

Name	Date modified	Type	Size
01_การบริหารทรัพยากรบุคคลเชิงยุทธศาสตร์_มศ.ดร.จิตรลดา	12/16/2015 10:24 ...	Foxit Read...	1,997 KB
02 กลยุทธ์การบริหารการเงินและงบประมาณมหาวิทยาลัย รศ.นพ.ประดิษฐ์ สมประกิจ	12/16/2015 10:29 ...	Foxit Read...	4,402 KB
03_EQมทิล58	9/29/2015 3:23 PM	Foxit Read...	3,487 KB
04_การสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดีของนักบริหาร_อ.เนตจา เทวัญชาชัย	12/16/2015 12:23 ...	Foxit Read...	2,967 KB
05_ทิศทางการบริหารมหาวิทยาลัยสู่การเป็นมหาวิทยาลัยระดับโลก_ศ.คณิศร นพ.อุดม คชิน...	12/16/2015 12:25 ...	Foxit Read...	5,111 KB
06_การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดีของนักบริหาร_อ.ชลชัย อาณามนารถ	10/12/2015 10:28 ...	Foxit Read...	10,234 KB
07_การพูดและการนำเสนออย่างมืออาชีพสำหรับนักบริหาร_ดร.จอมพล สุภาพ	10/9/2015 10:45 AM	Foxit Read...	12,077 KB
08_EdPEx กับการพัฒนามหาวิทยาลัยสู่การเป็น World Class University_รศ.ดร.ภก.สมภพ	10/12/2015 9:36 AM	Foxit Read...	4,533 KB
09_เครื่องมือเพื่อการแก้ปัญหาตามแนวทางด้านสันติวิธี_รศ.ดร.โดทม อาธิยา	12/16/2015 12:41 ...	Foxit Read...	676 KB
10_กลยุทธ์การจัดโครงสร้างองค์กร_ศ.ดร.อัมพร อ่างลักษณ์	10/19/2015 8:23 AM	Foxit Read...	4,311 KB
11_บทบาทสภามหาวิทยาลัยต่อการบริหารจัดการในมหาวิทยาลัย_ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช Re...	10/22/2015 8:23 AM	Foxit Read...	4,739 KB
12_หลักการควบคุมและตรวจสอบภายใน_อ.เฟื่องฟ้า เทียนประภาสสิทธิ์	12/2/2015 8:21 AM	Foxit Read...	314 KB
14_การสร้างภาพลักษณ์สำหรับมหาวิทยาลัย_รศ.ดร.กฤตติณี ภูมิรัฐพาณิชย์	12/16/2015 12:42 ...	Foxit Read...	96 KB
15_การจัดการองค์กรและพัฒนาสู่ความเป็นเลิศสำหรับมหาวิทยาลัย_ดร.ศุภชัย น้อยรักษ์ ...	10/26/2015 8:56 AM	Foxit Read...	2,408 KB
16_1กฎหมายหลักที่เกี่ยวข้องกับอุดมศึกษา_ศ.ดร.สุพล นิตไกรพจน์	10/28/2015 8:07 AM	Foxit Read...	1,255 KB
16_2กฎหมายหลักที่เกี่ยวข้องกับอุดมศึกษา_ศ.ดร.สุพล นิตไกรพจน์	11/2/2015 8:32 AM	Foxit Read...	726 KB
17_เทคนิคการแก้ปัญหาและการตัดสินใจของนักบริหาร_สุชาติ สังข์เกษม	11/2/2015 8:32 AM	Foxit Read...	481 KB
18_การบริหารความขัดแย้งและการเจรจาต่อรอง_รศ.ดร.นพ.ประดิษฐ์ สมประกิจ	12/16/2015 12:49 ...	Foxit Read...	1,125 KB
19_การบริหารจัดการความเสี่ยงเพื่อความสำเร็จและยั่งยืนขององค์กร_อ.จิรพร สุเมธิประสิ...	10/26/2015 8:57 AM	Foxit Read...	420 KB
20_การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์_ศ.ดร.จิรประภา อัครบวร	11/4/2015 8:34 AM	Foxit Read...	2,819 KB
21_ภาวะผู้นำเพื่อการสร้างสังคมองค์กร_อุทกภิกขุ ฟิล์มแสงสุริยา	12/16/2015 12:47 ...	Foxit Read...	1,233 KB
22_วัฒนธรรมองค์กรและเชิงเพื่อการพัฒนาสู่ความยั่งยืน_อ.ชาญวิทย์ สิงห์เสนี	11/5/2015 8:44 AM	Foxit Read...	3,291 KB
23_เสวนาวิชาการกับการบริหารมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ_ดร.กฤษณพงศ์ กีรติกร	12/16/2015 12:53 ...	Foxit Read...	5,546 KB
24_ระเพณีการรับประทานอาหารแบบตะวันตก_ศ.อริยา บรอดเคลแมน	12/16/2015 12:53 ...	Foxit Read...	2,703 KB
25_2ประเพณีการรับประทานอาหารแบบตะวันตก2_ศ.อริยา บรอดเคลแมน	12/16/2015 12:54 ...	Foxit Read...	9,384 KB
25_การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อการแข่งขันสู่ความสำเร็จขององค์กร_ดร.รัฐ ธนาดีเรก	12/16/2015 12:51 ...	Foxit Read...	8,502 KB
26_จริยธรรมและธรรมาภิบาลสำหรับผู้บริหาร_ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล	12/2/2015 8:44 AM	Foxit Read...	4,787 KB
27_KM_MU_EDP14_581117_HO	12/16/2015 1:02 PM	Foxit Read...	7,427 KB
30_1University Ranking VS World Class University_ศ.นพ.บรจจ มไหสวริยะ	12/16/2015 12:55 ...	Foxit Read...	4,190 KB
30_2Improve University Ranking_ศ.นพ.บรจจ มไหสวริยะ	12/16/2015 12:55 ...	Foxit Read...	2,543 KB
2015.11.11 - ข้อมูลสารสนเทศ v.3	12/16/2015 12:57 ...	Microsoft ...	1,358 KB
concept_Higher Ed ศ.ดร.วิจิตร...Print	12/16/2015 12:54 ...	Foxit Read...	1,922 KB



ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

อุปนิสัยสู่ความสำเร็จ

EQ Keys to Success and Happiness in Life

น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

www.drterd.com

slightly modified by อ.กมลชนก รักเสรี
สำหรับบุคลากรโครงการจัดตั้งวิทยาเขตอำนาจเจริญ

25 ธันวาคม 2558

ความฉลาดทางอารมณ์

หมายถึง ความสามารถทางจิตใจในการมี
สติรู้จักตนเอง รู้และเข้าใจผู้อื่น มีความสามารถ
ในการสร้างแรงจูงใจแก่ตนเอง อดทนรอคอย
เพื่อไปยังเป้าหมายและสามารถจัดการกับความ
ขัดแย้งของตนได้



ความฉลาดทางอารมณ์

ประกอบไปด้วย

1. สามารถสร้างแรงจูงใจตนเอง
2. การมองโลกด้านบวก
3. เข้าใจอารมณ์ของตนเอง
4. เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
5. จัดการกับความขัดแย้ง

The Marshmallow Test



การทดลองกับเด็กอายุ 4 ขวบ

ขนม 1 ชิ้น แน่ ๆ VS

ขนม 2 ชิ้น รอนานหน่อย



ติดตามผลมาจนปัจจุบัน

สัมพันธ์กับการอดทนรอคอย



https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

- เด็กที่มีความอดทนที่จะไม่ทาน Marshmallow อันแรกเพื่อรออันที่สอง มีเปอร์เซ็นต์การประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าเด็กที่เลือกทาน Marshmallow ชิ้นแรกก่อน
- การทดลองนี้ได้รับการต่อยอด ถึง Self-Control ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การวางแผนอนาคต หรือ การสร้างวินัยทางการออม

