



Personalities



Four Temperaments of Personality

อุปนิสัยของบุคลิกภาพทั้ง 4 แบบ

History of the Test



This test aims to identify the four temperaments of personality proposed by Hippocrates many years back. **Hippocrates** who is the father of medicine contend that our personality could be identified through how much amount of **Fluid** are present in our body thus creating the personality types of **Sanguine(blood)**, **Choleric(yellow bile)**, **Melancholic(Black bile)** and **Phlegmatic(Phlegm)**.



1st Step: Prepare Answer Sheet

S	C	M	P
1)	2)	3)	4)
5)	6)	7)	8)
9)	10)	11)	12)
13)	14)	15)	16)
17)	18)	19)	20)
21)	22)	23)	24)
รวม _____	รวม _____	รวม _____	รวม _____



Question Set 1

1. ฉันรู้สึกว่าเป็นคนที่มีเสน่ห์ น่าดู และน่าคบหาด้วย
2. ฉันเกิดมาเพื่อเป็นผู้นำโดยเฉพาะ
3. ฉันชอบที่จะเข้าร่วมในการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ
4. ฉันมักจะหลีกเลี่ยงปัญหาและความขัดแย้ง

1. I see myself as charming and pleasant.
2. I am a born leader.
3. I love to participate in creative activities.
4. I usually avoid conflict.



Question Set 2

5. ฉันเป็นคนที่มีความสนุกสนาน
และมีอารมณ์ขันอย่างเหลือเฟือ

6. ฉันมักจะตั้งเป้าหมายก่อนลง
มือทำอะไรเสมอ

7. ฉันคิดว่าตัวเองเป็นคนที่มี
พรสวรรค์ในเรื่องดนตรี และ/
หรือ ศิลปะ

8. ฉันเป็นคนที่ได้เปรียบแล้ว มักจะ
ทำตัวเรื่อย ๆ ตามสบาย

5. I have a good sense of
humor.

6. I always set goals in doing
something.

7. I consider myself as talented
in music and arts.

8. I am an inherently relaxed
person.



Question Set 3

9. ฉันเป็นคนที่มีความเป็นมิตรคบ
หาเพื่อนง่าย

10. ฉันเป็นคนที่มีความมั่นใจใน
ตัวเอง

11. ฉันชอบที่จะจัดการและจัด
ระเบียบในหลายๆ เรื่องของฉัน

12. ฉันชอบที่จะอยู่ท่ามกลาง
เพื่อนๆ หรือมีเพื่อนฝูงห้อม
ล้อม

9. I can easily make friends.

10. I have a good sense of
self-confidence.

11. I always want to organize
and tidy-up my things.

12. I like to be with a lot of
friends.



Question Set 4

13.ฉันมักจะเบื่อหน่ายในสิ่งที่ฉันทำ
หรือเริ่มที่จะทำบ่อยครั้ง

14.ฉันมักจะปฏิเสธคนไม่เป็น
หรือหลีกเลี่ยงการที่ตอบ
ปฏิเสธ

15.ฉันชอบที่จะอยู่ตัวคนเดียว

16.ฉันมักที่จะให้คนอื่นเป็น
ตัวกระตุ้นชั้นให้ทำงานเสมอ ๆ

13.I easily get bored with
activities I start up.

14.I usually don't take no for
an answer.

15.I love to spend time alone.

16.I depend on others to
motivate me to work.



Question Set 5

17. ฉันมักจะเลิกล้มความตั้งใจ
หรือล้มเลิกงานกลางคันบ่อย ๆ

18. ฉันเป็นคนที่มีชอบทำงานเอา
มาก ๆ

19. ฉันเป็นคนขี้อายและชอบเก็บตัว

20. ฉันรู้สึกว่าการที่ทำอยู่ขาดความ
น่าสนใจและฉันไม่มีความ
กระตือรือร้นในการทำงาน

17. I easily give up on projects
I started.

18. I am a workaholic.

19. I am quite shy and
reserved.

20. I find doing a lot of
activities as not stimulating.



Question Set 6

21.ฉันเป็นคนที่ไม่ค่อยมีระเบียบ

22.ฉันในบางครั้งจะเป็นคนที่เย็น
ชาและขาดความใส่ใจต่อผู้อื่น

23.ฉันมักจะเป็นคนที่อุทิศตนเอง
ในการทำอะไรรู้อเสมอ

24.ฉันเป็นคนที่ไม่ค่อยขวนขวาย
ร้อนใจ หรืออาจไม่ค่อยมี
ความทะเยอทะยาน

21.I am quite disorganized.

22.I sometimes appear
cold and uncaring to
others.

23.I am self-sacrificing.

24.I am quite a laid back
person.

