

# การสร้างแรงจูงใจในการทำงาน ด้วยทัศนคติเชิงบวก

อาจารย์กฤษฎ์ แก้วประเสริฐ

วิทยากรด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ

Positive  
thinking

# ชีวิตลิขิตได้



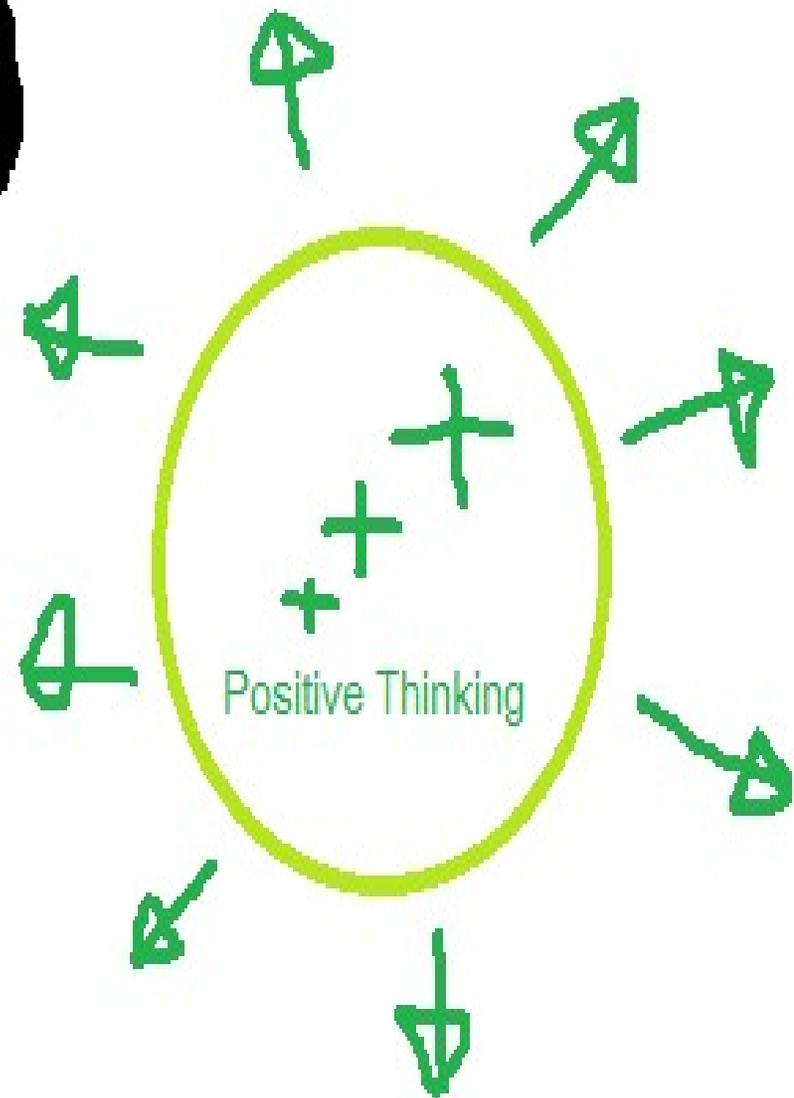
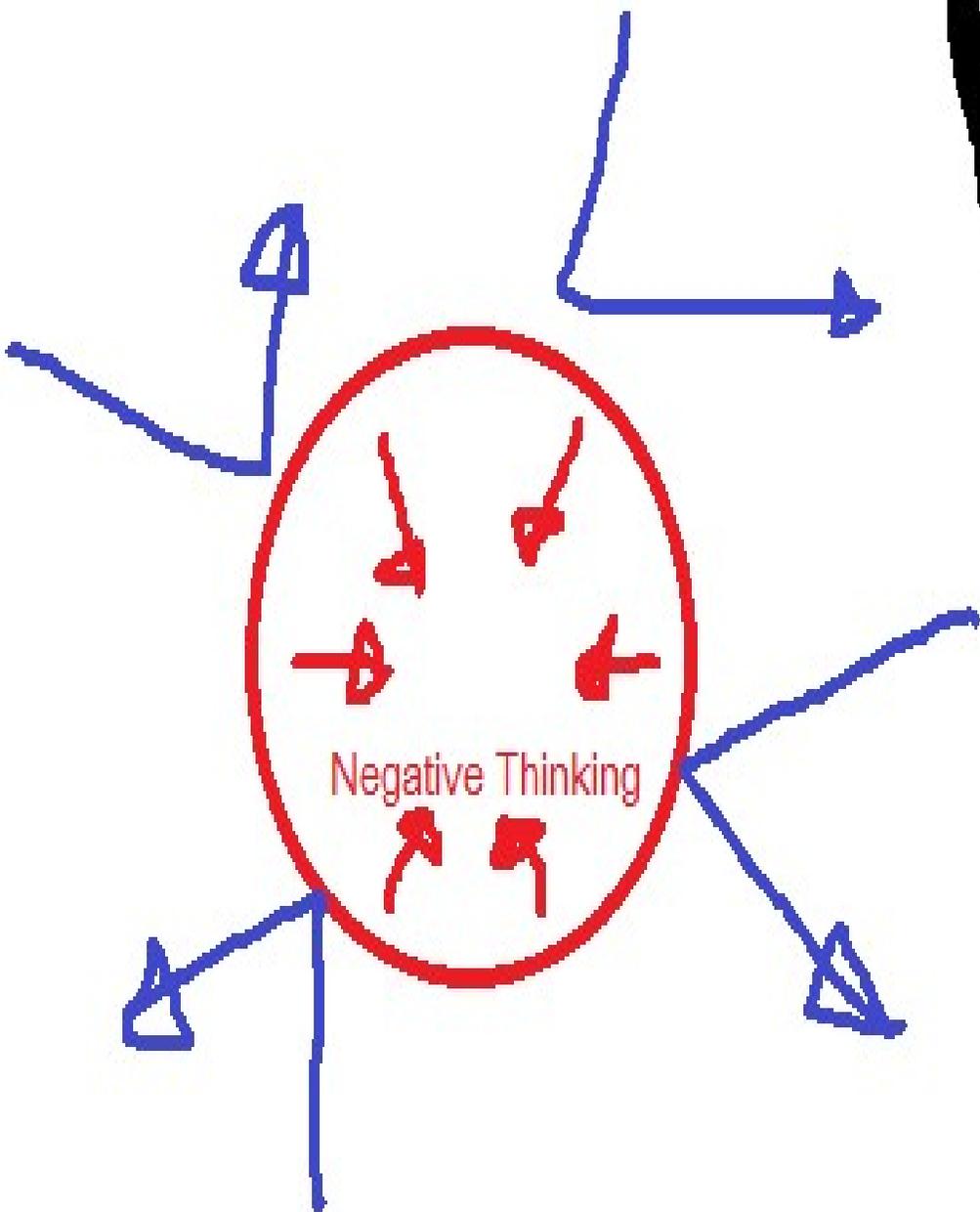
# ปรับความคิดชีวิตก็เปลี่ยนได้



