



Harvard
Business
Review
Press

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*

ผู้เขียน : Heidi Grant Halvorson

ผู้แปล : คมกฤษ จงบุญวัฒนา

ราคา 185 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2560

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด

Nine Things Successful People do Differently

Original work copyright ©2012 Harvard Business School Publishing Corporation

Published by arrangement with Harvard Business Review Press

Thai translation rights ©2017 Expernet Co., Ltd.

All rights reserved.

จัดพิมพ์และ : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด

จัดจำหน่ายโดย 2387 อาคารรวมทุนพัฒนา (ชั้น 4) ถนนเพชรบุรีตัดใหม่

แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

แฟกซ์ : 0-2718-1831, 0-2318-4809

<http://www.expernetbooks.com>

e-mail: public@expernetbooks.com

พิมพ์ที่ : บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด

โทร. 0-2530-4114 (8 คู่สาย)

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

ฮาลวอร์สัน, ไฮดี กรานด์.

9 เคล็ดลับประสบความสำเร็จด้วยวิถีฮาร์วาร์ด. --กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท, 2560.
176 หน้า.

1. ความสำเร็จ. 2. ความสำเร็จทางธุรกิจ. I. คมกฤษ จงบุญวัฒนา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
158.1

ISBN 978-974-414-413-3

หากมีข้อผิดพลาดเนื่องจากการพิมพ์ สามารถนำมาเปลี่ยนได้ที่สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็ท
ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย
หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

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

ตัวอย่าง

สารบัญ

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

บทนำ

ทำ ไม่คุณจึงประสบความสำเร็จในบางสิ่ง แต่กลับล้มเหลวในบางอย่าง ? ไม่ใช่คุณคนเดียวที่ไม่แน่ใจ เพราะแม้แต่คนที่ประสบความสำเร็จที่สุดก็ยังไม่แน่ใจเกี่ยวกับเหตุผลที่แท้จริงของความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตัวเอง คำอธิบายง่าย ๆ ว่าคุณเกิดมาพร้อมพรสวรรค์บางอย่าง เป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ ของคำตอบ จริง ๆ แล้ว งานวิจัยเกี่ยวกับความสำเร็จในหลายทศวรรษที่ผ่านมาพบว่า คนที่ประสบความสำเร็จสามารถไปถึงเป้าหมายทั้งในชีวิตส่วนตัวและหน้าที่การงานได้ ไม่ใช่เพราะสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่เพราะสิ่งที่พวกเขาลงมือทำ

งานวิจัยในหลายทศวรรษที่ผ่านมาพบว่า มีเคล็ดลับ 9 ประการที่คนประสบความสำเร็จใช้ในการกำหนดเป้าหมายและลงมือทำ (บางครั้งโดยไม่รู้ตัว) ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน¹ นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจ รวมทั้งผู้เขียนงานวิจัยนับพัน ๆ ชิ้น เพื่อค้นหาและวัดประสิทธิผล (และข้อจำกัด) ของเคล็ดลับเหล่านี้ ชาวดีคือเคล็ดลับเหล่านี้ไม่ยากที่จะเข้าใจและง่ายที่จะนำไปใช้ เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณอาจนึกในใจบ่อย ๆ ว่า “ก็แน่นอนอยู่แล้ว” บางครั้งก็ว่า “อืม ก็จริงนะ” หรือ “โอ้โห ไม่รู้มาก่อนเลย” แต่ท้ายที่สุดแล้ว คุณไม่เพียงจะเข้าใจยิ่งขึ้นในสิ่งที่คุณทำถูกต้องอยู่แล้ว แต่จะได้พบสิ่งที่เคยทำผิดพลาดด้วย และสำคัญยิ่งไปกว่านั้น ความรู้ดังกล่าวจะเป็นประโยชน์กับคุณต่อไป

ဘုံအေး

กำหนด
เป้าหมาย
ให้ชัดเจน

GET SPECIFIC

เวลาที่คุณกำหนดเป้าหมาย
พยายามกำหนดให้ชัดเจนที่สุด เช่น
“ลดน้ำหนักให้ได้ 5 กิโลกรัม” จะ
เป็นเป้าหมายที่ดีกว่า “ลดน้ำหนักลง
บ้าง” เพราะมันทำให้คุณเห็นชัดเจน
ว่า ความสำเร็จมีหน้าตาอย่างไร

การรู้ว่า
อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ
จะทำให้เกิดแรงจูงใจ
ในการไปถึงเป้าหมาย

นอกจากนั้น
ให้ **คิด** ด้วยว่า
คุณต้อง **ลงมือทำ**
อะไรบ้างเพื่อไปให้ถึง
เป้าหมาย

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

“ฉันจะเข้านอน **ก่อนเวลา**
4 กลุ่ม ใน **วันธรรมดา**”

