

50 เคล็ดลับจิตวิทยาที่จะช่วยให้คุณ
เลิกผัดวันประกันพรุ่งได้ในพริบตา



เมื่อจัดระเบียบความคิดให้ถูกต้อง
การลงมือทำก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย!

เทคนิค เลิกคิดเยาะ แล้วทำทันที 「すぐやる人」

The Power of Habits
Will Change Your Life



The Art of Saying Goodbye
to Procrastination

「やれない人」 の習慣

หนังสือขายดี
ที่เปลี่ยนชีวิตชาวญี่ปุ่น
มาแล้วกว่า 3 แสนคน

สิกาโมโตะ
เรียว
เซียว

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ฟู้จ่าน

ไม่มีแรงจูงใจ

ห้องสมุดสาขาโชติเวช

งที่เป็นแบบนี้กันเถอะ!

พบจากความซ้เกียจ!



201021431

WE
LEARN

สารบัญ

บทนำ

13

บทที่ 1 การปรับเปลี่ยนวิธีคิด

- 01** คนที่ทำกันดี มีวิธีการกระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำได้ง่าย ๆ 21
คนที่ไม่ทำสักที ฝืนบังคับตัวเองให้ลงมือทำ
- 02** คนที่ทำกันดี เขียนสิ่งที่คิดออกมา 26
คนที่ไม่ทำสักที คิดอยู่แต่ในหัว
- 03** คนที่ทำกันดี รู้จักใช้คน เงิน และเวลา 31
คนที่ไม่ทำสักที พยายามพึ่งพาตัวเอง
- 04** คนที่ทำกันดี สงสัยในวันพรุ่งนี้ 36
คนที่ไม่ทำสักที เชื่อบั่นในวันพรุ่งนี้

- 05** คนที่ทำกันที มีวิธีคิดสองแบบ 41
 คนที่ไม่ทำสักที ไม่มีวิธีคิดที่แน่นอน
- 06** คนที่ทำกันที ทำก่อนคิด 47
 คนที่ไม่ทำสักที คิดก่อนทำ
- 07** คนที่ทำกันที ไม่หวาดกลัวความผิดพลาด 52
 คนที่ไม่ทำสักที ไม่ยอมให้เกิดความผิดพลาด
- 08** คนที่ทำกันที จัดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า 57
 คนที่ไม่ทำสักที มีวจัดจ่ออยู่กับผลลัพธ์

บทที่ 2 การกระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำ

- 09** คนที่ทำกันที อยู่ห่างจากสิ่งช่วยๆ 65
 คนที่ไม่ทำสักที พยายามเพื่อสิ่งช่วยๆ
- 10** คนที่ทำกันที เริ่มจากเรื่องง่าย ๆ 70
 คนที่ไม่ทำสักที เริ่มจากเรื่องยาก ๆ
- 11** คนที่ทำกันที นัดหมายกับตัวเองและคนอื่น 75
 คนที่ไม่ทำสักที นัดหมายกับคนอื่นเท่านั้น

- 12** **คนที่ทำทันที** ใส่ใจกับการเพิ่มพลังให้ตัวเอง 80
คนที่ไม่ทำสักที ปลอมให้ตัวเองหมดพลังในช่วงบ่าย
- 13** **คนที่ทำทันที** ทำเรื่องที่ถูกใจไว้วานก่อน 85
คนที่ไม่ทำสักที ทำเรื่องที่ถูกใจไว้วานทีหลัง
- 14** **คนที่ทำทันที** จัดระเบียบกระเป๋าทุกวัน 90
คนที่ไม่ทำสักที ไม่ใส่ใจกับข้าวทองในกระเป๋า
- 15** **คนที่ทำทันที** ยินดีรับฟังความเห็นเชิงลบ 95
คนที่ไม่ทำสักที ถูกความเห็นเชิงลบบั่นทอนกำลังใจ

บทที่ 3 การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

- 16** **คนที่ทำทันที** ทำให้คนอื่นสนุกสนาน 103
คนที่ไม่ทำสักที ยึดยึดเหตุผลให้คนอื่น
- 17** **คนที่ทำทันที** ให้เลือกจาก 3 ตัวเลือก 108
คนที่ไม่ทำสักที ให้เลือกตามใจชอบ
- 18** **คนที่ทำทันที** ตั้งคำถามแง่บวก 113
คนที่ไม่ทำสักที ตั้งคำถามแง่ลบ

