



VERBALISATION
SUPER TECHNIQUE

เอาความคิดในหัว ออกมาวางบนโต๊ะ

ยามากุจิ ทาคูโระ เขียน | จิตรลดา มีเสมา แปล

ตัวอย่างสถานการณ์จริงและทฤษฎีที่ใช้ได้ผล
ใครก็พัฒนาทักษะการพูดได้อย่างรวดเร็ว!

[ถ่ายทอดความคิดสู่ถ้อยคำ
แบบมืออาชีพ]

STEP 1 ➤ เพิ่มคลังคำศัพท์

STEP 2 ➤ ฝึกอธิบายอย่างเป็นรูปธรรม

STEP 3 ➤ จัดเวลาทักษะการสื่อสาร

76

ตัวอย่างที่ช่วยให้สื่อสารสิ่งที่ต้องการพูดได้ทันที!



Ride the Waves of Change

言語化大全



VERBALISATION
SUPER TECHNIQUE

เอาความคิดในหัว
ออกมาวางบนโต๊ะ



คำนำสำนักพิมพ์

หลายคนทำงานดีแต่มีปัญหาด้านการสื่อสารในที่ทำงานจนส่งผลกระทบต่อความก้าวหน้า แม้จะรู้ตัวและพยายามปรับปรุงด้านการพูดแล้วแต่ทำไมถึงยังไม่ได้ผลละ

นั่นก็เพราะคุณอาจไม่ได้แก้ปัญหที่ต้นเหตุ

หนังสือเล่มนี้จะไม่เริ่มต้นที่การแนะนำวิธีสื่อสาร แต่ชี้ให้คุณพิจารณาตั้งแต่จุดเริ่มต้น คือการคิดก่อนว่าความคิดที่ต้องการถ่ายทอดคืออะไรและจะสื่อออกมาอย่างไรให้ผู้รับเข้าใจถูกต้องที่สุด

ยามากูจิ ทาคูโร ผู้เขียน เป็นผู้อำนวยการสถาบันวิจัยทักษะการสื่อสารด้านการเขียนและพูด ซึ่งมีประสบการณ์ในการเขียนและสัมภาษณ์มายาวนานกว่า 20 ปี สัมภาษณ์ผู้คนมากกว่า 3,700 คน และเปิดสอนการเขียนให้คนมาแล้วกว่า 10,000 คน เขาพบว่าความจริงแล้วหลายคนมีไอเดียดีแต่ไม่รู้วิธีถ่ายทอดความคิดเหล่านั้นออกมาเป็นคำพูดต่างหาก จึงศึกษาและทดลองปฏิบัติจริงซ้ำ ๆ จนกลั่นกรองออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้

เอาความคิดในหัวออกมาวางบนโต๊ะ นำเสนอวิธีถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูดอย่างเป็นขั้นตอน พร้อมเทคนิคและตัวอย่างที่ครอบคลุมทุกสถานการณ์ถึง 76 ตัวอย่าง เช่น การเขียนรายงาน ความคืบหน้า การแนะนำตัว การแสดงความคิดเห็นตอนประชุม ภายในบริษัท การนำเสนองาน ไปจนถึงการถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูดเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง รวมถึงแนะนำวิธีใช้ ChatGPT และ สอดแทรกเกมสนุก ๆ ที่ช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสาร นำไปใช้ได้จริง

ให้อิเดียบรรเจิดของคุณได้เจิดจายด้วยการฝึกฝนทักษะการถ่ายทอดความคิดดูสิ แล้วคุณอาจพบว่าความก้าวหน้าในหน้าที่การงานอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมเลย

ด้วยความปรารถนาดี



ดัชนี **รูปแบบ** ที่ใช้เพิ่ม ทักษะในการสื่อสาร

1. รูปแบบสำหรับเพิ่ม “คลังศัพท์”

- 1 ใช้พุดคุยในบทสนทนา → หน้า 42
- 2 วิเคราะห์เรื่องเกี่ยวกับตัวเอง → หน้า 44
- 3 ใช้การอ่านเชิงรุก → หน้า 48
- 4 เขียนข้อมูลที่ต้องการรวบรวมออกมา → หน้า 50
- 5 สืบค้น “...คือ” → หน้า 52
- 6 สืบค้น “คำไวพจน์” → หน้า 53
- 7 สืบค้น “คำตรงกันข้าม” → หน้า 53
- 8 ใช้คำศัพท์ที่เพิ่งจดจำมาภายใน 30 นาที → หน้า 57



2. รูปแบบสำหรับฝึกอธิบายอย่างเป็นรูปธรรม

เมื่อต้องการสื่อ “ข้อเท็จจริง” อย่างเป็นรูปธรรม

- 1 ใช้หลัก 5W3H → หน้า 86

เมื่อต้องการสื่อ “ความคิดเห็นและความรู้สึก” อย่างเป็นรูปธรรม

- 2 ใช้การตั้งคำถามว่า “ทำไม → ยกตัวอย่าง”
เพื่อขุดค้นความรู้สึกลึก ๆ ของตัวเอง → หน้า 98
- 3 ใช้บรรทัดฐานทางความคิด
 - (1) คิดว่าข้อดีข้อเสียคืออะไร → หน้า 114
 - (2) คิดว่าก่อน-หลังแตกต่างกันอย่างไร → หน้า 116
 - (3) คิดว่าจุดเหมือน-จุดแตกต่างคืออะไร → หน้า 118
 - (4) คิดว่าสิ่งนี้เหมาะกับใคร → หน้า 120
 - (5) คิดว่าต้องทำอะไร → หน้า 122



หมั่นทบทวนรูปแบบเหล่านี้ทั้งในความคิดและการปฏิบัติ ก็จะ
ช่วยเพิ่มทักษะการสื่อสารได้อย่างก้าวกระโดด (ดูรายละเอียด
ตามเลขหน้าที่กำกับไว้)

