

1.ຄວາມໝາຍຂອງມະນຸດສຳລັບແມ່ນຫຍັງ?

ໝາຍເຖິງຂະບວນການຈຸງໃຈຄົນໃຫ້ຮ່ວມແຮງຮ່ວມໃຈ, ປະສານງານຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ເພື່ອການດຳເນີນ ຊີວິດຮ່ວມກັນ ແລະ ພ້ອມກັນເຮັດວຽກໃຫ້ບັນລຸຈຸດປະສົງ ແລະ ເປົ້າໝາຍອັນດຽວກັນ

2.ຄວາມສຳຄັນຂອງມະນຸດສຳລັບມີຫຍັງແດ່

ມະນຸດສຳລັບມີຄວາມສຳຄັນດັ່ງນີ້:

- ຊ່ວຍໃຫ້ມະນຸດບໍ່ຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວ
- ຊ່ວຍໃຫ້ມະນຸດໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ປະສົບຜົນສຳເລັດ
- ຊ່ວຍໃຫ້ມະນຸດມີຄວາມໝັ້ນຄົງປອດໄພໃນຊີວິດ
- ຊ່ວຍໃຫ້ມະນຸດໄດ້ຮັບຄວາມຮັກ ແລະ ການຍອມຮັບ
- ຊ່ວຍໃຫ້ມະນຸດບັນລຸຈຸດປະສົງ ແລະ ເປົ້າໝາຍໄດ້

3.ແນວຄວາມຄິດແບບຈິດຕະວິທະຍາປະກອບມີຫຍັງແດ່

- ກຸ່ມຈິດວິເຄາະ: ທຳມະຊາດຂອງມະນຸດມີຄວາມຊົ່ວຕິດຕົວມາແຕ່ເກີດ
- ກຸ່ມພຶດຕິກຳນິຍົມ: ມະນຸດເກີດມາບໍ່ດີ-ບໍ່ຊົ່ວ ມະນຸດຈະດີ ຫຼື ຊົ່ວ ແມ່ນຂຶ້ນກັບສິ່ງແວດລ້ອມ, ຖ້າມະນຸດຢູ່ ໃນສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ດີກໍຈະກາຍເປັນຄົນດີ, ຖ້າມະນຸດຢູ່ໃນສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ບໍ່ດີ ກໍຈະກາຍເປັນຄົນຊົ່ວ.
- ກຸ່ມປັດຊະຍານິຍົມ: ມະນຸດຈະດີ ຫຼື ຊົ່ວ ແມ່ນຂຶ້ນກັບການປັບຕົວໃນສະພາບແວດລ້ອມເພາະມະນຸດຄືຜນ ຜະລິດຂອງສັງຄົມ
- ກຸ່ມມະນຸດນິຍົມ: ມະນຸດເກີດມາດີໂດຍກຳເນີດເພາະມະນຸດມີຄວາມຕ້ອງການຜື້ນຖານ

4.ແນວຄວາມຄິດແບບສັງຄົມວິທະຍາປະກອບມີຫຍັງແດ່

- ກຸ່ມຍາດຜື້ນ້ອງ
- ກຸ່ມເພື່ອນບ້ານ
- ກຸ່ມເພື່ອຮ່ວມງານ
- ກຸ່ມຄວາມສົນໃຈ

5.ອົງປະກອບສຳຄັນຂອງມະນຸດມີຫຍັງແດ່

- ນິໄສ

ໝາຍເຖິງຄວາມຊື່ນເຄີຍຂອງຄົນທີ່ຕິດພັນ ຫຼື ຄຸ້ນເຄີຍກັບສິ່ງໃດໜຶ່ງ ແລະ ໄດ້ຮັບການປະຕິບັດຢູ່ເລື້ອຍໆຈົນ ກາຍເປັນລັກສະນະທຳມະດາຂອງຄົນໆນັ້ນ.

