

งาน 8 ชั่วโมง
จบได้ไม่ถึงชั่วโมง

Claude Cowork

คู่มือเปลี่ยนคนทำงานธรรมดา
ให้ทำงานเร็วขึ้น 10 เท่า

เลิกทำทุกอย่างเอง
โดยใช้เครื่องมือที่ฉลาดกว่า
ลดขั้นตอน เพิ่มความไว ขยายศักยภาพ

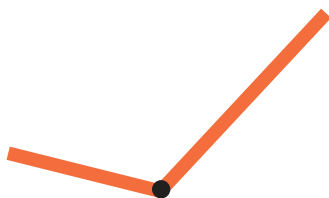


ดร.วสิน ตรีสินธุรส (จารย์)

งาน 8 ชั่วโมง
จบได้ไม่ถึงชั่วโมง

Claude Cowork

คู่มือเปลี่ยนคนทำงานธรรมดา
ให้ทำงานเร็วขึ้น 10 เท่า



ดร.วศิน ตรีสินธุรส (จารโต)

งาน 8 ชั่วโมง จบได้ไม่ถึงชั่วโมง
Claude Cowork คู่มือเปลี่ยนคนทำงานธรรมดาให้ทำงานเร็วขึ้น 10 เท่า
ดร.วศิน ตรีสินธุรส (จารโต)

© ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้
มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ดร.วศิน ตรีสินธุรส (จารโต).

งาน 8 ชั่วโมง จบได้ไม่ถึงชั่วโมง Claude Cowork คู่มือเปลี่ยนคนทำงานธรรมดา
ให้ทำงานเร็วขึ้น 10 เท่า. -- กรุงเทพฯ : เช็ก, 2569.

384 หน้า.

1. ปัญญาประดิษฐ์. -- การใช้ในงานธุรกิจ. I. ชื่อเรื่อง.

650.028563

ISBN 978-616-609-372-8

ที่ปรึกษากฎหมาย : อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.

บรรณาธิการอำนวยการ : สหวัตร เชลิมชัยวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : ชรอใจ คันธพรศิริ

ผู้เขียน : ดร.วศิน ตรีสินธุรส (จารโต)

บรรณาธิการ : วรัญญา บาเปย

กองบรรณาธิการ : สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์
อังสนา ปรีกษา

พิสูจน์อักษร : สมุพร ภูมิคอนสาร

ออกแบบปก : มหาชาติ ใหม่สมสุข

ศิลปกรรม : ศิรภาพ

จัดพิมพ์โดย : **เช็ก** สำนักพิมพ์ เช็ก
CZECH

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

เลขที่ 81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 114 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่ : บริษัท เลิฟแอนด์ลิฟ เพรส จำกัด

เลขที่ 969 ถนนพระยาสุเรนทร์ แขวงบางชัน

เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน

แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0 2826 8000 โทรสาร 0 2826 8356-9

Homepage : <http://www.se-ed.com>

ราคา 455 บาท



AI ไม่ใช่เรื่องของอนาคต

แต่คือ 'ตัวช่วย' สำหรับคนทำงานในปัจจุบัน

คำนำสำนักพิมพ์

โลกการทำงานในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงเร็วแบบที่ไม่เคยมีใครคาดคิด งานที่เคยต้องใช้เวลาหลายชั่วโมงถูกทำให้เสร็จได้ภายในไม่กี่นาที ข้อมูลที่เคยต้องใช้เวลาค้นคว้าหลายวันสามารถสรุปออกมาได้ในเวลาอันสั้น ภาระงานจำนวนมากที่เคยต้องอาศัยความคิดและแรงกายของมนุษย์ กำลังถูกทดแทนและสนับสนุนจากเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI การเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับมัน จึงไม่ใช่เรื่องของอนาคตอีกต่อไป และเป็นทักษะสำคัญของปัจจุบันที่ทุกคนต้องมี

แม้ AI จะมีศักยภาพมหาศาล แต่หลายคนก็ยังไม่แน่ใจว่าจะเริ่มต้นใช้งานอย่างไร บางคนมองว่า AI เป็นเรื่องซับซ้อน ต้องมีพื้นฐานด้านเทคโนโลยีหรือการเขียนโปรแกรม ขณะที่บางคนเคยทดลองใช้งานแล้วแต่ยังไม่สามารถดึงศักยภาพของมันออกมาได้เต็มที่ จึงเกิดคำถามสำคัญที่ว่า เราจะเปลี่ยน AI จากเครื่องมือทั่วไป ให้กลายเป็นผู้ช่วยส่วนตัวและทีมงานที่สามารถทำงานแทนเราจริงได้อย่างไร

