

# ก้าวหน้าไปในการทำงาน ก้าวไกลในการดำเนินชีวิต

(Advance in your career, and progress in your life)



Success

ถ้าไม่เริ่มวันนี้  
วันพรุ่งนี้ก็ไม่ทำอะไรให้น่าจดจำ

เปลี่ยนที่ใจ  
งานก็ง่าย ชีวิตก็สุข

ปัญหาคือโอกาส  
ในการฝึกฝนความอดทน

เหนื่อยกายให้นั่งพัก  
หากเหนื่อยรักก็ให้ปล่อยวาง

สมชาติ กิจยรรยง

## คำคมแนวคิดความก้าวหน้าในการทำงาน (Work & Career)

"ความสำเร็จไม่ได้มาจากการฉลองในวันที่ชนะ  
แต่มาจากการพยายามในวันที่ไม่มีใครเห็น"

"อย่าหยุดจนกว่าจะภูมิใจในตัวเอง"

"เป้าหมายมีไว้พุ่งชน ส่วนอุปสรรคมีไว้ให้เราเก่งขึ้น"

"ถ้าอยากไปให้ไกล ต้องเริ่มก้าวตั้งแต่วันนี้"

"งานหนักไม่ทำให้เหนื่อย ถ้าทำด้วยใจ"

"ความพาคะพียร คือกุญแจเปิดประตูแห่งความสำเร็จ"

"อุปสรรคไม่ได้เป็นสิ่งกีดขวาง แต่เป็นเส้นทาง"

"ไม่มีความสำเร็จไหนที่ไม่ต้องใช้ความพยายาม"

ไทยประกันชีวิต +4

❁ ข้อคิดก้าวไกลในการดำเนินชีวิต (Life & Success)

"ไม่มีวันวานให้แก้ไข มีแต่วันใหม่ให้ก้าวเดิน"

"ความสุขคือการเดินทาง ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง"

"อย่ายึดติดกับอดีต จงก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างมีความสุข"

"โลกให้บทเรียนในแง่ร้าย เพื่อให้เรานั้นมองเห็นแง่ดี"

"จงรักตัวเองให้เป็น เพราะมันจำเป็นเวลาไม่มีใคร"

"ชีวิตเราเริ่มใหม่ได้เสมอ ถ้าเราไม่คิดจะล้มเลิก"

"พอใจเท่าที่มี ยินดีเท่าที่ได้"

"เดินหน้าไม่ได้ อยู่ที่ขาแต่อยู่ที่ใจ"

ananda.co.th +3

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

ก้าวหน้าไปในการงานก้าวไกลในการดำเนินชีวิต

(Advance in your career and progress in your life)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

งานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันดาลสุข

จงหาวิธีการทำงานให้สนุกเพื่อสุขอยู่กับงาน

จงดำเนินชีวิตให้เบิกบาน - ทำงานให้สนุกสุขกับงาน

เพราะความสำเร็จงานวัดที่ความพอใจในงาน,คนและเงิน

ISBN (E-BOOK)--978-616-95198-3-6

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

## คำนำ

### ก้าวหน้าไปในการทำงานก้าวไกลในการดำเนินชีวิต

(Advance in your career, and progress in your life)

ความก้าวหน้าไปจากการทำงานและก้าวไกลในการดำเนินชีวิต คือการพัฒนาตนเองอย่างสมดุลทั้งในเรื่องอาชีพ และความเป็นอยู่ ซึ่งสรุปแนวทางสำคัญได้ดังนี้

การก้าวหน้าในการทำงาน (Career Advancement) ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน: รู้ว่าต้องการไปถึงจุดไหน และวางแผนการทำงาน, เรียนรู้ทักษะใหม่เสมอ:

พัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับสายงาน (Upskill/Reskill) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ, การรับผิดชอบ และปรับตัว:

มีความรับผิดชอบต่องาน และเปิดรับการเปลี่ยนแปลง, มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ: สร้างความเข้าใจที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน และหัวหน้างาน

การก้าวไกลในการดำเนินชีวิต (Life Progression) ก็คือรักษาสมดุลชีวิต: ให้ความสำคัญกับสุขภาพ และครอบครัวควบคู่ไปกับการทำงาน, การเงินมั่นคง: วางแผนการเงินเพื่ออนาคตความคึกเชิงบวก: เรียนรู้ที่จะปรับตัวและมองโลกในแง่ดี

หัวใจสำคัญ: การทำงานหนักไม่ใช่คำตอบเดียว แต่คือการทำงานอย่างฉลาด การพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง และการมีความสุขกับสิ่งที่ทำในชีวิตประจำวัน "ก้าวไปให้ไกล"

ในการดำเนินชีวิตไม่ใช่เพียงแค่การมีเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ แต่คือการพัฒนาความตั้งใจ ความเพียร และการปรับตัวเข้าด้วยกัน การบรรลุสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืนเริ่มต้นจากการมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน กล้าที่จะฝันให้ไกลและลงมือทำอย่างจริงจังในปัจจุบัน สำนักพิมพ์ books cape +1

การ "ก้าวไปให้ไกลแสนไกล" ในการดำเนินชีวิต หมายถึงการตั้งเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และการกล้าที่จะก้าวข้ามขีดจำกัดเดิมๆ เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางที่หวังไว้ แนวทางในการก้าวเดินอย่างมีความหมายมีดังนี้:

1. ตั้งเป้าหมาย และวางแผน การกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน

(Set Goals): รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรในชีวิต ตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว การวางแผนอย่างเป็นขั้นตอน (Planning): เริ่มทำทีละน้อยทีละอย่าง แต่อย่างต่อเนื่อง ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน แต่ต้องแน่วแน่

2. พัฒนาแนวคิด (Mindset) ปรับความคิด พร้อมเรียนรู้

(Growth Mindset): เปลี่ยนความคิดให้เป็นคนใหม่พร้อมรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ, ได้ใช้ชีวิตให้คุ้มค่า: ดำเนินชีวิตด้วยสติ มีอารมณ์ขัน และยินดีพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีขณะที่ก้าวไปข้างหน้า คว้าโอกาสที่เข้ามา: กล้าที่จะรับโอกาสดีๆ ที่เข้ามาในชีวิต

### 3. ลงมือทำและก้าวข้ามอุปสรรค:ลงมือทำทันที (Action):

เปลี่ยนความฝันให้เป็นจริงด้วยการลงมือทำ ไม่รอเวลา,เรียนรู้จากความผิดพลาด: หากก้าวพลาด ให้ถือเป็นบทเรียน ไม่ใช่จุดจบ,สร้างแรงบันดาลใจ: พัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นคนใหม่ที่ดีกว่าเดิม การก้าวไปข้างหน้าไม่ใช่แค่เรื่องของการทำงาน แต่ยังหมายถึงการเติบโตทางความคิด การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ

แนวทางสู่ความก้าวหน้าและความสำเร็จก็คือ: กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน: การมีเป้าหมายที่ชัดเจนคือเข็มทิศชีวิต ทำให้เราเห็นภาพอนาคตที่ต้องการและสามารถก้าวเดินไปในทิศทางที่เหมาะสม การมีความเพียรและความพยายาม: ไม่มีอะไรที่ได้มาง่ายๆ ทุกความสำเร็จต้องแลกมาด้วยความพยายาม การล้มแล้วลุกคือก้าวสำคัญสู่ความสำเร็จที่แท้จริง