3. รูปแบบเพื่อเพิ่มทักษะในการสื่อความหมาย

จัดเรียงเรื่องราวให้เข้าใจง่าย

- 1 หากต้องการสื่อสารเพียงเรื่องเดียว
ให้ใช้แม่แบบ “เล่าบทสรุปก่อน” → หน้า 172
- 2 หากต้องการบอกข้อมูลหลายอย่างพร้อมกัน
ให้ใช้แม่แบบ “แจกแจงเป็นรายการ” → หน้า 176
- 3 หากต้องการให้ผู้ฟังรู้สึกสะท้อนอารมณ์หรือมีอารมณ์ร่วม
ให้ใช้แม่แบบ “เล่าเรื่องราว” → หน้า 180

ใช้เทคนิคดึงดูดความสนใจ

- 1 เปรียบเทียบ → หน้า 192
- 2 สร้างความย้อนแย้ง → หน้า 194
- 3 ใช้คำเลียนเสียงธรรมชาติ → หน้า 196
- 4 ใช้อุปมาอุปไมยและอุปลักษณ์ → หน้า 198
- 5 ใช้บุคลาธิษฐาน → หน้า 200
- 6 ดัดแปลงตัวเลขให้ดึงดูดสายตา → หน้า 202
- 7 บอกประโยชน์ที่จะได้รับ → หน้า 204
- 8 ใช้คำสำคัญที่น่าจดจำ → หน้า 206
- 9 พูดเรื่องสำคัญซ้ำๆ → หน้า 208
- 10 ใช้คำที่มีความหมายเชิงบวก → หน้า 210



บทนำ

“ถ่ายทอดสิ่งที่คิดหรือความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดไม่เก่ง”

“เมื่อถูกถาม กลับตอบไม่ได้ในทันที”

“เขียนรายงานหรือแผนการดำเนินงานที่ไร เนื้อหาที่ดูเลื่อนลอยตลอด”

“หัวหน้ามักถามว่า ‘ตกลงแล้วอยากจะบอกอะไรกันแน่’”

คุณเองก็มีปัญหาเช่นนี้เหมือนกันหรือเปล่า

แม้ความคิดในหัวจะบรรเจิดแค่ไหน แต่หากเปลี่ยนเป็นคำพูดไม่ได้ หรือบอกให้อีกฝ่ายรับรู้ไม่ได้ก็ไร้ความหมาย กล่าวอย่างตรงไปตรงมาก็คือ **คนที่ถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูดไม่เป็น ก็ไม่ต่างกับคนที่ไม่ได้คิดอะไรเลย**

คุณอาจไม่มั่นใจในการพูด หรือไม่รู้ว่าต้องถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูดเช่นไร

แต่เหตุผลเดียวที่ทำให้คุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาก็คือ

“อยากพัฒนาทักษะการพูดให้ดีขึ้น” ใช่หรือไม่

สาเหตุที่คุณถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูดไม่เก่งนั้นมีอยู่ประการเดียว คือคุณไม่รู้ว่าต้องถ่ายทอดความคิดออกไปเช่นไร

หนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณพัฒนาทักษะการพูดได้แน่นอน

อีกทั้งจะเปลี่ยนคุณจากคนที่ “ไม่รู้จะอธิบายยังไง” ให้กลายเป็นคนที่ “รู้ว่าจะต้องพูดแบบไหน” ด้วยขั้นตอนที่ถูกต้อง

● 3 STEPS ที่ครอบคลุม “การถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูด”

ตลอด 25 ปีนี้ ผมคิดหา**วิธีที่ทำให้ทุกคนถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูดได้ในทุกสถานการณ์**

ผมเข้าทำงานที่สำนักพิมพ์หลังจากเรียนจบมหาวิทยาลัย แต่พอเขียนต้นฉบับหรือแผนงานส่งไปที่ไรท์ถูกตีกลับเสมอ มีรอยปากกาแดงวงแถมมาเป็นพืด ถูกตำหนิว่า “ประเด็นคืออะไรกันแน่” “เลื่อนลอยเกินไป” “อธิบายไม่มากพอ” “ใช้คำเยิ่นเย้อ ไร้ระเบียบ” จนต้นฉบับกลายเป็นทะเลสีเลือดอยู่เสมอ ผมถูกสั่งให้เขียนแก้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่เว้นวัน

แม้จะรู้ว่าตัวเองด้อยทักษะ แต่ผมก็ตัดสินใจลาออกจากสำนักพิมพ์ ในปี 2002 เพราะภรรยาป่วยเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอด ผมประกอบอาชีพอิสระที่มีเวลายืดหยุ่นมากกว่า จะได้ช่วยงานบ้านและดูแลลูกได้

หลังจากนั้น ผมก็พยายามจนแทบเลือดตากระเด็น คอยเสาะหาและไปเสนอขายงานที่สำนักพิมพ์จนหาเงินเลี้ยงปากท้องไปได้วัน ๆ ในที่สุดงานก็เพิ่มมากขึ้นในปีที่ 2 ของการทำงาน ผมหมั่นฝึกฝนทักษะการถ่ายทอดความคิดด้วยการ**สัมภาษณ์ผู้คนมากกว่า 3,700 คน และเขียนบทความผ่านสื่อต่าง ๆ มากกว่า 100 บทความ**

ในที่สุดคอร์สสอนการเขียนของผมที่เริ่มต้นทำตั้งแต่ปี 2010 ก็ได้รับคำชื่นชมล้นหลาม จนถึงตอนนี้ผมได้แนะแนวทางการเขียนแก่พนักงานในบริษัทต่าง ๆ มากกว่า 10,000 คน

“ถ่ายทอดความคิดและความรู้สึกของตัวเองออกมาได้ง่ายขึ้น”

“แผนงานได้รับการอนุมัติง่ายขึ้น ผลประกอบการก็ดีขึ้น”

“สื่อสารกันได้อย่างราบรื่น เกิดความผิดพลาดน้อยลง”

“ตอบคำถามได้อย่างถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น”

