

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (8)

คำนำ (10)

## บทที่ 1 คำแนะนำที่ใช้ได้ผลกับ “การคบหาผู้อื่น”

Q: เหนื่อยหน่ายกับองค์กรที่ค้ำนึ่งถึงแต่ความรูสึกของหัวหน้า 2

Q: หัวหน้าไม่ค่อยตื่นตัวตั้งรับกับสถานการณ์ไม่คาดฝัน 8

Q: หัวหน้าเป็นคนไร้เหตุผล มักตำหนิด้วยถ้อยคำรุนแรงเป็นประจำ 13

Q: หัวหน้ามาทำงานสายทุกวัน 22

Q: ลูกน้องเป็นคนทำอะไรไม่ดูกาลเทศะ เห็นแล้วชวนให้หงุดหงิด 28

Q: จะทำอย่างไรกับลูกน้องที่มีประสิทธิภาพเยอะ  
แต่ไม่ค่อยขุดร้างคนรอบข้าง 34

Q: มีลูกน้องคนหนึ่งไม่ยอมทำโอทีเด็ดขาด 40

Q: ที่ทำงานมีแต่พวกไม่ได้เรื่อง ทำให้ไม่ยอมไปทำงาน 44

Q: อยากกระตุ้นให้พนักงานกลับมามุ่งมั่น 48

## บทที่ 2 คำแนะนำที่ใช้ได้ผลกับ “ตัวเอง”

- Q: อยากกลับไปหน่วยงานเก่า เพราะมีโอกาสพัฒนาตัวเองมากกว่า 58
- Q: ความก้าวหน้าของเราจะจบลงแค่นี้หรือนั่นหรือ 63
- Q: อยากแก้นิสัยที่ชอบทำอะไรตอนจวนตัว ต้องทำอะไร 68
- Q: อุดมมองว่าตัวเองเป็นมนุษย์ไร้ค่าไม่ได้ 74
- Q: รู้สึกว่างานที่ทำอยู่ตอนนี้ไม่เหมาะกับตัวเอง 79
- Q: อยากทำอะไรใหม่ๆ แต่กลัวว่าจะล้มเหลว 84
- Q: โกรธตัวเองที่อธิบายไม่ได้บ่อย่างใจ 89
- Q: อยู่ในหน่วยงานที่ไม่สร้างผลกำไรให้แก่องค์กร 92
- Q: ทำงานที่ชนบทแบบนี้ต่อไปไม่ไหวแล้ว 96
- Q: ทำงานอยู่หน่วยงานเดิมกับหัวหน้าคนเดิมมา 10 ปี 101

- Q: ตกอยู่ในสภาพ “ไม่มีงานให้ทำ” เมื่ออายุเกือบ 50 ปี 106
- Q: มีคำสั่งโยกย้าย นี่เรากำลังถูกบีบให้ลาออกหรือเปล่า 110
- Q: แจ้งว่ามีการกระทำผิดในองค์กร แต่แล้วเรื่องก็หาย  
เข้ากลีบเมฆ 115
- Q: ทำงานเต็มเวลาไม่ไหว 119
- Q: หัวหน้าชอบใช้อำนาจข่มเหง เลยอยากย้าย  
ไปทำงานในส่วนอื่น 124

### บทที่ 3 คำแนะนำที่ใช้ได้ผลกับ “ความรักและการใช้ชีวิต”

- Q: ควรเลือกผู้ชายที่มีงานมั่นคงดีกว่าไหม 132
- Q: อายุถึงเกณฑ์ใกล้หมดเวลาตั้งครรรค์แล้ว 137
- Q: รายได้ต่อปีและพื้นฐานครอบครัวจัดว่าดี แต่กลับล้มเหลว  
เรื่องหาคู่แต่งงาน 141
- Q: แอบชอบรุ่นพี่ในที่ทำงาน จะเข้าไปสนิทได้อย่างไร 146
- Q: เห็นกับตาว่าประธานกับหัวหน้าแผนกคบกัน  
ทั้งที่ต่างฝ่ายต่างมีครอบครัวแล้ว 150

<b>Q: มีเวลาดูแลเอาใจใส่สามีไม่พอ เป็นเหตุให้หย่าร้าง</b>	156
<b>Q: แผนการรวนเมื่อไหร่ สามีเป็นต้องอารมณ์บูดเสมอ</b>	160
<b>Q: ภรรยามีอาการทางประสาท ชอบใช้ความรุนแรงทางวาจา</b>	168
<b>Q: อึดอัดที่พ่อแม่สามีมาหาทุกสัปดาห์</b>	173
<b>Q: ยิ่งมรดกตกทอดจากรุ่นสู่รุ่น ทรัพย์สินยิ่งลดลง</b>	178
<b>Q: หลังจากเกษียณอายุ รู้สึกด้อยเวลาไปงานเลี้ยงรุ่น</b>	184
<b>คำถาม</b>	192
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	194