

Mastering Interpersonal Skills for Better Relationships

https://www.youtube.com/watch?v=7x9R9VrE_vQ

English: Welcome to another exciting episode of the English Globe, where we explore the world of English learning together.

Chinese: 欢迎来到激动人心的《English Globe》新一期节目，我们将在这里共同探索英语学习的世界。

Thai: ยินดีต้อนรับสู่ตอนใหม่ที่น่าตื่นเต้นของ English Globe ที่ซึ่งเราจะสำรวจโลกของการเรียนรู้ภาษาอังกฤษไปด้วยกัน

English: Whether you're listening at home, on your commute, or anywhere else, we're happy to have you with us today.

Chinese: 无论您是在家中、通勤途中还是其他地方收听，我们都很高兴今天能有您相伴。

Thai: ไม่ว่าคุณจะฟังจากที่บ้าน ระหว่างเดินทาง หรือที่ไหนก็ตาม เรารู้สึกยินดีที่คุณอยู่กับเราในวันนี้

English: My name is Adam, and I'll be your co-host today, guiding you through another interesting topic.

Chinese: 我是亚当，我将是今天的联合主持人，为您带来另一个有趣的主题。

Thai: ผมชื่ออดัม และผมจะเป็นผู้ร่วมดำเนินรายการของคุณในวันนี้ เพื่อนำเสนอหัวข้อที่น่าสนใจอีกหนึ่งเรื่อง

English: It will not only help you improve your English but also add value to your personal and professional life.

Chinese: 它不仅会帮助您提高英语水平，还会为您的个人和职业生活增值。

Thai: ซึ่งไม่เพียงช่วยให้คุณพัฒนาภาษาอังกฤษ แต่ยังเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตส่วนตัวและการทำงานของของคุณด้วย

English: We've prepared a lot of helpful information for you today.

Chinese: 我们今天为您准备了许多有用的信息。

Thai: เราได้เตรียมข้อมูลที่มีประโยชน์มากมายสำหรับคุณในวันนี้

English: As always, we'll break things down into simple, easy-to-understand English.

Chinese: 一如既往, 我们将内容拆解为简单、易懂的英语。

Thai: เช่นเคย เราจะอธิบายเนื้อหาเป็นภาษาอังกฤษที่ง่ายและเข้าใจได้

English: So no matter what level you are, you can follow along.

Chinese: 所以, 无论您的水平如何, 您都可以跟上。

Thai: ดังนั้น ไม่ว่าคุณจะอยู่ในระดับใด คุณก็สามารถติดตามได้

English: That's right, Adam, and I'm Julia, your other co-host.

Chinese: 没错, 亚当, 我是朱莉娅, 你的另一位主持人。

Thai: ถูกต้องค่ะ อัดัม และฉันคือจูเลีย ผู้ร่วมดำเนินรายการของคุณอีกคน

English: We're really excited about today's episode because we're going to dive into a topic that affects all of us.

Chinese: 我们对今天的节目感到非常兴奋, 因为我们将深入探讨一个与我们所有人息息相关的话题。

Thai: เราตื่นเต้นมากกับตอนของวันนี้ เพราะเราจะพูดถึงหัวข้อที่ส่งผลต่อเราทุกคน

English: No matter where we are or what we do, it's a topic that is essential for building better relationships.

Chinese: 无论我们身在何处或从事什么工作, 这都是一个对建立更好关系至关重要的话题。

Thai: ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนหรือทำอะไร นี่เป็นหัวข้อที่สำคัญสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น

English: Whether you're talking with family, friends, colleagues, or even meeting new people.

Chinese: 无论您是在与家人、朋友、同事交谈, 还是在认识新朋友。

Thai: ไม่ว่าคุณจะถูกคุยกับครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือแม้กระทั่งพบปะผู้คนใหม่ๆ

English: Today we're going to talk about mastering interpersonal skills for better relationships.

Chinese: 今天我们要讨论的是掌握人际交往技巧以建立更好的关系。

Thai: วันนี้เราจะพูดถึงการเชี่ยวชาญทักษะระหว่างบุคคลเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น

English: It's a skill set that helps us communicate more effectively.

Chinese: 这是一套帮助我们更有效沟通的技能。

Thai: นี่คือนวัตกรรมที่ช่วยให้เราสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

English: Understand others more deeply and work through challenges with less conflict and more cooperation.

Chinese: 更深入地理解他人，并以更少的冲突和更多的合作来解决挑战。

Thai: เข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น และจัดการกับความท้าทายด้วยความขัดแย้งที่น้อยลงและความร่วมมือที่มากขึ้น

English: We hope that by the end of today's podcast, you'll feel more confident.

Chinese: 我们希望通过今天的播客，您会感到更加自信。

Thai: เราหวังว่าเมื่อจบพอดแคสต์วันนี้ คุณจะรู้สึกมั่นใจมากขึ้น

English: Not only in your English skills but also in your ability to build stronger, more meaningful connections with the people around you.

Chinese: 不仅是您的英语技能，还包括您与身边的人建立更强、更有意义的联系的能力。

Thai: ไม่เพียงแต่ทักษะภาษาอังกฤษของคุณ แต่ยังรวมถึงความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งและมีความหมายมากขึ้นกับคนรอบข้าง

English: Exactly, Julia, so for those of you listening and maybe wondering what we mean by interpersonal skills, let me break it down a little bit.

Chinese: 没错，朱莉娅，对于那些正在收听并可能想知道我们所说的人际交往技巧是什么的人，让我稍微解释一下。

Thai: ถูกต้องค่ะ จูเลีย สำหรับผู้ฟังที่สงสัยว่าเราหมายถึงอะไรเมื่อพูดถึงทักษะระหว่างบุคคล ให้ฉันอธิบายเล็กน้อย

English: Interpersonal skills are the skills we use when we interact with other people.

Chinese: 人际交往技巧是我们与他人互动时使用的技能。

Thai: ทักษะระหว่างบุคคลคือทักษะที่เราใช้เมื่อเรามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

English: They include things like how we communicate, how we listen, how we show empathy, and even how we resolve conflicts.

Chinese: 它们包括我们如何沟通、如何倾听、如何表达同理心，甚至如何解决冲突。

Thai: มันรวมถึงสิ่งต่างๆ เช่น วิธีการสื่อสาร วิธีการฟัง วิธีการแสดงความเห็นอกเห็นใจ และแม้แต่การแก้ไขความขัดแย้ง

English: Whether you're working with a team at your job, having a conversation with your family, or spending time with friends, these skills are what help you navigate those interactions successfully.

Chinese: 无论您是在工作中与团队合作、与家人交谈，还是与朋友共度时光，这些技能都能帮助您成功应对这些互动。

Thai: ไม่ว่าคุณจะทำางานร่วมกับทีม สนทนากับครอบครัว หรือใช้เวลากับเพื่อนทักษะเหล่านี้คือสิ่งที่ช่วยให้คุณจัดการปฏิสัมพันธ์เหล่านั้นได้สำเร็จ

English: We all have relationships in our lives, and mastering these skills can make a huge difference in how strong and healthy those relationships are.

Chinese: 我们每个人的生活中都有各种关系，而掌握这些技能可以极大地改善这些关系的牢固性和健康性。

Thai: เราทุกคนมีความสัมพันธ์ในชีวิต และการเชี่ยวชาญทักษะเหล่านี้สามารถสร้างความแตกต่างอย่างมากในความแข็งแกร่งและความสมบูรณ์ของความสัมพันธ์นั้น

English: That's so true, Adam. And you know, one of the reasons why this topic is so important is because in today's world, we often have to interact with many different types of people from different backgrounds and cultures.

Chinese: 亚当，你说得很对。你知道吗，这个话题如此重要的原因之一是，因为在当今世界，我们经常需要与来自不同背景和文化的人互动。

Thai: ถูกต้องค่ะ อัดัม และคุณทราบไหมว่าทำไมหัวข้อนี้จึงสำคัญมาก เพราะในโลกปัจจุบัน เรามักต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนหลากหลายประเภทจากภูมิหลังและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

English: Being able to understand and communicate with others in a respectful and effective way is more important than ever.

Chinese: 能够以一种尊重且有效的方式与他人沟通和理解比以往任何时候

都重要。

Thai: การสามารถเข้าใจและสื่อสารกับผู้อื่นในลักษณะที่ให้ความเคารพและมีประสิทธิภาพมีความสำคัญมากกว่าที่เคย

English: Strong interpersonal skills can help you not only avoid misunderstandings but also build trust and respect with the people you interact with.

Chinese: 良好的人际交往技巧不仅可以帮助您避免误解，还能与您互动的人建立信任和尊重。

Thai: ทักษะระหว่างบุคคลที่แข็งแกร่งไม่เพียงช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงความเข้าใจผิด แต่ยังช่วยสร้างความไว้วางใจและความเคารพกับคนที่คุณมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

English: Whether you're at work, school, or just socializing with friends, good interpersonal skills are key to making those relationships work smoothly.

Chinese: 无论您是在工作、学校，还是只是与朋友社交，良好的人际交往技巧都是让这些关系顺畅运作的关键。

Thai: ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ทำงาน โรงเรียน หรือแค่เข้าสังคมกับเพื่อน ทักษะระหว่างบุคคลที่ดีคือกุญแจสำคัญในการทำให้ความสัมพันธ์เหล่านั้นดำเนินไปอย่างราบรื่น

English: Right, Julia. And it's also important to remember that these skills aren't just useful for social interactions or friendships.

Chinese: 没错，朱莉娅。还要记住，这些技能不仅仅对社交互动或友谊有用。

Thai: ใช่ค่ะ จูเลีย และสิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่าทักษะเหล่านี้ไม่ได้มีประโยชน์แค่ในปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหรือมิตรภาพเท่านั้น

English: They're absolutely essential in the professional world as well.

Chinese: 它们在职业世界中也是绝对必不可少的。

Thai: แต่ยังจำเป็นอย่างยิ่งในโลกของการทำงาน

English: Whether you're applying for a job, working in a team, or managing others, your ability to communicate clearly, listen attentively, and resolve conflicts will play a big role in your success.

Chinese: 无论您是在申请工作、团队合作还是管理他人，清晰沟通、认真倾听和解决冲突的能力都会对您的成功起到重要作用。

Thai: ไม่ว่าคุณจะมีประสบการณ์ ทำงานในทีม หรือบริหารจัดการผู้อื่น ความสามารถในการสื่อสารอย่างชัดเจน รับฟังอย่างตั้งใจ และแก้ไขความขัดแย้งจะมีบทบาทสำคัญต่อความสำเร็จของคุณ

English: Employers today aren't just looking for technical skills.

Chinese: 今天的雇主不仅仅在寻找技术技能。

Thai: นายจ้างในปัจจุบันไม่ได้มองหาแค่ทักษะทางเทคนิคเท่านั้น

English: They're also looking for people who can work well with others, who can collaborate, and who can manage relationships effectively.

Chinese: 他们还在寻找能够与他人很好合作、能够协作并能够有效管理关系的人。

Thai: พวกเขายังมองหาคนที่สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี สามารถทำงานร่วมกัน และจัดการความสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

English: So by mastering these interpersonal skills, you're not only improving your personal life but also making yourself more competitive in the job market.

Chinese: 因此，通过掌握这些人际交往技巧，您不仅改善了个人生活，还让自己在就业市场上更具竞争力。

Thai: ดังนั้น ด้วยการเชี่ยวชาญทักษะระหว่างบุคคล คุณไม่เพียงปรับปรุงชีวิตส่วนตัวของคุณ แต่ยังทำให้ตัวเองแข่งขันได้มากขึ้นในตลาดงาน

English: That's right, Adam. Interpersonal skills are often called "soft skills," but don't let the name fool you.

Chinese: 没错，亚当。人际交往技巧通常被称为“软技能”，但不要被这个名字迷惑。

Thai: ถูกต้องค่ะ อัดัม ทักษะระหว่างบุคคลมักเรียกว่าทักษะ "อ่อน" แต่อย่าปล่อยให้ชื่อนั้นหลอกคุณ

English: There's nothing soft about how powerful they are.

Chinese: 它们的强大力量绝不是“软”的。

Thai: ไม่มีอะไรที่ "อ่อน" เกี่ยวกับพลังของมันเลย

English: In fact, many employers and leaders say that soft skills like communication, teamwork, and empathy are just as important as technical skills, if not more so.

Chinese: 事实上, 许多雇主和领导者表示, 像沟通、团队合作和同理心这样的软技能与技术技能一样重要, 甚至更重要。

Thai: จริง ๆ แล้ว นายจ้างและผู้นำหลายคนกล่าวว่าทักษะอ่อน เช่น การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และความเห็นอกเห็นใจ มีความสำคัญพอ ๆ กับทักษะทางเทคนิค หากไม่มากกว่านั้น

English: Because no matter how good you are at your job, if you can't communicate with others or work well with them, it will be much harder to succeed.

Chinese: 因为无论您在工作中有多出色, 如果您无法与他人沟通或合作, 就很难取得成功。

Thai: เพราะไม่ว่าคุณจะทำงานแค่ไหน ถ้าคุณไม่สามารถสื่อสารกับผู้อื่นหรือทำงานร่วมกับพวกเขาได้ การประสบความสำเร็จจะยากขึ้นมาก

English: And it's not just about work either. These skills help us in every area of life.

Chinese: 而且, 这不仅仅与工作有关。这些技能在生活的方方面面都有帮助。

Thai: และมันไม่ได้เกี่ยวกับงานเท่านั้น ทักษะเหล่านี้ช่วยเราในทุกด้านของชีวิต

English: Think about your relationships with family or friends.

Chinese: 想想您与家人或朋友的关系。

Thai: คิดถึงความสัมพันธ์ของคุณกับครอบครัวหรือเพื่อน

English: How often do misunderstandings happen because someone wasn't listening or someone didn't express their thoughts clearly?

Chinese: 多少次的误解是因为有人没有认真倾听, 或者有人没有清楚地表达自己的想法?

Thai: บ่อยแค่ไหนที่เกิดความเข้าใจผิดเพราะมีคนไม่ตั้งใจฟังหรือไม่แสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน

English: Interpersonal skills can help prevent those kinds of problems, and they're something we can all improve no matter where we are starting from.

Chinese: 人际交往技巧可以帮助防止这些问题, 无论我们从何处起步, 这些技巧都可以改进。

Thai: ทักษะระหว่างบุคคลสามารถช่วยป้องกันปัญหาเหล่านี้ และเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถพัฒนาได้ ไม่ว่าคุณจะเริ่มต้นจากจุดใด

English: Absolutely, Julia. And what's great about interpersonal skills is that they are learnable.

Chinese: 完全正确, 朱莉娅。关于人际交往技巧的好消息是, 它们是可以学习的。

Thai: ถูกต้องค่ะ จูเลีย และสิ่งที่ยอดเยี่ยมเกี่ยวกับทักษะระหว่างบุคคลก็คือมันสามารถเรียนรู้ได้

English: You don't have to be a naturally great communicator to develop these skills.

Chinese: 您不需要天生就是一个伟大的沟通者才能培养这些技能。

Thai: คุณไม่จำเป็นต้องเป็นนักสื่อสารที่ยอดเยี่ยมโดยธรรมชาติเพื่อพัฒนาทักษะเหล่านี้

English: Just like learning a language, it takes practice, patience, and the willingness to improve.

Chinese: 就像学习一门语言一样, 这需要练习、耐心和改进的意愿。

Thai: เช่นเดียวกับการเรียนรู้ภาษา มันต้องการการฝึกฝน ความอดทน และความตั้งใจที่จะพัฒนา

English: That's what we're going to help you with today.

Chinese: 这正是我们今天要帮助您地方。

Thai: นั่นคือสิ่งที่เราจะช่วยคุณในวันนี้

English: We'll be discussing some of the most important interpersonal skills, why they matter, and how you can start developing them right now.

