

## บทที่ 8

### การฝึกพูดหรือการซ้อมพูด

การพูดเป็นทักษะทางภาษาที่ทุกคนจะต้องฝึก เพราะไม่ว่าเราจะอยู่ที่ใดหรือประกอบกิจการใด จำเป็นต้องพบกับผู้คน และแน่นอนว่าจะต้องใช้การสื่อสารกันด้วยการพูดเป็นหลัก การพูดจะมีประสิทธิภาพเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้พูดเอง คือผู้พูดต้องมีความสามารถหลายอย่างประกอบกัน และต้องหมั่นฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เพราะการพูดเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สามารถเรียนรู้และฝึกทักษะได้ ยิ่งฝึกมากความชำนาญในการพูดยิ่งพัฒนาขึ้นตามลำดับ (เพียรศักดิ์ศรีทอง 2537, 55)

การฝึกพูด แบ่งออกเป็น 3 วิธี คือ

1. ฝึกฝนด้วยตนเอง ผู้พูดต้องพยายามหาโอกาสในการพูดบ่อย ๆ อาศัยประสบการณ์มาก ๆ ก็อาจกลายเป็นนักพูดที่ดีได้ และถ้ามีปฏิภาณ ไหวพริบดีด้วยแล้ว จะจับหนทางได้เร็วจนประสบความสำเร็จได้

2. ฝึกฝนโดยศึกษาจากตำรา ตำราเกี่ยวกับการพูดมีให้ค้นคว้ามากมายทั้งเป็นภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ แต่ต้องไม่ลืมว่าการที่จะพูดได้ดีนั้น จะอาศัยแต่ตำราเพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ ผู้พูดจะต้องลงมือปฏิบัติด้วย โดยอาศัยความรู้ เทคนิคใหม่ ๆ จากตำรามารวบรวม จะทำให้พูดได้ดียิ่งขึ้น

3. ฝึกโดยมีผู้แนะนำ คือมีพี่เลี้ยงหรือครูอาจารย์ดี ๆ คอยแนะนำให้เป็นการส่วนตัว หรือจัดเป็นกลุ่ม มีการฝึกพูดกันเป็นประจำ หรือสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรการพูด (ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์ 2525, 8) จะทำให้ทราบว่าเรายังบกพร่องในเรื่องใด ควรปรับปรุงแก้ไขในข้อใด

เมื่อผู้พูดได้ทราบวิธีการฝึกฝนตนเองแล้ว ต่อมาก็เป็นขั้นตอนของการซ้อมพูด ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี คือ

1. ซ้อมพูดคนเดียว โดยจินตนาการว่า บริเวณที่อยู่ข้างหน้าเราเป็นกลุ่มคนฟัง
2. ซ้อมพูดต่อหน้าคนที่รู้จัก อาจจะเป็นเพื่อนสนิทหรือญาติพี่น้อง โดยให้มีการติชมหลังการพูดด้วยก็จะเป็นการดี เพื่อเราจะได้นำมาปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่บกพร่อง

3. **ซ้อมพูดหน้ากระจก** ในขณะที่ซ้อมให้ออกเสียงและแสดงท่าทางไปด้วยเพราะตัวผู้พูดเองจะได้สังเกตเห็นบุคลิกของตนเอง

ในการซ้อมพูดแต่ละครั้ง ควรจะฝึกเรื่องการใช้เสียง และการใช้ภาษาท่าทางควบคู่กันไป ด้วย เพราะทั้งเสียงและท่าทางมีพลังในการสื่อสารถึง 38% และ 55% ตามลำดับ ในขณะที่เราใช้ถ้อยคำภาษานั้นมีพลังในการสื่อสารเพียง 7%

เคล็ดลับในการฝึกหัดพูด

1. จงปลุกความกล้าหาญทุกขณะที่จะพูด ต้องพร้อมที่จะเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ต้องคิดว่าเรามีความสามารถ และเตรียมตัวให้พร้อม

2. ฝึกหัดพูดคนเดียวให้คล่องและแพรวพราว อาจจะฝึกหน้ากระจกบานใหญ่ ในการฝึกตอนนี้ให้ฝึกท่าทาง สีหน้า และการใช้มือให้กลมกลืนกับคำพูด

3. จงขจัดความกลัวออกไปจากจิตใจ เช่น ถ้ากลัวความเข้าใจผิดให้บันทึกหัวข้อพูดไว้ อย่างมีระเบียบ ถ้ากลัวสิ่งที่ไม่รู้ให้ใฝ่หาความรู้และพยายามฝึกฝนพูด ถ้ากลัวว่าผู้ฟังจะเหน็ดเหนื่อยฝึกให้มีความกล้าหาญ ถ้ากลัวผู้ฟังไม่ได้ยินอาจจะเกิดจากอุปกรณ์ หรืออวัยวะที่ใช้ในการออกเสียงบกพร่องให้แก้ไขสิ่งบกพร่องนั้น ๆ และถ้ากลัวตัวเองงอแงด้วยการทำให้มีสมาธิ และปรับปรุงท่าทางประกอบคำพูด (ม.ร.ว.ชนม์สวัสดิ์ ชมพูนุท ม.ป.ป., 174-9, 179, 185-6)

เพื่อให้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้นในการพูด ผู้พูดอาจจะฝึกซ้อมโดยใช้เทคโนโลยีบางอย่างเข้าช่วยก็ได้ เช่น

**การใช้เครื่องบันทึกเสียง** เป็นวิธีการฝึกหัดวิธีหนึ่งที่จะทำให้การพูดประสบความสำเร็จ เพราะผู้ฟังจะได้รู้ถึงน้ำเสียงของตน ในการนี้ควรจำกัดเวลาด้วย โดยแบ่งการฝึกซ้อมออกเป็นตอนสั้น ๆ และฝึกซ้อมแต่ละขั้นตอน โดยเริ่มจากการกล่าวเปิดก่อน ถ้ามีโต๊ะบรรยายให้เดินไปที่โต๊ะวางกระดาษบันทึกลงบนโต๊ะ หุยมองไปรอบ ๆ ห้อง พยายามสบสายตาสู่ผู้ฟัง หายใจลึก ๆ 3 ครั้ง และเริ่มกล่าว เมื่อกล่าวจบปิดเครื่องบันทึก

