

ChatGPT

พลังทวี 100x

ใช้ AI ทำงานเร็วขึ้น วางแผนดีขึ้น
และต่อยอดรายได้

อัปเดต July 2026

สำหรับคนเริ่มจากศูนย์
ใช้ได้จริงในชีวิตและการทำงาน

คำนำ — ฉบับอัปเดต July 2026

หนังสือ "ChatGPT พลัทธิ 100x" เล่มแรกออกวางขายต้นปี 2026 และได้รับการตอบรับดีเกินคาด — แต่โลกของ ChatGPT ไม่เคยหยุดรอใคร

เพียงไม่กี่เดือนหลังพิมพ์ครั้งแรก OpenAI ปลอ่ยมเดลใหม่ออกมาหลายรุ่น (GPT-5.4 และ GPT-5.5) พร้อมฟีเจอร์ที่เปลี่ยนวิธีทำงานของเราไปเลย: **Agent** ที่ลงมือทำงานบนเว็บแทนเราได้จริง, **Tasks** ที่ตั้งเวลาให้มันทำงานซ้ำเอง, **Connectors** ที่เชื่อมเข้ากับ Gmail และปฏิทินของคุณ, **Projects** ที่แยกความจำต้องงาน และ context (ความจำในบทสนทนา) ที่ยาวถึง 1 ล้าน token จนอ่านสัญญาทั้งฉบับได้ในครั้งเดียว

เราจึงตัดสินใจ **เขียนใหม่ทั้งเล่ม** ให้เป็นภาพของ ChatGPT กลางปี 2026 ตามจริง — อะไรที่ปิดไปแล้ว (เช่น Sora) เราตัดทิ้ง อะไรที่เกิดใหม่และสำคัญเราเจาะลึก และที่สำคัญที่สุด: เล่มนี้ **อัดแน่นด้วย prompt ที่ก๊อปปี้ไปใช้ได้ทันทีเป็นร้อยชุด** กับตัวอย่างการใช้งานจริงแบบไทยๆ ในทุกบท เพราะเราเชื่อว่า ChatGPT ไม่ใช่วิชาไว้อ่าน แต่เป็นทักษะไว้ใช้

หนังสือเล่มนี้เขียนเพื่อคนทำงานและเจ้าของธุรกิจ ไม่ใช่โปรแกรมเมอร์ ทุกบทมีสถานการณ์จริง คำสั่ง (prompt) ที่ใช้ได้ทันที และการบ้านสั้นๆ ให้ลงมือได้ใน 15 นาที

ขอให้สนุกกับการทวิพลัทธิของคุณครับ

— ทีมงาน AI100x · กรกฎาคม 2026

สารบัญ

ส่วนที่ 1 · ChatGPT ปี 2026 คือคนละตัวกับที่คุณเคยรู้จัก	5
บทที่ 1 · ChatGPT ปี 2026: จากแชทบอทสู่ผู้ช่วยที่ลงมือทำงานแทนคุณ	6
ส่วนที่ 2 · รู้จักเครื่องมือก่อนลงสนาม	16
บทที่ 2 · แผนที่โมเดล ChatGPT: Instant, Thinking, Pro และ Auto	17
ส่วนที่ 3 · ศิลปะการสั่งงาน (Prompt) ฉบับปี 2026	26
บทที่ 3 · กายวิภาคของ prompt ที่ได้ผล	27
บทที่ 4 · คลัง 40 สูตร prompt ก๊อปปี้ใช้ได้ทันที	38
บทที่ 5 · เทคนิคคุยต่อเนื่องและปั่นคำตอบให้เป๊ะ	54
ส่วนที่ 4 · ตั้งค่า ChatGPT ให้รู้จักงานคุณ	65
บทที่ 6 · Custom Instructions และ Memory: ให้ ChatGPT จำบริบทคุณ	66
บทที่ 7 · Projects: โฟลเดอร์งานที่มีสมองแยกต่อลูกค้า	75
บทที่ 8 · Connectors: เชื่อม Gmail ปฏิทิน Drive แล้วสั่งให้ทำจริง	85
ส่วนที่ 5 · งานเขียนและคอนเทนต์	94
บทที่ 9 · Writing Workflow: เขียนอีเมล รายงาน ข้อความ เร็วขึ้นโดยยังเป็นเสียงคุณ	95
บทที่ 10 · คอนเทนต์โซเชียลเป็นระบบ: 1 ไอเดียเป็น 10 ชิ้นงาน	107
บทที่ 11 · งานภาพใน ChatGPT และทางเลือกวิดีโอหลัง Sora ปิด	119
ส่วนที่ 6 · งานออฟฟิศและข้อมูล	127
บทที่ 12 · เอกสาร ประชุม 프리เซนต์: เสร็จก่อนเที่ยง	128
บทที่ 13 · Excel, Sheets และอ่านไฟล์ยาวด้วย context 1 ล้าน token	136

