มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์
SOUTHEAST ASIA UNIVERSITY

เสริมความมั่นคง
พร้อมรับทุกการเปลี่ยนแปลงด้วย
Soft Skills

Soft Skills

สิ่งสำคัญที่มองข้ามไม่ได้

หลายคนคำนึงถึง Hard Skills หรือ ทักษะความรู้ ความสามารถเฉพาะสำหรับการประกอบอาชีพเท่านั้น ทั้งที่จริงแล้ว Soft Skills ซึ่งเป็นทักษะด้านอารมณ์ และสังคม ก็เป็นสิ่งจำเป็นไม่แพ้กันเพราะทักษะนี้นี่เองที่จะช่วยเสริมความเข้มแข็ง ความมั่นคง และพัฒนาชีวิตให้คุณสามารถอยู่ในสังคมที่มีความหลากหลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ การใช้ชีวิตท่ามกลางยุคสมัยแห่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าเป็นสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม การเมือง จึงจำเป็นต้องมีทั้ง Hard Skils และ Soft Skills ควบคู่กันไป เพื่อให้คุณอยู่รอดได้ทุกสถานการณ์ โดย Soft Skills ที่จำเป็นและแนวทางการพัฒนามีดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

อารมณ์ความรู้สึกของคนเรา มีหลากหลายทั้งเชิงบวกและเชิงลบ และเป็นสิ่งที่พร้อมเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามสิ่งเร้า เพราะฉะนั้น การที่คุณรู้ เข้าใจ ควบคุม จัดการ และแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม หรือที่เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมี เพื่อให้คุณสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม ทั้งการเรียนและการทำงานได้อย่างราบรื่น

> “เมื่อคุณไม่ได้อยู่คนเดียวบนโลกใบนี้ ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็น Soft Skills ที่ควรมี”

จัดการกับอารมณ์แห่งความผิดหวัง ด้วยการคาดหวังให้น้อยที่สุด

ทุกคนมีความหวัง ทั้งที่เกิดจากตัวคุณเอง ครอบครัว หรือสังคม หวังว่าสิ่งที่เลือก จะเป็นสิ่งที่ใช่ที่สุด หวังจะประสบความสำเร็จ ในอาชีพที่ทำ หวังจะได้ผลการเรียนดี ๆ หวังจะได้เจอความรักที่ดี ความหวังจึงเป็น พลังบวกที่หล่อเลี้ยงจิตใจของใครหลาย ๆ คน แต่ถ้ามองในทางกลับกัน สิ่งนี้ก็สร้างพลังเชิงลบ ได้เช่นกัน หากสิ่งที่คุณหวังไม่ได้เป็นดั่งหวัง อารมณ์แห่งความผิดหวัง และความเศร้า จึงก่อตัวขึ้น ยิ่งหวังมาก ความผิดหวังยิ่งมากตาม

ดังนั้น คุณจำเป็นต้องหาหนทาง ในการจัดการอารมณ์ แห่งความผิดหวัง

- จงมองว่าความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา ของมนุษย์ คุณไม่ใช่คนเดียวที่รู้สึกแบบนี้ เพราะทุกคนบนโลกก็ต้องเผชิญกับความรู้สึกนี้ เช่นเดียวกัน คุณควรใช้ความผิดหวังเป็นพลัง ในการก้าวต่อไปดีกว่า

