

ปลุกสมองให้คล่องงาน

Your  
Brain  
Work@



801149

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

เดวิด ร็อก เขียน

วิธรอง นิกุลกาญจน์ แปล

พอใจ พุกทะคุปต์ คำนิยม

ประสาร มฤคพิทักษ์ คำวิจารณ์

## สารบัญ

- ๕ จากสำนักพิมพ์
- ๗ คำนิยม
- ๘ คำวิจารณ์
- ๑๗ คำนำ
- ๑๙ บทนำ

### ตอนที่ ๑ ปัญหาและการตัดสินใจ

- ๒๑ จากที่ ๑ อีเมลทะเลาะหลายในตอนเช้า
- ๒๓ ศูนย์กลางแห่งการคิด ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา
- ๒๕ เวที
- ๒๗ การคิดและตัดสินใจได้ดีมีเวลาจำกัด
- ๔๓ จัดลำดับความสำคัญของงานเป็นเป็นประการแรก
- ๔๔ สมองชอบจดจำและคิดเป็นภาพ
- ๔๖ เขียนสิ่งที่คุณคิดออกมา
- ๔๙ Take two
- ๕๑ เจื่อน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง
- ๕๒ ฝึกสมอง รับผิดชอบต่องานล้นเกิน

- ๕๓ จากที่ ๒ โครงการที่รู้สึกเจ็บปวดเมื่อนึกถึง
- ๕๖ เวทีมีขนาดเล็ก
- ๕๙ ความคิดในสมองซับซ้อนอย่างยิ่ง
- ๖๑ ทำทีละอย่างได้ผลลัพธ์ที่สุด

- ๖๒ วิธีเพิ่มประสิทธิภาพพื้นที่เล็ก ๆ  
๖๓ ยิงนำเสนอบัญหาได้เรียบง่าย ยิ่งตัดสินใจได้ดี  
๖๔ ก้อนข้อมูล  
๖๗ คัดเลือกนักแสดงของคุณอย่างระมัดระวัง  
๗๘ Take two  
๗๙ เรื่องน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง  
๗๒ ผีกสมอง แก้ปัญหาที่ซับซ้อน

- ๗๓ **จากที่ ๓ การเล่นกลกับงานห้าอย่างในเวลาเดียวกัน**  
๗๖ นักแสดงทุกคนเล่นได้เพียงบทบาทเดียวในแต่ละครั้ง  
๗๘ หลีกเลี่ยงการทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน  
๘๐ ทำหลายอย่างเกินไป ความถูกต้องแม่นยำลดลง  
๘๒ ให้อาซาล แกงเกลี้ยช่วยทำงานอย่างเป็นระบบ  
๘๖ นำข้อมูลไปไว้บนเวที โดยเรียงลำดับให้ดีที่สุด  
๘๘ ผสมผสานความตั้งใจของคุณ  
๘๙ Take two  
๙๐ เรื่องน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง  
๙๑ ผีกสมอง รับงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน

- ๙๓ **จากที่ ๔ พูดคำว่า 'ไม่มีทาง' กับการรวกแวกทั้งหลาย**  
๙๖ อากการรวกแวก  
๙๘ อากการรวกแวกภายใน  
๑๐๑ การถูกผลักดันให้เกิดอากการรวกแวก  
๑๐๓ วิธียับยั้งอากการรวกแวก  
๑๐๕ ๐.๒ วินาที ช่วงขณะเพื่อยับยั้งการรวกแวก  
๑๐๘ จังหวะเวลาสำคัญมากที่สุด  
๑๑๑ Take two  
๑๑๓ เรื่องน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง  
๑๑๕ ผีกสมอง ให้นั่งไกลการรวกแวก

๑๑๕ จากที่ ๕ การเสาะหาจุดที่ให้ผลการปฏิบัติงานสูงสุด

- ๑๑๘ ตัวคุณและตัวยู (U) กลับหัว
- ๑๒๐ ระดับสารเคมีเหมาะสม สมองทำงานได้ดี
- ๑๒๒ กระตุ้นสมองให้มีแรงบันดาลใจ
- ๑๒๔ ทำให้งานมีความน่าสนใจ
- ๑๒๖ กระตุ้นมากเกินไป ทำให้กลัว เครียด วิตกกังวล
- ๑๒๗ การกระตุ้นเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล
- ๑๒๘ สมองมีพลังเต็มเปี่ยม เมื่อถูกกระตุ้นอย่างเหมาะสม
- ๑๓๐ Take two
- ๑๓๑ เรื่องน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง
- ๑๓๒ ฝึกสมอง ให้ได้ผลการปฏิบัติงานสูงสุด