ส่วนที่ 7 · การตลาดและการขายด้วย ChatGPT	147
บทที่ 14 · วางกลยุทธ์การตลาด: จากเดาสุ่มเป็นข้อมูล	148
บทที่ 15 · ก้อปปี้และโฆษณาที่ขายของได้จริง	158
บทที่ 16 · ปิดการขายในแชตและดูแลลูกค้าแบบมืออาชีพ	169
ส่วนที่ 8 · ยุค Agent: ChatGPT ลงมือทำงานเอง	181
บทที่ 17 · Agent mode: สั่งแล้วไปทำบนเว็บจริง	182
บทที่ 18 · Tasks: ตั้งเวลาให้ ChatGPT ทำงานซ้ำอัตโนมัติ	192
ส่วนที่ 9 · Custom GPTs และต่อยอดรายได้	201
บทที่ 19 · สร้าง Custom GPT ของตัวเอง (ไม่ต้องเขียนโค้ด)	202
บทที่ 20 · เปลี่ยนทักษะ ChatGPT เป็นรายได้ และโปรเจกต์แรกใน 7 วัน	213
ส่วนที่ 10 · ใช้อย่างปลอดภัย และเส้นทางของคุณ	223
บทที่ 21 · Fact-check ความปลอดภัย และข้อมูลที่ห้ามป้อน	224
บทที่ 22 · แผน 30 วัน คลัง prompt ส่งท้าย และจดหมายถึงคุณ	235

ส่วนที่ 1

ChatGPT ปี 2026 คือคนละตัวกับที่ คุณเคยรู้จัก

“ChatGPT วันนี้ไม่ได้แค่ตอบคำถาม — มันลงมือทำงานแทนคุณได้แล้ว”

บทที่ 1 — ChatGPT ปี 2026: จากแชทบอทสู่ผู้ช่วยที่ลงมือทำงานแทนคุณ

ลองนึกภาพนี้: คุณพิมพ์ว่า "ช่วยเทียบราคาโปรฯ มือถือ 3 ค่ายให้หน่อย ทำเป็นตาราง" แล้วเดินไปซิงกาแพ กลับมาตารางเสร็จรออยู่แล้ว โดยที่ ChatGPT เปิดเว็บจริง อ่านหน้าจริง แล้วสรุปมาให้เอง นี่ไม่ใช่อนาคต — นี่คือ ChatGPT กลางปี 2026 ที่อยู่ในมือคุณตอนนี้ บทนี้จะพาคุณเห็นภาพว่ามันเปลี่ยนไปแค่ไหน แล้วให้ prompt เริ่มต้นที่ก๊อปปี้ใช้ได้ตั้งแต่วันนี้

ChatGPT วันนี้ ไม่ใช่ตัวที่คุณเคยเล่นเมื่อสองปีก่อน

ถ้าครั้งสุดท้ายที่คุณจริงจังกับ ChatGPT คือช่วงที่มันเพิ่งดัง มันคือ "ช่องแชทที่ตอบคำถาม" — คุณถาม มันตอบ จบ ถ้าอยากได้ต่อก็ต้องถามใหม่เอง ทุกอย่างอยู่ในกล่องแชท ออกไปทำอะไรข้างนอกไม่ได้

กลางปี 2026 มันข้ามเส้นสำคัญไปแล้ว จาก **"แชทบอทที่ตอบ"** กลายเป็น **"ผู้ช่วยที่ลงมือทำ"** ความต่างอยู่ตรงคำว่า ลงมือ — มันไม่ได้แค่บอกวิธี แต่ทำให้ดูได้จริง เปิดเว็บได้ กรอกฟอร์มได้ ร่างอีเมลในกล่อง Gmail ของคุณได้ ตั้งเวลาให้ทำงานเองทุกเช้าได้ จำบริบทงานคุณข้ามวันได้

พูดง่ายๆ: เมื่อก่อนคุณใช้ ChatGPT เป็น "ที่ปรึกษา" — ถามแล้วเอาคำตอบไปทำเอง ตอนนี้คุณใช้มันเป็น "ลูกทีม" — มอบหมายงานแล้วมันทำให้ ส่วนที่เหลือของหนังสือเล่มนี้คือการสอนคุณมอบหมายงานให้เป็น

💡 ถ้าเคยลองแล้วรู้สึกว่ "ก็แค่ตอบคำถามได้เก่งขึ้นนิดหน่อย" — เป็นเพราะคุณยังใช้มันแบบเดิม บทต่อไปจะเปลี่ยนวิธีใช้ของคุณ ไม่ใช่แค่เปลี่ยนคำถาม