เสียงตอบรับที่เต็มไปด้วยความยินดีจากผู้เข้าเรียนเหล่านี้ คงพิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าการถ่ายทอดถ้อยคำนั้นทรงพลังแค่ไหน

แม้ตัวผมจะไม่ได้ยอดเยี่ยมเป็นพิเศษ แต่ผมก็ใช้ความเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการเขียนยืนยันหัตถ์ของตัวเองมาได้ถึงตอนนี้ ผมจึงกล่าวได้ว่า

ทุกคนย่อมเพิ่มทักษะในการถ่ายทอดความคิดของตนได้! หากนำ 3 STEPS นี้ไปใช้

STEP 1: เพิ่มคลังศัพท์

STEP 2: ฝึกอธิบายอย่างเป็นรูปธรรม

STEP 3: ชัดเกลาทักษะการสื่อสาร

หลายคนมองว่าเพียงสื่อความหมายได้ก็เพียงพอแล้วที่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่นั่นคือสาเหตุที่ทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงกว่าเดิม เพราะการชัดเกลาทักษะการสื่อสารเป็นเพียง 1 ใน 3 STEPS เท่านั้น การฝึกฝนทั้ง 3 STEPS ที่แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้แม้แต่ผู้ที่ไม่เก่งเรื่องการสื่อสารก็พัฒนาทักษะการถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูดได้

● **หลากหลายวิธีฝึกฝนที่เหมาะสมสำหรับคนมีเวลาน้อย!**

ผมใช้เวลา 25 ปีในการศึกษาค้นคว้าทั้ง 3 STEPS นี้ ทดลองปฏิบัติจริงซ้ำแล้วซ้ำเล่า และนำมาจัดระบบเป็นคู่มือจนสำเร็จ **ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเปรียบเหมือนคัมภีร์ที่ช่วยพนักงานทุกท่านได้** จึงพยายามทำให้หนังสือเล่มนี้อ่านง่าย นำไปใช้งานและเห็นผลได้จริง

นอกจากนี้ ในคอลัมน์ที่แทรกระหว่างบทยังแนะนำการใช้งาน “ChatGPT” เพื่อฝึกทักษะการถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูด ถ้าเราใช้งาน ChatGPT โดยไม่คิด ทักษะการใช้ภาษาสื่อสารของคนเราอาจแย่ลง แต่ถ้าเราฉลาด ใช้ทักษะการถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูดก็จะยกระดับขึ้นอย่างก้าวกระโดด และผมหวังว่าผู้อ่านจะมุ่งหวังเช่นเดียวกันครับ

● ถ่ายทอดความคิดได้ ชีวิตเปลี่ยน

ถ้าคุณนำเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ไปปฏิบัติจนพัฒนาทักษะการถ่ายทอดความคิดได้ดีขึ้น **ชีวิตประจำวัน อนาคต แม้แต่ทั้งชีวิตคุณย่อมเปลี่ยนไป**

การสื่อสารความคิดและความรู้สึกของตนออกไปได้อย่างถูกต้องแม่นยำ นอกจากจะทำให้ทำงานได้ราบรื่นยิ่งขึ้น ยังช่วยลดปัญหาการกระทบกระทั่งกันระหว่างบุคคลด้วย **อีกทั้งคุณจะได้รับคำแนะนำจากคนรอบข้างมากขึ้น ทั้งจากหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง และหุ้นส่วนทางธุรกิจอย่างแน่นอน**

นอกจากนี้ การพัฒนาทักษะการถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูด จะช่วยให้คุณจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลให้คุณเข้าใจตัวเองยิ่งขึ้น ในทำนองเดียวกันก็จะรู้สึกเคารพตัวเองมากขึ้น จนนำไปสู่ความมั่นใจที่มากขึ้นด้วย ไม่เพียงเท่านั้น ประโยชน์ของการถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูดยังช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายและความฝันได้ง่ายขึ้น

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบ คุณจะเอาชนะความล้มเหลวด้านการสื่อสารของตนเองได้แน่นอน มาสนุกกับการถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูดด้วยกันนะครับ

ยามากุจิ ทาคูโร
ผู้เขียน

สารบัญ

บทนำ	8
------	---

PROLOGUE

“3 STEPS” เพิ่มทักษะการถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูด	
ใครใช้ชีวิตง่ายกว่า ระหว่างคนที่ถ่ายทอดความคิดไม่ได้กับคนที่ถ่ายทอดความคิดได้	20
POINT 01 องค์ประกอบ 3 ประการในการ “ถ่ายทอดความคิด” ได้แก่ คลังศัพท์ การอธิบายอย่างเป็นรูปธรรม และทักษะการสื่อสาร	22
POINT 02 สาเหตุที่ทำให้คุณ “ไม่รู้จะอธิบายยังไง”	24
POINT 03 สิ่งสำคัญคือ “การอธิบายอย่างเป็นรูปธรรม”	26
POINT 04 ข้อดีจากการเพิ่มทักษะการถ่ายทอดความคิด	28
Column การถ่ายทอดความคิดในยุค AI ① ChatGPT เป็นมิตรหรือศัตรูในการถ่ายทอดความคิดกันแน่	32

CHAPTER 1 STEP 1 STEP 2 STEP 3

เพิ่มคลังศัพท์: วิธีเพิ่ม “คลังศัพท์” ที่ใช้งานได้	
คนไหนดูฉลาดกว่า ระหว่างคนที่มีคลังศัพท์น้อยกับคนที่มีคลังศัพท์มาก	38
POINT 01 กระบวนการสำคัญในการเพิ่มคลังศัพท์ คือ “ค้นพบ” “สืบค้น” “จดจำ”	40
POINT 02 ค้นพบคำศัพท์ใหม่ ① ผ่านการสนทนา	42
POINT 03 ค้นพบคำศัพท์ใหม่ ② ผ่านการทดลองทำสิ่งใหม่	44
POINT 04 ค้นพบคำศัพท์ใหม่ ③ ผ่านการอ่านหนังสือ	46
POINT 05 ค้นพบคำศัพท์ใหม่ ④ ดิตสายอากาศในสมอง	50
POINT 06 สืบค้นคำศัพท์ ใช้พจนานุกรมและ ChatGPT ให้เป็นประโยชน์	52
POINT 07 จดจำคำศัพท์ ① มีเอาต์พุต	56
POINT 08 จดจำคำศัพท์ ② ทำให้คำศัพท์ “พร้อมใช้งาน”	58

