

วิธี

พัฒนาตัวเอง

ให้เก่งขึ้นในทุก ๆ วัน
ก้าวเล็ก ๆ สู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่

Written and Prepared By

Watcharee Tricharoenkullpak., Ph.D
ดร.वंรี ไตรเจริญกุลภักดิ์ (ดร.ฟน)

เหมาะสำหรับนักเรียน นักศึกษาทุกระดับชั้นและผู้ที่มีสนใจ

วิธีพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้นในทุก ๆ วัน ก้าวเล็ก ๆ สู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่



Copyright by Watcharee©2026. All Rights Reserved.

คำนำ

ในโลกยุคปัจจุบันที่ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การหยุดนิ่งอาจหมายถึงการถอยหลังโดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะคุณจะเป็นนักเรียน นักศึกษา หรือคนทำงาน การพัฒนาตัวเองไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นสิ่งที่ต้องทำ "ทุกวัน"

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้คุณเก่งในชั่วข้ามคืน แต่จะพาคุณเรียนรู้การ "พัฒนาตัวเองทีละนิด" อย่างสม่ำเสมอ เพราะความสำเร็จไม่ได้เกิดจากการก้าวกระโดดครั้งยิ่งใหญ่ แต่เกิดจากก้าวเล็กๆ ที่เดินอย่างต่อเนื่อง และก่อนที่เราจะพัฒนาตัวเองได้ เราต้องรู้ก่อนว่า "เราเป็นใคร" และ "เราต้องการอะไร" ต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน ต้องมีวินัย และองค์ประกอบอีกหลายประการที่จะพาไปพบกับคำว่าสำเร็จ เต็มโตได้ในทุกวัน เพื่อให้ก้าวทันกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้

ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดี (ดร.ฝน)

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	8
บทที่ 1 เข้าใจตัวเอง จุดเริ่มต้นของการพัฒนา	11
1.1 การสำรวจตัวเอง (จุดแข็ง-จุดอ่อน)	12
1.2 ค้นหาความชอบและความถนัด	15
1.3 ตั้งเป้าหมายชีวิตอย่างมีทิศทาง	17
บทที่ 2 เป้าหมายที่ชัดเจน เปลี่ยนชีวิตได้	20
2.1 วิธีตั้งเป้าหมายแบบ SMART	21
2.2 เป้าหมายระยะสั้น VS ระยะยาว	24
2.3 การเขียนแผนชีวิต	27
บทที่ 3 วินัย คือกุญแจสู่ความสำเร็จ	29
3.1 สร้างวินัยในชีวิตประจำวัน	30
3.2 เทคนิคเลิกผัดวันประกันพรุ่ง	33
3.3 การสร้างนิสัยที่ดี	36
บทที่ 4 การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ	38

สารบัญ

	หน้า
4.1 การจัดลำดับความสำคัญ	39
4.2 เทคนิค To-do list	41
4.3 วิธีใช้เวลาให้คุ้มค่า	44
บทที่ 5 การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง (Lifelong Learning)	47
5.1 วิธีเรียนให้เข้าใจ ไม่ใช่แค่จำ	48
5.2 การอ่านหนังสือให้ได้ประโยชน์	50
5.3 การเรียนรู้นอกห้องเรียน	53
บทที่ 6 พัฒนาทักษะสำคัญในยุคใหม่	55
6.1 ทักษะการสื่อสาร	56
6.2 การคิดวิเคราะห์	58
6.3 การแก้ปัญหา	61
บทที่ 7 สร้างความมั่นใจในตัวเอง	63
7.1 เอาชนะความกลัว	64
7.2 คิดบวกอย่างมีเหตุผล	67

สารบัญ

	หน้า
7.3 พัฒนาบุคลิกภาพ	69
บทที่ 8 รับมือกับความล้มเหลว	71
8.1 มุมมองใหม่ต่อความผิดพลาด	72
8.2 วิธีลุกขึ้นใหม่	74
8.3 เปลี่ยนปัญหาเป็นโอกาส	77
บทที่ 9 สภาพแวดล้อมที่ดี สร้างคนเก่ง	79
9.1 การเลือกคบคน	80
9.2 การสร้างบรรยากาศที่ดี	82
9.3 การหาแรงบันดาลใจ	84
บทที่ 10 พัฒนาตัวเองอย่างยั่งยืน	87
10.1 การประเมินตัวเอง	88
10.2 การพัฒนาแบบไม่หยุดนิ่ง	90
10.3 เปลี่ยนชีวิตอย่างถาวร	92
บทสรุปท้ายเรื่อง	95



ไอเดียอาชีพเสริมสร้างรายได้ เปลี่ยนทักษะให้เป็นเงิน



บทที่ 1: โลกที่เปลี่ยนไป กับโอกาสใหม่ในการสร้างรายได้

- 1.1 คำครองชีพที่เพิ่มขึ้น
- 1.2 อาชีพเดียวไม่พอก็คือต่อไป
- 1.3 โอกาสในยุคดิจิทัล

บทที่ 2: ค้นหาทักษะของตัวเอง

- 2.1 ทักษะที่โดดเด่น (Skill Inventory)
- 2.2 งานอดิเรกที่ต่อยอดเป็นเงิน
- 2.3 แบบฝึกค้นหาตัวเอง

บทที่ 3: เปลี่ยน "สิ่งที่ยชอบ" ให้เป็น "รายได้"

- 3.1 หลักคิดการสร้างเงินจากคนในครอบครัว
- 3.2 ตัวอย่างจริง
- 3.3 ข้อผิดพลาดที่ควรเลี่ยง

