

Change+

เรียนรู้ที่จะทำงานอย่าง**ยืดหยุ่น**  
มีประสิทธิภาพ บรรลุผล  
แม้จะไม่สมบูรณ์แบบเสมอไป

2 割に集中して結果を出す習慣術 ハンディ版 古川武士

SE-ED

inspiration starts here 

คนทำงานสำเร็จ

# ไม่จำเป็นต้อง สมบูรณ์แบบ

เขียนโดย Takeshi Furukawa

วิทยาการและผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการพฤติกรรมมนุษย์

แปลโดย วิมลนัฐ ทวีงสิทธิกุล

 ซีเอ็ด

กรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้สอน ฝึกอบรม ส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2826-8222 หรือ โทรสาร 0-2826-8356-9

## คบกำวานสำเร็จไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ

เขียนโดย Takeshi Furukawa

แปลโดย วิมลฉัฐ หวังสิทธิกุล

ราคา 150 บาท

### Change สำนักพิมพ์ เซนจ์พัลส์

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

โดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) © พ.ศ. 2563

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ หรือกระทำได้โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใดๆ ไม่มีส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ

2 割に集中して結果を出す習慣術 ハンディ版 古川武士

“2WARI NI SHUUCHUUSHITE KEKKA WO DASU SHUUKANJUTSU HANDY VERSION”

by Takeshi Furukawa

Copyright © 2017 by Takeshi Furukawa

Illustrations by Inobe Adzusa and Satou Jun

Original Japanese edition published by Discover21, Inc., Tokyo, Japan

Thai edition is published by arrangement with Discover21, Inc.

through Little Rainbow Agency, Thailand

Thai translation copyright © 2019 SE-Education Public Co., Ltd.

All rights reserved.

1 1 2 - 1 0 0 - 1 6 1

2 2 6 6 0 9 8 7 6 5 4 3 2

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ทาคะชิ, ฟุรุคะวะ.

คบทำงานสำเร็จไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ. -- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2563.

160 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. การดำเนินชีวิต. I. วิมลฉัฐ หวังสิทธิกุล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.7

ISBN (e-book) 978-616-08-3787-8

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)  
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทร. 0-2826-8000

สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8572 โทรสาร 0-2826-8589

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ [comment@se-ed.com](mailto:comment@se-ed.com)  
ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ [www.se-ed.com](http://www.se-ed.com)

## บทนำ

เดือนกันยายน ปี ค.ศ. 2014 “เคอิ นิชิโคริ” นักเทนนิสชายชาวญี่ปุ่น ทำสถิติเป็นชาวเอเชียคนแรกที่ได้รับรางวัลรองชนะเลิศในศึกแกรนด์สแลม “ยูเอส โอเพ่น 2014” ในการแข่งขัน เคอิได้แสดงให้เห็นถึงการผ่อนกำลังอย่างถูกต้อง และเอาชนะ โนวัก ยอโควิช นักเทนนิสมือ 1 ของโลกชาวเซอร์เบีย 3-1 เซต ด้วยคะแนน 6-4, 1-6, 7-6, 6-3

จุดที่น่าสนใจคือ ในเซตที่ 2 เขาแพ้คู่แข่งด้วยผลคะแนนที่ค่อนข้างห่าง ถ้าย้อนกลับไปดูเทปการแข่งขันเห็นได้ชัดว่าเคอิไม่พยายามวิ่งตามลูกเลย การเสีย 1 เซตให้กับคู่แข่งนั้น ไม่ใช่ความผิดพลาด แต่เป็นกลยุทธ์ในการเล่น เพื่อไม่ให้ตัวเอง “เสียแรงโดยเปล่าประโยชน์” กลยุทธ์ของเขานั้นคือ การเก็บแรงในเซตที่คิดว่าตนเสียเปรียบ และเล่นสุดแรงในเซตที่ตนได้เปรียบนั่นเอง

ผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็นไว้ว่า ความสามารถในการวิเคราะห์และการตัดสินใจที่เฉียบขาดในการ “เลือกสถานการณ์ที่ควรจะเก็บแรง” ของเคอิ คือกุญแจสำคัญที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเขา

