

สารบัญ

คำนำ	9
บทนำ : ก็นกบตัวนั้นซะ	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

เรียนรู้สิ่งที่คุณไม่สนใจแต่ก็ยังสามารถทำได้

9	คำนึงถึงผลลัพธ์ที่ตามมา	93
10	จับตามองที่ละหลักกิโลเมตร	103
11	กระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำ	109
12	แน่วแน่กับงานทุกอย่างที่ทำ	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	เทคโนโลยีเป็นเจ้านายที่ยอดแย่	177

21	เทคโนโลยีเป็นการรับใช้ที่ยอดเยี่ยม	185
22	ฝึกฝนวันประกันพรุ่งอย่างสร้างสรรค์	195
	บทสรุป : รวมทุกอย่างเข้าด้วยกัน	201
	หมายเหตุ	207
	ทรัพยากรการเรียนรู้	209
	ประวัติผู้เขียน	213

SAMPLE

คำนำ

ขอบคุณที่เลือกหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา ผมหวังว่าแนวคิดต่าง ๆ จะเป็นประโยชน์ต่อคุณได้มากเท่ากับที่ผมและผู้คนที่อื่นนับหมื่นเคยสัมผัสมาด้วยตัวเอง ถ้าพูดกันตามตรง ผมหวังจริง ๆ ว่าหนังสือเล่มนี้จะเปลี่ยนชีวิตคุณไปตลอดกาล ผู้ปกครองหรือครูของคุณอาจเป็นคนให้หนังสือเล่มนี้กับคุณ และถ้าเป็นเช่นนั้น ผมก็ขอขอบคุณที่ให้โอกาสและยอมสละเวลาเพื่ออนาคตของคุณเอง!

นี่เป็นช่วงเวลาที่เยี่ยมยอดสำหรับการเป็นนักเรียนครับ เพราะไม่เคยมีช่วงเวลาไหนในประวัติศาสตร์ที่มีทรัพยากรให้คุณใช้มากเท่านี้ คุณมีโอกาสดูและความเป็นไปได้มากมายเหลือเกิน เมื่อก่อนทรัพยากรเพียงอย่างเดียวที่นักเรียนมีก็คือครู (และอาจรวมถึงห้องสมุดด้วยหากพวกเขาโชคดี) สิ่งที่นักเรียนทุกคนในสมัยนั้นพอจะทำได้ก็คือ

การเรียนรู้จากครูของพวกเขาและศึกษาค้นคว้าในห้องสมุด โดยจะได้ อ่านเฉพาะหนังสือที่บังเอิญได้ไปอยู่ในห้องสมุดนั้น ๆ

ปัจจุบันนี้ การเรียนรู้มีข้อจำกัดว่าคุณเลือกที่จะเรียนรู้มากน้อยแค่ไหน คุณสามารถเข้าถึงทรัพยากรทางการศึกษาได้ในแบบที่ ผู้ปกครองของคุณไม่มีวันจินตนาการออก โดยจะเข้าถึงผ่านคอมพิวเตอร์ เครื่องใดก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นคอมพิวเตอร์ของคุณ ของห้องสมุด หรือของโรงเรียนที่คุณได้รับมา คุณมีทรัพยากรและความสามารถที่จะควบคุมการเรียนรู้ของตัวเองมากกว่าช่วงเวลาไหน ๆ ในประวัติศาสตร์

ไม่ว่าคุณจะทำหนังสือเล่มนี้ขณะที่เรียนมัธยมปลาย เรียนปริญญาตรี หรือแม้กระทั่งเรียนระดับบัณฑิตศึกษา นี่จะเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิตคุณ มันเป็นเวลาที่คุณได้ตัดสินใจให้คุณน้อยลงว่าคุณต้องทำอะไร และเป็นเวลาที่你能ตัดสินใจเองมากขึ้น หากคุณเลือกที่จะใช้โอกาสนี้อย่างคุ้มค่าที่สุด คุณก็จะได้อยู่บนจุดสูงสุดของชีวิตที่ไม่ธรรมดา