➤ **ອຸປະນິໄສ**

ໝາຍເຖິງນິໄສທີ່ບໍ່ມີຊັອນຢູ່ໃນໃຈມາດົນນານແລ້ວ ຫຼື ເອີ້ນວ່າແວວຂອງຈິດໃຈກໍ່ວ່າໄດ້

➤ **ອັດທະຍາໄສ**

ໝາຍເຖິງພື້ນຖານຂອງຈິດໃຈ, ທາດແທ້ ຫຼື ເນື້ອແທ້ຂອງຈິດໃຈທີ່ຖືກອົບຮົມບົ່ມສອນມາຈົນກາຍເປັນ ລັກສະນະປະຈຳຕົວຂອງຄົນໆນັ້ນ.

6. ອະໄວຍະວະທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບມະນຸດສຳພັນປະກອບມີອະໄວຍະວະອັນໃດແດ່

- **ຕາ:** ມີໜ້າທີ່ເປັນທັງເຄື່ອງຮັບ ແລະ ເຄື່ອງສົ່ງ, ເຮົາສາມາດສົ່ງຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ຄວາມໝາຍທາງຈິດໃຈ ໂດຍ ຜ່ານທາງສາຍຕາ ແລະ ໃນຄະນະດຽວກັນກໍ່ສາມາດຮັບຮູ້ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຜູ້ອື່ນໄດ້ດ້ວຍການແນມເບິ່ງແວວ ຕາຂອງເຂົາ.
- **ຫູ:** ມີໜ້າທີ່ເປັນເຄື່ອງຮັບຢ່າງດຽວ ໂດຍໃຊ້ເຂົ້າໃນການພົວພັນກັບຄືນໃນສັງຄົມ ຄືການເປັນຜູ້ຟັງທີ່ດີ
- **ດັງ:** ເປັນອະໄວຍະວະໜຶ່ງທີ່ໃຊ້ໃນການສ້າງມະນຸດສຳພັນ ເພາະທຳມະຊາດຂອງດັງມັກດົມແຕ່ກິ່ນຫອມ
- **ປາກ:** ເປັນເຄື່ອງມືສື່ສານທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການສ້າງມະນຸດສຳພັນ. ການສ້າງມະນຸດສຳພັນສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນການ ພົວພັນໂດຍໃຊ້ການສື່ສານດ້ວຍສຽງເວົ້າ. ສະນັ້ນ, ຄວນຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ທີ່ສຸດໃນເລື່ອງການໃຊ້ຖ້ອຍຄຳ, ນ້ຳສຽງ ໃຫ້ຖືກກັບກາລະ-ເທສະ ແລະ ບຸກຄົນທີ່ເຮົາເວົ້ານຳອີກດ້ວຍ.
- **ກາຍ:** ການຮັກສາຄວາມສະອາດທາງກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບກາຍໃຫ້ດີກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາດູ ດີຂຶ້ນ, ອາລົມຂອງເຮົາກໍ່ດີຂຶ້ນ, ການພົວພັນກັບຜູ້ອື່ນກໍ່ດີຂຶ້ນ, ຊຶ່ງເປັນຜົນດີຕໍ່ການສ້າງມະນຸດສຳພັນເປັນຢ່າງ ຍິ່ງ.
- **ໃຈ:** ທຳມະຊາດຂອງໃຈໃນທາງມະນຸດສຳພັນ ມີທັງຄວາມມັກ, ບໍ່ມັກ, ດີໃຈ, ສຸກໃຈ, ອົ່ມໃຈ, ສົມຫວັງ. ແຕ່ໃຈບໍ່ມັກຄວາມເຈັບໃຈ, ເສຍໃຈ, ທຸກໃຈ, ເສົ້າໃຈ, ຜິດຫວັງ, ຄວາມບໍ່ຍຸດຕິທຳ, ຄວາມອັບໂຊກ ແລະ ອື່ນໆ.

