สารบัญ

บทนำ
คนที่ย้ายงานแล้วชีวิตรุ่ง
กับคนที่ย้ายงานแล้วชีวิตร่วง **2**

- สำหรับคนที่อุตส่าห์ย้ายงานแล้ว แต่ก็ยังไม่พอใจอยู่ดี 3
- ความแตกต่างระหว่าง "การพูดความจริง" กับ "การเปิดเผยทุกอย่างหมดเปลือก" 7
- การ "ลงทะเบียนในเว็บไซต์หางานไว้ก่อน" คือจุดเริ่มต้นของความล้มเหลวในการย้ายงาน 9
- ขจัดความคิดเชิงลบ ขัดเกลาความรู้สึกที่แท้จริงใน 3 ขั้นตอน 12
- ทำไมมืออาชีพด้านการย้ายงานถึงตกงาน 15

บทที่ 1
ทำไมเราถึงออกจาก "วังวนอยากลาออก" ไม่ได้ **19**

- ความกังวลใจในที่ทำงานล้วนเกิดจากการเพิกเฉย "ความอึดอัดใจเล็กๆ น้อยๆ" 20

สาเหตุของความอึดอัดใจ ①

- เรากำลังหางานใหม่อย่าง "โดดเดี่ยวและซับซ้อน" ต่างจากการสมัครงานหลังเรียนจบ 25

สาเหตุของความอึดอัดใจ ②

- "การวิเคราะห์ตนเอง" หรือ "การค้นหาตัวเอง" ยิ่งทำให้ไม่เข้าใจตัวเอง 28

สาเหตุของความอึดอัดใจ ③
• บริการช่วยเหลือการย้ายงาน "สะดวกเกินไป" จึงไม่สามารถสลายความคับข้องใจได้ 31
สาเหตุของความอึดอัดใจ ④
• ถึงจะมีบริษัทที่ดีที่สุด แต่ไม่มีบริษัทที่ดีที่สุดตลอดไป 36
สาเหตุของความอึดอัดใจ ⑤
• โดยทั่วไป บริษัทจะไม่ต้อนรับ "ความรู้สึกที่แท้จริง" 40

เรื่องเล่าจากนายหน้าจัดหางาน ①
บริษัทจัดหางานไม่ได้สมบูรณ์แบบ 45

บทที่ 2
จัดความอึดอัดใจในที่ทำงาน
[บันทึกเพื่อหลุดพ้นจากการลาออก] 49
• ทำไมบางคนถึงกล้าพูดจาว่าร้ายในการสัมภาษณ์งาน 50
• จิตแพทย์ยอมรับว่า การระบายความรู้สึกด้านลบนั้นมีประโยชน์ 53
• ความจริงในใจของหัวหน้าที่ไม่ยอมสบตาลูกน้อง 57
• เหตุผลที่ยัง "อยากลาออก" แม้จะทำผลงานได้ดี 65
• คุณค่าในใจที่ขัดกับสามัญสำนึก 71

• เจ้าของสิทธิ์ในความรู้สึกจริงของคุณ
ไม่ใช่บริษัท แต่เป็นคุณ 75
จุดสำคัญของบันทึกเพื่อหลุดพ้นจากการลาออก ①
• ใช้ภาพถ่ายเพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริง 79
จุดสำคัญของบันทึกเพื่อหลุดพ้นจากการลาออก ②
• จะด้านลบหรือด้านบวกล้วนสำคัญทั้งคู่ 81
จุดสำคัญของบันทึกเพื่อหลุดพ้นจากการลาออก ③
• ลองโทษคนอื่นดูบ้าง 84
จุดสำคัญของบันทึกเพื่อหลุดพ้นจากการลาออก ④
• เขียน "คนเดียว" 88
• 5 ขั้นตอนในการเขียน
"บันทึกเพื่อหลุดพ้นจากการลาออก" 90

เรื่องเล่าจากนายหน้าจัดหางาน ②
บริษัทจัดหางานเป็นปีศาจหรือเทวดากันแน่ 99

บทที่ 3
"จัดระเบียบ" ความรู้สึกแท้จริง
จากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
ด้วย [บันทึกแยกประเภทความสัมพันธ์] 103

- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
  คือกระจกสะท้อนชีวิตของคุณ 104
- พันธนาการ คือ "ผนังกั้นความรู้สึกแท้จริง" 108
- สายสัมพันธ์ คือ "ตัวช่วยในยามคับขัน" 113
- "สายสัมพันธ์" สร้างขึ้นจากอนาคต ความรู้สึกที่แท้จริง
  และความล้มเหลว "พันธนาการ" สร้างขึ้นจากอดีต
  หน้าที่ และความสำเร็จ 117
- "บันทึกแยกประเภทความสัมพันธ์"
  ห้ามให้ใครดูเด็ดขาด 124
- "บันทึกแยกประเภทความสัมพันธ์"
  ต้องคิดถึงความสัมพันธ์ในชีวิตส่วนตัวด้วย
  ไม่ใช่แค่เรื่องงาน 128
- "คุณค่าความเป็นมนุษย์" สำคัญกว่า
  "คุณค่าทางการตลาด" 131
- บริษัทยอมจ้างนักสืบ
  เพื่อค้นหาความรู้สึกแท้จริงของคุณ 139

เรื่องเล่าจากนายหน้าจัดหางาน ③
เพื่อป้องกันความผิดหวังว่า
"มันไม่ควรจะเป็นแบบนี้!" หลังย้ายงาน
จงตรวจสอบ "คำขยายความ" ให้ดี 146

บทที่ 4
[จดหมายถึงวันพรุ่งนี้] ที่ขัดเกลาความรู้สึก จนกลายเป็นถ้อยคำ ซึ่งช่วยให้สื่อสารได้ในที่ทำงาน และในการสัมภาษณ์ **150**

- สิ่งที่คนมีเรื่องเล่าน่าสนใจทำในการสัมภาษณ์ 151
- การสร้างอัตลักษณ์ให้เป็น "คนที่เลือกเส้นทางเดินโดยไม่เคยเสียใจภายหลัง" 155
- ความรู้สึกแท้จริงจะอยู่ใน "ส่วนที่แม้พยายามทำให้ลงตัวก็ยังล้นออกมา" 157

ประเด็นสำคัญของ "จดหมายถึงวันพรุ่งนี้" ①

- หลังย้ายงานแล้วยังอยากติดต่อกันหรือไม่ 162

ประเด็นสำคัญของ "จดหมายถึงวันพรุ่งนี้" ②

- ไม่ต้องพยายามเขียนให้จบในครั้งเดียว 164

ประเด็นสำคัญของ "จดหมายถึงวันพรุ่งนี้" ③

- ไม่ต้องส่งก็ได้ 166
- ทำแบบนี้แล้ว "ช่วงเวลาที่เข้าใจความรู้สึกแท้จริง" จะเพิ่มขึ้น 171

• ถ้าส่องความรู้สึกแท้จริงด้วยกล้องจุลทรรศน์ได้
คุณจะเห็นอะไรบ้าง 174
• จุดหมายปลายทางของเส้นทางอาชีพ
คือ "การได้รับความไว้วางใจจากผู้คน" 182

บทส่งท้าย 189
เกี่ยวกับผู้เขียน 194