หนังสือ งาน 8 ชั่วโมง จบได้ไม่ถึงชั่วโมง : Claude Cowork คู่มือเปลี่ยนคนทำงานธรรมดา ให้ทำงานเร็วขึ้น 10 เท่า คือคำตอบของคำถามเหล่านั้น ประสบการณ์ตรงจาก การใช้งาน การสอน และการอบรมของ ดร.วศิน ตรีสินธุรส ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ จะช่วยทำให้ผู้อ่านเข้าใจและใช้งาน Claude Cowork ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ สิ่งที่น่าสนใจคือ ผู้เขียนนำเสนอการใช้งานและการปลดล็อกศักยภาพของ AI ให้กลายเป็น ทีมงานอัจฉริยะ ที่ช่วยคนทำงานในทุกสายงาน ไม่ว่าคุณจะเป็น นักบัญชี-การเงิน / นักการตลาด / HR / นักกฎหมาย / นักวิจัย หรือแม้กระทั่งฟรีแลนซ์ คุณสามารถใช้ AI สนับสนุนบทบาทในการทำงาน เพื่อให้คุณมีเวลาเหลือไปโฟกัสกับงานที่สำคัญกว่า งานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหาเชิงกลยุทธ์ การสร้างความสัมพันธ์ และการตัดสินใจเชิงธุรกิจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นจุดแข็งของมนุษย์ที่ AI ไม่สามารถทดแทนได้

สำนักพิมพ์เชื่อว่า หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงคู่มือการใช้ Claude เท่านั้น แต่เป็นคู่มือสำหรับการปรับตัวสู่โลกการทำงาน ยุคใหม่ ที่ซึ่งความรู้ ความเร็ว และเทคโนโลยีต้องเดินไปพร้อมกัน หากคุณกำลังมองหาวิธีทำงานให้เร็วขึ้น ฉลาดขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น และต้องการเปลี่ยน AI ให้กลายเป็นทีมงานที่อยู่เคียงข้างคุณได้ทุกวัน หนังสือเล่มนี้คือจุดเริ่มต้น

ปรารภนาดี
บรรณาธิการ

คำแนะนำผู้เขียน

ผมใช้ AI ทำงานมาตั้งแต่ก่อนที่คนส่วนใหญ่จะรู้จักคำว่า ChatGPT

บริษัทผมคนน้อย แต่ทำงานได้เยอะกว่าทีมที่มีคนเป็นสิบ เพราะเรานำเอา AI มาช่วยตั้งแต่เนิ่นๆ ไม่ว่าจะค้นคว้าข้อมูล วิเคราะห์ตลาด สรุปรงาน สร้างเอกสาร หรือเตรียมสื่อการสอน AI ทำแทนได้หมด

แต่มีปัญหาอยู่อย่างหนึ่งที่กินเวลาผมมาตลอด

ทุกครั้งที่ต้องวิเคราะห์ข้อมูลจากหลายแหล่ง ผมต้องเปิด ไฟล์ทีละไฟล์ copy ข้อมูลไปใส่ AI แล้ว copy ผลลัพธ์กลับมาวาง ในเอกสาร ทำซ้ำไปเรื่อยๆ ทุกครั้งที่ต้องเตรียมสไลด์สอนนักศึกษา ผมต้องสรุปเนื้อหาเอง จัดรูปแบบเอง ทำ PowerPoint เอง ทุกครั้งที่ ต้องสรุปรายงานให้ทีม ก็ต้องรวบรวมข้อมูลจากหลายแหล่ง มาเขียนใหม่ด้วยมือ

งานพวกนี้ไม่ยาก แต่มันกินเวลา

AI ช่วยคิดได้ ช่วยเขียนได้ แต่สุดท้ายผมก็ยังต้อง “ลงมือทำ” เอง ยังต้อง copy-paste ยังต้องจัดไฟล์ ยังต้องสร้างเอกสารด้วยมือ AI เป็นแค่ที่ปรึกษาที่ฉลาดมาก แต่ไม่เคยลุกขึ้นมาทำงานให้จริงๆ สักที

จนกระทั่งผมเจอ **Claude Cowork**

• • • • •

วันที่ AI เลิกแค่คุย แล้วลงมือทำ

ผมยังจำวันนั้นได้ดี

ผมมีไฟล์งานวิจัย 8 ฉบับ ที่ต้องอ่าน สังเคราะห์ประเด็นสำคัญ แล้วสรุปเป็นเอกสาร briefing 3 หน้าสำหรับเตรียมสอนพนักงานแบบนี้ใช้เวลาครึ่งวัน

ผมลองบอก Cowork ว่า “อ่านเอกสารทั้ง 8 ฉบับในโฟลเดอร์นี้ สังเคราะห์ประเด็นสำคัญ แล้วสรุปเป็น briefing doc 3 หน้า จัดหมวดหมู่ให้ชัด”

ผมไปชงกาแฟ กลับมา เอกสารพร้อมแล้ว

ไม่ใช่แค่ข้อความตอบกลับในหน้าแชตนะครับ แต่เป็นไฟล์เอกสารจริงๆ ที่อยู่บนเครื่องผม เปิดได้ แก้ไขได้ ส่งต่อได้ทันที นั่นคือวินาทีที่ผมรู้ว่า AI เปลี่ยนไปแล้ว

มันไม่ใช่แค่ “ถาม-ตอบ” อีกต่อไป มันคือ “สั่งงาน แล้วรอรับผลงาน” เหมือนมีเพื่อนร่วมงานที่เก่งมากนั่งทำงานให้

• • • • •

จาก Cowork สู่ชีวิตจริง — กังบริษัท และห้องเรียน

หลังจากวันนั้น ผมก็ได้เอา Cowork มาปรับใช้กับทุกส่วนของงาน

งานที่บริษัท ผมตั้งให้ Claude สรุปข้อมูลตลาดให้ทุกเช้า วันจันทร์ วิเคราะห์คู่แข่งจากข้อมูลที่เก็บไว้ สร้างรายงานประจำสัปดาห์อัตโนมัติ ทีมเราคนน้อย แต่ทำงานได้เหมือนมีทีมวิเคราะห์เป็นของตัวเอง และยังมีงานอื่นๆ เขียนโปรแกรมอีกมากมาย