POINT 09	ทั้งที่รู้ศัพท์ แต่ทำไม “คลังศัพท์” จึงน้อย	60
แบบฝึกแสนสนุก ①	เกมเพิ่ม “คำศัพท์ที่น่าไปใช้ได้”	62
①	เกมแทนที่คำศัพท์	63
②	เกมหาคำที่เกี่ยวข้อง	65
③	เกมสัมผัสสระ	67
④	เกมอธิบายคำศัพท์	69
⑤	เกมสวมบทบาทเป็นผู้ประพันธ์	71
Column	การถ่ายทอดความคิดในยุค AI ② ฝึก “เพิ่มคลังศัพท์” ด้วย ChatGPT	72
●	เกมแทนที่คำศัพท์	73
●	เกมหาคำที่เกี่ยวข้อง	74
●	เกมอธิบายคำศัพท์	75

CHAPTER 2 STEP 1 STEP 2 STEP 3

ฝึก “อธิบาย” อย่างเป็นรูปธรรมเพื่อเพิ่มความละเอียดชัดเจนของข้อมูล

แบบใหม่มองเห็นภาพว่า	ระหว่างข้อมูลที่ไม่เป็นรูปธรรมกับข้อมูลที่เป็นรูปธรรม	78
POINT 01	การอธิบายให้เห็นเป็นรูปธรรมช่วย “เพิ่มความละเอียดชัดเจนให้คำพูด”	80
POINT 02	หัวใจสำคัญของการถ่ายทอดความคิดคือ “การทำให้เป็นรูปธรรม”	82
POINT 03	ทำไมเราถึงเล่าเรื่องที่ชอบได้อย่างเป็นรูปธรรม	84
	ใช้หลัก “5W3H” ในการเล่าข้อเท็จจริงให้เป็น “รูปธรรม”	86
POINT 04	มาลองปฏิบัติจริงกัน! การเขียนอีเมลรายงานปัญหา	88
	มาลองปฏิบัติจริงกัน! การเขียนข้อความประชาสัมพันธ์	92
POINT 05	ชุดลีกลงไปถึงใจกลาง “ความคิดเห็นและความรู้สึก”	96

สารบัญ

	วิธีตามตัวเองว่า “ทำไม → ยกตัวอย่าง” ช่วยเรียบเรียงความคิดในหัว	98
POINT 06	ให้เป็นรูปธรรม	
	มาลองปฏิบัติจริงกัน! เมื่อหัวหน้าถามความคิดเห็น	104
POINT 07	“ตัวอย่าง” เป็นเครื่องมือสุดแข็งแกร่งที่ช่วยขุดค้นความคิดของเราให้กว้างและลึกซึ้ง	108
POINT 08	TOP 5 “บรรทัดฐานทางความคิด” ที่ช่วยให้การสื่อสารเป็นรูปธรรม	112
	บรรทัดฐานทางความคิด ① พิจารณาข้อดี-ข้อเสีย	114
POINT 09	ตัวอย่างการใช้บรรทัดฐานทางความคิดเมื่อถูกถามว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย	115
	บรรทัดฐานทางความคิด ② คิดว่าก่อน-หลังแตกต่างกันอย่างไร	116
POINT 10	ตัวอย่างการใช้บรรทัดฐานทางความคิดเพื่อเล่าถึงสิ่งที่น่าสนใจ	117
	บรรทัดฐานทางความคิด ③ พิจารณาจุดเหมือน-จุดแตกต่าง	118
POINT 11	ตัวอย่างการใช้บรรทัดฐานทางความคิดเมื่อโพสต์โซเชียลมีเดีย	119
	บรรทัดฐานทางความคิด ④ พิจารณาว่าใครคือกลุ่มเป้าหมาย	120
POINT 12	ตัวอย่างการใช้บรรทัดฐานทางความคิดเมื่อคิดแผนงาน	121
	บรรทัดฐานทางความคิด ⑤ พิจารณาว่าทำอะไร	122
POINT 13	ตัวอย่างการใช้บรรทัดฐานทางความคิดเพื่อเรียกลูกค้า	123
POINT 14	เพิ่มความละเอียดชัดเจนของข้อมูลด้วย 3 ประเด็นสำคัญ	126
POINT 15	การนำเสนอหรือการขายงานก็ต้องใช้วิธี “อธิบายอย่างเป็นรูปธรรม”	132
POINT 16	น่าแปลก! การใช้คำที่เป็นรูปธรรมช่วยให้คุยเรื่องสัพเพเหระได้สนุกขึ้น	133
	มาลองปฏิบัติจริงกัน! เมื่อต้องเตรียมนำเสนอ	134
	มาลองปฏิบัติจริงกัน! เมื่อต้องคุยเรื่องสัพเพเหระกับเจ้านาย	140

แบบฝึกแสนสนุก ②	เกม “ทำให้เป็นรูปธรรม”	142
①	เกมหาเหตุผลว่า “ทำไม”	143
②	เกมเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุกับผล	145
③	เกมบรรยายรายละเอียด	147
④	เกมดีเบต	149
⑤	เกมสัมภาษณ์	151
⑥	เกมเขียนออกมาภายใน 5 นาที	153
Column	การถ่ายทอดความคิดในยุค AI ③	ฝึกอธิบายให้เป็น “รูปธรรม” ด้วย ChatGPT
		154
●	เกมดีเบต	155
●	เกมสัมภาษณ์	157
●	เกมเขียนออกมาภายใน 5 นาที	158