7. ຫຼັກການ 3 ຍ

ຍື່ມແຍ້ມ; ຍິວະຍິງ; ຍົກຍ້ອງ

ຄຸນຄ່າຂອງການຍື່ມ

- **ຍື່ມ** ບໍ່ຕ້ອງລົງທຶນ ຜູ້ຮັບກໍ່ໄດ້ກຳໄລ ຜູ້ໃຫ້ກໍ່ບໍ່ຂາດທຶນ
- **ຍື່ມ** ພຽງໜ້ອຍດຽວ ແຕ່ຈະຝັງໄວ້ໃນໃຈຂອງຜູ້ຮັບຕະຫຼອດການ

- ຍິ້ມ ບໍ່ມີຄົນຮັ່ງມີຄົນໃດບໍ່ຢາກໄດ້ ແລະ ບໍ່ມີຄົນຍາກຈົນຄົນໃດບໍ່ຢາກຮັບ
- ຍິ້ມ ຈະເຮັດໃຫ້ຢູ່ເຢັນເປັນສຸກໃນຄອບຄົວ, ສະ ໜານໄມຕຣີໃນທຸລະກິດ ແລະ ເປັນສັນຍານແຫ່ງມິດຕະພາບ.
- ຍິ້ມ ເຮັດໃຫ້ຄົນເມື່ອຍຊື່ນໃຈ, ເປັນແສງສະຫວ່າງຂອງຄົນໝົດຫວັງ, ເປັນແສງຕາເວັນຂອງຄົນງ່ວມເຫງົາ ແລະ ເປັນຢາວິເສດຂອງຄົນໂສກເສົ້າ.

8. ຫຼັກການມະນຸດສຳພັນທາງສັງຄົມ

- ການທານ: ການເອື້ອເຜື້ອ-ເຜື້ອແຜ່, ການມີນ້ຳໃຈໃນທຸກໂອກາດເທົ່າທີ່ເຮົາເຮັດໄດ້.
- ປີຍະວາຈາ: ໝາຍເຖິງການເລືອກໃຊ້ຄຳເວົ້າທີ່ບໍ່ເປັນພິດເປັນໄພຕໍ່ຜູ້ອື່ນ ແລະ ເມື່ອຜູ້ອື່ນຂໍຄຳປຶກສາກໍ່ຄວນໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມື ແລະ ແນະນຳດ້ວຍນ້ຳສຽງທີ່ສຸພາບ-ນິ້ມນວນ-ມ່ວນຫຼຸ, ມີຄວາມເປັນມິດ ແລະ ຊື່ສັດ.
- ອັດຕະຈາລິຍາ: ແມ່ນການທຳຕົນເອງໃຫ້ເປັນແບບຢ່າງທີ່ດີແກ່ຜູ້ອື່ນ; ການປະພຶດທຸກຢ່າງຄວນເປັນສິ່ງທີ່ດີຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນເກີດຄວາມເຄົາລົບ-ນັບຖື ແລະ ສັດທາ.
- ສາມະນິດຕະ: ໝາຍເຖິງການປະຕິບັດຕົນເອງໃຫ້ເປັນຄົນສະເໝີຕົ້ນສະເໝີປາຍເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນເກີດຄວາມໄວ້ວາງໃຈໃນຕົວເຮົາ.

9. ຫຼັກການຂົງຈີ່ປະກອບມີຫຍັງແດ່

- ປົດຫຼຸ: ໝາຍເຖິງການຫຼີກລ່ຽງ ຫຼື ເຮັດຫຸບໄດ້ຍິນໃນສິ່ງທີ່ບໍ່ດີ ແລະ ບໍ່ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ
- ປົດຕາ: ໝາຍເຖິງການຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໃຫ້ເຫັນເລື່ອງຕ່າງໆທີ່ນຳຜົນເສຍຫາຍມາສູ່ຕົນເອງ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວ
- ປົດປາກ: ໝາຍເຖິງການຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໃຫ້ເວົ້າໃນສິ່ງທີ່ບໍ່ຄວນເວົ້າເພາະການເວົ້າຫຼາຍຈົນເກີນໄປຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນເກີດຄວາມລຳຄານ ແລະ ບໍ່ຢາກຟັງໃນສິ່ງທີ່ເຮົາເວົ້າ.