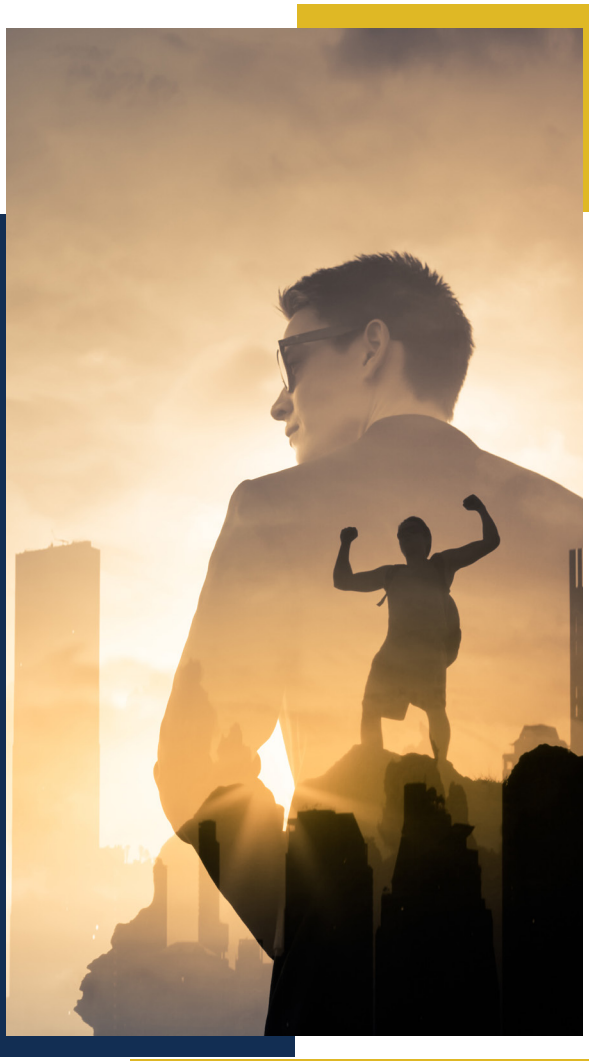
- หวังได้ แต่หวังให้น้อยที่สุด และอยู่บนพื้นฐาน แห่งความเป็นจริง

- เผื่อใจยอมรับความไม่สมหวัง และรู้จักปล่อยวาง คือสิ่งสำคัญที่สุด หากรู้ว่าถ้าแบกความผิดหวัง ที่เกิดขึ้นทั้งหมดไว้หรือจมอยู่กับมันไปตลอด แล้วจะสร้างแต่ความทุกข์และบั่นทอนตัวคุณเอง คุณก็แค่ปล่อยมันทิ้งไปให้เป็นเพียงอดีต และเดินหน้าต่อไป

ใช้ชีวิตอย่างมีความหวัง เพื่อเป็นแรงผลักดันตัวคุณ แต่อย่าคิดว่าจะต้องได้ดั่งหวัง เพราะทุกอย่างไม่แน่นอน

เปลี่ยนอารมณ์เชิงลบที่เกิดจากความกดดันให้เป็นแรงผลักดัน

ความกดดันก็คล้ายกับความหวัง ตรงที่ความกดดันไม่ได้มีสาเหตุมาจากตัวเราเองเท่านั้น แต่มันเกิดจากคนรอบข้างและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราด้วย โดยอาจเป็นเรื่องเรียน เรื่องทำงาน เรื่องเพื่อน เป็นต้น **จึงเป็นธรรมดาที่เราจะพบเจอความความรู้สึกเช่นนี้ การก่อตัวขึ้นของความกดดันนั้น มักเป็นบ่อเกิดของอารมณ์เชิงลบ ไม่ว่าจะเป็นความท้อแท้ หดหู่ หมดกำลังใจ การล้มเลิกความตั้งใจ แต่เราอยากให้คุณมองในมุมกลับกัน คือ ใช้ความกดดันที่เกิดขึ้นปลุกพลังในตัวคุณให้ลุกขึ้นสู้ ทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ เพื่อทำลายความกดดันที่เกิดขึ้นให้หมดไป**