7 อย่างที่เปลี่ยนใน 6 เดือนที่ผ่านมา (ของใหม่ทำอะไรได้)

ตั้งแต่ต้นปี 2026 มา ChatGPT ได้ความสามารถใหม่ที่เปลี่ยนวิธีทำงานจริง ไม่ใช่แค่ "ฉลาดขึ้น" ผมจะไล่ให้ดูว่า **ของใหม่แต่ละอย่างทำอะไรได้** — ไม่เล่าประวัติ เอาแค่ว่ามันช่วยคุณยังไง แต่ละอันมีบทเจาะลึกของตัวเองในเล่มนี้ บทนี้แค่ให้คุณเห็นภาพรวมก่อน

ของใหม่	มันทำอะไรได้ (ภาษาคน)	เจาะลึกที่ บท
Agent mode	สิ่งเป็นภาษาคน แล้วมันเปิดเว็บจริง ค้น เทียบ กรอกฟอร์ม ทำตารางให้ — เหมือนมีผู้ช่วย นั่งใช้คอมแทนคุณ	บท 17
Tasks	ตั้งเวลาให้ทำงานซ้ำเองทุกวัน/สัปดาห์ เช่น สรุปรข่าวเช้า 7 โมง เตือนตามลูกค้าทุกจันทร์	บท 18
Connectors	เชื่อม Gmail / ปฏิทิน / Google Drive เข้ากับ ChatGPT — ร่างอีเมล สร้างนัด อ่านไฟล์ได้ จริง ไม่ใช่แค่บอกวิธี	บท 8
Projects	โฟลเดอร์งานที่มี "สมองแยก" ต่อโปรเจกต์ — ลูกค้า A ไม่ปนกับลูกค้า B แแนบไฟล์+ตั้งกฎ ครั้งเดียวใช้ตลอด	บท 7
Memory	จำบริบทคุณข้ามบทสนทนา (ชื่อธุรกิจ สไตลงาน ลูกค้าประจำ) — ระบบใหม่ "Dreaming" จัดระเบียบความจำเอง จูได้ 2 เท่า	บท 6
context 1 ล้าน token	อ่านเอกสารยาว ~200 หน้าในทีเดียว — สัญญา รายงานทั้งเล่ม แชนลูกค้าทั้งปี ใส่เข้าไป ครั้งเดียว	บท 13
Voice ในแชทปกติ	พูดกับมันสลับกับพิมพ์ได้ในบทสนทนาเดียว ไม่ต้องสลับโหมด — ระหว่างขับรถ ทำกับข้าว ก็สั่งงานได้	ทั้งเล่ม

(token (โทเคน) = หน่วยนับข้อความของ AI, พุดง่าย ๆ คือ "ความจำในบทสนทนา" ยิ่งมากยิ่งอ่านของยาวได้;
context (คอนเท็กซ์) = ปริมาณข้อมูลที่มันจำไว้คุยกับคุณได้ในครั้งเดียว)

เห็นตารางนี้แล้วอย่าเพิ่งตกใจว่าต้องจำหมด **คุณไม่ต้องใช้ครบทุกอันตั้งแต่วันแรก** เลือกอันที่ตรงงานคุณก่อน
1-2 อย่าง แล้วค่อยขยาย เล่มนี้เรียงบทให้คุณได้ระดับจากง่ายไปยากอยู่แล้ว

📌 หัวใจของยุคนี้: ChatGPT ไม่ได้อยู่แค่ในกล่องแชทอีกต่อไป มันออกไป **ทำงานข้างนอก** ได้ — เปิดเว็บ
แตะอีเมล ตั้งเวลาเอง นี่คือการที่ร้อยทั้งเล่ม

"100x" หมายถึงอะไร (ไม่ใช่คำโฆษณา)

ชื่อหนังสือมีคำว่า "พลังทวี 100x" ผมอยากอธิบายให้ชัดว่ามันไม่ใช่คำขายฝัน **100x ไม่ได้แปลว่าคุณจะรวยขึ้น
100 เท่า หรือฉลาดขึ้น 100 เท่า** แต่หมายถึง **ปริมาณงานที่คุณผลิตได้ต่อเวลาเท่าเดิม**

ลองคิดแบบนี้ งานเขียนแคปชั่นขายของ ปกติคุณคิดเอง เขียนเอง แก่เอง อาจได้วันละ 3-5 โพสต์ ถ้าตั้งใจ
พอใช้ ChatGPT เป็น คุณบ่นบรีฟครั้งเดียว ได้ 20 เวอร์ชันใน 2 นาที แล้วเลือกที่ดีที่สุดมาขัด งานที่เคยกินครึ่ง
วันเหลือ 20 นาที — นั่นแหละ **100x** ในทางปฏิบัติ ไม่ใช่เก่งขึ้น แต่เร็วขึ้นและทำได้มากขึ้นในเวลาเท่าเดิม