บทที่ 4: ไอเดียอาชีพเสริมสายอาหาร

- 4.1 อาหารทำง่าย ต้นทุนต่ำ
- 4.2 เทคนิคตั้งราคาขาย
- 4.3 ทำเลขายที่เหมาะสม

บทที่ 5: ไอเดียอาชีพเสริมออนไลน์

- 5.1 ขายของออนไลน์
- 5.2 ทำคอนเทนต์
- 5.3 รับจ้างฟรีแลนซ์

บทที่ 6: งานบริการสร้างรายได้

- 6.1 งานดูแลเด็ก/ผู้สูงอายุ
- 6.2 งานรับจ้างทั่วไป
- 6.3 งานบริการเฉพาะทาง

บทที่ 7: การเริ่มต้นแบบทุนน้อย

- 7.1 เริ่มยังไงถ้าไม่มีเงิน
- 7.2 ใช้ทรัพยากรที่มีให้คุ้ม
- 7.3 แนวคิด "เริ่มเล็กแต่โตได้"

บทที่ 8: การตลาดง่ายๆ ที่ใครก็ทำได้

- 8.1 การไม่ไฮเยียมม๊อเดีย
- 8.2 การสร้างลูกค้าประจำ
- 8.3 การรีวิวและปากต่อปาก

บทที่ 9: การบริหารเงินจากอาชีพเสริม

- 9.1 แยกเงินส่วนตัวกับเงินธุรกิจ
- 9.2 การออมและต่อยอด
- 9.3 วางแผนขยายรายได้

บทที่ 10: สร้างรายได้อย่างยั่งยืน

- 10.1 ทำอย่างไรให้มีรายได้ต่อเนื่อง
- 10.2 การพัฒนาตัวเอง
- 10.3 เปลี่ยนอาชีพเสริมเป็นอาชีพหลัก



Written and Prepared By

Watcharee Tricharoenkullpak., Ph.D.
ดร.วัชรีย์ ไตรเจริญกุลภักดิ์ (ดร.ฝน)



บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยี การศึกษา และการดำเนินชีวิต ทำให้การแข่งขันในสังคมเพิ่มสูงขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนที่ต้องแข่งขันด้านการเรียน นักศึกษาที่ต้องเตรียมความพร้อมสำหรับอนาคต หรือแม้แต่คนทำงานที่ต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การหยุดนิ่งอยู่กับที่จึงไม่ใช่ทางเลือกอีกต่อไป เพราะในขณะที่เราหยุด คนอื่นอาจกำลังก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ "การพัฒนาตัวเอง" จึงกลายเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรให้ความสนใจ ไม่ใช่เพียงเพื่อให้ก้าวทันผู้อื่น แต่เพื่อให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีความหมายมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม หลายคนอาจเข้าใจว่าการพัฒนาตัวเองเป็นเรื่องยาก ต้องใช้เวลา หรือเป็นเรื่องของคนที่มีความสามารถพิเศษเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว การพัฒนาตัวเองสามารถเริ่มต้นได้

จากสิ่งเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน และทุกคนสามารถทำได้ หากมีความ
ตั้งใจและความสม่ำเสมอ

หนังสือเล่มนี้จึงถูกเขียนขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ที่ต้องการ
พัฒนาตัวเอง ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใดก็ตาม โดยเฉพาะนักเรียน
นักศึกษา และผู้ที่กำลังมองหาแนวทางในการเติบโตในยุคที่เต็มไปด้วย
ด้วยความท้าทาย เนื้อหาในเล่มไม่ได้มุ่งเน้นเพียงทฤษฎีหรือแนวคิดที่
ซับซ้อน แต่เน้นการอธิบายอย่างเรียบง่าย เข้าใจได้ และสามารถนำไป
ปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

การพัฒนาตัวเองไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในเวลาอันสั้น
แต่เป็นกระบวนการของการปรับปรุงตัวเองทีละเล็กทีละน้อยอย่าง
ต่อเนื่อง เปรียบเสมือนการเดินทางที่ต้องอาศัยความอดทน ความ
ตั้งใจ และความเชื่อมั่นในตัวเอง ทุกก้าวที่คุณเดินไป แม้จะเล็ก
เพียงใด ล้วนมีความหมายและนำพาคุณเข้าใกล้เป้าหมายมากขึ้น

ภายในหนังสือเล่มนี้ ผู้อ่านจะได้เรียนรู้ตั้งแต่การเข้าใจตนเอง การ
ตั้งเป้าหมายชีวิต การสร้างวินัย การบริหารเวลา การพัฒนาทักษะที่

จำเป็นในยุคปัจจุบัน รวมไปถึงการสร้างความมั่นใจในตัวเองและการรับมือกับความล้มเหลว ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้คุณสามารถพัฒนาตัวเองได้อย่างรอบด้าน

นอกจากนี้ หนังสือเล่มนี้ยังมุ่งเน้นให้ผู้อ่านได้ฝึกคิด วิเคราะห์ และสะท้อนตัวเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงแค่การอ่านแล้วผ่านไป แต่เป็นการนำไปปรับใช้จนเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริง เพราะการพัฒนาที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคุณลงมือทำ

ในโลกที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและความไม่แน่นอน การมีความสามารถเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าคือการมีทัศนคติที่ดี มีวินัย และมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตัวเองอย่างไม่หยุดยั้ง คนที่ประสบความสำเร็จไม่ได้แตกต่างจากคนทั่วไปมากนัก แต่พวกเขาเลือกที่จะพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องในทุกๆ วัน

สุดท้ายนี้ ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจและเป็นเพื่อนร่วมทางในการพัฒนาตัวเองของผู้อ่านทุกคน ไม่ว่าคุณจะเริ่มต้นจากจุดไหน ขอเพียงคุณไม่หยุดที่จะเรียนรู้และพัฒนา คุณก็สามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จในแบบของตัวเองได้อย่างแน่นอน