

22 วิธี
หยุดความซ้เกีย
แล้วลงมือทำทันที

EAT THAT FROG!

FOR STUDENTS

กินกบตัวนั้นซะ!

เทคนิคลับของเวลากระฉิบ

กินกบตัวนั้นซะ! เทคนิคลับของคนฉลาด

BF637 7638 ก 2564 4.1



Barcode *10053940*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์



BRIAN TRACY

AND ANNA LEINBERGER

**WE
LEARN**

สารบัญ

คำนำ	9
บทนำ : กินกบตัวนั้นซะ	15

ส่วนที่ 1

สามเสาหลักแห่งความสำเร็จ

1 ความภูมิใจในตัวเอง	27
2 การรับผิดชอบต่อตัวเอง	35
3 เป้าหมาย	43

ส่วนที่ 2

เรียนรู้ที่จะตีกรอบเวลาของคุณ

4 จัดโต๊ะ	55
5 วางแผนแต่ละวันเอาไว้ล่วงหน้า	63
6 เรียนอย่างมีกลยุทธ์ด้วยการใช้ช่วงเวลา ขนาดเล็กและขนาดใหญ่	71
7 ใช้กฎ 80/20 กับทุกเรื่อง	77
8 หั่นงานเป็นชิ้น ๆ	83

ส่วนที่ 3

เรียนรู้สิ่งที่คุณไม่สนใจแต่ก็ยังทำได้ดี

- | | | |
|----|--------------------------------|-----|
| 9 | คำนึงถึงผลลัพธ์ที่ตามมา | 93 |
| 10 | จับตามองที่ละหลักทีละเมตร | 103 |
| 11 | กระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำ | 109 |
| 12 | แบ่งแบ่งกับงานทุกอย่างที่ทำได้ | 115 |

ส่วนที่ 4

สร้างแรงกดดันเพื่อบรรลุผลสำเร็จ

- | | | |
|----|----------------------------|-----|
| 13 | สร้างสำนึกแห่งความเร่งด่วน | 125 |
| 14 | สร้างแรงกดดันให้ตัวเอง | 131 |
| 15 | เรียนรู้วิธีเรียนรู้ | 137 |
| 16 | มองหาข้อจำกัดของคุณ | 143 |
| 17 | ให้ความสำคัญกับหน้าที่หลัก | 151 |

ส่วนที่ 5

รับมือกับความเครียดและสาเหตุของความเครียดในเชิงรุก

- | | | |
|----|----------------------------------|-----|
| 18 | เตรียมการอย่างรอบคอบก่อนเริ่มงาน | 163 |
| 19 | ใช้ประโยชน์จากพลังแห่งการจดจ่อ | 169 |
| 20 | เทคโนโลยีเป็นเจ้านายที่ยอดเยี่ย | 177 |

21	เทคโนโลยีเป็นทาสรับใช้ที่ยอดเยี่ยม	185
22	ฝึกผัดวันประกันพรุ่งอย่างสร้างสรรค์	195
	บทสรุป : รวมทุกอย่างเข้าด้วยกัน	201
	หมายเหตุ	207
	ทรัพยากรการเรียนรู้	209
	ประวัติผู้เขียน	213