จุดสำคัญที่คนพลาด: 100x จะเกิดก็ต่อเมื่อคุณ เอาเวลาที่ประหยัดได้ไปทำสิ่งที่สร้างมูลค่า ไม่ใช่ประหยัดเวลา แล้วเอาไปไถฟีดเล่น คนที่ได้ประโยชน์จริงคือคนที่ใช้ ChatGPT ทำงานหายาบให้เสร็จเร็ว แล้วเอาสมองคนไปทุ่มกับส่วนที่ AI ทำแทนไม่ได้ — การตัดสินใจ รสนิยม และความสัมพันธ์กับลูกค้า

⚠ ระวังกับดัก "ให้ AI ทำหมดแล้วส่งเลย" งานที่ดีที่สุดคือ AI ร่าง + คุณขัด เสมอ ไม่ใช่ AI ล้วน คนอ่านออกกว่าอันไหน "กลืน AI" จัด (เรื่องลบกกลืน AI อยู่ในบท 9)

5 งานที่ ChatGPT เปลี่ยนชีวิตคนทำงานได้ทันที (พร้อม prompt เริ่มเลย)

พอแล้วสำหรับภาพรวม มาลงมือกัน ผมจะให้ 5 งานที่เห็นผลเร็วที่สุด แต่ละงานมี prompt พร้อมใช้ ก๊อปไปวางในแชท เติมช่อง [...] ให้เป็นข้อมูลของคุณ แล้วกด Enter ได้เลย ไม่ต้องรอจบเล่ม

เคล็ดก่อนเริ่ม: ถ้าไม่รู้จะเลือกโหมดไหน ให้ปล่อยเป็น **Auto** (ระบบเลือกรุ่นให้เอง) หรือใช้ค่าเริ่มต้น **GPT-5.5 Instant** ที่เร็วและตอบทันที เพียงพอกับ 5 งานนี้ทั้งหมด (เรื่องเลือกรุ่นละเอียดอยู่บท 2)

งานที่ 1 — เขียน: ร่างข้อความอะไรก็ได้ใน 30 วินาที

งานเขียนคืองานที่ ChatGPT ช่วยได้เก่งที่สุด เพราะมันอยู่ในทุกอาชีพ — อีเมล แคปชั่น ประกาศ ข้อความหาลูกค้า กฎุญแจคือ **บอกให้ครบว่าเขียนถึงใคร โทนแบบไหน ยาวแค่ไหน** อย่าพิมพ์แค่ "ช่วยเขียนอีเมลให้หน่อย" แล้วหวังว่ามันจะเดาใจถูก

ใช้ตอนไหน (พนักงานออฟฟิศ): ต้องส่งอีเมลทวงงานที่ค้างแต่ไม่อยากให้เสียความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมทีม

ช่วยร่างอีเมลภาษาไทยให้หน่อย

- ถึง: [ชื่อ/ตำแหน่งคนรับ เช่น หัวหน้าทีมการตลาด]
- เรื่อง: [ต้องการอะไร เช่น ตามเอกสารสรุปยอดที่ค้างมา 1 สัปดาห์]
- โทน: สุภาพ กระชับ รักษาความสัมพันธ์ ไม่กดดันเกินไป
- ความยาว: ไม่เกิน 5 บรรทัด

ปิดท้ายด้วยการเสนอช่วยเหลือ ไม่ใช่แค่ทวง

ใช้ตอนไหน (แม่ค้าออนไลน์): ลูกค้าทักมาถามแล้วเงียบหาย อยากส่งข้อความตามแบบไม่ให้รู้สึกตื้อ

ช่วยเขียนข้อความไลน์ตามลูกค้าที่ห้กมาถาม [ชื่อสินค้า]

แล้วเจียบไป 2 วัน

- โทษ: เป็นกันเอง อบอุ่น เหมือนเพื่อนคุย ไม่ดื้อ
- แทรกโปรฯ เบาๆ: [เช่น ส่งฟรีถึงสิ้นเดือน]
- ปิดท้ายด้วยคำถามให้ลูกค้าตอบง่ายๆ

เขียนมา 3 เวอร์ชันให้เลือก

งานที่ 2 — สรุป: ย่อของยาวให้เหลือแก่น

อ่านของยาวไม่ทันคือปัญหาของทุกคน ไม่ว่าจะรายงานประชุม บทความ กลุ่มไลน์ที่แชทวิ่ง 300 ข้อความ ChatGPT ย่อได้ในพริบตา เคล็ดลับคือ **บอกว่าจะเอาไปทำอะไรต่อ** เพราะสรุปเพื่อจับประเด็น ต่างจากสรุปเพื่อเอาไปตัดสินใจ