เช่นเดียวกับการทำงาน คนที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพคือ คนที่ “จัดลำดับความสำคัญของงานได้” ในการทำงานเราไม่จำเป็นที่จะต้องทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ 100 เปอร์เซ็นต์ มีเพียง 20 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ที่เราควรให้ความสำคัญและทุ่มเทแรง เพื่อให้ผลสำเร็จนั้นออกมามีประสิทธิภาพ

“ทั้ง ๆ ที่พนักงานคนนั้นกลับเร็วแท้ ๆ ทำไมเขาถึงทำงานออกมาได้ดี”

“ทำไมพนักงานคนนั้นส่งงานทันกำหนดตลอด ทั้ง ๆ ที่เขาดูไม่รีบเลย”

รอบ ๆ ตัวคุณมีคนแบบนี้หรือไม่ ถ้ามี... คนคนนั้นคือ “คนที่จัดลำดับความสำคัญของงานแต่ละชิ้นได้ การทุ่มแรงและเวลาให้ส่วนที่สำคัญที่สุด และผ่อนแรงในส่วนเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ส่งผลกระทบต่อผลสำเร็จของงาน”

แต่การเลือกผ่อนแรงในงานบางส่วนนั้น “พุดง่ายแต่ทำยาก” เพราะ  
สังคมของเรายังคงยึดติดกับความ “สมบูรณ์แบบ” นั้นเอง

ผลของความคิดนี้ก็คือ “การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด” นั้นเอง  
ซึ่งขยายความได้ว่า การตั้งใจจดจ่อกับงานในจุดที่สำคัญและการปล่อยว่าง  
ในจุดที่ไม่สำคัญ (การใช้สมาธิเพียง 2%) แยกแยะลำดับความสำคัญของงาน  
เพื่อการทำงานที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ หากคุณใช้หลักการนี้ในการทำงาน  
คุณจะได้ผลงานที่มีประสิทธิภาพในช่วงเวลาที่สั้นลง

นอกจากความเร็วในการทำงานแล้ว ยังเป็นความกดดัน ความเครียด  
และความกังวลในการทำงานได้อีกด้วย ผมเชื่อว่าหลักการการทำงานนี้  
จะช่วยเพิ่มความสุขในการใช้ชีวิตของคุณได้ โดยใช้เวลาที่มีอยู่จำกัด ทั้งด้าน  
การทำงาน รวมไปถึงชีวิตประจำวันไปอย่างรวดเร็วและประสิทธิภาพนั่นเอง

หนังสือเล่มนี้ มีจุดประสงค์เพื่อเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับการทำงาน  
อย่างสมบูรณ์แบบ ให้เป็นการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเริ่มจากการ  
เปลี่ยนแปลงหลักการคิด และการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของคุณ

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะมอบค่าไ้ที่จะทำให้ความเครียดและความ  
กดดันในการทำงานของคุณลดลง อีกทั้งยังช่วยผลักดันผลงานของคุณให้มี  
คุณภาพยิ่งขึ้นได้



## สารบัญ

สมบุรณ์แบบเกินไป ลดประสิทธิภาพในการทำงาน .....	11
บทที่ 1 การสร้างผลงาน “ให้มีประสิทธิภาพในเวลาสั้น” .....	21
บทที่ 2 ประยุกต์อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มคุณภาพงาน.....	64
บทที่ 3 อย่างกลัวความผิดพลาด .....	93
บทที่ 4 สร้างความสบายใจให้กับตัวเอง .....	119
บทที่ 5 ใช้แรงงานของคนรอบข้างอย่างถูกวิธี .....	145

SE-ED

inspiration starts here



ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะช่วยทำให้คุณหลุดพ้นจากแนวคิดแบบคน  
ที่ชอบความสมบูรณ์แบบ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นครับ

SE-ED

inspiration starts here

ทาเคชิ ฟุรุคาวะ

ผู้ให้คำปรึกษาด้านความเคยชิน

พฤษภาคม ค.ศ. 2017

# สมบูรณแบบเกินไป ลดประสิทธิภาพในการทำงาน

## SE-ED

inspiration starts here



## การกำหนดแบบยึดความสมบูรณ์แบบไม่ด้หรือ

คนที่ชอบความสมบูรณ์แบบ คือ คนที่ทำงานอย่างพิถีพิถันในทุก รายละเอียด เป็นทุกระดับ คิดว่านี่คือหลักการงานที่ถูกต้อง และคิดอยู่เสมอว่าความคิดของตัวเองถูกต้องที่สุด