เริ่มจากตรงนี้ : คุณไม่มีวันมีเวลามากพอ

เมื่อหลายสิ่งเรียกร้องเวลาจากคุณทั้งในและนอกสถานศึกษา คุณอาจรู้สึกท้อแท้ไปด้วยความรับผิดชอบทั้งหลายที่ตัวเองมี แต่ความจริงก็คือ คุณไม่มีวันมีเวลามากพอที่จะทำทุกสิ่งที่คุณต้องทำหรอกครับ นี่เป็นเรื่องจริงสำหรับคุณในฐานะนักเรียน และมันจะจริงยิ่งขึ้นไปอีกเวลาที่ คุณเริ่มทำงาน นอกจากการเข้าชั้นเรียนแล้ว คุณยังต้องจมจ่อมอยู่กับสิ่งอื่น ๆ ที่มาพร้อมกับการเป็นนักเรียนหรือนักศึกษาในทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นงานพาร์ทไทม์ การฝึกงาน กีฬา งานบริการ

ชุมชน งานศิลปะ หรือกิจกรรมอื่น ๆ อีกเป็นล้านอย่าง รวมถึงโอกาสที่จะได้เป็นผู้นำซึ่งคอยเรียกร้องความสนใจจากคุณ

แต่ความจริงก็คือ คุณจะควบคุมเวลาและชีวิตของตัวเองได้ก็ต่อเมื่อเปลี่ยนวิธีคิด วิธีทำงาน และวิธีรับมือกับความรับผิดชอบต่าง ๆ ซึ่งหลังไหลเข้ามาอย่างไม่ขาดสายในแต่ละวัน คุณจะควบคุมงานและกิจกรรมต่าง ๆ ได้เมื่อคุณหยุดทำบางสิ่ง แล้วหันไปใช้เวลามากขึ้นกับสิ่งที่จะสามารถเปลี่ยนชีวิตของคุณได้จริง ๆ

ผมศึกษาเรื่องการบริหารเวลามานานกว่าสี่สิบปี ผมซึมซับแนวคิดของปีเตอร์ ดรักเกอร์ อเล็ก แมคเคนซี อัลัน ลากีเยน สตีเฟน โคเวย์ และบุคคลอื่น ๆ อีกมากมาย ผมอ่านหนังสือนับร้อยเล่ม และบทความอีกนับพันเกี่ยวกับการเพิ่มประสิทธิภาพส่วนบุคคล และหนังสือเล่มนี้ก็คือผลลัพธ์ที่ออกมา

ทุกครั้งที่พบข้อคิดดี ๆ ผมจะนำมาทดลองใช้ในการทำงานและชีวิตส่วนตัว และถ้ามันใช้ได้ผล ผมจะผนวกมันเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของการบรรยายและงานสัมมนาที่ผมจัดขึ้นเพื่อให้ความรู้กับคนอื่น ๆ

กาลิเลโอเคยกล่าวไว้ว่า “คุณสอนอะไรคนอื่นไม่ได้หรอก คุณทำได้เพียงแค่ช่วยให้เขาค้นพบสิ่งนั้นด้วยตัวเอง”

เรียนรู้จากคนที่ประสบความสำเร็จ

คนบางคนสร้างผลงานได้เหนือกว่าคนอื่นก็เพราะพวกเขาทำสิ่งต่าง ๆ ในแบบที่ต่างออกไป และทำสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะบรรดาผู้ที่ประสบความสำเร็จ ร่ำรวย และมี

ความสุขทั้งหลาย พวกเขาใช้เวลาได้ดีและมีประสิทธิภาพกว่าคนทั่วไป ชนิดที่เทียบกันไม่ได้

ด้วยภูมิหลังที่ไม่ค่อยสวยงามนัก ผมจึงรู้สึกออยู่ลึก ๆ ว่าตัวเองไม่ดีพอ ผมติดแหง็กอยู่กับความคิดที่ว่าคนอื่นทำได้ดีกว่าผมเพราะพวกเขาเก่งกว่าผมจริง ๆ นั่นเป็นกับดักทางความคิดที่ผมเรียนรู้ในเวลาต่อมาว่าไม่ใช่ความจริงเลย พวกเขาเพียงแค่ทำสิ่งต่าง ๆ ในแบบที่ต่างออกไปเท่านั้น และถ้ามองกันตามหลักเหตุผลแล้ว ในเมื่อพวกเขาเรียนรู้ที่จะทำสิ่งเหล่านั้นได้ ผมเองก็ย่อมทำได้เช่นเดียวกัน