ใช้ตอนไหน (เจ้าของ SME): ได้รายงานจากพนักงาน 10 หน้า แต่มีเวลาอ่านแค่ 5 นาทีก่อนประชุม

สรุปเอกสารนี้ให้ผม โดย:

1. ประเด็นหลัก 3 ข้อ (bullet ลั่นๆ)
2. ตัวเลข/ข้อมูลสำคัญที่ต้องรู้
3. สิ่งที่ต้อง "ตัดสินใจ" หรือ "ลงมือทำ" ต่อ
4. คำถามที่ผมควรถามในที่ประชุม 3 ข้อ

[วางข้อความ/แนบไฟล์ตรงนี้]

💡 อยากได้สรุปที่ "ใช้ต่อได้" ให้เพิ่มบรรทัด: "ถ้าข้อมูลไม่พอสรุปข้อไหน ให้บอกว่าไม่พอ อย่าเดา" — กันมันแต่งเติมเอง (เรื่องกันมั่วอยู่บท 21)

งานที่ 3 — วิเคราะห์: เปลี่ยนข้อมูลดิบเป็นสิ่งที่ตัดสินใจได้

นี่คือจุดที่หลายคนยังไม่ได้ใช้ ทั้งที่ทรงพลังที่สุด ChatGPT ช่วยคุณ *คิด* ไม่ใช่แค่ *เขียน* — เทียบตัวเลือก หาข้อดีข้อเสีย มองมุมที่คุณมองข้าม เหมือนมีที่ปรึกษาให้ระดมสมองด้วยดี 2 ก็ได้

ใช้ตอนไหน (ฟรีแลนซ์): กำลังตัดสินใจว่าจะรับงานลูกค้ารายใหม่ที่จ่ายดีแต่งานเยอะดีไหม

ผมกำลังตัดสินใจเรื่องนี้ ช่วยวิเคราะห์แบบเป็นกลางให้หน่อย

สถานการณ์: [อธิบายสั้นๆ เช่น รับงานลูกค้าใหม่ จ่าย 30,000/เดือน แต่ต้องทุ่มเวลา 60% ของสัปดาห์]

ช่วยทำ:

1. ข้อดี-ข้อเสีย เป็นตาราง
 2. ความเสี่ยงที่ผมอาจมองข้าม
 3. คำถาม 3 ข้อที่ผมควรถามตัวเองก่อนตัดสินใจ
- อย่าเพิ่งฟันธงให้ ให้ข้อมูลผมตัดสินใจเอง

การเติม "อย่าเพิ่งฟันธงให้" สำคัญมาก เพราะไม่จันมันมักเชียร์ให้ทำ คุณต้องการมุมมองรอบด้าน ไม่ใช่คนเออออ

งานที่ 4 — ตอบแชท: มีผู้ช่วยตอบลูกค้าตลอด 24 ชม.

คนไทยซื้อของผ่านแชทเป็นหลัก การตอบเร็วและตอบดี = ยอดขาย ChatGPT ช่วยร่างคำตอบมาตรฐานให้ทุกสถานการณ์ที่เจอบ่อย แล้วคุณแค่ปรับนิดหน่อยก่อนส่ง (เรื่องปิดการขายในแชทเต็มๆ อยู่บท 16)

ใช้ตอนไหน (แม่ค้าออนไลน์): ลูกค้าถามว่า "ทำไมแพงกว่าเจ้าอื่น" ซึ่งเจอทุกวันแต่ตอบทีไรก็รู้สึกแบก

ช่วยร่างคำตอบแชทให้หน่อย

สถานการณ์: ลูกค้าถามว่า "ทำไม [สินค้า] ของร้านแพงกว่าเจ้าอื่น"

จุดขายจริงของร้านผม: [เช่น ของแท้ 100% รับประกัน 1 ปี ส่งเร็ว ทักได้ตลอด]

- โทน: มั่นใจแต่ไม่ววน ไม่ดิสเครดิตคู่แข่ง
- เน้นคุณค่า ไม่ใช่แค่ตัวเรื่องราคา
- ปิดท้ายชวนให้ตัดสินใจซื้อแบบเนียนๆ

เขียน 2 เวอร์ชัน: สั้น กับ ละเอียด

งานที่ 5 — ทำงานซ้ำอัตโนมัติ: ตั้งครั้งเดียว ทำเองทุกวัน

งานที่ทำเหมือนกันทุกวันคือของที่ควรวินให้ระบบ ด้วย Tasks คุณตั้งเวลาให้ ChatGPT ทำงานเองได้ เช่น สรุปข่าวสายงานทุกเช้า หรือเตือนตามลูกค้าทุกวันจันทร์ ตอนนี้แค่ลองเขียน prompt ให้มันดูก่อน เดียวบท 18 สอนตั้งเวลาจริง

