

การพัฒนาตนพัฒนางาน ทะยานสู่ความสำเร็จ

(Personal and professional development leads to success)

มีแนวคิดและทัศนคติที่ดี (Mindset)

สร้างเสริมพลังบวกและใจสู้ (Motivation)

พัฒนางานและทะยานสู่เป้าหมาย (Work & Growth)

ให้พลังแห่งจักรวาลและจิตสำนึกทั้งปวงดลบันดาล

กันตลสู่ความสำเร็จเมื่อ “ลงมือทำ”



สมชาติ กิจยรรยง

รวมคำคมพัฒนาตนเอง และงานเพื่อความสำเร็จ

แนวคิด และทัศนคติ (Mindset)

"อย่ารอโอกาสที่จะลงมือทำ แต่จงลงมือทำเพื่อสร้างโอกาส"

"ถ้าสิ่งที่คุณทำสร้างแรงบันดาลใจให้คนอื่นฝันใหญ่ขึ้น เรียนรู้มากขึ้น
ทำมากขึ้น... คุณคือ ผู้นำหรือผู้สำเร็จ"

"ความสำเร็จไม่ได้มาจากการฉลองในวันที่ชนะ แต่มาจากการพยายาม
อย่างมุ่งมั่นอดทนลงมือทำสู่ความสำเร็จในวันที่ไม่มีใครเห็น"

"จงเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด"

พัฒนางานและทะยานสู่เป้าหมาย (Work & Growth)

"คุณภาพหมายถึงการทำให้สิ่งที่ถูกต้องแม้ไม่มีใครเห็น"

(เฮนรี ฟอร์ด)

"การพัฒนาตัวเองที่รวดเร็วที่สุดคือการเรียนรู้ความคิดของคนสำเร็จ"

"ไม่มีคำว่าสายสำหรับการเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง"

"เราไม่สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ในทันที
แต่เราสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ในทันที"

สร้างพลังบวกและใจสู้ (Motivation)

"ล้มแล้วลุก คือวิถีของคนสำเร็จ"

"อย่ากลัวที่จะล้มเหลว เพราะความล้มเหลวคือส่วนหนึ่งของการเรียนรู้"

(โรมัส เอคิสัน)

"ความสำเร็จไม่ได้มาจากความสามารถเพียงอย่างเดียว"

"เดินหน้าไม่ได้อยู่ที่ขาแต่อยู่ที่ใจ"

ไทยประกันชีวิต + 7 ข้อมูลภาพรวม โดย AI

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

- การพัฒนาตนเองพัฒนางานทะยานสู่ความสำเร็จ

(Personal and professional development leads to success)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- คำคมพัฒนาตนเองและงานที่ทรงพลัง มุ่งเน้นการลงมือทำทันที
- การเรียนรู้จากความล้มเหลว และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง(Growth Mindset) เช่น

"ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือการเอาชนะใจตัวเองในวันที่อยากล้มเลิก"

"เปลี่ยนบาดแผลเป็นบทเรียน แล้วเรียนรู้จากมัน" เพื่อผลักดันสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้

ISBN (E-BOOK)-978-616-95179-7-9

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

การพัฒนาตนเองและพัฒนางานทะยานสู่ความสำเร็จ

(Personal and professional development leads to success)

การพัฒนาตนเอง และพัฒนางานเป็นกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน โดยเริ่มจากการปรับแนวคิด (Growth Mindset) ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง และกล้าออกจากกรอบเดิมๆ เพื่อยกระดับศักยภาพสู่การเป็นมืออาชีพที่สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และสร้างสรรค์ผลงานอันโดดเด่นเพื่อองค์กร

ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว การหยุดนิ่งเท่ากับการถอยหลัง การพัฒนาตนเองควบคู่ไปกับการพัฒนางาน (Self-Improvement at Work) จึงเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่จะนำพาบุคคลไปสู่ความสำเร็จ และก้าวหน้าในสายอาชีพอย่างก้าวกระโดด

แนวทางดังกล่าวมิใช่เพียงแต่การเพิ่มทักษะความรู้ทางเทคนิค (Hard Skills) เท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับเปลี่ยนมุมมอง ทักษะ และทักษะทางสังคม (Soft Skills) เพื่อตอบโจทย์ความท้าทายในยุค Digital Transformation

แนวทางหลักในการพัฒนาตนเองและพัฒนางานสู่ความสำเร็จ

1. ปรับทัศนคติและเปิดใจเรียนรู้ (Growth Mindset):

กล้าลองทำสิ่งใหม่ๆ ไม่ยึดติดกับความสำเร็จเดิมๆ พร้อมเรียนรู้จากความผิดพลาดและนำ Feedback มาปรับปรุงตนเอง

2. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและวัดผลได้ (Set Clear Goals):

กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวในการพัฒนาตนเองและงาน เพื่อให้เห็นทิศทางที่ชัดเจนและมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ

3. พัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อเนื่อง (Continuous Learning):

หมั่นอัปเดตความรู้ใหม่ๆ ที่เกี่ยวกับงาน ทั้งเทคโนโลยี ภาษา และทักษะการบริหารจัดการ เพื่อเพิ่มมูลค่าให้ตนเอง

4. บริหารเวลาและจัดลำดับความสำคัญ (Time Management):