ได้พัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง: ความสำเร็จต้องอาศัยการปรับตัว เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ พัฒนาการจัดการอารมณ์ และหาการเชื่อมต่อใหม่ๆ (Connection) อยู่เสมอ

เชื่อมั่นในความฝัน: อย่ากลัวอุปสรรค เพราะความยากลำบากคือสิ่งที่พาเราไปเจอสิ่งที่ดีกว่า จงเชื่อมั่นว่าเราสามารถทำได้ ใช้ชีวิตแบบมีสติ: การดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้าไม่ได้หมายถึงการเร่งรีบจนลืมความสุขระหว่างทาง แต่คือการบาลานซ์การทำงานกับการใช้ชีวิต

"ทุกความพยายาม คือก้าวไปสู่ความสำเร็จ" เพียงแค่คุณเริ่มก้าว  
วันนี้ ชีวิตก็เจริญก้าวหน้าไปกว่าเมื่อวานแล้ว

AUA Language ไทยประกันชีวิต+ Thai +1krungsri.com +1

HREX.asia +5Centerwww.pattanakit.net +1krungsri.com +1AnyFlip  
+2AP

ขอให้ผู้อ่านทำงานด้วยใจรักตนเองเพื่อนร่วมงาน รักองค์กรหรือ  
องค์กรการ มุ่งงานที่เป็นเลิศ เติบโตจนความสำเร็จ หลังจากได้ข้อมูลในเล่มที่  
จะบอกแนวทางสร้างความสำเร็จให้แก่ท่านหลังจากที่ได้อ่าน E-BOOK  
ก้าวหน้าไปในงานก้าวไกลในการดำเนินชีวิต ไม่จำเป็นที่จะต้องจบเล่ม  
แค่เพียงบางส่วนก็สามารถที่จะสร้างศักยภาพหรือความสำเร็จให้แก่ท่าน  
ได้นั้นก็เพราะความสำเร็จของเรานั้นได้จากการเรียนรู้ที่เกิดจาก “การ  
เสาะหาที่ไม่ใช่เกิดมาเป็น, การฝึกฝนที่ไม่ใช่บุญหล่นทับ, การต่อสู้ที่  
ไม่ใช่การดูถูก, ความสามารถที่ไม่ใช่วาสนา, ความเชี่ยวชาญที่ไม่ใช่  
อาศัยแต่โชคช่วย, ได้ใช้พรแสวงต่างๆ แล้วจะกลายเป็นพรสวรรค์”ใน  
อันที่สร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นในที่สุดนั่นเอง

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

# สารบัญ ก้าวหน้าไปในการทำงานก้าวไกลในการดำเนินชีวิต

(Advance in your career, and progress in your life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ทำอย่างไรจะก้าวไกลในอาชีพ (How can I advance in my career?)	1
บทที่ 2 แนวทางการเรียนรู้สู่ความสำเร็จ (Learning pathways to success)	7
บทที่ 3 ทักษะในการทำงานที่จำเป็นในอนาคต (Skills necessary for future jobs)	12
บทที่ 4 วิธีพัฒนาตัวเองที่จะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ที่เก่งรอบด้าน (How to improve yourself to transform into a new, well-rounded person)	16
บทที่ 5 เทคนิคการพัฒนาตนเองในการทำงานช่วยให้ เติบโตแบบก้าวกระโดด (Techniques for self-development to achieve exponential career growth)	23
บทที่ 6 แนวทางการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ (Guidelines for personal development to achieve success)	29

**สารบัญ ก้าวหน้าไปในการทำงานก้าวไกลในการดำเนินชีวิต**  
**(Advance in your career, and progress in your life)**

<b>เรื่อง</b>	<b>หน้า</b>
บทที่ 7 แนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็นคนใหม่พร้อมวิธี ปรับแนวคิด (A guide to self-development and how to change	36
บทที่ 8 วิธีการที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในอาชีพ (How to be successful in a career)	46
บทที่ 9 พลิกจากความล้มเหลวสู่การสร้างให้จิตเป็นนาย (Turning failure into mind-controlling learning)	52
บทที่ 10 ทำให้รวยข้ามภพ รวยข้ามชาติ (Make you rich across lifetimes, rich beyond imagination)	61
บทที่ 11 ทำอย่างไรให้ยืนแถวหน้า (How do I get to stand at the front?)	70
บทที่ 12 สู่แนวทางในการเป็นคนอารมณ์ดีกันบ้าง (Let's move on to ways to be more cheerful)	81
บทที่ 13 แปรเปลี่ยนชีวิตใหม่ให้ก้าวสู่เป็นผู้พิชิต (Transform your life and step onto the ladder of success)	105

**สารบัญ ก้าวหน้าไปในการทำงานก้าวไกลในการดำเนินชีวิต**  
**(Advance in your career, and progress in your life)**

<b>เรื่อง</b>	<b>หน้า</b>
บทที่ 14 อย่ายอมแพ้ และสูตรลดความตึงเครียด (Don't give up and here's a formula for reducing stress)	113
บทที่ 15 ข้อคิดสู่แนวทางในการใช้ชีวิต (Thoughts on how to live life)	125
บทที่ 16 ข้อคิดที่ใช้ในงานธุรกิจ (Key considerations for use in business)	132
บทที่ 17 เราเข้าใจคนอื่นมากน้อยแค่ไหน (How well do we understand other people?)	140
บทที่ 18 สู่การเป็นคนที่มีอารมณ์ดีมีความสุขกันเถอะ (Let's strive to be cheerful and happy people!)	156
บทที่ 19 ความคิดสร้างสรรค์สู่ความฝันที่เป็นจริง (Creativity turning dreams into reality)	175
บทที่ 20 จะอดทนอดกลั้นได้ไหม (Will I be able to endure and restrain myself?)	182
บทที่ 21 มาทำฝันร้ายกลายเป็นดีจากกฎแห่งความสำเร็จ (Let's turn nightmares into good times with the laws of success)	199

**สารบัญ ก้าวหน้าไปในการทำงานก้าวไกลในการดำเนินชีวิต**  
**(Advance in your career, and progress in your life)**

<b>เรื่อง</b>	<b>หน้า</b>
บทที่ 22 ล้มแล้วต้องลุกมาลิขิตชีวิตตนเองให้ได้ (When you fall, you must get up and take control of your own life)	211
บทที่ 23 ระบบพรรคพวกกับความสำเร็จหรือก้าวหน้า (The relationship between cronyism and success or advancement)	225
บทที่ 24 วิธีจัดการความสับสนของตนเองสู่การหา ความคิดใหม่ (How to manage your own confusion to find new ideas)	235
บทที่ 25 อย่ายอมแพ้วิธีการทำให้ผู้อื่นชื่นชอบ และคล้อยตาม (Don't give up on finding ways to make others like and agree with you)	245
บทที่ 26 จากชีวิตที่ผิดพลาดสู่ศิลปะการสร้างกำลังใจ (From a life of mistakes to the art of motivation)	259
บทที่ 27 กลยุทธ์การสร้างความพึงพอใจสูงสุด (Strategies for achieving maximum customer satisfaction)	276