- 19** คนที่ทำทันที สนับสนุนคู่แข่ง 118
 คนที่ไม่ทำสักที ยินดีกับความผิดพลาดของคู่แข่ง
- 20** คนที่ทำทันที กำหนดเดดไลน์ด้วยตัวเอง 123
 คนที่ไม่ทำสักที ทำตามเดดไลน์ที่คนอื่นกำหนดให้
- 21** คนที่ทำทันที เรียนรู้เก่ง 128
 คนที่ไม่ทำสักที เรียนรู้ไม่เก่ง
- 22** คนที่ทำทันที ภัยทนายคนอื่นก่อน 133
 คนที่ไม่ทำสักที รอให้คนอื่นเข้าหาตัวเองก่อน

บทที่ 4 การจัดการความรู้สึก

- 23** คนที่ทำทันที ระบายความรู้สึกออกมา 141
 คนที่ไม่ทำสักที เก็บความรู้สึกไว้ในใจ
- 24** คนที่ทำทันที เปิดสวิตซ์การลงมือทำด้วยกิจวัตรที่ดี 146
 คนที่ไม่ทำสักที เปิดสวิตซ์ขจัดวางแผนการลงมือทำด้วยกิจวัตรที่ไม่ดี
- 25** คนที่ทำทันที อ่านนิยาย 151
 คนที่ไม่ทำสักที ดูรูปภาพ

- 26 **คนที่ทำทันที** ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าของตัวเอง 156
คนที่ไม่ทำสักที พึ่งพาการประเมินของคนอื่น
- 27 **คนที่ทำทันที** มั่นใจอย่างไม่มีเหตุผล 161
คนที่ไม่ทำสักที ไม่มั่นใจในตัวเอง
- 28 **คนที่ทำทันที** เชื่อในพลังแห่งคำพูด 166
คนที่ไม่ทำสักที ไม่ใส่ใจกับคำพูด

บทที่ 5 การดูแลสุขภาพ

- 29 **คนที่ทำทันที** พักผ่อนแล้วหายเหนื่อยล้า 173
คนที่ไม่ทำสักที พักผ่อนแล้วเหนื่อยล้า
- 30 **คนที่ทำทันที** ตื่นเช้า 178
คนที่ไม่ทำสักที นอนดึก
- 31 **คนที่ทำทันที** กินให้อิ่มแค่ 80 เปอร์เซ็นต์ 183
คนที่ไม่ทำสักที กินจนอึดเต็มที่
- 32 **คนที่ทำทันที** นอนอย่างมีรูปแบบ 188
คนที่ไม่ทำสักที นอนโดยไม่ได้คิดอะไร

33 คนที่ทำทันที ควบคุมลมหายใจของตัวเอง 193
คนที่ไม่ทำสักที ไม่ควบคุมลมหายใจของตัวเอง

34 คนที่ทำทันที มีบุคลิกที่ดี 198
คนที่ไม่ทำสักที มีบุคลิกที่ไม่ดี

บทที่ 6 การจัดการกับเวลาและเป้าหมาย

35 คนที่ทำทันที ตั้งเป้าหมายที่เป็นตัวเลขชัดเจน 205
คนที่ไม่ทำสักที ตั้งเป้าหมายที่คลุมเครือ

36 คนที่ทำทันที มีทั้งเป้าหมายและวัตถุประสงค์ 210
คนที่ไม่ทำสักที มีแค่เป้าหมายเท่านั้น

37 คนที่ทำทันที เตรียมพร้อมสำหรับวันพรุ่งนี้ 215
คนที่ไม่ทำสักที ปล่อยให้เวลาหมดวันไปเปล่า ๆ

38 คนที่ทำทันที ทำงานตามลำดับความสำคัญ 220
คนที่ไม่ทำสักที ทำงานหลายอย่างพร้อมกัน

39 คนที่ทำทันที เชื่อมต่อกับโลกออนไลน์บางเวลา 225
คนที่ไม่ทำสักที เชื่อมต่อกับโลกออนไลน์ตลอดเวลา