Walter Mischel (1960)
U of Stanford



งานวิจัยที่สำคัญ

- มหาวิทยาลัยเบิร์คเลย์ ศึกษาในผู้จบดอกเตอร์ (1950)
- ตั้งแต่อายุ 30 จนถึง 70 ปี “อุปนิสัย” สำคัญที่สุด
- EQ -IQ ประมาณ 75-25 (John Hunter)

เมื่อความสำเร็จในชีวิตไม่ได้มาจากความ “ฉลาด” เท่านั้น

Nuns Study



➔ แม่ชีที่เขียน personal essays about their lives
60 ปีต่อมา ข้อเขียนเหล่านี้ถูกวิเคราะห์
score positive emotional content
โดยเฉพาะประเด็น

Happiness
Interest
Love
Hope

➔ แม่ชีที่ “Positive Emotion” อายุยืนยาวกว่าราว 10 ปี
➔ คนไม่สุขุมบุหรี อายุยืนกว่าคนสุขุมบุหรี 10 ปี
➔ การหยุดสุขทำให้อายุยาวขึ้น ประมาณ 5-8 ปี

The Broaden-and-Build Theory



- ➔ Positive Emotions broaden individual's mind set
Global-Local visual processing tasks
Mednick's Remote associates Test

ผู้ที่อารมณ์ดีจะมองภาพกว้าง เชื่อมโยงข้อมูลต่างๆ ได้ดีกว่า



ผู้ที่อารมณ์ไม่ดีจะมองเฉพาะส่วนและด่วนสรุป

- ➔ Study ของ U of Michigan

พบว่าการฝึกอารมณ์บวกจะเพิ่ม broadened thinking ↑

และการฝึก broadened thinking จะเพิ่มอารมณ์บวก ↑



อุปนิสัยที่ 1

สร้างแรงจูงใจแก่ตนเอง



1st Key word สำหรับคนมีอิคิว

ถามว่า “ทำอะไร” มากกว่า “ทำไม”

ทัศนคติเป็นสิ่งสำคัญ

You Must Be Proactive

กิจกรรม 1 ช่วงนี้ท่านพบกับอุปสรรคอะไรบ้าง
2 ต้องทำอย่างไรท่านถึงจะมีความสุข

ทำอย่างไรคุณจึงจะมีความสุขในการทำงานมากขึ้น

1 เปลี่ยนงาน

2 เปลี่ยนเพื่อน

3 เปลี่ยนภรรยา

4 เปลี่ยนหัวหน้า

5 อุทกภัย

6 เปลี่ยนรัฐบาล



ความจริง

ประสิทธิภาพและความสุขในชีวิตเป็นเป้าหมาย
สำคัญ จะไปถึงได้ต้องใช้ปัจจัยภายในมากกว่า
ปัจจัยภายนอก



มองเห็นด้านบวก?

ผู้มีความสุขมิใช่ผู้ที่ควบคุมหิมะได้
แต่เป็นผู้ควบคุมปัจจัยภายในตนได้





ศักยภาพของมนุษย์

คุณใช้ความสามารถในการทำงานกี่ %

ส่วนใหญ่ถูกใช้ไม่เกิน 10 %

เหลือซ่อนเร้น 90%

ถูกจำกัดด้วย จิตใจ วิธีคิด อารมณ์



เมื่อเผชิญปัญหา

คนส่วนใหญ่จะตั้งคำถาม

- 1 . ทำไม
- 2 . ทำอย่างไร

ปัญหา/อุปสรรคในงานเป็นของจริง
แต่จะผ่านได้หรือไม่มักขึ้นอยู่กับวิธีมองปัญหานั้น



เมื่อเผชิญปัญหา

คุณตั้งคำถามอย่างไร

1. ทำไมฉันถึงโชคไม่ดีอยู่เรื่อย
2. ถ้าหากเจ้านายไม่เป็นแบบนี้ฉันคงมีความสุข
3. เมื่อก่อนฉัน/พวกเราไม่ลำบากในการทำงานเหมือนทุกวันนี้
4. ทำไมลูกน้องผมถึงมีประสิทธิภาพการทำงานต่ำ

