

คำนิยาม โดย ฌัฐพัชญ์ วงษ์เหรียญทอง  
บทนำ

3  
4

## CHAPTER1 กฎพื้นฐานของ Output RULES



Output คืออะไร ความหมายของ Output	15
Output เท่านั้นที่จะเปลี่ยนแปลง “โลกในความเป็นจริง” ได้	
ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาตนเองและ Output	18
เส้นกราฟของการพัฒนาขึ้นอยู่กับปริมาณ Output	
Output เป็น “การขยับร่างกาย”	20
“ความจำของกล้ามเนื้อ” ที่เราจดจำได้โดยร่างกาย คือกุญแจในการบันทึกความจำ	
กฎพื้นฐานของ Output 1	23
ข้อมูลที่นำมาใช้ 3 ครั้ง ภายในเวลา 2 สัปดาห์ จะกลายเป็นความจำระยะยาว	
กฎพื้นฐานของ Output 2	26
วงจรของการแสดงผลและการป้อนข้อมูลคือ “บันไดวนแห่งการพัฒนา”	
กฎพื้นฐานของ Output 3	28
อัตราส่วนที่ดีที่สุดของ Input และ Output คือ 3 : 7	
กฎพื้นฐานของ Output 4	30
พิจารณาผลของ Output แล้วนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในครั้งต่อไป	
4 วิธีสร้าง Feedback ที่ได้ผลดี	32
ขั้นตอนในการทำให้ “ผลลัพธ์” นำไปสู่ “การพัฒนา”	
ข้อดี 6 ประการของ Output	38
เพิ่มความสุขสนุกสนานและเติมเต็มให้ชีวิต	



01	พูด 1 : การพูดคุยถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นเมื่อวาน ก็ถือเป็น Output ที่ตัวอย่างหนึ่ง	41
02	พูด 2 : เพียงแค่ใส่คำพูดในแง่บวกลงไปก็ทำให้เรามีความสุขแล้ว	43
03	พูด 3 : การพูดว่าร้ายคนอื่นเป็นจุดเริ่มต้นของการใช้ชีวิตในแง่ลบ	46
04	สื่อสาร 1 : รูปลักษณ์ภายนอกหรือท่าทีอธิบายได้ดีกว่าคำพูด	49
05	มองตา : ดวงตาคืออวัยวะที่สื่อ “อารมณ์” และ “ความรู้สึก” ได้เป็นอย่างดี	52
06	สื่อสาร 2 : “วิธีพูดเกริ่นนำ” ที่ช่วยให้สื่อสารได้อย่างละมุนละม่อม และตรงเป้า	56
07	ทักทาย : การทักทายเป็นสัญญาณบอกว่า “ฉันยอมรับในตัวคุณ”	60
08	พูดคุยกับผู้อื่น : ไม่ใช่ “พูดมาก” แต่ให้ “พูดบ่อยๆ”	63
09	ตั้งคำถาม 1 : การตั้งคำถามก่อนเริ่มต้นจะช่วยกำหนดทิศทางการเรียนรู้	66
10	ตั้งคำถาม 2 : “คำถามที่เหมาะสม” ที่ช่วยให้การแก้ปัญหา มีความเข้มข้นมากขึ้นควรเป็นแบบไหน	69
11	ขอร้อง : คิดถึง “Give & Give” แทนที่จะเป็น “Give & Take”	72
12	ปฏิเสธ 1 : เพื่อให้เราได้ทำใน “สิ่งที่อยากทำจริงๆ” ก่อน	74
13	ปฏิเสธ 2 : ตัดสินใจได้ทันทีโดยดู “ลำดับความสำคัญ” เป็นพื้นฐาน	77
14	นำเสนอ : ใช้ความตื่นเต้นให้เป็นประโยชน์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ในการนำเสนองาน	80
15	ถกเถียง : สิ่งสำคัญคือต้องเตรียมตัวให้พร้อมและมีความกล้าเล็กน้อย	83
16	ปรึกษา : แค่พูดความรู้สึกให้ใครสักคนฟังเราก็จะสบายใจขึ้น	88
17	ผูกมิตร : สร้าง “สายสัมพันธ์ที่เข้มแข็ง” กับคน 15 คน	91
18	ชมเชย 1 : “การชมเชยทำให้คนพัฒนาขึ้น” ได้จริง	94
19	ชมเชย 2 : “วิธีชม” ที่ทำให้อีกฝ่ายไม่หลงใหลอย่างได้ผล	96
20	ดู 1 : การโกรธคือการทำเพื่อตัวเอง แต่การดูเป็นการทำเพื่ออีกฝ่าย	101
21	ดู 2 : หากไม่มีความเชื่อใจต่อกัน ถึงดูไปก็จะมีแต่จะส่งผลตรงกันข้าม	104
22	ขอโทษ : “ขอโทษ” ไม่ได้แปลว่า “แพ้”	107
23	อธิบาย 1 : เปลี่ยนจาก “ความจำอาศัยความหมาย” เป็น “ความจำอาศัยเหตุการณ์”	110
24	อธิบาย 2 : นอกจาก “พูดด้วยความมั่นใจ” แล้วให้เพิ่ม “สิ่งยืนยัน” ลงไปด้วย	113
25	เปิดเผย : การเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงช่วยสร้างสัมพันธ์ที่ดีได้	116
26	แนะนำตัว : เตรียมไว้ 2 รูปแบบคือ “30 วินาที” และ “60 วินาที”	119