งานที่มหาวิทยาลัย ผมใช้ Cowork เตรียมสื่อการสอน สังเคราะห์งานวิจัยหลายฉบับเป็น briefing doc สร้าง PowerPoint จากเนื้อหาที่สรุปแล้ว แม้แต่ออกแบบแบบฝึกหัดจากเนื้อหาในบทเรียน งานที่เคยใช้เวลาหลายชั่วโมง ตอนนี้ผมสั่ง Cowork แล้วไปคิดเรื่องที่สำคัญ เช่น จะสอนยังไงให้นักศึกษาเข้าใจจริงๆ

ในชีวิตประจำวัน ผมสั่งงานบนมือถือตอนนั่งรถ Cowork ทำงานบนคอมพิวเตอร์ออฟฟิศ ถึงที่หมาย งานเสร็จแล้ว ผมตั้ง schedule ให้ Claude จัดไฟล์ทุกวันศุกร์ สรุปอีเมลสำคัญทุกเช้า ทำ to-do list จากข้อมูลในปฏิทิน และทำ research อัตโนมัติในทุกๆ วัน

ผมไม่ได้ทำงานน้อยลง แต่ผมมีเวลาทำงานที่ “สำคัญจริงๆ” มากขึ้น

• • • • •

ทำไมผมเขียนหนังสือเล่มนี้

เพราะผมเห็นคนรอบข้างเสียเวลากับ “งานที่ AI ทำแทนได้” ในทุกๆ วัน

เพื่อนร่วมงาน ลูกศิษย์ คนที่มาปรึกษาเรื่องธุรกิจ ทุกคนใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับงานซ้ำๆ ที่ไม่ต้องใช้สมอง แต่ต้องใช้เวลาจัดไฟล์ ทำรายงาน สรุปข้อมูล copy จากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง

บางคนเคยลองใช้ ChatGPT แล้วรู้สึกว่ “ก็แค่ถาม-ตอบ ไม่ได้ช่วยทำงานได้จริงๆ” แล้วก็เลิกใช้ไป

บางคนเห็นข่าว AI แล้วรู้สึกว่ “มันเป็นเรื่องของโปรแกรมเมอร์ ไม่เกี่ยวกับฉัน”

บางทีออกใหม่มาเยอะมากๆ ตามไม่ทัน

บางคนอยากลองแต่ไม่รู้จะเริ่มยังไง เปิดมาง ปิดแล้วลืม

ผมเลยคิดว่า ถ้าเขียนหนังสือสักเล่ม อธิบายทุกอย่างตั้งแต่ศูนย์ ใช้ภาษาที่คนทำงานทั่วไปเข้าใจได้ ไม่ต้องเขียนโค้ดสักบรรทัด ไม่ต้องรู้จัก Terminal ไม่ต้องเก่ง IT — แค่ว่าทำตามทีละขั้น แล้วชีวิตการทำงานจะเปลี่ยนไปเลย

นั่นคือหนังสือที่คุณถืออยู่ในมือตอนนี้

• • • • •

หนังสือเล่มนี้เหมาะกับใคร

เหมาะมาก ถ้าคุณเป็นคนที่ทำงานที่

- ทำงานกับไฟล์เอกสาร อีเมล Excel PowerPoint ทุกวัน

แล้วรู้สึกว่ “งานซ้ำๆ กินเวลาเยอะมาก”

- เคยใช้ ChatGPT หรือ AI อื่นๆ มาบ้าง แต่รู้สึกว่ “ก็แค่ถาม-ตอบ ไม่ได้ช่วยทำงานจริงๆ”

- ไม่เคยเขียนโค้ด ไม่รู้จัก Terminal ไม่ได้อยู่สาย IT — แต่อยากใช้ AI ให้ได้ผลจริง

- อยากทำงานเร็วกว่าคนอื่น อยากล้าหน้า อยากเป็นคนที่มีที่มั่งว่ “ทำได้ยังงั้เร็วขนาดนี้”

- เป็นพนักงานออฟฟิศ ผู้จัดการ HR นักการตลาด นักบัญชี หนาย ครู อาจารย์ นักวิจัย ฟรีแลนซ์ ไม่ว่าสายอาชีพอะไรก็ตาม

ไม่ต้องเก่ง IT ก็อ่านได้ครับ ผมเขียนทุกบทโดยสมมติว่าผู้อ่านไม่มีพื้นฐานด้านเทคโนโลยีเลย ถ้าคุณใช้คอมพิวเตอร์ทำงานได้ คุณก็อ่านหนังสือเล่มนี้ได้

.