นี่เป็นการค้นพบครั้งสำคัญสำหรับผม มันทำให้ผมรู้สึกทึ่งและตื่นเต้น จวบจนถึงทุกวันนี้ผมก็ยังคงรู้สึกอย่างนั้น ผมรู้แล้วว่าตัวเองสามารถเปลี่ยนชีวิตและบรรลุเป้าหมายใด ๆ ก็ตามที่ปรารถนา ขอเพียงแค่ค้นหาว่าคนอื่น ๆ ที่ประสบความสำเร็จในด้านนั้นเขาทำอะไรกันแล้วทำไปตามนั้นจนกว่าจะได้ผลลัพธ์แบบเดียวกันในที่สุด

ภายในเวลาหนึ่งปีที่ผมเริ่มทำงานขาย ผมกลายเป็นหนึ่งในนักขายที่ทำยอดขายได้สูงที่สุด ปีถัดมาผมก็ได้เลื่อนตำแหน่งเป็นผู้จัดการ และในเวลาสามปี ผมก็ก้าวขึ้นครองตำแหน่งรองประธานซึ่งทำหน้าที่ดูแลทีมนักขาย 95 คนในหกประเทศ ทั้ง ๆ ที่ตอนนั้นผมมีอายุเพียงแค่ 25 ปี!

ความจริงอันเรียบง่าย

ตลอดชีวิตการทำงาน ผมได้ค้นพบความจริงอันเรียบง่ายประการหนึ่ง ซ้ำแล้วซ้ำเล่า นั่นคือ ความสามารถในการจดจ่ออย่างแน่วแน่กับภารกิจที่สำคัญที่สุด โดยพยายามทำมันให้ดีและเสร็จสมบูรณ์ นับว่า

เป็นกุญแจดอกสำคัญที่ไขประตูไปสู่ความสำเร็จ การบรรลุเป้าหมาย การได้รับความนับถือ การมีสถานะในสังคม และความสุขในชีวิต ซึ่งกุญแจดอกที่ว่าก็คือเป็นหัวใจของหนังสือที่อยู่ในมือคุณเล่มนี้

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อแสดงให้เห็นว่าคุณจะก้าวหน้าอย่างรวดเร็วในการเรียนได้อย่างไร ในแต่ละหน้าที่คุณพลิกผ่านไป คุณจะพบกับกฎอันทรงพลังที่สุดของการเพิ่มประสิทธิภาพส่วนบุคคลซึ่งผมค้นพบมา

วิธีการ เทคนิค และกลวิธีเหล่านี้ล้วนผ่านการทดสอบแล้วว่าใช้ได้จริงอีกทั้งยังเห็นผลอย่างรวดเร็ว และเพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา ผมจะไม่ลงลึกไปกับคำอธิบายทางจิตวิทยาหรือทางอารมณ์เกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่งและการบริหารเวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ คุณจะไม่ได้พบกับทฤษฎีหรืองานวิจัยที่ยืดยาว แต่จะได้เรียนรู้แนวทางปฏิบัติที่เฉพาะเจาะจงซึ่งคุณสามารถลงมือทำได้ทันที เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ในการทำงานที่ดีขึ้นอย่างรวดเร็วและเพิ่มพูนความสุขให้กับตัวคุณเอง

แนวคิดทั้งหลายในหนังสือเล่มนี้มุ่งเน้นไปที่การยกระดับความสามารถ ประสิทธิภาพ และผลงานของคุณ รวมไปถึงการทำให้ตัวคุณมีคุณค่ามากขึ้นไม่ว่าคุณเลือกที่จะทำอะไรก็ตาม คุณสามารถนำแนวคิดไปปรับใช้กับภารกิจหรือกิจกรรมใดก็ได้ ถึงแนวคิดในหนังสือจะมุ่งเน้นไปที่การเรียนเป็นหลัก แต่คุณก็สามารถใช้มันสำหรับการบริหารเวลาซ้อมดนตรี กระตุ้นประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาเป็นทีม บริหารเวลาทำงานพาร์ทไทม์ และบริหารเวลาโดยรวมของตัวเอง ในขณะที่เดียวกันก็สร้างสมดุลให้กับกิจกรรมอันหลากหลายที่คุณได้เข้าไปมีส่วนร่วมด้วย

