

“เทคนิคการเอาตัวรอดในที่ทำงานแบบมืออาชีพ”

ผู้เขียน: ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมภพ ผดุงพันธ์

ลิขสิทธิ์: © 2568

(สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์)

ห้ามคัดลอก ทำซ้ำ ตัดแปลง สแกน หรือเผยแพร่เนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าจะในรูปแบบใด ๆ เว้นแต่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้เขียน/ผู้จัดพิมพ์เท่านั้น

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นบทสรุป จากประสบการณ์ส่วนตัว และการวิเคราะห์กลยุทธ์การสื่อสาร และการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสภาพแวดล้อมทางวิชาชีพ มีวัตถุประสงค์เพื่อแบ่งปันแนวคิดและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ โปรดใช้วิจารณญาณในการนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละบุคคล

ติดต่อผู้เขียน : phoppnu@gmail.com

สารบัญ

เนื้อหา

บทนำ	8
PART 1: อพเกรตเกราะป้องกัน: สร้างพลังบวกให้ตัวเองก่อนเจอใคร	10
 1.1 เมื่อคุณรู้สึก Burnout จนไม่อยากตื่นไปทำงาน	10
กลยุทธ์ลับ: Job Crafting (งานออกแบบได้เอง)	11
 1.2 หยุดคร่ำคร่า!	13
กลยุทธ์ลับ: Cognitive Reframing (การเปลี่ยนมุมมอง)	14
3 ขั้นตอนเปลี่ยน "ยาพิษ" ให้เป็น "ยาบำรุง"	15
 1.3 เมื่อเพื่อนร่วมงานเป็น "แวมไพร์พลังงาน": วิธีสกัดดาวรุ่งพลังลบ	17
กลยุทธ์ลับ: Embracing "Good Enough" (โอบรับความพอดี)	23
3 วิธีปลดแอกตัวเองจากความ Perfectionist	23
PART 2: ศิลปะแห่งการสื่อสาร: พูดอย่างไรให้ "มีออาซีฟ" และ "ไม่โดนตำหนิ"	27
 2.1 พูดในที่ประชุมแบบ "ฉลาด" ไม่ใช่แค่ "ตั้ง" (การนำเสนอแบบมีกลยุทธ์)	27
กลยุทธ์ลับ: The High-Value Contributor (ผู้สนับสนุนที่มีคุณค่า)	28

3	เทคนิคสร้าง "โมเมนต์ทองคำ" ในที่ประชุม	28
	2.2 "ไม่ว่างค่ะ!" พูดอย่างไรให้ปฏิเสธงานเพิ่มแบบมีมารยาท	31
	กลยุทธ์ลับ: The Professional "No" (การปฏิเสธแบบมีอาชีพ)	32
3	วิธีปฏิเสธงานเพิ่มแบบมีกลยุทธ์	32
	2.3 เจรจาต่อรองให้ได้สิ่งที่ต้องการ: เทคนิค "Anchoring" ในการขอขึ้นเงินเดือน....	35
	กลยุทธ์ลับ: The Anchoring Effect (ผลกระทบจากจุดยึด)	36
3	ขั้นตอนขอเงินเดือน/ผลประโยชน์แบบเหนือชั้น	36
	2.4 วิธีใช้ "ภาษากาย" ในการโกหกที่ทำงาน (แต่ไม่ได้โกหกเรื่องงาน)	40
	กลยุทธ์ลับ: Power Posing (ท่าสร้างพลัง)	41
PART 3: Digital Survival: เอาตัวรอดในสมรภูมิ LINE, อีเมล และโซเชียล		45
	3.1 กลยุทธ์ตอบ "LINE วันหยุด": อยู่รอดในยุคที่ออฟฟิศ ตามคุณไปทุกที่	45
	กลยุทธ์ลับ: Asynchronous Communication (การสื่อสารแบบไม่พร้อมกัน).....	46
3	เทคนิคจัดการข้อความในวันหยุดแบบไม่เสียงานและไม่เสียคน.....	46
	3.2 เมื่อเพื่อนร่วมงาน Tag เรื่องส่วนตัวมาใน LINE/Facebook: การตั้งกำแพง Social Media อย่างมืออาชีพ	49
	กลยุทธ์ลับ: Private Boundary (การตั้งขอบเขตส่วนตัว)	50
3	วิธีสร้างกำแพงดิจิทัลให้แข็งแรง.....	50