แน่นอนว่าคนที่ชอบความสมบูรณ์แบบเองก็มีข้อดีอยู่ในตัว ยกตัวอย่างความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมงานสัมมนาของผม ได้ดังนี้

### ข้อดีของคนที่ชอบความสมบูรณ์แบบ

- ◆ รู้สึกว่าทำงานได้อย่างมีคุณภาพ
- ◆ รู้สึกได้ถึงความสำเร็จเมื่องานเสร็จและรู้สึกพอใจ
- ◆ มีความพยายามอยู่เสมอ
- ◆ เป็นที่ยอมรับและไว้วางใจจากคนรอบข้าง
- ◆ เกิดข้อผิดพลาดน้อย
- ◆ รู้สึกสบายใจ
- ◆ รู้สึกว่าตัวเองได้พยายามแล้ว
- ◆ ได้ผลงานที่สมบูรณ์แบบ

SE-ED  
inspiration starts here





การเปลี่ยนการทำงานจากแบบยึดความสมบูรณ์แบบ มาเป็นแบบ ยืดหยุ่น คงก่อให้เกิดความกังวลว่าข้อดีที่กล่าวมานี้จะหายไป ตัวผมเอง ก็เป็นหนึ่งในคนที่ชอบความสมบูรณ์แบบเช่นกัน ผมจึงเข้าใจความรู้สึกนั้น เป็นอย่างดี

แต่การทำงานแบบยืดหยุ่นที่กล่าวถึงนี้ หมายถึง การที่เรากล้าละทิ้ง ส่วนที่ไม่สำคัญและมองหาส่วนที่สำคัญ เพื่อลดการเสียเวลาในสิ่งที่ไม่จำเป็น ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานรวมถึงคุณภาพของงานนั้นดียิ่งขึ้นอีกด้วย

การทำงานแบบยึดความสมบูรณ์แบบที่สุดช่วงเงินไป ส่งผลเสียต่อธุรกิจ

การตีลูกของอิจิโร่ นักกีฬาเบสบอลชื่อดังของญี่ปุ่น เป็นที่กล่าวขานว่า สวยงามไร้ที่ติ แสดงให้เห็นถึงความพยายามเพื่อให้ได้มาซึ่งความสมบูรณ์แบบ

เทสทียะ ซาโอะโตเมะ พ่อครัวร้านเท็มปุระที่อร่อยที่สุดในญี่ปุ่น พิถีพิถัน กับขั้นตอนการทอดเท็มปุระให้อร่อย และคงรสชาติดั้งเดิมมาตลอด 30 ปี

นอกจากนี้ ทั้งผู้กำกับชื่อดังอย่าง อากิระ คูโรซาวะ และ สตีฟ จ๊อบ ก็ ล้วนเป็นผู้ที่พิถีพิถันในทุกขั้นตอน ถือเป็นคนที่ชอบความสมบูรณ์แบบอย่าง สุดขีดเลยก็ได้ และนี่เป็นเหตุผลที่ทำให้พวกเขาทุกคนประสบความสำเร็จ

แต่ผมคิดว่า สำหรับคนธรรมดาทั่วไป หรือผู้ที่ทำธุรกิจขนาดเล็กนั้น การทำงานแบบยึดความสมบูรณ์แบบจะส่งผลเสียมากกว่าผลดี

นักกีฬา พ่อครัว หรือช่างประดิษฐ์ต่าง ๆ ความพิถีพิถันในรายละเอียด ถือเป็นสิ่งที่สำคัญ ในการจะสร้างผลงานที่สวยงามและน่าประทับใจ