สิ่งที่คุณจะได้จากหนังสือเล่มนี้

ไม่ใช่แค่ “ความรู้” ครับ แต่คือ เวลาที่ได้คืน หลังอ่านจบ คุณจะสมารถ

สั่งงาน AI ให้ทำแทนได้จริง ไม่ใช่แค่ถาม-ตอบ แต่สั่งให้สร้างไฟล์จริง จัดโฟลเดอร์จริง วิเคราะห์ข้อมูลจริง ทำรายงานจริง ส่งงานเป็นไฟล์ Excel, PowerPoint, Word, PDF ที่เปิดใช้ได้ทันที

ตั้งค่าให้ AI ทำงานอัตโนมัติทุกวัน ทุกเช้าวันจันทร์ Claude สรุปรายงานประจำสัปดาห์ให้เอง ทุกวันศุกร์จัดไฟล์ให้เอง ทุกเช้าสรุปอีเมลสำคัญให้เอง คุณตื่นมางานพร้อมแล้ว

ส่งงานจากมือถือ แม้ไม่ได้อยู่น้ำคอม นั่งรถอยู่ ส่ง Claude ทำรายงาน ถึงออฟฟิศ งานเสร็จแล้ว อยู่ต่างจังหวัด ส่ง Claude ดึงข้อมูลจากไฟล์บนคอม ส่งมาให้ดูบนมือถือ

เชื่อม AI กับเครื่องมือที่ใช้อยู่แล้ว Gmail, Google Drive, Notion, Slack, Calendar ซึ่ง Claude เข้าถึงได้หมด ดึงข้อมูลจากที่หนึ่ง แล้วส่งผลลัพธ์ไปอีกที่หนึ่ง โดยคุณไม่ต้องเปิดแอปสลับไปมา

ได้เวลาคืนสัปดาห์ละ 5-10 ชั่วโมง เอาเวลาที่ได้คืนไปทำงานที่ต้องใช้ความคิด ความสัมพันธ์ การตัดสินใจ สิ่งที่ AI ยังทำแทนไม่ได้ สิ่งที่ทำให้คุณมีค่าในองค์กร

.

วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้ให้ได้ผล

แบบที่ 1 อ่านตั้งแต่ต้นจนจบ
(สำหรับคนเพิ่งเริ่ม)

ถ้าคุณยังไม่เคยใช้ Claude เลย หรือเพิ่งรู้จัก AI มาไม่นาน ผมแนะนำให้อ่านตั้งแต่ PART 1 ไปจนถึง PART 5 เรียงตามลำดับ ผมเรียงเนื้อหาจากง่ายไปยาก เหมือนขึ้นบันไดทีละขั้น คุณจะไม่มีวันรู้สึกว่ “ตามไม่ทัน”

แบบที่ 2 กระโดดไปบทที่สนใจ (สำหรับคนใช้ AI อยู่แล้ว)

ถ้าคุณใช้ Claude Chat หรือ ChatGPT อยู่แล้ว ข้ามไปบทที่ 8 เรื่อง Cowork ได้เลย ซึ่งเป็นจุดที่ทุกอย่างเปลี่ยน หรือถ้าอยากดูเรื่อง Schedule, Plugin, หรือ Workflow ก็กระโดดไปได้เลยครับ ทุกบทอ่านเข้าใจได้ด้วยตัวเอง

แบบที่ 3 เปิดบทที่ 20 ก่อน (สำหรับคนที่อยากเห็นผลลัพธ์ก่อน)

ถ้าคุณเป็นคนที่ต้องเห็นก่อนว่า “มันช่วยงานฉันได้จริงหรือเปล่า” เปิดบทที่ 20 เลยครับ หาสายงานของตัวเอง ดูว่ามี Workflow อะไรบ้างที่ทำได้ พอเห็นว่า “เฮ้ย งานนี้ฉันทำทุกวัน!” แล้วค่อยย้อนกลับมาเริ่มจาก PART 1 แรงบันดาลใจจะมาเอง

.

คำสัญญาจากผม

ผมสัญญาว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่มีศัพท์เทคนิคที่อ่านแล้วงง ไม่มีขั้นตอนที่ต้องเขียนโค้ด ไม่มีสิ่งที่ต้อง “เก่ง IT” ถึงจะทำได้ ทุกอย่างที่ผมเขียน คุณทำตามได้ทันที บนคอมพิวเตอร์ที่คุณใช้ทำงานอยู่ทุกวัน
สิ่งเดียวที่ผมขอคือ —

อย่าแค่อ่าน ให้ลงมือทำด้วย

ทุกบทจะมี “สิ่งที่ทำได้เลย” อยู่ท้ายบท ผมอยากให้คุณหยุดอ่าน เปิดคอมพิวเตอร์ แล้วลองทำจริง เพราะ Cowork ไม่ใช่สิ่งที่เข้าใจได้จากการอ่าน มันเป็นสิ่งที่ต้อง “เห็นกับตา” ถึงจะรู้สึกว้าว

และผมมั่นใจว่าคุณจะ “ว้าว” ครบ

เหมือนที่ผมเคย “ว้าว” ในวันแรกที่ได้ลอง

ดร.วศิน ตรีสินธุรส (จารโต)

ติดต่อทีมงาน - บริการ

LINE OA: @dr.wasin.official

พิมพ์ในช่องค้นหา แล้วเพิ่มเพื่อน

หรือสแกน ➡



สารบัญ

PART 1: รู้จักเครื่องมือ “AI ไม่ได้แค่คุยด้วย”