โฟกัสงานที่มีความสำคัญสูง (High-value task) เป็นอันดับแรก จัดระเบียบตารางชีวิตเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่ง

5. สร้างมนุษย์สัมพันธ์และทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude):

การสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงาน และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นเป็นส่วนสำคัญของความก้าวหน้า AUA Language

บทสรุปการจะทะยานสู่ความสำเร็จนั้นไม่ได้เกิดจากโชคช่วย แต่เกิดจากการมีวินัยในตนเอง การลงมือทำอย่างต่อเนื่อง และการมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองให้เป็น "เวอร์ชันที่ดีกว่าเดิม" ในทุกๆ วัน การพัฒนาตนเองที่แท้จริงคือการผสมผสานระหว่างการรู้จักอ่อนตัวลงเพื่อแก้ไข และการดึงจุดแข็งมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและองค์กร

Cr: AUA Language Center +2 AUA Language Center +5AP

Thai +2Center +7 ข้อมูลภาพรวมโดย AI

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญญการพัฒนาตนเองพัฒนางานทะยานสู่ความสำเร็จ

(Personal and professional development leads to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 แนวทางพัฒนาตนเองที่ช่วยให้คุณก้าวไป สู่เป้าหมายอย่างมั่นใจ	1
บทที่ 2 วิธีในการพัฒนาตนเองในการทำงาน เพื่อการเติบโตแบบก้าวกระโดด	8
บทที่ 3 วิธีพัฒนาตัวเอง เพื่อความเจริญก้าวหน้า ในหน้าที่การงาน	17
บทที่ 4 เป้าหมายพัฒนาตัวเองให้เป็นคนใหม่ในปีหน้า	21
บทที่ 5 วิธีการพัฒนาตนเองในการทำงาน ให้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน	24
บทที่ 6 แนวทางการพัฒนาตนเอง 5 ด้านหลัก	31
บทที่ 7 เป้าหมายการพัฒนาตนเองที่คนทำงานควรตั้ง ในปีนี้	35
บทที่ 8 เคล็ดลับช่วยการพัฒนาตนเองวัยทำงาน เปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างไรให้ยั่งยืน	51
บทที่ 9 เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ง่ายๆ ด้วย 5 วิธี Self-Improvement	56

สารบัญการพัฒนาตนเองพัฒนางานทะยานสู่ความสำเร็จ
(Personal and professional development leads to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 10 พัฒนาตนเองให้ทำงานอย่างมีความสุข Healthy และมีประสิทธิภาพ Productive	62
บทที่ 11 -5 พลังบวกดึงดูดสิ่งดีๆ เข้ามาสู่ชีวิต	68
บทที่ 12 -100ข้อการพัฒนาตัวเอง ที่เริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ	72
บทที่ 13 วิธีในการพัฒนาตนเองในการทำงาน เพื่อการเติบโตแบบก้าวกระโดด	79
บทที่ 14 ขอพูดคุยเรื่องการดูถูกคน	87
บทที่ 15 การประหยัดพลังงานในสถานที่ทำงานทำได้จริง	95
บทที่ 16 เทรนด์ที่จะเกิดขึ้นในปี 2025 ตามเทรนด์โลก World Economic Forum	99
บทที่ 17 แนวความคิดทำงานอย่างประหยัด เน้นการเพิ่มประสิทธิภาพสูงสุด 5น	106
บทที่ 18 แนวคิดของการทำงานยุคใหม่ให้มีประสิทธิภาพ	116
บทที่ 19 วิธีเลี่ยงการพูดตรงเกินไปจนอาจทำร้ายจิตใจคนอื่น	119

สารบัญการพัฒนาตนเองพัฒนางานทะยานสู่ความสำเร็จ

(Personal and professional development leads to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 20 วิธีคิดที่จะช่วยให้คุณกลายเป็นผู้ใหญ่ ที่ประสบความสำเร็จ และมีความสุขในชีวิต	123
บทที่ 21 วิธีการยืดอายุสมองและเพิ่มความฉลาด	129
บทที่ 22 ข้อแก้ใจข้อนี้ของมนุษย์เงินเดือน ชีวิตมันรู้สึกลึกลับขึ้นเยอะ	134
บทที่ 23 เทคนิคช่วยให้ปีนี้ เป็นปีที่มีเงินเหลือเก็บเหลือใช้	136
บทที่ 24 ก้นดักทางการเงินที่ทำให้คุณไม่มีเงินเก็บ และไม่มีวันที่จะมีชีวิตที่ร่ำรวยได้	144
บทที่ 25 ข้อคิดสอนใจใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างไรให้สุข	163
บทที่ 26 เลขสองตัวท้ายบัตรประชาชน บอกความเป็นตัวตนของคุณได้	156
บทที่ 27 วิธีการใช้กฎแห่งแรงดึงดูดไปสู่ความสำเร็จ	162
บทที่ 28 แนวทางการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ ในชีวิตทุกด้าน	170
บทที่ 29 แนวทางเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นภายใน 6 เดือน	174