Chinese: 我们将讨论一些最重要的人际交往技巧, 它们的重要性, 以及如何立即开始培养它们。

Thai: เราจะพูดถึงทักษะระหว่างบุคคลที่สำคัญที่สุด ทำไมมันจึงสำคัญ และคุณสามารถเริ่มพัฒนาได้อย่างไรในตอนนี้

English: And remember, as we go through today's episode, we'll keep things simple and clear.

Chinese: 请记住, 在今天的节目中, 我们会让事情变得简单明了。

Thai: และอย่าลืมว่าในตอนของวันนี้ เราจะทำทุกอย่างให้เรียบง่ายและชัดเจน

English: So that even if you're a beginner in English, you'll be able to follow along and learn both English and these valuable life skills at the same time.

Chinese: 这样, 即使您是英语初学者, 您也可以同时学习英语和这些宝贵的生活技能。

Thai: เพื่อที่แม้ว่าคุณจะเป็นผู้เริ่มต้นเรียนภาษาอังกฤษ คุณก็สามารถติดตามและเรียนรู้ทั้งภาษาอังกฤษและทักษะชีวิตที่มีคุณค่าเหล่านี้ไปพร้อมกัน

English: Exactly, Adam. So, listeners, we encourage you to take notes, think about how you can apply these skills in your own life.

Chinese: 没错, 亚当。因此, 听众们, 我们鼓励您做笔记, 思考如何将这些技能应用到自己的生活中。

Thai: ถูกต้องค่ะ อัดัม ดังนั้นผู้ฟังทุกท่าน เราขอสนับสนุนให้คุณจดบันทึก และคิดถึงวิธีที่คุณสามารถนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตของคุณ

English: And most importantly, don't be afraid to practice.

Chinese: 最重要的是, 不要害怕练习。

Thai: และที่สำคัญที่สุด อย่ากลัวที่จะฝึกฝน

English: Whether it's with your friends, family, or even with new people you meet, each interaction is an opportunity to practice and improve your interpersonal skills.

Chinese: 无论是与朋友、家人, 还是与新认识的人, 每次互动都是练习和提高人际交往技巧的机会。

Thai: ไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อน ครอบครัว หรือแม้กระทั่งกับคนที่คุณเพิ่งพบ แต่ละปฏิสัมพันธ์คือโอกาสในการฝึกฝนและพัฒนาทักษะระหว่างบุคคลของคุณ

English: And don't forget, these skills aren't something you just learn once and you're done.

Chinese: 不要忘了, 这些技能不是您学一次就完事的东西。

Thai: และอย่าลืมว่าทักษะเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่คุณเรียนรู้เพียงครั้งเดียวแล้วจบ

English: They take ongoing effort, and as you practice them, you'll get better and better over time.

Chinese: 它们需要持续的努力, 而随着您的练习, 您会随着时间的推移变得越来越好。

Thai: มันต้องใช้ความพยายามอย่างต่อเนื่อง และเมื่อคุณฝึกฝน คุณจะเก่งขึ้นเรื่อย ๆ ตามเวลา

English: The more you practice, the more natural these skills will become.

Chinese: 您练习得越多, 这些技能就会变得越自然。

Thai: ยิ่งคุณฝึกฝนมากขึ้น ทักษะเหล่านี้ก็จะกลายเป็นธรรมชาติมากขึ้น

English: That's such great advice, Julia.

Chinese: 朱莉娅, 这真是太棒的建议了。

Thai: เป็นคำแนะนำที่ยอดเยี่ยมมากเลยคะ จูเลีย

English: And with that in mind, let's get started on our journey to mastering interpersonal skills for better relationships.

Chinese: 考虑到这一点, 让我们开始掌握人际交往技巧以建立更好关系的旅程吧。

Thai: ด้วยสิ่งนี้ในใจ มาเริ่มต้นการเดินทางเพื่อเชี่ยวชาญทักษะระหว่างบุคคลเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกันเถอะ

English: We've got a lot of useful tips, examples, and practical advice to share with you today, so let's dive in.

Chinese: 我们今天有许多有用的提示、示例和实用建议要与您分享, 所以让我们深入探讨吧。

Thai: วันนี้เรามีเคล็ดลับ ตัวอย่าง และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์มากมายมาแบ่งปันกับคุณ ดังนั้นมาเริ่มกันเลย

English: First, let's talk about what exactly interpersonal skills are and break down the different types so that we can understand them better.

Chinese: 首先, 让我们谈谈人际交往技巧到底是什么, 并拆解不同类型以便我们更好地理解它们。

Thai: ก่อนอื่นเรามาพูดถึงว่าทักษะระหว่างบุคคลคืออะไรและแบ่งประเภทต่าง ๆ เพื่อให้เราเข้าใจได้ดีขึ้น

English: We're going to cover everything from communication and listening to empathy and conflict resolution.

Chinese: 我们将涵盖从沟通和倾听到同理心和冲突解决的一切内容。

Thai: เราจะครอบคลุมทุกอย่างตั้งแต่การสื่อสารและการฟังไปจนถึงความเห็นอกเห็นใจและการแก้ไขความขัดแย้ง

English: And we'll show you how you can use these skills to improve the relationships in your life, both personal and professional.

Chinese: 我们将向您展示如何使用这些技能来改善您生活中的人际关系, 无论是个人的还是职业的。

Thai: และเราจะแสดงให้เห็นว่าคุณสามารถใช้ทักษะเหล่านี้เพื่อปรับปรุงความสัมพันธ์ในชีวิตของคุณทั้งส่วนตัวและการทำงานได้อย่างไร

English: It's going to be an exciting and informative episode, Adam.

Chinese: 这将是一个令人兴奋且信息丰富的节目, 亚当。

Thai: ตอนนี้เป็นตอนที่น่าตื่นเต้นและเต็มไปด้วยข้อมูลค่ะ อัดัม

English: So to all our listeners out there, whether you're learning English for work, school, or just for fun, this episode will give you valuable tools to use in your daily life.

Chinese: 所以, 对所有的听众, 无论您是为工作、学习还是单纯为了娱乐学习英语, 这一集都会为您提供日常生活中可以使用的宝贵工具。

Thai: ดังนั้นถึงผู้ฟังทุกท่าน ไม่ว่าคุณจะเรียนภาษาอังกฤษเพื่อการทำงาน การเรียน หรือเพียงเพื่อความสนุก ตอนนี้จะมอบเครื่องมือที่มีค่าสำหรับการใช้ในชีวิตประจำวันของคุณ

English: Let's get started and discover how mastering interpersonal skills can open up new opportunities for better communication, deeper connections, and more successful relationships in every area of life.

Chinese: 让我们开始吧, 探索掌握人际交往技巧如何为更好的沟通、更深的联系以及每个生活领域中更成功的关系打开新机会。

Thai: มาเริ่มกันเลย และค้นหาว่าการเชี่ยวชาญทักษะระหว่างบุคคลสามารถเปิดโอกาสใหม่ ๆ สำหรับการสื่อสารที่ดีขึ้น ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งขึ้น และความสัมพันธ์ที่ประสบความสำเร็จในทุกด้านของชีวิตได้อย่างไร

English: Now that we've introduced the topic and discussed why it's so important, let's dive a little deeper and really break down what we mean when we talk about interpersonal skills.

Chinese: 现在我们已经介绍了这个主题并讨论了它为什么如此重要, 让我们更深入地探讨一下, 当我们谈到人际交往技巧时, 我们的具体意思是什么。

Thai: ตอนนี้ที่เราได้แนะนำหัวข้อและพูดถึงว่าทำไมมันถึงสำคัญ มาเจาะลึกลงไป และอธิบายเพิ่มเติมว่าหมายถึงอะไรเมื่อเราพูดถึงทักษะระหว่างบุคคล

English: To put it simply, interpersonal skills are the abilities we use to interact with other people.

Chinese: 简单来说, 人际交往技巧是我们与他人互动时使用的能力。

Thai: พูดง่าย ๆ ทักษะระหว่างบุคคลคือความสามารถที่เราใช้เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

English: These are the skills that help us communicate, understand, and build relationships with those around us.

Chinese: 这些技能帮助我们与周围的人沟通、理解并建立关系。

Thai: ทักษะเหล่านี้ช่วยให้เราสื่อสาร เข้าใจ และสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

English: Whether you are at work, at home, or even meeting new people, your ability to connect and communicate with others is based on these skills.

Chinese: 无论您是在工作、在家, 还是在认识新朋友, 您与他人联系和沟通的能力都基于这些技能。

Thai: ไม่ว่าคุณจะทำหน้าที่ทำงาน ที่บ้าน หรือแม้กระทั่งพบเจอคนใหม่ ความสามารถในการเชื่อมโยงและสื่อสารกับผู้อื่นของคุณขึ้นอยู่กับทักษะเหล่านี้

English: You might not even realize it, but every time you talk, listen, or even gesture to someone, you are using interpersonal skills.

Chinese: 您可能甚至没有意识到, 但每次您与人交谈、倾听甚至做手势时, 您都在使用人际交往技巧。

Thai: คุณอาจไม่ทันสังเกต แต่ทุกครั้งที่คุณพูด ฟัง หรือแม้แต่ทำท่าทางต่อใครบางคน คุณกำลังใช้ทักษะระหว่างบุคคล

English: They are the foundation of how we interact with one another.

Chinese: 它们是我们彼此互动的基础。

Thai: มันคือพื้นฐานของวิธีที่เรามีปฏิสัมพันธ์กัน

English: But what does that mean in more specific terms? Let's break it down into different types of interpersonal skills so that it becomes clearer.

Chinese: 但具体来说, 这意味着什么呢? 让我们将其分解为不同类型的人际交往技巧, 以便更加清晰。

Thai: แต่นั่นหมายถึงอะไรในแง่ที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น? มาแบ่งประเภททักษะระหว่างบุคคลต่าง ๆ เพื่อให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

English: These are skills that we all use in daily life, even if we don't think about them consciously.

Chinese: 这些是我们日常生活中都会用到的技能，即使我们并没有有意识地去想它们。

Thai: นี่คือนิสัยที่เราทุกคนใช้ในชีวิตรประจำวัน แม้ว่าเราอาจจะไม่ได้คิดถึงมันโดยรู้ตัว

English: By understanding these skills better, you'll be able to focus on improving each one, which can have a huge impact on your relationships both in your personal life and in your career.

Chinese: 通过更好地理解这些技能，您将能够专注于改进每一项技能，这将对您的个人生活和职业关系产生巨大影响。

Thai: โดยการทำความเข้าใจทักษะเหล่านี้ให้ดีขึ้น คุณจะสามารถมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาทักษะแต่ละด้าน ซึ่งจะส่งผลอย่างมากต่อความสัมพันธ์ในชีวิตส่วนตัวและการทำงานของคุณ

English: That's right, Adam. Interpersonal skills are a broad category, but we can break them down into a few main types.

Chinese: 没错，亚当。人际交往技巧是一个广泛的类别，但我们可以将其分为几个主要类型。

Thai: ถูกต้องค่ะ อัดัม ทักษะระหว่างบุคคลเป็นหมวดหมู่ที่กว้าง แต่เราสามารถแบ่งมันออกเป็นไม่กี่ประเภทหลัก

English: Each of these plays a different role in how we communicate and connect with others.

Chinese: 每一种在我们与他人沟通和联系的方式中都扮演着不同的角色。

Thai: แต่ละประเภทยังมีบทบาทแตกต่างกันในการที่เราสื่อสารและเชื่อมโยงกับผู้อื่น

English: The first one, and probably the most obvious, is communication.

Chinese: 第一个，也是最显而易见的，就是沟通。

Thai: ประเภทแรก และอาจเป็นประเภทที่ชัดเจนที่สุดคือ การสื่อสาร

English: Now, when we talk about communication, we don't just mean speaking.

Chinese: 现在, 当我们谈到沟通时, 不仅仅指说话。

Thai: ตอนนี้เมื่อเราพูดถึงการสื่อสาร เราไม่ได้หมายถึงแค่การพูดเท่านั้น

English: Communication includes both verbal and non-verbal elements.

Chinese: 沟通包括语言和非语言的元素。

Thai: การสื่อสารรวมถึงทั้งการพูดและองค์ประกอบที่ไม่ใช่การพูด

English: Verbal communication is the words we choose to use when we speak.

Chinese: 语言沟通是我们在说话时选择使用的词语。

Thai: การสื่อสารด้วยคำพูดคือคำที่เราเลือกใช้เมื่อเราพูด

English: While non-verbal communication is all the other ways we send messages, like through our body language, facial expressions, and even the tone of our voice.

Chinese: 而非语言沟通是我们通过身体语言、面部表情, 甚至语气等所有其他方式传递信息。

Thai: ในขณะที่การสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูดคือทุกวิธีอื่น ๆ ที่เราส่งข้อความ เช่น ผ่านภาษากาย สีหน้าท่าทาง และแม้แต่ น้ำเสียงของเรา

English: For example, even if you say something kind, but you say it with a frown or in an angry tone, the person you are speaking to might not believe you are being kind at all.

Chinese: 例如, 即使您说了一些善意的话, 但却带着皱眉或愤怒的语气说, 听您说话的人可能根本不相信您是善意的。

Thai: ตัวอย่างเช่น แม้ว่า คุณจะพูดบางอย่างที่ใจดี แต่คุณพูดด้วยการขมวดคิ้วหรือในน้ำเสียงที่โกรธ คนที่คุณพูดด้วยอาจไม่เชื่อว่า คุณใจดีเลย

English: Exactly, and a big part of mastering interpersonal skills is becoming aware of not only what we say but also how we say it.

Chinese: 没错, 掌握人际交往技巧的一大部分是意识到我们不仅说了什么, 还包括我们是如何说的。

Thai: ใช่ค่ะ และส่วนสำคัญของการเชี่ยวชาญทักษะระหว่างบุคคลคือการตระหนักถึงไม่ใช่แค่สิ่งที่เราพูด แต่ยังรวมถึงวิธีที่เราพูดด้วย

English: Verbal communication is about using the right words to express your thoughts and feelings clearly and respectfully.

Chinese: 语言沟通是指使用恰当的词语清楚且尊重地表达您的想法和感受。

Thai: การสื่อสารด้วยคำพูดคือการใช้คำที่เหมาะสมเพื่อแสดงความคิดและความรู้สึกของคุณอย่างชัดเจนและด้วยความเคารพ

English: You want to make sure that the words you choose convey your message in a way that is easy for the other person to understand.

Chinese: 您需要确保您选择的词语能够以一种对方容易理解的方式传达您的信息。

Thai: คุณต้องการให้แน่ใจว่าคำที่คุณเลือกสามารถสื่อสารข้อความของคุณในรูปแบบที่อีกฝ่ายเข้าใจได้ง่าย

English: On the other hand, non-verbal communication involves things like maintaining eye contact when you are speaking, using hand gestures to emphasize a point, or even just your posture when you're listening to someone.

Chinese: 另一方面，非语言沟通涉及到像说话时保持眼神接触，用手势强调一个观点，或者甚至是当您倾听某人时的姿势。

Thai: ในทางกลับกัน การสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูดเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เช่น การสบตาเมื่อคุณพูด การใช้ท่าทางมือเพื่อเน้นประเด็น หรือแม้แต่ท่าทางของคุณเมื่อคุณฟังใครสักคน

English: These non-verbal cues can often say more than words themselves.

Chinese: 这些非语言线索通常可以比言辞本身表达得更多。

Thai: สิ่งที่ไม่ใช่คำพูดเหล่านี้มักจะพูดได้มากกว่าคำพูดเอง

English: If you're standing with your arms crossed or looking at your phone while someone is talking to you, it sends a message that you're not really interested in what they're saying.

Chinese: 如果您在别人和您说话时双臂交叉或看手机，这传达的信息是您对他们所说的并不感兴趣。

Thai: หากคุณยืนกอดอกหรือดูโทรศัพท์ในขณะที่มีคนพูดกับคุณ มันส่งข้อความว่าคุณไม่ได้สนใจสิ่งที่พวกเขาพูดจริง ๆ

English: That's such a good point, Adam.