**สารบัญ ก้าวหน้าไปในการทำงานก้าวไกลในการดำเนินชีวิต**  
**(Advance in your career, and progress in your life)**

<b>เรื่อง</b>	<b>หน้า</b>
บทที่ 28 เสริมสร้างไอคิวที่ดีจะมีความสำเร็จได้ (Developing a high IQ leads to success)	292
บทที่ 29 แนวคิดที่ช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานที่คัดมาไว้ (Here are some ideas to help improve work efficiency)	310
บทที่ 30 แนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อประสบความสำเร็จ ในการใช้ชีวิต (Guidelines for self-development to achieve success in life)	320
บทที่ 31 สร้างจินตนาการที่ดีเพื่อชีวิตวิเศษสดใส (Create positive imagination for a happy and vibrant life)	326
บทที่ 32 จะอยู่ได้อย่างไรในสังคมวันนี้มีความสุขสำเร็จ (How can one live happily and successfully in today's society?)	340
บทที่ 33 การเอาชนะความทุกข์ความพ่ายแพ้และผิดหวัง (Overcoming suffering, defeat, and disappointment)	355

**สารบัญ ก้าวหน้าไปในการทำงานก้าวหน้าไกลในการดำเนินชีวิต**  
**(Advance in your career, and progress in your life)**

<b>เรื่อง</b>	<b>หน้า</b>
บทที่ 34 วิธีการพัฒนาตนเองในการทำงานให้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน (How to improve yourself to achieve success in your career)	360
บทที่ 35 ตอกย้ำเทคนิคในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ (Reinforcing techniques for achieving success at work)	367

## บทนำ

### ก้าวหน้าไปในการทำงานก้าวไกลในการดำเนินชีวิต

#### (Advance in your career, and progress in your life)

การมุ่งมั่นพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงานและก้าวไกลในการดำเนินชีวิต สามารถทำได้โดยการผสมผสานทักษะทางวิชาชีพเข้ากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบ ดังนี้:

#### ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน (Career Advancement)

**ตั้งเป้าหมายชัดเจน:** กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวในการทำงานเพื่อสร้างแรงจูงใจและแนวทางที่ชัดเจน

**เรียนรู้ไม่สิ้นสุด (Reskill/Upskill):** พัฒนาทักษะใหม่ๆ อยู่เสมอ โดยเฉพาะทักษะทางเทคโนโลยี และการคิดเชิงวิเคราะห์ (Critical Thinking)

**สื่อสารและรับ Feedback:** พัฒนาทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และเปิดรับคำแนะนำ (Feedback) เพื่อปรับปรุงตนเอง

**รับผิดชอบและปรับตัว:** มีวินัย รับผิดชอบต่อหน้าที่และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมการทำงาน

#### ก้าวไกลในการดำเนินชีวิต (Life Progression)

**บริหารเวลา (Time Management):** แบ่งเวลาทำงานและเวลาส่วนตัวอย่างสมดุล (Work-Life Balance) เพื่อลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพ

**พัฒนาทักษะชีวิต (Soft Skills):** ฝึกฝนการแก้ไขปัญหา ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และการทำงานร่วมกับผู้อื่น

**การเงินและสุขภาพ:** วางแผนการเงินเพื่ออนาคต (เช่น การออม และการลงทุน) และดูแลสุขภาพกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

โดยสรุป ความสำเร็จที่ยั่งยืนเกิดจากการผสมผสาน "งานดี" (มีความรับผิดชอบ พัฒนาทักษะ) ควบคู่กับ "ชีวิตดี" (สมดุล มีเป้าหมาย) ซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าในทุกมิติของชีวิตอย่างยั่งยืน

AUA Language Center+[www.elibrarycub.com](http://www.elibrarycub.com) +1+ข้อมูล  
ภาพรวมโดย AI

## บทที่ 1 ทำอย่างไรให้ก้าวไกลในงานอาชีพ (How can I advance in my career?)

เคล คาร์เนกี กล่าวไว้ในหนังสือการสร้างความสำเร็จแก่ตนเองและชีวิตว่า ไม่มีใครเกิดมาเพื่อทำอะไร มีแต่เมื่อทำงานอะไรแล้วทำอย่างไรจึงจะทำได้ดียิ่งขึ้น ไม่ว่าท่านผู้อ่านจะเลือกทำงานอะไรก็ตาม หรือเลือกทางเดินของชีวิตอย่างไรก็ตาม ทุกคนก็ต้องการความหวังความสำเร็จหลายๆ ประการ จริงอยู่คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่คนเราก็สามารถเลือกที่จะดำเนินชีวิตในนานาอาชีพได้ไม่ว่า

- เป็นแพทย์ที่มีความสามารถ
- เป็นทนายความ
- เป็นนักขายบันลือโลก
- เป็นนักธุรกิจพิชิตเงินร้อยล้าน
- เป็นครู เป็นอาจารย์ เป็นปรมาจารย์ด้านต่างๆ
- เป็นผู้ทำงานที่ประสบความสำเร็จในงานและชีวิต
- เป็นนักพูดที่มีชื่อเสียง

ผู้เขียนขอขยายรายละเอียด ในการสร้างความสำเร็จในชีวิตและ  
 พิชิตงานจากการครองงาน การครองคน การครองตน ผู้การเป็นผู้นำ  
 และของแถมท้ายสูตรสำเร็จเพื่อการเป็นเศรษฐี เป็นประเด็นๆ ดังนี้

### \*การสร้างความสำเร็จในงานและชีวิต

การสร้างความสำเร็จในงานและชีวิตนั้นจะประกอบด้วย  
 องค์ประกอบ 4 ประการ ในการครองงาน คือ

- รักและศรัทธาในงานที่เราทำ
- ขยันหมั่นเพียรในงานที่เราทำ
- ตั้งใจทำให้งานนั้นสำเร็จ
- พิจารณาปรับปรุงงานให้สม่ำเสมอ

ที่กล่าวมาข้างต้น หากผู้เขียนแปลความจากภาษาไทยเป็นภาษา  
 ธรรม ก็คือหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ (รักงานมาก) วิริยะ (พากเพียร)  
 จิตตะ (ตั้งใจ) และวิมังสา (พิจารณาปรับปรุงงาน) นั่นเอง อาจจะกล่าว  
 โดยสรุปว่า ทำอย่างไรจึงจะได้ในสิ่งที่เราหวัง คือ

1. ความรักงานของเราเอง
2. รู้จักพัฒนาความสามารถของเราเอง
3. เห็นคุณค่าของเวลาเสมอ
4. มีความทรหดอดทน
5. ทุ่มเทความพยายามให้ถูกจุด
6. มีความกล้าเสี่ยงและรู้จักฉวยโอกาส

## \*การสร้างมนุษย์สัมพันธ์เพื่องานและชีวิต

ในสุภาษิตสอนเด็กได้กล่าวไว้ว่า

ผูกสนิทชิดเชื่อนั้นเหลือยาก

ถึงเหล็กฟากรัดไว้ก็ไม่มัน

จะผูกด้วยมนต์เล็กลงเลขยันต์

ไม่เหมือนพันผูกไว้ด้วยไมตรี

ไมตรีคือการมีมนุษย์สัมพันธ์ในการทำงานร่วมกันกับคนเพื่อเรา  
จะได้ครองคนมีหลักดี 4 ประการคือ

- รู้จักให้ แปลจากไทยเป็นภาษาธรรม คือ ทาน การเป็นผู้ให้  
ผู้เขียนได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ว่าด้วยเรื่องรวยข้ามภพ รวยข้ามชาติ

- พุดจาไพเราะ หรือปิยวาจา ในการสนทนาที่ดีก็ต้องมีหางเสียง  
ที่ดีเสมอ เช่น คะ ค่ะ ครับ นะครับ

- อนุเคราะห์เขาบ้าง หรือ อุตสาหะจรียา ช่วยเหลือเจือจานเพื่อบ้าน  
หรือคนรู้จักตามกำลังอันสมควร