10. ຫຼັກການປັບປຸງຕົນເອງເພື່ອໃຫ້ເກີດສັດທາມີຫຍັງແດ່

- ຄວນມີຄວາມອົດທົນ ແລະ ຮັກສາອາລົມໃຫ້ໄດ້
- ຄວນສົ່ງເສີມຍົກຍ້ອງ ແລະ ຫວັງດີຕໍ່ຜູ້ອື່ນດ້ວຍຄວາມຈິງໃຈ
- ຄວນຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍຜູ້ອື່ນ ຫຼື ເພື່ອນຮ່ວມງານ ເພື່ອສ້າງກຳລັງໃຈໃນການເຮັດວຽກ
- ພະຍາຍາມວິຈານຜົນງານຂອງຜູ້ອື່ນຢ່າງຍຸດຕິທຳ
- ຄວນເປັນຜູ້ຟັງທີ່ດີ, ເວົ້ານິ້ມນວນ-ມ່ວນຫຼຸ ແລະ ຈະແຈ້ງ

11. ຫຼັກການສ້າງມະນຸດສຳຜັນແບບປະສົມປະສານປະກອບມີອັນໄດແດ່

- ການສ້າງມະນຸດສຳຜັນຕາມຫຼັກການຮູ້ຈັກ ແລະ ເຂົ້າໃຈຕົນເອງ
- ການສ້າງມະນຸດສຳຜັນຕາມຫຼັກການມະນຸດມີຄວາມຄ້າຍຄືກັນ
- ການສ້າງມະນຸດສຳຜັນຕາມຫຼັກການມະນຸດມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ
- ການສ້າງມະນຸດສຳຜັນຕາມຫຼັກການໃຫ້ຄຸນຄ່າ ແລະ ສັກສີແກ່ຜູ້ອື່ນ
- ການສ້າງມະນຸດສຳຜັນຕາມຫຼັກການຈູງໃຈ
- ການສ້າງມະນຸດສຳຜັນຕາມຫຼັກການສຶກສາບຸກຄົນທັງຕົວ
- ການສ້າງມະນຸດສຳຜັນຕາມຫຼັກການມີຜົນປະໂຫຍດຮ່ວມກັນ
- ການສ້າງມະນຸດສຳຜັນຕາມຫຼັກການຕົນເອງມີຄວາມສຸກ,ຜູ້ອື່ນມີຄວາມສຸກ ແລະ ສັງຄົມມີຄວາມສຸກ

12. ເຕັກນິກການສ້າງມະນຸດສຳຜັນຄວນເຮັດແນວໄດແດ່

- ຍື່ມແຍ້ມແຈ່ມໄສ ແລະ ສະແດງຄວາມມີນ້ຳໃຈຕໍ່ຜູ້ອື່ນ
- ພະຍາຍາມສຶກສາຜູ້ອື່ນຢ່າງເລິກເຊິ່ງກ່ອນຈະຕິດຕໍ່ສົນທະນາ
- ພະຍາຍາມເປັນຜູ້ຟັງຫຼາຍກວ່າເປັນຜູ້ເວົ້າ
- ສຶກສາສະພາບລ້ອມໃນສັງຄົມ ຫຼື ບ່ອນເຮັດວຽກ
- ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນຜູ້ອື່ນ ແລະ ສ້າງຄວາມປະທັບໃຈໃນການເວົ້າ
- ບໍ່ຄວນສະແດງຕົວເດັ່ນ ແລະ ໝັ້ນໃຈຫຼາຍເກີນໄປຈົນລືມຝັງເຫດຜົນຂອງຜູ້ອື່ນ
- ຄວນວາງຕົວໃຫ້ເໝາະສົມຕາມກາລະ, ເທສະ ແລະ ບຸກຄົນ
- ຮູ້ຈັກຕ້ອນຮັບເມື່ອຜູ້ອື່ນມາຫາ ຫຼື ຢ້ຽມຢາມ
- ຮູ້ຈັກໃຫ້ບໍລິການ ຫຼື ຊ່ວຍເຫຼືອໃນເລື່ອງເລັກໆນ້ອຍໆ
- ສົນໃຈຜູ້ອື່ນ ແລະ ຜູ້ຢູ່ໃກ້ຊິດ, ຍົກຍ້ອງ, ໃຫ້ກຽດຕາມໂອກາດອັນເໝາະສົມ
- ມີຄວາມເກງໃຈຜູ້ອື່ນ, ມີສາມັນສຳນຶກຄືຮູ້ວ່າອັນໃດຄວນ-ອັນໃດບໍ່ຄວນ
- ຝຶກເປັນຄົນຍອມຮັບຜູ້ອື່ນໃນບາງຄັ້ງ ແລະ ບໍ່ຄວນມັກຈັບຜິດຜູ້ອື່ນ
- ມີມາລະຍາດໃນການຄົບຄ້າສະມາຄົມກັບຜູ້ອື່ນ ແລະ ສັງເກດຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ອື່ນ

