

---

9 เคล็ดลับ  
ประสบความสำเร็จ  
ด้วยวิถี  
ฮาร์วาร์ด

9 THINGS SUCCESSFUL  
PEOPLE DO DIFFERENTLY



HEIDI GRANT HALVORSON

9 เคล็ดลับ เปลี่ยนคนธรรมดา  
ให้ประสบความสำเร็จเหนือคน

[ ลิขสิทธิ์ถูกต้อง  
จากฮาร์วาร์ด ]

---

9 เคล็ดลับ  
ประสบความสำเร็จ  
ด้วยวิถี  
ฮาร์วาร์ด



9 THINGS SUCCESSFUL  
PEOPLE DO DIFFERENTLY

[ ลิขสิทธิ์ถูกต้อง จากฮาร์วาร์ด ]

## 9 เคล็ดลับประสบความสำเร็จด้วยวิถีฮาร์วาร์ด

แปลและเรียบเรียงจาก *9 Things Successful People Do Differently*

โดย : Heidi Grant Halvorson

ผู้แปล : คมกฤษ จงบุญวัฒนา

Original work Copyright © 2012 Harvard Business School Publishing Corporation  
Published by arrangement with Harvard Business Review Press.

Unauthorized duplication or distribution of this work constitutes Copyright infringement.

Thai translation rights © 2019 Expernet Co., Ltd.  
All rights reserved.

จำนวน 176 หน้า

ราคา 185 บาท

ISBN (E-Book) 978-974-414-551-2

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กสเปอร์เน็ต จำกัด

จัดทำโดย : **บริษัท เอ็กสเปอร์เน็ต จำกัด**

2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่

แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

e-mail: [public@expernetbooks.com](mailto:public@expernetbooks.com)

<http://www.expernetbooks.com>

---

# คำนำ

---

เราทุกคนอยากที่จะประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม แต่ปัจจัยอะไรล่ะ ที่ทำให้คนหนึ่งประสบความสำเร็จในชีวิต ในขณะที่อีกหลาย ๆ คนกลับไปไม่ถึงไหน

เมื่อมองดูบุคคลที่ประสบความสำเร็จระดับโลก ทั้งในแวดวงธุรกิจ การเมือง ดนตรี หรือภาพยนตร์ คนที่เราเรียกว่า **อัจฉริยะ** หรือ **มีพรสวรรค์** นั้นมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน นั่นคือ พวกเขาสามารถกำหนดเป้าหมายที่ต้องการไขว่หาโอกาสและลงมือทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

หนังสือ **“9 เคล็ดลับประสบความสำเร็จด้วยวิถีฮาร์วาร์ด”** จากฮาร์วาร์ด บิสซิเนส รีวิว (Harvard Business Review) ได้รวบรวมกลยุทธ์และเคล็ดลับทั้ง 9 ข้อ ที่จะเปลี่ยนคนธรรมดาให้กลายเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ เหมาะอย่างยิ่งที่จะเป็นคู่มือสำหรับคนทำงานและนักบริหารทุกคน

ด้วยความปรารถนาดี  
สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็กซ์

---

# 9 THINGS SUCCESSFUL PEOPLE DO DIFFERENTLY

CTD BABY.TU

# สารบัญ

	บทนำ	6
1	กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน	8
2	วางแผนลงมือทำ	28
3	รู้ว่าหนทางยังอีกไกลเท่าใด	46
4	คิดบวกบนความเป็นจริง	64
5	พัฒนาตัวเองตลอดเวลา	84
6	มั่นคงหนักแน่น	102
7	สร้างพลังใจให้ตัวเอง	124
8	หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง	142
9	สร้างพฤติกรรมใหม่	156
	บทสรุป	168
	แหล่งอ้างอิง	171
	เกี่ยวกับผู้เขียน	175

---

# บทนำ

**ทำ** ไม่น่าเชื่อว่าคุณประสบความสำเร็จในบางสิ่ง แต่กลับล้มเหลวในบางอย่าง? ไม่ใช่คุณคนเดียวที่ไม่แน่ใจ เพราะแม้แต่คนที่ประสบความสำเร็จที่สุดก็ยังไม่แน่ใจเกี่ยวกับเหตุผลที่แท้จริงของความล้มเหลวหรือความสำเร็จของตัวเอง คำอธิบายง่าย ๆ ว่าคุณเกิดมาพร้อมพรสวรรค์บางอย่าง เป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ ของคำตอบ จริง ๆ แล้ว งานวิจัยเกี่ยวกับความสำเร็จในหลายทศวรรษที่ผ่านมาพบว่า คนที่ประสบความสำเร็จสามารถไปถึงเป้าหมายทั้งในชีวิตส่วนตัวและหน้าที่การงานได้ ไม่ใช่เพราะสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่เพราะสิ่งที่พวกเขาลงมือทำ