Chinese: 这是个很好的观点，亚当。

Thai: นั่นเป็นประเด็นที่ดีมากค่ะ อัดัม

English: And another essential interpersonal skill, which goes hand-in-hand with communication, is listening.

Chinese: 另一个与沟通密切相关的重要人际交往技巧是倾听。

Thai: และอีกหนึ่งทักษะระหว่างบุคคลที่สำคัญ ซึ่งควบคู่ไปกับการสื่อสารก็คือ การฟัง

English: It may sound simple, but true active listening is one of the most powerful skills you can develop.

Chinese: 它听起来可能很简单，但真正的积极倾听是您可以培养的最强大的技能之一。

Thai: อาจฟังดูง่าย แต่การฟังอย่างตั้งใจจริง ๆ เป็นหนึ่งในทักษะที่ทรงพลังที่สุดที่คุณสามารถพัฒนาได้

English: Active listening means not just hearing the words someone is saying, but truly paying attention to the message they are trying to convey.

Chinese: 积极倾听不仅仅是听到某人说的话，而是真正关注他们试图传达的信息。

Thai: การฟังอย่างตั้งใจหมายถึงไม่ใช่แค่ได้ยินคำพูดที่มีคนพูด แต่เป็นการใส่ใจอย่างแท้จริงในข้อความที่พวกเขาพยายามจะสื่อ

English: It involves being present in the moment, focusing on the speaker, and not letting your mind wander or thinking about what you're going to say next.

Chinese: 它包括活在当下，专注于说话者，而不是让您的思绪游离或思考下一步您要说什么。

Thai: มันเกี่ยวข้องกับการอยู่กับปัจจุบัน ตั้งใจฟังคนพูด และไม่ปล่อยให้ความคิดล่องลอยไปหรือคิดถึงสิ่งที่คุณจะพูดต่อไป

English: When we actively listen, we show the other person that we value what they're saying and that we respect their thoughts and feelings.

Chinese: 当我们积极倾听时，我们向对方表明我们重视他们所说的话，并尊重他们的想法和感受。

Thai: เมื่อเราฟังอย่างตั้งใจ เราแสดงให้เห็นว่าเรามีคุณค่าต่อสิ่งที่พวกเขาพูด และเรานับถือความคิดและความรู้สึกของพวกเขา

English: This builds trust and strengthens relationships.

Chinese: 这会建立信任并加强关系。

Thai: สิ่งนี้สร้างความไว้วางใจและเสริมสร้างความสัมพันธ์

English: Yes, listening is often overlooked, but it's just as important as speaking.

Chinese: 是的，倾听往往被忽视，但它和说话一样重要。

Thai: ใช่ค่ะ การฟังมักถูกมองข้าม แต่ก็สำคัญพอ ๆ กับการพูด

English: Many of us think communication is all about talking, but the truth is, listening is the foundation of good communication.

Chinese: 我们很多人认为沟通全在于说话，但事实是，倾听是良好沟通的基础。

Thai: หลายคนคิดว่าการสื่อสารเกี่ยวข้องกับการพูดเท่านั้น แต่ความจริงคือ การฟังเป็นรากฐานของการสื่อสารที่ดี

English: Without listening, it's easy to misunderstand someone, miss important details, or even offend them without realizing it.

Chinese: 如果没有倾听，我们很容易误解某人，错过重要细节，甚至无意中冒犯他们。

Thai: หากไม่มีการฟัง เราอาจเข้าใจใครบางคนผิด พลาดรายละเอียดสำคัญ หรือแม้กระทั่งทำให้พวกเขาไม่พอใจโดยไม่รู้ตัว

English: Active listening also means asking questions to clarify what the other person is saying.

Chinese: 积极倾听还意味着提出问题以澄清对方的意思。

Thai: การฟังอย่างตั้งใจยังหมายถึงการถามคำถามเพื่อทำความเข้าใจในสิ่งที่อีกฝ่ายพูด

English: If something isn't clear, you can say things like, "So what you're saying is..." or "Can you explain that a bit more?"

Chinese: 如果有些地方不清楚，您可以说：“所以您的意思是……”或者“您能再解释一下吗？”

Thai: หากบางอย่างไม่ชัดเจน คุณสามารถพูดว่า "ดังนั้นสิ่งที่คุณพูดคือ..." หรือ "คุณช่วยอธิบายเพิ่มเติมได้ไหม?"

English: This not only shows that you're paying attention but also helps to make sure there's no confusion.

Chinese: 这不仅表明您在认真倾听，还可以确保没有误解。

Thai: สิ่งนี้ไม่เพียงแสดงให้เห็นว่าคุณกำลังใส่ใจ แต่ยังช่วยให้มั่นใจว่าไม่มีความสับสน

English: And as a bonus, it helps you improve your English by practicing how to ask questions and summarize what someone else has said.

Chinese: 另外，它还可以通过练习如何提问和总结他人所说的内容来帮助您提高英语。

Thai: และเป็นโบนัส มันช่วยให้คุณพัฒนาภาษาอังกฤษด้วยการฝึกถามคำถามและสรุปสิ่งที่คนอื่นพูด

English: Absolutely, Adam. Another key interpersonal skill is empathy.

Chinese: 没错，亚当。另一个关键的人际交往技能是同理心。

Thai: ถูกต้องค่ะ อัดัม อีกหนึ่งทักษะระหว่างบุคคลที่สำคัญคือความเห็นอกเห็นใจ

English: Empathy is the ability to put yourself in someone else's shoes and understand their feelings, even if you're not going through the same thing.

Chinese: 同理心是指将自己置于他人的处境中，并理解他们的感受，即使您并没有经历同样的事情。

Thai: ความเห็นอกเห็นใจคือความสามารถในการมองโลกจากมุมมองของคนอื่นและเข้าใจความรู้สึกของพวกเขา แม้ว่าคุณจะได้ไม่ประสบสิ่งเดียวกัน

English: It's about being sensitive to the emotions and experiences of others and responding in a caring and thoughtful way.

Chinese: 这关乎对他人情绪和经历的敏感度，并以关怀和体贴的方式作出回应。

Thai: มันเกี่ยวข้องกับการไวต่ออารมณ์และประสบการณ์ของผู้อื่น และตอบสนองอย่างห่วงใยและใส่ใจ

English: For example, if a friend is upset because they've had a bad day, empathy means recognizing their feelings and offering support, even if your day has been fine.

Chinese: 例如, 如果朋友因为度过了糟糕的一天而感到沮丧, 同理心就意味着认识到他们的感受并提供支持, 即使您的一天过得很好。

Thai: ตัวอย่างเช่น หากเพื่อนรู้สึกเสียใจเพราะมีวันที่แย่ ความเห็นอกเห็นใจหมายถึงการยอมรับความรู้สึกของพวกเขาและให้การสนับสนุน แม้ว่าวันของคุณจะเป็นไปด้วยดีก็ตาม

English: You might say something like, "I'm sorry you had a rough day. Is there anything I can do to help?"

Chinese: 您可能会说:“很抱歉你今天过得不好。我能帮点什么吗?”

Thai: คุณอาจพูดว่า "ฉันเสียใจที่คุณมีวันที่ยากลำบาก มีอะไรให้ฉันช่วยได้บ้าง?"

English: Showing empathy helps build deeper connections because it shows that you care about the other person's well-being.

Chinese: 表现出同理心有助于建立更深的联系, 因为它表明您关心他人的福祉。

Thai: การแสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพราะมันแสดงให้เห็นว่าคุณใส่ใจในความเป็นอยู่ของผู้อื่น

English: And empathy is so crucial in both personal and professional relationships.

Chinese: 同理心在个人和职业关系中都至关重要。

Thai: และความเห็นอกเห็นใจมีความสำคัญอย่างมากทั้งในความสัมพันธ์ส่วนตัวและในอาชีพ

English: When people feel that they're being understood and supported, they're more likely to trust you and feel comfortable opening up to you.

Chinese: 当人们感到被理解和支持时, 他们更有可能信任您, 并愿意向您敞开心扉。

Thai: เมื่อผู้คนรู้สึกว่าพวกเขาได้รับความเข้าใจและการสนับสนุน พวกเขามีแนวโน้มที่จะไว้วางใจคุณและรู้สึกสบายใจที่จะเปิดใจกับคุณ

English: This can make a huge difference in relationships at work as well.

Chinese: 这对工作中的关系也会有很大的影响。

Thai: สิ่งนี้สามารถสร้างความแตกต่างอย่างมากในความสัมพันธ์ในที่ทำงานเช่นกัน

English: For example, if a coworker is struggling with a project, showing empathy can mean offering help or simply acknowledging that they're going

through a tough time.

Chinese: 例如, 如果同事在一个项目上遇到困难, 表现出同理心可以意味着提供帮助, 或只是承认他们正在经历困难时期。

Thai: ตัวอย่างเช่น หากเพื่อนร่วมงานกำลังลำบากกับโปรเจกต์ การแสดงความเห็นอกเห็นใจอาจหมายถึงการเสนอตัวช่วยเหลือหรือเพียงแค่ยอมรับว่าพวกเขากำลังเผชิญช่วงเวลาที่ยากลำบาก

English: You don't have to solve their problem, but just showing that you care can make them feel less stressed and more supported.

Chinese: 您不需要解决他们的问题, 但仅仅表明您关心就可以让他们感到压力减少并更有支持感。

Thai: คุณไม่จำเป็นต้องแก้ปัญหาให้พวกเขา แต่การแสดงให้เห็นว่าคุณใส่ใจก็สามารถทำให้พวกเขารู้สึกเครียดน้อยลงและได้รับการสนับสนุนมากขึ้น

English: Empathy creates a sense of emotional safety, which is the foundation of any strong relationship.

Chinese: 同理心创造了一种情感安全感, 这是任何牢固关系的基础。

Thai: ความเห็นอกเห็นใจสร้างความรู้สึกปลอดภัยทางอารมณ์ ซึ่งเป็นรากฐานของความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งใด ๆ

English: Another interpersonal skill that often goes hand-in-hand with empathy is conflict resolution.

Chinese: 另一个与同理心密切相关的人际交往技能是冲突解决。

Thai: อีกหนึ่งทักษะระหว่างบุคคลที่มักมาควบคู่กับความเห็นอกเห็นใจคือการแก้ไขความขัดแย้ง

English: No matter how good your communication skills are or how empathetic you are, conflicts will still arise from time to time.

Chinese: 无论您的沟通技巧有多好, 或者您的同理心有多强, 冲突仍然会不时出现。

Thai: ไม่ว่าทักษะการสื่อสารของคุณจะดีแค่ไหน หรือคุณมีความเห็นอกเห็นใจมากเพียงใด ความขัดแย้งก็ยังคงเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว

English: That's normal in any relationship.

Chinese: 这在任何关系中都是正常的。

Thai: นั่นเป็นเรื่องปกติในทุกความสัมพันธ์

English: What's important is how you handle those conflicts.

Chinese: 重要的是您如何处理这些冲突。

Thai: สิ่งที่สำคัญคือคุณจัดการกับความขัดแย้งเหล่านั้นอย่างไร

English: Conflict resolution involves finding a way to address disagreements or misunderstandings in a calm and respectful manner.

Chinese: 冲突解决包括以冷静和尊重的方式解决分歧或误解的方法。

Thai: การแก้ไขความขัดแย้งเกี่ยวข้องกับการหาวิธีแก้ไขความไม่ลงรอยหรือความเข้าใจผิดอย่างสงบและให้เกียรติ

English: Without letting things escalate into bigger problems.

Chinese: 不让事情升级为更大的问题。

Thai: โดยไม่ปล่อยให้เรื่องราวบานปลายกลายเป็นปัญหาใหญ่ขึ้น

English: It's about looking for solutions that are fair for both sides rather than trying to win the argument.

Chinese: 这是关于寻找对双方都公平的解决方案，而不是试图赢得争论。

Thai: มันเกี่ยวกับการมองหาวิธีแก้ปัญหที่เป็นธรรมสำหรับทั้งสองฝ่าย แทนที่จะพยายามชนะการโต้เถียง

English: In a way, it's like teamwork, where you're both working toward the same goal—resolving the conflict in a way that benefits both parties.

Chinese: 从某种意义上说，这就像团队合作，您们都在为同一个目标努力——以对双方都有益的方式解决冲突。

Thai: ในบางแง่มุม มันเหมือนกับการทำงานเป็นทีม ที่ทั้งสองฝ่ายทำงานไปสู่เป้าหมายเดียวกัน คือการแก้ไขความขัดแย้งในลักษณะที่เป็นประโยชน์ต่อทั้งสองฝ่าย

English: That's such a valuable skill, Julia, because conflicts can often be emotional and challenging to deal with.

Chinese: 这是一个非常宝贵的技能，朱莉娅，因为冲突往往是情绪化的并且具有挑战性。

Thai: นั่นเป็นทักษะที่มีคุณค่ามากค่ะ จูเลีย เพราะความขัดแย้งมักจะเกี่ยวข้องกับการอารมณ์และเป็นสิ่งที่จัดการได้ยาก

English: But if you approach them with a mindset of problem-solving rather than arguing, you can actually strengthen your relationships.

Chinese: 但是如果您以解决问题而不是争论的心态来处理它们, 您实际上可以加强您的关系。

Thai: แต่ถ้าคุณเข้าหามันด้วยความคิดของการแก้ปัญหาแทนการโต้เถียง คุณจะเสริมสร้างความสัมพันธ์ของคุณได้จริง ๆ

English: For example, instead of saying, “You’re wrong” or “This is your fault,” you can say something like, “Let’s figure out how we can fix this together.”

Chinese: 例如, 与其说“你错了”或“这是你的错”, 不如说“让我们一起来找出如何解决这个问题的方法”。

Thai: ตัวอย่างเช่น แทนที่จะพูดว่า "คุณผิด" หรือ "นี่เป็นความผิดของคุณ" คุณอาจพูดว่า "เรามาหาวิธีแก้ไขปัญหานี้ด้วยกันเถอะ"

English: Or, “I understand how you feel; let’s talk about how we can avoid this issue in the future.”

Chinese: 或者说: “我理解你的感受; 我们来谈谈如何在未来避免这个问题。”

Thai: หรือ "ฉันเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร เรามาพูดถึงวิธีที่เราจะหลีกเลี่ยงปัญหานี้ในอนาคต"

English: Conflict resolution is about staying calm, listening to the other person’s perspective, and finding a compromise that works for both of you.

Chinese: 冲突解决是关于保持冷静, 倾听对方的观点, 并找到一个对你们双方都有效的妥协方案。

Thai: การแก้ไขความขัดแย้งคือการรักษาความสงบ ฟังมุมมองของอีกฝ่าย และหาทางออกที่เป็นการประนีประนอมซึ่งใช้ได้กับทั้งสองฝ่าย

English: And again, this is a skill that’s important in both your personal life and in the workplace.

Chinese: 同样, 这是一项在个人生活和工作场所都很重要的技能。

Thai: และอีกครั้ง นี่คือทักษะที่สำคัญทั้งในชีวิตส่วนตัวและในที่ทำงาน

English: And speaking of the workplace, teamwork is another essential interpersonal skill.

Chinese: 说到工作场所, 团队合作是另一个重要的人际交往技能。

Thai: และเมื่อพูดถึงที่ทำงาน การทำงานเป็นทีมคืออีกหนึ่งทักษะระหว่างบุคคลที่สำคัญ

English: Teamwork means being able to work effectively with others to achieve a common goal.

Chinese: 团队合作意味着能够与他人有效合作以实现共同目标。

Thai: การทำงานเป็นทีมหมายถึงความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

English: Whether you're in a small group or a large team, your ability to collaborate and cooperate with others is key to success.

Chinese: 无论您是在一个小组还是一个大团队中，您与他人协作和合作的能力都是成功的关键。

Thai: ไม่ว่าคุณจะอยู่ในกลุ่มเล็กหรือทีมใหญ่ ความสามารถของคุณในการทำงานร่วมกับผู้อื่นคือกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จ

English: Good teamwork involves sharing ideas, listening to the ideas of others, offering help when needed, and being willing to compromise for the good of the group.