แล้วจะไม่เกิดข้อสงสัยว่า คุณต้องทำอะไร
และคุณได้ทำมันแล้วหรือยัง

เวลาที่เราขอให้หลายคนพูดถึงเป้าหมายของตัวเอง
ก็มักจะได้ยินว่า พวกเขาต้องการ

“

ก้าวหน้า
ในหน้าที่การงาน

หรือ

จะรักษาสุขภาพมากขึ้น

หรือ

ให้ง่ายให้น้อยลง
เก็บให้เยอะขึ้น ”

และเมื่อถามต่อว่า

“ความสำเร็จที่คุณต้องการ
หน้าตาเป็นอย่างไร

คุณจะได้รู้อย่างไรว่าไปถึงเป้าหมายแล้ว ? ”

พวกเขาจะนั่งคิด ทำหน้าง และตอบในทำนองว่า

“ฉันยังไม่ได้คิดถึงเรื่องนี้อย่างจริงจัง ”

การใช้เวลาคิดและอธิบายให้ชัดเจนว่า อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการทำให้สำเร็จ จะช่วยป้องกันไม่ให้คุณยอมรับผลลัพธ์ที่ด้อยกว่า หรือบอกตัวเองว่า การทำแค่นี้ก็ “ดีพอแล้ว” นอกจากนั้น ยังทำให้คุณมองเห็นหนทางข้างหน้าชัดเจนขึ้น และรู้ว่าต้องเดินไปในทิศทางใด (การกำหนดเป้าหมายว่า “จะใส่ใจคุณแม่ให้มากกว่านี้” ยังไม่ชัดเจนเพียงพอว่า เราควรจะทำอย่างไรเพื่อไปถึงเป้าหมายดังกล่าว แต่ถ้ากำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนขึ้นว่า “จะคุยกับคุณแม่อย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง” เราจะรู้ทันทีว่า ต้องทำอะไรและบ่อยแค่ไหน) งานวิจัยนับพันๆ ชิ้นพบว่า การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นหนึ่งในขั้นตอนสำคัญ (แต่มักถูกมองข้าม) ในการไปถึงเป้าหมายใดก็ตาม²

แทนที่คุณจะกำหนดเป้าหมายว่า

“ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน”

ให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมขึ้น เช่น

“ได้เงินเดือนเพิ่มขึ้น
อย่างน้อย ... บาท”

หรือ

“ได้เลื่อนตำแหน่งเป็น
ระดับ ... ขึ้นไป”

เวลาที่เป้าหมายไม่ชัดเจน คุณก็มีแนวโน้มจะหยุดเองง่าย 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 การฝึกหัดงานถึงงานที่ได้
ค่าตอบแทนสูงเป็นความรื่นรมย์ แต่
มันจะไม่ทำให้คุณได้งานดังกล่าวมา

การสร้างความรู้สึกขัดแย้งภายในช่วย
แปลงความปรารถนาและความต้องการ
ให้เป็นความจริงได้ ด้วยการทำให้คุณ
หันมาสนใจกับสิ่งที่คุณต้องลงมือทำ
เพื่อให้มันเกิดขึ้น

ผู้เขียนและทีมงานได้ศึกษากลุ่มคนหลากหลาย ตั้งแต่ นักเรียนที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย เจ้าหน้าที่แผนกทรัพยากรมนุษย์ที่กำลังพยายามบริหารจัดการเวลาให้ดีขึ้น คนโสดที่กำลังหาคู่ ไปจนถึงพยาบาลที่ต้องการปรับปรุงการสื่อสารกับพ่อแม่ของคนไข้เด็ก³ ซึ่งล้วนได้ผลลัพธ์เหมือนกันคือ

การสร้างความรู้สึกขัดแย้งภายใน ก่อให้เกิดความพยายาม การทุ่มเท และการวางแผน

ซึ่งทำให้โอกาสประสบความสำเร็จเพิ่มสูงขึ้น เพราะการคิดเปรียบเทียบย้อนไปมาระหว่างอนาคตที่คุณต้องการกับอุปสรรคที่คุณต้องก้าวข้ามเพื่อไปถึงอนาคตดังกล่าว จะช่วยให้คุณมองเห็นทิศทางที่ต้องเดินและเกิดแรงจูงใจที่จำเป็นต่อความสำเร็จ



ลงมือ >> ปฏิบัติ

กำหนดเป้าหมาย
ให้ชัดเจน

1

ให้เขียนเป้าหมายของคุณลงบนกระดาษ

ตัวอย่าง

A

เป้าหมายของฉัน

คือ

มีความก้าวหน้า
ในหน้าที่การงาน

ตัวอย่าง

B

เป้าหมายของฉัน

คือ

ลดน้ำหนัก
ลงบ้าง

ถามตัวเองว่า “ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่า
ทำได้ตามเป้าหมาย” ให้บรรยายสิ่งที่จะ
ทำให้คุณรู้ว่า ได้ไปถึงเป้าหมายแล้ว

