**การแสดงออกอย่างเหมาะสม**

การแสดงออกอย่างเหมาะสม คือพฤติกรรมหรือการแสดงออกด้วยคำพูด หรือกิริยาอาการว่าเรามีความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยไม่ปิดบังหรืออ้อมค้อม ด้วยความสุภาพตรงไปตรงมาในเวลาที่เหมาะสมโดยไม่ก้าวร้าว การแสดงออกอย่างเหมาะสมนับเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงเป็นอย่างดี ประโยชน์หลักประการหนึ่งของการกล้าแสดงออกนั้น สามารถช่วยให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น โดยแนวทางในการพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกที่หลายคนนิยมทำคือ ฝึกฝนโดยการพูดคนเดียวหน้ากระจกเป้นประจำ เพียงเท่านี้ก็ทำให้มีความมั่นใจในตนเอง และได้รับทักษะความกล้าแสดงออกมากขึ้นไปพร้อม ๆ กัน อีกทั้งยังสามารถช่วยคุณได้ทั้งในสถานที่ทำงาน และในด้านอื่น ๆ ของชีวิตอีกด้วย มื่อกล้าที่จะพูดและใช้เหตุผลกับสถานการณ์ไม่ดีแล้ว ความกล้าแสดงออกเหล่านั้นยังสามารถช่วยแก้ปัญหาที่ดีที่สุดเช่นกัน ส่งผลให้มีความวิตกกังวล และความเครียดน้อยลง ทำให้ตนเองมีความมั่นใจมากขึ้นในการเผชิญปัญหาอื่น ๆ ในครั้งต่อ ๆ ไป ไม่รู้สึกถูกคุกคามหรือตกเป็นเหยื่อเมื่อบางสถานการณ์ไม่เป็นไปตามที่วางแผนไว้หรือตามที่คาดไว้นั่นเอง