CHAPTER 3 STEP 1 STEP 2 STEP 3

ขัณฑเลลา “ทักษะการสื่อสาร”: รูปแบบและเทคนิคการสื่อสาร

แบบโน้นเข้าใจมากกว่า	ระหว่างวิธีสื่อสารแบบยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง หรือวิธีสื่อสารแบบคำนึงถึงผู้ฟัง	160
POINT 01	จุดมุ่งหมายของการ “ถ่ายทอดความคิด” คือเพื่อให้อีกฝ่ายเข้าใจ	162
POINT 02	เรื่องพื้นฐาน ① ใช้คำที่อีกฝ่ายเข้าใจง่าย	164
POINT 03	เรื่องพื้นฐาน ② 1 ประโยคควรมีใจความสำคัญเดียว!	166
POINT 04	เรื่องพื้นฐาน ③ “การสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาและเคารพซึ่งกันและกัน”	168
POINT 05	เรื่องพื้นฐาน ④ หมั่นสอบถามอีกฝ่ายว่า “เข้าใจหรือไม่”	170
POINT 06	เรื่องพื้นฐาน ⑤ รู้ว่าอีกฝ่าย “ต้องการอะไร”	172

สารบัญ

POINT 07	เทคนิคการอธิบายให้กระชับและเข้าใจง่าย	174
POINT 08	ใช้ “3 แม่แบบ” การเล่าเรื่อง	176
POINT 09	แม่แบบการเล่าเรื่อง ① เล่าบทสรุปก่อน	178
POINT 10	แม่แบบการเล่าเรื่อง ② แจกแจงเป็นรายการ	182
POINT 11	แม่แบบการเล่าเรื่อง ③ เล่าเรื่องราว	186
POINT 12	ใช้เทคนิคดึงดูดความสนใจ	190
POINT 13	เทคนิคดึงดูดความสนใจ ① “เปรียบเทียบ”	192
POINT 14	เทคนิคดึงดูดความสนใจ ② “สร้างความย้อนแย้ง”	194
POINT 15	เทคนิคดึงดูดความสนใจ ③ ใช้ “คำเลียนเสียงธรรมชาติ”	196
POINT 16	เทคนิคดึงดูดความสนใจ ④ ใช้ “อุปมาอุปไมยและอุปลักษณ์”	198
POINT 17	เทคนิคดึงดูดความสนใจ ⑤ ใช้ “บุคลาธิษฐาน”	200
POINT 18	เทคนิคดึงดูดความสนใจ ⑥ “ดัดแปลงตัวเลขให้ดึงดูดสายตา”	202
POINT 19	เทคนิคดึงดูดความสนใจ ⑦ บอก “ประโยชน์” ที่จะได้รับ	204
POINT 20	เทคนิคดึงดูดความสนใจ ⑧ ใช้ “คำสำคัญ” ที่น่าจดจำ	206
POINT 21	เทคนิคดึงดูดความสนใจ ⑨ “พูดเรื่องสำคัญซ้ำๆ”	208
POINT 22	เทคนิคดึงดูดความสนใจ ⑩ ใช้ “คำที่มีความหมายเชิงบวก”	210
แบบฝึกแสนสนุก ③ เกมฝึกฝน “ทักษะการสื่อสาร”		212
① เกมเลือกใช้คำให้ถูกคน		213
② เกมตั้งชื่อ		215
Column การถ่ายทอดความคิดในยุค AI ④ ใช้ ChatGPT ฝึก “ทักษะการสื่อสาร”		216
● เกมเลือกใช้คำให้ถูกคน		217
● เกมตั้งชื่อ		218
● ภาคพิเศษ ฝึกการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาและเคารพซึ่งกันและกัน!		219

CHAPTER 4

ค้นพบตัวตนผ่านการถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูด:
ถ้อยคำหล่อหลอมชีวิต

คนไหนลงมือปฏิบัติได้ดีกว่า	ระหว่างคนที่ถ่ายทอดความคิดไม่ได้กับคนที่ถ่ายทอดความคิดได้	222
POINT 01	ถ่ายทอดความคิดได้ ปัจจุบันเปลี่ยน อนาคตเปลี่ยน!	224
POINT 02	ควบคุมอารมณ์ได้ เครียดน้อยลง	226
POINT 03	จัดอุปสรรคทางจิตใจและสร้างความมั่นใจมากขึ้น	230
POINT 04	ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและประสิทธิภาพการทำงานของทีมดีขึ้น	234
POINT 05	พัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อกลายเป็นคนที่ใคร ๆ ก็ต้องการ	237
POINT 06	การวางแผนช่วย “สร้างตัวตนให้คนจดจำ”	239
POINT 07	ใช้ชีวิตโดยเชื่อในคุณค่าของตัวเอง	242
POINT 08	ทำตามความฝันได้	245
แบบฝึกแสนสนุก ④	เกมฝึกฝน “ความคิดสร้างสรรค์”	248
①	เกมประสมคำ	249
②	เกมหาเหตุผลที่ทำให้ “เจ็บใจ”	251
Column	การถ่ายทอดความคิดในยุค AI ⑤ ใช้ ChatGPT ฝึก “ความคิดสร้างสรรค์”	252
●	เกมประสมคำ	253
●	เกมหาเหตุผลที่ทำให้ “เจ็บใจ”	254
แบบนี้ต้องทำอย่างไร	🕒 & ⓐ เกี่ยวกับวิธีใช้ ChatGPT อย่างคล่องแคล่ว	255

สารบัญ

โบนัสท้ายเล่ม

จำแนกตามสถานการณ์
คุณจะได้เรียนรู้ทุกอย่าง ตั้งแต่การ “ฝึกอธิบายอย่างเป็นรูปธรรม”
ไปจนถึง “ทักษะการสื่อสาร”!