แต่สำหรับการทำธุรกิจหรือการทำงานในบริษัทนั้นต่างออกไป เนื่องจากงานในบริษัทไม่ใช่การสร้างของเพียงอย่างเดียว แต่เป็นงานหลากหลายชนิด ที่ถูกนำมาวางตรงหน้า ซึ่งจำเป็นที่จะต้องทำงานหลาย ๆ อย่างพร้อม ๆ กัน ความสำคัญในการทำงานเช่นนี้คือ การกำหนดความสำคัญแก่งานแต่ละชิ้น ไปจนถึงขั้นตอนการทำงานเพื่อไม่ให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ เนื่องจากงานทุกชิ้นมีเวลาที่จำกัด

นั่นหมายถึง การทำงานแบบยึดความสมบูรณ์แบบจะเป็นการขัดขวางการทำงานที่ต้องการความเร็วนั่นเอง

ผมเองก็เคยเห็นหลายคนที่ไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน รับงานหลายชนิดมาทำคนเดียว ต้องอยู่ทำล่วงเวลา จนถึงดึกดื่น วันหยุดก็ยังคงออกมาทำงานให้เสร็จ สุดท้ายก็จบลงที่การทำลายสุขภาพของตัวเอง ผมขอยกตัวอย่างปัญหาของพนักงานธนาคารหญิงคนหนึ่ง ที่เคยมาปรึกษาผมเกี่ยวกับการทำงาน

การทำงานพลาดนั้นเป็นสิ่งที่ให้อภัยไม่ได้ เราจะต้องทำงานทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ

ด้วยเหตุนี้ ความกลัวว่าจะทำงานพลาด จึงก่อให้เกิดความกดดัน เครียด และไม่สบายใจ

เมื่อตัวเองมีนิสัยที่ว่า ถ้าทำตามแผนที่วางไว้ไม่ได้ ก็ารู้สึกไม่ดี

นอกจากตัวเองแล้ว ก็เริ่มหันมาเข้มงวดกับคนรอบข้าง จึงรู้สึกหงุดหงิดมากหากเห็นคนที่ไม่ใส่ใจในการทำงาน

ส่วนงานใหญ่ งานหนักนั้น ก็ต้องการเวลาในการทำให้เต็มที่ เมื่อไม่มีเวลา... สุดท้ายจึงกลายเป็นการผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ๆ

หนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงการจัดการกับปัญหาเหล่านี้

การทำงานยึดความสมบูรณ์แบบ ไม่ใช่นิสัย แต่เป็นความเคยชิน

“แต่การทำงานแบบยึดความสมบูรณ์แบบมันเป็นนิสัยไม่ใช่หรือ”

นี่เป็นคำถามที่ผมมักถูกถามอยู่บ่อย ๆ

แต่จากประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา รวมไปถึงการสัมมนาต่าง ๆ ผมมั่นใจว่า “การยึดความสมบูรณ์แบบนั้นไม่ใช่นิสัย แต่เป็นความคิดและความเคยชิน” ต่างหาก

inspiration starts here

การเปลี่ยนนิสัยคนเป็นเรื่องยาก แต่เราสามารถควบคุมความเคยชินหรือการใช้ชีวิตประจำวันนั้นได้

ผมเป็นนักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับความเคยชิน ทั้งด้านชีวิตประจำวัน พฤติกรรม และความคิด โดยให้คำปรึกษาด้วยการแนะนำ ชี้แนะแนวทางในการเปลี่ยนความคิดใหม่ เพื่อให้ผู้เข้ามาปรึกษาใช้ชีวิตได้อย่างราบรื่นขึ้น หนังสือเล่มนี้เป็นการนำประสบการณ์และความรู้ต่าง ๆ มาถ่ายทอดวิธีการเปลี่ยนความคิดและความเคยชินของเรา เพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวัน

## แบบทดสอบความสมบูรณ์แบบในการกำาาน

แม้จะเป็นคนที่ชอบความสมบูรณ์แบบ แต่ความคิดและการปฏิบัติของคนแต่ละคนก็ย่อมแตกต่างกันไป การรู้ว่าเรามีแนวโน้มไปในด้านไหน จะช่วยให้เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มีประโยชน์กับคุณมากขึ้น เพราะฉะนั้นมาลองทำแบบทดสอบกัน