สารบัญการพัฒนาตนพัฒนางานทะยานสู่ความสำเร็จ

(Personal and professional development leads to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 30 เคล็ดลับเปลี่ยนเศษเงินให้ได้กลายเป็นเงินแสน เงินเดือนน้อยก็ทำได้	176
บทที่ 31 บันไดที่คุณควรก้าวไปเพื่อให้หลุดจากความจน เสียที	182
บทที่ 32 อาการของชายที่บอกให้รู้ว่าเขาทั้งรัก ทั้งหลงคุณ	187
บทที่ 33 ใช้ชีวิตอย่างไรให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด	193
บทที่ 34 ก้าวสู่แนวทางที่เป็นเทคนิคการปรับปรุง การทำงานสมัยใหม่	200
บทที่ 35 คนที่คบแล้วเอาชนะยาก	203
บทที่ 36 ประเภทคนที่หางานยากกับอยู่ยากในอนาคต	210
บทที่ 37 ข้อแนะนำหยุดสู้กับคนอื่นแล้วหันสู้กับตัวเอง ชีวิตเราคงไม่ถึง 100 ปี	210
บทที่ 38 สิ่งที่หมั่นทำเป็นประจำ ชีวิตจะมีแต่ความสุขกายสบายใจ	223
บทที่ 39 ทำอย่างไรให้มีเงินเหลือเก็บ	230
บทที่ 40 การปลดปล่อยความทุกข์	240

สารบัญญการพัฒนาตนพัฒนางานทะยานสู่ความสำเร็จ
(Personal and professional development leads to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 41 ข้อคิดจากบทเรียนชีวิตที่ผ่านมา	247
บทที่ 42 สิ่งที่ทำให้เรานั้นเข้าใจความสุข	254
จริงแล้วๆมันอาจอยู่แค่คิด	
บทที่ 43 สิ่งนี้อาจเกิดขึ้นในบ้านของเราพึงระวังตัวให้ดีๆ	259
อาจจะเป็นคุณก็ได้	
บทที่ 44 นิสัยเล็กๆ ที่ทำให้ ความสำเร็จ วิ่งเข้ามาหาเราเอง	267
บทที่ 45 วิธีเพิ่มบุญให้และรักตัวเอง	272
ภาคผนวก. สรุปแนวทางการพัฒนาตนเองให้ประสบ	279

บทนำ

การพัฒนาตนเองและพัฒนางานสู่ความสำเร็จ

(Personal and professional development leads to success)

การพัฒนาตนเอง และพัฒนาการทำงานเป็นรากฐานสำคัญสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนมุมมอง (Mindset) ให้เป็นผู้รักการเรียนรู้ (Growth Mindset) ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน บริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และไม่หยุดพัฒนาทักษะใหม่ๆ (Reskill/Upskill) เพื่อให้ก้าวทันโลกการทำงานยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว

แนวทางหลักในการพัฒนาตนเองและพัฒนางานสู่ความสำเร็จ

สร้าง Growth Mindset: เชื่อว่าความสามารถพัฒนาได้ มองอุปสรรคเป็นโอกาส และเรียนรู้จากความผิดพลาด

ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน (SMART Goals): กำหนดเป้าหมายการทำงานที่วัดผลได้จริง ทั้งระยะสั้นและระยะยาว

พัฒนาทักษะการทำงาน: พัฒนาทักษะที่จำเป็น เช่น การสื่อสาร การคิดเชิงวิเคราะห์ (Critical Thinking) และการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ

บริหารเวลาและวินัย: จัดลำดับความสำคัญของงาน (Prioritize) หยุดนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง และมุ่งมั่นในผลลัพธ์

สร้างมนุษยสัมพันธ์และทัศนคติเชิงบวก: พัฒนาความสัมพันธ์ในที่ทำงานมีมนุษยสัมพันธ์ดี และเป็นผู้เปิดรับฟังความคิดเห็น (Feedback)

เรียนรู้ และทบทวนตัวเองเสมอ: หมั่นฝึกฝนทักษะใหม่ๆ
(Lifelong Learning) และทบทวนข้อผิดพลาดเพื่อปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

การประยุกต์ใช้เพื่อความก้าวหน้า

การนำแนวทางเหล่านี้ไปใช้จริง เริ่มจากการวางแผนงานในแต่ละวัน การหาต้นแบบหรือ Mentor เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ และการกล้าที่จะนำเสนอผลงานหรือความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ให้กับองค์กร

AP Thai +2 AP Thai +11 ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 แนวทางพัฒนาตนเองที่ช่วยให้คุณ ก้าวไปสู่เป้าหมายอย่างมั่นใจ

10 แนวทางพัฒนาตนเองที่ช่วยให้คุณก้าวไปสู่เป้าหมาย

การพัฒนาตนเองเป็นกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จในชีวิต และการทำงาน แต่หลายคนอาจสงสัยว่าจะเริ่มต้นอย่างไร บทความนี้จะมาแนะนำ 10 แนวทางพัฒนาตนเองที่ช่วยให้คุณก้าวไปสู่เป้าหมายได้อย่างมั่นใจ

การพัฒนาตนเองคืออะไรสำคัญอย่างไร

การพัฒนาตนเอง คือกระบวนการปรับปรุงความรู้ ทักษะ และทัศนคติของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต และประสิทธิภาพในการทำงาน การพัฒนาตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในยุคที่โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ช่วยให้เราปรับตัวได้ทันต่อสถานการณ์ เพิ่มโอกาสความก้าวหน้าในอาชีพ และสร้างความมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้ ยังช่วยให้เรากลับพบศักยภาพที่ซ่อนอยู่และบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