- วางตัวสม่ำเสมอ หรือจากภาษาไทยเป็นภาษาธรรมก็จะเขียน  
ว่า สมานัตตา คือเป็นคนที่เสมอต้นเสมอปลายในการทำงาน ในการ  
วางตัว และอุปนิสัยในการทำงาน ที่ผู้เขียนกล่าวมาข้างต้นก็คือ สังกะ  
วัตถุ 4 ประการในการครองใจคน

อ.สุเทพ สั่งขั้เพชรได้แต่งกลอนไว้ในเรื่องมนุษย์สัมพันธ์ ดังนี้  
 มนุษย์สัมพันธ์ สร้างได้ ไม่ยากนัก  
 ถ้าวู้จัก รักการให้ มักได้ผล  
 ให้อภัย ให้ความรัก ให้เกียรติคน  
 อย่ายกตน ข่มท่าน นั้นไม่ดี  
 จะพุดจา น่าฟัง ยังประโยชน์  
 ไม่กล่าวโทษ ผู้ใด ให้หมองศรี  
 รู้คุณคน แทนคุณท่าน ในทันที  
 ไม่ย่ำยี เหยียดหยาม ประณามคน  
 เริ่มด้วยเรา จริงใจ ให้เขาก่อน  
 ผลสะท้อน ก็จะมี ทวีผล  
 ยิ่งตัวเรา เอาใจเขา ใส่ใจตน  
 จะเกิดผล มากมิตร สนิทนาน

### การครองตนสู่การเป็นผู้นำ

การเป็นผู้นำอันได้แก่ผู้บริหารในระดับต่างๆ ขององค์กรย่อมต้อง  
 อาศัยปัจจัยสี่ประการที่เรียกว่า พรหมวิหารสี่ คือ

1. อยากให้เขาได้มีความสุข (เมตตา)
2. ช่วยให้มีสุข (กรุณา)
3. ยินดีเมื่อเขามีสุข (มุทิตา)
4. วางเฉยเมื่อเขาทำเกินขอบเขต (อุเบกขา)

ผู้นำคือ ผู้ชนะในเกมของชีวิต เพื่อพิชิตความสำเร็จ จะมีคุณสมบัติของผู้ชนะ คือ

1. มีเป้าหมายของชีวิตของตน
2. กั่นให้พบว่าตัวเองเก่งด้านใด
3. ได้รับความนับถือจากคนอื่น
4. ไม่คุยโม้โอ้อวด
5. ไม่กลัวความพ่ายแพ้
6. ให้ความสำคัญในเรื่องของจิตใจของคนในการทำงานร่วมกัน

### สูตรสำเร็จเพื่อเป็นเศรษฐี

มีกาลอายุ 4 คำ คือ อุ อา กะ สะ ที่ชาวไทยโดยส่วนใหญ่ใช้กันอยู่บ่อยๆ คือ

- อุฏฐานสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียร
- อารักขสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยการรักษา
- กัลยาณมิตตา คือ ถึงพร้อมด้วยการมีคนดีเป็นเพื่อน
- สมชีวิต คือ เลี้ยงชีพตามสมควรแก่กำลังทรัพย์

พระพุทธองค์ทรงสอนให้ ใช้ทรัพย์ในกรณีต่างๆ ดังนี้

1. เลี้ยงตัว เลี้ยงบิดา มารดา บุตร ภรรยา บ่าวไพร่ให้เป็นสุข
2. เลี้ยงเพื่อนฝูงให้เป็นสุข
3. บำบัดอันตรายที่เกิดขึ้นแก่เหตุต่างๆ
4. บริจาคทานแก่ผู้ประพฤติชอบ

วัดกันอย่างไรว่าเราก้าวไกลในอาชีพ

ผู้เขียนขอจาระโนเป็นข้อๆ ดังนี้

1. มีความสุขในงาน คือ การมีความสุขในงานอาชีพที่ตนทำงาน รักและศรัทธาในงานอาชีพ
2. มีความก้าวหน้า คือ การมีความก้าวหน้าในทางฐานะ รายได้ ตำแหน่งไปโดยลำดับ
3. มีความภูมิใจ คือ การมีโอกาสได้รับการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง งานในหน้าที่สูงขึ้น ก้าวหน้าตามลำดับ
4. มีการยอมรับนับถือ คือ การที่มีศักดิ์ศรีได้รับการยอมรับจาก ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน หัวหน้า และบุคคลต่างๆ ในองค์กร ฯลฯ

วันนี้ก็เป็นอีกวันหนึ่งที่กำลังจะผ่านไป เราอาจจะไม่ได้อะไรมากนักในวันนี้ แต่เราก็พอใจที่เรายังมีชีวิต ยังมีชีวิต หมายถึงเรายังมีโอกาสที่จะกระทำที่จะแสวงหาที่จะสำเร็จที่จะก้าวหน้าไกลในอาชีพ และจะมีความสุขอันอบอุ่น

## บทที่ 2 แนวทางการเรียนรู้สู่ความสำเร็จ (Learning pathways to success)

คิดปะศาสตร์ทุกสิ่งล้วน	แสดงผล
คิดอย่าคิดเกลียดกถ	ว่าน้อย
สิ่งเดียวฝึกฝนจน	ทันทัด
อาจช่วยชีพชั่ววอย	ปีเลี้ยงอาตมา

ขยายความตามความหมายของโคลงสี่สุภาพจากสำนวนเก่า คือ ความรู้ในหลายงานมีประโยชน์ อย่าดูถูกว่าเป็นความรู้อันน้อยนิด สิ่งเดียวที่เราได้รู้ฝึกฝนจนสามารถ และชำนาญแล้ว อาจจะช่วยเลี้ยงตัวเรา และวงศ์ตระกูลต่อไปในภายหน้า

ในการเรียนรู้เพื่อการแสวงหา ความสำเร็จไม่ได้ถูกกำหนดว่าใคร จะรู้ก่อนหรือรู้ทีหลัง ผู้ที่จะไปถึงเส้นชัยก่อนคนอื่นๆ ผู้ที่ไปถึง เป้าหมายก่อนหรือสำเร็จก่อนผู้อื่น คนนั้นนั่นแหละคือ “ครู” และครู คนนั้นคือแบบอย่างหรือตัวอย่างของนักเดินทางที่จะประสบความสำเร็จ

ในบทนี้ผู้เขียนขอกล่าวถึงวิธีการเรียนรู้เพื่อปรับปรุง และพัฒนาตนเองว่าคนเรานั้นสามารถที่จะเรียนรู้ได้จาก

### 1. ประสบการณ์การทำงาน

ประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำงานเป็นวิธีการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเองที่เราจะได้ประสบการณ์ตรง บุคคลใดบุคคลหนึ่งในองค์กร เมื่อจะได้รับการแต่งตั้ง การเลื่อนตำแหน่งงาน ให้เป็นหัวหน้า ผู้บริหารก็มักจะพิจารณาจาก

- ก. ประสบการณ์ในการทำงาน
- ข. อายุงานหรือระยะเวลาในการทำงานที่ผ่านมา
- ค. ความประพฤติของบุคคลผู้นั้น
- ง. การเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์
- จ. การมีลักษณะในการเป็นผู้นำ