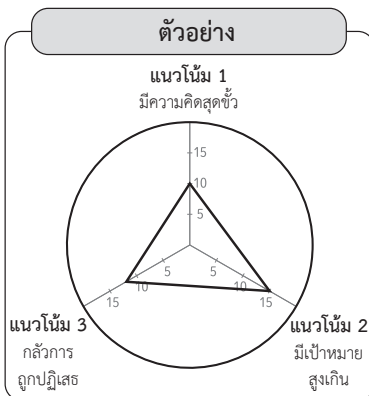
1. ตอบคำถาม 15 ข้อในหน้า 13
2. รวบรวมคะแนนแต่ละหัวข้อ ใส่ลงในช่อง “รวม” ด้านขวา
3. เขียนกราฟที่มีให้ด้านล่าง
  - ◆ แนวโน้มความคิด 1 คือ คะแนนรวมจากข้อ 1-5
  - ◆ แนวโน้มความคิด 2 คือ คะแนนรวมจากข้อ 6-10
  - ◆ แนวโน้มความคิด 3 คือ คะแนนรวมจากข้อ 11-15

สุดท้าย... วาดเส้นกราฟตามตัวอย่าง

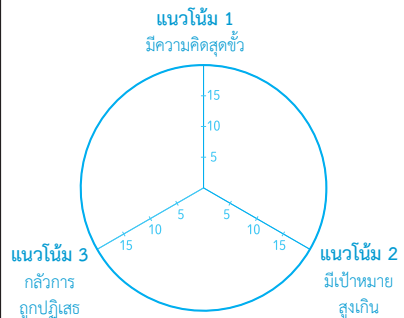


0 = ไม่ตรงเลย    1 = ตรงบ้างไม่ตรงบ้าง    2 = ตรง    3 = ตรงมาก

ข้อ	หัวข้อ	คำตอบ	รวม
1	หากทำงานได้ไม่ตรงตามแผนที่วางไว้ จะรู้สึกว่าตัวเอง “ไม่ได้เรื่อง”	3-2-1-0	/ 15
2	ประเมินงานแค่ 2 ทางเลือกเท่านั้น คือ “ดี” และ “ไม่ได้เรื่อง”	3-2-1-0	
3	คิดว่าทุกอย่างมีคำตอบที่ถูกต้องของนั่นเอง จึงจำเป็นต้องทำตามแบบแผน	3-2-1-0	
4	คำว่า “ต้อง...” เป็นคำพูดติดปาก	3-2-1-0	
5	แม้จะเป็นข้อผิดพลาดเพียงเล็กน้อย ก็ไม่ยอมให้อภัยตัวเอง	3-2-1-0	
6	ตั้งเป้าหมายงานที่ตัวเองรับผิดชอบโดยตรงให้สูงกว่าปกติเสมอ	3-2-1-0	/ 15
7	มีเป้าหมายอยู่ในใจ และต้องทำให้งานออกมาตรงตามเป้าหมายให้ได้ แม้ว่าจะต้องใช้เวลาอันเกินความจำเป็นก็ตาม	3-2-1-0	
8	ให้ความสำคัญกับความคิดของตัวเอง มากกว่าความต้องการของคนอื่น	3-2-1-0	
9	รู้สึกว่าตัวเองเป็นมืออาชีพ จึงเข้มงวดกับตัวเองมากเป็นพิเศษ	3-2-1-0	
10	แม้จะยุ่งมาก แต่ก็ต้องทำงานทุกงานให้ออกมาดีที่สุด จึงต้องทำงานล่วงเวลาจนตีกตื้น	3-2-1-0	
11	ไม่ยอมทำให้หัวหน้าผิดหวังหรือไม่อยากถูกโกรธมากกว่าปกติ	3-2-1-0	/ 15
12	กลัวว่าจะสูญเสียความเชื่อมั่นจากคนรอบข้าง หากทำงานไม่สมบูรณ์แบบ	3-2-1-0	
13	รู้สึกแย่มากที่ตามความต้องการของหัวหน้าไม่ได้ แม้จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ	3-2-1-0	
14	รู้สึกดีใจมากผิดปกติ เมื่อมีคนชมผลงานของตนว่า “ไม่ทำให้ผิดหวังจริงๆ”	3-2-1-0	
15	เมื่อต้องส่งเอกสารให้รุ่นพี่หรือหัวหน้าก็จะพยายามเช็คแล้วเช็คอีก	3-2-1-0	