40 **คนที่ทำทันที** เลือกตามความพึงพอใจของตัวเอง 230
คนที่ไม่ทำสักที เลือกสิ่งที่ดีที่สุด

41 **คนที่ทำทันที** กำหนดสิ่งที่ต้องไม่ทำ 235
คนที่ไม่ทำสักที ทำสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ

บทที่ 7 การกระทำ

42 **คนที่ทำทันที** ไม่ต่อต้านการเปลี่ยนแปลง 243
คนที่ไม่ทำสักที ต่อต้านการเปลี่ยนแปลง

43 **คนที่ทำทันที** เลือกสภาพแวดล้อมจากคนที่จะเรียนด้วยกัน 248
คนที่ไม่ทำสักที เลือกสภาพแวดล้อมจากสิ่งที่จะได้เรียน

44 **คนที่ทำทันที** พึ่งพาการจดบันทึก 253
คนที่ไม่ทำสักที พึ่งพาความทรงจำ

45 **คนที่ทำทันที** รับข้อมูลแล้วถ่ายทอดออกมา 258
คนที่ไม่ทำสักที เอาแต่รับข้อมูลอย่างเดียว

46 **คนที่ทำทันที** อ่านหนังสือพลางจดบันทึกด้วยปากกาแดง 263
คนที่ไม่ทำสักที ตั้งหน้าตั้งตาอ่านหนังสือให้จบเล่ม

47 **คนที่ทำกันที** ทบทวนเพื่อให้จำได้แม่นยำขึ้น 268
คนที่ไม่ทำสักที พยายามจำให้ได้ในครั้งเดียว

48 **คนที่ทำกันที** หมั่นอัปเดตตัวเองอยู่เสมอ 273
คนที่ไม่ทำสักที ยึดติดกับชีวิตแบบเดิม ๆ

49 **คนที่ทำกันที** ชอบทำสิ่งที่ดูเหมือนเปล่าประโยชน์ 278
คนที่ไม่ทำสักที เกลียดการทำสิ่งที่เปล่าประโยชน์

50 **คนที่ทำกันที** ไม่ยึดติดกับสามัญสำนึก 283
คนที่ไม่ทำสักที ยึดติดกับสามัญสำนึก

บทส่งท้าย 289

ประวัติผู้เขียน 293

บทนำ

สมัยประถมผมเป็นเด็กที่อ้วนที่สุดในระดับชั้น เล่นกีฬา
ก็ไม่ได้เรื่อง แถมยังเรียนไม่เก่งอีกต่างหาก แม้จะเปลี่ยน
ที่เรียนพิเศษครั้งแล้วครั้งเล่า ผลการเรียนของผมก็ยังไม่
จนได้ที่โหล่อยู่ดี ในตอนนั้นผมจึงมีแต่ความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ
อยู่เต็มอก

ความรู้สึกดังกล่าวฝังใจผมเรื่อยมา จนกระทั่งตอนเรียน
อยู่ชั้น ม.4 ผมได้เข้าร่วมการสอบวัดทักษะวิชาการระดับชาติ
และได้คะแนนสอบในช่วง 30 คะแนนซึ่งเรียกได้ว่าต่ำเตี้ย
เรี่ยดิน ช้ำร้ายผมยังก่อเรื่องจนโดนตำรวจจับและต้องขึ้นโรง
ขึ้นศาล มันเป็นเรื่องที่ร้ายแรงถึงขั้นลงข่าวในหนังสือพิมพ์เลย
ทีเดียว

ในตอนนั้นแม้แต่คนเหลวไหลอย่างผมก็ยังคิดได้ว่า
“ปล่อยให้เป็นแบบนี้ต่อไปไม่ได้แล้ว”

แต่ผมไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไรดี เพราะผมไม่ถนัดอะไร
สักอย่าง จึงไม่มีความมั่นใจในตัวเองเลย

ในทางจิตวิทยาเรียกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผมว่า
“ความสิ้นหวังอันเกิดจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness)”
ซึ่งหมายถึงการทำผิดพลาดซ้ำ ๆ จนฝังใจว่า “ฉันไม่มีทาง
ประสบความสำเร็จได้หรอก”