บทที่ 1 Claude AI คืออะไร ทำไมไม่เหมือน AI ตัวอื่น	27
• Claude vs ChatGPT vs Gemini ต่างกันยังไง	28
• จุดแข็งของ Claude ที่ AI ตัวอื่นยังทำไม่ได้	30
• ทำไมต้อง Claude สำหรับคนทำงาน	34
บทที่ 2 แพ็กเกจไหนเหมาะกับคุณ	39
• 3 แพ็กเกจหลัก ของ Claude ต่างกันอย่างไร	40
• เรื่อง Limit ที่ต้องรู้ก่อนจ่ายเงิน	42
• แล้วเลือกตัวไหนดี	46
• ราคาเท่าไร? คำนวณ เทียบกับค่ากาแฟ	47
บทที่ 3 เลือกโมเดลให้ถูกงาน	51
• 3 โมเดล เหมือน 3 พนักงาน	52
• เลือกยังไงให้ถูกงาน	54
• ทำไมเรื่องนี้ช่วยประหยัดโควตา	57
บทที่ 4 ติดตั้ง Claude Desktop ใน 5 นาที	61
• ติดตั้งบน Mac (ทำตาม 4 ขั้นตอน)	64
• ติดตั้งบน Windows (ทำตาม 5 ขั้นตอน)	66
• เปิดใช้ครั้งแรก — หน้าจอแรกที่เราเจอ	68

PART 2: เริ่มใช้งาน “จาก Chat สู่ Cowork”

บทที่ 5 พาทัวร์ Claude Desktop	73
• ภาพรวม - 3 แท็บ 3 โลก 3 แบบ	74
• แท็บที่ 1 : Chat - “ห้องรับแขก”	74
• แท็บที่ 2 : Cowork - “ห้องทำงานจริง”	77
• แท็บที่ 3 : Code - “ห้อง workshop” สำหรับช่างเทคนิค	83
• เปรียบเทียบ 3 แท็บ แบบเห็นภาพ	86
บทที่ 6 ตั้งค่าก่อน ทุกอย่างจะดีขึ้น	91
• 1. Profile - บอก Claude ว่าเราคือใคร	93
• 2. Preferences - บอกว่าเราชอบการตอบแบบไหน	94
• 3. Global Instructions - คำสั่งที่ Claude จะทำตามทุกครั้ง	96
• 4. เลือก Default Model - เลือก AI ตัวไหนเป็นหลัก	100
• 5. Memory - ให้ Claude จำสิ่งที่เราบอกได้	101
• Folder Instructios - คำสั่งเฉพาะโฟลเดอร์	103
• ลำดับที่ Claude อ่านคำสั่ง	104
บทที่ 7 Claude Chat ถาม-ตอบให้เก่งกว่าเดิม	109
• เทคนิคที่ 1 บอกบทบาท - “คุณเป็นใคร ทำงานอะไร?”	110
• เทคนิคที่ 2 บอกรายละเอียด - “ยิ่งชัด ยิ่งดี”	112
• เทคนิคที่ 3 ให้ตัวอย่าง - “แบบนี้ ไม่ใช่แบบนั้น”	114
• เทคนิคที่ 4 แบ่งงานใหญ่เป็นงานเล็ก	115
• เทคนิคที่ 5 ใช้ Project - เก็บบริบทไว้ใช้ซ้ำ	116
• เทคนิคที่ 6 สั่งแก้ไข - ไม่ต้องเริ่มใหม่	119
• เทคนิคที่ 7 ใช้ Connector ดึงข้อมูล	120
• Chat vs Cowork ควรใช้อะไร? เมื่อไหร่?	124

บทที่ 8 Claude Cowork เมื่อ AI ลงมือทำงานจริง 127

- Cowork คืออะไร - อธิบายแบบคนทำงาน 129
- ตารางเปรียบเทียบ Chat vs Cowork - ดูให้ชัดๆ 130
- วิธีเปิดใช้งาน Cowork 134
- Claude ทำงานยังไง - วางแผน → ขออนุมัติ → ทำ → ส่งงาน 137
- ความปลอดภัย - “Claude ทำอะไรกับไฟล์ผมบ้าง?” 140
- เทคนิคประหยัด Usage - ใช้น้อย ได้มาก 143
- Project ใน Cowork - จัดระเบียบงานแต่ละโปรเจกต์ 147
- ส่งงานจากมือถือ - Dispatch 150
- งานตั้งเวลา - Scheduled Tasks 151

บทที่ 9 ลอง Workflow แรกกับ Cowork 157

- งานแรก: จัดไฟล์เดอร์ Downloads 159
- งานที่สอง: สร้างรายงานจากไฟล์ Excel 163
- แก้ไขงาน - บอก Claude ได้เลย 168
- ลองงานอื่นอีก - 5 คำสั่งที่ copy ไปใช้ได้เลย 169
- เคล็ดลับจากประสบการณ์จริง 171



PART 3: ตั้งค่าให้เก่งขึ้น “สอน Claude ให้ทำงานแบบคุณ”

บทที่ 10 Connector สะพานเชื่อมไปยังแอปที่ใช้ทุกวัน 177

- Connector คืออะไร – ฉบับ 30 วินาที 178
- ลำดับการทำงานของ Claude – สิ่งที่ทำให้ Cowork ฉลาดมาก 180
- Connector ที่ควรเชื่อมต่อ – เลือกตามแอปที่คุณใช้จริง 181
- วิธีเชื่อมต่อ Connector – ทำตามได้ใน 2 นาที 185
- ลองจริง “Daily Briefing” – 1 คำสั่ง สรุปทุกแอป 187
- ตัวอย่างคำสั่งตามสายงาน – “เชื่อมต่อแล้วทำอะไรได้อีก?” 189
- เรื่องความปลอดภัย – 3 สิ่งที่ต้องรู้ 193
- เคล็ดลับจากประสบการณ์จริง 195