คนที่อยู่รอดและเอาชนะอุปสรรคมักตั้งคำถาม

1. ฉันจะปรับตัวอย่างไร/ทำอะไร ...
2. ฉันจะอยู่กับผู้บริหารอย่างไร...
3. ผมจะหาลูกค้าอย่างไร...
4. ผมจะฝึกลูกน้องอย่างไร...
5. ผมจะตอบสนองนโยบายอย่างไร



Key word ที่ 2

มีเป้าหมายแบบ PROACTIVE

คือเป้าหมายที่สอดคล้องกับงานที่ทำ

คำถาม

เข้าวันทำงานคุณตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกเช่นไร?

1 อยากมา

2 มาเหอะ

3 น่าจะเป็นวันหยุด

ไม่ว่าคุณเลือก **choice** ใด สุดท้ายก็มาทำงาน
จงเลือก **choice** ที่ทำให้ชีวิตมีความสุข



ทำไมคนส่วนมากจึงมีความทุกข์ในการทำงาน

พวกเขามักมีเป้าหมายที่ไม่สอดคล้องกับการทำงาน

➡ การมีเป้าหมายที่สอดคล้องกับการทำงาน
จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

เช่น พนักงานหวังว่าจะมีงานทำ

เวอร์เปลดหวังว่าจะมีผู้ป่วยให้เงิน



3rd Key word

จึงมี

SENSE of SUCCESS

คือความรู้สึกว่าตนพบความสำเร็จ(เล็กๆ)

วันนี้คุณทำอะไรสำเร็จเป็นชิ้นเป็นอันไปบ้างแล้ว

1).....

2).....

3)..... 4)...5)...

ตั้งเป้าหมายได้ > 3 ครั้ง ถือว่า **OK**
ไม่ได้ไม่เป็นไร ถือว่า ได้ฝึกตั้งเป้าหมาย

สร้างความรู้สึกรู้สึก ทำได้เกินเป้า
เป็นการพัฒนาตนเอง 

ตย. อ่านหนังสือ + มากกว่าเป้าหมายอีกนิด
นักบาส ช้อมชูต **1,000 + 1**
 ↓ ↓
 OK **Great**



4th Key word

มีเป้าหมาย =====> แบ่งงานเป็นชิ้น(เป้าหมายย่อย)

ทำแบบฉบับใด

=====> มีเป้าหมายในแต่ละวัน

สร้างแรงจูงใจแก่ตนเอง



Mini goal / success



Daily goal

ศิลปะการตั้งเป้าหมายเพื่อสร้างแรงจูงใจ

งานง่ายตั้งเป้าหมายที่ผลลัพธ์

งานยากตั้งเป้าหมายที่กระบวนการ



เป้าหมายที่เป็นขั้นบันไดหรือกระบวนการ



อุปนิสัยที่2

การมองโลกด้านบวก

5th Key word



มองหาด้านบวก =====> มองเห็นความก้าวหน้า
=====> มองเห็นบวกในลบ

การมองโลกด้านบวก



ระดับ 1 เห็นบวกว่าเป็นบวก

อากาศดี ก็บอกว่าอากาศดี

น้ำดื่มสดชื่น ก็บอกว่าน้ำดื่มสดชื่น

ระดับ 2 เห็นบวกในสิ่งที่เป็นลบ

ถ้วยเตี้ยไม่อร่อย ก็เห็นว่าอิม(เพราะซ่อมมาแล้ว)

แดดร้อน ก็เห็นว่าดีกว่าฝนตก/รถติด

ระดับ 3 เห็นความธรรมดา (มีเหตุ/ปัจจัย)

ถูกตำหนิ ก็มีเหตุ (ที่ใช้แก้ไข/เป็นประโยชน์)

ทำแก้วแตก ก็มีเหตุ

พนักงานที่มีความสุขและประสบความสำเร็จ

1. บรรลุคุณค่าในงาน

2. เห็นความงามของคนรอบข้าง

จะบอกได้ว่า

1. งานของฉันมีคุณค่า/ข้อดีคือ...

