ถ้าไม่มีการเตือนจะเหมือนการส่งเสริม
- มีอคติ**  
ความรู้สึกไม่ชอบทำให้ไม่อยากคุยกับอีกฝ่าย ทำงานเป็นทีมไม่ได้
- ไม่ยอมรับฟัง**  
เคารพความคิดเห็นของอีกฝ่าย การรับฟังทำให้ดูเป็นมิตรงานก็มีความหลากหลาย
- ไม่เปิดใจ**  
มีทัศนคติกับอีกฝ่าย คิดไม่ลงว่าไม่สามารถทำงานกับเขาได้หรือเขาไม่อาจจะทำงานเป็น
- ไม่มีมนุษยสัมพันธ์**  
ทำให้ห่างไกล สื่อสารกันน้อยลง และสุดท้ายไม่เข้าใจกัน

หากมีอุปสรรคเหล่านี้ อาจทำให้ตัวเราพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานได้ยาก

Infographic.in.th. ๒๕๖๐. บทความ (ออนไลน์). แหล่งที่มา:

<http://infographic.in.th/infographic/เทคนิคการสร้างคำพูดที่ดี.๙> มกราคม ๒๕๖๐.

## จะพูดอย่างไรดี?

การพูดช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของงานเราได้มาก  
ควรเลือกใช้ให้เหมาะกับสถานการณ์และบุคคลนั้นๆ



### 1 ก็แล้วแต่นะ

#### พูดโดยไม่ยั้งคิด

- พูดไม่คิดให้ตีความว่า-กระทบใครบ้าง แต่ละคน มีความรู้สึกต่างกัน บางคนรับไม่ได้ บางคนรับไม่ได้

### 2 ทำให้สบาย

#### ทำให้สบาย

- คำพูดมีสิ่งบางอย่างที่ซ่อนอยู่ ระหว่างเจตนาดี หรือความปรารถนาร้าย บางครั้งเจตนาดี เพียงแต่คำพูด แต่รู้สึกเหมือนโดนตำหนิ

### 3 เรื่องของผม

#### ไม่รักษาหน้าใจ

- คำพูดที่เห็นแก่หน้า อาจจะไม่แสดงอารมณ์ใดๆ แต่อีกฝ่ายรู้สึกไม่ดี เช่นการ ปฏิเสธ ความปรารถนาดีของเพื่อนร่วมงาน

### 4 ผมว่ามันไม่โอเค

#### พูดสวน

- พูดสวนมาในขณะ-ที่อีกฝ่ายยังอธิบาย ไม่ให้เกียรติ หากทำบ่อยๆอาจจะกลายเป็นว่าไม่มีใครฟังที่เราพูด

### 5 คนนั้นทำงานพลาด ละ

#### ตีนักว้าร้าย

- การตีนักว้าไม่ได้ทำให้ตัวเราดูดีขึ้น กลับกัน ทำให้เราดูแย่ลงไปด้วย

1

2

3

4

5

### หากทางแก้ปัญหากัน

#### ศดก่อนพูด มีจุดมุ่งหมาย

- หากผลพูดไปตามใจอาจจะเกิดการกระทบจิตใจอีกฝ่ายได้ ทรงคำพูดก่อนพูดออกไป

### พวกเรามาบันทึกโมเมนต์

#### ตั้งคำถามไม่เจาะจง

- เพื่อให้อีกฝ่ายรู้สึกเหมือนโดนเพ่งเล็งอยู่เสียงการกระทบจิตใจอีกฝ่าย

### ขอบคุณนะ

#### ให้ความสำคัญ

- ควรใส่ใจกับความเห็นอีกฝ่าย ความเห็นนั้น อาจจะมีประโยชน์ปรับใช้กับงานและตัดสินใจของอีกฝ่ายด้วย

### ครับจะลองปรับปรุง

#### ฟังก่อนและค่อยพูด

- การฟังก่อนแล้วค่อยตอบกลับนั้น นอกจากจะ-ให้เกียรติแล้วยังได้เรียนรู้-อะไรใหม่ๆอีกด้วย

### คนนั้นเขาทำงานได้ดีนะ

#### พูดสังกต

- ควรให้เกียรติเพื่อนร่วมงานทั้งต่อหน้าและหลังพูดสังกตด้วยของเพื่อนร่วมงาน

“ การพูดที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน  
ผูกมิตร งานเดิน เพิ่มประสิทธิภาพงานได้ ”

CREDIT : <https://th.infographic.in.th/>  
<http://www.infographic.in.th/>  
<http://www.manager.co.th/>

www.infographic.in.th  
www.manager.co.th  
facebook.com/infographic.thai



Infographic.in.th. ๒๕๖๐. บทความ (ออนไลน์). แหล่งที่มา:

<http://infographic.in.th/infographic/เทคนิคการสร้างคำพูดที่ดี.๙> มกราคม ๒๕๖๐.