

คนที่เก่งขึ้นทุกวัน เขาทำงานด้วย Mindset แบบนี้

워크
디자인



ชวสเยอิน & จัสมิน ฮัน เจียน
คุณาทัย อ่อนน้อม แปล

จากสองนักจิตวิทยา
ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านการออกแบบชีวิต
การทำงานของท่านะหลี่

กระบวนการคิดเชิงสร้างสรรค์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ห้องสมุดทเวศร์



401016741

รับมือกับงานอย่างทรงพลังทุกวัน

ทุกจุดที่อยากได้เก่งขึ้นเรื่อยๆ

งานผลงานที่ผลิตดอกออกผลตลอดชีวิต

พิมพ์ครั้งที่ 1

คำนำสำนักพิมพ์

ในทุกวันนี้เรามีอิสระในการทำงานมากขึ้น ถึงอย่างนั้นคน 9 ใน 10 ยอมรับว่าไม่มีความสุขกับชีวิตการทำงานเอาเสียเลย

จริง ๆ แล้วต่อให้เป็นงานที่คุณรัก ทุกงานย่อมต้องมีความเครียด ความกดดันต่าง ๆ ดังนั้น คน 1 ใน 10 ที่แสนโชคดีนั้นมีความสุขกับงาน และแบ่งปันก้าวหน้าเพราะมีงานที่ดี งานที่สนุกสนานกว่าคนอื่นอย่างนั้นหรือ อาจจะไม่ใช่ว่า

ความลับประการแรกของคนเหล่านั้นก็คือ "วิธีคิด" ที่สร้างสายสัมพันธ์ ที่ดีที่สุดระหว่างตัวเขากับงาน ความลับประการที่สองคือ พวกเขากล้าและรู้ว่าตนสามารถออกแบบชีวิตการทำงานของตัวเองได้ ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์เช่นไร ไม่ว่าจะงานในวันนี้ วันหน้า หรือวันไหน

ชเวสเยียนและจัสมิน ฮัน สองภรรยาที่จิตวิทยาชาวเกาหลีใต้ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบชีวิตการทำงาน จะพาคุณไปแกะความจริงถึงระดับระบบความคิดและจิตใจได้อีกว่า จริง ๆ แล้ว Mindset ที่ดีที่สุดต่อชีวิตงาน ซึ่งโยงโยเหนียวแน่นอยู่กับความสุขที่เต็มเต็มชีวิตของคุณควรเป็นเช่นไร

นอกจากนี้ คุณยังจะได้เรียนรู้ไม่ว่าคุณจะทำงานอะไรอยู่ก็ตามว่า ประสิทธิภาพ สุข และความสุข และสร้างสรรค์เกิดจากอะไร และความไม่สุขใด ๆ ที่เกิดขึ้นในงานทุกวันนี้มีต้นตออยู่ที่ตรงไหน คุณแน่ใจหรือเปล่าว่างานที่ทำอยู่นั้น "ไม่ใช่" หรือคุณแค่สะดุดกับปัญหาที่จริง ๆ แล้วทางออกนั้นแสนง่าย

หนังสือเล่มนี้จะช่วยปรับความคิด จูนจิตใจ เปลี่ยนทิศทางการที่คุณคาดหวังในแบบที่คุณจะกลายเป็นคนที่เปี่ยมด้วยพลังสร้างสรรค์และพลังบวกในชีวิตการทำงาน ที่ไม่ว่าจะทำงานเดิมหรือออกเริ่มต้นสู่การผจญภัยครั้งใหม่ ก็ทำได้อย่างมั่นใจและอาจหาญ ด้วย Mindset ที่ดีที่สุดสำหรับคนที่งานและชีวิตคือเส้นทางที่สอดประสานและผลิดอกออกผลไปตลอดทาง

สารบัญ

บทนำ	ต้องทำงานยังไงถึงจะอยู่รอดในยุคนี้	1
------	------------------------------------	---