จากนั้นให้วิจารณ์ตัวเอง อย่าเข้าข้างตัวเอง ต้องแยกตัวออกมาจากเครื่องบันทึก ให้พิจารณาว่า น้ำเสียงชัดเจนหรือไม่ มั่นใจแค่ไหน เป็นมิตรหรือไม่ ฯลฯ ควรทำอย่างนี้ประมาณ 3 ครั้ง แล้วจึงดำเนินการฝึกซ้อมขั้นตอนอื่นต่อไป (คาเรน เบิร์ก ม.ป.ป., 126-127)

**การใช้วิดีโอหรือวิดิทัศน์** วิธีนี้ควรใช้เมื่อได้ผ่านขั้นตอนการฝึกซ้อมอย่างอื่นมาแล้ว วิธีนี้สามารถเข้าใจได้มาก เพราะภาพจากวิดิทัศน์สามารถบอกผู้ฝึกได้ทั้งลักษณะการพูด ท่าทาง และ

ภาษาท่าทาง เมื่อบันทึกเรียบร้อยแล้วให้กรอกกลับเปิดดูเพื่อมองหาจุดที่ต้องปรับปรุงแก้ไข หากพบว่ามีปัญหาเรื่องใดให้ฝึกและบันทึกภาพใหม่ จนเกิดความชำนาญและมั่นใจ และอาจจะฝึกซ้อมอีก 2-3 ครั้ง เพื่อให้มั่นใจยิ่งขึ้น (คาเรน เบิร์ก ม.ป.ป., 132-133)

การฝึกพูดที่จะให้ได้ผลดีนั้น นอกจากผู้ฝึกจะรู้วิธีการฝึก หรือขั้นตอนการฝึกแล้ว ควรมีหลักปฏิบัติในการฝึกพูด เพื่อให้ประสบความสำเร็จด้วย ซึ่ง เพียรศักย์ ศรีทอง ได้ให้หลักปฏิบัติไว้ดังนี้ (2537, 58-78)

1. ฝึกตนเองให้รู้จักแสวงหาความรู้ให้ทันสมัยอยู่เสมอ ผู้พูดจะต้องมีความรู้และประสบการณ์ในวิชาการสาขาต่าง ๆ ให้กว้างขวาง ความรู้ที่นำมาพูดจะต้องทันต่อเหตุการณ์และแปลกใหม่ จึงจะทำให้ผู้ฟังเชื่อถือ เลื่อมใส และสนใจให้ผู้ฟังนิยมชมชอบได้ จึงควรฝึกตนในเรื่องต่อไปนี้

1.1 ฝึกนิสัยรักการอ่านให้เกิดแก่ตน เพื่อเป็นการสะสมความรู้ ถ้าผู้พูดมีความรู้ไม่เพียงพอ การพูดก็จะวกไปวนมา นาน ๆ เข้าผู้พูดจะเบื่อตนเองซึ่งหมายถึงผู้ฟังจะเบื่อกับผู้พูดไปด้วย

1.2 ฝึกนิสัยรักการฟัง เพราะการฟังเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา การฟังเป็นทักษะทางภาษาที่จะต้องฝึกฝนให้ชำนาญ ต้องฝึกจิตใจให้มีสมาธิ ฝึกจับใจความสำคัญ รู้จักฟังตามระดับของเรื่องที่จะฟัง ฝึกมารยาทในการฟังและฝึกฟังในประเด็นที่ต้องการฟัง สิ่งสำคัญประการแรกที่นักพูดจะต้องฝึกคือ ทำอย่างไรจึงจะมีนิสัยรักการฟัง นอกจากนี้ที่นักพูดที่ดีจะต้องอดทนและยอมรับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่น และหาทางปรับปรุงแก้ไข ดังนั้นนักพูดทุกคนจึงควรฝึกนิสัยรักการฟังผู้อื่นให้มากพอ ๆ กับการฝึกพูด

1.3 ฝึกนิสัยในการคิดสร้างสรรค์ ในขั้นแรกนักพูดต้องรู้จักฝึกหัดคิดในปัญหาต่าง ๆ หรือความรู้ต่าง ๆ อย่างรอบคอบ มีเหตุผล ขั้นต่อไป ต้องฝึกจิตใจให้คิดอย่างมีสมาธิและทำให้เกิดปัญญา ความรู้ที่เกิดจากการคิดค้นเป็นความรู้ที่ทุกคนต้องการอยากรู้และอยากฟัง

1.4 ฝึกจดจำเรื่องราวต่าง ๆ นักพูดจะต้องฝึกตนให้มีความจำได้แม่นยำ สามารถนำความรู้ต่าง ๆ มาใช้ได้ทุกโอกาสที่ต้องการ ผู้ที่มีความจำดีจะมีความรอบรู้ เป็นคนช่างสังเกต และมีพลังจินตนาการกว้างไกล

2. ฝึกการพูดให้เป็นสำเนียงภาษาพูด คือเป็นภาษาง่าย ๆ ไม่เคร่งครัดในระเบียบภาษาเหมือนภาษาเขียน การใช้คำ ประโยค จะง่าย กระชับ ฟังเข้าใจได้เร็ว

ผู้พูดจะต้องฝึกให้ถูกสำเนียง คือฝึกการออกเสียงภาษาที่พูดให้ชัดเจนถูกต้อง โดยเฉพาะการออกเสียงพยัญชนะ หรือคำบางคำ หรือถ้อยคำที่ผู้พูดมักจะพูดผิดอยู่เสมอ เช่น

- อักษร ร ล ต้องพยายามออกเสียงให้ชัดเจน ถูกต้อง
- เสียงควบกล้ำ เช่น ขวนขวาย ไชว้แวว เพลิดเพลิน ปลอดภัย ปลอดภัย ฯลฯ
- ถ้อยคำที่เป็นคำศัพท์ต่าง ๆ ทั้งคำสมาส คำสนธิ คำซ้อน คำประสม เช่น ประสพการณ์ กาลสมัย ปรัชญา วิจารณ์ ฯลฯ ผู้พูดต้องศึกษาและฝึกออกเสียงให้ถูกต้องตามหลักภาษา

