

สารบัญ

UP ผลงานด้วยมุมนิดและพฤติกรรม การทำงานทางบวก

17

1. มุมมองพื้นฐานของการสร้างทัศนคติที่ดีในการทำงาน 18
2. I Can Do 22
3. 8 ทัศนคติที่นำไปสู่ความก้าวหน้าในอาชีพ 27
4. สร้างความมั่นใจให้ตัวเอง 35
5. เปลี่ยนแปลงตัวเองง่าย ๆ ด้วย C-B-R 38
6. พุดมากก็ผิดมาก 41
7. หาความรู้และประสบการณ์จากองค์กรให้ได้มากที่สุด 46
8. หาความรู้จากหนังสือเมื่อต้องทำงานที่ยากเกินเข้าใจ 49
9. อย่าปฏิเสธแม้เป็นงานยาก 53
10. อย่าทำตัวเป็นเพชรฆาตผลงานคนอื่น 56
11. เก่งฉากกับการทำซ้ำ ๆ 60
12. ทำงานไปเรื่อย เห็นอภัยก็พัก 62

13. เคล็ดลับวิธีชนะใจคนของ Dale Carnegie	64
14. Jensen Effect	69
15. 3 P เพื่อความก้าวหน้าในสายตา Michael Dell	72
16. เชื่อมโยงคุณค่างานเข้ากับเป้าหมายชีวิต	76
17. ข้อคิดของการทำงานที่พอควร	78
18. ทำอย่างไรหากอยากทำงานแล้ว “แบ่ก!”	83
19. ปรับชีวิตให้คิดนอกกรอบ	88
20. ทำงานเรื่องหลัก เรียนต่อเรื่องรอง	94
21. ทบทวนคุณภาพตัวเองอยู่เสมอ	97
22. จงรักภักดีต่อองค์กร	101

UP ผลงานด้วยการทำงานเป็นทีม

113

23. เรื่องสำคัญของทีมงาน	114
24. เคารพในความต่างของสมาชิกทีม	118
25. รู้จุดอ่อนจุดแข็งของสมาชิกทีมผ่าน DISC	122
26. รับฟังคนอื่นเพื่อผลที่ดีกว่า	131

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 27. ทำงานของทีม “ให้หนัก” เข้าไว้ | 133 |
| 28. ซื่อใจเพื่อนร่วมทีม | 135 |

UP ผลงานด้วยการบริหารเวลา 139

- | | |
|---|-----|
| 29. บริหารเวลาให้ได้ผลงาน | 140 |
| 30. จัดระเบียบงานให้ลงตัวอย่างง่าย ๆ | 142 |
| 31. สะสางสิ่งที่ค้างคา | 149 |
| 32. เลือกแก้ไขปัญหาที่สำคัญที่สุดก่อนเสมอ | 151 |

UP ผลงานด้วยการประชุมให้มีประสิทธิผล 155

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| 33. ประชุมทั้งที่ต้องมีเป้าหมาย | 156 |
| 34. จัดประชุมอย่างไรให้ได้ประสิทธิผล | 159 |
| 35. จริงจังกับการประชุม | 168 |

36. ประชุมให้ได้ผลกว่าด้วยการ “ประชุมก่อนประชุม”	172
37. จบให้เป็น	177
38. หยุดการประชุมอันแสนวังเวง	182

UP ผลงานด้วยการสื่อสารและการประสานงาน 189

39. ปัญหาของการสื่อสารในองค์กร	190
40. เทคนิค 10 อย่างของสื่อสารให้มีประสิทธิภาพ	202
41. ฟังอย่างไรให้ได้สารครบถ้วน	209
42. พูดอย่างไรให้ได้ผลดี	214
43. ใช้โทรศัพท์อย่างมือโปร	221
44. สื่อสารอย่างไรให้จำได้แม่น ๆ	227
45. C-O-O-R-D-I-N-A-T-I-O-N	231

- | | |
|--|-----|
| 46. วางตัวอย่างไรก็ได้ใจคนรายรอบ | 240 |
| 47. วุฒิกวาระนั้นสำคัญยิ่งนัก | 245 |
| 48. จัดการอารมณ์ (Emotional Quality -EQ) ให้ดี | 249 |
| 49. คนแบบไหน ไร้ EQ ที่ดี | 255 |
| 50. ระวังอารมณ์พุ่งพล่านอย่างได้ผล | 263 |
| 51. อย่าพาลแข่งกับการเมืองในองค์กร | 266 |
| 52. อย่าเสียเวลาแก้ไขอุปนิสัยแย่ ๆ | 271 |
| 53. วางปัญหาหลงเสียบ้าง | 273 |
| 54. ปลัดทมิของความคิดลบ | 275 |
| 55. คิดทางลบ...ใช่ที่แม่เสมอไป | 281 |
| 56. วิธีสลัดตัวเองจากอารมณ์ลุ่มหลง | 283 |
| 57. สร้างกำลังใจให้ตัวเอง | 288 |
| 58. ก้าวผ่านความกลัว | 294 |

สำนักหอสมุด กำแพงแสน
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

59. ออย่าปล่อยให้ใจเครียดเรื้อรัง	BF 481 451121	298
60. กระตุ้นอารมณ์สดใสในวันทำงาน	2562	305

รู้จักผู้เขียน	310
บรรณานุกรม	315