### 1. งานที่เราลงมือทำ

การเรียนรู้จากงานที่เราลงมือลงแรงทำนั้น ก็สามารถช่วยให้เราเกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีความสามารถได้จากงาน การเรียนรู้ได้จากการทำงาน โดยเฉพาะงานบางชนิดไม่ต้องทำแบบลองผิดลองถูกเสมอไป เช่นการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยสอนในการปฏิบัติงานกับผู้ใช้คอมพิวเตอร์ การเรียนรู้จากงานที่เราได้ลงมือทำเท่ากับว่าได้ประสบการณ์ตรงจากงานที่เราได้กระทำไปที่กล่าวไว้ในข้อแรกนั่นเอง

## 2. เพื่อนร่วมงาน

เพื่อนร่วมงานที่มีประสิทธิภาพในการทำงานสามารถช่วยให้เราได้รับรู้ และรู้รอบ ได้เช่นเดียวกัน แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเพื่อนคนนั้นดี มีประโยชน์ เพื่อนที่ดีและมีประโยชน์ คือ

1. ช่วยแบ่งปันสิ่งของ
2. พูดดีมีเจตนาดีกับเรา
3. ประพฤติตัวเป็นประโยชน์ต่อเรา
4. เป็นผู้ที่มีความเสมอต้นเสมอปลาย
5. ไม่ปิดบังเพื่อน ซื่อสัตย์ต่อกัน

## 3. หัวหน้าหรือผู้บังคับบัญชา

ผู้นำที่เป็นหัวหน้าสามารถที่จะแนะนำให้เราทำ นำให้เราคิด ช่วยพิชิตปัญหาให้กับเราได้เพราะ หัวหน้าย่อมที่จะมีประสิทธิภาพอายุงานที่มากกว่า ย่อมที่จะสอน แนะนำ บอกให้เราได้รับรู้ขึ้นมา ก็ได้หน้าที่ของหัวหน้า หรือผู้บังคับบัญชาโดยทั่วไปจะมีดังนี้

1. จัดงานให้เราทำตามสมควร
2. จัดรางวัลให้บ้างซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเงินเป็นทองเสมอไป
3. ร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสรรค์
4. ช่วยดูแลและระมัดระวังสุขภาพและความปลอดภัยให้
5. ปล่อยให้เรามีวันหยุดตามประเพณี หรือตามสมัย

#### 4. เรียนรู้ด้วยตนเอง

การเรียนรู้ด้วยตัวเราเองเป็นวิธีเรียนรู้ที่เราจะต้องขวนขวาย มีคำที่เป็นแง่คิดสำหรับการเรียนรู้และศึกษา คือ

“การศึกษาย่อมไร้ค่า หากผลิตผล ปริญญาชนเป็นเพียงชุกทางปัญญา”

“บัณฑิตเอ๋ย อะคีมีติสกล่าวไว้ว่า หากท่านยืนอยู่ในตำแหน่งอันเหมาะสม ท่านสามารถใช้คานงัดคิด โลกได้”

#### แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ตนเอง

1. ฉลาดที่จะเรียนรู้ให้มีความรู้ที่สมบูรณ์ คือ

- 1.1 รู้ลึก           รู้เรื่องราวสาวไปหาเหตุ
- 1.2 รู้รอบ         รู้สิ่งต่างๆ รอบตัว ช่างสังเกต
- 1.3 รู้กว้าง       สิ่งรอบตัวที่รู้ก็รู้ละเอียด
- 1.4 รู้ไกล         มองการณ์ไกล

2. ใช้หลักพหุสูต คือ

- 2.1 ฟัง   สุ   หรือ   สุตะ
- 2.2 คิด   จิ   หรือ   จิตตะ
- 2.3 ถาม   ปุ   หรือ   ปุจณา
- 2.4 เขียน   ลิ   หรือ   ลิขิต

### 3. ถือหลักการเรียนรู้ ตลอดชีวิต

- 3.1 เรียนรู้ตลอดเวลา จากข่าวสารสื่อต่างๆ รอบตัว
- 3.2 หลีกเลี่ยงการเรียนรู้แต่สิ่งที่ควร
- 3.3 ตั้งใจเรียนวิชาที่ตนเองเลือกอย่างเต็มความสามารถ
- 3.4 กระตือรือร้น ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในวิชาที่เกี่ยวข้องกัน
- 3.5 หาความรู้ทางธรรมควบคู่ทางโลกด้วย
- 3.6 เมื่อเรียนแล้วนำไปใช้ได้ประโยชน์

“ขงจื้อ” กล่าวว่า การศึกษาโดยไม่คิด เป็นสิ่งไร้ประโยชน์ การคิดโดยไม่ศึกษา เป็นอันตราย เมื่อเราได้เรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับตนเองแล้ว จงอย่ากังวลว่า ผู้อื่นจะไมู้ความสามารถเลย เพื่อความรอบรู้และรู้รอบ ผู้เขียนฝากบทกลอน เพื่อให้ชีวิตลึคิดได้ว่า

ต้องรอบรู้ในปัญหาสารพัด

ต้องรวดเร็ว เร่งรัดงานทั้งหลาย

ต้องริเริ่มหลายแบบให้แยกกาย

ทุ่มใจกายเพื่อชีวิตพิชิตงาน

## บทที่ 3 ทักษะในการทำงานที่จำเป็นในอนาคต (Skills necessary for future jobs)

### 10 ทักษะในการทำงานจำเป็นในอนาคต

10 ทักษะในการทำงานไหนที่คนยุคใหม่ต้องอัปสกิลตัวเองกันบ้าง  
10 ทักษะเหล่านั้นคืออะไร ทักษะไหนที่คุณมีแล้ว หรือต้องเพิ่มเติมลงไปบ้าง ลองมาทบทวนทักษะในการทำงานกันสักหน่อย เพื่อการพัฒนาตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพในอนาคต

#### 1. ทักษะในการสื่อสาร

ทักษะในการทำงานที่สำคัญมาก ๆ คือเรื่องการสื่อสาร การทำงานไม่สามารถที่จะสำเร็จได้ด้วยคนคนเดียว แต่ต้องอาศัยหลายฝ่าย ในกระบวนการทำ การสื่อสารตั้งแต่รับงาน วางโครงการ แจกแจงงานล้วนต้องมีการสื่อสารที่ดีทั้งสิ้น ดังนั้นคุณต้องมีการพัฒนาทัศนคติในการสื่อสารให้เหมาะกับองค์กรและการทำงานในสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วย

#### 2. ทักษะด้านภาษา

ทักษะในการทำงานที่เกี่ยวกับภาษานั้น ไม่เพียงแต่ภาษาต่างประเทศที่จะช่วยให้คุณสื่อสารในองค์กรนั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว การสื่อสารด้วยภาษาหลักอย่างภาษาไทยก็ต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องครบถ้วน เก็บรายละเอียดให้ครบ ให้งานเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

### 3. ทักษะการคิดวิเคราะห์

การคิดวิเคราะห์เป็นทักษะการทำงานที่ขาดไม่ได้เลยสำหรับใครที่ต้องการก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ทักษะในการทำงานนี้จะช่วยให้คุณเป็นนักคิด ไม่ว่าจะเป็นการคิดไอเดีย คิดวิเคราะห์ความสำคัญเพื่อเรียงลำดับการทำงาน วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหา ทักษะนี้ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าเป็นทักษะที่ทุกองค์กรต้องการ