คิดลบ

VS

คิดบวก



# โมเดลคิดบวกไม่คิดลบ

## คิดลบ

- ▶ วิดกแต่ด้านร้ายๆ
- ▶ มักคิดแบบยึดติด
- ▶ มองทางเลือกแบบสุดขั้วสุดโต่ง
- ▶ มองว่าเป็นปัญหา
- ▶ คิดว่าเป็นภาระหนัก
- ▶ ลงสรุปจากข้อมูลด้านลบโดยละเลยข้อมูลด้านบวก
- ▶ มักตำหนิปรักปรำ

## คิดบวก

- ▶ สนใจด้านดี
- ▶ มักคิดแบบยืดหยุ่น
- ▶ มองทางเลือกแบบหลากหลาย
- ▶ มองเห็นเป็นโอกาส
- ▶ คิดว่าเป็นสิ่งท้าทาย
- ▶ ลงสรุปจากข้อมูลด้านบวกและบริหารความเสี่ยงจากข้อมูลด้านลบ
- ▶ มักให้ข้อเตือนใจและให้โอกาส



# เมื่อชีวิตการทำงานเจอแบบนี้นับบ่อยๆจะทำอย่างไร?

พอที ไม่อยากฟัง

พอที ไม่อยากฟัง

พอที ไม่อยากฟัง



"ความท้าทายของชีวิตคือการคิดบวกทุกเรื่อง  
หรือคิดลบอย่างสร้างสรรค์ได้"

Positive  
thinking

**“การคิดบวกไม่ใช่เป็นการหลอกตัว  
เราว่าไม่มีปัญหา แต่การคิดบวกสอน  
ให้เรามีสุขได้ภายใต้ปัญหาที่มีอยู่”**



# การปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงบวกให้กับตนเอง

- ▶ **1. ถ้าโกรธกับเพื่อน...มองคนไม่มีใครรัก**
- ▶ **2. ถ้าเรียนหนัก...มองคนที่เขาอดเรียนหนังสือ**
- ▶ **3. ถ้างานลำบาก...มองคนอดแสดงฝีมือ**
- ▶ **4. ถ้าเหนื่อยงั้นหรือ...มองคนตายที่หมดลม**
- ▶ **5. ถ้าชี้แจงจนนัก...มองคนที่ไม่มีโอกาส**
- ▶ **6. ถ้างานผิดพลาด...มองคนที่ไม่เคยฝึกฝน**
- ▶ **7. ถ้ากายพิการ...มองคนไม่เคยอดทน**

# การปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงบวกให้กับตนเอง

- ▶ **8. ถ้างานรีบร้อน...มองคนไม่มีเวลา**
- ▶ **9. ถ้าตั่งค์ไม่มี...มองขอทานข้างถนน**
- ▶ **10. ถ้าหนี้สินล้น...มองคนแย่งกินกับหมา**
- ▶ **11. ถ้าข้าวไม่มีกิน...มองคนไม่มีที่นา**
- ▶ **12. ถ้าใจอ่อนล้า...มองคนที่ไม่รู้จักความรัก**
- ▶ **13. ถ้าชีวิตแย่...มองคนที่แย่กว่า**
- ▶ **14. อย่ามองแต่ฟ้า...ที่สูงเกินตาประจักษ์**
- ▶ **15. ความสุขข้างล่าง...มีได้ไม่ยากเย็น**

# มีชีวิตมีปัญหา...จงคิดบวก



- yes
- no
- maybe

## 10 วลีทรงพลังเพื่อคนคิดบวก

ฉันผิดเอง (I am wrong)

ฉันขอโทษ (I am sorry)

คุณทำได้ (You can do it)

ฉันเชื่อมั่นในตัวคุณ (I believe in you)

ฉันภูมิใจในตัวคุณ (I am proud in you)

ขอบคุณ (Thank you)

ฉันต้องการคุณ (I need you)

ฉันวางใจในตัวคุณ (I trust you)

ฉันเคารพคุณ (I respect you)

ฉันรักคุณ (I love you)

จากหนังสือ **TEN POWERFUL PHRASES for POSITIVE PEOPLE**  
by RICH DEVOS

# เคล็ดลับ 7 ประการ ในการคิดบวก

- ▶ จำไว้เสมอว่า “เวลาคือของขวัญล้ำค่า
- ▶ ดึงตัวเองให้หลุดออกจากความทุกข์
- ▶ ตั้งเป้าหมายในสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก
- ▶ เปลี่ยนมุมมองเป็นแง่บวก
- ▶ ขอบคุณสิ่งดี ๆ ในชีวิต
- ▶ หยุดคิดในแง่ลบ
- ▶ ลงมือทำตามคำแนะนำของตัวเอง



## คำพูด 2 วิธีคิด



“ แย่แน่ละคราวนี้”

“ โชคร้ายจริงๆ”

“ เจอทางตันเข้าให้แล้ว”

“ มันเป็นไปได้”

“ สถานการณ์เลวร้ายเหลือเกิน  
ฉันทำต่อไปไม่ได้แล้วละ”

“ เราไม่มีทางทำได้แน่”

“ Mid Term คะแนนไม่ดีเลย  
สอบ Final คงแยกว่านี้”

“ ไม่เป็นไรหรอก เดี่ยวทุกอย่างจะต้องดีขึ้น”

“ มันเกิดจากสาเหตุอะไรกันแน่ล่ะ?”