10 แนวทางพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ เจริญก้าวหน้า

แนวทางพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ ได้แก่

1. เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

การเปิดใจรับความรู้ใหม่ ๆ เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการพัฒนาตนเอง ลองออกจาก Comfort Zone ด้วยการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่สนใจ เช่น ภาษาต่างประเทศ การทำอาหาร หรือการเขียนโค้ด การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องช่วยให้สมองกระปรี้กระเปร่า เพิ่มความคิดสร้างสรรค์ และช่วยให้คุณพร้อมรับมือกับความท้าทายใหม่ ๆ ในชีวิตและการทำงาน

2. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน

การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นเข็มทิศนำทางสู่ความสำเร็จ ควรกำหนดเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่น “ฉันจะอ่านหนังสือ 1 เล่มต่อเดือนเป็นเวลา 6 เดือน” การมีเป้าหมายที่ชัดเจนช่วยให้คุณมีแรงจูงใจ และสามารถวัดความก้าวหน้าของตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม

3. ไม่กลัวที่จะล้มเหลว

ความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และพัฒนา อย่ามองว่ามันเป็นจุดจบ แต่ให้มองเป็นโอกาสในการเรียนรู้และปรับปรุงตนเอง เมื่อเผชิญกับอุปสรรค ให้วิเคราะห์ว่าเกิดจากอะไร และหาวิธีแก้ไขในครั้งต่อไป การยอมรับความผิดพลาดและเรียนรู้จากมันจะช่วยให้คุณเติบโตและพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว

4. หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นมักทำให้รู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง แทนที่จะทำแบบนั้น ให้มุ่งเน้นที่การพัฒนาตนเอง และเปรียบเทียบกับ ตัวคุณเองในอดีต การเห็นความก้าวหน้าของตนเองจะสร้างแรงบันดาลใจให้คุณพัฒนาต่อไป

5. ฝึกฝนวินัยในตนเอง

ลองฝึกฝนวินัยในตนเองด้วยการสร้างนิสัยที่ดี เช่น ตื่นเช้า ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การมีวินัยช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายได้เร็วขึ้น และสร้างความน่าเชื่อถือให้กับตนเอง ทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

6. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

การพัฒนาตนเองไม่ได้จำกัดอยู่แค่การพัฒนาทักษะส่วนตัวเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นด้วย ฝึกฝนทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการเข้าใจผู้อื่น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน การสร้างเครือข่ายที่ดีจะนำมาซึ่งโอกาสและการสนับสนุนในอนาคต

7. ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

การผัดวันประกันพรุ่งเป็นอุปสรรคสำคัญของการพัฒนาตนเอง เริ่มต้นทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ทันที แม้จะเป็นเพียงก้าวเล็กๆ ก็ตาม เช่น หากต้องการพัฒนาสุขภาพ ให้เริ่มด้วยการเดินวันละ 10 นาที แล้วย่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้น การลงมือทำทันทีจะช่วยสร้างแรงกระตุ้นและความมั่นใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

8. หมั่นทบทวนตัวเอง

การพัฒนาตนเองจะเริ่มต้นไม่ได้เลยถ้าเราไม่รู้ว่าตัวเองมีจุดแข็งหรือจุดอ่อนตรงไหน ลองใช้เวลาเงียบ ๆ สักดาห้ละครึ่งทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น ถามตัวเองว่าสัปดาห์ที่ผ่านมาเราทำอะไรได้ดี อะไรที่เราทำพลาดไป หรือมีอะไรที่อยากปรับปรุงให้ดีขึ้น การรู้จักตัวเองอย่างแท้จริงคือเครื่องมือที่ดีที่สุดในการวางแผนพัฒนาตัวเองให้ตรงจุด

9. ดูแลสุขภาพกาย และใจให้แข็งแรง

ร่างกายและจิตใจคือเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาตนเอง อย่าโหมงานหนัก หรือเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จนลืมหักผ่อน การกินอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับให้เพียงพอ และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้สมองปลอดโปร่งและมีพลังงานพร้อมรับสิ่งใหม่ ๆ นอกจากนี้การหาเวลาผ่อนคลายความเครียดก็สำคัญไม่แพ้กัน เพราะจิตใจที่แจ่มใสย่อมเรียนรู้ได้ดีกว่า

10. อ่านหนังสือให้เป็นนิสัย

การอ่านหนังสือเป็นวิธีพัฒนาตนเองที่ง่ายและลงทุนน้อยที่สุด แต่ได้ผลลัพธ์มหาศาล ไม่จำเป็นต้องเป็นหนังสือวิชาการหนักๆ อาจจะเป็นบทความในอินเทอร์เน็ต หนังสือนิยาย หรือหนังสือพัฒนาตนเองที่เกี่ยวกับแนวคิดการทำงาน การอ่านช่วยเปิดโลกทัศน์ให้กว้างขึ้น ทำให้เราได้เรียนรู้ประสบการณ์และความคิดดี ๆ จากคนอื่นโดยไม่ต้องไปเจอเอง

การพัฒนาตนเองมีประโยชน์อย่างไร

ประโยชน์ของการพัฒนาตนเองนั้นมีมากมายและเห็นผลชัดเจนทั้งในเรื่องการทำงานและชีวิตส่วนตัว