Calculate the answer



- Sum on each column

Max = Major

Min = Minor

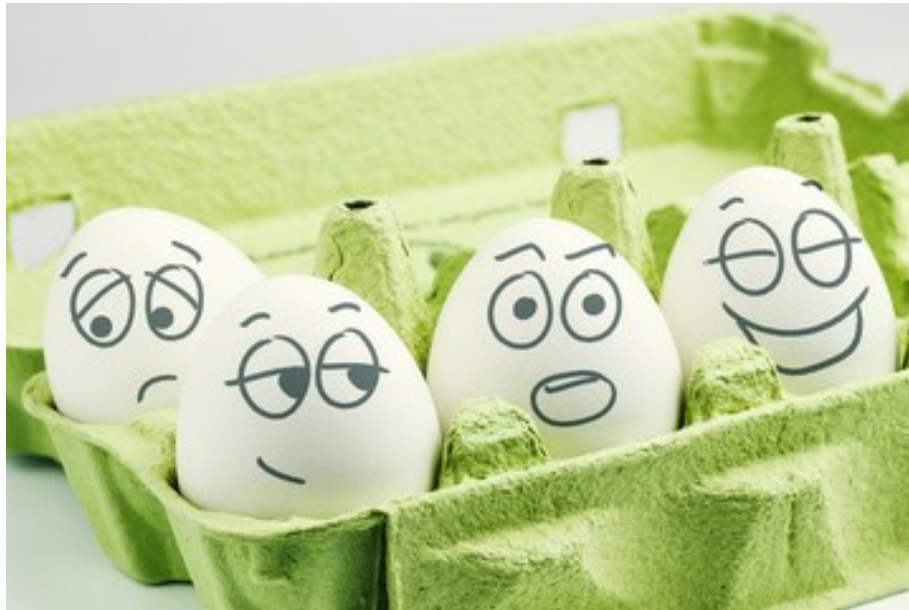


1st Step: Prepare Answer Sheet

S	C	M	P
1)	2)	3)	4)
5)	6)	7)	8)
9)	10)	11)	12)
13)	14)	15)	16)
17)	18)	19)	20)
21)	22)	23)	24)
รวม _____	รวม _____	รวม _____	รวม _____



Results





อารมณ์สนุก



ข้อเด่น

1. เป็นหนุ่ม/สาวเจ้าเสน่ห์
2. สนุก ร่าเริง มีชีวิตชีวา
3. ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
4. ประทับใจอะไรง่าย ชอบเรื่องเซอร์ไพรส์
5. มีความสุขกับการได้อยู่กับผู้คน
6. เปิดเผย พูดเก่ง จริงใจ ถนอมน้ำใจ
7. เข้ากับคนง่าย อ่อนน้อม เป็นผู้ฟังที่ดี
8. เอาตัวรอดได้ มีไหวพริบดี
9. คำพูดประจำตัว “**ชั้นเหงา**”

ข้อควรระวัง

1. เป็นกึ่งขี้เล่น มักรู้สึกไม่มั่นคง
2. มักเอาอารมณ์ไปผูกกับใครบางคนเสมอ
3. มีแนวโน้มเป็นคนอยู่นิ่งไม่ได้
4. ขาดวินัยไปสักหน่อย (หย่อนยาน)
5. บางทีอาจกลายเป็นคนชอบคุยอวดหรือขี้
อวด
6. อารมณ์มักไม่เสถียร ควบคุมได้ไม่ค่อยดี
นัก
7. อาจกลายเป็นคนขี้ฉ้อได้ง่าย



อารมณ์ร้อน



ข้อเด่น

1. เป็นจอมพลังและอำนาจ เป็นผู้นำได้
2. ว่องไว กระตือรือร้น กระฉับกระเฉง
3. ชอบทำกิจกรรม เป็นนักปฏิบัติ เป็นคนที่มีความตั้งใจมั่นคงและมั่นใจ
4. พอใจในตัวเองและเป็นตัวของตัวเอง
5. ตัดสินใจได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องเร่งด่วน
6. เป็นคนไม่โลเล มีจุดยืนแน่วแน่ ไม่กลัวการต่อต้าน และไม่กลัวการแข่งขัน หรือคู่แข่ง
7. อารมณ์ร้อน ไม่ชอบธรรมชาติ เน้นผลของงาน ไม่ค่อยสนวิธีปฏิบัติ

ข้อควรระวัง

1. ใจร้อน หรือใจเร็วด่วนได้ หุนหันพลันแล่น
2. ไม่ชอบอะไรที่เป็นรายละเอียด เกลียดการวิเคราะห์
3. แต่เก็บความรู้สึก มักไม่ค่อยแสดงออก
4. อาจดูเหมือนคนเย็นชา ขาดความเอาใจใส่คนรอบข้างอยู่บ้าง
5. อยู่ด้วยยาก มักเป็นที่รักของเพื่อนมากกว่าครอบครัว
6. เป็นนักต่อรองที่ดี อาจกลายเป็นคนขี้ดื้อหรือแกล้งเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ
7. เล่นเล่ ถืออำนาจ และอาจโดนมองว่าเป็นนักฉวยโอกาส