“ มันน่าจะมีทางออกทางอื่น”

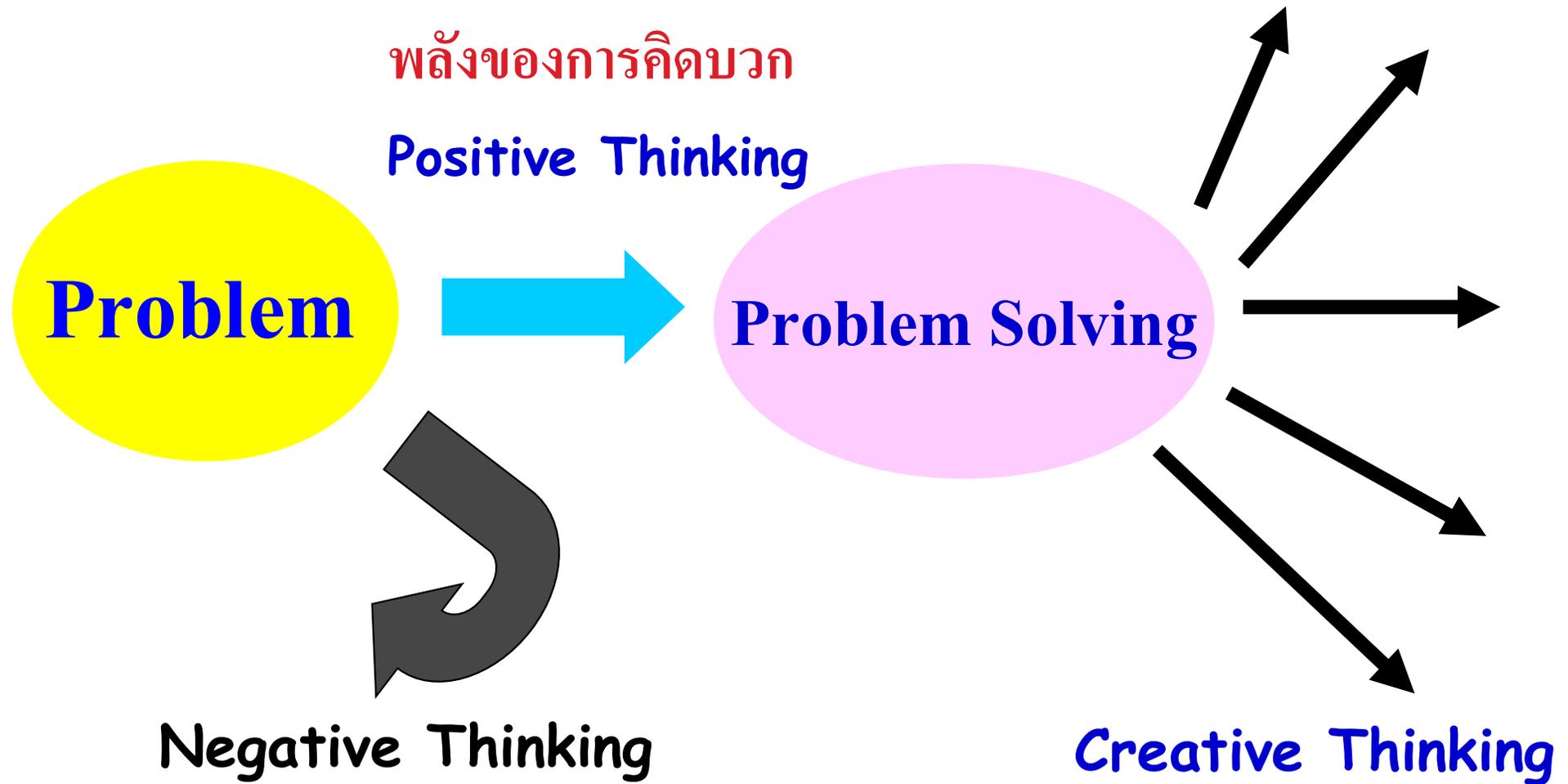
“ ผมว่าเราพอมีโอกาสอยู่บ้าง”