Chinese: 良好的团队合作包括分享想法，倾听他人的想法，在需要时提供帮助，并愿意为团队的利益妥协。

Thai: การทำงานเป็นทีมที่ดีรวมถึงการแบ่งปันความคิด ฟังความคิดของผู้อื่น ให้ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น และเต็มใจประนีประนอมเพื่อประโยชน์ของกลุ่ม

English: Teamwork isn't just about doing your part—it's about supporting others in doing their part, too.

Chinese: 团队合作不仅仅是做好自己的部分——它还包括支持他人做好他们的部分。

Thai: การทำงานเป็นทีมไม่ได้เกี่ยวกับการทำหน้าที่ของคุณเองเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวกับการสนับสนุนผู้อื่นในการทำหน้าที่ของพวกเขาด้วย

English: By working well with others, you can achieve more than you could alone.

Chinese: 通过与他人良好合作，您可以比单独完成更多。

Thai: ด้วยการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างดี คุณสามารถบรรลุสิ่งที่ยากกว่าที่คุณจะทำได้ด้วยตัวคนเดียว

English: That's right, Julia. And one final interpersonal skill we'll talk about today is problem-solving.

Chinese: 没错，朱莉娅。今天我们要讨论的最后一个人际交往技能是解决问题。

Thai: ถูกต้องค่ะ จูเลีย และทักษะระหว่างบุคคลสุดท้ายที่เราจะพูดถึงในวันนี้คือการแก้ปัญหา

English: Whether it's a personal issue or a challenge at work, problem-solving is about being able to think critically and come up with solutions.

Chinese: 无论是个人问题还是工作中的挑战，解决问题是指能够批判性地思考并提出解决方案。

Thai: ไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัวหรือความท้าทายในที่ทำงาน การแก้ปัญหาคือความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์และหาทางแก้ไข

English: It's about staying calm when problems arise, looking at the situation from different angles, and figuring out the best way to address the issue.

Chinese: 这是关于在问题出现时保持冷静，从不同角度看待情况，并找出解决问题的最佳方法。

Thai: มันเกี่ยวกับการรักษาความสงบเมื่อเกิดปัญหา มองสถานการณ์จากมุมมองที่แตกต่าง และหาวิธีที่ดีที่สุดในการจัดการปัญหา

English: Problem-solving often requires good communication, listening, and even empathy, because you need to consider the perspectives and needs of everyone involved.

Chinese: 解决问题通常需要良好的沟通、倾听甚至同理心，因为您需要考虑到所有相关人员的观点和需求。

Thai: การแก้ปัญหามักต้องการการสื่อสารที่ดี การฟัง และแม้กระทั่งความเห็นอกเห็นใจ เพราะคุณต้องพิจารณามุมมองและความต้องการของทุกคนที่เกี่ยวข้อง

English: The more you practice problem-solving, the better you'll get at finding creative and effective solutions to challenges.

Chinese: 您练习解决问题的次数越多，越能找到创造性和有效的解决方案

来应对挑战。

Thai: ยิ่งคุณฝึกแก้ปัญหาบ่อยเท่าไร คุณก็จะยิ่งเก่งขึ้นในการหาวิธีแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ

English: So to sum up, interpersonal skills are a broad range of abilities that help us communicate, collaborate, and build strong relationships with others.

Chinese: 总之，人际交往技能是一系列广泛的能力，帮助我们与他人沟通、协作并建立牢固的关系。

Thai: ดังนั้น สรุปแล้ว ทักษะระหว่างบุคคลเป็นความสามารถที่หลากหลายที่ช่วยให้เราสื่อสาร ทำงานร่วมกัน และสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งกับผู้อื่น

English: Whether it's through clear communication, active listening, showing empathy, resolving conflicts, working as a team, or solving problems, these skills are essential for success in both personal and professional life.

Chinese: 无论是通过清晰的沟通、积极的倾听、表现出同理心、解决冲突、团队合作还是解决问题，这些技能对于个人和职业生活中的成功都是必不可少的。

Thai: ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารอย่างชัดเจน การฟังอย่างตั้งใจ การแสดงความเห็นอกเห็นใจ การแก้ไขความขัดแย้ง การทำงานเป็นทีม หรือการแก้ปัญหา ทักษะเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

English: And the good news is, just like learning English, these skills can be practiced and improved over time.

Chinese: 好消息是，就像学习英语一样，这些技能可以通过时间的练习和改进而提高。

Thai: และข่าวดีคือ เช่นเดียวกับการเรียนภาษาอังกฤษ ทักษะเหล่านี้สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้เมื่อเวลาผ่านไป

English: As we continue with this episode, we'll dive deeper into each of these skills and talk about how you can start applying them in your daily life.

Chinese: 随着本集节目的继续，我们将更深入地探讨这些技能，并讨论如何在日常生活中应用它们。

Thai: เมื่อเราดำเนินตอนนี้ต่อไป เราจะลงลึกในแต่ละทักษะเหล่านี้และพูดถึงว่าคุณสามารถเริ่มนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของคุณได้อย่างไร

English: Now that we've defined interpersonal skills and explored the various types, it's crucial for us to understand why these skills are so important in our lives.

Chinese: 现在我们已经定义了人际交往技能并探讨了各种类型, 我们必须理解这些技能在我们生活中为什么如此重要。

Thai: ตอนนี้ที่เราได้กำหนดนิยามของทักษะระหว่างบุคคลและสำรวจประเภทต่าง ๆ แล้ว มันสำคัญที่เราต้องเข้าใจว่าทำไมทักษะเหล่านี้ถึงสำคัญในชีวิตของเรา

English: Let's begin by looking at how interpersonal skills play a vital role in our personal relationships.

Chinese: 让我们先看看人际交往技能如何在我们的个人关系中起到至关重要的作用。

Thai: เรามาเริ่มดูว่าทักษะระหว่างบุคคลมีบทบาทสำคัญอย่างไรในความสัมพันธ์ส่วนตัวของเรา

English: Strong interpersonal skills are the foundation upon which we build meaningful connections with our family and friends.

Chinese: 强大的人际交往技能是我们与家人和朋友建立有意义联系的基础。

Thai: ทักษะระหว่างบุคคลที่แข็งแกร่งเป็นรากฐานที่เราสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับครอบครัวและเพื่อน

English: For instance, consider how empathy and active listening can transform your interactions with loved ones.

Chinese: 例如, 想想同理心和积极倾听如何改变您与亲人的互动。

Thai: ตัวอย่างเช่น ลองพิจารณาถึงความเห็นอกเห็นใจและการฟังอย่างตั้งใจ สามารถเปลี่ยนแปลงการปฏิสัมพันธ์กับคนที่คุณรักได้อย่างไร

English: When someone shares their feelings or experiences, responding with empathy not only shows that you care but it also encourages them to open up more, leading to deeper and more trusting relationships.

Chinese: 当某人分享他们的感受或经历时, 以同理心回应不仅表明您关心, 还鼓励他们更多地敞开心扉, 从而建立更深更信任的关系。

Thai: เมื่อมีคนแบ่งปันความรู้สึกหรือประสบการณ์ การตอบสนองด้วยความเห็นอกเห็นใจไม่เพียงแสดงว่าคุณใส่ใจ แต่ยังส่งเสริมให้พวกเขาเปิดใจมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งและไว้วางใจกันมากขึ้น

English: Take, for example, a situation where a friend is going through a tough time.

Chinese: 举个例子，比如一个朋友正在经历困难时期。

Thai: ยกตัวอย่างเช่น สถานการณ์ที่เพื่อนของคุณกำลังเผชิญช่วงเวลาที่ยากลำบาก

English: Perhaps they have lost a job or are facing a personal challenge.

Chinese: 可能他们失去了工作或正在面临个人挑战。

Thai: อาจเป็นเพราะพวกเขาสูญเสียงานหรือกำลังเผชิญความท้าทายส่วนตัว

English: If you take the time to listen actively and offer your support, it can make all the difference.

Chinese: 如果您花时间积极倾听并提供支持，这会带来巨大的不同。

Thai: หากคุณใช้เวลาในการฟังอย่างตั้งใจและเสนอการสนับสนุน มันจะสร้างความแตกต่างได้อย่างมาก

English: By simply being there and showing that you are genuinely interested in their well-being, you strengthen your bond.

Chinese: 仅仅通过在那里并表明您真正关心他们的福祉，您就可以加强你们的纽带。

Thai: เพียงแค่อยู่ตรงนั้นและแสดงให้เห็นว่าคุณสนใจความเป็นอยู่ของพวกเขาอย่างแท้จริง คุณก็สามารถเสริมสร้างสายสัมพันธ์ได้

English: This kind of connection builds trust and creates a safe space for open communication, allowing friends to feel comfortable sharing their thoughts and feelings without fear of judgment.

Chinese: 这种联系建立信任并创建一个安全的开放沟通空间，让朋友能够放心地分享他们的想法和感受，而不必害怕被评判。

Thai: ความเชื่อมโยงแบบนี้สร้างความไว้วางใจและสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับการสื่อสารอย่างเปิดเผย ทำให้เพื่อนรู้สึกสบายใจที่จะพูดคุยเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกโดยไม่ต้องกลัวว่าจะถูกตัดสิน

English: It fosters an environment where both parties feel valued, respected, and understood, which is essential for nurturing lasting

friendships.

Chinese: 它营造了一个让双方都感到被重视、被尊重和被理解的环境, 这是培养持久友谊的关键。

Thai: มันส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ทั้งสองฝ่ายรู้สึกมีคุณค่า ได้รับความเคารพ และเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสร้างมิตรภาพที่ยืนยาว

English: Absolutely, Julia. Strong interpersonal skills not only enhance our personal relationships but are also incredibly valuable in our professional lives.

Chinese: 完全正确, 朱莉娅。强大的人际交往技巧不仅增强了我们的个人关系, 而且在我们的职业生活中也非常有价值。

Thai: ถูกต้องค่ะ จูเลีย ทักษะระหว่างบุคคลที่แข็งแกร่งไม่เพียงช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ส่วนตัวของเรา แต่ยังมีคุณค่าอย่างมากในชีวิตการทำงานของเรา

English: In today's work environment, where teamwork and collaboration are essential, having good interpersonal skills can significantly improve how we interact with our colleagues.

Chinese: 在当今需要团队合作和协作的工作环境中, 良好的人际交往技能可以显著改善我们与同事的互动方式。

Thai: ในสภาพแวดล้อมการทำงานปัจจุบันที่การทำงานเป็นทีมและความร่วมมือเป็นสิ่งสำคัญ การมีทักษะระหว่างบุคคลที่ดีย่อมช่วยปรับปรุงการทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างมาก

English: For example, when you possess effective communication skills, it becomes much easier to share ideas, provide feedback, and ask for help when needed.

Chinese: 例如, 当您拥有有效的沟通技巧时, 分享想法、提供反馈以及在需要时寻求帮助会变得容易得多。

Thai: ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณมีทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การแบ่งปันความคิด การให้ข้อเสนอแนะ และการขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น จะกลายเป็นเรื่องง่ายมาก

English: This clarity in communication reduces misunderstandings and ensures that everyone is on the same page, ultimately leading to greater productivity.

Chinese: 这种沟通的清晰度减少了误解, 并确保每个人都在同一个频道上, 从而最终提高了生产力。

Thai: ความชัดเจนในการสื่อสารนี้ช่วยลดความเข้าใจผิดและทำให้ทุกคนเข้าใจตรงกัน ซึ่งนำไปสู่ประสิทธิภาพที่มากขึ้นในที่สุด

English: Moreover, good interpersonal skills are crucial for problem-solving in the workplace.

Chinese: 此外，良好的人际交往技巧对于工作中的问题解决至关重要。

Thai: นอกจากนี้ ทักษะระหว่างบุคคลที่ดียังมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการแก้ไขปัญหาในที่ทำงาน

English: Let's imagine a scenario where a team is faced with a project deadline that seems impossible to meet.

Chinese: 让我们想象一个场景，一个团队面临一个看似无法完成的项目截止日期。

Thai: ลองจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทีมต้องเผชิญกับเส้นตายของโครงการที่ดูเหมือนจะเป็นไปไม่ได้

English: If team members can communicate openly and work together to brainstorm solutions, they can identify potential obstacles and figure out how to overcome them.

Chinese: 如果团队成员能够开放沟通并共同集思广益，他们可以识别潜在的障碍并找到克服这些障碍的方法。

Thai: หากสมาชิกในทีมสามารถสื่อสารกันอย่างเปิดเผยและทำงานร่วมกันเพื่อระดมความคิดแก้ปัญหา พวกเขาสามารถระบุอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นและหาวิธีเอาชนะมันได้

English: In this context, interpersonal skills such as active listening and teamwork enable the group to collaborate effectively and tap into each member's strengths.

Chinese: 在这种情况下，像积极倾听和团队合作这样的人际交往技能能够使团队有效合作并发挥每个成员的优势。

Thai: ในบริบทนี้ ทักษะระหว่างบุคคล เช่น การฟังอย่างตั้งใจและการทำงานเป็นทีมช่วยให้กลุ่มทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพและดึงศักยภาพของสมาชิกแต่ละคนออกมาใช้

English: This approach not only helps in achieving project goals but also contributes to a positive and supportive work environment where employees feel valued and empowered to contribute.

Chinese: 这种方法不仅有助于实现项目目标, 还能促进一个积极且支持的工作环境, 让员工感到被重视并有动力贡献力量。

Thai: วิธีการนี้ไม่เพียงช่วยให้บรรลุเป้าหมายของโครงการ แต่ยังช่วยสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่สนับสนุนและเป็นบวก ซึ่งพนักงานรู้สึกว่าคุณค่าและมีส่วนร่วม

English: And this leads us to the importance of creating a positive work environment.

Chinese: 这将我们引向创造积极工作环境的重要性。

Thai: และสิ่งนี้นำเราไปสู่ความสำคัญของการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี

English: When individuals practice good interpersonal skills, it fosters a culture of respect and collaboration among colleagues.

Chinese: 当个人践行良好的人际交往技巧时, 这会在同事之间培育一种尊重与合作的文化。

Thai: เมื่อบุคคลฝึกฝนทักษะระหว่างบุคคลที่ดี จะช่วยส่งเสริมวัฒนธรรมของความเคารพและความร่วมมือในหมู่เพื่อนร่วมงาน

English: A workplace where people feel comfortable expressing their ideas and concerns is more likely to be productive and innovative.

Chinese: 一个让人们感到舒适表达想法和关切的工作场所更有可能高效且富有创新性。

Thai: สถานที่ทำงานที่ผู้คนรู้สึกสบายใจที่จะเสนอความคิดและข้อกังวล มักจะมีประสิทธิภาพและนวัตกรรมมากขึ้น

English: When employees use interpersonal skills to resolve conflicts peacefully, they prevent small issues from escalating into larger problems that could disrupt the team's harmony.

Chinese: 当员工使用人际交往技能和平解决冲突时, 他们可以防止小问题升级为可能破坏团队和谐的大问题。

Thai: เมื่อพนักงานใช้ทักษะระหว่างบุคคลในการแก้ไขความขัดแย้งอย่างสงบ พวกเขาสามารถป้องกันปัญหาเล็ก ๆ ไม่ให้ลุกลามกลายเป็นปัญหาใหญ่ที่อาจรบกวนความสามัคคีของทีม

English: As a result, the overall atmosphere becomes more supportive, allowing everyone to thrive and do their best work.

Chinese: 结果，整体氛围变得更加支持，使每个人都能茁壮成长并做到最好。

Thai: ผลที่ได้คือ บรรยากาศโดยรวมกลายเป็นการสนับสนุนมากขึ้น ทำให้ทุกคนสามารถเติบโตและทำงานได้ดีที่สุด

English: To further illustrate this point, let's share a couple of examples that show how interpersonal skills can transform relationships.