> Part 1 < ระหว่าง “งาน” กับ “ฉัน” ใครกันแน่ที่เป็นนาย

Chapter 01	ความสัมพันธ์ระหว่าง “ฉัน” กับ “งาน”	6
	คุณเป็นนักโต้คลื่นแบบไหน	8
	งานในความคิดของคุณเป็นอย่างไร	11
	เปรียบเทียบ “เส้นทางก้าวรเดินแสวงบุญ” กับ “เส้นทางชีวิตการทำงาน”	16
	บอกเล่าความรู้สึก ความเศร้า และความขุ่นเคืองที่มีต่องาน	19
	เมื่อ “งาน” กับ “การออกแบบ” โคจรมาเจอกัน	26
	พิกัดของงานในปัจจุบันและทิศทางในอนาคต	30
	ผู้ใหญ่ที่หลงลืมซึ่งความฝัน	35
	ทวงความเป็นนายเหนืองานคืนมา	39

Chapter 02 10 สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจได้ว่า

ปัญหาอยู่ตรงไหนกันแน่ 41

ประสิทธิภาพ : ช่องว่างระหว่าง “ความสามารถ”
กับ “ความปรารถนา” 44

ความสนุกสนาน : การที่เราวิ่งหนีเมื่อสิ่งที่ทำอยู่
ไม่สนุกอีกต่อไป 47

ความหมาย : ที่เรายังกนอยู่แบบนี้
เป็นเพราะอะไรกันแน่ 51

ความสัมพันธ์ : ไม่ว่าเธอจะไปหรือฉันจะไป 55

การยอมรับ : ฉันไม่ใช่มนุษย์ล่องหน 60

วิสัยทัศน์ : ไม่ว่ายังไงก็มองไม่เห็นอนาคต 64

หน้าที่ : เมื่อไหร่ฉันถึงทำงานแบบนี้ได้ 68

การตอบแทน : ฉันมีค่าแค่นี้เองหรือ 72

วัฒนธรรมองค์กร : ปัญหาอยู่ที่ “ตัวฉัน”
หรือ “บริษัท” กันแน่ 76

สภาพแวดล้อม : แบบนี้อยู่ไม่ได้หรอก 80

Checklist : 10 สาเหตุที่ส่งผลต่อความสุข
ในการทำงาน 84

> Part 2 <

มาสร้างสรรคงานในแบบที่เราพอใจกันเถอะ

Chapter 03 ▶ คุณจะทำสรรคงานอย่างไร 90

มารู้จักทฤษฎี 4S ที่เปรียบเทียบ "ชีวิตงาน"
กับ "การเจริญเติบโตของต้นไม้" กัน 91

ขั้นตอนที่ 1 Seed : เรื่องราวของฉิน 94

พลังแห่งการตีความ : ฉินทำอะไรได้บ้าง 95

Step 1 : ไม่มีประสบการณ์ใดที่ไร้ค่า 97

Step 2 : สิ่งสำคัญคือการรู้จักตัวเอง 108

Step 3 : ลงทุนกับประสบการณ์และคุณค่าของชีวิต 114

ขั้นตอนที่ 2 Soil : โลกที่พบจากงานที่ทำ 122

คนที่สร้างอาณาเขตของตัวเองด้วยผลงาน 123

Step 1 : การสลายเส้นแบ่งอาณาเขต 132

Step 2 : บันทึกการสังเกตที่ฉินเป็นคนเขียน 137

Step 3 : วิธีทำความเข้าใจกับลูกค้า 142

ขั้นตอนที่ 3 Sprout : อิทธิพลที่สร้างผ่านงาน 151

สมการของการสร้างสรรคงานแบบมืออาชีพ 153

Step 1 : การค้นหาความต้องการของลูกค้า 158

Step 2 : เมื่อประสบการณ์กลายเป็นอาวุธ 162

Step 3 : ห้องทดลองของนักสร้างสรรคงาน 169

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00107128>



คนที่เก่งขึ้นทุกวันเขาทำงานด้วย Mindset แบบนี้ / ชเวสเยฮิน & จัสมิน ฮัน
เขียน ; คุณาทัย อ่อนน้อม แปล.

Author	ชเว, สเยฮิน
Published	กรุงเทพฯ : อมรินทร์สวาท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2564
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 1
Detail	219 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
Subject	การทำงาน -- แจ่งจิตวิทยา(+) จิตวิทยาการทำงาน(+) จิตวิทยาประยุกต์(+)
Added Author	คุณาทัย อ่อนน้อม
ISBN	9786161845100
ประเภทแหล่งที่มา	Book

Multi view

View map

สำหรับการเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น