บทที่ 11 Skill คำสั่งลัดที่สอน Claude

ให้ทำงานซ้ำได้เอง 199

- Skill คืออะไร – ฉบับ 30 วินาที (ไวไปไหมครับ?) 200
- วิธีเรียกใช้ Skill ใน Cowork 202
- Unified Directory – ดูรวม Skill ทั้งหมดที่มี 203
- Skill กับ Connector ต่างกันยังไง? 205
- Skill ที่เหมาะกับแต่ละสายงาน 208
- Skill Sharing – แชร์ Skill ให้ทีมใช้ร่วมกัน 211

บทที่ 12 Plugin ชุดเครื่องมือสำเร็จรูป	
ติดตั้งปุ๊บใช้ได้ทันที	215
• Plugin คืออะไร – ฉบับ 30 วินาที	216
• Plugin สำเร็จรูปจาก Anthropic – เลือกตามสายงานเลย	218
• คุณควรลง Plugin ตัวไหน?	220
• วิธีติดตั้ง Plugin ง่ายมาก 4 ขั้นตอน	222
บทที่ 13 ลองสั่ง Cowork ทำงานยาวๆ	
เมื่อ Claude แดกทีมทำงานเอง	229
• ทดลองที่ 1: จากข้อมูล → กราฟ → PowerPoint (งานวิเคราะห์)	232
• ทดลองที่ 2: จาก 20 ไฟล์ → ตารางเปรียบเทียบ → รายงาน (งานสังเคราะห์)	233
• ทดลองที่ 3: ค้นข้อมูล → เปรียบเทียบ → สร้างเอกสาร (งานวิจัย)	234
• สิ่งที่ทำให้ Cowork ต่างจาก Chat เมื่อมองจากงานจริง	235
• ตัวอย่างงานยาวๆ ตามสายงาน	238
• ข้อควรรู้เมื่อสั่งงานยาวๆ	240
บทที่ 14 สร้าง Skill และ Plugin ของคุณเอง	
ทำให้ Claude เป็นเลขาส่วนตัว	245
• Custom Skill คืออะไร? (อธิบายแบบคนทำงาน)	246
• วิธีสร้าง Custom Skill ง่ายกว่าที่คิด	249
• เคล็ดลับเขียน Skill ให้ดี	257
• สร้าง Plugin ของคุณเอง รวม Skill หลายตัวเป็นชุด	258
• แชร์ Skill กับเพื่อนร่วมงาน	261

บทที่ 15 สร้าง Workflow สมบูรณ์แบบ	265
• ขึ้นส่วนทั้งหมดทำงานร่วมกันยังไง?	266
• ตัวอย่าง Workflow สมบูรณ์ 3 สายงาน	267
ตัวอย่างที่ 1: ผู้จัดการ – “ตื่นเข้ามา ทุกอย่างพร้อม”	267
ตัวอย่างที่ 2: ฝ่ายการตลาด – “Content พร้อม Report พร้อม ลุยยยย”	269
ตัวอย่างที่ 3: ฝ่าย HR – “คัดกรอง 100 ใบสมัคร จบในช่วงเช้า”	271
• เปรียบเทียบ 3 Workflow – เห็นภาพรวม	272
• Checklist: ตั้งค่า Cowork ของคุณให้ครบ	275

PART 4: ทำงานแบบมือโปร “ถึงไว้แล้ว Claude ทำให้ทุกวัน”

บทที่ 16 Schedule ตั้งเวลาให้ Claude ทำงานอัตโนมัติ	283
• Scheduled Task คืออะไร?	284
• ตั้ง Scheduled Task	285
• 5 ตัวอย่างงานที่ตั้ง Schedule แล้วเปลี่ยนชีวิต	288
• ข้อจำกัดที่ต้องรู้ – บอกตรงๆ ไม่เกินจริง	292
• จัดการ Scheduled Tasks ใน Sidebar	295
• ตัวอย่างคำสั่งตามสายงาน – เอาไปใช้ได้เลย	296
• เทคนิคการเขียนคำสั่ง Schedule ให้ได้ผลดี	297
• เริ่มจากงานเดียวก่อนไม่ต้องรีบ	298
บทที่ 17 Projects — แยก workspace ไม่ปนกัน	301
• Projects ใน Cowork คืออะไร?	302
• สร้าง Project แรกของคุณ	304

• ตั้งค่า Project – ให้ Claude เข้าใจงานของคุณ	305
1. Instructions — คำสั่งที่ Claude ทำตามเสมอ	305
2. Context files — ไฟล์อ้างอิงประจำ Project	306
3. Scheduled Tasks — งานอัตโนมัติเฉพาะ Project	307
4. Memory — Claude จำรายละเอียดได้	307
• ตัวอย่าง Project สำหรับคนทำงานจริง	309
• แก้ pain “Claude ลืมทุกครั้ง”	311
• เทคนิคการใช้ Project ให้เต็มประสิทธิภาพ	313