อารมณ์เศร้า



ข้อดี

1. เป็นจอมสมบรูณ์แบบ ทำอะไรแล้วต้องทำให้ดีที่สุด
2. ชอบวิเคราะห์ อุทิศตนเอง มีพรสวรรค์มาก
3. ชอบศิลปะ มักเก็บตัว มักถูกครอบงำด้วยอารมณ์ค่อนข้างง่าย
4. เป็นนักวางแผนและคาดการณ์ได้ดี
5. ต้องการคำชื่นชมและยอมรับ
6. เป็นคนสร้างสรรค์ เชื่อถือได้ และเสียสละ
7. บางครั้งกลายเป็นคนโลเล คิดเยอะ ตัดสินใจช้า เพราะคิดละเอียดหลายด้าน หรือทราบถึงปัญหาที่จะเกิดหรือตามมา

ข้อควรระวัง

1. เป็นคนชอบจู้จี้ จุกจิก รวมถึงการเข้าไปยุ่งเรื่องของคนอื่น อาจขี้นัดด้วย พยายามพูดให้น้อยลง ปล่อยวางบ้าง
2. มองโลกในแง่ร้ายไปซักหน่อย ต้องให้กำลังใจ จินตนาการ และความหวัง
3. อาจหงุดหงิดและวิจารณ์คนอื่นแรงๆ ต้องระวังคำพูดตนเองให้มากไว้
4. มักกดดันตัวเอง และถูกอารมณ์เศร้าเข้าครอบงำง่าย ทำให้มักรู้สึกว่าคุณค่า
5. ต้องรับฟังความเห็นคนอื่นบ้าง และรู้จักการงดที่จะตัดสินใจแทนคนอื่น



อารมณ์เย็น



ข้อดี

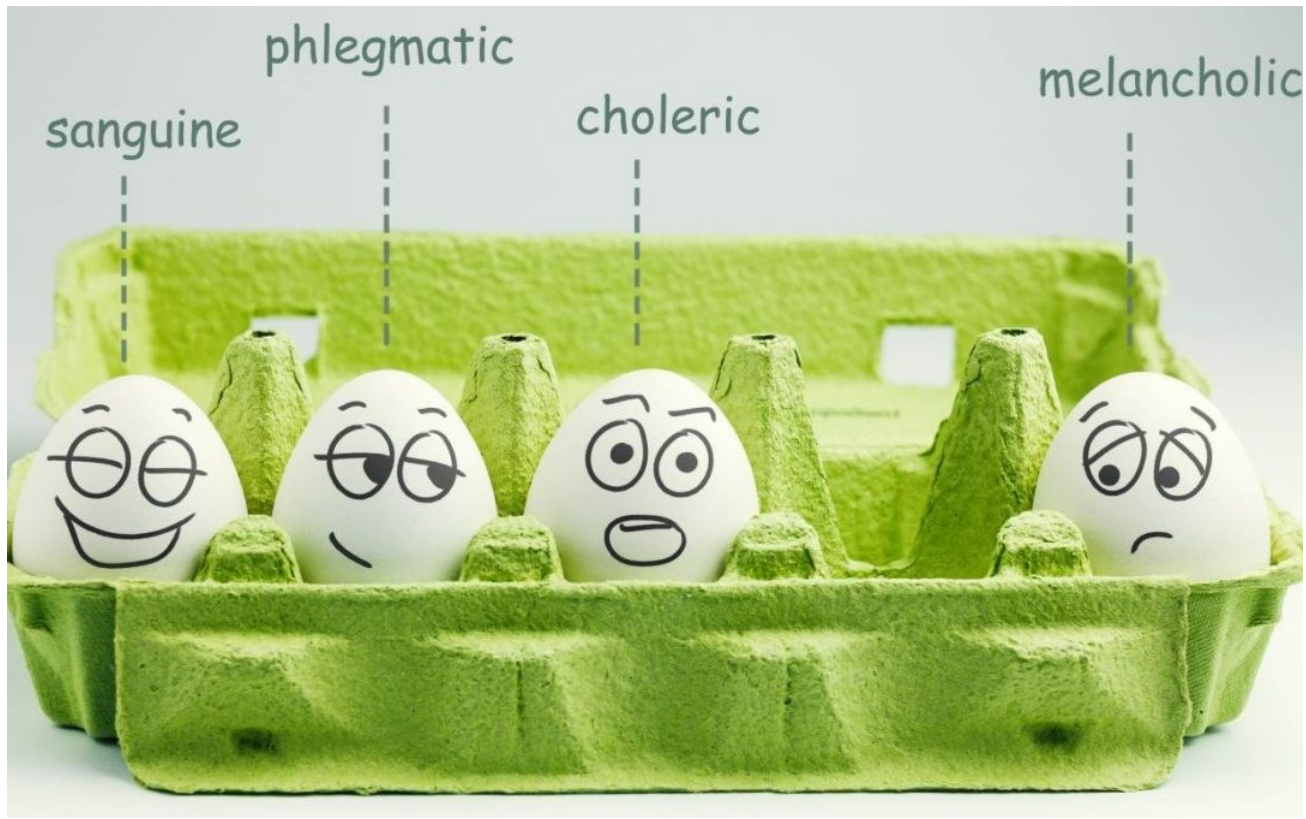
1. อะไรก็ได้ เรื่อยๆ
2. เป็นคนนิ่ง ค่อนข้างเชื่องช้า สบายๆ ไม่พิถีพิถัน
3. อารมณ์มั่นคง มักไม่ค่อยแสดงความรู้สึก สงบถ้อยคำและมักขี้อาย จึงกลายเป็นคนที่ใครๆ ชอบเข้ามาคุยด้วย เป็นนักฟังที่ดี
4. ชีวิตมีความสุข ไม่ตื่นเต้น มักมีแต่ความพอใจ
5. เป็นคนมีจิตใจเมตตาแต่ไม่ค่อยแสดงออก
6. ไม่ชอบรู้จักใครใหม่ๆ หรือของใหม่ๆ