13.ວິທີຝຶກປັບປຸງບຸກຄະລິກພາຍໃນມືອັນໄດແດ່

ມີຄື:

- ຝຶກໃຫ້ຮັກຕົນເອງຕາມສະພາບທີ່ເປັນຢູ່
- ຝຶກການເອົາຊະນະຕົນເອງ
- ວິທີການຝຶກຄວາມອົດທົນ ແລະ ອົດກັ້ນ
- ວິທີຝຶກຈັດການກັບຄວາມຮ້າຍ ແລະ ຄວາມຊຸ່ງ
- ຝຶກໃຫ້ເປັນຄົນອາລົມດີ ແລະ ເບີກບານ
- ຝຶກການຕັ້ງເປົ້າໝາຍໃນຊີວິດ
- ຝຶກໃຫ້ເປັນຄົນຕົງຕໍ່ເວລາ
- ຝຶກໃຫ້ເປັນຄົນຄ່ອງແຄ້ວວ່ອງໄວ
- ຝຶກສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈໃຫ້ຕົນເອງ
- ຝຶກສະແດງພຶດຕິກຳທີ່ເໝາະສົມ

14.ວິທີການປັບປຸງບຸກຄະລິກພາຍນອກ

1 ການປັບປຸງຮູບຮ່າງໜ້າຕາ

- ເບິ່ງແຍງໜ້າຕາໃຫ້ສະອາດ
- ຮັກສາໜ້າຕາໃຫ້ສີດໄສ
- ຮັກສາສຸຂະພາບປາກ, ແຂ້ວ, ຕາ, ຫູ, ເລັບມື, ເລັບຕີນ ໃຫ້ສະອາດ
- ມີສິລະປະໃນການແຕ່ງກາຍໃຫ້ເໝາະສົມກັບຮ່າງກາຍເຊັ່ນ: ຕຸ້ຍເກີນໄປ, ຈ່ອຍເກີນໄປ ຫຼື ດຳ-ຂາວເກີນໄປ

2 ການຮັກສາສຸຂະພາບ

- ຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ແຂງແຮງ ເພາະການມີສຸຂະພາບດີຈະເຮັດໃຫ້ມີອາລົມຈິດທີ່ດີ, ບໍ່ເຮັດໃຫ້ຫຼຸດຫງິດ ຫຼື ມີອາລົມຮ້າຍ
- ໃຊ້ຊີວິດຢ່າງມີລະບຽບ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດທັງຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ ແລະ ສະຖານທີ່ຢູ່ອາໄສ
- ໝັ່ນອອກກຳລັງກາຍສະໝໍ່າສະເໝີ ແລະ ກວດສຸຂະພາບເປັນປະຈຳ

3 ປັບປຸງການແຕ່ງກາຍ

- ແຕ່ງກາຍໃຫ້ເໝາະສົມກັບຮູບຮ່າງ-ໜ້າຕາ
- ແຕ່ງກາຍໃຫ້ເໝາະສົມກັບຖານະ ແລະ ຕຳແໜ່ງ
- ແຕ່ງກາຍໃຫ້ສຸພາບ-ຮຽບຮ້ອຍ ຖືກກັບກາລະ-ເທສະ ແລະ ບຸກຄົນ

4 ປັບປຸງກິລິຍາທຳທາງ

- ໃຊ້ກິລິຍາທຳທາງໃຫ້ຖືກກັບກາລະ-ເທສະ ແລະ ບຸກຄົນ
- ການຢ່າງ, ການນັ່ງ, ການແນມ, ການສະແດງສີໜ້າ
- ການປັບປຸງບຸກຄະລິກທຳທາງໃຫ້ອ່ອນໂຍນ