สมุดบันทึกสำหรับการถ่ายทอดความคิดที่นำไปใช้จริงได้

บันทึกการทำงานประจำวัน	เขียนตามความเป็นจริง	258
รายงานความคืบหน้า	เขียนสรุปตามความเป็นจริง	262
แนะนำตัว	บอกเล่าความเป็นจริงให้น่าสนใจ	266
ลงโฆษณาฟรี	ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก และความคิดเห็น	270
การประชุมภายในบริษัท	แสดงความคิดเห็น	274
การนำเสนองานประชาสัมพันธ์	บอกข้อเท็จจริง × ความคิดเห็น	278
อยากเปลี่ยนชีวิตประจำวันที่ทำแต่งงาน	การถ่ายทอดความคิดออกมาเป็น คำพูดเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง ①	284
อยากก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	การถ่ายทอดความคิดออกมาเป็น คำพูดเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง ②	288
บทส่งท้าย		292

※ หมายเหตุ: หนังสือเล่มนี้เขียนโดยอ้างอิงข้อมูลจากเดือนตุลาคม 2023

PROLOGUE

“3 STEPS” เพิ่มทักษะ
การถ่ายทอดความคิด
ออกมาเป็นคำพูด



ใครใช้ชีวิต ง่ายกว่า

คนที่ถ่ายทอดความคิดไม่ได้

คนมองไม่เห็นความรู้ความสามารถ



งานติดขัด



ใจตุ้ม ๆ ต่อม ๆ ทุกวัน



ความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ราบรื่น



คนที่ถ่ายทอดความคิดได้

คนมองเห็นความรู้ความสามารถ



งานก้าวหน้าด้วยดี



มีความมั่นใจทุกวัน



ความสัมพันธ์ราบรื่น



การถ่ายทอดความคิดเปลี่ยนชีวิตได้!
ในการถ่ายทอดความคิดนั้นมีหลักสำคัญ 3 ประการ



องค์ประกอบ 3 ประการในการ “ถ่ายทอดความคิด” ได้แก่ คลังศัพท์ การอธิบาย อย่างเป็นรูปธรรม และทักษะการสื่อสาร

หนังสือเล่มนี้จะค่อย ๆ นำเสนอวิธีถ่ายทอดความคิดที่ใช้ได้จริง
แล้วคำว่า “การถ่ายทอดความคิด” คืออะไรกันแน่

- ทักษะการเปลี่ยนสิ่งที่คิดให้เป็นคำพูดได้อย่างลื่นไหล
- มีคลังศัพท์เยอะและเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
ตามสถานการณ์
- คนที่มีทักษะการสื่อสารระดับปรมาจารย์

แม้จะพยายาม แต่ถ้าไม่รู้จุดมุ่งหมาย ทำเท่าไรก็ไปไม่ถึงเส้นชัย
หรอกครับ

ก่อนอื่น เราต้องรู้ว่าเส้นชัยของการถ่ายทอดความคิดคืออะไร

การถ่ายทอดความคิด

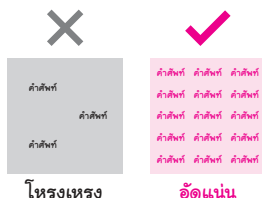
หมายถึง ทักษะการสื่อสิ่งที่คิด สิ่งารู้สึก และข้อมูลออกมา
เป็นถ้อยคำอย่างถูกต้อง รวมถึงให้ผู้ฟังเข้าใจง่าย

มีขั้นตอนสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

3 STEPS เพื่อการถ่ายทอดความคิด

STEP 1 เพิ่ม “คลังศัพท์”

- ถ้าไม่รู้ความหมายก็ใช้คำศัพท์นั้นไม่ได้
- ถ้าคลังศัพท์น้อยก็จะไม่รู้ว่าจะต้องใช้ “คำไหน” มาอธิบาย
- การเพิ่มคลังศัพท์เป็นก้าวแรกของการพัฒนาทักษะการถ่ายทอดความคิด



STEP 2 ฝึกฝน “การอธิบาย อย่างเป็นรูปธรรม”

- ถ้าเนื้อหาคลุมเครือก็ถ่ายทอดให้ใครเข้าใจไม่ได้
- เพิ่มความละเอียดชัดเจนให้เนื้อหา
- อธิบายจนเห็นภาพขึ้นมาในหัว



STEP 3 ชัดเกลา “ทักษะการสื่อสาร”

- บอกข้อมูลที่อีกฝ่ายต้องการ
- ปรับวิธีสื่อสารหรือลำดับข้อความใหม่เพื่อให้อีกฝ่ายเข้าใจ



คนส่วนมากมักมีจุดอ่อนข้อใดข้อหนึ่งใน 3 STEPS นี้



สาเหตุที่ทำให้คุณ “ไม่รู้จะอธิบายยังไง”

โลกใบนี้มีหนังสือที่อธิบายเกี่ยวกับการ “ถ่ายทอดความคิด” วางขายอยู่ทั่วไป

ทว่าหนังสือส่วนใหญ่มักบอก “วิธีสื่อสาร” เช่น บอกข้อสรุปก่อน จับประเด็นสำคัญ ใช้คำพูดที่ดูยิ่งใหญ่ มีหนังสือที่บอกลำดับขั้นตอน และการพูดให้คู่สนทนาเข้าใจอยู่เกลื่อนแล้ว แต่คงมีหลายท่านที่คิดว่าพอนำมาใช้กลับไม่เห็นได้ผลเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาสำคัญ

ทั้งนี้ก็เพราะวิธีสื่อสารเป็นเพียงขั้นตอนหนึ่งในการถ่ายทอดความคิด กล่าวคือเป็น STEP 3 ในหน้าก่อนนั่นเอง เช่น “กับผู้ฟังคนนี้ ใช้วิธีพูดแบบ B ได้ผลดีกว่า A แน่ๆ” “ควรบอกประเด็น A ที่สำคัญที่สุดก่อน จะได้ไม่เข้าใจผิด”

