

howto

เข้าถึงพลังและประสิทธิภาพอีกระดับ
เมื่อคุณใช้อารมณ์อย่างฉลาดกับงานของคุณและทุกคนที่ทำงานกับคุณ

ทำงานกับคน ต้องใช้อารมณ์ให้เป็น

NO HARD FEELINGS



พิมพ์ครั้งที่ 1

ลิส ฟอสเลียม และ มอคลี เวสต์ ดัฟฟี เขียน
อริสา บุญช่วย แปล

WALL STREET
JOURNAL BESTSELLER
—
FORTUNE'S BEST BOOK
OF THE YEAR

howto

ทำงานกับคน ต้องใช้อารมณ์ให้เป็น NO HARD FEELINGS

ลิขสิทธิ์ พอลลีเซียน และมอลลี วอสต์ ดัฟฟี
CHIANGMAI UNIVERSITY LIBRARY

อริสา บุญช่วย

แปล

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ ส ำ ค ญ

เป้าหมายของพวกเราคือการเข้าใจความรู้สึกของตัวเราให้ดีขึ้น

รู้ว่าเมื่อไรที่ความรู้สึกของเรามีประโยชน์

หรือเมื่อไรที่เป็นแค่เสียงรบกวนในสมอง

แล้วเราจะทำให้ความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงประสบการณ์

การทำงานของเราได้ไหม เดาว่าคุณเปิดหนังสือเล่มนี้

เพื่อหาคำตอบของคำถามที่คล้ายกันกับพวกเราแน่ๆ

— ลิซและมอลลี

สารบัญ

บทที่ 1 : อนาคตเป็นเรื่องของอารมณ์	1
บทที่ 2 : สุขภาพ	
คลั่งงานให้น้อยลง	
ทำไมไม่ลองเพื่อนคลายดูบ้าง จะได้สุขภาพดีขึ้น	19
บทที่ 3 : แรงบันดาลใจ	
ลองสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเอง	
ทำไมถึงไปต่อไม่ได้ และยิ่งไงถึงจะไปต่อได้	51
บทที่ 4 : การตัดสินใจ	
อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของสมการ	
ทำไมการตัดสินใจที่ดีถึงขึ้นอยู่กับ การตรวจสอบ	
อารมณ์ของคุณ	83

บทที่ 5 : การทำงานเป็นทีม

ความปลอดภัยทางใจต้องมาก่อน

ทำไม “อย่างไร” จึงสำคัญมากกว่า “ใคร” 115

บทที่ 6 : การสื่อสาร

ความรู้สึกละเลยใจก็จริง

ทำไมคุณถึงไม่ควรอ่อนไหวกับอารมณ์ตัวเอง 147

บทที่ 7 : วัฒนธรรม

วัฒนธรรมด้านอารมณ์ที่โหล่สั่งมาจากตัวคุณ

ทำไมการกระทำเพียงเล็กน้อยถึงสร้างความแตกต่าง
ที่ยิ่งใหญ่ได้ 189

บทที่ 8 : ภาวะผู้นำ

จงอ่อนไหวให้ถูกเรื่อง

ทำไมวิธีที่คุณแบ่งปันเรื่องราวของคุณจึงสำคัญ 225

บทสรุป 253

กฎใหม่เรื่องการใช้อารมณ์ในที่ทำงาน 257

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมด้านอารมณ์ 261

แบบทดสอบแนวโน้มด้านอารมณ์ 270

คำขอบคุณ 278