- เก่งขึ้นในการทำงาน เมื่อเรามีทักษะและความรู้ใหม่ ๆ โอกาสที่จะได้เลื่อนตำแหน่ง ได้รับผิดชอบงานที่ท้าทายขึ้น หรือได้ย้ายไปทำงานในสายงานที่ดีกว่าก็มีมากขึ้น

- เพิ่มความมั่นใจในตนเอง การที่เราทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น กล้าตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ จะช่วยสร้างความมั่นใจจากภายใน ทำให้เรากล้าแสดงความคิดเห็นและเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

- ปรับตัวได้ทันโลก โลกเปลี่ยนแปลงเร็วมาก การพัฒนาตนเองอยู่เสมอทำให้เราตามทันเทคโนโลยีและความรู้ใหม่ ๆ ไม่กลายเป็นคนที่ตกยุค และพร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์

- บรรลุเป้าหมายในชีวิต ช่วยให้เราเข้าใจว่าจริงๆ แล้วเราต้องการอะไรในชีวิต และทำให้เรามีเครื่องมือและทักษะที่จำเป็นในการวางแผนเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ

นิสัยหรือทัศนคติที่ไม่ดี สำหรับการพัฒนาดตนเองมีอะไรบ้าง

การพัฒนาดตนเองจะเกิดขึ้นได้ยากถ้าเรายังมีนิสัยบางอย่างที่คอยดึงรั้งเราไว้ สิ่งที่เราควรระวังที่สุดมีดังนี้

- ความคิดที่ว่า “ฉันรู้หมดแล้ว” หรือการปิดกั้นตัวเอง ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นใหม่ ๆ หรือคิดว่าวิธีของตัวเองดีที่สุดเสมอ

- การกลัวความเปลี่ยนแปลง ไม่กล้าออกจาก Comfort Zone ของตัวเอง ชอบทำอะไรแบบเดิม ๆ เพราะไม่ชอบความเสี่ยง และกลัวความล้มเหลว

- การมองโลกในแง่ลบ มักจะโทษสิ่งรอบข้าง คนอื่น หรือโชคชะตาเมื่อเจอปัญหา แทนที่จะมองหาบทเรียนหรือวิธีแก้ไข

- การขาดความอดทน อยากเห็นผลลัพธ์เร็ว ๆ พอทำไปสักพักแล้วไม่เป็นดังหวังก็ล้มเลิกไปกลางคัน

- การผัดวันประกันพรุ่ง คือการรอเวลาที่เหมาะสม หรือรอให้มีแรงบันดาลใจก่อนค่อยทำนิสัยเหล่านี้เป็นเหมือนกำแพงที่ขวางไม่ให้เราเติบโต สิ่งสำคัญคือเราต้องรู้ตัวก่อน เมื่อรู้แล้วว่ามีนิสัยไหนที่ไม่ดี ก็ค่อย ๆ ปรับปรุงแก้ไขทีละเล็กทีละน้อย การพัฒนาดตนเองไม่ใช่การแข่งขันกับใคร แต่เป็นการเดินทางที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นตัวเองในเวอร์ชันที่ดีขึ้นในทุก ๆ วัน

นอกจาก 10 แนวทางที่เราได้แนะนำข้างต้น การทำงานในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมก็มีส่วนช่วยในการพัฒนาตนเอง เช่น การใช้โต๊ะปรับระดับที่ช่วยให้คุณสามารถสลับระหว่างการนั่งและยืนทำงาน จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและลดความเมื่อยล้าระหว่างวัน หรือการใช้เก้าอี้สำนักงานที่ออกแบบมาเพื่อสุขภาพ จะช่วยให้คุณทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ต้องกังวลเรื่องอาการปวดเมื่อย เป็นต้น

การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและความอดทน แต่ผลลัพธ์ที่ได้คุ้มค่าเสมอ ไม่ว่าคุณจะอยู่ในช่วงไหนของชีวิต การเริ่มต้นพัฒนาตนเองวันนี้จะนำไปสู่ความสำเร็จในอนาคต จงเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และไม่หยุดที่จะเรียนรู้และพัฒนา แล้วคุณจะพบว่า ทุกวันคือโอกาสใหม่ในการก้าวไปสู่เป้าหมายที่ใฝ่ฝัน

Cr.: okamura.co.th/article/self-improvement/

บทที่ 2 วิธีในการพัฒนาตนเองในการทำงาน เพื่อการเติบโตแบบก้าวกระโดด

6 วิธีในการพัฒนาตนเองในการทำงาน

เพื่อการเติบโตแบบก้าวกระโดด

หากว่าด้วยเรื่องของการเรียนรู้ เรามักจะพูดกันว่าเป็นสิ่งที่ไม่มีวันสิ้นสุด เมื่อก้าวเข้าสู่โลกของการทำงานการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมก็ยังถือเป็นสิ่งที่สำคัญเสมอ ซึ่งนี่ถือเป็นการพัฒนาตนเองในการทำงานอย่างหนึ่ง เพราะเราเชื่อว่าคนทำงานทุกคนก็มักจะตั้งเป้าหมายในเส้นทางอาชีพให้กับตัวเองไว้อยู่แล้ว ว่าอยากจะพาตัวเองให้ไปถึงจุดใด แต่การจะไปถึงจุดหมายได้ เรื่องการพัฒนาตนเองในการทำงาน จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก และก็ไม่เรื่องยากเสมอไปที่ทุกคนจะพัฒนาตนเอง ดังนั้นมาดูกันดีกว่า ว่าวิธีง่าย ๆ ในการพัฒนาตนเองในการทำงานจะมีอะไรกันบ้าง Cr. Jobsdb

