



ทำไมต้องหนังสือเล่มนี้	12
รู้จักกันก่อน	18
OKRs สำหรับการพัฒนาองค์กร	24
ที่มาของ OKRs	42
OKRs คืออะไร	48
การตั้งเป้าหมายของ OKRs	56
ตรวจสอบ OKRs ของท่านก่อนนำไปใช้	62
Timeline ในการใช้ OKRs	68
OKRs กับการประเมินผลพนักงาน	74
ปัญหาที่พบในการใช้ OKRs	82
บทส่งท้ายสำหรับการใช้ OKRs ในองค์กร	88
OKRs สำหรับการพัฒนาชีวิต	92
วัดผลมันมีประโยชน์อย่างไร	94

มาใช้ OKRs ในการพัฒนาชีวิตกัน	122
ตั้งพันธกิจ วิสัยทัศน์ และคุณค่าในการดำเนินชีวิต	126
ถึงเวลาสร้าง OKRs ของท่านแล้ว	136
กระจาย OKRs ลงมาเพื่อเป็นเป้าหมายในระยะสั้น	146
ตั้งเป้าหมายยังไงให้ท้าทาย	156
OKRs เปลี่ยนแปลงได้ไหม	160
การ Update OKRs ของตัวเอง	166
ประเมินผล OKRs กันอย่างไร	170
ตัวอย่าง OKRs ในชีวิตประจำวัน	174
กรณีศึกษาการนำเอาแนวคิด OKRs มาใช้ในการพัฒนาตนเอง	184
บทส่งท้าย	192
แถมท้ายด้วย ZeeZcore OKRs Startup	200
ผลงานอื่น ๆ ของผู้เขียน	206
บรรณานุกรม	212