

# คู่มือค้นหาตัวเอง ฉบับเด็ก มหา'ลัย

โดย สลิศ

มหา'ลัยไม่ใช่แค่เรื่องเรียน  
แต่คือช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านที่โคตรสับสน!  
คู่มือค้นหาตัวเองฉบับเด็กมหา'ลัย' เล่มนี้  
คือเข็มทิศที่จะพาคุณไปสำรวจโลกใบใหม่ของตัวเอง



## ความในใจจากผู้เขียน

สวัสดีครับผู้อ่านที่รักทุกท่าน ผมสลิศครับ

ทุกครั้งที่ได้จับปากกาหรือจordanนิ้วลงบนแป้นพิมพ์ ผมรู้สึกเสมอว่ากำลังสานต่อบทสนทนาที่แสนพิเศษกับทุกท่าน การเขียนสำหรับผมคือวิธีการถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และเรื่องราวจากใจจริง เป็นช่องทางในการเชื่อมโยงและแบ่งปันสิ่งที่ผมค้นพบและรู้สึก

ผมมีความปรารถนาอยู่สองประการใหญ่ๆ ในการเขียน หนึ่งคือการนำพาทุกท่านไปสำรวจโลกอันกว้างใหญ่และน่าค้นหา จุดประกายความสงสัยใคร่รู้เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นความลึกซึ้งซับซ้อนของธรรมชาติ หรือความน่าทึ่งขององค์ความรู้ต่างๆ ผมเชื่อว่าการเรียนรู้และการเปิดโลกทัศน์เป็นความสุขอย่างหนึ่ง อีกประการคือการได้สัมผัสกับความรู้สึกอันหลากหลายของความเป็นมนุษย์ ผมอยากสร้างสรรค์เรื่องราวที่สามารถเป็นเพื่อนปลอบประโลมในยามอ่อนล้า เป็นกระจกสะท้อนความรู้สึกภายใน หรือมอบความอบอุ่นและความหวังเล็กๆ น้อยๆ ให้กับหัวใจ

แต่ละเรื่องราวที่ผมเขียนขึ้นจึงเป็นเหมือนการเดินทางส่วนตัวที่ผมอยากชวนทุกคนร่วมทางไปด้วย มันคือการกลั่นกรองประสบการณ์ ความคิด และจินตนาการออกมาเป็นตัวอักษรด้วยความตั้งใจจริง ผมรู้สึกว่าการเขียนจะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมันได้เข้าไปอยู่ในใจของผู้อ่าน ได้กระตุ้นความคิด หรือสัมผัสความรู้สึกไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

ผมขอขอบคุณจากใจจริงสำหรับการติดตามและทุกการเปิดรับ ทุกครั้งที่ทราบว่าเรื่องราวของผมได้เป็นส่วนหนึ่งในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของชีวิตใครสักคน นั่นคือกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับคนเขียนอย่างผม และเป็นพลังให้ผมยังคงอยากสร้างสรรค์ผลงานต่อไป