ใช้ตอนไหน (เจ้าของ SME): อยากรได้สรุปข่าวในวงการทุกเช้าโดยไม่ต้องไล่อ่านเอง

ผมอยากให้คุณช่วยทำสรุปข่าวประจำวันในหัวข้อ [วงการ/สินค้าของคุณ

เช่น ธุรกิจอาหารสุขภาพในไทย]

รูปแบบที่ต้องการทุกวัน:

- 5 หัวข้อข่าวเด่น (พาดหัว + 1 บรรทัดว่าเกี่ยวกับธุรกิจผมยัง)
- 1 ไอเดียที่ผมเอาไปใช้กับร้านได้เลยวันนี้

เขียนให้กระชับ อ่านจบใน 2 นาที

พอลองแล้วชอบ ค่อยไปตั้ง Tasks ให้มันส่งให้เองทุก 7 โมงเช้าในบท 18 นี่คือตัวอย่างของการ "มอบหมาย" ที่แท้จริง — คุณไม่ต้องมาสั่งซ้ำทุกวัน

สรุป 5 งานเป็นตารางเดียว (เซฟไว้ใช้)

งาน	ใช้ตอนไหน	ประโยคเปิด prompt ที่ใช้ได้เลย
เขียน	ต้องร่างข้อความ/อีเมล/แคปชั่น	"ช่วยร่าง [ประเภทงาน] ถึง [ใคร] โทน [แบบไหน] ยาว [เท่าไร]"
สรุป	มีของยาวต้องอ่านเร็ว	"สรุปเป็น 3 ประเด็น + สิ่งที่ต้องตัดสินใจต่อ"
วิเคราะห์	ต้องตัดสินใจ/เทียบทางเลือก	"วิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย + ความเสี่ยงที่มองข้าม อย่าเพ่งพินิจ"
ตอบแชท	ลูกค้าถามคำถามซ้ำๆ	"ร่างคำตอบแชท สถานการณ์ [...] จุดขาย [...] 2 เวอร์ชัน"
ทำซ้ำอัตโนมัติ	งานเดิมทุกวัน/สัปดาห์	"ทำ [งาน] ในรูปแบบ [...] ทุกวัน กระชับ"

📌 สังเกตว่าทุก prompt ที่มีของเหมือนกัน: **บอกบริบท (ถึงใคร/สถานการณ์อะไร) + บอกรูปแบบผลลัพธ์ (กี่ข้อ/โทนไหน/ยาวแค่ไหน)** จำสองอย่างนี้ไว้ คุณเขียน prompt เป็นแล้วครึ่งทาง (เต็มๆ อยู่บท 3)

3 นิสัยที่ทำให้คุณใช้ ChatGPT ได้ต่างจากคนทั่วไป

คนส่วนใหญ่ใช้ ChatGPT ได้แค่ 10% ของที่มันทำได้ เพราะติดนิสัยเก่า 3 อย่าง ถ้าคุณเปลี่ยนได้ตั้งแต่บทแรก ที่เหลือของเล่มจะง่ายขึ้นมาก

นิสัยที่ 1 — คอยต่อ ไม่ใช่ถามครั้งเดียวจบ คำตอบแรกไม่เคยเป็นคำตอบสุดท้าย ถ้าได้มายังไม่ถูกใจ อย่าเพิ่งเลิก ให้บอกมันว่า "สั้นไป ขอยาวขึ้น" หรือ "โทนทางการไป ขอเป็นกันเองกว่านี้" มันจะปรับให้ การคอยต่อ 2–3 รอบ ทำให้ได้งานดีกว่าถามใหม่ตั้งแต่ต้น

ตัวอย่าง prompt ปรับแก้ที่ใช้ได้ทุกงาน:

อันนี้ดีแล้ว แต่ขอปรับ :

- [จุดที่ 1 เช่น สั้นลงครึ่งหนึ่ง]
- [จุดที่ 2 เช่น เพิ่มตัวอย่างจริง 1 อัน]
- [จุดที่ 3 เช่น ตัดคำที่ฟังดูเป็นทางการออก]

เก็บส่วนที่ดีไว้ ปรับเฉพาะที่บอก

นิสัยที่ 2 — ให้บทบาทมาก่อน ก่อนสั่งงาน บอกมันว่าให้สวมบทเป็นใคร ผลลัพธ์จะเปลี่ยนทันที "ในฐานะ นักการตลาดสายคอนเทนต์ 10 ปี..." จะได้คำตอบคนละชั้นกับถามลอยๆ เพราะมันจะดึงมุมมองและศัพท์ของ อาชีพนั้นมาใช้

