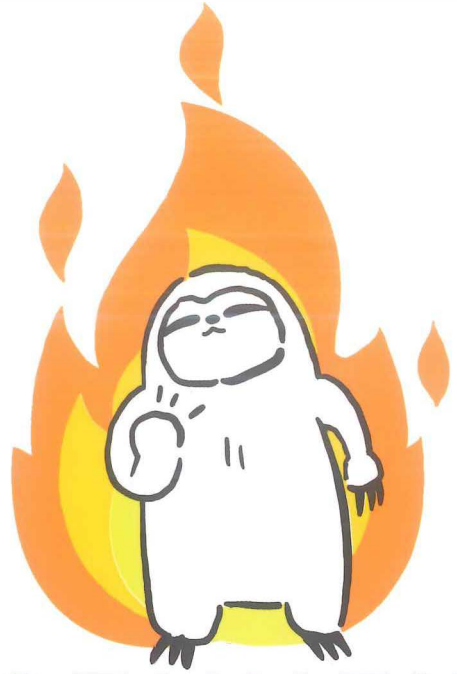


จาก “เชื่อยชา” เป็น “ไฟลุก”

25 เทคนิคเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
ที่จะปลุกไฟในตัวคุณให้ลุกโชน



THE PRODUCTIVITY PROJECT

โปรเจกต์ลับคนไฟลุก

CHRIS BAILEY



pb5
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ว ๑๖๕ ๕๘๑๕๘
ด ๑๒๕๘๑๘๖๔
จ ๑๑๔๙๐๔๑๘



THE PRODUCTIVITY PROJECT

๑๙๘๕ .๑ Chris Bailey



สารบัญ

บทนำ	9
นิยามใหม่ของประสิทธิภาพ	18

ส่วนที่ 1

การวางรากฐาน

1	เริ่มต้นจากจุดไหน	31
2	แต่ละงานสำคัญไม่เท่ากัน	41
3	งานประจำวัน 3 อย่าง	53
4	พร้อมรับช่วงเวลาทองในการทำงาน	63

ส่วนที่ 2

การใช้เวลาอย่างสูญเปล่า

5	เข้าหางานที่น่าขยาด	79
6	พูดคุยกับตัวเอง...จากอนาคต	98
7	ทำไมอินเทอร์เน็ตถึงทำลายประสิทธิภาพของคุณ	107

ส่วนที่ 3

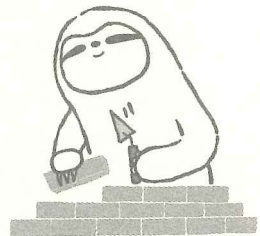
อวสานของการบริหารเวลา

8	เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยเวลา	121
9	ทำงานให้น้อยลง	129
10	เข้าใจพลังงานของตัวเองอย่างลึกซึ้ง	140
11	เก็บกวาดบ้าน	150

ส่วนที่ 4

ความสงบท่ามกลาง ความมีประสิทธิภาพ

12	ความสงบท่ามกลางความมีประสิทธิภาพ	163
13	ลดทอนงานที่ไม่สำคัญ	168
14	มอบหมายงานที่ไม่สำคัญให้คนอื่นทำ	180

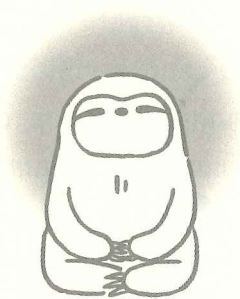


ส่วนที่ 5
ทำใจให้สงบ

- | | | |
|----|----------------|-----|
| 15 | ทำสมาธิให้ใส่ง | 197 |
| 16 | มองจากมุมสูง | 214 |
| 17 | สร้างพื้นที่ | 226 |

ส่วนที่ 6
กล่อมเนื้อสมาธิ

- | | | |
|----|------------------------------------|-----|
| 18 | ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจมากขึ้น | 239 |
| 19 | โจรปล้นสมาธิ | 245 |
| 20 | ศิลปะแห่งการทำให้ละอย่าง | 253 |
| 21 | การฝึกสมาธิ | 268 |



ส่วนที่ 7
ยกระดับประสิทธิภาพ

22	เติมเชื้อเพลิง	287
23	การดื่มเพิ่มพลัง	300
24	ออกกำลังกาย = ยาวิเศษ	314
25	การนอนเพื่อประสิทธิภาพ	326

ส่วนที่ 8
ขั้นตอนสุดท้าย

26	ขั้นตอนสุดท้าย	341
	บทส่งท้าย : หนึ่งปีให้หลัง	363
	ประวัติผู้เขียน	367