ข้อควรระวัง

1. ไม่ชอบกีฬาและเชื่อยชา ขาดความกระตือรือร้นจนบางทีกลายเป็นความขี้เกียจได้
2. เป็นคนตัดสินใจไม่ได้ ขี้กลัว และดีอรั้น
3. มักไม่เต็มใจหรือไม่ชอบทำงานพิเศษหรือมีใครมาชักชวนให้ทำกิจกรรมอะไรที่มากกว่างานประจำ
4. ไม่ชอบเป็นหัวหน้า แต่เป็นได้ และผู้ร่วมงานจะรัก เพราะเค้าจะเลี่ยงการปะทะได้ดี
5. เป็นคนที่อยู่ด้วยยาก เพราะเป็นคนไม่ค่อยระวังอาจแสดงออกทางข่มขำหรือขู่ได้



Results





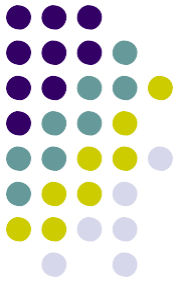
S = Prince, Princess of charming

C = Mighty power

M = Perfectionist

P = Most happiness

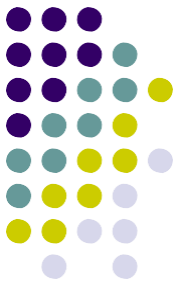
เย็นนี้จะกินอะไร?





เย็นนี้จะกินอะไร?

S อะไรก็ได้ แต่อันนั้นก็อร่อยนะ



เย็นนี้จะกินอะไร?

- S** อะไรก็ได้ แต่อันนั้นก็อร่อยนะ
- C** แล้วแต่ แต่ครูจะกินอันนั้น



เย็นนี้จะกินอะไร?

- S** อะไรก็ได้ แต่อันนั้นก็อร่อยนะ
- C** แล้วแต่ แต่ครูจะกินอันนั้น
- M** อยู่ที่ว่า จะกินประเภทไหน, ราคา, ใกล้เคียง



เย็นนี้จะกินอะไร?

- S** อะไรก็ได้ แต่อันนั้นก็อร่อยนะ
- C** แล้วแต่ แต่ครูจะกินอันนั้น
- M** อยู่ที่ว่า จะกินประเภทไหน, ราคา, ใกล้เคียง
- P** อะไรก็ได้



.....



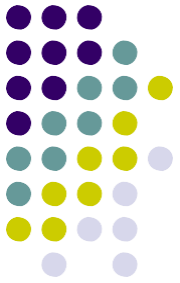
Inner game



$$P_e = P_o - i$$

Unlock Potential

Performance
Potential
Interference

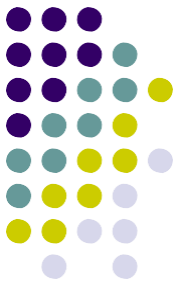


List of interference



List of interference

.
.
.
.



Inner vs Outer interference



Inner

.
.
.
.

Outer

.
.
.
.



Analyze



.....



Your Commitment Sheet

Name: _____ Date: _____

From what you have learned, what behaviours will you STOP, MINIMISE, KEEP DOING, do MORE of and which will you START?

	STOP	MINIMISE	KEEP DOING	DO MORE	START
1					
2					
3					
4					
5					

You Can do.