27 การขาย 1 : ไม่ใช่ “ชักชวนให้ซื้อ” แต่ต้อง “สื่อให้เห็นถึงคุณค่า”	124
28 การขาย 2 : ถ้าทำให้ “คุณค่า > ราคา” ก็จะขายสินค้าได้	127
29 ขอบคุณ : “ขอบคุณ” คือคำพูดที่มีเวทมนตร์ให้ทุกอย่างดำเนินไปได้ด้วยดี	130
30 โทรศัพท์ : เครื่องมือที่ทำให้เกิดพลังอันแข็งแกร่งเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน	133

### CHAPTER3 วิธีเขียนที่ช่วยดึงศักยภาพออกมาได้มากที่สุด WRITE



31 เขียน : ยิ่งเขียน สมองก็ยิ่งทำงาน	139
32 เขียนด้วยมือ : เขียนด้วยมือให้ผลดีกว่าการพิมพ์มาก	141
33 จดแทรกลงไป : หนังสือที่มีการเขียนแทรกลงไปเรื่อยๆ คือ เส้นทางแห่งการเรียนรู้	143
34 เขียนออกมา 1 : เอาข้อมูลในสมองออกมาเขียนให้เห็นราวกับภาพถ่าย	145
35 วาดรูปเล่น : “เพิ่มความสามารถในการจดจำ” ได้อย่างไม่น่าเชื่อ	147
36 เขียนออกมา 2 : สมองจัดการข้อมูลต่างๆ พร้อมกันได้แค่ 3 เรื่องเท่านั้น	150
37 เขียนบทความให้เก่ง : ไม่มีวิธีอื่นนอกจาก “อ่านให้เยอะ เขียนให้เยอะ”	152
38 เขียนบทความให้เร็ว : เขียนบทความให้เร็วขึ้น 3 เท่าได้ด้วย “แบบพิมพ์เขียว”	154
39 พิมพ์ให้เร็ว : ทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานโดยใช้คอมพิวเตอร์	156
40 เขียน TO DO list : งานที่สำคัญที่สุดของวันที่ต้องทำเป็นอย่างแรกในตอนเช้า	164
41 หากค้นพบอะไรให้เขียนโน้ตเอาไว้ : ถ้าไม่ยักพลาตไอเดียอะไร ต้องรีบเขียนโน้ตไว้ภายใน 30 วินาที	169
42 หาไอเดีย 1 : การผ่อนคลายจะทำให้เกิดไอเดีย	172
43 เหมอลอย : การ “ใจลอย” ช่วยให้สมองทำงาน	174
44 หาไอเดีย 2 : 4 ขั้นตอนสำคัญในการสร้างไอเดียให้ได้ดีที่สุด	176
45 เขียนใส่การ์ด : การ์ดจากร้าน 100 เยน สิ่งที่ขาดไม่ได้ในการสร้างไอเดีย	178
46 จดโน้ต : เส้นทางความคิดทั้งหมดให้บันทึกไว้ในสมุด 1 เล่ม	182
47 รวบรวมไอเดีย : เริ่มต้นจากการ “ออกไอเดีย” โดยใช้กระดาษและปากกา	186
48 ทำ Presentation Slide : เปิด PowerPoint ก็ต่อเมื่อรวบรวมไอเดียได้แล้ว	189
49 เขียนบนไวท์บอร์ด : อุปกรณ์ที่ดีที่สุดในการระดมความคิด	194
50 อ้างอิงข้อมูล 1 : การ “อ้างอิงข้อมูล” คือเวทมนตร์ที่ช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือ	197
51 อ้างอิงข้อมูล 2 : หาแหล่งข้อมูลที่เหมาะสมด้วยเครื่องมือที่มีอาชีพใช้กัน	200
52 สรุปความ : “ความสามารถในการสรุปความ” ไว้ใน 140 ตัวอักษร = “ความสามารถในการใช้ความคิด”	203

53 ตั้งเป้าหมาย : ตั้ง “เป้าหมายที่ทำสำเร็จได้” อย่างเป็นรูปธรรม	206
54 ทำเป้าหมายให้เป็นจริง : วาดภาพเป้าหมายไว้ในหัวแล้วบอกให้คนอื่นรับรู้	211
55 เขียนใบเสนอแผนงาน : คอยเก็บข้อมูลที่น่าจะนำมาใช้ใน ใบเสนอแผนงานได้ทุกวัน	214
56 วาดภาพหรือแผนผัง : “อธิบายด้วยคำพูด + ภาพ” แทนการ “อธิบายด้วยคำพูด”	219
57 ส่งอีเมล : การเช็คและตอบอีเมลในตอนเช้า ต้องให้เสร็จภายใน 5 นาที	222
58 สนุกกับการเขียน : ลงทุนกับ “คู่มือ” เพื่อการพัฒนาตนเองโดยไม่ต้องเสียตัง	227
59 ทำแบบฝึกหัด : อัตราส่วนที่ดีที่สุดในการเรียนคือ “ท่องจำ” 3 : “แบบฝึกหัด” 7	230