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อเป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือคุณ ไม่ว่าคุณจะทำสิ่งประสบปัญหาในด้านใดของชีวิต คุณไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือเล่มนี้ตั้งแต่ต้นจนจบ หลังจากที่อ่านสามบทแรกเสร็จ คุณควรดูสารบัญแล้วเลือกอ่านบทหรือส่วนใดก็ตามที่คุณเป็นประโยชน์กับคุณมากที่สุดโดยจะอ่านเวลาไหนก็ได้ เทคนิคทั้งหลายในหนังสือถูกจัดวางอย่างรอบคอบเพื่อช่วยเหลือคุณในเรื่องที่ถือว่าทำทนายที่สุดสำหรับนักเรียนในยุคปัจจุบัน บางเทคนิคอาจมีประโยชน์ครอบคลุมหลายเรื่อง ดังนั้น ถึงทุกบทจะนำเสนอสิ่งใหม่ ๆ คุณก็อาจจะเห็นเทคนิคที่คล้ายกันในหลาย ๆ ส่วนของหนังสือเล่มนี้

อย่างไรก็ตาม กฎแห่งความสำเร็จในทุก ๆ ด้านก็คือการลงมือทำ กฎเหล่านี้จะช่วยให้งานและผลลัพธ์ของคุณดีขึ้นได้อย่างรวดเร็วและแน่นอน ยิ่งคุณเรียนรู้และนำมาไปประยุกต์ใช้ได้เร็วเท่าไร คุณก็จะยิ่งมีความก้าวหน้าในการเรียนเร็วขึ้นเท่านั้น ผมขอรับประกันไว้ตรงนี้เลย!

คุณจะพบกับความสำเร็จอันไร้ขีดจำกัด เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะกินกบตัวนั้นซะ!

บทนำ

กินกบตัวนั้นซะ

เทคนิคที่กลายเป็นชื่อของหนังสือเล่มนี้เป็นหนึ่งในเทคนิคเพิ่มประสิทธิภาพส่วนบุคคลที่ทรงพลังที่สุดซึ่งคุณสามารถเรียนรู้ อันที่จริงแค่ใช้เทคนิคนี้ทุกวันไปตลอดชีวิตก็ทำให้ประสิทธิภาพของคุณเพิ่มขึ้นเป็น 10 เท่าแล้ว ถ้าฟังแค่เทคนิคนี้ก็ทำให้การอ่านหนังสือเล่มนี้ให้ผลตอบแทนมากมายในแบบที่คุณแทบจะจินตนาการไม่ออกเลย

หากคุณเป็นเหมือนนักเรียนส่วนใหญ่ในปัจจุบัน คุณอาจมีสิ่งที่ต้องทำมากเกินไปและมีเวลาน้อยเกินไป และเมื่อคุณตื่นนอนจะทำทุกอย่างให้ลุล่วง งานและความรับผิดชอบใหม่ ๆ ก็จะประดังเข้ามาเป็นระลอกกราวกับคลื่นในมหาสมุทร นอกจากนี้ การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยก็มีการแข่งขันสูงกว่าที่ผ่านมา ผลการเรียนที่ดีเป็นสิ่งที่จำเป็นแต่ก็ยังถือว่าไม่เพียงพอ คุณต้องมีความเป็นผู้นำ เคยทำงานอาสาสมัคร รวมถึงต้องแสดงให้เห็นว่า

ตัวเองมีความสนใจและความสำเร็จในหลายสิ่งหลายอย่าง หากการ
ศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยไม่ใช่เป้าหมายของคุณ การทำงาน
พาร์ทไทม์ในสาขาอาชีพที่คุณเลือกขณะที่เรียนไปด้วยก็ทำให้คุณยุ่ง
วุ่นวายได้พอ ๆ กัน