- ฝึกใช้ถ้อยคำให้ตรงกับความหมาย โดยเฉพาะคำพ้องเสียง
- ฝึกการพูดโดยใช้ถ้อยคำง่าย ๆ อย่าใช้ศัพท์ยาก อย่าหลงว่าการใช้ศัพท์ยากแล้วคนฟังจะนิยมชมชอบ

- ฝึกให้มีเสียงดังฟังชัด ทุกคนได้ยิน น้ำเสียงแจ่มใส ไม่เร็วหรือช้าเกินไป มีการเน้นเสียง พูดด้วยความเชื่อมั่น อย่าพูดคิดอ้าง หรือพูดเอ้อ ๆ อ้า ๆ

3. ฝึกความเชื่อมั่นในตัวเอง ความเชื่อมั่นในการพูดย่อมขึ้นอยู่กับการเตรียมตัวของผู้พูด ถ้าเตรียมตัวมาอย่างดีมีความพร้อมก็ย่อมมีความเชื่อมั่นสูง ความประหม่าในเวลาพูดจะมีน้อย การฝึกให้เกิดความเชื่อมั่นกระทำได้ดังนี้

3.1 ฝึกสร้างพลังจิตให้มีปมเด่นละทิ้งปมด้อยทุกครั้งทีพูด ต้องคิดว่าเราพร้อมที่จะพูด คือมีทั้งความรู้ ประสบการณ์ เหตุผล ข้ออ้างอิง ข้อมูล ฯลฯ ขณะเดียวกันให้ขจัดปมด้อยโดยการทำจิตใจให้แน่วแน่ในเรื่องที่พูด

3.2 ฝึกตนให้เป็นคนกล้าพูด ต้องมีการซ้อมพูดก่อนไปพูดจริง จะทำให้มีความพร้อม ความชำนาญ และเกิดความกล้าหาญ

3.3 ฝึกการใช้สายตา และกิริยาท่าทางในเวลาพูด  
สายตาเป็นอวัยวะที่สำคัญในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในการพูด เป็นสื่อประสานสัมพันธ์ที่ดีกับคนฟัง ทำให้ทราบถึงความสนใจ ความพอใจของผู้ฟัง แต่ถ้าผู้พูดหลบสายตาคนฟังก็เท่ากับทิ้งเครื่องมือสื่อสารที่สำคัญที่สุดไปอย่างน่าเสียดาย การมองผู้ฟังอย่างทั่วถึงเป็นวิธีเดียวที่จะบังคับให้ผู้ฟังต้องฟังผู้พูดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ด้านท่าทาง นักพูดต้องรู้จักใช้ท่าทางให้เหมาะกับการพูด อย่าใช้ท่าทางประกอบเกินความจำเป็น โดยเฉพาะการใช้มือประกอบการพูด จะมีส่วนสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้พูดและผู้ฟัง เช่น การอธิบายรูปร่าง ทิศทาง ขนาด และจำนวน

4. ฝึกตนให้เป็นคนมีความอดทน อดกลั้นต่ออารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ โดยพยายามฝึกดังนี้

4.1 ฝึกกระบังอารมณ์ต่าง ๆ อย่าแสดงอาการออกมาทั้งทางกายและวาจา เพราะการกระทำดังกล่าวมีแต่จะเกิดผลเสียแก่ผู้พูด

4.2 ฝึกวางเฉยให้ได้ เมื่อประสบอารมณ์ที่ไม่พอใจ อย่าแสดงอาการโกรธหรือดีใจจนเกินไป

4.3 ฝึกอย่าใช้การตอบโต้ผู้ฟัง ยกเว้นว่าเป็นการตอบคำถามที่ผู้ฟังสงสัย

4.4 ฝึกการไม่วางโตเหนือผู้ฟัง อย่าอวดดีหรืออวดเด่นเหนือผู้ฟังด้วยการแสดงกิริยาอาการต่าง ๆ

4.5 ฝึกสร้างพลังใหม่ ๆ นักพูดจะต้องไม่หยุดนิ่งในการหาความรู้และคิดวิธีการต่าง ๆ เพื่อนำมาเสนอผู้ฟังให้ได้รับความรู้ และประสบการณ์ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง

5. ฝึกการพัฒนาบุคลิกภาพในการพูด นักพูดจะต้องสำรวจข้อดีข้อเสียของตน ให้ปรับปรุงส่วนที่ยังอ่อน รักษาสิ่งที่ดีไว้ บุคคลที่ฝึกฝนตนเองให้มีบุคลิกภาพดี ย่อมได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี จะประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพไม่ดี

#### บุคลิกภาพของผู้พูด

บุคลิกภาพ คือสภาพนิสัยและการแสดงออกให้ปรากฏของแต่ละคน การฝึกพูดถือว่าเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพอย่างหนึ่ง บุคลิกภาพมีอยู่ 2 ประการ คือ

1. บุคลิกภาพภายนอก คือสิ่งที่สังเกตเห็นได้ชัด สัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 การแก้ไขปรับปรุงสามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อย และวัดผลได้ทันที ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย การปรากฏตัว กิริยาท่าทาง การสบสายตา การใช้น้ำเสียงและถ้อยคำภาษา ฯลฯ นักพูดแม้จะมีหน้าตาไม่ดีก็ควรจะสดชื่นแจ่มใส แต่งกายให้เรียบร้อยเหมาะสมกับกาลเทศะ การปรากฏตัวต้องไม่เคอะเขิน มีกิริยาท่าทางเป็นธรรมชาติ เวลาพูดไม่หลบสายตา มีน้ำเสียงชัดเจน ใช้ภาษาได้รัดกุม โดย “คิดก่อนพูด ไม่ใช่พูดก่อนคิด”