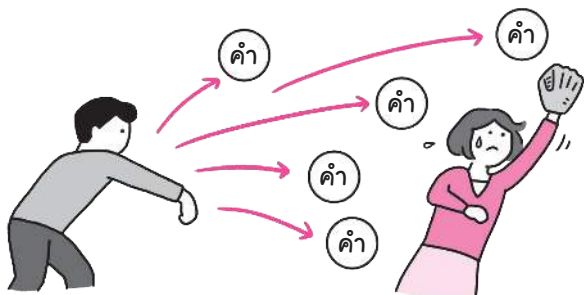
อย่างไรก็ตาม ก่อนที่จะคิดว่าควรใช้วิธีสื่อสารแบบใด ควรคิดก่อนว่าต้องการถ่ายทอดอะไร หากไม่ตระหนักถึงเรื่องนี้ ทำอย่างไรก็ไม่อาจพัฒนาทักษะการถ่ายทอดความคิดได้

สมัยนี้คนเราอ่านหนังสือกันน้อยลง และเริ่มหันมาแชตด้วยข้อความสั้นๆ กันมากขึ้น ส่งผลให้คลังศัพท์น้อยลง

นี่อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่หนังสือประเภทเพิ่มคลังศัพท์เริ่มกลับมาขายดี แต่แม้จะเพิ่มคลังศัพท์ไปก็ไม่ช่วยเพิ่มทักษะการถ่ายทอดความคิดได้เสียทีเดียว เพราะปัญหาอยู่ที่จะนำคำศัพท์นั้นไปใช้งานอย่างไร และถ่ายทอดออกมาได้อย่างเป็นรูปธรรมหรือไม่ต่างหาก

ใช้แค่ “คลังศัพท์” และ “ทักษะการสื่อสาร” ยังไม่พอ

STEP 1 การเพิ่มแค่ “คลังศัพท์”



โยนคำไปมั่ว ๆ ฝ่ายตรงข้ามไม่มีทางรับได้

STEP 3 ขัดเกลาคำแค่ “ทักษะการสื่อสาร”



ไม่มีเนื้อหาที่สื่อความหมายไปไม่ถึง



สิ่งสำคัญคือ

“การอธิบายอย่างเป็นรูปธรรม”

สำหรับผม สิ่งที่สำคัญที่สุดในการถ่ายทอดความคิดก็คือ STEP 2 “การอธิบายอย่างเป็นรูปธรรม” คือการคิดว่าจะสื่อความหมาย “อะไร” หากการถ่ายทอดความคิดเปรียบได้กับถ้วยเตี้ยๆ การใส่ “เครื่องปรุง” ที่ช่วยชูรสชาติก็เปรียบได้กับการอธิบายอย่างเป็นรูปธรรมที่ช่วยชูสาระสำคัญขึ้นมานั่นเอง

สาเหตุที่ทำให้คนเราอธิบายไม่ถูกมี 2 ประการ ดังนี้

ประการที่ 1 คือ **มีสิ่งที่อยากบอก แต่ความคิดในหัวกระจัดกระจายจนเรียบเรียงคำพูดไม่ถูก**

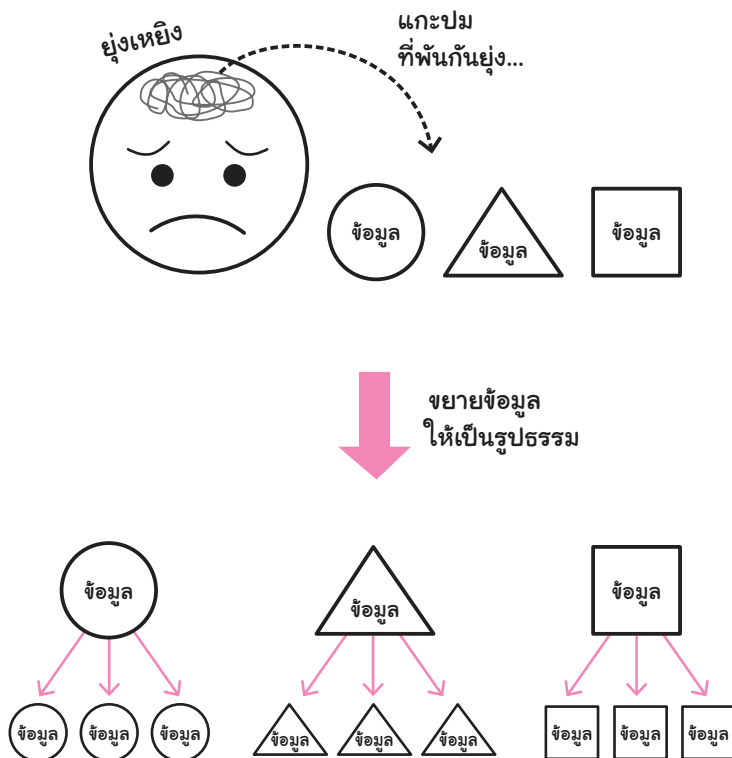
ประการที่ 2 คือ **การคิดอะไรไม่ออกจริง ๆ** หรือก็คืออยู่ในสถานการณ์ที่ความคิดติดตัน อาจพูดออกเพียง “ไม่รู้สิ” “ไม่แน่ใจ” หรือ “ก็สนุกดี” “ก็ดีนะ” เป็นการใช้คำแบบขอไปที

ดังนั้น ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม ก่อนที่เราจะคิดว่าควรใช้ “วิธีสื่อสารแบบใด” **ต้องคิดก่อนว่า “จะสื่อสารอะไร”** ถ้าข้อมูลในหัวยังพันกันยุ่งตุงนัง ก็ต้องคลายปมมันออกมาเสียก่อน หรือถ้านึกอะไรไม่ออกเลย ก็ต้องดึงความคิด ความรู้สึก หรือข้อมูลที่อยู่ลึก ๆ ข้างในตัวเองออกมาให้ได้ นั่นคือการ “อธิบายอย่างเป็นรูปธรรม”