ผมอยากให้คุณได้รู้สังขรณ์ข้อหนึ่งของชีวิตที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้
จนกระทั่งพวกเขาอายุมากแล้ว นั่นคือ คุณไม่สามารถทำทุกสิ่ง
ที่ต้องทำได้ คุณไม่มีทางเข้าร่วมทุกกิจกรรมหรือไขว่คว้าทุกโอกาสที่
เข้ามาได้

กิจกรรมนอกหลักสูตรมากมายที่คุณเข้าร่วมจะส่งผลอย่างมาก
ต่ออนาคตของคุณ มันอาจมีผลต่อการสมัครเข้ามหาวิทยาลัย หรือ
อาจเป็นแนวทางที่ช่วยให้คุณได้ประสบการณ์ในสาขาอาชีพที่คุณเลือก
ขณะที่ยังเป็นนักเรียนอยู่ คุณสามารถเข้าถึงกิจกรรมต่าง ๆ ได้
มากมาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีมากแต่ในขณะเดียวกันก็นำความเสี่ยงมาให้
เพราะมันอาจทำให้นักเรียนหลายคนท้อแท้และให้ความสำคัญกับมัน
มากเกินไปจนส่งผลกระทบต่อการศึกษา

โอกาสเหล่านี้เป็นสิ่งที่ดีเยี่ยมเพราะมันให้พื้นที่กับคุณในการ
แสดงความสามารถด้านความเป็นผู้นำ ตลอดจนถึงได้คิดค้นแนวคิด
ใหม่ ๆ ได้บริหารโครงการของตัวเอง ทั้งยังได้แสดงความเป็นเลิศใน
ฐานะนักกีฬา หัวหน้าทีม นักดนตรี บรรณาธิการสิ่งพิมพ์ของโรงเรียน
หรืออาสาสมัคร จะเห็นว่ามีความเป็นไปได้ที่ไม่สิ้นสุดสำหรับคุณ

แต่ความเป็นไปได้ที่ไม่สิ้นสุดเหล่านี้ก็นำมาซึ่งความเสี่ยง
เนื่องจากเป็นเรื่องง่ายที่คุณจะถูกดึงดูดให้ตอบรับทุกกิจกรรม ทุก
ชมรม และทุกกีฬา กระทั่งสุดท้ายก็มีหลายอย่างให้ทำจนเกินจะ
รับไหว จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณต้องตั้งใจเลือกกิจกรรมและทำให้แน่ใจ
ว่าตัวเองจะได้ประโยชน์สูงสุดจากทุกกิจกรรมที่เข้าร่วม คุณจะต้อง

มีกลยุทธ์ กล่าวคือ กิจกรรมแต่ละอย่างควรถูกเลือกโดยคำนึงถึงเป้าหมายในอนาคตที่ใหญ่กว่าและมีความชัดเจน

ความสำคัญของการเลือกอย่างถูกต้อง

ด้วยเหตุนี้ การเลือกงานที่สำคัญที่สุดในแต่ละช่วงเวลาแล้วทำมันให้เสร็จอย่างรวดเร็วและดีเยี่ยม จึงน่าจะส่งผลต่อความสำเร็จและอนาคตของคุณมากกว่าคุณสมบัติหรือทักษะอื่นใดที่คุณจะพัฒนาขึ้นมาได้

ดังนั้น คนธรรมดา ๆ ที่สร้างนิสัยในการจัดลำดับความสำคัญและลงมือทำงานสำคัญให้เสร็จอย่างรวดเร็ว จึงสามารถแซงหน้าพวกอัจฉริยะที่เอาแต่พูดและวางแผนทว่ากลับแทบไม่เคยทำอะไรเป็นขึ้นเป็นอันได้อย่างไม่เห็นฝุ่น

ความจริงเกี่ยวกับกบ

มีคนเคยกล่าวไว้ว่า หากสิ่งแรกที่คุณทำในตอนเช้าของวันคือการกินกบเป็น ๆ หนึ่งตัว คุณจะผ่านวันนั้นไปได้สบาย ๆ เพราะคุณรู้แล้วว่านั่นน่าจะเป็นเรื่องเลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับคุณในวันนั้น