2. บุคลิกภาพภายใน เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น สัมผัสยาก ต้องใช้เวลาในการสังเกตพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงแก้ไขค่อนข้างยาก วัดผลลำบาก บางอย่างอยู่ลึกจนแก้ไขไม่ได้ เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกระตือรือร้น ความรอบรู้ ความคิดริเริ่ม ความจริงใจ ปฏิภาณไหวพริบ ความรับผิดชอบ ความจำ อารมณ์ขัน ฯลฯ บุคลิกภาพภายใน จะต้องใช้เวลาฝึกฝนเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้น (ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์ 2525, 23-24)

เพราะฉะนั้นเพื่อบุคลิกภาพที่ดี ผู้พูดควรต้องพิจารณาถึงการแสดงออกในเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

## การแต่งกาย

ผู้ฟังจะเป็นผู้ตัดสินวิธีการเสนอตัวเองของผู้พูด นั่นคือการแต่งกาย ผู้พูดควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ดูดี แต่ไม่ควรให้เสื้อผ้าเป็นจุดเรียกร้องความสนใจ เพราะจะเป็นการก่อกวนสารหรือข้อมูลที่จะนำเสนอ จงจำไว้ว่าผู้พูดต้องเป็นผู้กล่าวอะไรบางอย่างไม่ใช่ “เสื้อผ้าของผู้พูด” (คาเรน เบิร์ก ม.ป.ป., 146) ในการแต่งกายจะต้องพิถีพิถันพอสมควร มีความสะอาด เหมาะสมกับโอกาส เรียบร้อย เหมาะกับฐานะ ภาวะ และวัยของผู้พูด ไม่ฉ่ำหรือล้าสมัยจนเกินไป รวมทั้งต้องแต่งกายโดยให้เกียรติผู้ฟังและสถานที่ด้วย

ชาญชัย อัจฉินสมาจาร เสนอประเด็นที่ควรพิจารณาในการแต่งกายไว้ว่า

1. ควรแต่งกายให้สบาย
2. สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับโอกาส
3. เครื่องแต่งกายต้องเรียบร้อย กะทัดรัด
4. อย่าสวมเครื่องแต่งกายที่ทำให้คนอื่นรู้สึกรำคาญ
5. อย่าใช้น้ำหอมมากเกินไป (ม.ป.ป., 99)

บางท่านได้แนะนำการแต่งกายไว้ว่า ผู้ชายควรแต่งชุดสูทธุรกิจ หรือเสื้อเชิ้ตแขนยาว ส่วนผู้หญิงสวมกระโปรงชุดหรือเสื้อแขนยาวและกระโปรงที่เข้าชุดกัน หรืออาจสวมเครื่องแบบ เช่น ชุดทหาร ตำรวจ หรือชุดของบริษัททั่ว ๆ ไป ชุดประจำห้องปฏิบัติการหมวดช่าง เป็นต้น (คาเรน เบิร์ก ม.ป.ป., 147)

## การใช้ภาษาท่าทาง

การสื่อความหมายด้วยท่าทาง สามารถเอาชนะความประหม่าได้ เวลาพูดจึงควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายบ้าง แต่ต้องไม่มากจนก่อให้เกิดความรำคาญแก่ผู้ฟัง จงใช้ท่าทางไปตามธรรมชาติ การแสดงทางใบหน้าของผู้พูดจะสะท้อนกลับโดยผู้ฟัง และสิ่งที่ละเอียดไม่ได้คือ การยิ้ม นับเป็นการสร้างความอบอุ่นต่อการพูด และช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร ตลอดจนความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ฟังภาษาท่าทางที่ใช้ประกอบการพูดมีดังนี้

### 1. การวางท่าของศีรษะและการแสดงสีหน้า

- การวางท่าของศีรษะ ในการพูดปกติศีรษะควรตั้งตรง การตั้งศีรษะตรงขณะเริ่มพูด แสดงว่าผู้พูดเป็นคนจริง กล้าหาญ กล้าสู้หน้ากับทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นคนมีหัวใจเข้มแข็ง และมีอำนาจ

ถ้าต้องการจะพูดถึงข้อความที่เป็นการขอร้อง ขอความเห็นใจหรือขอความเห็น ควร ยืนศีรษะไปข้างหน้าเล็กน้อย

ถ้าพูดถึงเรื่องตื่นเต้น น่าหวาดกลัว หรือสิ่งประหลาดมหัศจรรย์ หรือแสดงความเป็น อิศระ ปราศจากข้อผูกพัน ให้ทำท่าผงกศีรษะไปเบื้องหลังเล็กน้อย

ถ้ากล่าวปฏิเสธ แสดงความไม่พอใจ ไม่เห็นด้วย ควรสั่นศีรษะช้า ๆ ขณะกล่าวนั้น (ม.ร.ว. ชนม์สวัสดิ์ ชมพูนุท ม.ป.ป., 165-166)

- การแสดงสีหน้า ต้องยิ้มแย้ม เบิกบาน ร่าเริง ทำให้ผู้ฟังสนใจที่จะฟังอย่างมีความสุขไปด้วย นอกจากนี้การแสดงสีหน้าโดยรวมจะบ่งบอกถึงความสุขุมและเชื่อมั่นในการพูด แต่จงระวังอย่าแสดงอาการหลุกหลิก เลิกคิ้ว หล่นตา ขยับแก้มขยับคางหรือกัดริมฝีปาก เพราะ เป็นอากัปกิริยาที่ไม่เรียบร้อย

2. การใช้สายตา จงอย่าลืมว่า “ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ” ผู้พูดต้องใช้สายตาเพื่อ แสดงความเป็นกันเองกับผู้ฟัง ให้ผู้ฟังรู้สึกว่าคุณกำลังพูดอยู่กับเขา อย่าพยายามหลบตาผู้ฟัง จะ ทำให้ผู้ฟังรู้สึกว่าคุณไม่ได้พูดหรือเอาใจใส่ผู้ฟัง

ม.ร.ว. ชนม์สวัสดิ์ ชมพูนุท ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการใช้สายตาได้ว่า