2. คนที่ฉันไม่ชอบ มีข้อดีคือ...

ดร.มาร์ติน เซลิกแมน (1985)

Metropolitan Life Insurance co.



เรื่องน่ารำคาญ

VS

เรื่องน่าสนุก





กฎทองคำของการมองโลก(1)

สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ

สิ่งใดยังไม่ได้เกิด อาจดีหรือไม่ดีก็ได้



กฎทองคำของการมองโลก(2)

สิ่งใดที่ต้องทำ(เลี่ยงไม่ได้)

จงทำสิ่งนั้นอย่างมีความสุขแล้ว

มองโลกด้านบวกต้องสร้างสรรค์



➡ มองโลกด้านบวกแล้วต้องมี take action

เช่น มองว่าตนเรียนรู้ใช้ได้แล้ววางแผนการอ่าน

➡ หากมองด้านบวกแล้วไม่ take action ถือว่าไม่ดี

มองโลกด้านบวกต้องสร้างสรรค์



➡ ต้องสนใจผลลัพธ์ด้วยเช่น

มองว่าตนความจำไม่ดีก็เลยขยันย่อมดีกว่า

มองว่าเก่งแล้วไม่ต้องทำอะไร

➡ การมองในแง่ร้ายอาจกลายเป็นดีเช่น

ร่างกายไม่แข็งแรงอย่ากินเหล้าเลยจะดีกว่า



อุปนิสัยที่ 3

สติรู้ตัว

เข้าใจอารมณ์ของตนเอง

สติรู้ในอารมณ์ (Emotional Awareness)

- ★ รู้และบอกได้ (label)
- ★ รู้ที่มา-ที่ไป (cause - effect)
- ★ รู้ทางแก้ไข





อุปนิสัยที่ 4

๒ ๒

สัมพันธภาพและการสื่อสาร

เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

Key word ที่ 6

- ➡ เข้าใจผู้อื่นก่อนจะ让自己人เข้าใจเรา
- ➡ สื่อสารอย่างสร้างสรรค์
- ➡ สื่อสารแบบ Win – Win (เห็นด้วยบ้าง)

คำตอบที่น่าสนใจ

“งานชิ้นนี้พี่ขอเร็วหน่อยนะ เย็นนี้จะดีมาก”