5 ປັບປຸງການເວົ້າ

- ການເວົ້າດ້ວຍນ້ຳສຽງທີ່ສຸພາບ, ນັ້ນມນວນ
- ໃຊ້ຖ້ອຍຄຳເວົ້າທີ່ສຸພາບ ແລະ ເໝາະສົມ
- ໃຊ້ຄຳເວົ້າໃຫ້ຖືກກັບກາລະ, ເທສະ ແລະ ບຸກຄົນ
- ໃຊ້ຄຳແທນຕົນເອງໃຫ້ເໝາະສົມ

15. ມາລະຍາດທົ່ວໄປໃນສັງຄົມ

- ການສະແດງສີໜ້າ: ສີໜ້າເຢັນຊາ, ສີໜ້າຮັບແຂກ, ສີໜ້າບໍ່ພໍໃຈ...
- ການສະແດງຄວາມອາຍ: ອາຍຍ້ອນເຮັດຜິດພາດ, ອາຍຍ້ອນບໍ່ຮູ້ກາລະ-ເທສະ
- ການເຂົ້າຮ່ວມງານທາງສັງຄົມ: ຮ່ວມງານລ້ຽງ, ກອງປະຊຸມ, ງານສັງສັນທົ່ວໄປ
- ການເຂົ້າຮ່ວມງານລ້ຽງ
- ✓ ການແຕ່ງກາຍ: ງານລ້ຽງທາງການ, ງານລ້ຽງທົ່ວໄປ, ງານບຸນ, ງານດອງ
- ✓ ການລໍຖ້າໃນໂຕະອາຫານ, ການນັ່ງໃນໂຕະອາຫານ, ການໃຊ້ອຸປະກອນເທິງໂຕະ
- ການເຂົ້າຮ່ວມກອງປະຊຸມ
- ✓ ຄວນໄປຮອດກ່ອນເວລາເຊີນປະມານ 10-15 ນາທີ
- ✓ ເລືອກບ່ອນນັ່ງໃຫ້ເໝາະສົມ
- ✓ ແຕ່ງກາຍສຸພາບ ແລະ ເໝາະສົມກັບກອງປະຊຸມ
- ✓ ວາງຕົວໃຫ້ເໝາະສົມຄື: ຕິດຕາມວາລະ, ປິດສຽງໂທລະສັບ, ຕັ້ງໃຈຝັງ, ບໍ່ຂັດຈັ່ງຫວະການບັນຍາຍ, ບໍ່ຄວນສະແດງທ່າທີບໍ່ສຸພາບ, ບໍ່ສະແດງອາການເຫງົານອນ