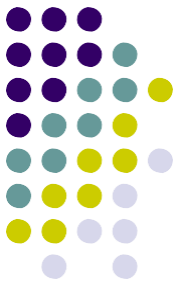
- **On row 1, Priority columns, which is the most-least priority.**
- **Fill in the behavior that you wanna according to previous priority**



.....



Personality test



Left vs Right



ชาย	หญิง
ท่านมักจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับผู้อื่นหากมีผู้อื่นร้องขอหรือหากว่า ท่านมั่นใจในประเด็นดังกล่าว	ท่านมักจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับผู้อื่นแม้ว่าจะไม่มีใครขอร้องหรือ แม้ว่าท่านจะไม่แน่ใจ



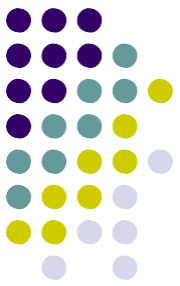
ชาย	หญิง
ท่านมักจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับผู้อื่นหากมีผู้อื่นร้องขอหรือหากว่า ท่านมั่นใจในประเด็นดังกล่าว	ท่านมักจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับผู้อื่นแม้ว่าจะไม่มีใครขอร้องหรือ แม้ว่าท่านจะไม่แน่ใจ
ท่านมักจะนั่งเงียบมากกว่าที่จะยืนยัน สิทธิของตน	ท่านมักจะยืนยันสิทธิมากกว่าที่จะนั่ง เงียบ



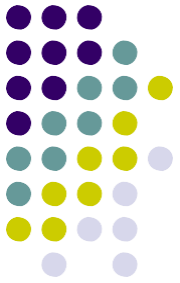
ชาย	หญิง
ท่านมักจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นหากมีผู้อื่นร้องขอหรือหากว่าท่านมั่นใจในประเด็นดังกล่าว	ท่านมักจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแม้ว่าจะไม่มีใครขอร้องหรือแม้ว่าท่านจะไม่แน่ใจ
ท่านมักจะนั่งเงียบมากกว่าที่จะยืนยันสิทธิของตน	ท่านมักจะยืนยันสิทธิมากกว่าที่จะนั่งเงียบ
ท่านไม่ชอบให้สิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงบ่อย	ท่านชอบที่จะเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ และรู้สึกเบื่อถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เกิดขึ้นเลย



ชาย	ขวา
ท่านมักจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับผู้อื่นหากมีผู้อื่นร้องขอหรือหากว่า ท่านมั่นใจในประเด็นดังกล่าว	ท่านมักจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับผู้อื่นแม้ว่าจะไม่มีใครขอร้องหรือ แม้ว่าท่านจะไม่แน่ใจ
ท่านมักจะนั่งเงียบมากกว่าที่จะยืนยัน สิทธิของตน	ท่านมักจะยืนยันสิทธิมากกว่าที่จะนั่ง เงียบ
ท่านไม่ชอบให้สิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลง บ่อย	ท่านชอบที่จะเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ และรู้สึกเบื่อถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลง ใดๆ เกิดขึ้นเลย
ท่านมักถามก่อนที่จะบอก	ท่านมักจะบอกก่อนที่จะถาม



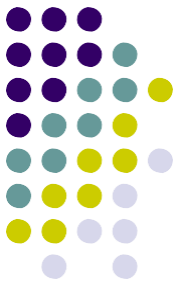
ชาย	หญิง
ท่านมักจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นหากมีผู้อื่นร้องขอหรือหากว่าท่านมั่นใจในประเด็นดังกล่าว	ท่านมักจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแม้ว่าจะไม่มีใครขอร้องหรือแม้ว่าท่านจะไม่แน่ใจ
ท่านมักจะนั่งเงียบมากกว่าที่จะยืนยันสิทธิของตน	ท่านมักจะยืนยันสิทธิมากกว่าที่จะนั่งเงียบ
ท่านไม่ชอบให้สิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงบ่อย	ท่านชอบที่จะเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ และรู้สึกเบื่อถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เกิดขึ้นเลย
ท่านมักถามก่อนที่จะบอก	ท่านมักจะบอกก่อนที่จะถาม
ส่วนใหญ่แล้วท่านถือว่าท่านเป็นคนที่มีความอดทน	ส่วนใหญ่แล้วถือว่าท่านเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความอดทน



Front vs Back



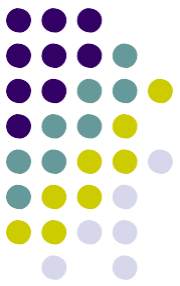
หน้า	หลัง
ท่านพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ท่านมักจะแลกเปลี่ยน แสดงออก ความรู้สึกของท่านอย่างเปิดเผย



หน้า	หลัง
ท่านพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ท่านมักจะแลกเปลี่ยน แสดงออก ความรู้สึกของท่านอย่างเปิดเผย
ท่านมักจะสนใจข้อเท็จจริง หลักการ เหตุและผล	ท่านมักจะสนใจคน และความรู้สึก



