

howto

เข้าถึงพลังและประสิทธิภาพอีกระดับ
เมื่อคุณใช้อารมณ์อย่างฉลาดกับงานของคุณและทุกคนที่ทำงานกับคุณ

ทำงานกับคน ต้องใช้อารมณ์ให้เป็น

NO HARD FEELINGS



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ห้องสมุดทิวศรี



401016951

วสต์ ดัฟฟี เขียน

WALL STREET
JOURNAL BESTSELLER
—
FORTUNE'S BEST BOOK
OF THE YEAR

คำนำสำนักพิมพ์

โลกของการทำงานไม่มีพื้นที่ให้อารมณ์ความรู้สึก

คนที่ให้อารมณ์ความรู้สึกในการทำงานถือว่าเป็นมืออาชีพ

ถ้าคุณยังยึดติดกับความเชื่อนี้ละก็ ลองนึกย้อนดูว่าเคยเห็นใครบางคน
ที่ทำงานไปอย่างตายด้านไร้ความรู้สึก แล้วจู่ ๆ ก็ระเบิดตัวเองใส่คนอื่น
อย่างไม่มีปี่มีขลุ่ย หรือไม่ก็ลาออกไปเลยหรือเปล่า หรือทำไมบางคนร้องไห้
ในที่ทำงานบ่อยมาก แต่ก็ยังเต็มไปด้วยความสร้างสรรค์และมองโลกแง่บวก
ในหลาย ๆ เรื่อง

มนุษย์เปรียบเสมือนถังของอารมณ์ความรู้สึกเดินได้ทีเดินสวนกันไปมา
สอดคลั่งบ้าง ปะทะบ้าง เรื่องอารมณ์ความรู้สึกในโลกของการทำงานนั้น
แสนซับซ้อนและไม่ได้มีอะไรตายตัว และก่อนที่คุณจะเชื่อตามความเชื่อ
ข้างต้นเรื่องของความ เป็นมืออาชีพ ย่อมจะดีที่สุดที่คุณจะสำรวจจักรวาล
แห่งอารมณ์ในโลกแห่งการทำงานให้ถี่ถ้วนเสียก่อน

ลิขและมอลลี สองผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมการทำงานยุคใหม่
นำพาคุณท่องจักรวาลดังกล่าวในแบบที่ไม่มีหนังสือเล่มไหนเคยทำ
ผ่านเรื่องราวจริง ข้อคิดอันเฉียบคม และภาพประกอบสุดฮาที่ถ้าคุณ
ผ่านโลกการทำงานมาบ้างจะพบทันทีว่ามันทั้งขำ เจ็บแสบ และดึงสติเราได้
มากมาย ถ้าคุณยังไม่ได้เข้าสู่โลกของการทำงาน หรือเตรียมตัวอยู่ละก็
การพิริวจักรวาลเหตุการณ์แห่งอารมณ์ในการทำงานร่วมกับคนย่อมจะมีคุณค่า
อย่างมากกับวันข้างหน้าของคุณ

ที่สำคัญคือคุณจะได้เรียนรู้ว่าในโลกของการทำงานนั้น แท้จริงแล้ว
อารมณ์ความรู้สึกของเราและคนรอบ ๆ ตัวเรามีศักยภาพแค่ไหนที่จะเป็น
อาวุธนำมาซึ่งความสุขและประสิทธิภาพงานของคุณในแต่ละวัน แค่คุณ
เข้าใจมันให้ดีขึ้น หนังสือเล่มนี้จึงเริ่มที่การทำความเข้าใจและการรู้จักอารมณ์
ความรู้สึกของตัวเองก่อน จากนั้นค่อยออกเดินทางสู่การคุมบังเหียน
อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองและคนอื่น ๆ ที่ทำงานร่วมกับคุณอย่างชาญฉลาด
เพื่อให้โลกแห่งการทำงานน่าอภิรมย์ขึ้นมากมายและนำไปสู่ผลงาน
ที่ยอดเยี่ยมกว่าที่เคย ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้นำ ผู้ตาม ทำงานออฟฟิศ
หรือทำงานจากที่ใด กับใครก็ตาม

จริงอยู่งานไม่ใช่ชีวิต แต่เมื่อคุณเข้าใจวงจรแห่งอารมณ์ในโลกการทำงาน
และควบคุมมันได้มากขึ้นเท่าใด คุณอาจจะพบว่า ความสุขของชีวิตมีได้
ในทุกวัน ไม่ใช่แค่วันหยุดข้างหน้าที่คุณเฝ้าตั้งตารอเท่านั้น

howto

สารบัญ

บทที่ 1 : อนาคตเป็นเรื่องของอารมณ์

1

บทที่ 2 : สุขภาพ

คลังงานให้น้อยลง

ทำไมไม่ลองผ่อนคลายดูบ้าง จะได้สุขภาพดีขึ้น

19

บทที่ 3 : แรงบันดาลใจ

ลองสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเอง

ทำไมถึงไปต่อไม่ได้ และยิ่งงอแงจะไปต่อได้

51

บทที่ 4 : การตัดสินใจ

อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของสมการ

ทำไมการตัดสินใจที่ดีถึงขึ้นอยู่กับตรวจสอบ

อารมณ์ของคุณ

83

บทที่ 5 : การทำงานเป็นทีม

ความปลอดภัยทางใจต้องมาก่อน

ทำไม “อย่างไร” จึงสำคัญมากกว่า “ใคร”

115

บทที่ 6 : การสื่อสาร

ความรู้สึกไม่ใช่ข้อเท็จจริง

ทำไมคุณถึงไม่ควรอ่อนไหวกับอารมณ์ตัวเอง

147

บทที่ 7 : วัฒนธรรม

วัฒนธรรมด้านอารมณ์ที่ไหลลั่งมาจากตัวคุณ

ทำไมการกระทำเพียงเล็กน้อยถึงสร้างความแตกต่าง
ที่ยิ่งใหญ่ได้

189

บทที่ 8 : ภาวะผู้นำ

จงอ่อนไหวให้ถูกเรื่อง

ทำไมวิธีที่คุณแบ่งปันเรื่องราวของคุณจึงสำคัญ

225

บทสรุป

253

กฎใหม่เรื่องการใช้อารมณ์ในที่ทำงาน

257

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมด้านอารมณ์

261

แบบทดสอบแนวโน้มนด้านอารมณ์

270

คำขอบคุณ

278

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00107142>



ทำงานกับคนต้องใช้อารมณ์ให้เป็น = No hard feelings / ลิข ฟอสเลียน และ มอลลี เวสต์ ดัฟฟี ; เขียน อริสา บุญช่วย ; แปล.

Author ฟอสเลียน, ลิข
Published กรุงเทพฯ : สานู, 2564
Edition พิมพ์ครั้งที่ 2
Detail 282 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
Subject จิตวิทยาประยุกต์(+)
การทำงาน -- แง่จิตวิทยา(+)
มนุษยสัมพันธ์(+)

Added Author ดัฟฟี, มอลลี เวสต์
อริสา บุญช่วย, ผู้แปล
ISBN 9786161843182

ประเภทแหล่งที่มา  Book



สำหรับการศึกษาระดับปริญญาตรีและปริญญาโท
สำหรับเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น