บทที่ 18 Dispatch — ส่งงานจากมือถือ Claude

ทำบน Desktop	317
• Dispatch คืออะไร?	318
• ตั้งค่า Dispatch – 3 ขั้นตอนง่ายๆ	321
• 5 สถานการณ์ที่ Dispatch เปลี่ยนชีวิต	322
- สถานการณ์ที่ 1: นั่งรถไฟฟ้าไปออฟฟิศ → ถึงออฟฟิศ งานเสร็จแล้ว	322
- สถานการณ์ที่ 2: อยู่ในห้องประชุม → สั่ง Claude เตรียมข้อมูลรอ	323
- สถานการณ์ที่ 3: อยู่ต่างจังหวัด → สั่ง Claude ทำงาน จากไฟล์บนคอมที่บ้าน	323
- สถานการณ์ที่ 4: ก่อนนอน → ตั้งงานให้ Claude ทำงานกลางคืน	324
- สถานการณ์ที่ 5: เดินทางกลับจากประชุมลูกค้า → สรุป บันทึกการประชุม	324
• ข้อจำกัดที่ต้องรู้ – ก่อนตื่นตื่นมากเกินไป	325
• เทคนิคใช้ Dispatch ให้คุ้มค่า	327

บทที่ 19 Computer Use — ให้ Claude ใช้คอมแทนเรา 331

- Computer Use คืออะไร? 333
- ลำดับการทำงานของ Claude - เข้าใจก่อนใช้ 334
- เปิดใช้ Computer Use - ตั้งค่าไม่ยาก 335
- Computer Use เหมาะกับงานอะไร? 336
- ข้อจำกัดที่ต้องรู้ - บอกตรงๆ จากประสบการณ์จริง 338
 1. ยังเป็น “ทดลองใช้” (Research preview) — ดิๆ ชัดๆ เป็นเรื่องปกติ 338
 2. ช้ากว่าตัวเชื่อมต่อมาก 339
 3. ทำงานบนหน้าจอจริง — ต้องระวังมากขึ้น 340
 4. ใช้ได้กับแผน Pro และ Max เท่านั้น 340
- วิธีใช้ Computer Use อย่างปลอดภัย 341

PART 5: ประยุกต์ใช้จริง “Workflow สำหรับทุกสายงาน”

บทที่ 20 รวม Workflow สำหรับทุกอาชีพ —

8 สายงาน คำสั่งพร้อมใช้ 347

- 20.1 การตลาด - “Content พร้อม Report พร้อม ก่อนกาแพ่แก้วแรก” 349
- Workflow 1: สรุปผล Campaign อัตโนมัติ 349
 - Workflow 2: สร้าง Content Calendar 350
 - Workflow 3: วิเคราะห์คู่แข่ง 350
- 20.2 HR - “คัดกรอง 100 ใบสมัคร ภายในครึ่งวัน” 351
- Workflow 1: คัดกรอง CV 351
 - Workflow 2: สร้างเอกสาร Onboarding 352
 - Workflow 3: สรุปข้อมูลพนักงาน 352

20.3 การเงิน / บัญชี “ตัวเลขพร้อม ก่อนประชุมบอร์ด”	353
• Workflow 1: รวม Receipt สร้าง Expense Report	353
• Workflow 2: วิเคราะห์งบประมาณ	354
• Workflow 3: เตรียมข้อมูลก่อนปิดงวด	354
20.4 ผู้จัดการ / หัวหน้าทีม – “ตื่นเช้า ทุกอย่างพร้อมแล้ว”	355
• Workflow 1: Morning Brieng อัปเดตโน้ต	355
• Workflow 2: เตรียมประชุม	356
• Workflow 3: Weekly Report ทุกวันจันทร์	356
20.5 ฟรีแลนซ์ – “ทำงาน 1 คน แต่มีทีม AI”	357
• Workflow 1: สร้าง Proposal จาก Template	357
• Workflow 2: จัดการ invoice	357
• Workflow 3: จัดระเบียบไฟล์เดสก์ท็อปเจกต์	357
20.6 ครู / อาจารย์ – “เตรียมสอน 3 วิชา ภายในเย็นวันเดียว”	358
• Workflow 1: สร้างสื่อการสอน PowerPoint	358
• Workflow 2: ออกข้อสอบจากเนื้อหา	359
• Workflow 3: ตรวจงานนักเรียน	359
20.7 ทนาย / กฎหมาย – “อ่านสัญญา 50 หน้า สรุปใน 5 นาที”	360
• Workflow 1: เปรียบเทียบสัญญา 2 ฉบับ	360
• Workflow 2: สรุปประเด็นกฎหมาย	360
• Workflow 3: จัดระเบียบเอกสารคดี	361
20.8 นักวิจัย / นักวิเคราะห์ “อ่านงานวิจัย 50 ฉบับ ภายในครึ่งวัน”	362

• Workflow 1: สั้งเคราะห์งานวิจัยหลายฉบับ	362
• Workflow 2: สร้าง Briefing Doc	363
• Workflow 3: เปรียบเทียบข้อมูลหลายแหล่ง	363
- เคล็ดลับที่ใช้ได้ทุกสายงาน	364
- คำนวณเวลาที่ได้คืน สรุปรวมทุกสายงาน	366