	3.3 ส่งอีเมลปฏิเสธอย่างมืออาชีพ: เทคนิค The Buffer.....	54
	กลยุทธ์ลับ: The Buffer Technique (เทคนิคกันชนทางอารมณ์)	54
	3 ส่วนประกอบของอีเมลปฏิเสธที่ทำให้เขายังอยากร่วมงานกับคุณ.....	55
	3.4 การโทรศัพท์ทาลูกค้า/หัวหน้าแล้วเกิดความประหม่า: เทคนิค Power Posing (ปรับท่าทาง).....	58
	กลยุทธ์ลับ: Body-to-Voice Connection (เชื่อมต่อร่างกายกับเสียง).....	59
	3 ท่าทางลับที่ช่วยลดอาการ 'กลัวไมค์'	59
	PART 4: Conflict Mastery: จัดการกับ "คนยาก" ให้เขาเดินออกไปจากชีวิต	62
	4.1 วิธีรับมือกับ "คนที่ขโมยความคิดความชอบ" ไปต่อหน้าต่อตา (Documentation Strategy)	62
	กลยุทธ์ลับ: The Documentation Strategy (กลยุทธ์การบันทึกหลักฐาน)	63
	3 ขั้นตอนสร้างร่องรอยที่ไม่สามารถลบได้.....	63
	4.2 เมื่อคุณถูกนิทา: เทคนิค "หินสีเทา" (Gray Rock) ที่จะทำให้เขาเบื่อคุณไปเอง .	67
	กลยุทธ์ลับ: The Gray Rock Technique (เทคนิคหินสีเทา)	68
	3 วิธีทำให้ตัวเองกลายเป็น "หินสีเทา" ที่น่าเบื่อสุดๆ.....	68
	4.3 เมื่อต้องทำงานกับ "ตัวถ่วง": วิธีสร้างแรงจูงใจให้คนอื่นโดยไม่ต้องออกคำสั่ง	71
	กลยุทธ์ลับ: The Reciprocity Principle (หลักการตอบแทนซึ่งกันและกัน).....	72

3	ขั้นตอนเปลี่ยน "ตัวถ่วง" ให้กลายเป็น "ผู้ช่วย"	73
	4.4 ถูกกดดันให้เข้าข้างใครคนใดคนหนึ่งในความขัดแย้ง: วิธีเป็น "สะพานเชื่อม" ที่ปลอดภัย	76
	กลยุทธ์ลับ: The Neutral Bridge (สะพานผู้เชื่อมต่อที่เป็นกลาง)	77
3	วิธีเป็นกลางแบบมีชั้นเชิง	77
PART 5: Boss & Subordinate Mastery: กลยุทธ์จัดการทุกระดับชั้น		81
	5.1 วิธีเอาใจหัวหน้าแบบ "ไม่ประจบ": การชมเชยแบบ Specific Praise	81
	กลยุทธ์ลับ: Specific Praise (การชมเชยแบบเจาะจง)	82
3	วิธีชมเชยหัวหน้าแบบมีคลาสและได้ผล	82
	5.2 หัวหน้าสั่งงานที่ไม่สมเหตุผล: เทคนิค "การทวนซ้ำ" เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน	86
	กลยุทธ์ลับ: The Reflective Confirmation (การทวนซ้ำเพื่อยืนยัน)	87
3	ขั้นตอนทวนซ้ำคำสั่งแบบมีอาชีพ	87
	5.3 วิธีให้คำแนะนำหรือสั่งงานลูกน้องแบบ "พี่สอนน้อง" ไม่ใช่ "เจ้านายสั่ง"	90
	กลยุทธ์ลับ: The Growth Mindset Delegation (การมอบหมายที่เน้นการเติบโต) ...	91
3	วิธีสั่งงานที่ทำให้คนทำงานรู้สึกดีและอยากทำให้สำเร็จ	92
	5.4 วิธีบอกหัวหน้าว่า "ฉันต้องการความช่วยเหลือ": การขอทรัพยากรเพิ่มแบบมีเหตุผล	95

