

การสร้างทัศนคติเชิงบวก ในการทำงาน

1. การสร้างทัศนคติที่ดีต่อองค์กร

- รักในองค์กรที่ทำอยู่
- มองคุณค่าและความสำคัญขององค์กร
- มีความภูมิใจที่องค์กรเป็นที่เชิดชูและสามารถสร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัยฯ
- มีความภูมิใจที่องค์กรเป็นหน่วยงานที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั้งในและต่างประเทศ



2. การสร้างทัศนคติที่ดีต่อหน้าที่หรือต่องานที่ได้รับมอบหมาย

- รักในงานที่ทำ เมื่อเรารักในงานที่ทำย่อมจะทำให้มีพลังและความคิดสร้างสรรค์สามารถทำสิ่งต่างๆ ออกมาได้ดีเสมอ
- มองเห็นคุณค่าในหน้าที่หรือในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย
- ได้ใช้ความรู้ความสามารถที่ตนเองมีมาพัฒนางาน
- ได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ จากงานที่ปฏิบัติมาพัฒนาตนเอง
- มีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งเมื่อองค์กรดำเนินงานตามภารกิจสำเร็จ
- มีความสุขเมื่อได้ทำงานที่ได้รับมอบหมายออกมาสำเร็จ



3. การสร้างสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงาน

- รักษามิตรภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อให้ชีวิตทำงานของคุณสะดวกและมีความสุขมากยิ่งขึ้น
- ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีน้ำใจต่อกัน ทำงานร่วมกันด้วยความสามัคคี
- ไม่เอาเปรียบเพื่อนร่วมงาน
- สร้างบรรยากาศในการทำงานให้มีความสุข ผ่อนคลาย
- มองหาแง่มุมที่ดีของเพื่อนร่วมงาน
- เห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจกันและกัน



4. การเคารพและให้เกียรติผู้อื่น

- ให้ความเคารพทุก ๆ คน ไม่ว่าจะเพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่คนที่มีตำแหน่งต่ำกว่า
- ปฏิบัติกับเพื่อนร่วมงานด้วยความสุภาพและให้เกียรติเสมอ
- ระวังคำพูด ใช้กิริยา วาจาสุภาพต่อเพื่อนร่วมงาน
- รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงานอย่างจริงจัง โดยปราศจากอคติ



5. การสร้างทัศนคติเชิงบวกสู่ความสุขและความสำเร็จ

- มีความสุขกับปัจจุบัน และพอใจกับสิ่งที่มี
- เชื่อและศรัทธาในตัวเอง
- รักและเห็นคุณค่าของตัวเอง



6. การจัดการอารมณ์และความเครียด

- ปล่อยวาง ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น
- ปรับเปลี่ยนมุมมองเมื่อเจอสถานการณ์ที่ไม่ดี มองสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่บวก
- ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง เล่นเกมส์ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น
- ระบายหรือแบ่งปันเรื่องราวให้คนที่ไว้ใจได้ฟัง
- ใช้เวลากับตัวเอง
- อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย
- ออกกำลังกาย



เมื่อมีทัศนคติเชิงบวก
หรือทัศนคติที่ดีในการทำงาน
ย่อมทำให้เรากระตือรือร้น ทำงานด้วยความ
สนุก มีความสุข ก็ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ
ในอาชีพ และสามารถนำพาองค์กร
ไปสู่เป้าหมายได้

คุณรู้หรือไม่ว่า.....

ทุกคำที่คุณพูดออกมา
ส่งผลถึงทัศนคติของคุณเมื่อคุณพูด
ในเชิงบวก คุณจะเอาพลังงานเชิงบวกนั้น
เข้าไปในสมองของคุณด้วย