- ການສະແດງອອກທາງວາຈາ

- ✓ ການໃຊ້ຖ້ອຍຄຳ, ນ້ຳສຽງໃຫ້ເໝາະສົມ ແລະ ຄຳສັບແທນຕົນເອງ
- ✓ ສະແດງຄວາມມີມາລະຍາດໃນການເວົ້າ
- ✓ ການໃຊ້ຖ້ອຍຄຳເວົ້າທີ່ສະແດງອອກເຖິງຄວາມເຄົາລົບ ແລະ ນັບຖື
- ການຍໍມືນິບ
- ✓ ການຍໍມືນິບຜູ້ມີຕຳແໜ່ງເທົ່າທຽມກັນ: ຍົກມືໄວ້ວາງເອິກ, ປາຍນິ້ວມືທັງສອງເຄິ່ງກັບຈອກຄໍ ແລ້ວກົ້ມຫົວລົງໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລ້ວກ່າວວ່າ: ສະບາຍດີ...
- ✓ ການຍໍມືນິບຜູ້ທີ່ມີອາຍຸແກ່ກວ່າ ຫຼື ຖານະສູງກວ່າ: ຍົກມືຂຶ້ນໃສ່ຫົວໃຫ້ປາຍນິ້ວກາງທັງສອງແປະໃສ່ວ່າງຄິ້ວ, ຫົວໄປມືທັງສອງຢູ່ເທິງເນີນດັງ, ກົ້ມຫົວລົງໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລ້ວກ່າວຄຳວ່າ: ສະບາຍດີ...
- ✓ ການຍໍມືນິບບຸກຄົນທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າ: ຍົກມືໄວ້ວາງເອິກ, ປາຍນິ້ວມືທັງສອງເຄິ່ງກັບຈອກຄໍ ແລ້ວກ່າວວ່າ: ສະບາຍດີ... (ອາດສົ່ງຮອຍຍື່ມ ຫຼື ການກົ້ມຫົວໜ້ອຍໜຶ່ງເພື່ອທັກທາຍ ແລ້ວກ່າວຄຳວ່າ: ສະບາຍດີ)
- ✓ ການຍໍມືນິບຜູ້ຊົງສິນ, ພະສົງ, ສຳມະເນນ: ຍົກມືຂຶ້ນໃສ່ຫົວໂດຍໃຫ້ປາຍນິ້ວກາງທັງສອງແປະໃສ່ຕີນຜິມ, ຫົວໄປມືທັງສອງແປະໃສ່ວ່າງຄິ້ວ ກົ້ມຫົວລົງໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລ້ວກ່າວຄຳວ່າ: ນ້ອມນະມັດສະການ ຫຼື ສະບາຍດີ

16.ການເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມປະກອບມີຫຍັງແດ່

- * ການເຮັດວຽກຄວນມີປະຊາທິປະໄຕໃນການອອກຄໍາຄິດ-ຄໍາເຫັນ
- * ໃຫ້ຄວາມເປັນອິດສະຫຼະທາງດ້ານຈິດໃຈຕໍ່ເພື່ອນຮ່ວມງານ
- * ການເຮັດວຽກຕ້ອງມີຄວາມຈິງຮັກຜັກດີ ແລະ ສັດທາໃນວຽກທີ່ເຮັດ

17.ການເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນເກີດຄວາມປະທັບໃຈເມື່ອພົບເຫັນປະກອບມີຫຍັງແດ່

- ✓ ສະແດງສີໜ້າຍິ້ມແຍ້ມແຈ່ມໄສ ແລະ ສົດຊື່ນ
- ✓ ສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກມີຄວາມສຸກທັງພາຍໃນ ແລະ ພາຍນອກ
- ✓ ສະແດງຄວາມປາດຖະໜາຂອງຕົນເອງ ແລະ ພະຍາຍາມຕັ້ງໃຈເຮັດມັນໃຫ້ໄດ້
- ✓ ສະແດງອອກເຖິງຄວາມກ້າຫານໃນການອອກຄໍາຄິດ-ຄໍາເຫັນໃຫ້ເໝາະສົມ-ຖືກຕ້ອງ
- ✓ ສະແດງອອກເຖິງຄວາມເປັນມິດຕໍ່ທຸກຄົນ, ບໍ່ຄວນແບ່ງແຍກ ຫຼື ມີອັກຄະຖິ
- ✓ ຈົດຈໍາຊື່ຂອງຜູ້ທີ່ເຮົາພົວພັນນໍາ ເພາະມັນສະແດງເຖິງຄວາມໃສ່ໃຈ