กลยุทธ์ลับ: The Resource Rationale (การให้เหตุผลด้านทรัพยากร)	96
3 ขั้นตอนขอความช่วยเหลือที่หัวหน้าปฏิเสธยาก	96
PART 6: การเรียนรู้และพัฒนาตัวเอง	100
6.1 พัฒนาตัวเองแบบ "นักรบ" ไม่ใช่ "นักเรียน" (Self-Directed Learning)	100
กลยุทธ์ลับ: The 70-20-10 Model (โมเดล 70-20-10)	101
3 วิธีพัฒนาตัวเองแบบติดจรวด	101
6.2 "Networking" ไม่ใช่แค่การแลกนามบัตร: วิธีสร้างความสัมพันธ์แบบยั่งยืน	105
กลยุทธ์ลับ: The Give-First Mentality (ความคิดแบบให้ก่อน)	106
3 วิธีสร้างเครือข่ายแบบได้ใจและได้งาน	106
6.3 วิธีรับมือกับ "ฟีดแบ็กที่ทำร้ายจิตใจ": การเปลี่ยนคำวิจารณ์เป็นพลังบวก	110
กลยุทธ์ลับ: The Detachment Filter (ตัวกรองความไม่ยึดติด)	111
3 ขั้นตอนรับฟีดแบ็กสุดโหดแบบมีอาชีพ	111
บทส่งท้าย	115

บทนำ

ทำไมเราต้อง"สวมเกราะ" ก่อนเข้าออฟฟิศ ?

ในที่สุดก็มาถึงจุดเริ่มต้นของหนังสือเล่มนี้แล้วนะ! พุดกันตรงๆ เลยนะ หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนมาเพื่อให้คุณกลายเป็น "ลูกรักเจ้านาย" หรือ "เทพเจ้าแห่ง Productivity"อะไรหรอก แต่จุดประสงค์หลักของมันคือ เพื่อให้คุณเป็น "ตัวรอด" ที่เก่งที่สุดในโลกการทำงาน !!!

ชีวิตออฟฟิศมันโคตรไม่ง่ายเลยใช่ไหมล่ะ? มันเหมือนเราหลุดเข้าไป อยู่ในเกมที่กฎเปลี่ยนตลอดเวลา บางวันก็เจอเพื่อนร่วมงานที่ดราม่า ยิ่งกว่าซีรีส์หลังข่าว บางทีก็เจอหัวหน้าที่คาดหวังอะไรมากเกินไปไม่ได้ แกรมเดี๋ยวนี้อาจมาพร้อมกับสงครามดิจิทัล: ู้โจมตีทาง LINE, ชุมโจมตีทางอีเมล, และการนินทาที่รออยู่ใน Facebook Group ลับ! โอ้โห... แค่นี้ก็เหนื่อยแทน

เชื่อไหมว่า ทุกคนที่ทำงานมานาน เคยเป็น "เหยื่อ" มาก่อนทั้งนั้นแหละ เคย Burnout จนอยากจะลาออกไปเลี้ยงแมว เคยไม่โหจจนแทบ จะปาโทรศัพท์ทิ้งเพราะข้อความตามงานวันหยุด และเคยถูกขโมย

ผลงานไปแบบหน้าด้านๆ แต่พอเริ่มตั้งสติ เริ่มสังเกต และเริ่มเอา "จิตวิทยาแบบง่ายๆ" มาใช้เป็นอาวุธลับเท่านั้นแหละ โลกก็เปลี่ยนไปเลยนะ หนังสือเล่มนี้ก็เลยเป็นเหมือน "กล่องเครื่องมือฉุกเฉิน" ที่รวบรวมสถานการณ์โคตรจริงจังในชีวิตทำงานไว้หลายเคส เราไม่ได้มาสอนทฤษฎีการบริหารอะไรให้มันดูหรูหรานะ แต่จะมาแชร์เทคนิคแบบเพื่อนบอกเพื่อน ที่สามารถหยิบไปใช้ได้จริงทันที:

- เวลาที่รู้สึกว่าคุณพลังงานลบบ้านจะดูวิญญาณเราไป...
ต้องทำยังไง? (มีกลยุทธ์ทางจิตวิทยามาช่วย!)
- เวลาที่ต้องพูดในที่ประชุมแล้วใจเต้นตึกๆ
เหมือนวิ่งมาราธอน... ต้องพูดแบบไหน?
- เวลาที่คุณอยากจะทำโปรเจกต์งาน แต่ไม่อยากเสียเพื่อนร่วมงาน...
ต้องใช้คำว่าอะไร?

ไม่ต้องเป็นคนสมบูรณ์แบบก็ได้ แค่เป็น "คนอยู่เป็น" ที่ฉลาดและรู้จักป้องกันตัวเอง แค่นี้ก็ชนะไปครึ่งทางแล้ว

เอาล่ะ! เตรียมตัวปรับ Mindset แล้วมาตีอาวุธทางจิตวิทยาให้ตัวเองกันเถอะ... เพราะหลังจากจบบทนี้ไป คุณจะไม่ใช่คนเดิมที่เคยเดินก้มหน้าเข้าออฟฟิศอีกต่อไป!