หวังว่าเราจะได้พบกันผ่านตัวอักษรในเรื่องราวต่อไปนะครับ

ด้วยความรักและขอบคุณ

สลิศ

## สารบัญ

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| บทนำ คู่มือค้นหาตัวเองฉบับเด็กมหา’ลัย .....   | 3   |
| บทที่ 1 แก่เป็นใครกันแน่ ณ ตอนนี้ .....       | 6   |
| บทที่ 2 สแกนแพสชันที่ซ่อนเร้น .....           | 12  |
| บทที่ 3 ถอดรหัสความถนัดของแก .....            | 19  |
| บทที่ 4 จัดการเวลาอย่างโปร .....              | 25  |
| บทที่ 5 ตั้งเป้าหมายไม่ให้เป่ .....           | 31  |
| บทที่ 6 สร้างคอนเนกชันแบบไม่เฟค .....         | 36  |
| บทที่ 7 ลองผิดลองถูกมันไม่ผิดนะ .....         | 41  |
| บทที่ 8 หาทักษะเสริมที่โคตรจำเป็น .....       | 46  |
| บทที่ 9 Internship คือประตูสู่โลกจริง .....   | 52  |
| บทที่ 10 เงินทองของมันต้องมี .....            | 60  |
| บทที่ 11 พัฒนาความคิดสร้างสรรค์แบบคนคูล ..... | 67  |
| บทที่ 12 สื่อสารยังไงให้คนเข้าใจ .....        | 75  |
| บทที่ 13 รับมือกับความกดดันในชีวิต .....      | 80  |
| บทที่ 14 สรรวจอาชีพในฝัน .....                | 90  |
| บทที่ 15 รู้จักจิตวิทยาตัวเองให้ลึกซึ้ง ..... | 95  |
| บทที่ 16 สร้างแบรนด์ส่วนตัวให้โดดเด่น .....   | 102 |
| บทที่ 17 ปลุกพลังผู้นำในตัวแก .....           | 110 |
| บทที่ 18 ทักษะการแก้ปัญหาแบบนักสืบ .....      | 117 |
| บทที่ 19 สุขภาพกายใจก็สำคัญไม่แพ้กัน .....    | 123 |
| บทที่ 20 เรียนรู้จากความผิดพลาดอย่างโปร ..... | 129 |
| บทที่ 21 เตรียมตัวสมัครงานยังไงให้ปัง .....   | 137 |
| บทที่ 22 ตามหา Role Model ของตัวเอง .....     | 144 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| บทที่ 23 ทักษะการเจรจาต่อรองแบบวินวิน .....      | 150 |
| บทที่ 24 ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง .....   | 157 |
| บทที่ 25 สร้างสมดุลชีวิต Work-Life Balance ..... | 163 |
| บทที่ 26 ทำกิจกรรมนอกหลักสูตรยังให้คุ้มค่า ..... | 171 |
| บทที่ 27 เตรียมตัวสู่โลกทำงานจริง.....           | 177 |
| บทที่ 28 ใช้โซเชียลมีเดียให้เป็นประโยชน์.....    | 183 |
| บทที่ 29 ค้นพบคุณค่าที่แท้จริงในตัวเอง .....     | 189 |
| บทที่ 30 วาดฝันอนาคตที่ไม่ต้องเหมือนใคร.....     | 195 |

## บทนำ คู่มือค้นหาตัวเองฉบับเด็กมหา'ลัย

ชีวิตในมหาวิทยาลัยคือจุดเปลี่ยนที่ **โคตรสำคัญ**

มันคือช่วงเวลาแห่งอิสระครั้งใหญ่

ที่ซึ่งผู้คนจำนวนมากได้ลองใช้ชีวิตด้วยตัวเองเป็นครั้งแรก

ไม่มีกฎเกณฑ์เข้มงวดแบบตอนมัธยมอีกต่อไปแล้ว

แต่ความอิสระนั้นก็มาพร้อมกับคำถามตัวโตๆ

คำถามที่ว่าเราเป็นใคร

เราต้องการอะไรจากชีวิตกันแน่

การเดินทางสี่ปีหรือมากกว่านั้นในรั้วมหา'ลัยจึงไม่ใช่แค่การเรียนรู้เพื่อเอาใบปริญญา

แต่มันคือสนามทดลองขนาดใหญ่ให้มนุษย์ได้สำรวจตัวตน

หลายคนเข้ามาพร้อมกับความฝันที่พ่อแม่หรือสังคมคาดหวัง

บางคนเลือกคณะตามคะแนนสอบหรือตามเพื่อน

โดยที่ยังไม่รู้เลยว่านั่นคือสิ่งที่ตัวเองต้องการจริงๆ หรือเปล่า

ความสับสนจึงเกิดขึ้นได้ง่ายมาก

ความรู้สึกหลงทางเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาจำนวนไม่น้อย

การค้นหาตัวเองในช่วงวัยนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด

มันคือการวางรากฐานที่แข็งแกร่งให้กับอนาคตทั้งหมด

การทำความเข้าใจในสิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราถนัด และสิ่งที่เราให้คุณค่า

จะช่วยนำทางให้การตัดสินใจในเรื่องต่างๆ มันง่ายขึ้น

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การเลือกฝึกงาน หรือแม้กระทั่งการเลือกเส้นทางอาชีพหลังเรียนจบ