ทำไมต้องพัฒนาตนเองในการทำงาน

การทำงานในทุกๆ อาชีพล้วนต้องเริ่มจาก Passion และความชื่นชอบในอาชีพนั้นเสียก่อน ถึงจะสามารถทำมันออกมาได้เป็นอย่างดี หากเราไม่มี Passion ต่อสิ่งที่ทำ ก็อาจทำให้เราผลิตผลงานออกได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพมากนัก จนอาจลุกลามไปสู่อาการ Burn Out ด้วย

ซึ่งหากเรารักในอาชีพของตนเองจริงๆ อย่างไรก็ตามเสียเราก็ต้องอยากพัฒนาตนเองในการทำงานแทบทั้งสิ้น เพื่อเป็นการต่อยอดในสายอาชีพไปสู่ตำแหน่งที่สูงกว่าเดิม ค่าตอบแทนที่สูงขึ้น เพิ่มพูนทักษะ ปรับปรุงแก้ไขในสิ่งที่เคยทำพลาด จวบจนรู้วิธีในการรับมือกับแก้ปัญหาที่จะเข้ามาไม่เว้นแต่ละวัน นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมคนเราถึงต้องมีการพัฒนาตนเองในการทำงาน

ทำความรู้จัก Career Cycle

อีกหนึ่งหลักการสำคัญที่จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาตนเองในการทำงานคือเรื่องของ Career Cycle ซึ่งก็คือเรื่องของการวางแผนในการพัฒนาตนเองในการทำงานแบบ 5 สเต็ป เปรียบเสมือนการกำหนดเฟรมเวิร์คเพื่อพัฒนาการทำงาน มีประโยชน์ในการช่วยให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น รู้ว่าเราอยากไปถึงจุดไหนในสายอาชีพ รู้เป้าหมายว่าทำงานไปเพื่ออะไร หรือควรทำอย่างไรให้ตัวเองประสบความสำเร็จ อีกทั้งยังช่วยทำให้เราเป็นคนทีแอคทีฟในการทำงานมากขึ้นอีกด้วย

5. สเต็ปสำคัญของ Career Cycle

1. Discover: อันดับแรกเลยคือเราต้องรู้จักตัวตนที่แท้จริงของเราเองเสียก่อน ว่าเรารักในอาชีพนี้จริงๆ ใช่มั้ย พร้อมทั้งประเมินทักษะของตัวเองว่าเพียงพอหรือเปล่า ไปจนถึงการมองหาจุดแข็งของตัวเอง ปิดท้ายด้วยการเห็นค่าของตัวเองอยู่เสมอ

2. Explore: ต่อมาคือเราต้องรู้เป้าหมายว่าเราอยากพาตัวเองไปสู่จุดไหนในสายอาชีพ พยายามค้นหาข้อมูลหรือเทรนด์ ณ ปัจจุบันของอาชีพตนเองอยู่เสมอ และหากมีโอกาสใดๆ ที่ได้รับการหยิบยื่นเข้ามา การลองคว้ามั่นไว้ ก็ไม่ใช่เรื่องที่เสียหาย

3. Plan: เมื่อสำรวจตัวเองกับเทรนด์การทำงานแล้ว ก็ต้องควรที่จะรู้ว่าเราจะพาตัวเองไปถึงจุดที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้อย่างไร โดยอาจลองทำแพลนของตัวเองขึ้นมาแบบง่ายๆ ว่าภายในกี่ปีเราจะทำอะไรบ้าง อยากพัฒนาทักษะอย่างไร อยากก้าวขึ้นไปอยู่ตำแหน่งไหน อยากมีรายได้เท่าไร ด้วยเทคนิคการทำ SMART Goal จากนั้นก็คอยหาเวลาที่จะปรับปรุงแพลนนั่นอยู่เสมอ

4. Execute: อย่างที่กล่าวไปว่า หากมีโอกาสใหม่ๆ เข้ามาในเส้นทางอาชีพของคุณ การจะลองรับมันไว้พิจารณา ก็ถือว่าไม่ใช่เรื่องที่เสียหาย แม้คุณจะยังโอเคกับที่ทำงานปัจจุบันอยู่ แต่ก็ต้องไม่ลืมที่จะอัปเดตเรซูเม่ของตัวเองอยู่บ่อยๆ คอยฝึกฝนเรื่องของการตอบคำถามในการสัมภาษณ์งาน หรือไปจนถึงการมองหาโอกาสใหม่ๆ ด้วยตัวเอง ในการหางานใหม่ๆ ด้วย เพราะบางครั้งการอยู่ในที่เดิมๆ เป็นเวลานานๆ ก็อาจเจริญเติบโตช้ากว่า การไปเริ่มต้นที่ใหม่ก็เป็นได้ จากที่เราเห็นกันบ่อยๆ กับบางคนที่มีมักจะเปลี่ยนงานเพื่ออัปเดตตำแหน่งหรืออัปเดตเงินเดือนนั่นเอง