ใช้ความกดดันเป็นแรงผลักดันตัวคุณให้ก้าวต่อไป

- ไม่ว่าจะรู้สึกดดันมากแค่ไหนให้คิดเสมอว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้น ทำเพื่อตัวคุณเอง และอย่าลืมให้กำลังใจตัวเองเสมอไม่ว่าสิ่งที่ทำจะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม
- มองความกดดันเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ ช่วยให้คุณมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และพัฒนาศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ
- หากิจกรรมที่ชอบทำบ้าง เพื่อผ่อนคลายจากเรื่องที่กดดัน เช่น วาดภาพ เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น
- หาคนที่จะค่อยสนับสนุนคุณเสมอ และสามารถระบายความรู้สึกทั้งหมดไม่ว่าจะดีหรือร้ายก็จะคอยรับฟัง รวมทั้งพร้อมเป็นที่ปรึกษาที่ดีให้คุณได้ เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง หรืออาจเป็นเพื่อนสนิท เป็นต้น

ให้ความกดดันเป็นตัวพิสูจน์ความเข้มแข็งในตัวคุณ ดังนั้น คุณจะต้องอยู่ร่วมกับความกดดันให้ได้ เมื่อคุณจัดการกับความกดดันที่เกิดขึ้นได้ ก็ถือได้ว่าคุณได้พัฒนาศักยภาพด้านอารมณ์ไปได้อีกขั้นหนึ่ง

กำจัดความเครียดเท่ากับ กำจัดอารมณ์เชิงลบ

ความเครียดเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นความผิดหวังจากการเรียน ความกดดันจากการทำงาน ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์บ้านเมือง เป็นต้น ซึ่งมันกลายเป็นสิ่งคุกคามทางจิตใจและร่างกาย ก่อให้เกิดอารมณ์ด้านลบมากมาย ความแปรปรวนด้านอารมณ์ โมโหโกรธง่าย กระวนกระวาย จิตใจขุ่นมัว ซึมเศร้า คับข้องใจ หดหู่ ท้อแท้ เป็นต้น **ดังนั้น เมื่อเกิดความเครียดไม่ว่าจะมีเหตุจากอะไรก็ตาม เราจำเป็นต้องกำจัดความเครียดให้ออกไปจากชีวิตให้เร็วที่สุด**

4 เทคนิคจัดการความเครียด

รู้

มีสติรู้ว่าตัวเองกำลังเครียดอยู่หรือไม่ และสาเหตุของความเครียดนี้คืออะไร เพื่อนำไปสู่การรับมือกับปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องและเหมาะสม เทคนิคเรียกสติเพื่อนำความตระหนักรู้กลับคืนมา เมื่อรู้สึกถึงความเครียดที่กำลังครอบงำตัวคุณ ลองหยุดพักไม่นึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น นับ 1-10 ในใจ สูดหายใจเข้า-ออกลึก ๆ มองไปรอบๆ แล้วพักสายตา หรือลองหลับสัก 15-30 นาที

ระบาย

พูดคุยถึงสาเหตุของความเครียด และระบายความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้คนใกล้ชิดที่คุณวางใจ การได้ระบายจะช่วยให้คุณได้ไตร่ตรอง มีสติ และใจเย็นมากขึ้น รวมทั้งอาจได้รับคำแนะนำที่ดีก็ได้

เติมพลัง

ละจากความเครียดด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้คุณสดชื่นและอารมณ์ดี เช่น ออกไปพบปะเพื่อนๆ เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฟังเพลงที่ชอบ ทำอาหาร เป็นต้น โดยทุกครั้งที่นึกความเครียดที่เกิดขึ้นให้พยายามนึกด้านที่ดีมากกว่า คือ การคิดบวกนั้นเอง เช่น คุณกำลังตกงานเป็นเหตุให้คุณเครียดมาก แต่ถ้านึกในด้านดี เวลานี้นี่เองที่ทำให้คุณได้ค้นหาตัวเอง ได้เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน และแน่นอนว่าจะต้องมีงานที่ดีรอคุณอยู่แน่นอน