บทส่งท้าย: โลกไม่ได้รอคนที่พร้อม โลกรอคนที่เริ่มก่อน 371



PART 1

รู้จักเครื่องมือ
“AI ไม่ได้แค่คุยด้วย”

เป้าหมาย : ลดความกลัว สร้างความเข้าใจพื้นฐาน
ตัดสินใจสมัครได้อย่างมั่นใจ



บทที่ 1

Claude AI คืออะไร ทำไมไม่เหมือน AI ตัวอื่น

คุณเคยรู้สึกแบบนี้ไหมครับ

ลองใช้ ChatGPT ถาม-ตอบ ได้คำตอบดี ก็ copy ไปวาง แล้วก็จัดรูปแบบเอง ทำไฟล์เอง ส่งเมลเอง สุดท้ายก็ยังต้อง “ทำเอง” อยู่ดี

หรือลอง Gemini เชื่อมกับ Google Docs ก็ช่วยได้บ้าง แต่พอต้องทำอะไรที่ซับซ้อนขึ้น ก็ต้องกลับมานั่งทำด้วยมืออยู่ดี

ผมก็เคยเป็นแบบนี้ จนกระทั่งเจอ Claude

และผมไม่ได้หมายถึงแค่ Claude ที่ “ตอบคำถามได้ดี” นะครับ ผมหมายถึง Claude ที่ ลงมือทำงานแทนผมได้จริงๆ — เปิดไฟล์ สร้างเอกสาร จัดโฟลเดอร์ วิเคราะห์ข้อมูล แล้วส่งผลงานกลับมาเป็นไฟล์จริงบนเครื่องผม

นั่นคือสิ่งที่ AI ตัวอื่นยังทำไม่ได้ครับ

Claude vs ChatGPT vs Gemini ต่างกันยังไง

ก่อนจะพูดถึง Claude ผมอยากให้เห็นภาพรวมก่อนว่า AI ที่คนใช้กันอยู่ตอนนี้ มี 3 ตัวหลักๆ ครับ

ChatGPT จาก OpenAI ตัวที่คนรู้จักมากที่สุด เปิดตัวมาก่อน คนใช้เยอะ ทำได้หลายอย่าง ตั้งแต่เขียนอีเมล สรุปบทความ ช่วยคิด idea ไปจนถึงสร้างรูป

Gemini จาก Google จุดแข็งคือเชื่อมกับ Google Workspace ได้ ถ้าคุณใช้ Gmail, Google Docs, Google Drive อยู่แล้ว Gemini เข้าถึงข้อมูลพวกนี้ได้สะดวก

Claude จาก Anthropic ตัวที่เขียนงานได้ธรรมชาติที่สุด คิดวิเคราะห์ได้ดี และที่สำคัญที่สุด มี Cowork ที่ทำให้ Claude ลงมือทำงานบนเครื่องคอมพิวเตอร์ของคุณได้จริง

• ทำไมทั้ง 3 ตัวถึงไม่เหมือนกัน

ผมอยากให้ลองนึกภาพแบบนี้ครับ สมมติคุณต้องการจัดงานเลี้ยงบริษัท แล้วมีคนมาช่วย 3 คน

คนแรก (ChatGPT) เป็นเพื่อนที่รู้เรื่องทุกอย่าง ถามอะไรตอบได้ ให้ idea ดี แนะนำร้านอาหารเก่ง แต่ถ้าบอกว่า “ช่วยจองร้านให้หน่อย” เขาจะตอบว่า “ลองโทรไปเบอร์นี่” แต่ไม่ได้โทรให้

เปรียบเทียบ 3 สุดยอด AI แชนบอท

	 ChatGPT	 Claude	 Gemini
① เก่งเรื่อง	 ทำได้หลายอย่าง	 เขียนงานลึก+ทำงานจริง	 เชื่อมกับ Google
② ลักษณะ	 เหมือนเพื่อนรู้ทุกเรื่อง	 เหมือนเพื่อนร่วมงาน ลมมือทำ	 เหมือนผู้ช่วยใน Google
③ จุดเด่น	 ฐานผู้ใช้ใหญ่	 Cowork ทำงานบนเครื่องได้	 เชื่อมกับ YouTube, Drive, Docs
④ เหมาะกับ	 ใช้ทั่วไป	 คนทำงานที่อยากให้อ AI ทำแทน	 คนใช้ Google เป็นหลัก

คนที่สอง (Gemini) เป็นเลขาที่ทำงานอยู่ใน Google Office เข้าถึงปฏิทิน เข้าถึงอีเมล เข้าถึงไฟล์ใน Drive ได้ แต่ทำได้เฉพาะในระบบ Google ถ้าต้องจัดไฟล์บนเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือทำ PowerPoint ส่งเป็นไฟล์จริง ก็ทำไม่ได้

คนที่สาม (Claude) เป็นเพื่อนร่วมงานที่เก่ง คิดเป็น เขียนเป็น และที่สำคัญ ลมมือทำ บอกว่า “ช่วยดูรายชื่อแขกในไฟล์ Excel จัดกลุ่มตามแผนก แล้วทำเป็นตารางสวยๆ ให้หน่อย” มันก็ทำให้จริงๆ เปิดไฟล์บนเครื่องคุณ จัดการ แล้วส่งไฟล์ใหม่กลับมา

นี่คือความแตกต่างที่สำคัญที่สุดครับ