5. Manage: ตัดกลับมาที่เรื่องของปัจจุบัน แม้ว่าเราจะแนะนำให้คุณลองเปิดโอกาสให้กับสิ่งใหม่ๆ แต่ก็ต้องอย่าลืมที่จะทำเรื่องของปัจจุบันให้ได้อยู่เสมอด้วย ดังนั้นจึงควรที่จะต้องทำผลงานในทุกๆ วันให้มีประสิทธิภาพ รักษาความสัมพันธ์กับหัวหน้างานหรือเพื่อนร่วมงานให้ได้อยู่เสมอ ศึกษาเทคโนโลยีใหม่ๆ และพยายามมี Work Life Balance ให้ตนเอง เพื่อลดอาการเครียดด้วย

วิธีการพัฒนาตนเองในการทำงานให้เติบโตแบบก้าวกระโดด

ก่อนที่จะไปมองหาสิ่งใหม่ๆ หรือโอกาสเพิ่มเติมให้แก่ตัวเอง บางครั้งโอกาสดีๆ ก็มักอยู่ในที่ทำงานปัจจุบันของคุณด้วยเหมือนกัน ดังนั้นการพัฒนาตนเองในการทำงานในที่ปัจจุบันก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะในอดีตเรามักจะมีความเชื่อว่าการเติบโตในที่ทำงานมักต้องอาศัยระบบอาวุโสเป็นหลัก โดยเฉพาะในออฟิศของคนไทยเราเอง แต่ในปัจจุบันเทรนด์การทำงานได้เปลี่ยนไป องค์กรส่วนใหญ่จึงได้มีการปรับตัวเอง และเปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ที่มีทักษะความสามารถได้เติบโตและมีตำแหน่งสูงๆ ไม่แพ้คนอายุมากเลยทีเดียว ดังนั้นลองมาดู 6 วิธีง่ายๆ ในการพัฒนาตนเองในการทำงานกันดีกว่า

1. เห็นคุณค่าของงานที่ตัวเองทำเสมอ

เมื่อรู้จักตัวเองแล้ว เราก็ต้องเรียนรู้ในหน้าที่การงานของเราด้วย ต้องรู้ว่าตำแหน่งที่เราทำ มีประโยชน์อย่างไรต่อองค์กรบ้าง แล้วจะช่วยพัฒนาให้กับองค์กรได้อย่างไร เพราะนี่ถือเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เรามีแรงบันดาลใจในการอยากพัฒนาตนเองในการทำงาน อีกทั้งหากเราไม่รู้คุณค่าของตัวเองและงานที่ทำ อาจทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสำคัญในองค์กร และมองไม่เห็นอนาคตที่เติบโตกับที่นี่ จนอาจทำให้เกิดอาการ Burn Out ไม่อยากมาทำงาน หรือทำงานไปวันๆ และนำไปสู่การลาออกในที่สุด

2. สร้างความโดดเด่นด้วยการพัฒนาความสามารถ

อย่าลืมว่าเรื่องของการปรับเปลี่ยนตำแหน่งในองค์กร เหล่าผู้บริหารก็มักจะมีคนที่ปักธงไว้ในใจแล้ว ว่าคนที่พวกเขาปักหมุดไว้ มีความสามารถมากพอที่จะผลักดันให้รับตำแหน่งสูงๆ ดังนั้นหากเราอยากแซงหน้าหรือโตเร็วกว่าคนอื่น เราก็ต้องกล้าที่จะออกจากกรอบ แสดงตัวตนและสร้างความโดดเด่นให้ผู้บริหารเห็นว่าเราก็มีศักยภาพไม่แพ้คนอื่น เช่น สร้างความโดดเด่นในแง่ของภาษา หรือมีการนำเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ในการทำงานเพื่อตอบ โจทย์ยุค Digital Transformation เป็นต้น พุดง่ายๆ คือพยายามหาจุดเด่นหรือทักษะใหม่ๆ ที่คิดว่าคนอื่นไม่มี แต่ตัวเราเองสามารถทำได้นั่นเอง

3. มีมนุษยสัมพันธ์ในออฟฟิศ

ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมไหน การเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีคือว่ามีชัยไปกว่าครึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในที่ทำงาน ที่ต้องอาศัยการติดต่อกันต่างๆ เป็นหลัก รวมไปถึงการขอความช่วยเหลือ ดังนั้นหากเราทำตัวเป็นคนในซั้กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นหัวหน้างาน เพื่อนร่วมทีม หรือเพื่อนต่างแผนก ก็จะช่วยให้เราได้รับคะแนนบวกเสริมเข้าไปอีก เพื่อจะขอความช่วยเหลือใดๆ ในภายภาคหน้า คนเหล่านั้นก็คงพร้อมที่จะหยิบยื่นมือเข้ามาช่วยอย่างเต็มที่

4. คอยช่วยเหลือคนอื่น

เมื่อเราทำหน้าที่หรือภาระงานของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและตรงเคดไลน์แล้ว หากมีเวลาเหลือก็ไม่ควรล้งเลที่ช่วยเหลือคนอื่น ในทุกครั้งที่มีโอกาส เขาก็จะได้เห็นว่าคุณเป็นคนมีน้ำใจและเสียสละ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงงานด้านอื่นๆ ขององค์กร เช่น กิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเป็นพิเศษ ผู้บริหารก็อาจเล็งเห็นได้ว่าคุณก็มีความสามารถด้านอื่นๆ มี Employee Engagement ที่นอกเหนือจากขอบเขตงานของตัวเองด้วย