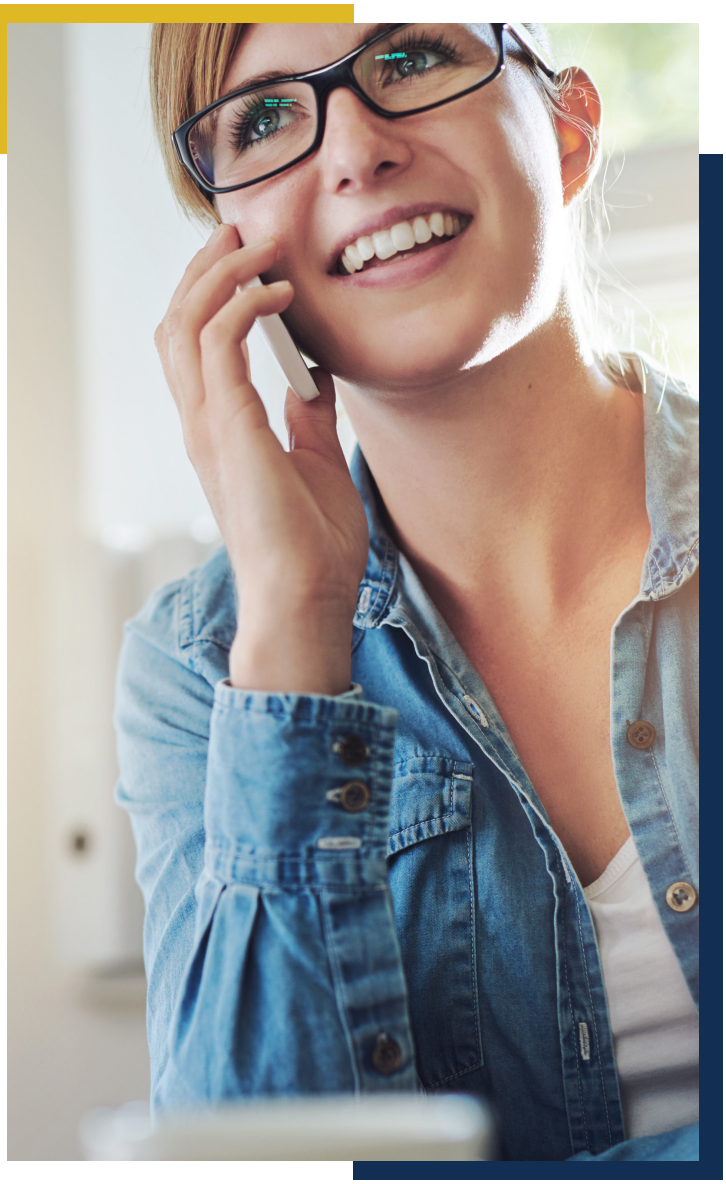
เริ่มต้นใหม่

หันกลับมาเผชิญหน้ากับความเครียดที่เกิดขึ้น หาทางกำจัดมันไปที่ละขั้นอย่างไม่รีบร้อน ถ้ารู้สึกสับสนหรือเครียดจนทนไม่ไหว ก็ให้หยุดพักบ้าง หาอย่างอื่นทำเพื่อผ่อนคลาย อย่าจมอยู่กับความเครียดตลอดเวลา พร้อมให้กำลังใจตัวเองเสมอ

สร้างความสุขได้ง่ายกว่าที่คิด แค่คุณไม่ตีกรอบให้ความสุขอยู่ในพื้นที่เล็ก ๆ

“ความสุข” หรือความรู้สึกชอบหรือพอใจกับชีวิตของตนเองนั้น เป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล บางคนแค่ได้กินของอร่อย ๆ ก็มีความสุข แต่บางคนต้องการมีเงินเยอะ ๆ ถึงมีความสุข หรือบางคนต้องการความก้าวหน้าในหน้าที่การงานถึงจะมีความสุข ความสุขของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน เพราะความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นหรือไม่และมีเหตุจากอะไร รวมทั้งจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับตัวคุณเองที่จะกำหนดมัน