ตัวอย่าง prompt ให้บทบาท (ฟรีแลนซ์):

สวมบทเป็น [อาชีพ/ผู้เชี่ยวชาญ เช่น ที่ปรึกษาการเงินส่วนบุคคล]

ที่มีประสบการณ์ตรงกับ [กลุ่มคน เช่น ฟรีแลนซ์รายได้ไม่แน่นอน]

งานของคุณ: [สิ่งที่อยากได้ เช่น แนะนำวิธีจัดสรรรายได้ที่เข้ามาไม่สม่ำเสมอ]

ตอบแบบที่ผู้เชี่ยวชาญตัวจริงจะแนะนำ ใช้ภาษาที่คนทั่วไปเข้าใจ

นิสัยที่ 3 — ให้มันถามกลับก่อนตอบ เคล็ดลับที่เปลี่ยนเกม แทนที่จะให้มันเดาสิ่งที่คุณต้องการ สั่งให้มัน สัมภาษณ์คุณก่อน แล้วค่อยทำงาน ผลลัพธ์จะตรงใจกว่ามาก เพราะมันได้ข้อมูลครบก่อนลงมือ

ตัวอย่าง prompt ให้ถามกลับ (ใช้ได้ทุกอาชีพ):

ผมอยากให้คุณช่วย [งานที่ต้องการ เช่น วางแผนคอนเทนต์เพจ 1 เดือน]

แต่ก่อนเริ่ม ขอให้ถามผม 4-5 คำถามที่จำเป็นก่อน

เพื่อให้งานออกมามาตรงกับธุรกิจผมที่สุด

ถามทีละชุด แล้วรอคำตอบผมก่อนค่อยลงมือทำ



ลองแค่นิสัยที่ 3 อย่างเดียวก่อนก็ได้ มันคือ prompt ที่ให้ผลลัพธ์ดีขึ้นเยอะที่สุดด้วยความพยายาม น้อยที่สุด — ตั้งแต่วันนี้ ก่อนสั่งงานใดๆ ให้เติม "ถามผมก่อนถ้าข้อมูลไม่พอ"

วิธีอ่านเล่มนี้ให้คุ้มที่สุด

เล่มนี้มี 22 บท 10 ส่วน ผมออกแบบให้อ่านได้ 2 แบบ เลือกที่เหมาะสมกับคุณ

แบบที่ 1 — อ่านเรียงตั้งแต่ต้น เหมาะถ้าคุณเพิ่งเริ่มจริงจัง แต่ละส่วนต่อยอดจากส่วนก่อน จากรู้จักเครื่องมือ → เขียน prompt เป็น → ตั้งค่าให้มันรู้จักงานคุณ → ลงงานจริงแต่ละสายอาชีพ → ไปจนยุค Agent ที่มันทำงานเอง

แบบที่ 2 — กระโดดไปบทที่ต้องใช้เลย เหมาะถ้าคุณมีงานเฉพาะหน้าต้องแก้ตอนนี้ ตารางนี้ช่วยคุณกระโดด:

ถ้าคุณอยาก...	กระโดดไปบท
เลือกรุ่น/โหมดให้ถูกกับงาน	บท 2
เขียน prompt ให้ได้ผลทุกครั้ง	บท 3
ได้คลัง prompt ก๊อปปี้ทันที 40 สูตร	บท 4
เขียนงาน/อีเมลเร็วขึ้นแต่ยังเป็นเสียงตัวเอง	บท 9
ทำคอนเทนต์โซเชียลเป็นระบบ	บท 10
ทำงานเอกสาร/ประชุม/พรีเซนต์	บท 12
ใช้กับการตลาดและการขาย	บท 14–16
ให้มันลงมือทำงานบนเว็บเอง (Agent)	บท 17
ตั้งเวลาให้ทำงานซ้ำอัตโนมัติ	บท 18
สร้างผู้ช่วย AI ของตัวเอง	บท 19
เปลี่ยนทักษะเป็นรายได้	บท 20
ใช้อย่างปลอดภัย + ข้อมูลห้ามป้อน	บท 21

ไม่ว่าอ่านแบบไหน ขอสิ่งเดียว: อ่านพร้อมเปิด ChatGPT ไว้ เจอ prompt ในกล่อง `` ก๊อปปี้ไปลองทันที เติมข้อมูลของคุณเข้าไป หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนให้อ่านเอาเรื่อง แต่เขียนให้ *ลงมือทำตาม* ความรู้เรื่อง AI ที่ไม่ได้ลองมือ สัมภายในสัปดาห์ ความรู้ที่ลองแล้วเห็นผล ติดตัวตลอด