ได้ค่ะ

จะพยายามเต็มที่ค่ะ

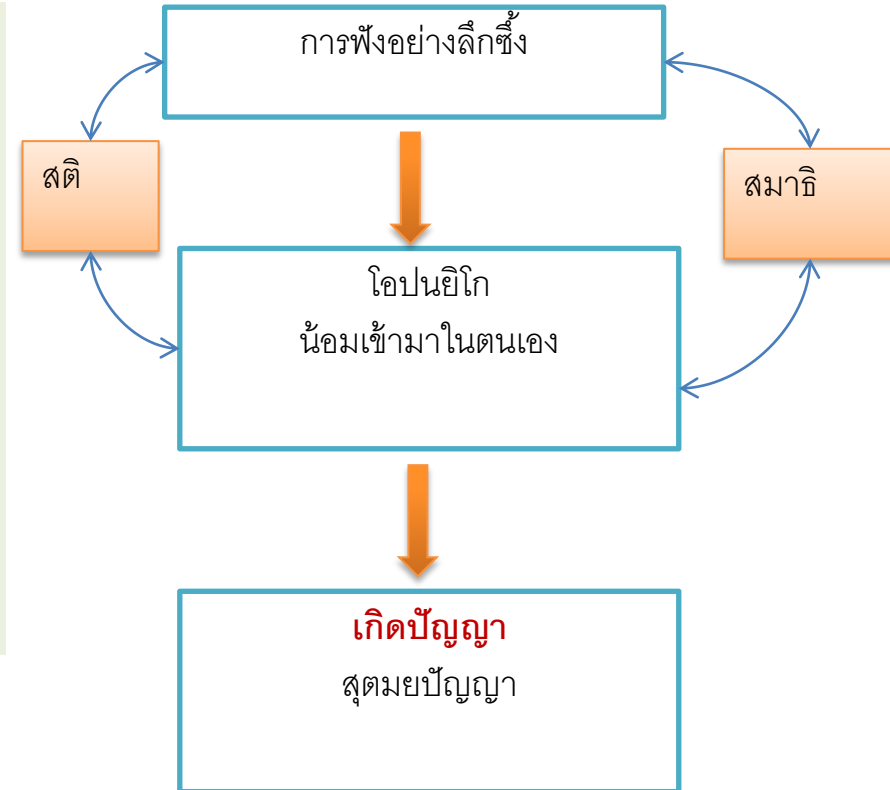
จะดีหรือคะ

ช่วงนี้มีค่วนหลายอย่าง จะเอาเรื่องไหนก่อนคะ
มันซ้ำซ้อนนะคะ

คุณสมบัติสำคัญของ SSS

Deep listening

- ฟังด้วยหัวใจให้ลึกซึ้ง
- คนสำคัญคือคนที่อยู่ตรงหน้าเรา
- ผู้พูดกำลังจะสื่อสารอะไรให้เราฟัง
- ใคร่ครวญเพื่อทำความเข้าใจ
- ฟังด้วยลมหายใจ



SSS จะนำมาใช้อย่างไรกับ R2R?

- เรื่องเล่าเร้าพลัง: ทุกปัญหามีทางแก้
- การเล่ามีการตั้งคำถาม ทำให้เกิดประเด็นใจหายวิจัย



อุปนิสัยที่ 5

จัดการความขัดแย้งด้วยวิธีคิดที่ถูกต้อง

Transform Threat in to Challenge

- 1 คิดตั้งคำถาม
- 2 ใช้ความเครียดเป็นพลังมากกว่าเป็นอุปสรรค
- 3 เปลี่ยนความเครียดเป็น **Action** ที่สร้างสรรค์



Mindset intervention

- ➡ **Relationship between
stress hormone & Performance**
- ➡ **Stronger stress and higher exam scores**
[Jeremy Jamieson U of Rochester]



วางแผนให้ตนเอง

A เลือก Key word

B วางแผนเอาไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

1.....

2.....



วางแผนให้ตนเอง

เลือก **Key word** แล้ววางแผน

- 1 ตั้งคำถาม”อย่างไร”
- 2 เป้าหมายที่สอดคล้องกับงาน
- 3 รับรู้ความสำเร็จ/ก้าวหน้า
- 4 เป้าหมายย่อย
- 5 บวกในลบ(ที่เลือกไม่ได้)
- 6 สื่อสารสร้างสรรค์ / “เห็นด้วย”บ้าง / ชนะในอนาคต
- 7 เปลี่ยนความเครียดเป็นพลัง

สร้างสุขสนุกกับงาน



สิ่งนี้มีดีบ้างไหม?

คนๆนี้(ต้องเจอ)มีดีบ้างไหม?

งานนี้(ต้องทำ)มีดีบ้างไหม?

THANK YOU!



FOR YOUR ATTENTION!

memegenerator.net

ความฉลาดทางอารมณ์ → รู้จักการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
แก้ไขปรับปรุงได้ ด้วยความตั้งใจของตนเอง

การเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์/บริหารอารมณ์ให้ดีขึ้นด้วย **6S**

1. ต้องมี **Self-awareness**

ต้องรู้ว่าเราเป็นอย่างไร

2. มี **Strong intention**

ตั้งใจแน่วแน่ที่อยากจะปรับเปลี่ยน

3. **Slow down response**

ตอบสนองให้ช้าลง พุดน้อยลง รู้ตัวว่าโกรธแล้วอย่าพุดออกไป

4. **Stop when slip**

รู้ตัวว่าโกรธแล้ว แสดงออกมาแล้ว เมื่อรู้ตัวพลาดแล้ว ให้หยุดเลย

5. **Stay away**

พยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า

6. **Small celebration everyday**

ฉลองความสำเร็จระยะสั้นทีละน้อย ให้รางวัลตัวเองในทุกวัน