มาเริ่มต้นสร้างความสุขกันเถอะ



อย่าตีกรอบความสุขของคุณ

“ไม่มีใครอยากถูกตีกรอบให้อยู่ในพื้นที่เล็ก ๆ ความสุขก็เช่นกัน” อย่ากำหนดเงื่อนไขความสุขมากจนเกินไป เพราะความสุขอาจเกิดจากสิ่งง่าย ๆ ที่คุณทำอยู่เป็นประจำก็ได้ ยกตัวอย่างเรื่องการประกอบอาชีพ เมื่อถึงคราวต้องหางานคุณอาจไม่มีโอกาสได้เลือกมากสักเท่าไหร่ จึงอาจไม่ได้ทำงานที่ตนเองชอบจริง ๆ ซึ่งทำให้คุณไม่มีความสุข

หยุดตีกรอบว่าคุณจะต้องได้ทำสิ่งที่ชอบเท่านั้นถึงจะมีความสุข ลองมองหาความสุขจากสิ่งที่คุณทำอยู่ เช่น ไม่คิดว่าตัวเองจะทำงานนี้ได้ แต่เราทำได้, ทำงานที่ไม่ได้ชอบแต่คุณก็ได้เจอเพื่อนร่วมงานที่ดี เป็นต้น เมื่อความรู้สึกนี้ไม่ได้ถูกตีกรอบ คุณจะมีความสุขได้ง่ายขึ้น

มองโลกในแง่บวก

การมองโลกในแง่บวก เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ตนเองมีความสุข **คุณจึงต้องเริ่มต้นมองสิ่งต่าง ๆในแบบที่ต้องเป็น โดยเน้นมองหาเรื่องดีที่เกิดขึ้นมากกว่าเรื่องแย่ ๆ**

1. ยอมรับว่าทุกสิ่งย่อมมีเปลี่ยนแปลง และคุณไม่สามารถควบคุมได้
2. ในสถานการณ์ย่ำแย่ไม่ว่าจะเกิดจากเรื่องอะไรก็ตาม ให้คิดเสมอว่าทุกอย่างมีทางออกและพยายามมองหามุมขบขันจะช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้นได้เสมอ
3. จดจำความรู้สึกดีที่เกิดจากการมองโลกในแง่บวกที่เคยเกิดขึ้นในอดีต และย้ำกับตัวเองว่าความรู้สึกนี้นั้นอยู่ใกล้แค่เอื้อม
4. อยู่ท่ามกลางคนคิดบวก เพื่อรับพลังและทัศนคติที่ดี

ยิ้ม” กริยาที่แสดงถึงอาการชอบใจ ซึ่งปรากฏบนริมฝีปากและใบหน้า

ความสุขสร้างได้ด้วยการยิ้ม มีงานวิจัยพบว่า การที่คุณยิ้มให้ตัวเองหน้ากระจกเป็นเวลา 30 วินาที หลังจาก 8 วินาทีแรก ร่างกายของเราจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข หรือ เอ็นโดรฟินออกมาเพิ่มขึ้น และลดระดับฮอร์โมนแห่งความเครียด หรือคอร์ติซอลลง **การยิ้มจึงช่วยกระตุ้นความสุข และลดความเครียดได้ ดังนั้น “อย่าลืมยิ้มให้ตัวเองในทุก ๆ วันนะ”**

เริ่มต้นสร้างสุขด้วยการปลดปล่อยความสุขออกจากพื้นที่เล็ก ๆ ที่คุณกำหนดไว้ มองโลกในแง่ดี และยิ้มให้ตัวเองบ่อย ๆ เพราะความสุขเกิดขึ้นได้ง่าย ๆ ซึ่งคุณสร้างได้ด้วยตัวเอง ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การจัดการกับอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์เชิงลบที่อาจเกิดจากความผิดหวัง ความกดดัน และความเครียด รวมทั้งอารมณ์เชิงบวกที่เกิดจากความสุข ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้คุณอยู่ร่วมกับผู้อื่นในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ได้อย่างราบรื่นและมั่นคง

การสื่อสาร (Communication)

“การสื่อสาร มีที่มาจากรากศัพท์ในภาษาละติน Communis ที่หมายถึงความเข้าใจร่วมกัน”

