

กรณีศึกษา : สร้างทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

เรื่องที่ 6 # กังวลกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น

บัญชาเป็นพนักงานที่ตั้งใจทำงาน ขยัน แต่ก็เป็นเหมือนพนักงานส่วนใหญ่ที่ไม่แน่ใจในสิ่งที่ตัวเองปฏิบัติว่าจะได้ผลลัพธ์ออกมา ดีหรือไม่ ชอบคิดไปเองว่าไม่รู้ว่าคุณอื่นจะคิดอย่างไรกับผลลัพธ์ของตัวเอง จึงกลายเป็นคนขาดความมั่นใจในตัวเอง

สิ่งที่บัญชากังวลในการทำงาน มีดังนี้ เช่น

- รับงานแล้วไม่แน่ใจว่าจะทำได้
- ทำงานเสร็จแล้วไม่รู้ว่าหัวหน้าจะพอใจหรือไม่
- พูดแล้วเพื่อนจะคิดอย่างไร
- พยายามทำงานให้ดี ไม่รู้ว่าจะเสียเวลามากไปหรือไม่
- อยากเสนอความคิดเห็น แต่กลัวพูดผิด
- หัวหน้าเก่ง อยากชมหัวหน้าบ้าง แต่กลัวหว่า “ ประจบ ”
- ทำงานมากกลัวเพื่อนว่า “ เอาหน้า ”



คุณช่วยให้บัญชาหายคิดมากที่เถอะครับ

หรือถ้าจะคิดก็ควรคิดในเชิงบวกบ้าง ชีวิตจะได้มีความสุขสักที



การปรับเปลี่ยนความคิดของตัวเองใหม่

- ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์นี้

1. _____

2. _____

- สาเหตุที่เกิดความรู้สึกนี้

1. _____

2. _____

- แนวทางในการเอาชนะอารมณ์เชิงลบ

1. _____

2. _____