๑๓๓ จากที่ ๖ การฝ่าฟันทางตัน

- ๑๓๗ ภูมิปัญญาขับเคลื่อนเศรษฐกิจ
- ๑๓๙ จัดได้สำนึกทำให้เกิดภูมิปัญญา
- ๑๔๒ เลิกคิดถึงปัญหาสักพักเมื่อติดอยู่ที่ทางตัน
- ๑๔๕ ภูมิปัญญาเกิดจากการรับรู้ประสบการณ์ภายใน
- ๑๔๘ การฝึกฝนและเพิ่มพูนภูมิปัญญา
- ๑๕๒ Take two
- ๑๕๔ เรื่องน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง
- ๑๕๕ สิ่งที่ต้องทำ เมื่อเผชิญกับทางตัน

๑๕๗ ช่วงหยุดพัก พบผู้กำกับกับการแสดง

- ๑๕๙ ประวัติศาสตร์ของผู้กำกับกับการแสดง
- ๑๖๒ มีชีวิตอยู่กับ "ปัจจุบัน"
- ๑๖๕ Mindfulness
- ๑๗๐ ผู้กำกับเก่ง เปลี่ยนแปลงสมอง เปลี่ยนแปลงชีวิต

## ตอนที่ ๒ สบเยือกเย็นภายใต้ความกดดัน

### ๑๗๙ จากที่ ๗ การควบคุมอารมณ์ ควบคุมสถานการณ์

- ๑๘๐ ระบบลิมบิกทำให้ตัดสินใจได้ดี
- ๑๘๑ เข้าหา หรือ ถอยหนี
- ๑๘๒ เดินเข้าหา หรือ วิ่งหนีไป
- ๑๘๓ ประเด็น ปุ่มร้อน เกรมลินส์ จุดอ่อนแรง ปีศาจ
- ๑๘๔ หลีกเลี่ยงการกระตุ้นระบบลิมบิกมากเกินไป
- ๑๘๕ เปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ = ออกแบบชีวิต
- ๑๘๖ ตั้งชื่อให้กับอารมณ์และสถานการณ์ของคุณ
- ๒๐๐ Take two
- ๒๐๑ เรื่องน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง
- ๒๐๒ ฝึกสมอง รับผิดชอบต่อเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

### ๒๐๓ จากที่ ๘ พร้อมรับมือกับความไม่แน่นอน

- ๒๑๐ ความแน่นอนหนึ่งเดียวก็คือความไม่แน่นอนมากยิ่งขึ้น
- ๒๑๑ การควบคุมตนเองและรับรู้ถึงการควบคุม
- ๒๑๒ การสร้างทางเลือกทำให้ความเครียดลดลง
- ๒๑๓ ทุกเศษเสี้ยวของการประเมินใหม่คือความสุขที่เพิ่มขึ้น
- ๒๑๔ การประเมินใหม่สำหรับทุกสถานการณ์
- ๒๑๕ การประเมินใหม่ :
- ๒๑๖ ทางเลือกที่โดนใจมากที่สุดในการจัดระเบียบอารมณ์
- ๒๑๗ การประเมินสมองของคุณใหม่
- ๒๑๘ Take two
- ๒๑๙ เรื่องน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง
- ๒๒๐ ฝึกสมอง รับผิดชอบต่อความไม่แน่นอน

### ๒๒๑ จากที่ ๙ เมื่อความคาดหวังอยู่เหนือการควบคุม

- ๒๒๒ หวังอะไรได้บ้างจากความคาดหวัง

- ๒๔๑ สิ่งที่คุณคาดหวัง ก็คือสิ่งที่คุณมีประสบการณ์เกี่ยวกับมัน
- ๒๔๓ ความคาดหวังและความเป็นจริง
- ๒๔๖ การเชื่อมโยงระหว่างความคาดหวัง โดปามีน การรับรู้ และชีวิตที่มีความสุข
- ๒๕๐ การสร้างความคาดหวังที่ถูกต้อง
- ๒๕๒ Take two
- ๒๕๕ เรื่องน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง
- ๒๕๖ ผิกสมอง สร้างการคาดหวังที่เป็นจริงและเป็นสุข
- ๒๕๗ สุขความสงบเยือกเย็นภายใต้ความกดดัน