งานวิจัยในหลายทศวรรษที่ผ่านมาพบว่า มีเคล็ดลับ 9 ประการที่คนประสบความสำเร็จใช้ในการกำหนดเป้าหมายและลงมือทำ (บางครั้งโดยไม่รู้ตัว) ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน<sup>1</sup> นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจ รวมทั้งผู้เขียนทำงานวิจัยนับพัน ๆ ชิ้น เพื่อค้นหาและวัดประสิทธิผล (และข้อจำกัด) ของเคล็ดลับเหล่านี้ ข่าวดีคือเคล็ดลับเหล่านี้ไม่ยากที่จะเข้าใจและง่ายที่จะนำไปใช้ เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณอาจนึกในใจบ่อย ๆ ว่า “ก็แน่นอนอยู่แล้ว” บางครั้งก็ว่า “อืม ก็จริงนะ” หรือ “โอ้โห ไม่รู้มาก่อนเลย” แต่ท้ายที่สุดแล้ว คุณไม่เพียงจะเข้าใจยิ่งขึ้นในสิ่งที่คุณทำถูกต้องอยู่แล้ว แต่จะได้พบสิ่งที่คุณเคยทำผิดพลาดด้วย และสำคัญยิ่งไปกว่านั้น ความรู้ดังกล่าวจะเป็นประโยชน์กับคุณต่อไป

---





СЕРГЕЙ  
СЕРГЕЕВ

กำหนด  
เป้าหมาย  
ให้ชัดเจน

GET SPECIFIC

---

**เวลา**ที่คุณกำหนดเป้าหมายพยายามกำหนดให้ชัดเจนที่สุด เช่น **“ลดน้ำหนักให้ได้ 5 กิโลกรัม”** จะเป็นเป้าหมายที่ดีกว่า **“ลดน้ำหนักลงบ้าง”** เพราะมันทำให้คุณเห็นชัดเจนว่า ความสำเร็จมีหน้าตาอย่างไร

**การรู้ว่า  
อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ  
จะทำให้เกิดแรงจูงใจ  
ในการไปให้ถึงเป้าหมาย**

---

นอกจากนั้น

ให้ **คิด** ด้วยว่า

คุณต้อง **ลงมือทำ**

อะไรบ้างเพื่อไปให้ถึง

**เป้าหมาย**

การสัญญากับตัวเองว่า “จะ**ทานน้อยลง**”  
หรือ “**นอนมากขึ้น**” อาจเป็นเป้าหมายที่  
กว้างเกินไป คุณต้องกำหนดให้ชัดเจนว่า

“ฉันจะเข้านอน **ก่อนเวลา**  
**4 ทุ่ม** ในวันธรรมดา”

แล้วจะไม่เกิดข้อสงสัยว่า คุณต้องทำอะไร  
และคุณได้ทำมันแล้วหรือยัง

เวลาที่เราขอให้หลายคนพูดถึงเป้าหมายของตัวเอง  
ก็มักจะได้ยินว่า พวกเขาต้องการ

“

ก้าวหน้า  
ในหน้าที่การงาน

หรือ

จะรักษาสุขภาพมากขึ้น

หรือ

ให้ง่ายให้น้อยลง  
เก็บให้เยอะขึ้น ”

และเมื่อถามต่อว่า

## “ความสำเร็จที่คุณต้องการ หน้าตาเป็นอย่างไร คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าไปถึงเป้าหมายแล้ว?”

พวกเขาจะนั่งคิด ทำหน้าง และตอบในทำนองว่า

## “ฉันยังไม่ได้คิดถึงเรื่องนี้อย่างจริงจัง”

การใช้เวลาคิดและอธิบายให้ชัดเจนว่า อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการทำให้สำเร็จ จะช่วยป้องกันไม่ให้คุณยอมรับผลลัพธ์ที่ต่ำกว่า หรือบอกตัวเองว่า การทำแค่นี้ก็ “ดีพอแล้ว” นอกจากนี้ ยังทำให้คุณมองเห็นหนทางข้างหน้าชัดเจนขึ้น และรู้ว่าต้องเดินไปในทิศทางใด (การกำหนดเป้าหมายว่า “จะใส่ใจคุณแม่ให้มากกว่านี้” ยังไม่ชัดเจนเพียงพอว่า เราควรจะทำอย่างไรเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายดังกล่าว แต่ถ้ากำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนขึ้นว่า “จะคุยกับคุณแม่อย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง” เราจะรู้ทันทีว่า ต้องทำอะไรและบ่อยแค่ไหน) งานวิจัยนับพัน ๆ ชิ้นพบว่า การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นหนึ่งในขั้นตอนสำคัญ (แต่มักถูกมองข้าม) ในการไปให้ถึงเป้าหมายใดก็ตาม<sup>2</sup>

