

คำนิยมโดย คุณบัณฑิต อึ้งรังษี	V
คำนิยมโดย กานุพันธ์ ครุฑโต (พิน พลุแตก)	VI
คำนำ	VII
ตอนที่ 1 สุขทุกวัน เมื่อทำงานด้วย “ใจ”	1
1. เลือกรางานผิด อาจจิตตก	3
2. ทำด้วย “ใจ” ไม่ใช่อาชีพ	7
3. ให้อุณหภูมิ รุ่ง หรือ ร่วง...อยู่ในมือเรา	12
4. ทำงานเพื่อสร้างชีวิต	16
5. วางแผนทำงานแบบ “สุขจนลืมเกษียณ”	20
6. ทำงานให้มีแต่ “วันสุข”	24
7. เพิ่มพลัง “สุข” ทุกวันทำงาน	29
8. ตกลงใจ อย่าตกรใจ	34
9. ขยับกราฟความสุขคนทำงาน	38
ตอนที่ 2 สุขทุกวัน เพราะทำงาน ดี เก่ง กล้า	43
1. เก่งไม่พอ ต้องดี ต้องกล้าด้วย	45
2. ทำงานดีแบบคนมีปัญญา	50
3. ความดีต้องจริงแท้	54
4. เวลาที่ต้อง รักเขาใจ ก่อน รักเขาทง	58
5. ทำงานดี ต้องดีให้ตลอด	62
6. ทำดีที่สุด ทั้ง “ต่อหน้า” และ “ลับหลัง”	67

สารบัญ

ตอนที่ 3 สุขทุกวัน เมื่อทำงานถูกต้อง ถูกกฎ ถูกใจ	71
1. ทำงานต้อง..ตั้งสติก่อนสตาร์ท	73
2. ตัดสินใจผิด ไม่มีคลิก “undo”	77
3. โฟสต์สนุก...ระวังทุกซกนิต	81
4. เวลางาน..อย่าขโมย	85
5. อุ้งงานแบบพองาม	89
6. ลาป่วยแบบจริงใจ ถ้าทั่วโลกกว่า	93
ตอนที่ 4 สุขทุกวัน เพราะสะสม ‘มิตรภาพ’ ตลอดทาง	99
1. “ยิ้ม” เปิดประตูใจ ปรกักับใจไม่รู้สึม	101
2. เพื่อนร่วมงานเพื่อนร่วมชีวิต	105
3. สะสมมิตร เพื่อชีวิตยืนยาว	109
4. ฟูมฟูมคำ “ขอบคุณ” ทวีคุณพลังทึม	113
5. อารยมิตร : เพื่อนแท้สร้างได้	117
6. งานแบบเพิ่มมูลค่า	122
7. เราอยากกดปุ่ม “delete” ใกรมมากที่สุด..	126
ตอนที่ 5 สุขทุกวัน เพราะสุขภาพดี ทั้งกาย และใจ	131
1. เพิ่มสมดุค ยึดอายุความสุข	133
2. จัดทึทำงาน..เพิ่มสุข เพิ่มประสิทธีภาพ	137
3. ทึทำงาน ทึ “ทำงาน”	142
4. ทำงานทึงวัน..อย่านั่งนาน	146
5. พักทึยงแบบได้งาน ได้สุขภาพ	151
6. ทำงานดึกแบบไม่อ้วน ไม่เพสึย	155
7. ความสุขของคุนแม่ทำงาน	159
8. สร้างระบบประกัตนเอง ลดความเสึยง	163