“ ผมประเมินเหตุการณ์ดูแล้ว  
เพียงแต่เราฝ่าสิ่งนี้ไปได้ เราก็จะสำเร็จ”

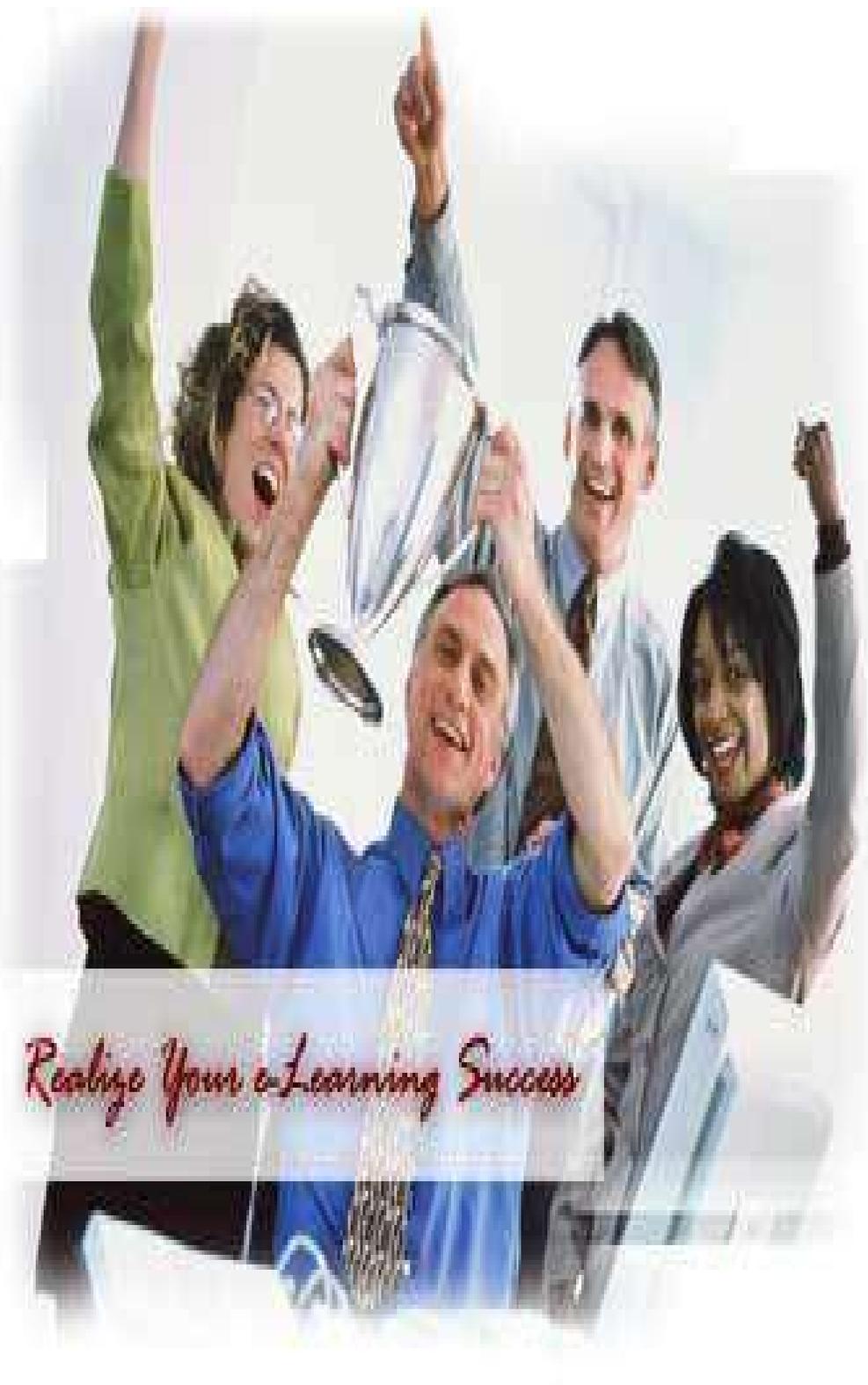
“ เราต้องทำได้แน่ เราต้องทำสำเร็จ”