ไม่ว่าโลกจะเปลี่ยนแปลงไปมากสักเท่าไหร่ มนุษย์ก็ยังเป็นสัตว์สังคม ซึ่งปัจจุบันอาจเป็นสังคมออนไลน์ ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกันยังคงเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้คนเราสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างผาสุข

การสื่อสาร คือ กระบวนการถ่ายทอดข้อมูล ความคิดเห็น และความรู้สึก จากผู้ส่งสาร ไปยังผู้รับสาร โดยผ่านสื่อรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งต้องอาศัยทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และคำนึงความเหมาะสมกับบริบท คู่สื่อสาร และสถานการณ์ เพื่อให้ได้ผลสัมฤทธิ์ที่ดี

องค์ประกอบสำคัญของการสื่อสาร

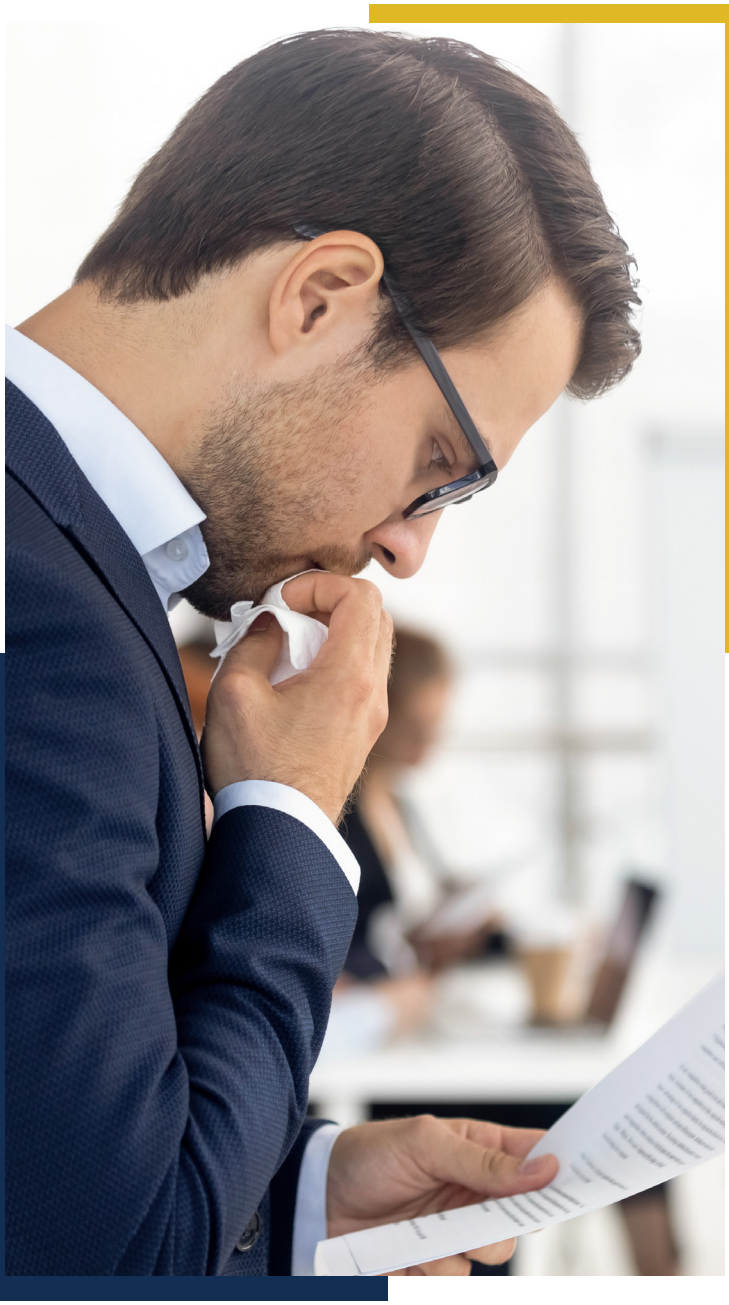
ผู้ส่งสารหรือแหล่งสาร: จุดเริ่มต้นของสาร