### 4. ทักษะความเป็นผู้นำ

ความเป็นผู้นำนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นหัวหน้าทีมเสมอไป ทักษะในการทำงานที่มีความเป็นผู้นำนั้น อาจจะเป็นกรณีที่มีหน้าที่รับผิดชอบมากที่สุด มีความสามารถในการตัดสินใจด้วยเหตุและผลที่ถูกต้อง เพื่อพาทีมและการทำงานให้เดินหน้าต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีมุมมองที่ดีในการมองดูความสามารถของแต่ละบุคคลเพื่อใช้ความสามารถเฉพาะตัวนั้น ๆ เป็นหนทางพาทีมงานให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีมากขึ้นด้วย

### 5. ทักษะในการเจรจาต่อรอง

ทักษะในการเจรจาต่อรองนั้นเป็นทักษะในการทำงานที่สำคัญและจำเป็นในการสื่อสารในองค์กรอย่างมาก ทักษะนี้จะช่วยแสดงถึงจุดยืนและความต้องการของตัวเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ ในทางกลับกันก็ยังสามารถใช้สื่อสารกับผู้อื่นเพื่อขอความคิดเห็นเพื่อร่วมตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาได้เป็นอย่างดี

## 6. ทักษะการทำงานเป็นทีม

สำหรับทักษะในการทำงานข้อต่อมาก็คือ การทำงานเป็นทีม ในการทำงานเป็นทีมนั้นจำเป็นอย่างมากที่คุณต้องปรับทัศนคติของคุณให้อยู่ในจุดกึ่งกลาง เพื่อเปิดรับความคิดเห็นของคนอื่น ๆ ในทีม และต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่าการทำงานนั้นไม่สามารถเสร็จด้วยคนเพียงคนเดียวได้ ดังนั้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทั้งคนในทีมและกับคนที่ต้องติดต่อประสานงานเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมาก มองข้ามไม่ได้

## 7. ทักษะในการแก้ไขปัญหา

ทักษะในการแก้ปัญหาเป็นทักษะในด้านการทำงานที่ต้องมีในทุก ๆ หน้าที่ เพราะปัญหาคือสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกวันและในทุก ๆ การทำงาน ทักษะในการทำงานที่ดีนั้นจะมองปัญหาเป็นความท้าทาย เป็นโอกาสในการพัฒนาตัวเอง ไม่ใช่กลัวและวิ่งหนีเมื่อเจอกับปัญหา หรือหมดกำลังใจในการทำงานไปโดยที่ยังไม่บรรลุเป้าหมาย

## 8. ทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์เป็นทักษะในการทำงานที่คุณจำเป็นต้องมีการอัปเดตเพิ่มเติมตลอดเวลา ในการทำงานคุณไม่สามารถทำงานตามคำสั่งได้เพียงอย่างเดียว การคิดสร้างสรรค์ การคิดนอกกรอบก็จะช่วยให้การทำงานของเรามีความก้าวหน้าได้ดียิ่งขึ้น และองค์กรส่วนใหญ่ก็ชอบพนักงานที่มีความคิดสร้างสรรค์มากกว่าพนักงานที่ทำตามคำสั่ง เป็นเพียงอย่างเดียวด้วย

## 9. ทักษะการเรียนรู้และการปรับตัว

ทักษะในการทำงานข้อต่อมาคือการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับองค์กร วัฒนธรรมองค์กร และวัฒนธรรมการทำงานของทีม รวมถึงเรียนรู้สมาชิกในทีมและขั้นตอนการทำงานขององค์กร รู้จักแยกแยะว่าควรต้องแสดงความคิดเห็นช่วงไหน ต้องปฏิเสธอย่างไร เพื่อบรรยากาศในการทำงานที่ดียิ่งขึ้น

## 10. ทักษะการนำเสนอในที่สาธารณะ

ทักษะในการทำงานที่หลาย ๆ คนอาจจะไม่มีความถนัดมากนักคือทักษะการนำเสนอในที่สาธารณะไม่ว่าจะเป็นการนำเสนองานกับหัวหน้า ผู้บริหาร หรือกับลูกค้า ทักษะนี้เป็นทักษะที่คุณจำเป็นต้องมากที่ต้องเรียนรู้ และพัฒนาตัวเองให้สามารถมีสกิลในการนำเสนอให้น่าสนใจ ใช้ภาษาได้อย่างถูกต้องได้ แต่ต้องมีความมั่นใจในข้อมูล และสิ่งที่นำเสนอให้มากด้วย

ทักษะในการทำงานทั้ง 10 สิ่งนี้เป็นทักษะที่คุณเหมือนเป็นทักษะทั่วไป แต่ทุกทักษะล้วนมีความสำคัญอย่างมากไม่ว่าจะเป็นการทำงานในช่วงก่อน ๆ การทำงานในปัจจุบันหรือการทำงานในอนาคต ใครที่อยากมีความสามารถเข้าตาให้อยู่ในอันดับต้นๆ ขององค์กร อย่าลืมพัฒนาทักษะเหล่านี้ให้เชี่ยวชาญ และอย่าลืมตรวจสอบดูสิ่งที่คุณควรปรับปรุงในการทำงานของตัวเองอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาศักยภาพของคุณให้มากขึ้นด้วย ที่มา: CP TowerCr: [tpqi.go.th/document-sharing/tpqi-news/career-insights/10-skill-req-future/](https://tpqi.go.th/document-sharing/tpqi-news/career-insights/10-skill-req-future/)

## บทที่ 4 วิธีพัฒนาตัวเองที่จะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ที่เก่งรอบด้าน (How to improve yourself to transform into a new, well-rounded person)

### 7 วิธีพัฒนาตัวเองที่จะเปลี่ยนคุณให้เป็นคนใหม่ที่เก่งรอบด้าน

ในชีวิตประจำวัน เรามักจะพบกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องการเพิ่มทักษะเพื่อให้คุณเติบโตขึ้น โดยเฉพาะในด้านหน้าที่การงาน อนาคตในอีก 2-3 ปีจะเป็นอย่างไร จะมีโอกาสเลื่อนตำแหน่งหรือไม่ การพัฒนาตัวเอง ถือเป็นกระบวนการที่สำคัญในการปลดล็อกศักยภาพที่มีอยู่ภายในตัวเรา ด้วยการเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ แล้วเทคนิคการพัฒนาตัวเองให้ฉลาดขึ้น นั้นต้องทำอะไร และนี่คือ 7 วิธีพัฒนาตัวเองที่จะเปลี่ยนคุณให้เป็นคนใหม่ที่เก่งรอบด้าน

#### การพัฒนาตัวเองสำคัญอย่างไร?

แน่นอนว่า การพัฒนาตัวเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก เพราะทุกอย่างล้วนแล้วแต่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ทั้งเรื่อง สังคม การใช้ชีวิต หรือแม้แต่เทคโนโลยี การปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเรื่องที่อาจฟังดูว่ามันไม่ง่าย แต่ถ้าหากเราต้องการประสบความสำเร็จ ต้องการเติบโต การพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้น รวมถึงการเพิ่มทักษะด้านอื่น ๆ ถือเป็นสิ่งที่เราไม่ควรละเลย แล้วการพัฒนาตัวเองสำคัญอย่างไร?