“ Mid Term คะแนนไม่ดีเลย  
สอบ Final ต้องทำให้ดีกว่านี้”

# ทำไมต้อง Positive Thinking ก่อน Creative Thinking ?



มองเห็นปัญหา แต่คิดแง่ลบก็ไม่ต้องทำอะไรกันพอดี



*Realize Your e-Learning Success*

# แรงจูงใจ (Motivation)



**การสร้างแรงจูงใจ  
สู่ความสำเร็จ**

# นิยามของคำว่า “สำเร็จ”

- ความฝัน
- จินตนาการ
- ความอยากได้
- เป้าหมาย
- ความคืบหน้า
- การเดินทาง

## นิยามของคำว่า “สำเร็จ”

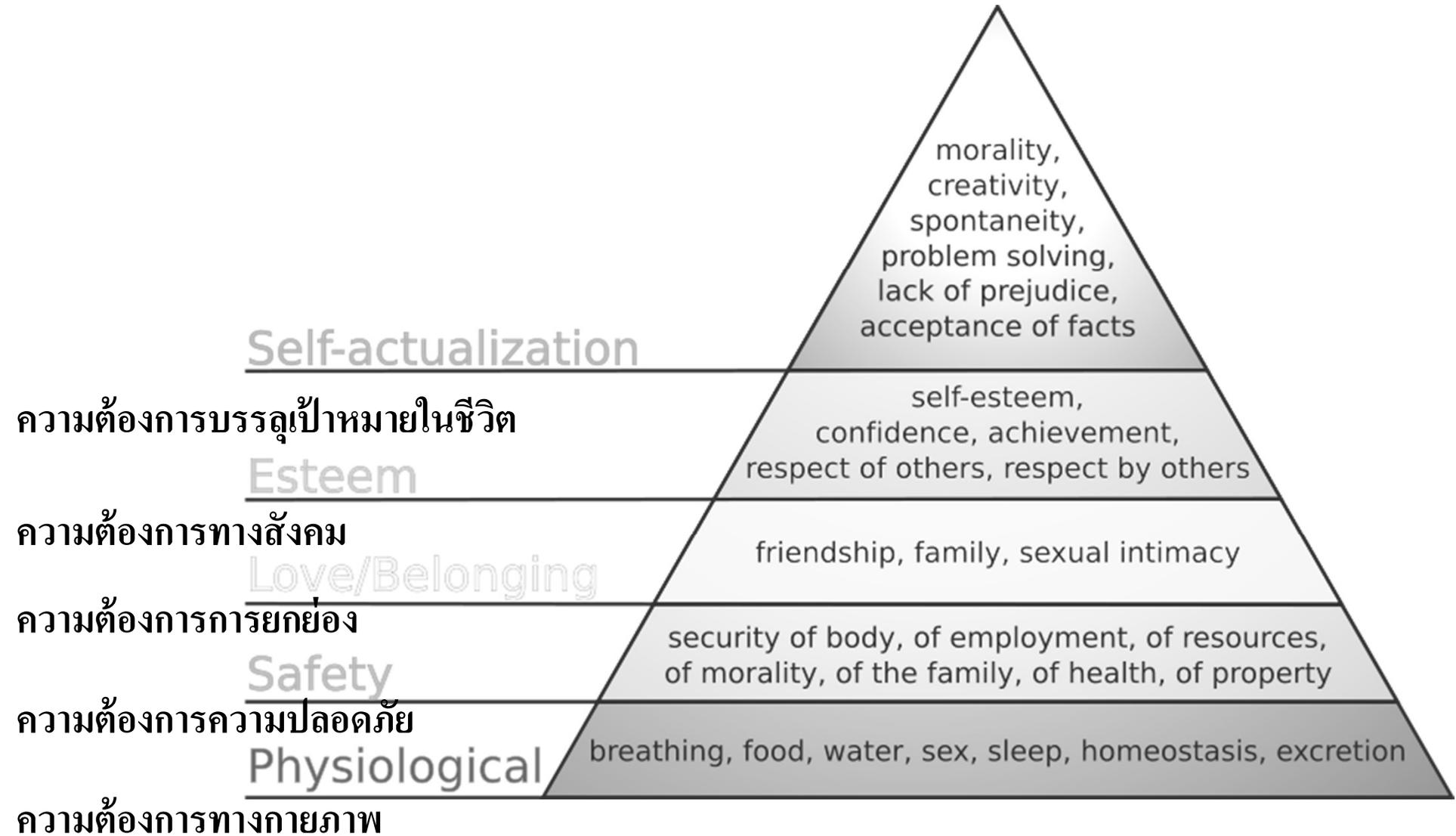
*“ความสำเร็จที่แท้จริง คือ การพบว่างานที่ทำคืองานที่ตัวเองรัก”*