“กบ” ในที่นี้คืองานที่สำคัญและมีขนาดใหญ่โตที่สุด (ถ้าคุณไม่ลงมือทำอะไรสักอย่าง ก็เป็นไปได้ว่าคุณจะผัดผ่อนมันออกไปก่อน) และมันก็ยังเป็นงานที่อาจส่งผลดีอย่างใหญ่หลวงต่อสถานะรวมถึงชีวิตของคุณในขณะนั้นด้วย

ท้ายที่สุดแล้วเมื่อคุณเข้าสู่วัยทำงาน คุณจะสามารถกินกบเป็น
อย่างแรกในตอนเช้าได้ แต่ตอนที่ยังเป็นนักเรียน คุณจะเข้าเรียนเป็น
อย่างแรกในตอนเช้าและเวลาของคุณก็ถูกกำหนดโดยตารางเรียน คุณ
จึงต้องกินกบตามเวลานั้น

ดังนั้น กฎข้อที่หนึ่งของการกินกบก็คือ ให้คิดเสียว่ากบของคุณ
คือเวลาที่你必须เรียน ในช่วงสุดสัปดาห์ คุณอาจกินกบเป็นอย่าง
แรกในตอนเช้าได้ แต่ในช่วงเวลาอื่น ๆ คุณต้องกินกบในตอนเริ่มต้น
ของทุกคาบเรียนเสมอ เมื่อคุณทำการบ้านตอนเย็น ให้คุณกินกบเป็น
อย่างแรกเสมอ และเมื่อไหร่ก็ตามที่คุณมีคาบว่าง คุณต้องกินกบก่อน

กินกบตัวไหนต่อ

กฎข้อที่สองของการกินกบก็คือ ถ้าคุณจะต้องกินกบสองตัว ให้เลือก
กินตัวที่น่าเกลียดที่สุดก่อน

นี่เป็นอีกวิธีหนึ่งในการบอกว่า หากคุณมีงานสำคัญรออยู่
สองอย่าง ให้เริ่มต้นจากงานที่ใหญ่ ยาก และสำคัญที่สุดก่อน จง
สร้างวินัยให้ตัวเองลงมือทำทันทีและเพียรพยายามทำต่อไปจนกว่าจะ
สำเร็จลุล่วง แล้วจึงค่อยหันไปทำสิ่งอื่น

ให้มองว่ามันเป็นบททดสอบ...เป็นเรื่องท้าทาย จงห้ามใจตัวเอง
ไม่ให้เริ่มต้นจากงานที่ง่ายกว่า เตือนตัวเองเสมอว่าหนึ่งในการตัดสินใจ
ที่สำคัญที่สุดของแต่ละวันคือ หากคุณต้องทำงานทุกอย่างที่กองอยู่
ตรงหน้า อะไรที่คุณจะลงมือทำทันที และอะไรที่คุณจะทำหลังจากนั้น

กฎข้อที่สามของการกินกบก็คือ หากคุณต้องกินกบเป็น ๓
ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะนั่งจ้องมันนาน ๆ

กุญแจสู่การสร้างผลงานที่ดีที่สุดและมีประสิทธิภาพก็คือ การฝึกจัดการกับงานชิ้นสำคัญเป็นอย่างแรกในทุกเช้าจนกลายเป็นนิสัย คุณต้องฝึก “กินกบ” จนเป็นกิจวัตรก่อนที่จะเริ่มทำอย่างอื่น และต้องกินเข้าไปโดยไม่รีรอด้วย

ลงมือทำทันที

คนที่มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จก็คือคนที่กระโจนเข้าไปใส่งานสำคัญ ๆ แล้วสร้างวินัยให้ตัวเองจดจ่อกับการทำงานนั้นอย่างแน่วแน่ จนกว่าจะสำเร็จ มีหลักฐานปรากฏให้เห็นซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่า “การมุ่งเน้นที่การลงมือทำ” เป็นคุณสมบัติที่โดดเด่นและชัดเจนที่สุดของคนเหล่านั้นซึ่งจะปรากฏให้เห็นในทุกเรื่องที่เราทำ ความสามารถของคุณในการลงมือทำโดยไม่ต้องรอให้ถึงคาบว่างหรือมีผู้ปกครองมาคอยเตือนจะเป็นปัจจัยหนึ่งเดียวที่ชี้ชะตาว่าคุณจะประสบความสำเร็จด้านการเรียนหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่คุณเริ่มเรียนมหาวิทยาลัย เป็นเรื่องสำคัญที่คุณต้องเริ่มสร้างนิสัยเหล่านี้ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะยิ่งเริ่มเร็วเท่าไร การรักษานิสัยดังกล่าวให้คงอยู่ไปตลอดชีวิตก็จะยิ่งง่ายขึ้นเท่านั้น