### ตอนที่ ๓ การร่วมงานกับผู้อื่น

#### ฉากที่ ๑๐ การเปลี่ยนศัตรูให้กลายเป็นมิตร

- ๒๖๑ สมองของเราชอบเข้าสังคม
- ๒๖๖ คนอื่นคิดอะไร รู้สึกอย่างไร
- ๒๖๘ มิตรหรือศัตรู
- ๒๗๓ เพื่อนและความสุข
- ๒๗๕ เพื่อนช่วยให้ทำงานดีขึ้น อายุยืนขึ้น
- ๒๗๖ สมองไม่ชอบการมีศัตรู
- ๒๗๙ เปลี่ยนศัตรูให้กลายเป็นเพื่อน
- ๒๘๐ Take two
- ๒๘๕ เรื่องน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง
- ๒๘๕ ผิกสมอง สร้างมิตรให้ชีวิตเป็นสุข

#### ฉากที่ ๑๑ เมื่อทุก ๆ สิ่งดูเหมือนไม่ยุติธรรม

- ๒๘๘ ความยุติธรรม
- ๒๙๐ ความยุติธรรมเป็นรางวัลที่มีคุณค่ายิ่งกว่าเงิน
- ๒๙๒ การเล่นที่ยุติธรรม

- ๒๘๓๓ ความไม่ยุติธรรมเป็นสิ่งที่ต้องระวังเป็นพิเศษ
- ๒๘๕๕ ความยุติธรรมเป็นรางวัลด้วยตัวของมันเอง
- ๒๘๘๘ ทุกคนคาดหวังความยุติธรรม
- ๒๘๙๙ การรับมือความไม่ยุติธรรม
- ๓๐๐๐ ความไม่ยุติธรรมลดความคิดเชิงสร้างสรรค์
- ๓๐๐๑ Take two
- ๓๐๐๓ เรื่องน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง
- ๓๐๐๔ ฝึกสมอง สร้างสรรค์บรรยากาศของความยุติธรรม

๓๐๕๕ **ฉากที่ ๑๒ สนามรบเพื่อสถานภาพ**

- ๓๑๐๐ การรักษาสถานภาพ
- ๓๑๑๓ หลักเรื่องการคุกคามสถานภาพ
- ๓๑๑๗ บนเส้นทางที่เป็นเชิงบวกยิ่งขึ้น
- ๓๑๑๙ รักษาสถานภาพด้วยผู้กำกับที่แข็งแกร่ง
- ๓๒๒๒ S C A R F เครื่องมือสร้างสรรค์ชีวิตเชิงบวก
- ๓๒๒๕ Take two
- ๓๒๒๘ เรื่องน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง
- ๓๒๒๙ ฝึกสมอง ส่งเสริมสถานภาพและความสัมพันธ์

ตอนที่ ๔ ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลง

๓๓๓๓ **ฉากที่ ๑๓ เมื่อผู้อื่นออกนอกเส้นทาง**

- ๓๓๓๘ ปัญหาของการให้ฟีดแบ็ค
- ๓๓๓๙ หลักเรื่องการติดอยู่กับปัญหา
- ๓๔๒๒ การค้นหาวิธีแก้ปัญห
- ๓๔๔๔ วิธีการให้คำแนะนำ
- ๓๔๕๖ จากการให้ฟีดแบ็คผลการทำงานเชิงสร้างสรรค์  
ถึงการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก

- ๓๕๐ ความสำคัญของสถานภาพ  
๓๕๓ Take two  
๓๕๖ เรื่องน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง  
๓๕๖ ผีกสมอง ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์

- ๓๕๗ **ฉากที่ ๑๔ พลังแห่งการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก**  
๓๖๔ การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่ยาก  
๓๖๕ พลังอยู่ในจุดมุ่งหมาย  
๓๗๐ ปลอดภัยไว้ก่อน  
๓๗๕ สร้างสรรค์การเชื่อมโยงที่ถูกต้อง  
๓๘๐ รักษาวงจรใหม่ให้มีชีวิตชีวา  
๓๘๒ นำการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก  
๓๘๔ Take two  
๓๘๙ เรื่องน่าประหลาดใจเกี่ยวกับสมอง  
๓๘๙ ผีกสมอง ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก

- ๓๙๑ **การแสดงอีกครั้งตามคำเรียกร้อง**  
๓๙๘ แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม  
๔๐๐ คำขอบคุณ  
๔๐๒ คำอธิบายศัพท์