**ความสมบูรณ์แบบในการทำงาน**



## การทำงานแบบยืดความสมบูรณ์แบบ

ลักษณะการทำงานแบบนี้แบ่งกว้าง ๆ ได้ 3 แบบ โดยแบ่งตามการสังเกตจากประสบการณ์การให้คำปรึกษา

ต่อจากนี้จะเป็นการอธิบายลักษณะการทำงานทั้ง 3 แบบ ลองศึกษาไปพร้อมกับเปรียบเทียบผลทดสอบก่อนหน้ากันครับ

### “แนวโน้มความคิด 1” มีความคิดสุดขีด

คนที่มีแนวโน้มความคิดเช่นนี้คือ คนที่คิดว่าผลการประเมินงานมีเพียง 2 ทางเท่านั้น นั่นคือไม่ 100 คะแนนเต็ม ก็ 0 คะแนน เป็นความคิดที่ สุดขีด และส่งผลให้ตนเองกลัวความผิดพลาดมากกว่าที่ควร

มีแนวโน้มที่จะไม่ชอบตัวเอง กัดดันตัวเองเมื่อไม่สามารถทำอะไรได้ วางแผนการทำงานเป็นลำดับขั้นตอน แต่ไม่ถนัดในการปรับเปลี่ยน หรือ ยืดหยุ่นแผนการเมื่อเกิดเหตุการณ์คับขัน

### “แนวโน้มความคิด 2” มีเป้าหมายที่สูงเกินความจำเป็นเสมอ


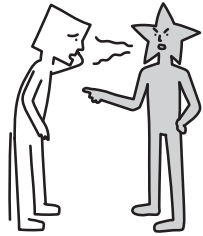
คนกลุ่มนี้ มักมีพื้นฐานความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ควรจะเป็นในจุดที่สูงเกินความจำเป็น ทั้งด้านการทำงาน พฤติกรรม และผลงานที่ได้ ทุกอย่างจะถูกคาดหวังให้ออกมาสมบูรณ์แบบเสมอ ใช้เวลาในการทำงานแต่ละชิ้นนานกว่าที่ควรจะเป็น ไม่ชอบปล่อยวางหรือผ่อนแรงในการทำงาน แม้ว่าจะเป็นส่วนเล็กน้อยก็ตาม

### “แนวโน้มความคิด 3” กลัวการถูกปฏิเสธ

คนที่มีแนวโน้มลักษณะนี้กลัวการถูกปฏิเสธ และให้ความสำคัญกับสายตาของผู้อื่นเป็นอย่างมาก จะคอยสังเกตอารมณ์ ความต้องการของอีกฝ่าย และพยายามทำตามความต้องการนั้น จนไม่สามารถทำงานบางอย่างได้ รวมไปถึงไม่มีความสามารถหรือความมั่นใจในการตัดสินใจ



## การทำงานแบบยึดความสมบูรณ์แบบ

แนวโน้มความคิด 1 มีความคิดสุดขีด	แนวโน้มความคิด 2 มีเป้าหมายสูงเกินความจำเป็น	แนวโน้มความคิด 3 กลัวการถูกปฏิเสธ
		
ไม่ 100 ก็ 0 ความคิดสุดขีด กลัวความผิดพลาด มักโทษตัวเองเมื่อเกิด ความผิดพลาด	กำหนดเป้าหมายไว้ สูงให้ความสำคัญกับ ทุกขั้นตอน ใช้เวลา ทำงานมาก	กลัวการถูกเกลียด กลัวสายตาคนรอบ ข้าง ไม่กล้าตัดสินใจ กลัวข้อผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ
หัวข้อ 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 9 • 10 • 11 • 12 • 13 • 15 • 18 • 19 • 20 • 21 • 22 • 23 • 25 • 26 • 28 • 29	หัวข้อ 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 7 • 8 • 9 • 10 • 11 • 12 • 13 • 14 • 16 • 17 • 19 • 22 • 23 • 24 • 25 • 26 • 27 • 30 • 33	หัวข้อ 3 • 4 • 6 • 7 • 8 • 10 • 15 • 16 • 18 • 19 • 25 • 26 • 31 • 32 • 33