Chinese: 为了进一步说明这一点，让我们分享几个例子，展示人际交往技巧如何改变关系。

Thai: เพื่ออธิบายจุดนี้เพิ่มเติม มาลองแบ่งปันตัวอย่างสองสามตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าทักษะระหว่างบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ได้อย่างไร

English: I'll start with a story about a manager named Sarah who was struggling to get her team to collaborate effectively.

Chinese: 我将以一个名叫莎拉的经理的故事开始，她在努力让她的团队有效合作。

Thai: ฉันจะเริ่มด้วยเรื่องราวของผู้จัดการชื่อซาร่าที่พยายามทำให้ทีมของเธอทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

English: Initially, there was a lot of tension, and team members often felt uncomfortable sharing their ideas.

Chinese: 起初，团队中充满了紧张气氛，成员们通常感到不舒服分享自己的想法。

Thai: ในตอนแรก มีความตึงเครียดมาก และสมาชิกในทีมมักรู้สึกไม่สบายใจที่จะแบ่งปันความคิด

English: Sarah realized that she needed to improve her own interpersonal skills, particularly her communication and listening abilities.

Chinese: 莎拉意识到她需要提高自己的人际交往技能，特别是她的沟通和倾听能力。

Thai: ซาร่าตระหนักว่าเธอต้องพัฒนาทักษะระหว่างบุคคลของตัวเอง โดยเฉพาะทักษะการสื่อสารและการฟัง

English: She started holding regular team meetings during which she encouraged open dialogue and actively listened to everyone's input.

Chinese: 她开始定期举行团队会议，在会议期间鼓励开放对话并积极倾听

每个人的意见。

Thai: เธอเริ่มจัดประชุมทีมเป็นประจำ โดยที่เธอสนับสนุนการสนทนาอย่างเปิดเผย และตั้งใจฟังความคิดเห็นของทุกคน

English: As a result of this shift, team members felt valued and began to share their thoughts freely.

Chinese: 由于这一转变，团队成员感到自己被重视，并开始自由地分享他们的想法。

Thai: ผลจากการเปลี่ยนแปลงนี้ สมาชิกในทีมรู้สึกว่ามีคุณค่าและเริ่มแบ่งปันความคิดอย่างอิสระ

English: They started to work together more effectively, which ultimately led to increased productivity and better project outcomes.

Chinese: 他们开始更有效地合作，最终提高了生产力并取得了更好的项目成果。

Thai: พวกเขาเริ่มทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งในที่สุดก็เพิ่มผลผลิตและผลลัพธ์ของโครงการที่ดีขึ้น

English: Sarah's willingness to develop her interpersonal skills transformed not only her relationships with her team but also the overall dynamics of the workplace.

Chinese: 莎拉愿意发展她的人际交往技能，这不仅改变了她与团队的关系，还改变了整个工作场所的动态。

Thai: ความเต็มใจของซาร่าในการพัฒนาทักษะระหว่างบุคคลของเธอเปลี่ยนแปลงไม่เพียงแต่ความสัมพันธ์กับทีมของเธอ แต่ยังรวมถึงพลวัตโดยรวมของสถานที่ทำงาน

English: This illustrates how investing time in developing interpersonal skills can yield significant benefits in professional relationships.

Chinese: 这说明了投入时间发展人际交往技能可以为职业关系带来显著的益处。

Thai: นี่แสดงให้เห็นว่าการใช้เวลาในการพัฒนาทักษะระหว่างบุคคลสามารถสร้างประโยชน์ที่สำคัญในความสัมพันธ์ทางอาชีพได้

English: That's a fantastic example, Adam. Now let me share a personal story about my friend Laura, who used her interpersonal skills to strengthen

her family relationships.

Chinese: 这是一个很棒的例子，亚当。现在让我分享一个关于我的朋友劳拉的故事，她利用她的人际交往技能来加强她的家庭关系。

Thai: นั่นเป็นตัวอย่างที่ยอดเยียมมากค่ะ อดีต ตอนนี้ฉันขอแชร์เรื่องราวของเพื่อนฉันชื่อลอร่าที่ใช้ทักษะระหว่างบุคคลของเธอในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

English: Laura noticed that her parents often had disagreements, which led to a tense atmosphere at home.

Chinese: 劳拉注意到她的父母经常有分歧，这导致了家里紧张的氛围。

Thai: ลอร่าสังเกตว่าพ่อแม่ของเธอมักมีความขัดแย้งกัน ซึ่งนำไปสู่บรรยากาศที่ตึงเครียดในบ้าน

English: Instead of avoiding the issue, she decided to intervene and use her interpersonal skills to facilitate better communication between her parents.

Chinese: 她没有选择回避这个问题，而是决定介入并利用她的人际交往技能来促进她父母之间更好的沟通。

Thai: แทนที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา เธอตัดสินใจแทรกแซงและใช้ทักษะระหว่างบุคคลของเธอเพื่อส่งเสริมการสื่อสารที่ดีขึ้นระหว่างพ่อแม่ของเธอ

English: Laura organized a family meeting where everyone could express their feelings and concerns in a safe space.

Chinese: 劳拉组织了一次家庭会议，每个人都可以在一个安全的空间里表达他们的感受和关切。

Thai: ลอร่าจัดการประชุมครอบครัวที่ทุกคนสามารถแสดงความรู้สึกและข้อกังวลของตนในพื้นที่ที่ปลอดภัย

English: During the meeting, Laura practiced active listening and encouraged her parents to do the same.

Chinese: 在会议期间，劳拉练习了积极倾听，并鼓励她的父母也这样做。

Thai: ในระหว่างการประชุม ลอร่าได้ฝึกการฟังอย่างตั้งใจและสนับสนุนให้พ่อแม่ของเธอทำแบบเดียวกัน

English: She guided the conversation with empathy, helping them see each other's perspectives.

Chinese: 她以同理心引导了对话，帮助他们看到彼此的观点。

Thai: เธอใช้ความเห็นอกเห็นใจเป็นแนวทางในการสนทนา ช่วยให้พวกเขาเห็นมุมมองของกันและกัน

English: By the end of the discussion, her parents felt more understood and were able to resolve some of their ongoing issues.

Chinese: 讨论结束时，她的父母感到更加被理解，并能够解决一些持续存在的问题。

Thai: เมื่อสิ้นสุดการสนทนา พ่อแม่ของเธอรู้สึกว่าการสนทนาได้รับความเข้าใจมากขึ้น และสามารถแก้ไขปัญหาบางอย่างที่เกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง

English: This not only improved their relationship but also created a more harmonious home environment for everyone.

Chinese: 这不仅改善了他们的关系，还为每个人创造了一个更加和谐的家庭环境。

Thai: สิ่งนี้ไม่เพียงปรับปรุงความสัมพันธ์ของพวกเขา แต่ยังสร้างสภาพแวดล้อมในบ้านที่กลมกลืนยิ่งขึ้นสำหรับทุกคน

English: Laura's initiative shows how interpersonal skills can have a profound impact on family dynamics, leading to stronger and healthier relationships.

Chinese: 劳拉的主动性展示了人际交往技能如何对家庭动态产生深远影响，从而导致更强和更健康的关系。

Thai: ความริเริ่มของลอราชี้ให้เห็นว่าทักษะระหว่างบุคคลสามารถมีผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อพลวัตของครอบครัว ซึ่งนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งและมีสุขภาพดีขึ้น

English: These stories remind us that whether in personal or professional settings, mastering interpersonal skills is essential for building strong relationships.

Chinese: 这些故事提醒我们，无论是在个人还是职业环境中，掌握人际交往技能对建立牢固的关系都至关重要。

Thai: เรื่องราวเหล่านี้เตือนเราว่า ไม่ว่าจะในสภาพแวดล้อมส่วนตัวหรือมืออาชีพ การเชี่ยวชาญทักษะระหว่างบุคคลมีความสำคัญต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่ง

English: The ability to communicate effectively, listen actively, empathize with others, resolve conflicts amicably, and work as a team is invaluable in

today's interconnected world.

Chinese: 在当今互联的世界中，有效沟通、积极倾听、对他人表现出同理心、友好地解决冲突以及作为团队合作的能力是无价的。

Thai: ความสามารถในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น การแก้ไขความขัดแย้งอย่างมีมิตร และการทำงานเป็นทีม เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในโลกที่เชื่อมโยงถึงกันในปัจจุบัน

English: When we prioritize these skills, we not only enhance our own lives but also contribute positively to the lives of those around us.

Chinese: 当我们优先发展这些技能时，我们不仅提升了自己的生活，也积极地为身边人的生活作出了贡献。

Thai: เมื่อเราให้ความสำคัญกับทักษะเหล่านี้ เราไม่เพียงปรับปรุงชีวิตของเราเอง แต่ยังมีส่วนช่วยในทางบวกต่อชีวิตของคนรอบข้าง

English: So as we continue our discussion, let's explore practical ways we can develop these skills further and put them into practice in our daily lives.

Chinese: 因此，当我们继续讨论时，让我们探讨可以进一步发展这些技能并将其运用到日常生活中的实际方法。

Thai: ดังนั้น ในขณะที่เรายังคงพูดคุยต่อไป มาสำรวจวิธีปฏิบัติจริงที่เราสามารถพัฒนาทักษะเหล่านี้เพิ่มเติมและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของเรา

English: Now that we've discussed the importance of interpersonal skills and the challenges that can arise in developing them, let's focus on some practical tips that can help our listeners improve these essential skills.

Chinese: 现在我们已经讨论了人际交往技能的重要性以及在发展这些技能时可能遇到的挑战，让我们关注一些实用技巧，帮助我们的听众提高这些关键技能。

Thai: ตอนนี้ที่เราได้พูดถึงความสำคัญของทักษะระหว่างบุคคลและความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นในการพัฒนาทักษะเหล่านี้แล้ว มาดูเคล็ดลับปฏิบัติบางอย่างที่จะช่วยผู้ฟังของเราในการปรับปรุงทักษะที่สำคัญเหล่านี้

English: Just like any other skill in life, whether it's playing a musical instrument or cooking a new recipe, interpersonal skills require practice and dedication to develop and enhance.

Chinese: 就像生活中的其他技能一样，无论是弹奏乐器还是烹饪新食谱，人际交往技能需要通过练习和投入来发展和提高。

Thai: เช่นเดียวกับทักษะอื่น ๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเครื่องดนตรีหรือทำสูตรอาหารใหม่ ๆ ทักษะระหว่างบุคคลต้องการการฝึกฝนและความมุ่งมั่นในการพัฒนาและเพิ่มพูน

English: The more effort you put into practicing these skills, the more comfortable and effective you will become in your interactions with others.

Chinese: 您投入的练习越多，您在人际交往中会变得越自如和有效。

Thai: ยิ่งคุณทุ่มเทในการฝึกฝนทักษะเหล่านี้มากเท่าไร คุณก็จะยิ่งสบายใจและมีประสิทธิภาพมากขึ้นในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

English: The first tip is simply to practice engaging in conversations regularly.

Chinese: 第一个技巧就是定期练习参与对话。

Thai: เคล็ดลับแรกคือเพียงแค่ฝึกเข้าร่วมการสนทนาเป็นประจำ

English: This doesn't mean that you need to strike up a conversation with everyone you meet, but instead look for opportunities in your daily life.

Chinese: 这并不意味着您需要与每个遇到的人交谈，而是要在日常生活中寻找机会。

Thai: นี่ไม่ได้หมายความว่า你需要开始与每个人交谈，而是要在日常生活中寻找机会。

English: For instance, practice speaking with co-workers during breaks or with neighbors when you see them outside.

Chinese: 例如，在休息时与同事交谈，或在看到邻居时与他们聊聊。

Thai: ตัวอย่างเช่น ฝึกพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานในช่วงพักหรือกับเพื่อนบ้านเมื่อคุณเจอพวกเขาอยู่ข้างนอก

English: Each interaction is a chance to practice your communication skills, and over time you'll notice improvements in how you express your thoughts and feelings.

Chinese: 每一次互动都是练习沟通技巧的机会，随着时间的推移，您会注意到自己在表达思想和感受方面的改善。

Thai: แต่ละปฏิสัมพันธ์คือโอกาสในการฝึกฝนทักษะการสื่อสารของคุณ และเมื่อเวลาผ่านไป คุณจะสังเกตเห็นการพัฒนาในวิธีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของคุณ

English: Additionally, you can create opportunities for practice in low-pressure situations.

Chinese: 此外，您可以在低压力的情况下创造练习的机会。

Thai: นอกจากนี้ คุณสามารถสร้างโอกาสในการฝึกฝนในสถานการณ์ที่มีแรงกดดันต่ำ

English: Joining a club or group focused on a hobby you enjoy is a great way to meet new people and engage in conversation.

Chinese: 加入一个专注于您喜欢的爱好的俱乐部或团体是结识新朋友并参与对话的好方法。

Thai: การเข้าร่วมชมรมหรือกลุ่มที่เน้นงานอดิเรกที่คุณชอบเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการพบปะผู้คนใหม่ ๆ และมีส่วนร่วมในการสนทนา

English: This provides a friendly environment to practice without the fear of judgment.

Chinese: 这提供了一个友好的环境，让您无需担心被评判就能练习。

Thai: สิ่งนี้ให้สภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรสำหรับการฝึกฝนโดยไม่ต้องกลัวว่าจะถูกตัดสิน

English: Remember, every interaction is a chance to learn and grow, so take advantage of these opportunities to hone your skills.

Chinese: 记住，每一次互动都是学习和成长的机会，因此要利用这些机会来磨练您的技能。

Thai: จำไว้ว่า แต่ละปฏิสัมพันธ์คือโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต ดังนั้นใช้โอกาสเหล่านี้เพื่อฝึกฝนทักษะของคุณ

English: The next tip is to ask for feedback from friends or family regarding your communication style and listening abilities.

Chinese: 下一个技巧是向朋友或家人寻求关于您的沟通风格和倾听能力的反馈。

Thai: เคล็ดลับต่อไปคือขอคำติชมจากเพื่อนหรือครอบครัวเกี่ยวกับสไตล์การสื่อสารและความสามารถในการฟังของคุณ

English: Sometimes we may not be fully aware of how we come across to others, and constructive feedback can provide valuable insights.

Chinese: 有时我们可能并不完全了解自己在别人眼中的样子，而建设性的

反馈可以提供宝贵的见解。

Thai: บางครั้งเราอาจไม่รู้ตัวเต็มที่ที่เราแสดงออกต่อผู้อื่นอย่างไร และคำติชมที่สร้างสรรค์สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกที่มีค่าได้

English: Reach out to someone you trust and ask them specific questions about how they perceive your communication.

Chinese: 联系一个您信任的人，问他们一些关于他们如何看待您的沟通的具体问题。

Thai: ติดต่อคนที่คุณไว้วางใจและถามคำถามเฉพาะเกี่ยวกับวิธีที่พวกเขา มองว่าคุณสื่อสาร

English: For example, you might ask, “Do I interrupt you when you’re speaking?” or “Do you feel like I’m truly listening when we talk?”

Chinese: 例如，您可以问：“当您说话时我会打断您吗？”或者“当我们谈话时，您觉得我真的在倾听吗？”

Thai: ตัวอย่างเช่น คุณอาจถามว่า "ฉันขัดจังหวะคุณเมื่อคุณพูดหรือเปล่า?" หรือ "คุณรู้สึกว่าคุณฟังฉันจริง ๆ เมื่อเราคุยกันไหม?"

English: Encouraging open and honest feedback is crucial, as it allows you to identify areas where you can improve.

Chinese: 鼓励开放和诚实的反馈至关重要，因为它可以让您找到可以改进的领域。

Thai: การส่งเสริมให้มีคำติชมอย่างเปิดเผยและซื่อสัตย์เป็นสิ่งสำคัญ เพราะมันช่วยให้คุณระบุจุดที่คุณสามารถพัฒนาได้

English: When you receive feedback, approach it with an open mind and remember that constructive criticism is not a personal attack but an opportunity for growth.

