

วิธีพูดให้คนรู้สึกดีอย่างคนที่รู้หลักจิตวิทยา

พิมพ์ครั้งแรกภายใต้ชื่อ "อย่าเป็นคนเก่งที่ไม่มีใครไม่เป็น"

ผู้เขียน	ฮาระ คุนิโอะ
ผู้แปล	โยชิโกะ
กองบรรณาธิการ	สุธีรา ศรีอารียวงศ์, พัชรพร คงสว่าง, วศินี บุญสม
พิสูจน์อักษร	คัมภีรา บัณธูรังเรือง
ครีเอทีฟ	ศิวพร วิไลเวทวิทยากร, ธนวรรณ นิลจินดา, ศิริกุล มานพ, ฐาปณี ใจอารีย์, กนกวรรณ เบอร์เคน
รูปเล่ม	ธิดากร จันจิตร
ปก	P140 STUDIO
ศิลปกรรม	ฟ้าปราวน์ ประดับคำ

100点のほめ方

100 TEN NO HOMEKATA

Copyright © 2020 by Hara Kunio

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Thai edition published by arrangement with Discover 21, Inc.

Thai language translation copyright © 2022, 2024 by WeLearn Co., Ltd.

All rights reserved.

ISBN 978-616-287-712-4

ราคา 230 บาท



จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์วีเลิร์น

ในเครือบริษัท วีเลิร์น จำกัด

WeLearn Co., Ltd.

2922/271 อาคารชาวยุทธสรวทาวเวอร์ 2 ชั้น 23

ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ 0-2718-1818

Email : welearnbook.info@gmail.com

Website : www.welearnbook.com, www.facebook.com/welearnbook

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์พริค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ 2 ถ.บางกอก-จตุรรม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกอก จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9561-3

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

กรณีต้องการสั่งซื้อหนังสือเป็นจำนวนมากเพื่อการฝึกอบรม พัฒนาองค์กร ขาย
หรือเป็นของขวัญ กรุณาติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่บริษัท วีเลิร์น จำกัด

โทรศัพท์ 0-2718-1818 โทรสาร 0-2718-1838

สารบัญ

บทนำ “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” คืออะไร

11



เทคนิคการชมที่ทำให้ ทุกคนประทับใจ

- “ชมเก่ง” ไม่ใช่พรสวรรค์
ไม่ว่าใครก็ทำได้ด้วยการใช้เทคนิค! 33
- “คำชม” มีหลายประเภท 35
- “การชม” คือสิ่งที่ช่วยดึงศักยภาพ
สูงสุดของมนุษย์ออกมา 37
- ไม่มีใครสอน “วิธีชม” ให้เรา 42
- “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” ช่วยให้ความสัมพันธ์ราบรื่น 44
- “การชม” คือทักษะที่มีประโยชน์ยิ่งกว่าทักษะไหน ๆ 46

• การเรียนรู้ “วิธีชม” ช่วยให้ ผลประกอบการของบริษัทดีขึ้นได้	52
• “การชม” เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเราได้	57
• จุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมตระหนักถึงพลังของการชม	62
• พลังของ “การชม” ที่ “ผู้จัดการร้านจอมโหด” เรียนรู้จากความยากลำบาก	65
สรุปบทที่ 1	75
column “จดหมายชม” ที่ได้อีกฝ่ายทันที	76

บทที่ 2

3 ขั้นตอนที่จะช่วย เปลี่ยนจาก “ชมไม่เก่ง” ให้เป็น “ชมเก่ง”

• เวลาชมต้องมีเทคนิค!	83
• ขั้นตอนที่ 1 : สร้างพื้นฐานความสัมพันธ์ ที่ทำให้อีกฝ่าย “อยากได้รับคำชม” จากเรา	87
• ขั้นตอนที่ 2 : ค้นหา “ประเด็นที่จะชม” ด้วยคำถามพิเศษ ที่ช่วยให้เจอเรื่องอีกฝ่ายอยากให้ชมจริงๆ	92

- ขั้นตอนที่ 3 : ชมแบบได้ใจ 100 คะแนน
ด้วยการยอมรับตัวตนทั้งหมดของอีกฝ่าย 105
 - เคล็ดลับที่ทำให้ประสบความสำเร็จ
ในการใช้ “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” 108
 - “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” ไม่ต้องอาศัยไหวพริบ
แค่ลงมือทำตาม 3 ขั้นตอนก็พอ 116
- สรุปบทที่ 2** 120
- column “ใบคำชม” ที่ช่วยเติมเต็ม
ความปรารถนาของอีกฝ่าย** 121



ตัวอย่าง ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น อย่างน่าทึ่ง

- เรียนรู้ “วิธีชมแบบได้ใจ
100 คะแนน” จากตัวอย่าง 127
- ตัวอย่างที่ 1 : การเจรจารุ้กับลูกค้า 129
- ตัวอย่างที่ 2 : การพูดคุยกับลูกน้อง 139

- ตัวอย่างที่ 3 : การเลื่อนสถานะจากเพื่อนเป็นคนรัก 150
 - ตัวอย่างที่ 4 : การฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่จืดจาง
ของคู่สามีภรรยา 159
 - ตัวอย่างที่ 5 : การเปลี่ยนแปลง
ของลูกชายที่เกลียดการเรียน 170
 - ตัวอย่างที่ 6 : การฟื้นฟูความสัมพันธ์
ระหว่างพ่อแม่กับลูกชายที่ผิดใจกัน 179
- column วิธีใช้ “เครื่องมือ” และ “การพูดคุยโต้ตอบ”
ในการสื่อสารระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง 189



เชี่ยวชาญใน “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน”

- เชี่ยวชาญใน “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน”
ด้วย “เทคนิคเพิ่มเติม” 197
- ประสิทธิภาพของการชมจะมากหรือน้อยนั้น
ขึ้นอยู่กับว่า “ใคร” เป็นคนชม 200

● แม้จะพูดคุยผ่านข้อความ แต่ก็ต้องชมเยอะ ๆ	206
● จัดจํารายละเอียดของช่วงเวลา ที่พบ “ประเด็นที่จะชม” อีกฝ่าย	210
● ค้นหา “ประเด็นที่จะชม” ด้วยวิธีการอื่น ที่นอกเหนือจากการพูดคุย	213
● ฝึกนิสัย “ชมตัวเอง” เพื่อเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง และจัดเกลาทัศนคติ	218
● ลอง “ชมตัวเอง” กันดีกว่า	221
● “เวลาทบทวน” ช่วยเพิ่มความสามารถ ในการรู้สึกร่วมไปกับอีกฝ่ายได้	229
● การชมตัวเองทำให้คำชมตาม “วิธีชม แบบได้ใจ 100 คะแนน” มีพลังเพิ่มมากขึ้น	233
● แสดงท่าทีกระตือรือร้น มากกว่าที่อีกฝ่ายคาดหวังไว้	236
● “การชม” เป็นสิ่งที่ต้องทำ ควบคู่ไปกับ “การตำหนิ”	238
สรุปบทที่ 4	248
บทส่งท้าย คำแนะนำเกี่ยวกับการชมในแต่ละวัน	249
ประวัติผู้เขียน	253