5. หมั่นสร้างผลงานชิ้นโบว์แดง

การทำงานไปวันๆ ให้ผ่านพ้นไป แล้วรอรับผลตอบแทนตอนสิ้นเดือน อาจไม่ได้ส่งผลด้านความก้าวหน้าสักเท่าไรนัก ดังนั้นเราจึงควรต้องตั้งใจทำงานทุกชิ้นออกมาให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นโปรเจกต์สำคัญยิ่งต้องตั้งใจทำเป็นพิเศษ

หรือหากมีโอกาสดำเนินงานใดๆ ก็ควรตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ เพราะนี่ถือเป็นโอกาสที่ได้แสดงศักยภาพให้ทางผู้บริหารเห็น

6. ไม่ควรมีเรื่องเสื่อมเสียในออฟฟิศ

เมื่อทำงานดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นแล้ว อีกหนึ่งสิ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ อย่าทำให้ตัวเองมีเรื่องเสื่อมเสียจนเป็นที่นิินทาของคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นเล็กๆ น้อยๆ หรือเรื่องจุกจิก ก็ไม่ควรให้เกิดขึ้นเด็ดขาด เช่น การผิดกฎของบริษัท การทุจริตในหน้าที่ การแย่งผลงานคนอื่น การลอกงานคนอื่น หรือการร่วมวงนินทาคนอื่น เป็นต้น เพราะเรื่องเหล่านี้ก็อาจส่งผลให้เราได้รับคะแนนติลบได้เช่นกัน

ตัวอย่างการพัฒนาตนเองในการทำงาน

ทุกสายอาชีพมักจะมีสิ่งใหม่ๆ ให้เรียนรู้และเพิ่มพูนทักษะของตนเองอยู่เสมอ ตามแต่ความถนัดและสภิตที่แต่ละอาชีพต้องใช้ ดังนั้นเราจะมาลองยกตัวอย่างคร่าวๆ ถึงทักษะต่างๆ ที่แต่ละสายอาชีพควรพัฒนาตนเอง

- สาย Sales & Marketing: ควรศึกษาด้านการพูดการสื่อสารเทรนด์ การตลาดในปัจจุบัน หรือลองเทคคอร์สด้าน Digital Marketing เพราะด้วยยุคสมัยที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว จนก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัล การเรียนรู้เทรนด์และเครื่องมือด้านเทคโนโลยีต่างๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ

- สาย Content Creator:ควรรหาความรู้เพิ่มเติมด้านการเขียน การใช้คำใหม่ๆ ให้ดึงดูด รวมไปถึงการเทคนิคด้านกราฟิกเบื้องต้น การตัดต่อวิดีโอ การทำ SEO หรือ Digital Marketing เพราะจะช่วยให้คอนเทนต์ที่เราทำ เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างตรงจุดมากขึ้น

- สายงานด้านภาษา: หมั่นฝึกฝนตัวเองในเรื่องของการใช้ภาษา ทั้งการฟัง พูด อ่าน เขียน เพราะเรื่องการใช้ภาษา ยังเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนอยู่ตลอดเวลา หรืออาจลองหาเวลาคุยกับเจ้าของภาษานั้นๆ บ่อยๆ ก็อาจช่วยเพิ่มทักษะได้ อีกทั้งหากมีเวลาว่างลองหาเวลาเทคนิคส์เรียนภาษาที่ 3 ก็อาจเป็นช่วยเพิ่มโอกาสในการหางานใหม่ๆ หรือเพิ่มเงินเดือนได้อีกด้วย

- สายงานด้าน Tech: ศึกษาเทคโนโลยีใหม่ๆ อยู่เสมอ เช่น การเขียนโปรแกรม การพัฒนาโปรแกรม ระบบหลังบ้าน-หน้าบ้าน เว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชันต่างๆ เพราะตอนนี้เราอยู่โลกดิจิทัลที่กำลังพัฒนาอย่างก้าวกระโดด การพัฒนาตัวเองจึงสำคัญไม่แพ้กัน

ความก้าวหน้า และการเติบโตในสายอาชีพถือเป็นเรื่องที่ดีและสำคัญ ไม่ว่าใครจะทำอาชีพอะไร ทุกคนก็ล้วนวางแผนอยากให้ตัวเองเติบโตในสายงานนั้นอย่างมั่นคง แต่การจะไปสู่จุดหมายได้ต้องอาศัยรากฐานที่มั่นคง นั่นคือเรื่องของการพัฒนาตนเองในการทำงาน

สิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมทักษะ ประสบการณ์ และทัศนคติในการทำงานของเราอยู่เสมอ ซึ่งนี่แหละจะช่วยเป็นแรงผลักดันให้เราประสบความสำเร็จได้แน่นอน

ส่วนใครที่อยากลองเปิดโอกาสใหม่ๆ ให้กับหน้าที่การงานของตัวเอง Jobsdb ก็มีงานคุณภาพจากบริษัทชั้นนำ ให้คุณได้ค้นหากันอย่างจุใจ เลือกงานที่ชอบ บริษัทที่ใช่ แล้วกดสมัครได้เลย!

Cr: <https://th.jobsdb.com/th/career-advice/article/%>