ว่าด้วยเรื่องของเทคโนโลยี

ผมเริ่มต้นชีวิตโดยที่มีข้อได้เปรียบน้อยมาก ถ้าพูดกันตามตรง ผมเรียนไม่จบมัธยมปลายด้วยซ้ำ! แต่สุดท้ายผมก็ศึกษาต่อในระดับ

มหาวิทยาลัยจนกระทั่งเรียนจบหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต ทว่าประสบการณ์ในช่วงแรกเริ่มของผมถือเป็นแรงบันดาลใจอันทรงพลังในชีวิต ผมเขียนหนังสือมาเป็นจำนวน 75 เล่ม และคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญที่หนังสือแต่ละเล่มต้องเข้าถึงได้สำหรับทุกคนที่มีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะพัฒนาตัวเองและชีวิต

เขตการศึกษาที่มีทุนหนาทั้งกับโรงเรียนเอกชนหลายแห่งได้รับเอาเทคโนโลยีเข้ามาใช้เพื่อการเรียนรู้ในแต่ละวันอย่างเต็มรูปแบบ แต่สำหรับหลาย ๆ โรงเรียนทั่วประเทศ นักเรียนแทบไม่มีโอกาสเข้าถึงเทคโนโลยีเลยด้วยซ้ำ คุณอาจโชคดีได้อยู่ในโรงเรียนที่แจกโน้ตบุ๊กให้นักเรียนทุกคน แต่ความเป็นจริงที่เป็นไปได้มากกว่าก็คือ คุณคงต้องนั่งทำงานทุกอย่างที่ใช้เทคโนโลยีด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะเก่า ๆ แทน ไม่ว่าคุณจะมีโอกาสเข้าถึงเทคโนโลยีมากแค่ไหน หนังสือเล่มนี้ก็ใช้ได้สำหรับคุณครับ

เมื่อคำนึงถึงเรื่องเทคโนโลยี ผมจึงเขียนถึงเครื่องมือต่าง ๆ ในหนังสือโดยมุ่งเน้นไปที่เรื่องของวิธีการและทฤษฎีแทนที่จะเป็นการนำไปใช้ มีเนื้อหาสองบทที่พูดถึงเรื่องเทคโนโลยีโดยตรง แต่เครื่องมือส่วนใหญ่ในหนังสือเล่มนี้จะเป็นเครื่องมือที่แม้แต่คนที่มีแค่ดินสอและกระดาษก็สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้

แต่ถึงอย่างไร เทคโนโลยีอย่างระบบติดตามแบบดิจิทัลหรือแอปพลิเคชันอาจเป็นสื่อกลางชั้นยอดสำหรับการทำตามขั้นตอนต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ และนักเรียนก็มีเครื่องมือให้ใช้เป็นจำนวนมหาศาล การเลือกเครื่องมือที่ถูกต้องและใช้เครื่องมือเหล่านั้นอย่างชาญฉลาดเป็นสิ่งที่สำคัญสุด ๆ สำหรับการเพิ่มประสิทธิภาพของคุณ เนื้อหาสองบทที่เกี่ยวกับเทคโนโลยีจะแนะนำเรื่องนี้ให้กับคุณ

และไม่ว่าคุณจะนำคำแนะนำในหนังสือไปใช้อย่างไร เป้าหมายที่สำคัญที่สุดก็ยังคงเป็นการลงมือทำทันที การทำทุกงานที่คุณเริ่มทำให้สำเร็จ 100 เปอร์เซ็นต์ และรับผิดชอบอย่างเต็มที่ต่อตัวเอง และต่อสิ่งที่คุณปรารถนา ส่วนที่เหลือก็ให้เป็นเรื่องของรายละเอียดไป