*“ความสำเร็จคือ ความสามารถ ความตั้งใจที่จะรับความเสี่ยง เพื่อให้ไปสู่เป้าหมาย และความสามารถในการใช้พลังอย่างมีเหตุผล”*



**การสร้างแรงจูงใจ  
สู่ความสำเร็จ**

# ทฤษฎีแรงจูงใจของ MASLOW



# เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้คนอื่น

- ดูแลดาวเด่น
- สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- เป็นผู้ฟังที่ดี
- ถามคำถามให้เป็น
- วิจัยเชิงสร้างสรรค์
- ทำงานเป็นทีม
- พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal)
- หลีกเลี่ยงการดั่งเลสงสัย

# การสร้างแรงจูงใจในการทำงาน

- แสดงความซาบซึ้ง
- ลดการได้รับสิทธิพิเศษ
- พนักงานมีความสำคัญ
- ลดการติเตียน หรือวิจารณ์รุนแรง
- ใช้โปรแกรมพีเคี่เลี้ยง
- กระตุ้นให้ทำงานอย่างสนุกสนาน
- ลดองสั้นปีบัญชี
- ให้รางวัลผ่านรูปแบบต่างๆ



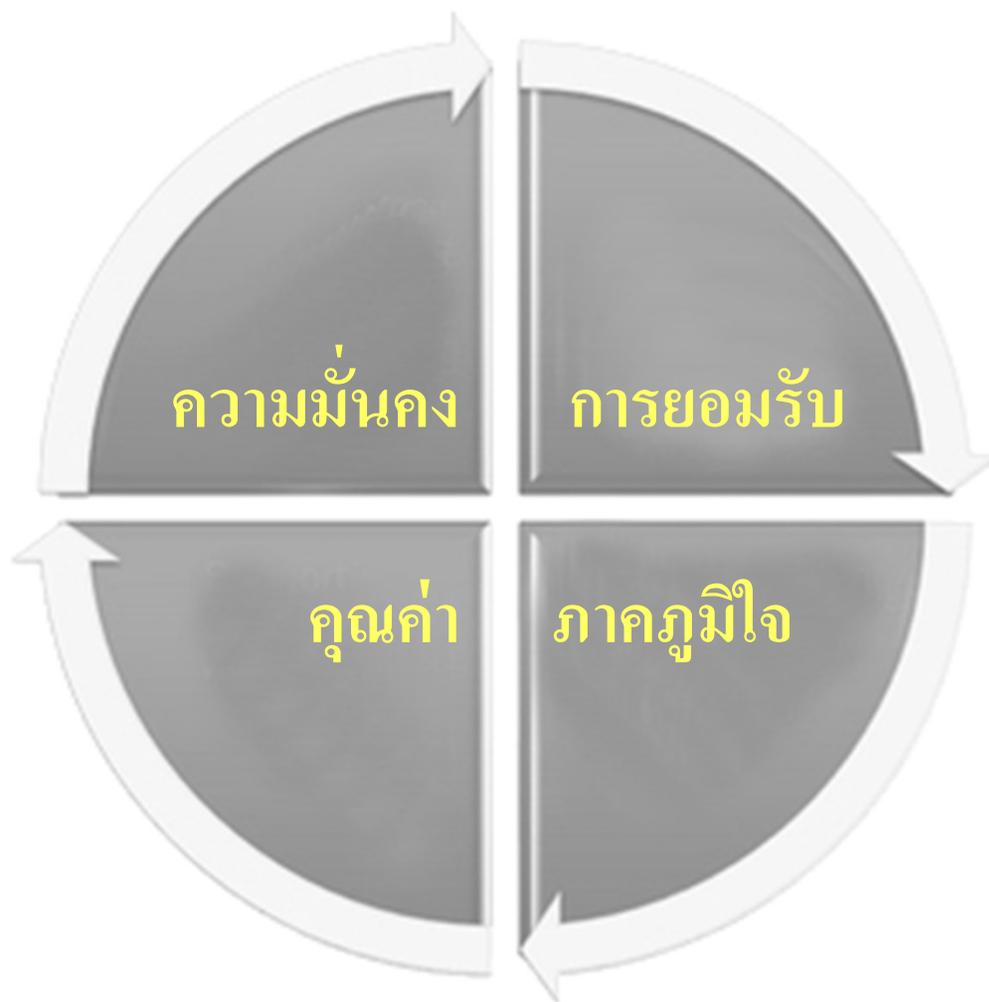
# วิธีการเพิ่มผลการทำงาน

- รับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำ
- คิดก่อนทำ
- มองปัญหาล่วงหน้า
- การรับรู้อาจเป็นเรื่องจริง
- รู้จักเพื่อนร่วมงาน
- ทักษะดีบวกก็มีผลต่อการทำงาน

# ทัศนคติกับการเพิ่มผลการทำงาน

- ส่งผ่านข้อมูลให้ผู้บริหาร
- ส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารเชิงเปิด (Open Communication)