กระบวนการนี้ไม่ใช่การนั่งรอคำตอบจากฟ้า

แต่มันคือการลงมือทำอย่างจริงจัง

มันคือการสังเกตตัวเองในทุกๆ วัน

การตั้งคำถามกับความเชื่อเดิมๆ

และการกล้าที่จะลองทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

ทุกกิจกรรมที่ทำ ทุกวิชาที่เรียน ทุกคนที่พบเจอ

ล้วนเป็นข้อมูลชั้นดีที่สะท้อนตัวตนของเรากลับมา

หนังสือเล่มนี้ถูกสร้างขึ้นเพื่อเป็นเหมือนแผนที่นำทาง  
เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้การสำรวจตัวเองของนักศึกษาที่มีทิศทางและเป็นระบบมากขึ้น  
มันจะชวนให้ผู้คนมองลึกลงไปในการคิดและความรู้สึกของตัวเอง  
เพื่อค้นหาแพสชันที่ซ่อนอยู่  
ถอดรหัสความถนัดที่อาจไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อน  
และเรียนรู้ที่จะจัดการกับความท้าทายต่างๆ ที่ต้องเจอในชีวิตมหา'ลัย

การเข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อนของตัวเองเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญ  
ผู้คนจำเป็นต้องรู้ว่าตัวเองมีต้นทุนอะไรอยู่ในมือ  
ทักษะบางอย่างอาจเป็นพรสวรรค์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด  
ในขณะที่ทักษะอีกหลายอย่างต้องอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาเพิ่มเติม  
การรู้จักตัวเองอย่างถ่องแท้จะทำให้การวางแผนพัฒนาตัวเองมีประสิทธิภาพสูงสุด

นอกจากการสำรวจโลกภายในแล้ว  
การเรียนรู้ที่จะจัดการกับโลกภายนอกก็สำคัญไม่แพ้กัน  
ทักษะการบริหารจัดการเวลาเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง  
เพราะชีวิตนักศึกษามีอะไรให้ทำเยอะมาก  
ทั้งเรื่องเรียน กิจกรรม การบ้าน โปรเจกต์ และการเข้าสังคม  
ถ้าแบ่งเวลาไม่เป็น ทุกอย่างก็จะพังลงมาได้ง่ายๆ

การตั้งเป้าหมายก็เป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบหลัก  
เป้าหมายที่ชัดเจนเปรียบเสมือนดาวเหนือที่คอยนำทาง  
มันช่วยให้คนเรามีแรงผลักดันที่จะลุกขึ้นมาทำอะไรบางอย่างในทุกๆ วัน  
แต่การตั้งเป้าหมายที่ดีนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง  
ต้องสามารถวัดผลได้ และต้องสอดคล้องกับคุณค่าในชีวิตของตัวเอง

ความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างก็เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต  
การสร้างคอนเนกชันที่ดีกับเพื่อน อาจารย์ หรือรุ่นพี่ในวงการ  
ไม่ใช่การทำเพื่อหวังผลประโยชน์  
แต่คือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสร้างเครือข่ายที่สนับสนุนซึ่งกันและกัน  
ความสัมพันธ์ที่จริงใจจะนำมาซึ่งโอกาสดีๆ ในอนาคตอย่างไม่คาดคิด

แน่นอนว่าเส้นทางการค้นหาตัวเองย่อมไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ

ความผิดพลาดและความล้มเหลวเป็นเรื่องที่ต้องเจอ

*ไม่มีใครไม่เคยทำพลาด*

สิ่งสำคัญคือทัศนคติที่มีต่อความผิดพลาดเหล่านั้น

ผู้คนที่ต้องเรียนรู้ที่จะมองมันเป็นบทเรียนราคาแพง

เป็นข้อมูลที่บอกว่าวิธีไหนใช้ไม่ได้ผล เพื่อที่จะได้ลองหาวิธีใหม่ที่ดีกว่าเดิม

การเตรียมความพร้อมสู่โลกการทำงานก็เป็นสิ่งที่ต้องเริ่มทำตั้งแต่เนิ่นๆ

การฝึกงานหรือการทำโปรเจกต์นอกห้องเรียนเป็นโอกาสที่ดีในการสัมผัสประสบการณ์จริง

มันช่วยให้เห็นภาพว่าอาชีพที่ใฝ่ฝันนั้นเป็นอย่างไร

และช่วยให้ค้นพบว่าเราเหมาะกับงานลักษณะไหน

ทักษะเสริมต่างๆ เช่น ภาษาที่สาม ความสามารถด้านดิจิทัล หรือทักษะการนำเสนอ

ก็เป็นสิ่งที่ควรพัฒนาติดตัวไว้ เพราะมันคือสิ่งที่สร้างความแตกต่างและเพิ่มมูลค่าให้กับตัวเอง

สุดท้ายแล้ว การค้นหาตัวเองคือการเดินทางที่ไม่มีวันสิ้นสุด

ตัวตนของมนุษย์เปลี่ยนแปลงและพัฒนาอยู่ตลอดเวลาตามประสบการณ์ที่ได้รับ

ช่วงชีวิตในมหาวิทยาลัยเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการเดินทางที่น่าตื่นเต้นนี้

มันคือโอกาสทองในการทดลอง เรียนรู้ และสร้างตัวตนในเวอร์ชันที่ดีที่สุดของตัวเอง

เพื่อที่จะก้าวออกจากรั้วมหาวิทยาลัยไปอย่างคนที่มีเป้าหมายชัดเจน

พร้อมเผชิญกับโลกกว้างอย่างมั่นคงและมีความสุขในแบบของตัวเอง

โดยไม่ต้องพยายามเป็นเหมือนใครเลย

## บทที่ 1 แก่เป็นใครกันแน่ ณ ตอนนี้

การทำความเข้าใจตัวตนในปัจจุบันเป็นจุดเริ่มต้นที่โคตรสำคัญ

มันคือการมองภาพรวม

ภาพรวมของทุกอย่างที่ประกอบกันเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ณ วินาทีนี้ ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคตที่ยังมาไม่ถึง  
กระบวนการนี้ต้องการความซื่อสัตย์กับตัวเองแบบสุดๆ

ผู้คนจำนวนมากมักมองข้ามการสำรวจตัวเองในปัจจุบันเพราะมัวแต่กังวลกับอนาคตหรือยึดติดกับอดีต  
การหยุดและพิจารณาว่าตอนนี้ตัวเองเป็นใคร มีองค์ประกอบอะไรบ้างจึงเป็นขั้นตอนพื้นฐานที่ขาดไม่ได้เลยจริงๆ

การระบุค่านิยมส่วนบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของการทำความเข้าใจตัวเอง

ค่านิยมคือหลักการชี้นำที่มนุษย์ใช้ตัดสินใจและกำหนดพฤติกรรม

มันคือสิ่งที่คนๆ หนึ่งเชื่อที่สำคัญในชีวิต

งานวิจัยด้านจิตวิทยาสังคมชี้ว่าค่านิยมถูกหล่อหลอมจากหลายปัจจัย

เช่น วัฒนธรรม การเลี้ยงดู ประสบการณ์ส่วนตัว และสภาพแวดล้อมทางสังคม

การแยกแยะค่านิยมของตัวเองออกจากค่านิยมที่สังคมหรือครอบครัวคาดหวังเป็นเรื่องที่ทำหายมาก

แต่ก็จำเป็นอย่างยิ่งยวด

ตัวอย่างค่านิยมอาจรวมถึงความซื่อสัตย์ ความสำเร็จ อิสรภาพ ความมั่นคง ความเมตตา หรือการผจญภัย

การเขียนรายการสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญสูงสุดในชีวิตออกมาเป็นข้อๆ

สามารถช่วยให้เห็นภาพค่านิยมหลักของตนเองได้ชัดเจนขึ้น

การกระทำในแต่ละวันสอดคล้องกับค่านิยมเหล่านั้นหรือไม่

คำถามนี้เป็นเครื่องมือในการตรวจสอบความสอดคล้องภายในตัวตน

ความเชื่อก็เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่สร้างตัวตนขึ้นมา