“...นัยน์ตายังมีส่วนช่วยอย่างสำคัญในการพูด คือการใช้นัยน์ตาในการพูดจะแสดงให้เห็น ผู้ฟังคาดหมายคำพูดของคุณได้ว่า ควรจะเชื่อถือได้หรือไม่ บุคคลที่เมื่อสนทนากับใครแล้ว มักไม่ค่อยดูตาคู่สนทนา มักคอยก้มหน้า หรือเหลือบตาลงต่ำ จะแสดงว่า คน ๆ นั้น เป็นคนอ่อนแอ ไม่สู้กับอุปสรรค และทำให้สงสัยว่า ข้อความที่กล่าวนั้น จะไม่เป็นความจริง แต่ถ้าคุณพูดโดย กล้าใช้นัยน์ตาประสานกับสายตาผู้ฟังอย่างไม่ย่นย่อ ไม่หลบต่ำ เช่นนี้แล้วก็จะยอมแสดงให้เห็นว่า เป็นคนมีจิตใจแจ่มกร้าว กล้าสู้กับความจริงทุกอย่าง และสามารถโน้มน้ำหนักหัวใจของผู้ฟังให้คล้อย ตามได้โดยง่าย” (ม.ป.ป., 167)

นอกจากนี้ท่านยังได้ให้หลักเกณฑ์ในการฝึกใช้สายตาไว้ดังนี้ (ม.ป.ป., 168)

1. เมื่อพูดถึงความเหนื่อยหน่ายอ่อนเพลีย ให้หลับตาลงช้า ๆ
2. เมื่อพูดถึงเรื่องที่ควรพิจารณา หรือความเกลียดชัง ไม่ไว้วางใจ ให้หรีตตา
3. เมื่อพูดถึงความยินดีให้เปิดตา และมีประกายยิ้มแย้มแจ่มใส
4. เมื่อพูดถึงความกลัว ประหลาดใจ ให้เบิกตากว้างเต็มที่
5. เมื่อแสดงความรู้สึกภาพ ความนับถือ ให้ลดสายตาลงเบื้องต่ำ
6. เมื่อกล่าวถึงความอิจฉา ริษยา คลางแคลงใจ ให้ใช้วิธีชำเลื่องมองด้วยหางตา

3. **การทรงตัว** ควรเป็นธรรมชาติ คืออยู่ในท่าทางที่สมดุลและดูสง่าผ่าเผยทั้งการยืนพูด และการนั่งพูด

- การยืนพูด ให้ยืนในท่าตรง ปล่อยไหล่ลงตามสบาย มือทั้งสองปล่อยลงตามสบายหรืองอศอกให้มือทั้งสองข้างชิดหรือประสานกันที่ด้านหน้าก็ได้ ให้เท้าทั้งสองห่างกันพอประมาณ (6-12 นิ้ว) วางปลายเท้าให้เหลื่อมกันเล็กน้อย ปล่อยให้น้ำหนักตัวตกลงบนขาทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน และให้น้ำหนักตกลงเต็มฝ่าเท้า

- การนั่งพูด ให้นั่งลำตัวตรง อย่าปล่อยให้ท่อนแขนช่วงบนกดชิดลำตัวตลอดเวลา เพราะจะทำให้อึดอัดที่ทรวงอก ถ้ามีโต๊ะอยู่ด้านหน้า ควรวางข้อศอกไว้บนโต๊ะ อาจโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

4. **การเคลื่อนไหว** คือการเดินบนเวที เป็นการดึงดูดความสนใจผู้ฟังได้ทางหนึ่ง ฉะนั้นควรเดินบ้างหยุดบ้างตามความเหมาะสม คนฟังจะรู้สึกไม่จำเจและไม่ง่วง แต่ต้องไม่เดินมากเกินไปหรือเดินด้วยอาการลุกลี้ลุกลน จนดูไม่เรียบร้อย การเดินขึ้นเวทีหรือลงจากเวทีต้องสง่าผ่าเผยและสำรวจ วางสีหน้าสำรวจเป็นปกติหรือยิ้มเล็กน้อย

5. **การใช้ภาษามือ** พยายามใช้มือให้เป็นประโยชน์ในการพูดให้มากที่สุด ต้องใช้ให้เป็นจังหวะ เหมาะกับเรื่องและโอกาสเพื่อบอกจำนวน ขนาด รูปร่าง และทิศทาง จะทำให้การพูดมีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น เช่น เมื่อแสดงความหนักแน่นจริงจังให้กำมือ เมื่อแสดงความเป็นมิตรหรือบริสุทธิ์ใจก็แบมือทั้งสองข้างแล้วผายออก เมื่อบอกทิศทางก็ชี้นิ้วไปในตำแหน่งที่ต้องการ เป็นต้น แต่จงอย่าใช้มือมากเกินไปเหมือนการแสดงละครควรใช้ให้เป็นธรรมชาติ นอกจากนั้นการพูดในบางโอกาสห้ามใช้มือประกอบ เช่น การกล่าวรายงานอย่างเป็นทางการ การกล่าวเปิดงาน การให้โอวาท และการอ่านข่าวทางโทรทัศน์ เป็นต้น

### **การใช้เสียงพูด**

เสียงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการพูด เสียงที่เปล่งออกมาต้องแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด ต้องเป็นเสียงที่มีพลัง มีชีวิตชีวา เป็นธรรมชาติ อย่าดัดเสียงหรือเลียนเสียงของผู้อื่น ต้องพูดให้ชัดเจน ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป และอย่ามีคำที่ไม่สื่อความหมาย เช่น เอ้อ อ้า ฯลฯ ปะปนเข้ามา

การใช้เสียงมีข้อควรปฏิบัติดังนี้



1. ความดังของเสียง ควรพูดให้เสียงดังชัดเจน “จงปรับความดังของเสียงให้เข้ากับขนาดของผู้ฟัง ขนาดของคุณภาพการฟังของห้อง และการเน้นที่คุณต้องการใช้กับคำบางคำ...” (ชาอุชัย อาจินสมาจาร ม.ป.ป., 99)