## การพัฒนาตัวเองช่วยเพิ่มความมั่นใจ

เพราะมนุษย์เกิดมาพร้อมกับความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีกว่าเดิม เราจึงต้องไม่หยุดที่จะเรียนรู้และพัฒนาตัวเองให้ฉลาดขึ้น เก่งขึ้น เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเองได้

### 10 แนวทางการพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้น

แล้วเราจะพัฒนาตัวเองด้านไหนดี ที่จะช่วยให้เราเก่งรอบด้าน คุณอาจจะยังนึกไม่ออกใช่ไหมว่าจะเริ่มต้นยังไงและทำอย่างไร เพื่อให้การพัฒนาตัวเองมีประสิทธิภาพ นี่คือ 10 ไอเดียที่จะช่วยพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้น รวมถึงการเพิ่มทักษะในด้านต่าง ๆ

#### 1. กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน

เพราะการรู้ว่าตัวเราเองต้องการอะไร มีจุดมุ่งหมายอะไร จะทำให้เราโฟกัสเป้าหมายในการพัฒนาตัวเองได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตามการวางเป้าหมายที่ดีควรคำนึงถึงความสมเหตุสมผล และเวลาที่แน่นอนจะช่วยให้คุณมีแรงจูงใจในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายเหล่านั้นได้นั่นเอง

#### 2. พัฒนาตนเองจากแหล่งต่าง ๆ

เพราะการเรียนรู้เป็นสิ่งที่ไม่มีที่สิ้นสุดและไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในห้องเรียน เพียงอย่างเดียว ในโลกของเรามีข้อมูล ความรู้ และทักษะมากมายที่รอให้ไปเพิ่มพูนความรู้และรับทักษะใหม่ ๆ ไม่ว่าจะเป็น

- หนังสือถือเป็นแหล่งข้อมูลและความรู้ที่มีประโยชน์ และดีต่อการนำไปใช้ในการพัฒนาตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ How To ต่าง ๆ จากเหล่ากูรู หรือหากใครอยากฝึกทักษะอื่น ๆ เช่น วิธีตัดต่อวิดีโอ การสร้าง Passive Income เรียนภาษาอังกฤษ ฯลฯ ก็จะมีหนังสือสอนโดยผู้เชี่ยวชาญเป็นต้น

- หลักสูตรออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นคอร์สอบรมด้านการตลาด สอนตัดต่อภาพ ฯลฯ ที่เดี๋ยวนี้เราสามารถเรียนรู้ผ่านหลักสูตรออนไลน์ที่คุณสามารถเรียนที่ไหนก็ได้ และมีอินเทอร์เน็ตแรง ๆ ก็พร้อมรับความรู้ได้แล้ว

- สื่อออนไลน์ในยุคแห่งข่าวสาร และเทรนด์ใหม่ ๆ เดี่ยวนี้เราสามารถเข้าถึงเรื่องที่เราสนใจเพียงแค่เข้าเว็บไซต์ รวมถึงในโซเชียลมีเดีย ที่มีข้อมูลต่าง ๆ ที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์ ไม่เพียงเท่านั้น ยังมี Podcast ที่มีหลากหลายครีเอเตอร์มาร่วมแชร์ความรู้ในด้านต่าง ๆ

### 3. พัฒนาตัวเองจากสิ่งที่คุณถนัด

การทำตาม Passion ของตัวคุณเอง แน่แน่นอนว่าช่วยทำให้เรารู้สึกดี และถือเป็นพลังใจดี ๆ ในการทำงานเพื่อสร้างทักษะของคุณ ไม่ว่าจะเป็น การเล่นเกมดนตรี สอนทำอาหาร ถ่ายภาพ ท่องเที่ยว เป็นนักเขียน ฯลฯ ซึ่งคุณสามารถพัฒนาทักษะเหล่านี้ให้เก่งขึ้นได้จากการเรียนรู้และฝึกฝน หรืออาจจะเป็นเข้าคอร์ส เข้า Workshop ต่าง ๆ เป็นต้น

#### 4. หาจุดแข็งจุดอ่อน

การหาจุดแข็งจุดอ่อน สามารถทำให้เราเลือกพัฒนาทักษะได้แม่นยำและตรงจุดมากขึ้น เพื่อลดระยะเวลาในการพัฒนาตนเอง และพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

#### 5. ออกจาก Comfort Zone ปลุกฝัง Growth mindset

แม้การอยู่ใน Comfort Zone จะทำให้เรารู้สึกสบายใจ แต่ก็ต้องระวังหากเราใช้ชีวิตอยู่ในพื้นที่นี้มากจนเกินไป อาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เราเกิดภาวะ "หมดไฟ" ได้ คนที่มี Growth mindset หรือชุดความคิดที่ว่าเราสามารถพัฒนาความสามารถของตัวเองได้ จะทำให้เราตัดคำว่า "เป็นไปได้" ออกไป ฉะนั้นเราควรลองก้าวข้ามผ่านพื้นที่เหล่านั้นดูใหม่ อาจจะเป็นการได้ฝึกฝนทักษะใหม่ที่คุณอาจไม่เคยทำมาก่อน กล้าที่จะทำอะไรใหม่ๆ สร้างนิสัยรักการเรียนรู้เพื่อให้เราได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ จากการก้าวออกมาจาก Comfort Zone

#### 6. เรียนรู้การพัฒนาตัวเองจากผู้เชี่ยวชาญ

สร้างแรงบันดาลใจที่ดี รวมถึง พัฒนาการผู้อื่นตัวเองให้ฉลาดขึ้น จากการเรียนรู้กับผู้ที่มีประสบการณ์และความรู้ในเรื่องที่คุณสนใจ ไม่ว่าจะป็นคอร์สอบรม งานสัมมนา หรือแม้แต่ช่องทาง Social Media ของเขาเหล่านั้นซึ่งอาจจะมีเนื้อหาตรงกับสิ่งที่เราต้องการ เรียนรู้และนำสิ่งเหล่านั้นมาปรับใช้กับตัวคุณเอง

## 7. Positive Thinking

การคิดบวก ไม่ได้แปลว่า ต้องโลกสวย แต่เป็นการ โฟกัสสิ่งที่ดี เพื่อเพิ่มพลังบวกให้กับตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น หยุดเปรียบเทียบตัวเรากับคนอื่น จงเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะแต่ละคนต่างก็มีความสามารถที่แตกต่าง การเรียนรู้จากสิ่งที่ล้มเหลว เพื่อโอกาสใหม่ที่ทำให้ดีกว่าเดิม เป็นต้น

## 8. เรียนรู้ และยอมรับความผิดพลาด

การเรียนรู้และยอมรับความผิดพลาด คือกุญแจสำคัญสู่การเติบโต ทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน การยอมรับความผิดพลาดไม่ใช่การยอมแพ้ แต่เป็นการเปิดโอกาสให้ตัวเองได้เข้าใจจุดอ่อน พัฒนา และก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเอง ความผิดพลาดคือครูที่ซื่อสัตย์ที่สุด เพราะมันสะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่เราต้องปรับปรุง บางครั้ง ความผิดพลาดอาจนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่คาดคิด หรือการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่หากเรารู้จักเรียนรู้จากมัน

การวิเคราะห์สาเหตุของความผิดพลาดจะช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้นในอนาคต และหลีกเลี่ยงการทำผิดซ้ำ ที่สำคัญที่สุดคือ การให้อภัยตัวเอง และมองความผิดพลาดในแง่บวกจะช่วยให้เราเดินหน้าต่อไปได้อย่างมั่นคง และมีแรงบันดาลใจใหม่ ๆ อยู่เสมอ