ความเชื่อคือสิ่งที่คนๆ หนึ่งยอมรับว่าเป็นความจริง

มันอาจเกี่ยวกับตัวเอง เกี่ยวกับผู้อื่น หรือเกี่ยวกับโลกรอบตัว

ความเชื่อเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อการรับรู้และการตีความสถานการณ์ต่างๆ

ความเชื่อบางอย่างอาจเป็นประโยชน์ เช่น ความเชื่อที่ว่าความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ

ในขณะที่ความเชื่อบางอย่างอาจเป็นอุปสรรค หรือที่เรียกว่าความเชื่อที่จำกัด (Limiting Beliefs)

เช่น ความเชื่อที่ว่าตัวเองไม่ดีพอหรือไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้

การตรวจสอบความเชื่อของตัวเองอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งจำเป็น

ต้องตั้งคำถามว่าความเชื่อนั้นมาจากไหน มีหลักฐานอะไรสนับสนุน

และมันส่งเสริมหรือขัดขวางการเติบโตของตัวเองกันแน่

กระบวนการนี้เรียกว่าการทำหายความคิดในทางจิตบำบัดแบบ Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT มันช่วยให้ผู้คนสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดที่ไม่มีประสิทธิภาพได้

การรู้จักจุดแข็งของตัวเองเป็นเรื่องที่ใครจะทรงพลัง

จุดแข็งไม่ใช่แค่สิ่งที่ทำได้ดี แต่มันคือคุณลักษณะหรือความสามารถที่เมื่อใช้แล้วจะรู้สึกมีพลังและเป็นธรรมชาติ แบบสำรวจทางจิตวิทยาอย่าง VIA Character Strengths หรือ CliftonStrengths

สามารถเป็นเครื่องมือช่วยในการระบุจุดแข็งเหล่านี้ได้

จุดแข็งมีหลากหลายประเภท

บางคนอาจมีจุดแข็งด้านมนุษยสัมพันธ์ เช่น ความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น หรือการสร้างแรงบันดาลใจ

บางคนอาจมีจุดแข็งด้านการคิดวิเคราะห์ เช่น การมองเห็นรูปแบบที่ซับซ้อน หรือการแก้ปัญหาอย่างมีตรรกะ

บางคนอาจมีจุดแข็งด้านความมุ่งมั่น เช่น ความอดทน หรือความมีวินัย

การรู้ว่าจุดแข็งของตัวเองคืออะไรทำให้สามารถนำมันไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในการเรียน การทำงาน หรือการใช้ชีวิตส่วนตัว

การใช้จุดแข็งบ่อยๆ

มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขและความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้นตามผลการศึกษาด้านจิตวิทยาเชิงบวก

ในทางกลับกัน การยอมรับจุดอ่อนหรือพื้นที่ที่ต้องพัฒนาก็สำคัญไม่แพ้กัน

คำว่าจุดอ่อนในที่นี้ไม่ได้หมายถึงข้อบกพร่องที่น่าอับอาย

แต่มันหมายถึงทักษะหรือคุณลักษณะที่ยังไม่แข็งแกร่งพอและอาจสร้างอุปสรรคในการบรรลุเป้าหมาย

การมองจุดอ่อนด้วยทัศนคติที่ต้องการเติบโต (Growth Mindset) เป็นสิ่งสำคัญ

ทัศนคติแบบนี้เชื่อว่าความสามารถสามารถพัฒนาได้ผ่านการเรียนรู้และความพยายาม

การระบุจุดอ่อนของตัวเองต้องอาศัยความกล้าหาญที่จะยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ

อาจเป็นการขอพีดแบ็กจากคนที่ไว้ใจ หรือการทบทวนความผิดพลาดในอดีตอย่างเป็นกลาง

เมื่อรู้แล้วว่าพื้นที่ที่ต้องพัฒนาคืออะไร ก็จะสามารถวางแผนเพื่อพัฒนาทักษะเหล่านั้นได้อย่างเป็นระบบ