ตัวอย่าง

A

ฉันจะรู้ว่า

ฉันมีความก้าวหน้า
เมื่อเจ้านายบอกฉันว่า
ฉันกำลังจะ

ได้เลื่อนตำแหน่งเป็น
ผู้อำนวยการ

ตัวอย่าง

B

ฉันจะรู้ว่า

ฉันลด
น้ำหนักลงได้แล้ว
เมื่อฉัน

สวมกางเกงยีนส์
เบอร์แปดได้

ย้อนกลับไปเขียน
เป้าหมายของคุณใหม่
โดยใช้ข้อมูลข้างต้น

ตัวอย่าง

A

เป้าหมายของฉัน

คือ

การได้เลื่อน
ตำแหน่งเป็น
ผู้อำนวยการ

ตัวอย่าง

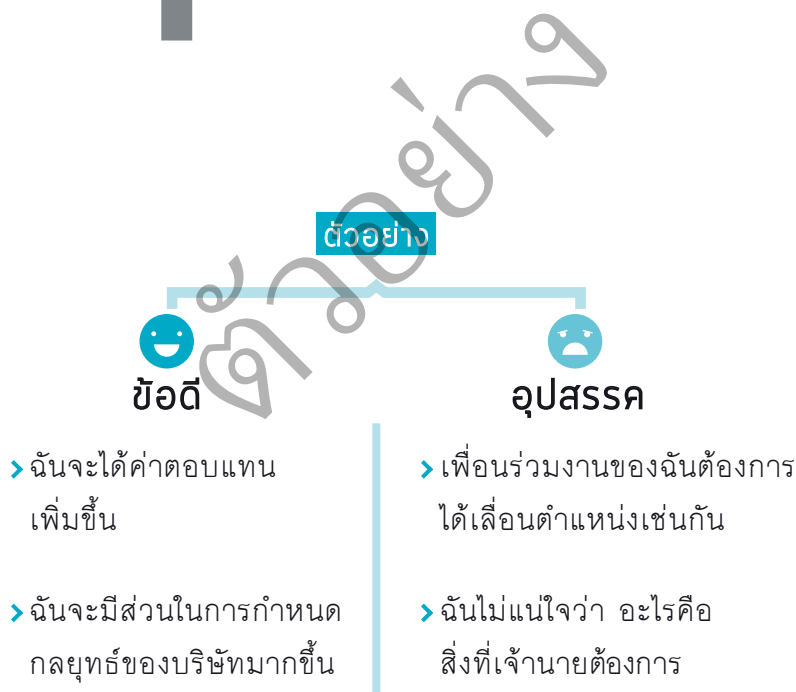
B

เป้าหมายของฉัน

คือ

สวมกางเกงยีนส์
เบอร์แปดได้

สร้างความรู้สึกขัดแย้งภายในด้วยการ
นึกถึงข้อดีสองข้อ และอุปสรรคสองข้อ
ในการไปถึงเป้าหมาย



เริ่มด้วยการเขียนอธิบายความรู้สึก
ที่จะได้รับจากข้อดีข้อแรกประมาณ
สองสามประโยค

ตามด้วยการเขียนอธิบายอุปสรรค
ข้อแรกว่า ทำไมจึงเป็นปัญหา

หลังจากนั้น ให้ทำเช่นเดียวกันกับ
ข้อดีและอุปสรรคข้อที่สอง



ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร ?
หากคุณมั่นใจว่า จะไปถึงเป้าหมาย
คุณจะรู้สึกมีพลังและมุ่งมั่น





และ

คุณต้องทำอะไรต่อไป ?

การสร้างความรู้สึกรัดแน่นภายใน

จะช่วยให้คุณเห็นชัดเจนขึ้นว่า

จะต้องทำอะไรต่อไป

9 เคล็ดลับประสบความสำเร็จ
ด้วยวิถี**ฮาร์วาร์ด**

NINE THINGS SUCCESSFUL
PEOPLE DO DIFFERENTLY

เคล็ดลับความสำเร็จ
ที่กลั่นกรองจากงานวิจัยนับพันชิ้น
ในห้วงเวลากว่าหลายทศวรรษ
จนกระทั่งค้นพบ

9 เคล็ดลับ เปลี่ยนคนธรรมดา
ให้ประสบความสำเร็จเหนือคน



โดย ดร. Heidi Grant Harvorson
ผู้เชี่ยวชาญด้านภาวะผู้นำและการสร้างแรงบันดาลใจ
นักเขียนและบล็อกเกอร์ชื่อดัง

ให้กับวารสารและเว็บไซต์ชั้นนำระดับโลกอย่าง

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



ราคา 185 บาท

9 เคล็ดลับประสบความสำเร็จ
ด้วยวิถี**ฮาร์วาร์ด**