อย่างไรก็ตาม การจะอธิบายอย่างเป็นรูปธรรมก็ต้องใช้ “คลังศัพท์” ด้วย การใช้แต่คำว่า “ดี” เพียงคำเดียวไม่อาจครอบคลุมได้ทุกอย่าง

สรุปคือต้องทำทั้ง STEP 1 เพิ่มคลังศัพท์ STEP 2 อธิบายอย่างเป็นรูปธรรม และ STEP 3 ชัดเกลาทักษะการสื่อสาร ทำด้วยกันเป็นเซตก็จะช่วยเพิ่มทักษะการถ่ายทอดความคิดได้

จัดระเบียบความคิดในหัวแล้วอธิบายออกมาอย่างเป็นรูปธรรม





POINT 04

ข้อดีจากการเพิ่มทักษะ การถ่ายทอดความคิด

หากคุณนำ 3 STEPS ที่เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ไปใช้เพิ่มประสิทธิภาพในการถ่ายทอดความคิดได้แล้ว ตำแหน่งในที่ทำงานของคุณต้องเปลี่ยนไปไม่น้อยแน่นอน

● ประโยชน์ ① มี “ทักษะการสื่อสารในที่ม” ที่มีประสิทธิภาพ

ในวงการธุรกิจ ทักษะการสื่อสารในที่ม (การรายงาน การติดต่อ และการปรึกษา) ถือเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เหล่าพนักงานใหม่หรือพนักงานที่ด้อยทักษะการถ่ายทอดความคิด แม้จะพยายามใช้ทักษะการสื่อสารในที่มแล้ว ก็มักถูกตำหนิว่า “ต้องการจะสื่ออะไรกันแน่” ตัวผมเองที่ทำหน้าที่เป็นวิทยากรการอบรมแก่บริษัทต่างๆ ก็ได้ยินจากเจ้าหน้าที่ฝ่ายทรัพยากรบุคคลมาไม่น้อยว่า **“พนักงานจำนวนมากไม่มีทักษะการรายงาน ติดต่อ และปรึกษา”**

กลับกัน หากเรามีทักษะการสื่อสารในที่ม เราย่อมกลายเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพน่าคู่แข่งไปหลายชุม

ทักษะการสื่อสารในที่ม หมายถึง **การสื่อสารข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญโดยไม่ตกหล่น** ไม่จำเป็นต้องใส่ความรู้สึกส่วนตัวหรืออารมณ์ขัน แต่ต้องชี้แจงข้อเท็จจริงได้อย่างถูกต้อง ทักษะนี้เป็นสิ่งสำคัญของผู้รายงานข่าว รวมถึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญของพนักงานอย่างเราๆ ด้วย

การรับรู้ข้อเท็จจริงอย่างถูกต้อง วิเคราะห์ได้อย่างแม่นยำ ก็ทำให้วางแผนรับมือได้ดีขึ้น ยิ่งตั้งเป้าหมายสูงเท่าไร ก็ต้องสร้างรากฐานให้มั่นคงแข็งแรงเท่านั้น คนที่มีทักษะการสื่อสารในที่มก็เหมือนมีบัตรผ่านทางอยู่ในมือที่ช่วยให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้

● ประโยชน์ ② แนะนำตัวได้น่าสนใจ

การแนะนำตัวนั้นยากกว่าที่คิด การพูดชื่อสั้น ๆ ตอนแลกนามบัตร ก็เป็นการแนะนำตัว การนำเสนอตัวเองตอนสัมภาษณ์งานก็เป็นการแนะนำตัว มีหลากหลายสถานการณ์ที่เราต้องแนะนำตัว แต่สิ่งสำคัญที่เหมือนกัน คือ **“การแนะนำตัวให้น่าสนใจและเหมาะสมแก่กาลเทศะ”** หลายคนอาจคิดว่าเรื่องนี้เกี่ยวกับเทคนิค “วิธีสื่อสาร” (STEP 3) แต่ความจริงแล้ว กฎุญแจสำคัญของการแนะนำตัวคือการอธิบายอย่างเป็นรูปธรรมต่างหาก **เป็นการอธิบายให้เห็นว่าตัวเรานั้นเป็นมนุษย์ที่ประกอบขึ้นมาจากองค์ประกอบใดบ้างโดยละเอียด** (= เห็นเป็นรูปธรรม) จะทำให้เรามองเห็นสิ่งที่ต้องพูดเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งช่วยให้ถ่ายทอดเรื่องราวของตัวเองได้จากหลายแง่มุมด้วย

การแนะนำตัวที่น่าสนใจจะสร้างความประทับใจแก่อีกฝ่าย ช่วยเพิ่มทั้งการรับรู้และมูลค่าของตนเอง สายสัมพันธ์ก็จะกว้างขวางขึ้น และมีโอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงานมากขึ้นด้วย

● ประโยชน์ ③ โพสต์ในโซเชียลมีเดียได้อย่างน่าประทับใจ

โซเชียลมีเดียเปิดโอกาสให้คนแสดงความคิดเห็นของตัวเองได้อย่างเสรี แต่คนเรามักคิดว่าความคิดเห็นของตัวเองนั้นถูกต้องและโดดเด่นที่สุด เรามักเห็นคนโพสต์บอຍ ๆ ว่า “วันนี้ไปคาเฟ่ A มา!” แต่เห็นแค่ประโยคนี้ เราจะอยากติดตามแอกเคาท์นี้หรือไม่

ในทางกลับกัน คนที่ใช้โซเชียลมีเดียเก่ง ๆ จะถ่ายทอดความดีงามของคาเฟ่ A ออกมาได้ด้วย ไม่ว่าจะบอกตำแหน่งที่ตั้งของร้าน เมนูแนะนำ วัตถุดิบที่ใช้ รสชาติ บรรยากาศภายในร้าน ราคา และอื่นๆ **เป็นการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านอย่างเป็นรูปธรรม (ทำให้เห็นถึงความน่าสนใจ)**