

สารบัญ

บทนำ

17

CHAPTER

1

การฝึกจิตใจให้เป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น
และทำงานได้อย่างราบรื่น

《ภาคจิตใจ》

- | | | |
|----|--|----|
| 01 | นึกภาพว่าคนที่อยู่รอบข้างเป็น “แขก VIP” | 22 |
| 02 | เวลาทุกขใจให้ลองคิดว่า
ตัวเองเป็นเจ้าของหนี้สิน | 26 |
| 03 | คิดเสมอว่า “ทุกสิ่งที่สามารถมองเห็นได้คือโซว” | 30 |
| 04 | วางตัวเป็น “แคสตี” กันที่ที่ก้าวเข้าไปในที่ทำงาน | 34 |

- 05 ปฏิบัติกับเพื่อนร่วมงานแบบเดียวกับ “เกสต์” 38
- 06 ทำให้คนที่อยู่ใกล้ตัวมีความสุข 42
- 07 ฝึกพูดให้ติดปากว่า “ทำงานไปเพื่ออะไร” 46
- 08 เลือกสิ่งที่ทำให้รู้สึกใจเต้น
โดยไม่สนใจเรื่องผลประโยชน์ 50
- 09 พยายามผ่อนคลายตัวเองในเวลาสำคัญ 54
- 10 อย่าพูดແລบในทำนองว่า “แต่”
“แต่ว่า” “ถึงยังไงก็...อยู่ดี” 58
- 11 ไปทำงานด้วยความรู้สึกว่าเป็น
ตัวละครเอกของเรื่อง 62
- 12 คิดว่าทุกวันเป็น “การแสดงโชว์ครั้งแรก” 66
- 13 กำหนดสีนำโชค 70
- 14 ลองเปลี่ยนกลิ่นหอมที่อยู่รอบตัวดู 74
- 15 เขียนสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่ดีออกมา แล้วลืมมันไป 78
- 16 เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ให้ออกห่างจาก
สิ่งที่ทำให้รู้สึกแบบนั้น 82

*Make
Magic!*

“MAGIC” ทำให้คนเราพัฒนาขึ้น

86

CHAPTER

2

วิธีสื่อสารที่ช่วยให้คนรอบข้างยิ้ม

โดยอัตโนมีตี

《ภาคการสื่อสาร》

- | | | |
|----|---|-----|
| 17 | ลองพูดเสียนเสียมิกที่ เมาส์ | 90 |
| 18 | ยิ้มทุกครั้งที่สบตากับคนอื่น | 94 |
| 19 | พูดเรื่องที่อยากบอกแบบที่เข้าใจได้ง่าย ๆ | 98 |
| 20 | ค้นหาข้อดีของเพื่อนแล้วกล่าวชม | 102 |
| 21 | เลือกใช้คำพูดที่ทำให้ทุกคนรู้สึกมีแรงจูงใจ | 106 |
| 22 | แทนที่จะใส่ใจกับการพูด
ให้ตึงใจฟังเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า | 110 |
| 23 | เมื่อคนอื่นมีปัญหาให้รีบยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือ | 114 |
| 24 | เขียนจดหมายเพื่อบอกความรู้สึกของตัวเอง | 118 |
| 25 | ลองถามว่า “ช่วงนี้เป็นไบบ้าง” | 122 |
| 26 | กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของตัวเอง | 126 |
| 27 | ชมเชยก่อนแล้วค่อยบอกสิ่งที้อยากจะสื่อสาร | 130 |
| 28 | เมื่อถูกขอร้องให้ทำเรื่องยาก ๆ
ให้กล้าที่จะบอกปฏิเสธ | 134 |

29	ลองแสดงท่าทางเกินจริงดู	138
30	กล่าวทักทายแบบที่ทำให้อีกฝ่ายสามารถตอบกลับได้	142
31	รับฟังคำแนะนำอย่างเปิดใจ	146
32	เวลาจะพูดเรื่องสำคัญให้เก็บไว้พูดตอนที่เจอหน้ากัน	150
33	ปฏิบัติกับเพื่อนร่วมงานอย่างอ่อนโยน	154
34	ลองฟังพาคคนที่เราไม่ชอบหน้าดู	158
35	ขอบคุณ 4 ครั้ง	162

<i>Make Magic!</i>	ต้นกำเนิดของ “ทีแคดดมแฟนซี”	166
--------------------	-----------------------------	-----

CHAPTER

3

พฤติกรรมที่ทำให้คนรอบข้างคิดว่า “รู้สึกดีที่ได้อยู่ด้วย”

《ภาคพฤติกรรม》

36	ไปทำงานเร็วขึ้น 30 นาทีเพื่อทำความสะอาดที่ทำงาน	170
37	ทำสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	174
38	เมื่อถึงคราวคับขันให้ร้าย “เวทมนตร์เล็ก ๆ”	178
39	อย่ากังวลกับเรื่องในวันข้างหน้า	182

40	ทำความสะอาดโต๊ะทำงานให้เอี่ยมอ่อง	186
41	ลองทำสิ่งที่ยังไม่เคยทำมาก่อน	190
42	ตั้งคำถามกับงานที่อยู่ตรงหน้าว่า “ทำไม” 3 ครั้ง	194
43	รายงานความคืบหน้าของงานก่อนที่จะดูตาม	198
44	ทำงานโดยคิดไปด้วยว่า “ทำงานนั้นไปเพื่ออะไร”	202
45	ลองช่วยงานเพื่อน	206
46	อย่ามองข้ามสิ่งที่น่าสนใจ	210
47	กินอาหาร ออกกำลังกาย และนอนหลับอย่างเพียงพอ	214
48	อย่าแบกรับงานมากำคนเดียว	218
49	จดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยากจดจ่อ	222
50	ระลึกไว้ว่า “เวทมนตร์แห่งการใส่ใจ” จะช่วยให้ใช้ชีวิตได้อย่างสนุกสนาน	226

ภาคผนวก คำพูดสำหรับใช้บอกความรู้สึก 230

บทส่งท้าย 241

ประวัติผู้เขียน 245