เช่น หากพบว่าตัวเองมีจุดอ่อนด้านการสื่อสาร ก็อาจจะไปลงเรียนคอร์สการพูดในที่สาธารณะ

หรือฝึกฝนการเขียนให้มากขึ้น

ความสนใจและความชอบเป็นส่วนที่เปิดเผยตัวตนได้เป็นอย่างดี

สิ่งที่คนๆ หนึ่งเลือกที่จะใช้เวลาว่างไปกับมันบอกอะไรได้หลายอย่าง

ลองสังเกตกิจกรรมที่ทำแล้วรู้สึกเพลินจนลืมเวลา

กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกตื่นเต้นและมีชีวิตชีวา

สิ่งเหล่านี้อาจเป็นได้ตั้งแต่การอ่านหนังสือ การเล่นเกม การดูหนัง การเขียนโค้ด การทำอาหาร

หรือการทำงานอาสาสมัคร

การจดบันทึกกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันและความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมเหล่านั้นสามารถเป็นข้อมูลที่ดีในการค้นหาความสนใจที่แท้จริง

บางครั้งความสนใจที่ดูเหมือนไม่เกี่ยวข้องกันอาจนำไปสู่การค้นพบแพชชันหรือเส้นทางอาชีพที่ไม่คาดคิดได้

การสำรวจความสนใจอย่างเปิดกว้างโดยไม่ตัดสินว่ามันมีประโยชน์หรือไม่ คือกุญแจสำคัญ

ทุกความสนใจมีคุณค่าในตัวเองเพราะมันเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ทำให้คนๆ นั้นเป็นตัวของตัวเอง

บุคลิกภาพเป็นอีกหนึ่งมิติที่ซับซ้อนของตัวตน

แบบทดสอบบุคลิกภาพอย่าง Big Five (OCEAN) เป็นหนึ่งในโมเดลที่ได้รับการยอมรับในวงการจิตวิทยา

โมเดลนี้มองบุคลิกภาพผ่าน 5 มิติหลัก

ได้แก่ การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ (Openness) ความมีจิตสำนึก (Conscientiousness)

ความสนใจต่อสิ่งภายนอก (Extraversion) ความเป็นมิตร (Agreeableness) และความไม่เสถียรทางอารมณ์ (Neuroticism)

แต่แต่ละคนจะมีระดับของแต่ละมิติแตกต่างกันไป

การเข้าใจว่าตัวเองอยู่ตรงไหนในแต่ละสเปกตรัมช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมและความโน้มเอียงของตัวเองได้ดีขึ้น

ตัวอย่างเช่น คนที่มีระดับ Extraversion สูงมักจะรู้สึกมีพลังเมื่อได้เข้าสังคม

ในขณะที่คนที่มีความ Extraversion ต่ำ (Introversion) จะรู้สึกมีพลังเมื่อได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง

ความเข้าใจนี้ช่วยในการออกแบบไลฟ์สไตล์และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับตัวเอง

ไม่ใช่การพยายามฝืนเป็นในสิ่งที่ตัวเองไม่ได้เป็น

พฤติกรรมตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ก็เป็นกระจกสะท้อนตัวตนได้ดี

เมื่อเผชิญกับความกดดัน มนุษย์มีปฏิกิริยาอย่างไร

บางคนอาจจะนิ่งและคิดวิเคราะห์

บางคนอาจจะตื่นตระหนก

บางคนอาจจะขอความช่วยเหลือ

เมื่อเจอกับความสำเร็จ ผู้คนแสดงออกอย่างไร

บางคนอาจจะฉลองอย่างเปิดเผย

บางคนอาจจะพอใจเงียบๆ

การสังเกตและบันทึกรูปแบบพฤติกรรมของตัวเองในสถานการณ์ที่หลากหลายจะช่วยให้เห็นแพตเทิร์นที่ชัดเจน

แพตเทิร์นเหล่านี้มักจะหยั่งรากลึกและเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

การตระหนักรู้ถึงมันคือขั้นตอนแรกในการที่จะควบคุมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ต้องการมากขึ้น

# **SAMPLE VERSION**

This is a sample version containing only the first few pages.  
Please purchase the full version to access all content.