**“คนที่ประสบความสำเร็จและคนที่ประสบความ
ล้มเหลวมีอะไรแตกต่างกัน”**

ผมได้แต่สงสัยเช่นนั้นเรื่อยมาโดยที่ไม่สามารถหา
คำตอบได้

วันหนึ่งผมได้อ่านหนังสือธุรกิจแล้วตระหนักถึงเรื่อง
บางอย่าง

นั่นก็คือ **คนที่ประสบความสำเร็จหรือคนที่มี
ศักยภาพสูงมักเป็นคนที่ “ลงมือทำทันที”**

เขามักจะเริ่มก้าวเดินก่อนคนอื่น จึงกล่าวได้ว่าจังหวะ
ความเร็วของการออกเดินก้าวแรกเป็นกุญแจสู่ความสำเร็จ

มันก็เหมือนกับการออกตัวต่อนแข่งวิ่ง 100 เมตร
นั่นแหละครับ หากออกตัวช้า เราก็ต้องอาศัยพลังใจที่เข้มแข็ง

อย่างมากจึงจะพลิกกลับมาขึ้นนำได้ แต่ถ้าเราออกตัวได้เร็ว
ก็จะรู้สึกว่ “น่าจะชนะได้” ทำให้ฮึดสู้ได้โดยอัตโนมัติ
การลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เร็วขึ้นถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้
ผมสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ครับ

ผมเชื่อว่านี่เป็นเรื่องที่ทุกคนรู้จักกันดีอยู่แล้ว แต่หลายคน
นั้นกลับ “ประสบปัญหาว่าลงมือทำทันทีไม่ได้”

“ทำไมถึงลงมือทำทันทีไม่ได้ล่ะ”

สาเหตุที่ทำให้เราลงมือทำทันทีไม่ได้นั้นมีอยู่มากมาย
ซึ่งผมขอยกตัวอย่างสาเหตุหนึ่งที่พบเห็นได้บ่อย ๆ นะครับ

“ต้องมุ่งมั่นมากกว่านี้”

“ใจไม่สู้เลย”

“คนอื่นเขาก็พยายามกันอยู่นะ”

ในเวลางานหรือในชีวิตประจำวัน คุณเคยใช้คำพูด
เหล่านี้กระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำบ้างหรือเปล่า

จริงอยู่ว่าบางครั้งการพูดกระตุ้นตัวเองก็เป็นสิ่งจำเป็น
แต่ใช่ว่ามันจะได้ผลเสมอไป หากใจจริงแล้วเราคิดว่า

“รู้อยู่หรือกว่าต้องทำ แต่ใจมันไม่อยากทำนี่นา”

แน่นอนว่าผมเองก็คิดแบบนี้เช่นกัน

เมื่อใจจริงแล้วเรา “ไม่อยากทำ” ในสิ่งที่ “ต้องทำ”
ต่อให้เราพยายามพูดกระตุ้นตัวเองมากแค่ไหน เราก็จะไม่
ลงมือทำหรอกครับ

ถ้าอย่างนั้นความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่าง “คนที่ทำ
ทันที” กับ “คนที่ไม่ทำสักที” คืออะไร

คำตอบคือ “คนที่ทำทันที” ไม่ได้พึ่งพาแค่พลังใจ
และความมุ่งมั่นเท่านั้น แต่ยังอาศัยกลไกการกระตุ้น
ตัวเองให้ลงมือทำด้วย

กล่าวได้ว่าคนที่ทำทันทีจะเชี่ยวชาญในการสร้างกลไก
ที่ช่วยกระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำ ซึ่งกลไกดังกล่าวก็คือนิสัยของ
คนที่ทำทันทีนั่นเอง

สมการของการลงมือทำทันทีที่ผมคิดขึ้นมาคือ

ความมุ่งมั่น × สภาพแวดล้อม × ความรู้สึก

แน่นอนว่าการฝึกฝนตัวเองให้มีพลังใจและความมุ่งมั่น
เป็นสิ่งสำคัญ แต่แค่นั้นยังไม่อาจช่วยให้มนุษย์เริ่มลงมือทำ
อย่างจริงจังได้

ดังนั้น การสร้างสภาพแวดล้อมและความรู้สึกที่
กระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำทันทีจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

“ฉันเป็นพวกที่ถ้าไม่โดนกระตุ้นก็จะลงมือทำไม่ได้”
นี่เป็นคำพูดที่ผมได้ยินอยู่บ่อย ๆ ซึ่งผมมักจะตอบกลับ