## 9. พัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้นแล้ว อย่าลืมดูแลสุขภาพ

เพราะสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาตัวเอง ดังคำกล่าวที่ว่า สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง แนะนำให้หาเวลาว่างไปออกกำลังกายดูแลสุขภาพ จะเป็นการวิ่งในสวนสาธารณะ หรือในฟิตเนส ได้หมด และอันนี้สำคัญมาก นั่นก็คือ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้คุณได้มีแรงในการพัฒนาตัวเองในวันถัดไป

## 10. อย่าลืมให้รางวัลตัวเอง

การให้รางวัลตัวเองคือสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพราะมันคือการเติมพลังใจและยืนยันกับตัวเองว่า “ฉันทำได้ดีแล้ว” ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จเล็กหรือใหญ่ การหยุดพักเพื่อชื่นชมความพยายามของตัวเองจะช่วยสร้างแรงจูงใจให้ก้าวต่อไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ การให้รางวัลตัวเองไม่จำเป็นต้องใช้เงินหรือสิ่งของเสมอไป อาจเป็นการนั่งจิบกาแฟสบาย ๆ การได้ใช้เวลาส่วนตัวเงียบ ๆ คือการเดินทางที่เราควรรู้จักภาคภูมิใจในทุกก้าวที่เราได้ทำไปแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อคุณทำดีที่สุดแล้ว อย่าลืมยิ้มให้ตัวเอง และให้รางวัลที่คุณสมควรได้รับ

นี่ก็คือหลากหลายวิธีพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้น ฉลาดขึ้น เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ที่มีทักษะรอบด้านด้วยการปลดล็อกศักยภาพที่มีอยู่ภายในตัวเรา หากใครที่ยังไม่รู้ว่าเราควรเริ่มต้นการพัฒนาตัวเองด้านไหนดี ก็ลองนำ 7 วิธีพัฒนาตัวเองที่เราได้นำเสนอไปเป็นแนวทางดูก็แล้วกัน

ทั้งนี้ทั้งนั้นแต่ละคนต่างก็มีระยะเวลาการพัฒนาตัวเองที่แตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตามขอให้เราตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นทุกวัน ก็ไม่แน่ว่า คุณอาจจะได้ทักษะใหม่ ๆ หรือแม้แต่โอกาสใหม่ ๆ ที่ได้จากการพัฒนาตัวเองก็เป็นได้

อ้างอิงข้อมูลจาก Lifhack สำนักงานบริหาร และพัฒนาองค์กร  
ความรู้ (องค์การมหาชน)

South China Morning PostCr.:[cimbthai.com/th/personal/blog/lifestyle-tips/7-idea-improve-yourself.html](http://cimbthai.com/th/personal/blog/lifestyle-tips/7-idea-improve-yourself.html)

**บทที่ 5 เทคนิคการพัฒนาตนเองในการทำงาน**  
**ช่วยให้เติบโตแบบก้าวกระโดด**  
**(Techniques for self-development to achieve**  
**exponential career growth)**

**10 เทคนิคการพัฒนาตนเองในการทำงาน**

**ช่วยให้เติบโตแบบก้าวกระโดด**

การพัฒนาตนเองในการทำงาน ไม่ใช่แค่เรื่องของการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ แต่ยังเป็น การปรับวิธีคิด เสริมความมั่นใจ และสร้างนิสัยแห่งความสำเร็จ เพื่อก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืน ดังนั้น เมื่อเราอยู่ในยุคที่การแข่งขันสูงและเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นนี้ ผู้ที่มีการพัฒนาตนเองในงานอาชีพอย่างต่อเนื่องเท่านั้นจึงจะสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่า และมีโอกาสเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานมากยิ่งขึ้น โดยสามารถเริ่มต้นได้ง่าย ๆ จาก 10 ข้อนี้ !

**10 วิธีพัฒนาตัวเอง เพื่อความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน**

**1. ตั้งเป้าหมายการทำงานให้ชัดเจน**

เป้าหมายเปรียบเสมือนเข็มทิศของการทำงาน เพราะการรู้ว่าตัวเองกำลังทำงานไปเพื่ออะไรจะช่วยให้คุณ โฟกัสได้ถูกจุด

โดยควรกำหนดเป้าหมายโดยใช้หลัก SMART ได้แก่ Specific (ระบุให้ชัดเจน) Measurable (วัดผลได้) Achievable (เป็นไปได้จริง)

Relevant (สอดคล้องกับเป้าหมายใหญ่ในชีวิต) และ Time-based (กำหนดกรอบเวลา) เพื่อให้มีกำลังใจในการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง

## 2. เรียนรู้ทักษะใหม่อยู่เสมอ

โลกแห่งการทำงานเต็มไปด้วยเทคโนโลยีและแนวคิดใหม่ ๆ ดังนั้น การเรียนรู้ทักษะใหม่ เช่น การฝึกใช้ซอฟต์แวร์ การทำการตลาดดิจิทัล หรือการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการทำงาน จะช่วยให้มีความได้เปรียบและพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในอนาคต

## 3. สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

การสื่อสารไม่ใช่แค่การพูดเก่ง แต่รวมถึงการฟังอย่างตั้งใจและการใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย หากสามารถพัฒนาตัวเองในทักษะนี้ได้ ก็จะช่วยในการทำงานกับเพื่อนร่วมงาน ลูกค้า หรือแม้แต่ผู้บริหารเป็นไปอย่างราบรื่น ลดความเข้าใจผิด และสร้างภาพลักษณ์ที่เป็นมืออาชีพ เพิ่มโอกาสเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานมากขึ้น

## 4. ฝึกการคิดเชิงวิเคราะห์และแก้ปัญหา

ในสถานการณ์ที่ซับซ้อน ความสามารถในการคิดเชิงวิเคราะห์ถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยทำให้มองเห็นปัญหาอย่างรอบด้าน และหาทางออกที่เหมาะสมได้ หากต้องการพัฒนาตนเองในการทำงาน แนะนำให้ฝึกตั้งคำถาม มองหาข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาซัพพอร์ต และพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ ก่อนตัดสินใจเสมอ

## 5. เปิดรับ Feedback และนำมาปรับปรุง

ความคิดเห็นจากหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน และลูกค้า ล้วนเป็น กระจกที่สะท้อน Performance ในการทำงานของคุณ ฉะนั้น การพัฒนา ตนเองในสายงานอาชีพจึงจำเป็นต้องอาศัยการเปิดใจรับ Feedback และ นำไปปรับใช้ เพื่อช่วยพัฒนาทักษะและปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมมาก ขึ้น แสดงถึงความตั้งใจจริงในการพัฒนาตัวเอง

## 6. บริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดลำดับความสำคัญของงาน วางแผนล่วงหน้า และลด สิ่งรบกวน จะช่วยให้ทำงานเสร็จตามกำหนด ทั้งยังเป็นการลด ความเครียด ตลอดจนเพิ่มโอกาสในการใช้เวลาว่างเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อันเป็นกุญแจสำคัญของการพัฒนาตนเองในสายงานอาชีพอีกด้วย

## 7. สร้างนิสัยความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบคือคุณสมบัติที่องค์กรร้อยทั้งร้อยต้องการมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการรักษาคำพูด การส่งงานให้ตรงเวลา ไปจนถึงการ ดูแลคุณภาพงานให้ออกมาดีเสมอ ซึ่งหากรักษามาตรฐานการทำงาน เหล่านี้เอาไว้ได้ ก็จะช่วยให้คุณกลายเป็นคนที่ทั้งเพื่อนร่วมงานและ ผู้บังคับบัญชาไว้วางใจ มีโอกาสเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานมากขึ้น