แทนที่คุณจะกำหนดเป้าหมายว่า

“ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน”

ให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมขึ้น เช่น

“ได้เงินเดือนเพิ่มขึ้น  
อย่างน้อย ... บาท”

หรือ

“ได้เลื่อนตำแหน่งเป็น  
ระดับ ... ขึ้นไป”

เวลาที่เป้าหมายไม่ชัดเจน คุณก็มีแนวโน้มจะหยุดเอาง่าย ๆ เวลาที่รู้สึกขี้เกียจ ท้อถอย หรือเบื่อหน่าย แต่ถ้าคุณกำหนดเป้าหมายไว้ชัดเจน คุณจะรู้ว่าเมื่อใดที่คุณทำได้หรือไม่ได้ตามเป้าหมาย หากทำไม่ได้ตามเป้าหมาย คุณจะไม่มีทางเลือกมากนัก นอกจากต้องพยายามต่อไป หากต้องการประสบความสำเร็จ

การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นเพียงขั้นตอนแรก ขั้นตอนต่อไป คุณต้องมองให้เห็นอุปสรรคที่ขวางกั้นไม่ให้คุณไปถึงสิ่งที่ต้องการ โดยคุณต้องคิดเกี่ยวกับเป้าหมายที่คุณต้องการกับขั้นตอนที่จะไปให้ถึงเป้าหมายดังกล่าว วิธีการดังกล่าวมีชื่อว่า

## “ การสร้างความรู้สึกขัดแย้งภายใน (mental contrasting) ”

ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิผลในการกำหนดเป้าหมายและสร้างความมุ่งมั่นให้เกิดขึ้น



การสร้างความรู้สึกรัดแน่นภายในต้องเริ่มด้วย

## การนึกถึงความรู้สึก ที่คุณจะได้รับเมื่อไปถึง เป้าหมายที่ต้องการ

พยายามนึกให้เห็นภาพที่ชัดเจนในทุกรายละเอียด  
หลังจากนั้น ให้นึกถึงอุปสรรคที่ขวางทางคุณอยู่

เช่น หากคุณต้องการอาชีพที่ดีกว่าและได้ค่าตอบแทน  
สูงกว่า คุณอาจเริ่มต้นด้วยการนึกถึงความภาคภูมิใจ  
และความตื่นเต้นเมื่อได้รับข้อเสนองานในบริษัทชั้นนำ  
และค่าตอบแทนสูง

หลังจากนั้น

ให้นึกถึงสิ่งที่ขวางกั้น  
ระหว่างคุณกับ  
ข้อเสนองานดังกล่าว

เช่น ผู้สมัครที่โดดเด่นคนอื่นที่กำลังสมัครงานในตำแหน่งเดียวกัน คุณเริ่มรู้สึกแล้วใช่ไหมว่า ต้องเขียนประวัติส่วนตัวที่จะใช้สมัครงานให้น่าสนใจยิ่งขึ้น

ความรู้สึกดังกล่าวคือความรู้สึกว่า

---

## ต้องทำอะไรบางอย่าง ซึ่งสำคัญต่อการ ไปถึงเป้าหมาย

---

เพราะมันกระตุ้นให้วงล้อทางจิตวิทยา  
เริ่มทำงาน การฝืนหวนถึงงานที่ได้  
ค่าตอบแทนสูงเป็นความรื่นรมย์ แต่  
มันจะไม่ทำให้คุณได้งานดังกล่าวมา

การสร้างความรู้สึกขัดแย้งภายในช่วย  
แปลงความปรารถนาและความต้องการ  
ให้เป็นความจริงได้ ด้วยการทำให้คุณ  
หันมาสนใจกับสิ่งที่คุณต้องลงมือทำ  
เพื่อให้มันเกิดขึ้น

9 เคล็ดลับประสบความสำเร็จ  
ด้วยวิถี**ฮาร์วาร์ด**

NINE THINGS SUCCESSFUL  
PEOPLE DO DIFFERENTLY

---

**เคล็ดลับความสำเร็จ**

ที่กลั่นกรองจากงานวิจัยนับพันชิ้น  
ในห้วงเวลากว่าหลายทศวรรษ  
จนกระทั่งค้นพบ

9 เคล็ดลับ เปลี่ยนคนธรรมดา  
ให้ประสบความสำเร็จเหนือคน

---



โดย ดร. Heidi Grant Harvorson  
ผู้เชี่ยวชาญด้านภาวะผู้นำและการสร้างแรงจูงใจ  
นักเขียนและบล็อกเกอร์ชื่อดัง

ให้กับวารสารและเว็บไซต์ชั้นนำระดับโลกอย่าง

**Harvard Business Review, Huffington Post, Forbes,  
Fast Company และ Psychology Today**



ISBN (Ebook)

**978-974-414-551-2**

ราคา 185 บาท