ไปว่า

“ถ้าต้องโดนกระตุ้นก่อนถึงจะลงมือทำได้ ก็ควรไปหา
สภาพแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้นตัวเอง อย่าเอาแต่หวังพึ่งความ
มุ่งมั่นในการลงมือทำเลย”

สิ่งสำคัญไม่ใช่ความมุ่งมั่นที่แรงกล้า แต่เป็นเรื่องที่ว่า
คุณจะ “ทำหรือไม่ทำ” ต่างหาก

หากคุณกำลังโอดครวญว่าตัวเองมีความมุ่งมั่นต่ำ ผม
เชื่อว่าการอ่านหนังสือเล่มนี้จะทำให้ความคิดของคุณเปลี่ยนไป
อย่างสิ้นเชิง

ในหนังสือเล่มนี้ผมจะแนะนำ 50 นิสัยของ “คนที่ทำ
ทันที” ซึ่งตั้งอยู่บนหลักจิตวิทยาที่ผมได้วิจัยสมัยที่เรียนอยู่
มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์

นอกจากนี้ ผมยังรวบรวมจุดร่วมของคนที่มาเรียนกับ
ผมแล้วสร้างผลลัพธ์ได้โดดเด่น และ “คนที่ทำทันที” ที่ผม
เคยพบเจอเอาไว้ด้วย ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงมีเนื้อหาที่
สามารถนำไปใช้ได้จริง

อย่างไรก็ตาม ผมคิดว่าแค่แนะนำนิสัยของ “คนที่ทำ
ทันที” อย่างเดียวอาจยังไม่น่าเชื่อถือพอ ผมจึงได้ลองนำนิสัย
เหล่านั้นมาช่วยในการลงมือทำบางเรื่องด้วย

เรื่องที่ว่าก็คือการลดน้ำหนักครับ ระหว่างที่ผมบริหาร
โรงเรียนในกิจวัตรและเป็นผู้บรรยายตามงานสัมมนาในพื้นที่
ต่าง ๆ ไปด้วย ผมก็ประสบความสำเร็จกับการลดน้ำหนัก
9 กิโลกรัมภายในระยะเวลาแค่ 2 เดือน

นอกจากนี้ นิสัยของคนที่ทำทันทียังช่วยให้ผมเขียน
หนังสือเล่มนี้เสร็จก่อนกำหนดเวลาพอสมควรอีกด้วย

การ “ลงมือทำทันที” เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการบริหาร
จัดการชีวิตตัวเอง ผมจึงกล้าพูดว่าการฝึกนิสัยที่คนที่ทำ
ทันทีมักจะทำกันนั้นช่วยให้ชีวิตในแต่ละวันของคุณสดใส
ขึ้นกว่าเดิมแน่นอน

การลงมือทำคือหนทางเดียวที่จะช่วยมอบแสงสว่าง
ให้กับชีวิตของคุณได้

คุณไม่จำเป็นต้องคิดอะไรให้ยุ่งยาก และไม่จำเป็นต้อง
ฝึกนิสัยทั้งหมด แค่ลองทำท่ายในสิ่งที่คุณคิดว่าน่าจะทำได้
ก็พอ จากนั้นคุณจะรู้สึกสนุกกับการลงมือทำอย่างบอกไม่ถูก
และมีความสุขในทุก ๆ วันอย่างแน่นอน

มกราคมปี 2017

สีดาโมโตะ เรียว



บทที่

1

การปรับเปลี่ยน วิธีคิด

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00109750>

 เทคนิคเลิกคิดเยอะแล้วทำทันที / สีคาโมโตะ เรียว, เขียน ; นพรดา ศิริเสถียร, แปล.
สีคาโมโตะ, เรียว.



Subject

[การดำเนินชีวิต.](#)
[การพัฒนาตนเอง.](#)
[ความคิดและการคิด.](#)
[จิตวิทยาประยุกต์.](#)

Details

Added Author

[นพรดา ศิริเสถียร, ผู้แปล.](#)

Published

กรุงเทพฯ : วิเสิร์น, [2566?].

Detail

292 หน้า ; 19 ซม.

ISBN

9786162876264