สาร: เรื่องราว ข้อมูล ความรู้ ความคิด ความคิดเห็น ความต้องการ อารมณ์ที่ส่งต่อให้ผู้รับสารโดยอาศัยภาษาหรือสื่อรูปแบบต่าง ๆ ที่สามารถทำให้เกิดการรับรู้ร่วมกันได้ เช่น คำพูด ตัวหนังสือ รูปภาพ เครื่องหมาย หรือกิริยาท่าทางต่าง ๆ เป็นต้น

ผู้รับสาร: จุดหมายปลายทางของสาร

3 เทคนิคเสริมทักษะการพูด สื่อสารให้มีประสิทธิภาพ

ไม่ว่าคุณจะทำงาน เรียนหนังสือ หรือใช้ชีวิตประจำวันทั่วไป “การพูด” ก็เป็นหนึ่งในการสื่อสารที่สำคัญของทุกคนในสังคม **คุณจึงจำเป็นต้องพัฒนาทักษะการพูดให้ดีและมีประสิทธิภาพที่สุดด้วยเทคนิคเหล่านี้**



ทำความเข้าใจเรื่องที่ต้องการสื่อสาร บริบทแวดล้อม และผู้ฟังขณะนั้น

เมื่อเข้าใจเรื่องที่ต้องพูด ศึกษาผู้ฟังมาเป็นอย่างดี และรู้บริบทแวดล้อม คุณจะสามารถจับจุดสำคัญของเรื่องได้ จึงพูดได้ตรงประเด็น กระชับ เข้าใจง่าย ไม่วกวนจนสับสน **นอกจากนี้ คุณจะแสดงท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง ระดับเสียง และใช้ภาษาได้อย่างเหมาะสม**

หน้า น้ำเสียง ระดับเสียง และใช้ภาษาได้อย่างเหมาะสม บุคคลิกภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้พูดต้องคำนึงถึง

นอกจากภาษาที่ดี คุณยังต้องมีภาษากายที่ดีและ เหมาะสมด้วย ทั้งการเดิน การวางมือ การใช้สายตา ล้วนเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพสูงสุด **เพราะภาษากายจะแสดงให้เห็นถึงความมั่นใจ ความจริงใจ และดึงดูดความสนใจจากผู้ฟังได้**

เว้นจังหวะ และเลือกใช้ระดับเสียงที่แตกต่างเวลาพูดถึงเรื่องสำคัญ

การเว้นจังหวะพูดเล็กน้อย และเลือกใช้ระดับเสียงหรือน้ำเสียงที่ไม่ราบเรียบ จะช่วยให้ผู้ฟังรู้สึกสนใจและ ตั้งใจฟังมากขึ้น **รวมทั้งช่วยให้ผู้ฟังมีเวลาที่จะคิดตามสิ่งที่พูดได้ทัน**

ความฉลาดทางอารมณ์ และการสื่อสารเป็น Soft Skills ที่จำเป็นอย่างมาก ในยุคปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นสังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การเมือง เทคโนโลยี รวมไปถึงโรคระบาดอย่างที่เรากำลังประสบกันอยู่นั้น ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม ต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเรา ความฉลาดทางอารมณ์ในการจัดการอารมณ์ทั้งเชิงลบและบวกที่เป็นผลมาจากปัจจัยภายนอกและภายในตัวคุณ รวมไปจนถึงการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน ให้คุณสามารถอยู่รวมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณขาดไม่ได้ เพื่อสร้างชีวิตที่มั่นคงพร้อมรับทุกความหลากหลาย และการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติและมีประสิทธิภาพ

เริ่มต้นพัฒนา Hard Skills และ Soft Skills
ไปพร้อม ๆ กันได้แล้วที่ **SAU**
ดูรายละเอียดเพิ่มเติมและสมัครเรียนได้ที่ www.sau.ac.th/