2. ระดับของเสียงพูด ไม่ควรพูดให้เสียงราบเรียบในระดับเดียวกันโดยตลอดการพูด เพราะจะทำให้ผู้ฟังง่วง ควรพูดด้วยระดับเสียงสูงบ้างต่ำบ้างจะช่วยให้ผู้ฟังไม่เบื่อ และ “การเปลี่ยนระดับเสียงมักเป็นการชี้ให้ผู้ฟังรู้ว่า คุณได้พูดจบประเด็นหนึ่งไปแล้ว และคุณกำลังจะพูดประเด็นต่อไป” (ชาอุชัย อาจินสมาจาร ม.ป.ป., 100)

3. ความเร็วของเสียง ไม่ควรพูดช้าหรือเร็วจนเกินไป ควรพูดด้วยความเร็วพอที่จะทำให้ผู้ฟังฟังทันและเข้าใจ แต่จะเป็นการดีถ้าหากเริ่มต้นพูดช้า ๆ ก่อน เพราะผู้พูดจะพูดเร็วขึ้นเมื่อเริ่มพูดไปแล้ว การหยุดพูดชั่วคราวจะมีผลทำให้ผู้ฟังตั้งใจฟัง เมื่อถึงตอนสรุปควรพูดช้า ๆ เพราะผู้ฟังต้องการเวลาเพื่อจดจำรายละเอียดที่สรุป (ชาอุชัย อาจินสมาจาร ม.ป.ป., 100)

4. จังหวะของการพูด ควรพูดให้มีจังหวะจะโคน ช่วงใดที่ควรหยุดก็หยุด ที่ควรพูดก็พูดให้ติดต่อกัน

5. การเน้นเสียงในข้อความ ควรรู้จักเน้นเสียงตรงจุดที่มีความสำคัญ หรือมีความหมายเป็นพิเศษ

6. การใช้เสียงให้เหมาะกับเนื้อหาและอารมณ์ ควรพิจารณาว่าเนื้อหาที่พูดเป็นอย่างไร ควรใช้เสียงอย่างไรจึงจะเหมาะกับเรื่อง เช่น การบรรยายธรรมดาหรืออธิบายความรู้ให้ใช้เสียงเรียบ ๆ ธรรมดา ถ้าต้องการโน้มน้าวจิตใจควรใช้เสียงที่เชิญชวน ถ้าพูดเรื่องที่มีอารมณ์ต่าง ๆ ต้องใช้เสียงให้ถูกต้อง เช่น การแสดงการทำทนายใช้น้ำเสียงแข็งกร้าว การแสดงความเสียใจใช้เสียงต่ำ ฯลฯ

7. การออกเสียงให้ถูกต้องชัดเจน นับเป็นสิ่งสำคัญต่อการพูดมาก เพราะไม่ว่าคุณจะถูกใจดีเพียงใด หรือมีบุคลิกภาพดึงดูดความสนใจคนฟัง รวมทั้งอาจจะมีสไตล์ที่สมบูรณ์แบบ ประกอบการพูดครบถ้วน แต่ท้ายที่สุดก็ต้องอาศัยคำพูด คำจึงเป็นตัวนำสำคัญในการสื่อความหมาย ฉะนั้นต้องพูดให้ชัดเจน โดยเฉพาะเสียง ร ล หรือเสียงควบกล้ำ เช่น ร่วงโรย ลบเลื่อน พรั่งพรู ปลอดภัย ฯลฯ นอกจากนี้คำที่มาจากภาษาอื่นผู้พูดต้องศึกษาและฝึกออกเสียงให้ถูกต้องด้วย โดยเฉพาะคำสมาส ศัพท์บัญญัติ คำราชาศัพท์ ฯลฯ

## การตื่นเวที

การตื่นเวทีเป็นภาวะทางจิตที่ไม่ปกติ เพราะผู้พูดขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความวิตกกังวลจนเป็นผลทำให้ควบคุมจิตใจและการแสดงออกทางกายไม่ได้ จึงมีอาการต่าง ๆ ตามมา ซึ่ง

ล้วนแต่เป็นอุปสรรคต่อการพูด เช่น ลืมเนื้อหาที่จะพูด เครียด มีอาการเกร็ง มือสั่น ปากสั่น ขาสั่น เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว ปวดปัสสาวะ รู้สึกกลัว ไม่กล้าสบตากับผู้ฟัง พูดตะกุกตะกัก วกวน หรืออาจพูดไม่จบเรื่อง

โดยปกติแล้วผู้พูดที่ยังมีประสบการณ์น้อยหรือพูดครั้งแรก มักจะมีความประหม่า เดลคาร์เนกี ได้ยืนยันความเห็นนี้ คือนักศึกษาที่เริ่มเรียนวิชาการพูด 80-90% จะมีความประหม่าโดยมักจะเกิดขึ้นก่อนการพูด และจะอยู่ได้เพียงชั่ว 2-3 ประโยคแรกของการพูด แต่ความประหม่าก็มีประโยชน์ คือ เป็นสัญญาณทางธรรมชาติในการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับการท้าทายที่ไม่คุ้นเคย เมื่อมีอาการของชีพจรเต้นเร็ว หรือเหงื่อซึมออกมา อย่าได้ตกใจ เพราะนั่นคือ การกระตุ้นของร่างกายเพื่อให้พร้อมที่จะมีปฏิริยาตอบสนอง (เดล คาร์เนกี ม.ป.ป., 37)

ระดับของการตื่นเวทีมี 3 ระดับ (ลักษณะ สตะเวทิน 2536, 33)

1. Audience Tension ระดับนี้มีความรู้สึกเครียดและตื่นกลัวเพียงเล็กน้อย อาการเหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรคต่อการพูด ผู้พูดสามารถควบคุมตนเองได้เมื่อพูดไปได้ระยะหนึ่ง จึงไม่ต้องวิตกกังวล เป็นการแสดงถึงความรับผิดชอบของผู้พูด ทำให้ตื่นตัวและพูดต่อไปได้อย่างกระฉับกระฉง