## CHAPTER 4 พลังแห่งการลงมือทำของคนก่อสร้างผลงานได้ดีเยี่ยม

DO



60 ลงมือทำ : เปลี่ยนการ “สร้างความพึงพอใจให้ตนเอง” ให้เป็นการ “พัฒนาตนเอง”	235
61 ทำอย่างต่อเนื่อง : กฎเหล็กในการสร้างผลลัพธ์แห่งความสำเร็จ	238
62 สอน 1 : Output ที่มีผลต่อการพัฒนาตนเองได้ดีที่สุด	243
63 สอน 2 : หาโอกาสในการสอน ถ้าไม่มีก็สร้างขึ้นเอง	246
64 จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง : สมองของมนุษย์ทำงานแบบ “multitask” ไม่ได้	249
65 ทำทนายตัวเอง 1 : ถ้าไม่ทำสิ่งทำทนายก็ไม่มีวันพัฒนาตนเอง	252
66 ทำทนายตัวเอง 2 : ทำเรื่องที่คุณคิดว่า “ถ้าพยายามก็น่าจะทำได้” ซ้ำๆ	254
67 เริ่มลงมือ : เมื่อพยายามไปได้สัก 5 นาที “สวิตซ์ความตั้งใจ” จะถูกเปิดเอง	256
68 ลองทำดู : หากไม่ลองทำก็เท่ากับย่ำอยู่ที่เดิมตลอดไป	259
69 สนุกกับมัน : เมื่อรู้สึก “สนุก” ความสามารถในการจดจำ และแรงบันดาลใจจะเพิ่มขึ้น	261
70 ตัดสินใจ : เลือก “อันที่เราารู้สึกตื่นเต้น” ภายใน “5 วินาที”	264
71 แสดงความรู้สึก (ด้วยคำพูด) : ล้างพิษด้วยการพูดถึงความรู้สึกเหนื่อย หรืออึดอัด	266
72 ทำให้จบ : ใช้เวลาแก้ไขปรับปรุง “ผลงาน 30 คะแนน”	268
73 เป็นผู้นำ : อย่ถึง “วิสัยทัศน์” แทน “เป้าหมาย”	270
74 ยิ้ม : เวลายิ้มเราจะรู้สึกมีความสุขขึ้นมาภายใน 10 วินาที	273

75 ร้องไห้ : น้ำตาช่วยคลายเครียดได้	276
76 คุณอารมณ์ “โกรธ” : อารมณ์ที่ไม่ควรระบายออก แต่ควรรู้จักปล่อยให้ผ่านไป	279
77 นอน : การสร้างผลงานไม่ได้ดีต่ออาจมีสาเหตุมาจากการอดนอน	282
78 ออกกำลังกาย : ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ช่วยให้สมองพัฒนา	285
79 จัดการกับความเครียด : ลด “เหตุการณ์เฉียด” ลงสักหนึ่งเรื่องก็ยังดี	288
80 บริหารเวลา : ใช้ “เวลาว่าง” วันละ 15 นาทีให้เป็นประโยชน์	291

## CHAPTER 5 7 วิธีฝึกเพื่อเพิ่มทักษะในการทำ Output TRAINING



วิธีที่ 1 เขียนบันทึกประจำวัน	
วิธีฝึกทำ Output ที่ดีและง่ายที่สุด	298
วิธีที่ 2 จัดบันทึกเกี่ยวกับสุขภาพ	
บันทึก “น้ำหนัก” “ความรู้สึก” “ชั่วโมงนอน” ทุกวัน	305
วิธีที่ 3 เขียนรีวิวนั่งสือ	
เมื่ออ่านหนังสือจบต้องเขียนรีวิวนั่งสือเล่มนั้น	308
วิธีที่ 4 เผยแพร่ข้อมูล	
มีข้อดีมากกว่าข้อเสียเยอะ	315
วิธีที่ 5 เขียนลงโซเชียลมีเดีย	
ก้าวแรกของการเผยแพร่ข้อมูลคือ “เผยแพร่ให้คนใกล้ตัว”	320
วิธีที่ 6 เขียนบล็อก	
เคล็ดลับ 3 ข้อในการเป็น “บล็อกเกอร์ดัง”	324
วิธีที่ 7 เขียนเกี่ยวกับงานอดิเรก	
ใช้ความรู้ในสิ่งที่เราชื่นชอบมาเขียนบทความ “ขับเคลื่นผู้คน”	329
<hr/>	
บทส่งท้าย	332
หนังสืออ้างอิง	336
ประวัติผู้เขียน	340