18.ການສ້າງຄວາມປະທັບໃຈໃນເວລາສິນທະນາ

- ✓ ຕັ້ງໃຈຝັງເວລາສິນທະນາ ແລະ ບໍ່ຄວນເວົ້າຕັດຄວາມຜູ້ອື່ນໃນຄະນະສິນທະນາ
- ✓ ບໍ່ຄວນເວົ້າຫຼາຍເກີນໄປຈົນບໍ່ເປີດໂອກາດໃຫ້ຜູ້ອື່ນໄດ້ເວົ້າ
- ✓ ຄວນສິນທະນາຢ່າງກົງໄປກົງມາ ແລະ ໃຊ້ນໍ້າສຽງທີ່ເປັນທໍາມະຊາດໃນເວລາສິນທະນາຄວນເປີດໂອກາດໃຫ້ຄູ່ສິນທະນາໄດ້ສະແດງຄໍາຄິດເຫັນ
- ✓ ບໍ່ຄວນເວົ້າແຕ່ເລື່ອງຂອງຕົນເອງຫຼາຍເກີນໄປເພາະຈະເຮັດໃຫ້ໜ້າເປື້ອ
- ✓ ເວົ້າແຕ່ເລື່ອງທີ່ຄູ່ສິນທະນາສົນໃຈ ຈຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ການສິນທະນາບໍ່ເປັນຕາໜ້າເປື້ອ
- ✓ ບໍ່ຄວນເວົ້າອວດອີ່ງທະນົງຕົວ ຫຼື ເວົ້າສຽດສີ ເຍາະເຍີ້ຍ ດູຖືກ ໃນເວລາສິນທະນາ

19.ການເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນພໍໃຈໃນຕົວເຮົາ

- ✓ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນເກີດຄວາມຮູ້ສຶກວ່າເຂົາເປັນຄົນສໍາຄັນ
- ✓ ຈຶ່ງປະຕິບັດຕໍ່ຜູ້ອື່ນເຊັ່ນດຽວກັບທີ່ທ່ານຕ້ອງການຢາກໃຫ້ຜູ້ອື່ນປະຕິບັດຕໍ່ທ່ານ
- ✓ ຝຶກໃຊ້ຄໍາເວົ້າສັ້ນໆທີ່ສະແດງເຖິງຄວາມສຸພາບ ນອບນໍ້ອມ ແລະ ໃຫ້ກຽດ ຫຼື ສະແດງເຖິງຄວາມເກງໃຈເຊັ່ນ ວ່າ: ລົບກວນ..., ຂໍຄວາມກະລຸນາ..., ຂໍອະນຸຍາດ..., ຂໍສະແດງຄວາມ..., ກະລຸນາ..., ໃຫ້ໂອກາດ..., ອື່ນໆ.

20.ການປ່ຽນແປງຜູ້ອື່ນໂດຍບໍ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາຮູ້ສຶກບໍ່ພໍໃຈ

- ✓ ກ່າວຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍໃນສິ່ງທີ່ເຂົາເຮັດດີນັ້ນກ່ອນ ຈາກນັ້ນຈຶ່ງກ່າວແນະນໍາເຂົາພາຍຫຼັງ
- ✓ ຈຶ່ງຢາກ່າວເຕືອນຜູ້ອື່ນຢ່າງກົງໄປກົງມາວ່າເຂົາຜິດ ຈຶ່ງໃຊ້ວິທີສະແດງທໍາທາງປະກອບການເວົ້າ ແລະ ສອດແຊກດ້ວຍການປະຕິບັດຕົວຈິງ
- ✓ ຈຶ່ງເວົ້າເຖິງຄວາມຜິດພາດຂອງທ່ານກ່ອນ ກ່ອນທີ່ຈະກ່າວຕໍານິຄວາມຜິດພາດຂອງຜູ້ອື່ນ
- ✓ ຈຶ່ງໃຊ້ຄໍາຖາມແທນການອອກຄໍາສັ່ງໃຫ້ຜູ້ອື່ນເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຂົາບໍ່ພໍໃຈ
- ✓ ຈຶ່ງຮັກສາໜ້າຂອງອີກຝ່າຍໜຶ່ງໄວ້ ບໍ່ຄວນເວົ້າໃຫ້ເຂົາເກີດຄວາມອາຍ ແລະ ເສຍໜ້າ
- ✓ ກະຕຸ້ນໃຫ້ຜູ້ອື່ນກ່າວໄປສູ່ຄວາມສໍາເລັດ ແລະ ແນະນໍາເຂົາດ້ວຍຄວາມຈິງໃຈ
- ✓ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄວາມຜິດຂອງຜູ້ອື່ນເປັນສິ່ງທີ່ງ່າຍ ແລະ ສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ
- ✓ ຈຶ່ງໃຈໃຫ້ຜູ້ອື່ນປະຕິບັດຕາມທີ່ທ່ານຕ້ອງການ