2. Audience Fear ระดับนี้ผู้พูดจะมีอาการหวาดกลัวตลอดเวลาที่พูด นับเป็นอุปสรรคต่อการพูด ผู้พูดอาจจะกลัวผู้ฟังหรือศักดิ์ศรีของผู้ฟัง กลัวสถานการณ์รอบ ๆ ตัว การจะขจัดอาการเหล่านี้ออกไปผู้พูดต้องเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อผู้ฟังเสียใหม่ อย่าคิดว่าผู้ฟังคอยจับผิดตน และต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองด้วย

3. Audience Panic เป็นการตื่นเวทีที่แสดงออกถึงความหวาดกลัวจนสุดจะระงับไว้ได้ มีอาการรุนแรงมากจนไม่อาจจะควบคุมอาการตื่นตัวของตนเองได้ จนถึงขั้นเป็นลม พูดไม่ออก คลื่นไส้ พูดไม่จบ ควบคุมระบบการขับถ่ายไม่ได้ ฯลฯ

สาเหตุของการตื่นเวที มาจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดประสบการณ์ในการพูด มีทัศนคติที่ผิด และที่สำคัญคือ ขาดการเตรียมตัวที่ดี

วิธีแก้ไขการตื่นเวที

1. สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และเตรียมตัวให้พร้อม เดล คาร์เนกี แนะนำว่าเมื่อจะเดินไปยังเวที จงเดินอย่างกระฉับกระฉง สุดลมหายใจลึก ๆ จะทำให้ปริมาณของออกซิเจนมีมากขึ้น จะช่วยให้บังเกิดความกล้าหาญยิ่งขึ้น (ม.ป.ป., 51) การเตรียมตัวก็ต้องให้พร้อมทั้งเนื้อเรื่อง การแต่งกาย นอกจากนี้ต้องหมั่นฝึกฝนตนเอง โดยเฉพาะการฝึกพูดในที่สาธารณะ เป็นวิธีเอาชนะความสะทกสะท้าน และยังเป็นการปลูกฝังเสริมสร้างความกล้าหาญ และความเชื่อมั่นในตนเอง

เพราะผู้พูดสามารถควบคุมความกลัว ความเก้อเขินเอาไว้ได้ (เดล คาร์เนกี ม.ป.ป., 36) นเรศ นโรปกรณ์ ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า “มีเคล็ดลับที่ฟังทราบอยู่อย่างหนึ่งตรงที่ว่า เมื่อกำลังออกเวทีพูดครั้งหนึ่ง ความประหม่าก็จะหมดไปนิดหนึ่ง พอออกหลาย ๆ ครั้งก็จะลดอาการแข็งขาคั่น คือสามารถควบคุมความประหม่าหรือกลัวเวทีได้ และดีขึ้นตามลำดับ จำไว้แต่เพียงว่า อย่าได้พูดในเรื่องที่ไม่รู้เป็นอันขาด” (ม.ป.ป., 20)

2. เตรียมโน้ตไว้ช่วยความจำ โน้ตที่ใช้พยายามเขียนให้เป็นภาษาที่เข้าใจง่าย อ่านง่าย ลำดับขั้นตอนถูกต้อง อย่าเขียนทั้งหมด ให้เขียนเฉพาะที่จะช่วยให้การพูดดำเนินไปได้ด้วยดี เช่น หัวข้อสำคัญ หัวข้อย่อย ข้อความสำคัญ ตัวเลข หรือสถิติที่คิดว่าจะจำไม่ได้

3. เปลี่ยนทัศนคติ อย่ากลัวผู้ฟังแม้ว่าผู้ฟังจะมีความรู้มากกว่าตน ต้องคิดว่าเราเตรียมตัวมาอย่างดีที่สุดแล้ว และเรามีความรู้ในเรื่องที่จะพูดมากเพียงพอ

4. สร้างประสบการณ์ เช่น หัดพูดหน้ากระจก อ่านหนังสือดั่ง ๆ หาโอกาสที่จะได้พูด

5. ต้องมีความอดทนที่จะแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ให้เป็นนักฟังที่ดีด้วย และควรมีใจหนักแน่น

### แบบทดสอบ

จงเลือกตอบข้อที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุด

1. การฝึกพูดด้วยวิธีใดจึงจะประสบความสำเร็จได้ดีที่สุด
  - 1) ฝึกฝนด้วยตนเอง
  - 2) ฝึกโดยศึกษาจากตำรา
  - 3) ฝึกโดยมีผู้แนะนำ
  - 4) ฝึกกับเพื่อน ๆ ที่ใกล้ชิด
2. การซ้อมพูดแบบใดที่ผู้พูดสามารถติชมตัวเองได้ด้วย
  - 1) ซ้อมพูดคนเดียว
  - 2) ซ้อมพูดต่อหน้าคนที่รู้จัก
  - 3) ซ้อมพูดหน้ากระจก
  - 4) ซ้อมพูดในชั้นเรียน
3. ในการซ้อมพูดแต่ละครั้ง ผู้ฝึกควรใช้เสียงและภาษาท่าทางด้วยหรือไม่
  - 1) ควร เพราะจะก่อให้เกิดความเคยชิน และพูดได้คล่องแคล่ว
  - 2) ควร เพราะเสียงและท่าทางมีพลังในการสื่อสารมากกว่าถ้อยคำภาษา
  - 3) ไม่ควร เพราะอยู่คนเดียวไม่มีใครฟัง เป็นการเหนื่อยเปล่า
  - 4) ไม่ควร แม้จะมีคนฟัง แต่ในขั้นฝึกหัดมักจะดูที่ท่วงทำนองพูดมากกว่า
4. การฝึกซ้อมโดยการใช้เครื่องบันทึกเสียงควรทำอย่างไรจึงจะได้ผลดี