Chinese: 当您收到反馈时，以开放的心态对待，并记住建设性的批评不是个人攻击，而是成长的机会。

Thai: เมื่อคุณได้รับคำติชม ให้เข้าหามันด้วยจิตใจที่เปิดกว้างและจำไว้ว่าคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ไม่ใช่การโจมตีส่วนตัว แต่เป็นโอกาสสำหรับการเติบโต

English: By actively working on the areas that need improvement, you’ll be better equipped to build stronger relationships and connect with others more effectively.

Chinese: 通过积极改进需要改进的领域，您将更好地建立更强的关系并更有效地与他人联系。

Thai: โดยการทำงานอย่างจริงจังในด้านที่ต้องการการพัฒนา คุณสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งขึ้นและเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

English: Another effective strategy for improving interpersonal skills is to observe how skilled communicators interact with others.

Chinese: 改进人际交往技能的另一个有效策略是观察熟练的沟通者如何与他人互动。

Thai: อีกกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพสำหรับการปรับปรุงทักษะระหว่างบุคคลคือการสังเกตว่าผู้ที่มีทักษะการสื่อสารที่ดีมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร

English: Pay attention to individuals in your life who you believe are great communicators.

Chinese: 注意您生活中那些您认为是优秀沟通者的人。

Thai: ใส่ใจกับบุคคลในชีวิตของคุณที่คุณเชื่อว่าเป็นผู้สื่อสารที่ยอดเยี่ยม

English: This could be a friend, a colleague, or even someone you admire on social media.

Chinese: 这可能是一个朋友、一位同事，甚至是您在社交媒体上钦佩的人。

Thai: อาจเป็นเพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่คนที่คุณชื่นชมในโซเชียลมีเดีย

English: Observe their body language, the way they express their thoughts, and how they listen to others.

Chinese: 观察他们的身体语言、表达思想的方式以及倾听他人的方式。

Thai: สังเกตภาษากายของพวกเขา วิธีที่พวกเขาแสดงความคิดเห็น และวิธีที่พวกเขาฟังผู้อื่น

English: Notice the nuances of their interactions, such as their tone of voice and their ability to read non-verbal cues.

Chinese: 注意他们互动的细微差别，例如语气和解读非语言线索的能力。

Thai: สังเกตความละเอียดอ่อนของปฏิสัมพันธ์ของพวกเขา เช่น น้ำเสียงและความสามารถในการอ่านสัญญาณที่ไม่ใช่คำพูด

English: By closely observing these individuals, you can identify specific techniques that resonate with you and incorporate them into your own style.

Chinese: 通过仔细观察这些人，您可以发现与您产生共鸣的具体技巧，并将其融入自己的风格。

Thai: โดยการสังเกตบุคคลเหล่านี้อย่างใกล้ชิด คุณสามารถระบุเทคนิคเฉพาะที่สอดคล้องกับคุณและนำมาปรับใช้กับสไตล์ของคุณเอง

English: For instance, you might notice that they ask open-ended questions to encourage dialogue or use positive body language to show they are engaged.

Chinese: 例如，您可能会注意到他们会问开放性问题以鼓励对话，或使用积极的身体语言表明他们在投入。

Thai: ตัวอย่างเช่น คุณอาจสังเกตว่าพวกเขาถามคำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นการสนทนา หรือใช้ภาษากายที่เป็นบวกเพื่อแสดงให้เห็นว่าพวกเขามีส่วนร่วม

English: Implementing these techniques into your own interactions can greatly enhance your ability to communicate and connect with others.

Chinese: 将这些技巧融入到您自己的互动中，可以极大地提高您与他人沟通和联系的能力。

Thai: การนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ในการปฏิสัมพันธ์ของคุณเองสามารถช่วยเสริมความสามารถในการสื่อสารและเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้อย่างมาก

English: Finally, it's essential to be open to change in how you interact with others.

Chinese: 最后，在与他人互动的方式上保持开放的态度是至关重要的。

Thai: สุดท้าย การเปิดใจที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีที่คุณปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นสิ่งที่สำคัญ

English: Improvement in interpersonal skills often involves adjusting your approach based on the context and the people you are engaging with.

Chinese: 提高人际交往技能通常需要根据您所处的情境和互动对象调整您的方式。

Thai: การพัฒนาทักษะระหว่างบุคคลมักเกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนแนวทางของคุณตามบริบทและบุคคลที่คุณมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

English: This flexibility can make a significant difference in how your communication is received.

Chinese: 这种灵活性会对您的沟通被接收的方式产生重大影响。

Thai: ความยืดหยุ่นนี้สามารถสร้างความแตกต่างอย่างมากในวิธีการสื่อสารของคุณได้รับการตอบรับ

English: For instance, if you realize that a particular approach isn't working, maybe you're facing misunderstandings or conflicts, be willing to change your style.

Chinese: 例如, 如果您意识到某种方式不起作用, 也许您正面临误解或冲突, 请愿意改变您的风格。

Thai: ตัวอย่างเช่น หากคุณรู้ว่าการบางอย่างไม่ได้ผล อาจเป็นเพราะคุณกำลังเผชิญกับความเข้าใจผิดหรือความขัดแย้ง ให้เต็มใจที่จะเปลี่ยนสไตล์ของคุณ

English: This might mean adapting your tone, being more mindful of your body language, or practicing active listening more intentionally.

Chinese: 这可能意味着调整您的语气, 更加注意您的身体语言, 或者更有意图地练习积极倾听。

Thai: สิ่งนี้อาจหมายถึงการปรับโทนเสียงของคุณ ใส่ใจภาษากายของคุณมากขึ้น หรือฝึกการฟังอย่างตั้งใจมากขึ้น

English: Being open to feedback and willing to make adjustments shows that you value the relationships you are building and are committed to improving them.

Chinese: 对反馈持开放态度并愿意进行调整表明您重视正在建立的关系, 并致力于改进它们。

Thai: การเปิดรับความคิดเห็นและเต็มใจที่จะปรับเปลี่ยนแสดงให้เห็นว่าคุณให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่คุณกำลังสร้างและมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงมัน

English: It fosters an environment of mutual respect and understanding, which is fundamental in any relationship.

Chinese: 它营造了一种相互尊重和理解的环境, 这是任何关系的基础。

Thai: มันส่งเสริมสภาพแวดล้อมของความเคารพและความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ใด ๆ

English: Remember that relationships are dynamic, and being willing to adapt can lead to stronger connections and more meaningful interactions.

Chinese: 请记住, 关系是动态的, 愿意适应可以带来更强的联系和更有意义的互动。

Thai: จำไว้ว่าความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ และการเต็มใจปรับตัวสามารถนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นขึ้นและการปฏิสัมพันธ์ที่มีความหมายมากขึ้น

English: In summary, improving interpersonal skills takes practice, feedback, observation, and a willingness to adapt.

Chinese: 总之，提高人际交往技能需要练习、反馈、观察和适应的意愿。

Thai: สรุปแล้ว การปรับปรุงทักษะระหว่างบุคคลต้องการการฝึกฝน คำติชม การสังเกต และความเต็มใจที่จะปรับตัว

English: By incorporating these tips into your daily life, you'll find yourself becoming more adept at navigating conversations and building stronger relationships.

Chinese: 通过将这些技巧融入到您的日常生活中，您会发现自己驾驭对话和建立更强关系方面变得更加熟练。

Thai: โดยการนำเคล็ดลับเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน คุณจะพบว่าตัวเองมีความเชี่ยวชาญมากขึ้นในการจัดการบทสนทนาและสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งขึ้น

English: We encourage our listeners to take small steps toward improvement each day and to remember that every interaction is an opportunity for growth.

Chinese: 我们鼓励听众每天迈出改善的步伐，并记住每一次互动都是成长的机会。

Thai: เราขอสนับสนุนให้ผู้ฟังของเราก้าวไปสู่การพัฒนาทีละน้อยในแต่ละวัน และจำไว้ว่าทุกปฏิสัมพันธ์คือโอกาสสำหรับการเติบโต

English: Remember that every interaction is an opportunity for growth.

Chinese: 记住，每次互动都是一个成长的机会。

Thai: จำไว้ว่า ทุกการโต้ตอบคือโอกาสในการเติบโต

English: Now let's talk about listening and empathy.

Chinese: 现在让我们谈谈倾听和共情。

Thai: ตอนนี้เรามาพูดถึงการฟังและความเห็นอกเห็นใจกันเถอะ

English: These two skills are very important for having good relationships with others.

Chinese: 这两项技能对于建立良好的人际关系非常重要。

Thai: ทักษะทั้งสองนี้มีความสำคัญอย่างมากต่อการมีความสัมพันธ์ที่ดี

English: Listening is not just about hearing what someone says.

Chinese: 倾听不仅仅是听别人说什么。

Thai: การฟังไม่ได้หมายถึงแค่การได้ยินสิ่งที่คนอื่นพูด

English: It is about paying attention and really trying to understand them.

Chinese: 它是关于专注并真正努力理解他们。

Thai: มันเกี่ยวกับการใส่ใจและพยายามทำความเข้าใจอย่างแท้จริง

English: When we listen well, we can connect better with people.

Chinese: 当我们认真倾听时，我们能更好地与人建立联系。

Thai: เมื่อเราฟังอย่างตั้งใจ เราจะสามารถเชื่อมต่อกับผู้คนได้ดียิ่งขึ้น

English: But if we do not listen properly, it can cause problems in our relationships.

Chinese: 但如果我们没有认真倾听，这会导致我们的人际关系出现问题。

Thai: แต่ถ้าเราไม่ฟังอย่างเหมาะสม อาจทำให้เกิดปัญหาในความสัมพันธ์

English: When someone feels ignored or not listened to, it can lead to frustration.

Chinese: 当某人感到被忽视或未被倾听时，会导致沮丧。

Thai: เมื่อมีคนรู้สึกถูกเพิกเฉยหรือไม่ได้รับการรับฟัง อาจนำไปสู่ความผิดหวัง

English: For example, if a friend is sharing something important and the other person is looking at their phone, the friend might feel unimportant.

Chinese: 例如，如果一个朋友在分享重要的事情，而另一个人却在看手机，这个朋友可能会感到不重要。

Thai: ตัวอย่างเช่น หากเพื่อนกำลังแบ่งปันเรื่องสำคัญ และอีกคนกำลังดูโทรศัพท์ เพื่อนอาจรู้สึกว่าจะไม่ได้รับความสำคัญ

English: This can make them upset and can hurt the friendship.

Chinese: 这可能会让他们感到不快，并伤害友谊。

Thai: สิ่งนี้อาจทำให้พวกเขาไม่พอใจและทำลายมิตรภาพ

English: Poor listening can make small problems bigger and can create misunderstandings.

Chinese: 不好的倾听会让小问题变大，并引发误解。

Thai: การฟังที่ไม่ดีสามารถทำให้ปัญหาเล็ก ๆ กลายเป็นเรื่องใหญ่และเกิดความเข้าใจผิด

English: To be a better listener, we need to practice active listening.

Chinese: 要成为更好的倾听者，我们需要练习积极倾听。

Thai: เพื่อเป็นผู้ฟังที่ดียิ่งขึ้น เราต้องฝึกการฟังเชิงรุก

English: This means giving the speaker our full attention.

Chinese: 这意味着给发言者我们全部的注意力。

Thai: นี่หมายถึงการให้ความสนใจกับผู้พูดอย่างเต็มที่

English: We should look at them and not be distracted.

Chinese: 我们应该看着他们而不分心。

Thai: เราควรมองพวกเขาและไม่วอกแวก

English: It is also helpful to show that we are listening by nodding or saying things like, "I understand" or "go on."

Chinese: 通过点头或说“我明白”或“继续说”等方式表明我们在倾听是有帮助的。

Thai: การพยักหน้า หรือพูดว่า "ฉันเข้าใจ" หรือ "พูดต่อไป" เป็นวิธีแสดงให้เห็นว่าเรากำลังฟัง

English: These small actions show that we care about what they are saying.

Chinese: 这些小动作表明我们关心他们在说什么。

Thai: การกระทำเล็ก ๆ เหล่านี้แสดงว่าเราสนใจในสิ่งที่พวกเขากำลังพูด

English: It is also important not to interrupt when someone is speaking.

Chinese: 当别人说话时，不中断他们也很重要。

Thai: สิ่งสำคัญอีกอย่างคือไม่ขัดจังหวะเมื่อมีคนกำลังพูด

English: We should wait until they finish their thoughts before we reply.

Chinese: 我们应该等他们说完再回复。

Thai: เราควรรอจนกว่าพวกเขาจะพูดจบก่อนตอบกลับ

English: This shows respect and helps us understand them better.

Chinese: 这表明尊重并帮助我们更好地理解他们。

Thai: สิ่งนี้แสดงถึงความเคารพและช่วยให้เราเข้าใจพวกเขาได้ดียิ่งขึ้น

English: If we need to ask questions, we can do that after they have finished talking.

Chinese: 如果我们需要提问，可以在他们说完之后再问。

Thai: หากเราต้องการถามคำถาม เราสามารถถามหลังจากที่พวกเขาพูดจบแล้ว

English: This way, we can make sure we really understand their feelings and ideas.

Chinese: 这样，我们可以确保真正理解他们的感受和想法。

Thai: ด้วยวิธีนี้ เราสามารถมั่นใจได้ว่าเราเข้าใจความรู้สึกและความคิดของพวกเขาจริงๆ

English: Empathy is also a key part of good communication.

Chinese: 共情也是良好沟通的关键部分。

Thai: ความเห็นอกเห็นใจเป็นส่วนสำคัญของการสื่อสารที่ดีเช่นกัน

English: Empathy means trying to understand how someone else feels.

Chinese: 共情是指尝试理解他人的感受。

Thai: ความเห็นอกเห็นใจหมายถึงการพยายามเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

English: When a friend is upset, showing empathy means letting them know that we care.

Chinese: 当朋友感到不安时，表现出共情意味着让他们知道我们关心他们。

Thai: เมื่อเพื่อนรู้สึกไม่สบายใจ การแสดงความเห็นอกเห็นใจหมายถึงการแสดงให้เห็นว่าเขาว่าเราห่วงใย

English: For example, if a friend is sad, we can say, "I see that you are feeling sad. I am here for you."

Chinese: 例如，如果朋友感到难过，我们可以说：“我看到你很难过。我在这里支持你。”

Thai: ตัวอย่างเช่น หากเพื่อนรู้สึกเศร้า เราสามารถพูดว่า "ฉันเห็นว่าคุณกำลังรู้สึกเศร้า ฉันอยู่ตรงนี้เพื่อคุณ"

English: This helps them feel supported and understood.

Chinese: 这会让他们感到被支持和被理解。

Thai: สิ่งนี้ช่วยให้พวกเขารู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนและเข้าใจ

English: We should also pay attention to body language and tone of voice.

Chinese: 我们还应该注意肢体语言和语气。

Thai: เรายังควรใส่ใจกับภาษากายและน้ำเสียงด้วย

English: These nonverbal signals can tell us a lot about how someone is feeling.

Chinese: 这些非语言信号可以告诉我们很多关于一个人的感受。

Thai: สัญญาณที่ไม่ใช่คำพูดเหล่านี้สามารถบอกเราได้มากมายเกี่ยวกับความรู้สึกของใครบางคน

English: When we show empathy and listen well, we create a safe space for honest conversations.

Chinese: 当我们表现出共情并认真倾听时，我们为坦诚的对话创造了一个安全的空间。

Thai: เมื่อเราแสดงความเห็นอกเห็นใจและฟังอย่างตั้งใจ เราจะสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการสนทนาอย่างจริงใจ

English: In summary, listening and empathy are important skills that can help us improve our relationships.

Chinese: 总结来说，倾听和共情是可以帮助我们改善人际关系的重要技能。

Thai: สรุปได้ว่า การฟังและความเห็นอกเห็นใจเป็นทักษะสำคัญที่สามารถช่วยให้เราปรับปรุงความสัมพันธ์ของเรา

English: By learning to listen better and show empathy, we can create a more positive atmosphere when we talk to others.

