

เปิดสวิตช์ แรงจูงใจ ของลูก

脳科学
心理学

うちの子のやる気スイッチを
押す方法、教えてください！



บนพื้นฐานหลักการ

ทางวิทยาศาสตร์ และ จิตวิทยา

โดยโค้ชผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา
ผู้ปั้นนักกีฬามืออาชีพและนักกีฬาโอลิมปิก

ประสบการณ์
โค้ชมาแล้ว

กว่า
70,000 คน





脳科学×心理学 うちの子のやる気スイッチを押す方法、教えてください!

เปิดสวิตช์แรงจูงใจของลูก

Suzuki Hayato เขียน

ภัทรสร คุรุพิพัฒน์ แปล

ลลิตพรพรรณ สิริวัฒนวิมลชัย บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2563

ราคา 195 บาท

Original Title: NOUKAGAKUxSHINRIGAKU UCHI NO KO NO YARUKI SWITCH WO OSU HOUHOU, OSHIETE KUDASAI!
by Hayato Suzuki

Copyright © 2019 Hayato Suzuki

Original Japanese edition published in 2019 by KANKI PUBLISHING INC.

Thai translation rights arranged in Thailand with KANKI PUBLISHING INC. through Digital Catapult Inc., Tokyo

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2563: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ชีสุกิ, ฮะยะโตะ.

เปิดสวิตช์แรงจูงใจของลูก. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2563.

216 หน้า.

1. การจูงใจ (จิตวิทยา) ในเด็ก. 2. การพัฒนาตนเอง. I. ภัทรสร คุรุพิพัฒน์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
153.1534

ISBN 978-616-04-5120-3

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตยวัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร์ บุณนาค • บรรณาธิการบริหาร
สุวัฒน์ ชัยปัจชา • บรรณาธิการเล่ม ภาวิตา ใจดี • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • พิสูจน์อักษร ตริโรจน์ ไพบูลย์พงษ์
• ออกแบบปก ชีรวัฒน์ เอี่ยมพิทักษ์พร • กราฟิก อภิสร ภพสมัย • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตและพิมพ์ที่ พงษ์วารินการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และให้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดขอเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์

เด็กทุกคนล้วนเกิดมาพร้อมความคิดและแรงจูงใจที่เต็มเปี่ยม แต่เมื่อโตขึ้น...ทำไมความคิดเหล่านั้นถึงหายไป สาเหตุหนึ่งอาจเป็นเพราะสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวเด็กที่หล่อหลอมให้เกิดกรอบความคิดขึ้นมาขัดขวางแรงจูงใจที่เคยมี คุณซีซูกิ ฮะยะโตะ โค้ชด้านจิตวิทยาการกีฬาของญี่ปุ่นจะมาช่วยแนะวิธีเปิดสวิตช์แรงจูงใจของลูกให้กลับมาเต็มเปี่ยมอีกครั้ง

คุณซีซูกิ ฮะยะโตะเชื่อว่าหากเราปลดกรอบความคิดเหล่านั้นออกไป พรสวรรค์ที่หลับใหลอยู่ภายในตัวของทุกคนจะเปล่งประกายออกมาได้ เขาได้รวบรวมประสบการณ์ตรงของตัวเองมาแนะนำวิธี "ปลดกรอบความคิด เปิดสวิตช์แรงจูงใจให้ลูก" บนพื้นฐานหลักการทางวิทยาศาสตร์ ที่จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจสังเกตกรอบความคิด และเปลี่ยนแปลงตัวเองไปพร้อมกับลูกด้วยหนังสือ **“เปิดสวิตช์แรงจูงใจของลูก”**

ด้วยความปรารถนาดี
นานมีบุ๊คส์

บทนำ

ช่วงนี้ลูกเอาแต่พูดว่า “ไม่ไหว” “ทำไม่ได้”
ตลอดเลย...



อยากให้ลูกมีแรงจูงใจบ้าง แต่ไม่รู้จะพูด
อย่างไรดี...



พ่อแม่ที่กังวลใจด้วยเรื่องแบบนี้คงมีจำนวนไม่น้อยเลยที่เดียว
ดังนั้น กุญแจที่จะช่วยดึงแรงจูงใจของลูกๆ ให้ออกมาคือการกำจัด
กรอบความคิดนั้นเองครับ

“นี่เป็นเรื่องปกติ”

“เรื่องแบบนั้นเป็นไปได้หรอก”

“ไม่มีทางทำได้อยู่แล้ว”

เวลาที่ลูกของคุณพูดประโยคเหล่านี้แสดงว่ากรอบความคิดของเขายังปิดแน่นอยู่ โดยทั่วไปคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้ตัวว่ากำลังมีกรอบความคิดนี้อยู่ ซึ่งมันจะฝังรากลึกลงในจิตใต้สำนึกและทำลายไม่ได้ง่ายๆ แต่ทั้งนี้ ก็ยังพอมีทางปลดกรอบความคิดนี้ได้อยู่

ปัจจุบันผมเป็นโค้ชด้านจิตวิทยาการกีฬา (sport mental coach) ฝึกสอนให้แก่คนที่มุ่งมั่นตั้งใจในด้านกีฬา ทั้งนักกีฬาอาชีพ นักกีฬาสมัครเล่น หรือแม้แต่นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา

รอบตัวผมมีคนมากมายที่ปลดกรอบความคิดออกไปจนประสบความสำเร็จได้ เช่น นักกีฬายูโดที่ได้อันดับ 1 ของญี่ปุ่น ด้วยการฝึกสอน 3 เดือน นักกรีฑาที่วิ่งได้เร็วขึ้นเกือบ 1 นาทีในการวิ่งฮาล์ฟมาราธอน นักกีฬาวัยรุ่นที่ทำลายสถิติที่เร็วที่สุดของตัวเองในสมัยมัธยมปลายได้ตอนอยู่มหาวิทยาลัยปี 4

แม้แต่ตัวผมเองก็ปลดกรอบความคิดออกไปเช่นกัน สมัยที่ยังทำงานบริษัท ผมงานยุ่งมากจนเป็นโรคซึมเศร้า ทว่าเมื่อทบทวนและปรับ "วิธีมองสิ่งต่างๆ ของตัวเอง" และ "มุมมองที่ผิดๆ ต่อโลก" ซึ่งเกิดจากการคิดไปเอง (กรอบความคิด)" ให้ถูกต้องแล้ว ผมก็หายจากโรคซึมเศร้าได้โดยไม่ต้องใช้ยา

กรอบความคิดของเด็กได้รับอิทธิพลมาจากคนรอบข้างเป็นอย่างมาก หากพ่อแม่ส่งต่อมุมมองด้านลบ เช่น "นี่เป็นเรื่องปกติ" "เรื่องแบบนั้นเป็นไปไม่ได้หรอก" "ไม่มีทางทำได้อยู่แล้ว" ให้แก่ลูก กรอบความคิดของลูกย่อมแข็งแกร่งขึ้นเรื่อยๆ จนปลดได้ยาก

ในทางกลับกัน หากส่งต่อคำพูดหรือคำถามเชิงบวก กรอบความคิดนี้ย่อมปลดได้โดยง่าย เด็กๆ ก็คงเติบโตเป็นคนทีลงมือทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างกระตือรือร้นมากขึ้น ทำให้พรสวรรค์ที่มีอยู่แล้วเปล่งประกายเหมือนกับบรรดานักกีฬาที่ผมเคยฝึกสอนมา

หนังสือเล่มนี้แนะนำวิธีปลุกแรงจูงใจ (motivation) ให้เด็กบนพื้นฐานหลักการทางวิทยาศาสตร์ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 บท คือแรงจูงใจ ความมั่นใจ จิตใจที่เข้มแข็ง และการลงมือทำด้วยตัวเอง

ผมได้แนะนำตั้งแต่ประโยคที่ใช้พูดกับเด็กไปจนถึงคำแนะนำ
ในการสื่อสารแล้ว สามารถดูเป็นตัวอย่างประกอบได้

ทั้งนี้ กรอบความคิดไม่ได้มีเพียงในเด็ก แต่ผู้ใหญ่ก็มีเช่นกัน
ผมขอให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้โดยลองสังเกต "กรอบความคิด"
ของตัวเองไปพร้อมกันด้วยนะครับ

สารบัญ

Chapter 1

ช่วยบอกวิธีเปิดสวิตช์แรงใจของลูกฉันที!

- | | | |
|----|---|----|
| 01 | ถ้ามีคนที่ทำได้ดีกว่าตัวเองก็จะหมดกำลังใจ
ทำให้ลูกนึกถึงเป้าหมายในตอนแรก | 18 |
| 02 | ตั้งใจเรียนวิชาที่ชอบ แต่ไม่สนุกกับการเรียนวิชาที่ไม่ถนัด
กำจัดจุดอ่อนด้วยประสบการณ์ “สอน” | 22 |
| 03 | ทำตัวดีอ ไม่ว่านอนสอนง่าย
มอบสิทธิการตัดสินใจให้แก่ลูก | 28 |
| 04 | แข่งแพ้ตลอดจนจิตตก
“การแพ้” เป็นโอกาสดีที่จะเรียนรู้วิธีก้าวข้ามกำแพงอุปสรรค! | 32 |
| 05 | รู้สึกท้อแท้เพราะอาการบาดเจ็บทำให้ความฝันต้องหยุดไป
กระตุ้นให้ตั้งเป้าหมายต่อไป | 36 |
| 06 | หลังจากครูที่ชอบย้ายออกไป ลูกก็ไม่ยอมไปชมรมอีกเลย
เด็กที่มีความคิดริเริ่มย่อมพัฒนาได้ดี! | 40 |

07	พอโดนตำหนิก็หมดความสนใจ	44
	ต้องแนะนำจุดที่ควรแก้ไขให้ดีขึ้น ไม่ใช่ตำหนิ	
08	ลูกมีกิ๊วมาก ไม่ยอมรับฟังคนอื่น	48
	พูดคุยที่กระบวนการ ไม่ใช่ผลลัพธ์	
09	เอาแต่เล่นสมาร์ตโฟน ไม่ตั้งใจเรียน	52
	การติดสมาร์ตโฟนอาจเป็นสัญญาณขอความช่วยเหลือก็ได้...	
10	ตื่นสายเป็นประจำ	56
	หาสาเหตุที่ทำให้ไม่ตื่น	
11	ไม่ว่าจะถามอะไรลูกก็ไม่สนใจ ตอบแค่ “เปล่า” “อืม”	60
	ห้ามฝืนจางประตูดิจใจของลูก!	
12	เมื่อก่อนคะแนนดี แต่โดนเพื่อน ๆ ทำคะแนนแซงจนลูกเริ่ม	
	ท้อใจ	64
	รอให้เริ่มลงมือทำเอง	
Column	ประสบการณ์สัมผัสธรรมชาติอันหลากหลายในวัยเด็ก	
	จะช่วยเหลือเสริมสร้างแรงจูงใจ	68