หน้า	หลัง
ท่านพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ท่านมักจะแลกเปลี่ยน แสดงออก ความรู้สึกของท่านอย่างเปิดเผย
ท่านมักจะสนใจข้อเท็จจริง หลักการ เหตุและผล	ท่านมักจะสนใจคน และความรู้สึก
ท่านมักจะทำตัวเป็นทางการและจริงจัง	ท่านมักจะแสดงความเป็นมิตรและผ่อนคลาย



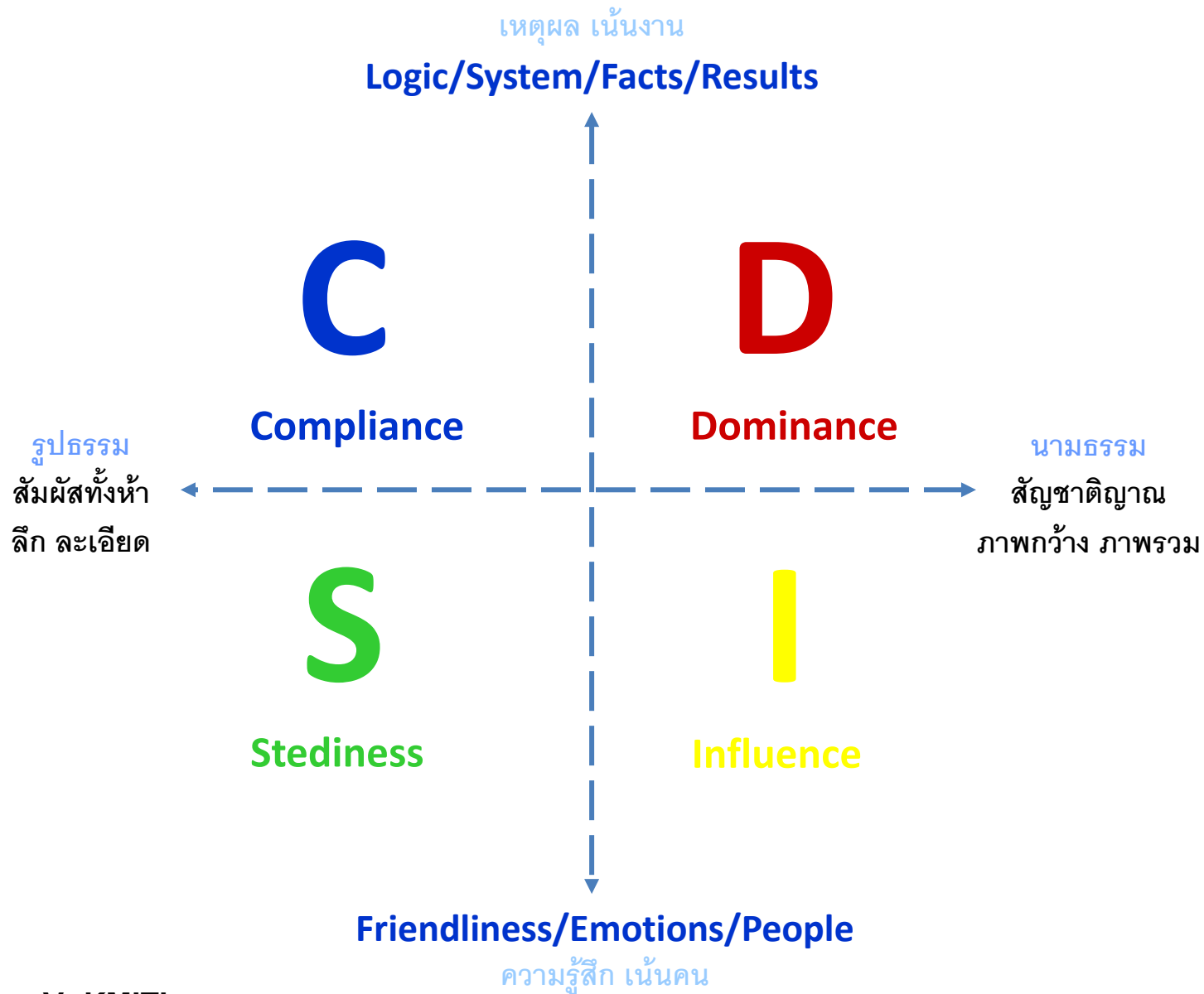
หน้า	หลัง
ท่านพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ท่านมักจะแลกเปลี่ยน แสดงออก ความรู้สึกของท่านอย่างเปิดเผย
ท่านมักจะสนใจข้อเท็จจริง หลักการ เหตุและผล	ท่านมักจะสนใจคน และความรู้สึก
ท่านมักจะทำตัวเป็นทางการและจริงจัง	ท่านมักจะแสดงความเป็นมิตรและผ่อนคลาย
ท่านมักจะให้ความสำคัญต่องาน ก่อนการผูกมิตรหรือสังสรรค์	ท่านมักจะผูกมิตรและสังสรรค์ ก่อนลงมือทำ