- ไม่เอาความดีของคนอื่นเป็นของตัวเอง
- ทำให้คนอื่นเห็นความสำคัญของงานที่ทำ
- ทำให้ทุกคนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของทีม
- ไม่ใช่คนทุกคนทำงานเพื่อ “เงิน”

# ความสำเร็จในชีวิตการทำงาน



# เคล็ดลับสู่การก้าวต่อไป

- ยอมรับตัวเอง
- เดินตามความฝัน
- ไล่ตามเวลาแต่ละวัน/ แต่ละปีให้ทัน
- ควบคุมงานที่ทำ
- สะสมเงิน
- ปรับปรุงชีวิตรัก
- พัฒนาวิธีคิด
- พัฒนาบุคลิกภาพ
- สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- หลีกหนีคนคิดลบ
- ศรัทธาและไม่รังรอ

# ทัศนคติกับความสำเร็จ



“หากเรามีความเชื่อมากพอ ไม่เคยมีข้อสงสัยใดๆ เราสามารถทำอะไรก็ได้โดยการมโนภาพ”

“หากเรายอมรับจริงๆ คิดบวกจริงๆ มีความศรัทธาจริงๆ เราก็จะสามารถจัดการกับอุปสรรคใดๆ ก็ได้”

# ทัศนคติกับคุณลักษณะของผู้สำเร็จ

- ภูมิใจในตัวเอง
- รับผิดชอบ
- คิดบวก
- ประเมินความก้าวหน้า
- จินตนาการ
- มีสติ
- สร้างสรรค์





**อุปสรรคที่ยิ่งใหญ่ต่อความสำเร็จ คือ ความกลัวที่จะล้มเหลว**



**ถ้าต้องการขึ้นสู่จุดสูงสุด ให้เริ่มต้นจากจุดต่ำสุด**



**การไว้ใจตัวเอง  
คือ  
ความลับเบื้องต้น  
สู่ความสำเร็จ**



SUCCESS IS A JOURNEY,  
NOT A DESTINATION

**ความสำเร็จคือการเดินทางไม่ใช่จุดหมายปลายทาง**