ควบคุมการเรียนรู้ของคุณ

ต้องขอขอบคุณการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตในปัจจุบันที่ทำให้เราสามารถควบคุมการเรียนรู้ของตัวเองได้มากกว่าที่เคยเป็นมาในอดีต ทรัพยากรทางการศึกษาชั้นยอดอยู่เพียงแค่ปลายนิ้วของคุณ หาก你不เข้าใจหลักคณิตศาสตร์ข้อไหนก็สามารถเข้าไปฟังการบรรยายเรื่องนั้นได้ที่เว็บไซต์คาน อะคาเดมี (Khan Academy) โดยแค่สมัครสมาชิกแล้วเข้าสู่ระบบของเว็บไซต์ดังกล่าว หรือถ้าคุณมีคำถามเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ที่หนังสือเรียนไม่มีคำตอบให้ คุณก็สามารถหาคำตอบเหล่านั้นได้จากเว็บไซต์ของสถาบันวิจัยสมิธโซเนียนหรือสมาคมเนชั่นแนล จีโอกราฟฟิก ซึ่งเป็นเว็บไซต์ที่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ได้ตอบกับผู้ใช้งานได้

มีทรัพยากรมากมายในโลกออนไลน์ให้คุณได้ใช้ฟรี ซึ่งช่วยให้คุณเข้าใจตัวเองและวิธีการเรียนรู้ของตัวเองมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีทรัพยากรที่ช่วยให้คุณศึกษาและเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับคุณว่าจะมองหาทรัพยากรเหล่านั้นแล้วใช้ประโยชน์จากมันหรือไม่

เมื่อก่อนครูและผู้ปกครองเป็นคนรับผิดชอบต่อสิ่งที่คุณเรียนรู้ แต่ตอนนี้มันขึ้นอยู่กับคุณแล้ว! คุณคือผู้ควบคุมสิ่งที่ตัวเองเรียนรู้

จริงอยู่ที่คุณยังได้รับมอบหมายงานและถูกคาดหวังให้เรียนรู้ตามหลักสูตรของสถานศึกษา แต่คุณไม่จำเป็นต้องรู้สึกว่าคุณถูกจำกัดด้วยสิ่งเหล่านี้อีกแล้ว เพราะคุณสามารถออกไปเรียนรู้ในสิ่งที่คุณชื่นชอบที่สุดโดยไม่ต้องขออนุญาตใคร!

นิภาพตัวเองอย่างที่อยากจะเป็น

ถ้าคุณอยากเร่งความเร็วในการเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนทำงานได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพกว่าเดิม คุณต้องหมั่นคิดถึงรางวัลและประโยชน์ที่จะได้รับจากการลงมือทำอย่างขบขันและแน่วแน่ ให้ลองนิภาพตัวเองว่าเป็นคนประเภทที่ทำงานสำคัญ ๆ เสร็จอย่างรวดเร็วและยอดเยี่ยมอยู่แล้วดู

เนื่องจากภาพที่คุณมองตัวเองส่งผลต่อพฤติกรรมของคุณอย่างมาก ดังนั้น จงนิภาพแบบที่คุณอยากให้เป็นในอนาคต ภาพที่คุณมองตัวเองจะกำหนดพฤติกรรมที่คุณแสดงออกมา หรือพูดได้ว่าความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของคุณนั้นต้องเริ่มต้นจากความเปลี่ยนแปลงภายในตัวคุณเสียก่อน ซึ่งก็คือการเปลี่ยนภาพในหัวคุณนั่นเอง

ทักษะ นิสัย และความสามารถต่าง ๆ เป็นสิ่งที่คุณเรียนรู้ได้โดยไม่มีขีดจำกัด เมื่อคุณฝึกตัวเอง (ผ่านการฝึกฝนและทำซ้ำ ๆ) ให้เลิกผัดวันประกันพรุ่งและทำงานที่สำคัญที่สุดให้สำเร็จโดยเร็ว ชีวิตส่วนตัวและการเรียนของคุณจะก้าวหน้าไปอย่างพุ่งทะยานเลยทีเดียว
ก็แค่งั้นกบตัวนั้นชะ!