หน้า	หลัง
ท่านพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ท่านมักจะแลกเปลี่ยน แสดงออก ความรู้สึกของท่านอย่างเปิดเผย
ท่านมักจะสนใจข้อเท็จจริง หลักการ เหตุและผล	ท่านมักจะสนใจคน และความรู้สึก
ท่านมักจะทำตัวเป็นทางการและจริงจัง	ท่านมักจะแสดงความเป็นมิตรและผ่อนคลาย
ท่านมักจะให้ความสำคัญต่องาน ก่อนการผูกมิตรหรือสังสรรค์	ท่านมักจะผูกมิตรและสังสรรค์ ก่อนลงมือทำ
การทำความรู้จักหรือสร้าง ความคุ้นเคยกับท่านเป็นเรื่องยาก	การทำความรู้จักหรือสร้าง ความคุ้นเคยกับท่านเป็นเรื่องง่าย



.....





C

Compliance

รูปธรรม
สัมผัสทั้งห้า
ลึก ละเอียด



D

Dominance

นามธรรม
สัญชาติญาณ
ภาพกว้าง ภาพรวม



S

Stediness

I

Influence



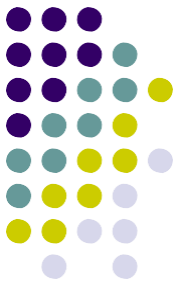
Friendliness/Emotions/People

ความรู้สึก เน้นคน

เหตุผล เน้นงาน
Logic/System/Facts/Results

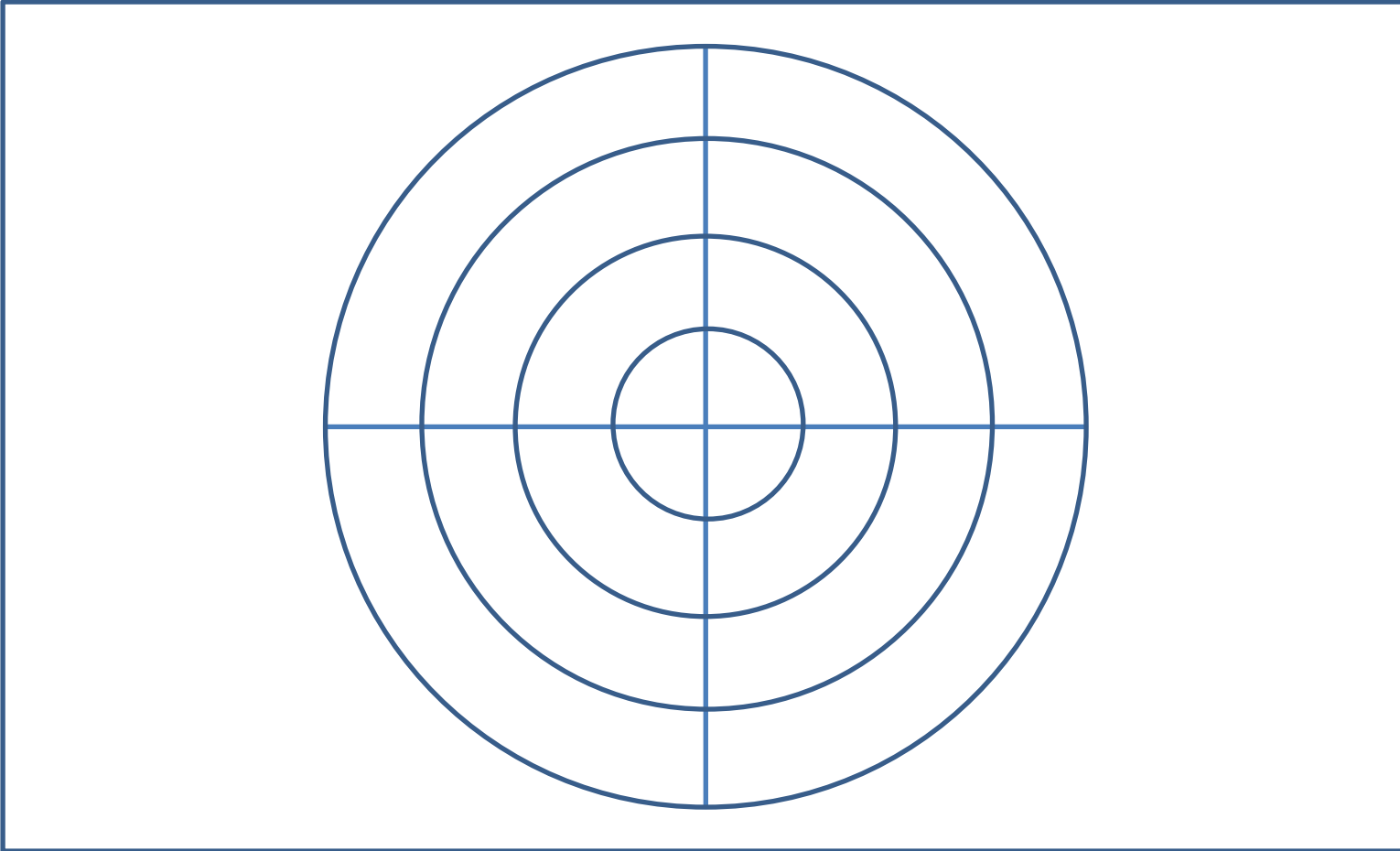


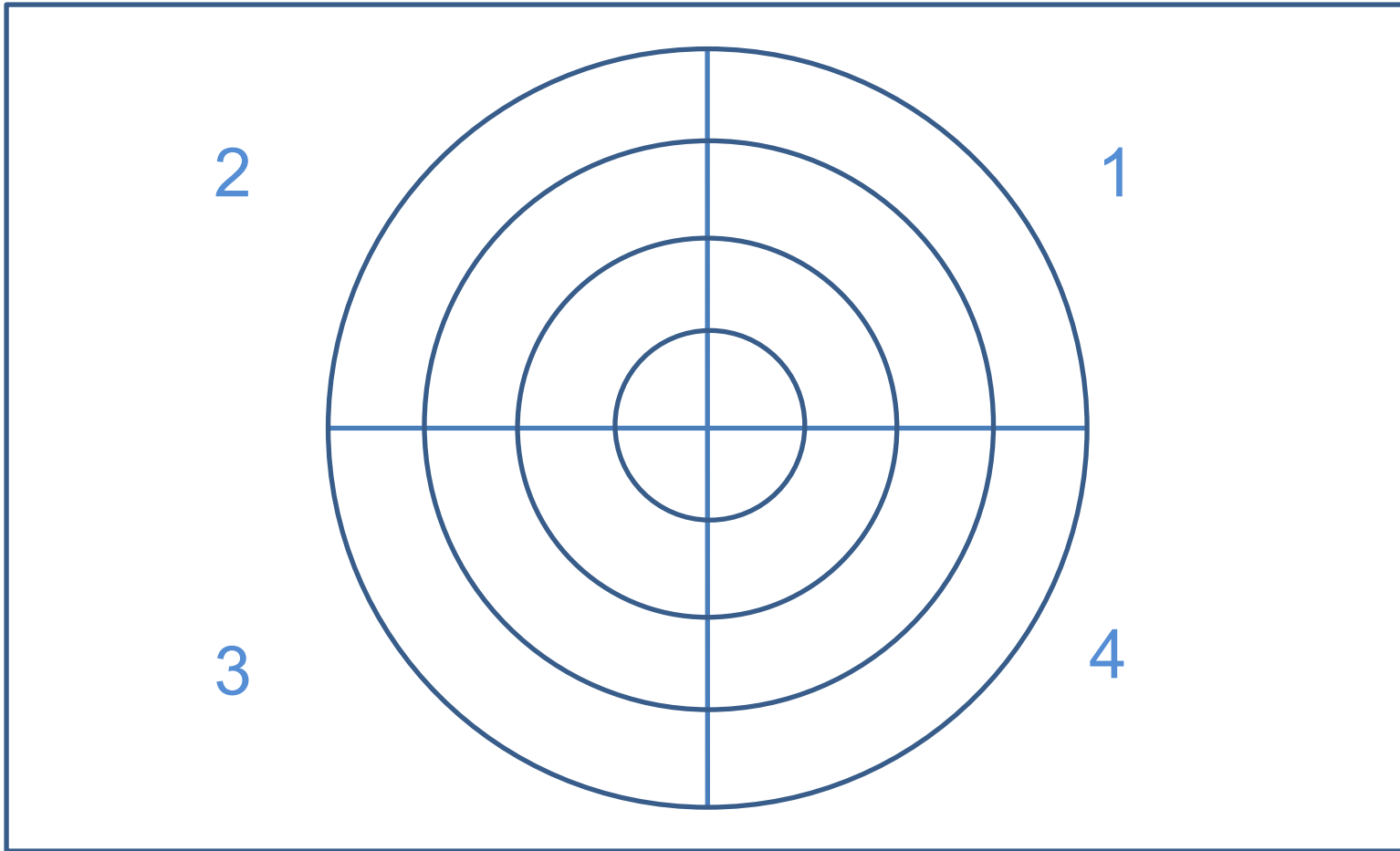
.....



Mandala









A token rock