- 1) บันทึกครั้งเดียวทุกขั้นตอน แล้วคอยฟังเสียงที่บันทึกนำมาปรับปรุงตนเอง
  - 2) บันทึกหลาย ๆ ครั้งทุกขั้นตอน พร้อมทั้งปรับปรุงตัวเองไปด้วย
  - 3) บันทึกครั้งเดียวทีละขั้นตอน และปรับปรุงการพูดให้ดีขึ้น
  - 4) บันทึกหลาย ๆ ครั้งทีละขั้นตอน พร้อมทั้งปรับปรุงตัวเองไปด้วย
5. ผู้ฝึกพูดจะฝึกความเชื่อมั่นให้กับตนเองได้อย่างไร
- 1) ฝึกนิสัยรักการฟัง
  - 2) ฝึกจดจำเรื่องราวต่าง ๆ
  - 3) ฝึกสร้างพลังจิตให้มีปมเด่น
  - 4) ฝึกนิสัยในการคิดสร้างสรรค์
6. ข้อใดเป็นบุคลิกภาพภายนอก
- 1) การประสานสายตา
  - 2) อารมณ์ขัน
  - 3) ปฏิภาณไหวพริบ
  - 4) ความคิดริเริ่ม
7. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง
- 1) บุคลิกภาพภายใน เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ง่ายกว่าบุคลิกภาพภายนอก
  - 2) ผู้พูดต้องฝึกตนเอง ห้ามโต้ตอบกับผู้ฟังไม่ว่าในกรณีใด ๆ
  - 3) การไม่ยอมประสานตากับคนฟัง คือการทิ้งเครื่องมือสื่อสารที่สำคัญที่สุดไป
  - 4) การแต่งกายของผู้ชายควรแต่งชุดสูทหรือเชิ้ตแขนยาวเท่านั้น

จงพิจารณาคำตอบต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 8-11

- คำตอบ
- 1) การแสดงสีหน้าสำรวม
  - 2) การตั้งศีรษะตรงขณะเริ่มพูด
  - 3) การยื่นศีรษะไปข้างหน้าเล็กน้อย
  - 4) การผงกศีรษะไปเบื้องหลังเล็กน้อย
8. ถ้าพูดถึงเรื่องตื่นเต้น น่าหวาดกลัว หรือสิ่งมหัศจรรย์ ควรทำอย่างไร
9. การแสดงอาการเช่นนี้แสดงว่าผู้พูดเป็นคนจริง กล่าวสู้น้ำกับทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นคนเข้มแข็ง และมีอำนาจ
10. การแสดงอาการที่บ่งบอกถึงความสุขุม และเชื่อมั่นในตัวเอง คือข้อใด
11. เมื่อต้องการพูดเพื่อขอร้อง หรือขอความเห็นควรทำอย่างไร

ต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับการใช้สายตา ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดจากคำตอบที่กำหนดให้ ในข้อ 12-15

- คำตอบ
- 1) หลับตาลงช้า ๆ
  - 2) หรีตา

3) เปิดตากว้างเต็มที่

4) ลดสายตาลงเบื้องต่ำ

12. เมื่อพูดถึงความกลัว ความประหลาดใจ
13. เมื่อแสดงความสุภาพ ความนับถือ
14. เมื่อพูดถึงความเหนื่อยหน่าย อ่อนเพลีย
15. เมื่อพูดถึงเรื่องที่ควรพิจารณา ไม้ไว้วางใจ หรือความเกลียดชัง
16. ข้อใดใช้ภาษามือได้ถูกต้องที่สุด
  - 1) การให้อีวาทควรรใช้ภาษามือประกอบด้วยตามสมควร
  - 2) พยายามใช้ภาษามือให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้
  - 3) เมื่อแสดงความหนักแน่นให้ชี้นิ้วประกอบการพูด
  - 4) เมื่อแสดงความเป็นมิตรให้แบมือทั้งสองข้างแล้วผายออก
17. ผู้พูดควรฝึกใช้เสียงอย่างไรจึงจะเป็นที่ฟังใจของคนฟัง
  - 1) อย่าใช้เสียงดัง ควรพูดเบา ๆ ให้นุ่มนวลไว้เป็นดี
  - 2) อย่าพูดเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ สลับกัน จะทำให้คนฟังระคายหู
  - 3) อย่าพูดให้เร็วหรือช้าเกินไปจนผู้ฟังไม่เข้าใจ
  - 4) ควรพูดให้ต่อเนื่องกันตลอดรายการอย่าหยุดคิดนาน ๆ
18. เมื่อผู้พูดใช้เสียงต่ำ เป็นการพูดในลักษณะใด
  - 1) แสดงความเสียใจ
  - 2) การบรรยายหรืออธิบายความรู้
  - 3) เป็นการโน้มน้าวใจคนฟัง
  - 4) แสดงการทำทนาย
19. การตื่นเวทีมีประโยชน์หรือโทษอย่างไร
  - 1) มีประโยชน์ เพราะเมื่อผู้พูดทำอะไรผิดพลาด คนฟังจะได้เห็นใจ
  - 2) มีประโยชน์ เพราะเป็นสัญญาณในการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับการทำทนายที่ไม่คุ้นเคย
  - 3) มีโทษ เพราะจะเกิดความเคยชินเป็นนิสัยที่แก้ไม่ได้ ผู้พูดจะขาดความเชื่อมั่น
  - 4) มีโทษ เพราะคนฟังจะดูถูกเหยียดหยาม ไม่ยอมให้อภัยแก่ผู้พูด
20. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง
  - 1) การตื่นเวทีแก้ไขได้โดยหมั่นฝึกพูดในที่สาธารณะบ่อย ๆ
  - 2) การแก้ไขการตื่นเวทีโดยใช้โน้ตย่อให้เขียนอย่างละเอียดจะได้ไม่หลงลืมข้อความบางตอนเวลาพูดจริง
  - 3) เมื่อเห็นว่าผู้ฟังบางคนมีความรู้มากกว่าผู้พูด ควรออกตัวก่อนจะแก้การตื่นเวทีได้

4) การตื่นเวทีที่จะเกิดขึ้นกับคนบางคนเท่านั้น ควรต้องปรึกษาจิตแพทย์

**เฉลย**

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. (3)  | 11. (3) |
| 2. (3)  | 12. (3) |
| 3. (2)  | 13. (4) |
| 4. (4)  | 14. (1) |
| 5. (3)  | 15. (2) |
| 6. (1)  | 16. (4) |
| 7. (3)  | 17. (3) |
| 8. (4)  | 18. (1) |
| 9. (2)  | 19. (2) |
| 10. (1) | 20. (1) |