Chinese: 通过学习更好地倾听和表现出共情，我们可以在与他人交谈时创造更积极的氛围。

Thai: โดยการเรียนรู้ที่จะฟังให้ดีขึ้นและแสดงความเห็นอกเห็นใจ เราสามารถสร้างบรรยากาศที่ดีขึ้นเมื่อเราคุยกับผู้อื่น

English: Good communication is important for building strong connections with friends, family, and co-workers.

Chinese: 良好的沟通对于建立与朋友、家人和同事之间的紧密联系非常重

要。

Thai: การสื่อสารที่ดีมีความสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับเพื่อน, ครอบครัว, และเพื่อนร่วมงาน

English: Before we close this episode, we'd like to take some time to talk about a crucial aspect of interpersonal skills that often gets overlooked.

Chinese: 在我们结束这一集之前, 我们想花点时间谈谈人际交往技能中的一个常被忽视的重要方面。

Thai: ก่อนที่เราจะจบตอนนี้ เราต้องการใช้เวลาพูดถึงด้านสำคัญของทักษะทางสังคมที่มักถูกมองข้าม

English: Emotional intelligence, or EQ, is the ability to recognize, understand, and manage our own emotions as well as the emotions of others.

Chinese: 情商, 或称EQ, 是识别、理解和管理自己及他人情感的能力。

Thai: ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ คือความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการกับอารมณ์ของตัวเองและของผู้อื่น

English: This skill is deeply connected to how we communicate, how we empathize, and how we respond to different situations, making it an essential part of interpersonal skills.

Chinese: 这项技能与我们的沟通方式、共情方式以及应对不同情况的方式密切相关, 使它成为人际交往技能的一个重要部分。

Thai: ทักษะนี้เชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับวิธีที่เราสื่อสาร, วิธีที่เรามีความเห็นอกเห็นใจ, และวิธีที่เราตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้มันเป็นส่วนสำคัญของทักษะทางสังคม

English: That's right, Adam. Emotional intelligence is what helps us stay calm when we're upset, show empathy to others when they need support,

Chinese: 没错, 亚当。情商帮助我们在心情不好的时候保持冷静, 在他人需要支持时表现出共情,

Thai: ใช่แล้ว อדם ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้เราคงความสงบเมื่อเรารู้สึกเสียใจ แสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นเมื่อพวกเขาต้องการการสนับสนุน

English: and react appropriately to different situations without emotional intelligence.

Chinese: 并且在没有情商的情况下, 对不同情况做出恰当的反应。

Thai: และตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสมโดยไม่มีพลาดทางอารมณ์

English: Even the best communication skills may fall flat.

Chinese: 即使是最好的沟通技巧也可能失败。

Thai: แม้ทักษะการสื่อสารที่ดีที่สุดก็อาจล้มเหลวได้

English: For example, if we are talking to someone but don't understand their emotional state,

Chinese: 例如, 如果我们在和别人交谈, 但没有理解他们的情绪状态,

Thai: ตัวอย่างเช่น หากเรากำลังพูดกับใครบางคนแต่ไม่เข้าใจสภาวะอารมณ์ของพวกเขา

English: we may come off as insensitive or uncaring even if our words are perfectly fine.

Chinese: 即使我们的话语完全没有问题, 我们也可能显得不敏感或冷漠。

Thai: เราอาจดูเหมือนไม่ใส่ใจหรือไม่สนใจแม้คำพูดของเราจะสมบูรณ์แบบก็ตาม

English: So learning how to tune into emotions, both our own and those of others, is critical for improving relationships.

Chinese: 所以, 学习如何调节情感, 包括我们自己的和他人的情感, 对于改善人际关系至关重要。

Thai: ดังนั้นการเรียนรู้วิธีรับฟังอารมณ์ทั้งของตัวเองและของผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์

English: Emotional intelligence can be broken down into four key components.

Chinese: 情商可以分为四个关键组成部分。

Thai: ความฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งออกเป็นสี่ส่วนสำคัญ

English: The first is self-awareness, which is the ability to recognize your own emotions as they are happening.

Chinese: 第一个是自我意识, 就是在情绪发生时能够识别自己的情绪。

Thai: ส่วนแรกคือการตระหนักรู้ตัวเอง ซึ่งหมายถึงความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตัวเองในขณะที่มันเกิดขึ้น

English: This means being in touch with your feelings, whether you're angry, sad, happy, or stressed,

Chinese: 这意味着与自己的情感保持联系, 无论你是生气、悲伤、快乐还是压力重重,

Thai: นี่หมายถึงการติดต่อกับความรู้สึกของตัวเอง ไม่ว่าคุณจะโกรธ เศร้า ดีใจ หรือเครียด

English: and understanding how those emotions affect your thoughts and behavior.

Chinese: 并理解这些情感如何影响你的思想和行为。

Thai: และเข้าใจว่าอารมณ์เหล่านั้นมีผลต่อความคิดและพฤติกรรมของคุณอย่างไร

English: The more self-aware we are, the better control we have over our actions.

Chinese: 我们越自我意识强, 就越能更好地控制我们的行为。

Thai: ยิ่งเรามีความตระหนักรู้ในตัวเองมากเท่าไร เราจึงสามารถควบคุมการกระทำของเราได้ดีขึ้นเท่านั้น

English: Self-awareness is like a mirror that reflects how we're feeling and why, giving us the chance to adjust our reactions.

Chinese: 自我意识就像一面镜子, 反映出我们现在的感受和原因, 让我们有机会调整自己的反应。

Thai: การตระหนักรู้ในตัวเองก็เหมือนกระจกที่สะท้อนความรู้สึกของเราและเหตุผลทำให้เราได้โอกาสในการปรับการตอบสนองของเรา

English: Exactly. The second component is self-regulation, which is all about managing your emotions effectively.

Chinese: 正是如此。第二个组成部分是自我调节, 主要是有效地管理自己的情绪。

Thai: ถูกต้อง ส่วนที่สองคือการควบคุมตัวเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์ของเราอย่างมีประสิทธิภาพ

English: It doesn't mean ignoring or suppressing your feelings, but rather responding to them in a healthy way.

Chinese: 这并不意味着忽视或压抑自己的情感, 而是以一种健康的方式做出回应。

Thai: มันไม่ได้หมายความว่าเราต้องละเอียดหรือกดขี่ความรู้สึกของตัวเอง แต่หมายถึงการตอบสนองด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพ

English: For example, if you're feeling angry, self-regulation helps you pause, take a deep breath, and calm down before you speak,

Chinese: 例如, 如果你感到愤怒, 自我调节可以帮助你暂停、深呼吸、冷静下来, 再开口说话,

Thai: ตัวอย่างเช่น หากคุณรู้สึกโกรธ การควบคุมตัวเองช่วยให้คุณหยุดคิด หายใจลึก ๆ และสงบตัวลงก่อนที่จะพูด

English: instead of lashing out in the heat of the moment.

Chinese: 而不是在情绪激动时爆发。

Thai: แทนที่จะระเบิดอารมณ์ในช่วงเวลาที่ตึงเครียด

English: This is particularly important in conflict resolution, where emotional outbursts can escalate problems instead of solving them.

Chinese: 这在冲突解决中尤为重要, 因为情绪爆发可能会使问题恶化, 而不是解决它们。

Thai: สิ่งนี้สำคัญมากในกระบวนการแก้ไขปัญหความขัดแย้ง ซึ่งการระเบิดอารมณ์อาจทำให้ปัญหายิ่งแย่ลงแทนที่จะหาทางแก้ไข

English: The third component of emotional intelligence is motivation,

Chinese: 情商的第三个组成部分是动力,

Thai: ส่วนที่สามของความฉลาดทางอารมณ์คือแรงจูงใจ

English: which refers to the drive to improve yourself and remain positive even when facing challenges.

Chinese: 它指的是在面对挑战时, 仍然保持积极并自我提升的动力。

Thai: ซึ่งหมายถึงแรงผลักดันในการพัฒนาตัวเองและรักษาทัศนคติเชิงบวกแม้ในยามที่เผชิญกับความท้าทาย

English: When we are motivated, we are more likely to persist in difficult conversations, work through misunderstandings,

Chinese: 当 we 有动力时, 我们更有可能在困难的对话中坚持下去, 解决误解,

Thai: เมื่อเรามีแรงจูงใจ เรามีโอกาสที่จะยืนหยัดในบทสนทนาที่ยาก ๆ แก้ไขความเข้าใจผิด

English: and put in the effort to improve relationships.

Chinese: 并付出努力来改善人际关系。

Thai: และพยายามปรับปรุงความสัมพันธ์

English: Motivation keeps us focused on the long-term benefits of healthy communication,

Chinese: 动力让我们保持专注于健康沟通的长期好处,

Thai: แรงจูงใจทำให้เรามุ่งเน้นไปที่ผลประโยชน์ระยะยาวของการสื่อสารที่ดี

English: even when short-term frustrations arise.

Chinese: 即使在短期的挫折出现时。

Thai: แม้ในช่วงที่ความท้อแท้ระยะสั้นเกิดขึ้น

English: And then there's empathy, which we've talked about earlier in this episode.

Chinese: 然后是共情, 我们在本集中之前已经讨论过了。

Thai: และก็มีความเห็นอกเห็นใจที่เราพูดถึงในตอนที่แล้ว

English: Empathy is a core element of emotional intelligence because it allows us to step into someone else's shoes and see things from their perspective.

Chinese: 共情是情商的核心要素, 因为它让我们能够站在他人的角度看待事物。

Thai: ความเห็นอกเห็นใจเป็นองค์ประกอบหลักของความฉลาดทางอารมณ์ เพราะมันช่วยให้เราสามารถเข้าใจมุมมองของผู้อื่นได้

English: When we empathize, we connect with others on a deeper level, showing that we understand their feelings and that we care.

Chinese: 当我们进行共情时, 我们与他人建立更深层次的联系, 表明我们理解他们的感受, 并且关心他们。

Thai: เมื่อเรามีความเห็นอกเห็นใจ เราจะเชื่อมต่อกับผู้อื่นในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น แสดงให้เห็นว่าเราเข้าใจความรู้สึกของพวกเขาและเราใส่ใจ

English: This can greatly reduce tension in any relationship, whether personal or professional.

Chinese: 这可以大大减少任何关系中的紧张, 无论是个人的还是职业的。

Thai: สิ่งนี้สามารถลดความตึงเครียดในความสัมพันธ์ใด ๆ ได้อย่างมากไม่ว่าจะเป็นส่วนตัวหรือในทางอาชีพ

English: The final component of emotional intelligence is social skills,

Chinese: 情商最后一个组成部分是社交技能,

Thai: ส่วนสุดท้ายของความฉลาดทางอารมณ์คือทักษะทางสังคม

English: which involves navigating social interactions smoothly and building relationships.

Chinese: 它涉及顺利地应对社交互动并建立关系。

Thai: ซึ่งเกี่ยวข้องกับการนำทางปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างราบรื่นและการสร้างความสัมพันธ์

English: This includes everything from small talk and networking to managing conflicts and maintaining positive interactions with others.

Chinese: 这包括从闲聊、建立人脉到管理冲突以及与他人保持积极互动的一切。

Thai: สิ่งนี้รวมถึงทุกอย่างตั้งแต่การพูดคุยเล็ก ๆ น้อย ๆ และการสร้างเครือข่าย ไปจนถึงการจัดการกับความขัดแย้งและการรักษาปฏิสัมพันธ์ที่ดี

English: People with strong social skills are often better at working in teams, managing people, and creating a positive environment in which everyone feels valued.

Chinese: 具有强大社交技能的人通常更擅长团队合作、管理人们，并创建一个每个人都感到被重视的积极环境。

Thai: ผู้ที่มีทักษะทางสังคมที่แข็งแกร่งมักจะทำงานเป็นทีมได้ดีขึ้น จัดการผู้คนได้ดีกว่า และสร้างสภาพแวดล้อมที่ทุกคนรู้สึกมีค่า

English: Emotional intelligence can take time to develop, but the good news is that just like other interpersonal skills, it can be improved with practice.

Chinese: 情商的发展可能需要时间，但好消息是，就像其他人际交往技能一样，它可以通过练习来提高。

Thai: ความฉลาดทางอารมณ์อาจใช้เวลาพัฒนา แต่ข่าวดีคือเหมือนกับทักษะทางสังคมอื่น ๆ มันสามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝน

English: A great way to start is by becoming more mindful of your emotions throughout the day.

Chinese: 开始的好方法是更有意识地关注自己一整天的情绪。

Thai: วิธีที่ดีในการเริ่มต้นคือการใส่ใจอารมณ์ของตัวเองตลอดทั้งวัน

English: You can ask yourself, "How am I feeling right now and why do I feel this way?"

Chinese: 你可以问自己：“我现在感觉如何，为什么会这样？”

Thai: คุณสามารถถามตัวเองว่า "ตอนนี้ฉันรู้สึกอย่างไรและทำไมฉันถึงรู้สึกแบบนี้?"

English: This helps build self-awareness.

Chinese: 这有助于建立自我意识。

Thai: สิ่งนี้ช่วยในการสร้างความตระหนักรู้ในตัวเอง

English: You can also practice empathy by actively trying to understand how others feel and respond in a way that shows you care.

Chinese: 你还可以通过积极尝试理解他人的感受，并以一种表现出你关心的方式作出回应来练习共情。

Thai: คุณยังสามารถฝึกความเห็นอกเห็นใจโดยการพยายามเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและตอบสนองในวิธีที่แสดงว่าคุณใส่ใจ

English: One of the most common barriers to emotional intelligence is letting emotions control us, especially in stressful situations.

Chinese: 情商最常见的障碍之一是让情绪控制我们，尤其是在压力大的情况下。

Thai: อุปสรรคที่พบบ่อยที่สุดประการหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์คือการให้ความรู้สึกควบคุมเรา โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ตึงเครียด

English: We all have moments where anger, frustration, or sadness can take over,

Chinese: 我们都有情绪失控的时候，比如愤怒、挫败感或悲伤。

Thai: พวกเราทุกคนต่างก็มีช่วงเวลาที่ความโกรธ ความท้อแท้ หรือความเศร้าสามารถเข้าครอบงำเราได้

English: but learning to pause and reflect on these feelings before reacting is key.

Chinese: 但是，学会在反应之前暂停并反思这些情感是关键。

Thai: แต่การเรียนรู้ที่จะหยุดและสะท้อนความรู้สึกเหล่านี้ก่อนที่จะตอบสนองเป็นกุญแจสำคัญ

English: A simple technique is to take a few deep breaths when you're upset.

Chinese: 一个简单的技巧是，当你感到不安时，深呼吸几次。

Thai: เทคนิคง่าย ๆ คือการหายใจลึก ๆ สักสองสามครั้งเมื่อคุณรู้สึกไม่สบายใจ

English: This gives you time to process your emotions and choose a response that helps rather than harms the situation.

Chinese: 这给了你时间去处理你的情绪，并选择一种有助于而不是伤害情况的回应。

Thai: วิธีนี้จะให้เวลาคุณในการประมวลผลอารมณ์และเลือกการตอบสนองที่ช่วยเหลือแทนที่จะทำให้สถานการณ์แย่ลง

English: Developing emotional intelligence is an ongoing process,

Chinese: 发展情商是一个持续的过程，

Thai: การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง

English: but it's one of the most rewarding personal growth journeys.

Chinese: 但它是个人成长过程中最值得的旅程之一。

Thai: แต่มันคือหนึ่งในเส้นทางการเติบโตส่วนบุคคลที่คุ้มค่าที่สุด

English: Not only does it help us understand ourselves better,

Chinese: 它不仅帮助我们更好地了解自己，

Thai: มันไม่เพียงช่วยให้เราเข้าใจตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

English: but it also improves our relationships with others.

Chinese: 它还改善了我们与他人的关系。

Thai: แต่มันยังช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่น

English: As we become more emotionally intelligent, we are able to communicate more effectively,

Chinese: 随着我们变得更有情商，我们能够更有效地沟通，

Thai: เมื่อเรามีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น เราจะสามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

English: resolve conflicts with greater ease, and build stronger, more fulfilling connections.

Chinese: 更容易解决冲突，建立更强大、更有意义的联系。

Thai: แก้ไขความขัดแย้งได้ง่ายขึ้น และสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งและเต็มเต็มมากขึ้น

English: It's also important to note that emotional intelligence is essential in the workplace.

Chinese: 还需要注意的是，情商在职场中至关重要。

Thai: สิ่งสำคัญอีกอย่างที่ต้องกล่าวถึงคือ ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งจำเป็นในที่ทำงาน

English: Strong emotional intelligence helps us work well with others, manage stress, and navigate office dynamics.

Chinese: 强大的情商帮助我们与他人良好合作，管理压力，并应对办公室的复杂动态。

Thai: ความฉลาดทางอารมณ์ที่แข็งแกร่งช่วยให้เราทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี จัดการกับความเครียด และนำทางความสัมพันธ์ในสำนักงาน

English: It allows us to build trust with colleagues, handle feedback positively, and collaborate effectively on projects.

Chinese: 它使我们能够与同事建立信任，积极接受反馈，并在项目中高效合作。

Thai: มันช่วยให้เราสร้างความไว้วางใจกับเพื่อนร่วมงาน รับข้อเสนอแนะในเชิงบวก และทำงานร่วมกันในโครงการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

English: In fact, many employers value emotional intelligence just as much as technical skills because of its impact on teamwork and leadership.

Chinese: 事实上，许多雇主同样重视情商和技术技能，因为它对团队合作和领导力的影响。

Thai: ในความเป็นจริง นายจ้างหลายคนให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์ไม่น้อยไปกว่าทักษะทางเทคนิค เพราะมันมีผลกระทบต่อการทำงานเป็นทีมและความเป็นผู้นำ

English: Whether you're trying to improve relationships with family, friends, or co-workers, emotional intelligence is a game-changer.

Chinese: 无论你是想改善与家人、朋友还是同事的关系，情商都是一项改变游戏规则的技能。

Thai: ไม่ว่าคุณจะพยายามพัฒนาความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงาน ความฉลาดทางอารมณ์ก็เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเกม

English: It helps us build trust, show compassion, and communicate in a way that strengthens our connections with others.

Chinese: 它帮助我们建立信任, 展现同情心, 并以一种增强我们与他人联系的方式进行沟通。

Thai: มันช่วยให้เราสร้างความไว้วางใจ แสดงความเมตตา และสื่อสารในลักษณะที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่น

English: As we work on improving our emotional intelligence, we also become better listeners, better problem solvers, and better teammates.

Chinese: 当我们努力提高情商时, 我们也会成为更好的倾听者、更好的问题解决者和更好的团队成员。

Thai: เมื่อเราทำงานเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เราก็จะกลายเป็นผู้ฟังที่ดีขึ้น ผู้แก้ปัญหาที่ดีขึ้น และสมาชิกในทีมที่ดีขึ้น

English: In conclusion, emotional intelligence is an essential part of mastering interpersonal skills.

Chinese: 总之, 情商是掌握人际交往技能的重要组成部分。

Thai: สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนสำคัญในการเชี่ยวชาญทักษะทางสังคม

English: By becoming more aware of our emotions and the emotions of others, we can improve the way we communicate, handle conflicts,

Chinese: 通过更加关注我们自己的情绪和他人的情绪, 我们可以改善沟通方式, 处理冲突,

Thai: โดยการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตัวเองและอารมณ์ของผู้อื่นมากขึ้น เราสามารถปรับปรุงวิธีการสื่อสาร จัดการกับความขัดแย้ง

English: and build stronger, more meaningful relationships.

Chinese: 并建立更强大、更有意义的关系。

Thai: และสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งและมีความหมายมากขึ้น

English: It's a skill that can be developed over time with practice,

Chinese: 这是一项可以通过实践逐步培养的技能,

Thai: มันเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ตามเวลาและการฝึกฝน

English: and it's something that will benefit every aspect of our lives.

Chinese: 它是能够惠及我们生活方方面面的东西。

Thai: และมันเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อทุกด้านในชีวิตของเรา

English: So, as we wrap up this section, we encourage you to reflect on your own emotional intelligence.

Chinese: 所以, 在我们结束这一部分时, 我们鼓励你反思自己的情商。

Thai: ดังนั้น เมื่อเราจบบทนี้ เราขอให้คุณสะท้อนถึงความฉลาดทางอารมณ์ของตัวเอง

English: Are there areas where you could improve?

Chinese: 是否有你可以改进的地方?

Thai: มีด้านไหนที่คุณสามารถปรับปรุงได้บ้าง?

English: Maybe it's becoming more aware of your emotions or working on being more empathetic towards others.

Chinese: 也许是更加关注自己的情绪, 或者更加努力地对他人表现出共情。

Thai: บางทีอาจจะเป็นการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตัวเอง หรือพยายามแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นมากขึ้น

English: Whatever it is, take small steps each day to build your emotional intelligence,

Chinese: 无论是什么, 每天迈出小步伐来提升自己的情商,

Thai: ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ให้เริ่มก้าวเล็ก ๆ ทุกวันเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของคุณ

English: and you'll see the positive impact it can have on your relationships.

Chinese: 你会看到它对你的关系产生的积极影响。

Thai: และคุณ将会เห็นผลกระทบเชิงบวกที่มันมีต่อความสัมพันธ์ของคุณ

English: Thanks for staying with us as we explored the role of emotional intelligence in interpersonal skills.

Chinese: 感谢你与我们一起探讨情商在人际交往技能中的作用。

Thai: ขอบขอบคุณที่อยู่กับเราในขณะที่เราสำรวจบทบาทของความฉลาดทางอารมณ์ในทักษะทางสังคม

English: In the next section, we'll dive deeper into some common challenges that people face when trying to develop these skills

Chinese: 在下一部分，我们将深入探讨人们在努力发展这些技能时常遇到的一些挑战

Thai: ในส่วนถัดไป เราจะเจาะลึกไปยังอุปสรรคที่พบบ่อยที่ผู้คนเผชิญเมื่อลองพัฒนาทักษะเหล่านี้

English: and provide tips for overcoming those challenges.

Chinese: 并提供克服这些挑战的技巧。

Thai: และให้คำแนะนำในการเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้น

English: As we come to the end of this episode, let's take a moment to recap what we've discussed about interpersonal skills.

Chinese: 当我们接近本集的结尾时，让我们花点时间回顾一下我们关于人际交往技能的讨论。

Thai: เมื่อเรากำลังจะจบบทนี้ ขอให้เราใช้เวลาสักครู่เพื่อทบทวนสิ่งที่เราได้พูดถึงเกี่ยวกับทักษะทางสังคม

English: Throughout our conversation, we defined interpersonal skills as the abilities that allow us to communicate and interact effectively with others.

Chinese: 在我们的对话中，我们将人际交往技能定义为使我们能够与他人有效沟通和互动的能力。

Thai: ตลอดการสนทนา เราได้กำหนดทักษะทางสังคมว่าเป็นความสามารถที่ช่วยให้เราสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

English: We explored various types of interpersonal skills including communication, active listening, empathy,

Chinese: 我们探讨了各种人际交往技能，包括沟通、积极倾听、共情、

Thai: เราได้สำรวจทักษะทางสังคมประเภทต่าง ๆ รวมถึงการสื่อสาร, การฟังอย่างตั้งใจ, ความเห็นอกเห็นใจ

English: conflict resolution, teamwork, and problem-solving.

Chinese: 冲突解决、团队合作和解决问题。

Thai: การแก้ไขความขัดแย้ง, การทำงานเป็นทีม และการแก้ปัญหา

English: Each of these skills plays a vital role in fostering healthy and meaningful relationships,

Chinese: 这些技能中的每一项都在促进健康和有意义的关系方面起着至关重要的作用,

Thai: ทักษะเหล่านี้แต่ละข้อมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีและมีความหมาย

English: both in our personal lives and in professional settings.

Chinese: 无论是在我们的个人生活中, 还是在职业环境中。

Thai: ทั้งในชีวิตส่วนตัวของเราและในสภาพแวดล้อมทางอาชีพ

English: We also talked about why these skills are so important.

Chinese: 我们还讨论了为什么这些技能如此重要。

Thai: เรายังพูดถึงเหตุผลที่ทักษะเหล่านี้มีความสำคัญ

English: Good interpersonal skills help us connect with others, build trust, and resolve conflicts more easily.

Chinese: 良好的人际交往技能帮助我们与他人建立联系, 建立信任, 并更容易解决冲突。

Thai: ทักษะทางสังคมที่ดีช่วยให้เราสามารถเชื่อมต่อกับผู้อื่น สร้างความไว้วางใจ และแก้ไขความขัดแย้งได้ง่ายขึ้น

English: They are essential for creating strong family bonds, friendships, and successful workplace relationships.

Chinese: 它们对于建立强大的家庭纽带、友谊以及成功的职场关系至关重要。

Thai: ทักษะเหล่านี้มีความสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่แข็งแกร่ง มิตรภาพที่ดี และความสัมพันธ์ในที่ทำงานที่ประสบความสำเร็จ

English: We highlighted that poor listening can lead to misunderstandings,

Chinese: 我们强调了差的倾听可能导致误解,

Thai: เราได้เน้นว่าการฟังที่ไม่ดีอาจนำไปสู่ความเข้าใจผิด

English: while empathy can strengthen connections.

Chinese: 而共情可以加强联系。

Thai: ในขณะที่ความเห็นอกเห็นใจสามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์ได้

English: By practicing these skills, we can improve our interactions and enjoy richer, more fulfilling relationships.

Chinese: 通过练习这些技能，我们可以改善互动，享受更丰富、更有意义的关系。

Thai: การฝึกฝนทักษะเหล่านี้ทำให้เราปรับปรุงการโต้ตอบและเพลิดเพลินกับความสัมพันธ์ที่มีความหมายและเต็มเต็มมากขึ้น

English: Now that we've covered the importance of these skills, we also shared some practical tips for improving them.

Chinese: 现在我们已经讨论了这些技能的重要性，我们还分享了一些改善它们的实用建议。

Thai: ตอนนี้เราได้พูดถึงความสำคัญของทักษะเหล่านี้แล้ว เรายังได้แชร์เคล็ดลับที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนา

English: We discussed how to communicate clearly, the significance of active listening,

Chinese: 我们讨论了如何清晰地沟通，积极倾听的重要性，

Thai: เราพูดถึงวิธีการสื่อสารอย่างชัดเจน ความสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจ

English: the power of empathy, and strategies for resolving conflicts calmly.

Chinese: 共情的力量，以及平静解决冲突的策略。

Thai: พลังของความเห็นอกเห็นใจ และกลยุทธ์ในการแก้ไขความขัดแย้งอย่างสงบ

English: Remember, these skills can be developed over time, and with practice, anyone can become a better communicator

Chinese: 记住，这些技能可以随着时间的发展而培养，只要练习，任何人都可以成为更好的沟通者

Thai: จำไว้ว่าทักษะเหล่านี้สามารถพัฒนาได้ตามเวลา และด้วยการฝึกฝนใคร ๆ ก็ สามารถเป็นนักสื่อสารที่ดีกว่าได้

English: and a more empathetic person.

Chinese: 成为一个更具共情的人。

Thai: และเป็นคนที่มีความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น

English: As a final thought, I want to encourage all our listeners to actively practice these interpersonal skills in their daily lives.

Chinese: 最后，我想鼓励所有听众在日常生活中积极练习这些人际交往技

能。

Thai: ในที่สุดผมอยากจะกระตุ้นให้ผู้ฟังทุกคนฝึกฝนทักษะทางสังคมเหล่านี้ในชีวิตประจำวันของพวกเขา

English: Whether it's at home with family, with friends, or at work, small changes in how we communicate can lead to significant improvements in our relationships.

Chinese: 无论是在家里和家人一起, 还是和朋友在一起, 或是在工作中, 如何沟通的小小变化都可以带来我们关系的重大改善。

Thai: ไม่ว่าจะที่บ้านกับครอบครัว กับเพื่อน หรือที่ทำงาน การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ในการสื่อสารของเราสามารถนำไปสู่การปรับปรุงในความสัมพันธ์ได้อย่างมีนัยสำคัญ

English: Every conversation is an opportunity to listen better and show understanding.

Chinese: 每次对话都是更好地倾听和表现理解的机会。

Thai: ทุกการสนทนาเป็นโอกาสในการฟังให้ดีขึ้นและแสดงความเข้าใจ

English: Remember that it takes time and effort, but the results are worth it.

Chinese: 记住, 这需要时间和努力, 但结果是值得的。

Thai: จำไว้ว่ามันต้องใช้เวลาและความพยายาม แต่ผลลัพธ์นั้นคุ้มค่า

English: Before we wrap up, I'd like to give you a sneak peek into our next episode.

Chinese: 在我们结束之前, 我想给你们预告一下下一集的内容。

Thai: ก่อนที่เราจะจบ ผมขอให้คุณดูตัวอย่างสั้น ๆ ของตอนถัดไป

English: We will be discussing the topic of effective communication in the digital age.

Chinese: 我们将讨论数字时代的有效沟通主题。

Thai: เราจะพูดถึงหัวข้อของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในยุคดิจิทัล

English: In this episode, we will explore how technology affects the way we communicate

Chinese: 在这一集中, 我们将探讨科技如何影响我们沟通的方式

Thai: ในตอนนี้เราจะสำรวจว่าเทคโนโลยีมีผลต่อวิธีการสื่อสารของเราอย่างไร

English: and share tips on how to communicate effectively in our increasingly digital world.

Chinese: 并分享如何在日益数字化的世界中有效沟通的技巧。

Thai: และให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพในโลกดิจิทัลที่กำลังเติบโตขึ้น

English: Thank you for joining us today on this episode of The English Globe.

Chinese: 感谢你今天加入我们，收听《英语环球》的这一集。

Thai: ขอขอบคุณที่เข้าร่วมกับเราในตอนนี้ของ "The English Globe"

English: We appreciate your time and attention, and we hope you found our discussion helpful.

Chinese: 感谢你们的时间和关注，我们希望你们觉得我们的讨论对你们有所帮助。

Thai: เราขอขอบคุณเวลาของคุณและความสนใจ และหวังว่าคุณจะพบว่าการพูดคุยของเรามีประโยชน์

English: We encourage you to continue learning English with us and to practice your interpersonal skills every day.

Chinese: 我们鼓励你继续和我们一起学习英语，每天练习你的人际交往技能。

Thai: เราขอสนับสนุนให้คุณเรียนภาษาอังกฤษกับเราและฝึกทักษะทางสังคมทุกวัน

English: Don't forget to subscribe to our podcast for more engaging topics.

Chinese: 不要忘记订阅我们的播客，获取更多有趣的话题。

Thai: อย่าลืมสมัครสมาชิกพอดแคสต์ของเราสำหรับหัวข้อที่น่าสนใจเพิ่มเติม

English: If you have any questions or feedback, feel free to reach out to us through our social media channels or leave a comment.

Chinese: 如果你有任何问题或反馈，欢迎通过我们的社交媒体与我们联系，或留下评论。

Thai: หากคุณมีคำถามหรือข้อเสนอแนะ สามารถติดต่อเราได้ทางช่องทางโซเชียลมีเดียของเราหรือทิ้งความคิดเห็น

English: We love hearing from our listeners.

Chinese: 我们喜欢听到听众的反馈。

Thai: เราชอบรับฟังความคิดเห็นจากผู้ฟังของเรา

English: Until next time, keep practicing your English and have a wonderful day.

Chinese: 下次再见，继续练习英语，祝你度过愉快的一天。

Thai: พบกันใหม่ครั้งหน้า ฝึกฝนภาษาอังกฤษต่อไปและขอให้คุณมีวันที่ยอดเยี่ยม

English: Goodbye, everyone. We look forward to seeing you in the next episode.

Chinese: 再见，大家。我们期待在下一集与您见面。

Thai: สวัสดีทุกคน เราหวังว่าจะได้พบคุณในตอนถัดไป