⚠️ ข้อควรรู้ก่อนไปต่อ: OpenAI ปรับพีแอร์และราคาบ่อยมาก สิ่งที่เขียนในเล่มนี้อิงข้อมูลกลางปี 2026 ถ้าเจอเมนูไม่ตรงเป๊ะ อย่าตกใจ — หลักการใช้ยังเหมือนเดิม ให้เช็คหน้าทางการ OpenAI และในแอปของคุณเสมอ โดยเฉพาะเรื่องราคาที่คิดเป็นเงินบาทจะมี VAT และค่าแปลงสกุลบวกเข้ามา

เรื่องแพ็กเกจ: เริ่มจากไหนดี (สั้นๆ ก่อน เดี่ยวลงลึกบท 21)

หลายคนถามว่า "ต้องเสียเงินไหม" คำตอบคือ **เริ่มจากของฟรีก่อนได้เลย** 5 งานในบทนี้ทำได้บนแพ็กเกจ Free ทั้งหมด พอใช้ติดมือค่อยอัป ง่ายๆ: อย่าจ่ายแพงตั้งแต่วันแรก

แพ็คเกจ	ราคา (โดยประมาณ)	เหมาะกับ
Free	฿0	ลองใช้ งานเบา (มีโฆษณาบางพื้นที่ มีป้ายกำกับ)
Go	~\$8/เดือน (ราว 280 บาท)	คนงบบประหยัด อยากรู้ได้มากกว่า Free
Plus	~\$20/เดือน (ราว 700 บาท)	คนทำงานทั่วไปใช้ประจำ — คุ่มสุดสำหรับคนส่วนใหญ่ ไม่มีโฆษณา ได้ Agent/Connectors/Memory เต็ม
Pro	~\$200/เดือน (ราว 7,000 บาท)	ใช้หนัก งานคิดลึกสุดผิดไม่ได้

(ราคาเป็น USD ประกาศจาก OpenAI — เวลาจ่ายจริงคิดเป็นบาทตามอัตราแลกเปลี่ยน + อาจมี VAT เช็กราคาบาทจริงในแอปเสมอ)

คำแนะนำจริงจากผม: ถ้าคุณเป็นฟรีแลนซ์หรือเจ้าของ SME ที่จะใช้ทำงานจริงทุกวัน **Plus คุ่มที่สุด** เพราะปลดล็อกของสำคัญอย่าง Agent, Connectors, Memory เต็มที่ แต่ให้ลองฟรีสัก 1-2 สัปดาห์ก่อน ถ้าชนลิมิตบ่อยค่อยอัป — จะได้ว่ารู้ว่าย่อยเพื่ออะไร

💡 มีอีกเรื่องที่จะเปลี่ยนไปในปี 2026: ผู้ใช้ Free และ Go จะเริ่มเห็นโฆษณาในบางพื้นที่ (มีป้าย "Sponsored" ชัดเจน ไม่ปนกับคำตอบ) ส่วน Plus และ Pro ไม่มีโฆษณา — รายละเอียดอยู่บท 21

ของบางอย่างเปลี่ยนไป — รู้ไว้จะได้ไม่งง

ก่อนจบบท ขอเคลียร์ 2 เรื่องที่คนสับสนบ่อย เพราะข่าวเก่ายังลอยอยู่เต็มเน็ต

เรื่องที่ 1 — "GPT-6 ออกแล้วหรือ?" ยังไม่มี GPT-6 กลางปี 2026 สายรุ่นยังเป็น 5.x อยู่ (รุ่นที่คนทั่วไปใช้หลักๆ คือ GPT-5.5) ถ้าเห็นข่าวพาดหัวว่า "GPT-6 มาแล้ว" ให้ถือว่าเป็นข่าวลือไว้ก่อน จนกว่าจะเห็นประกาศจาก OpenAI เอง

เรื่องที่ 2 — "อยากทำวิดีโอด้วย ChatGPT" เครื่องมือทำวิดีโอของ OpenAI ที่ชื่อ Sora ปิดให้ผู้ใช้ทั่วไปไปแล้วตั้งแต่เมษายน 2026 แปลว่า **ตอนนี้ ChatGPT ไม่มีเครื่องมือสร้างวิดีโอ** ถ้าคุณต้องทำวิดีโอ ต้องไปใช้บริการวิดีโอ AI เจ้าอื่นหรือโปรแกรมตัดต่อที่มี AI แทน (เล่มนี้ไม่โฟกัสวิดีโอ แต่มีทางเลือกสั้นๆ ให้ในบท 11) — ส่วน **ภาพนิ่ง** ยังสร้างและแก้ไขใน ChatGPT ได้สบายมาก

รู้ 2 เรื่องนี้ไว้ คุณจะไม่เสียเวลาไปตามหาของที่ไม่มีแล้ว หรือรอของที่ยังไม่มา

สรุปท้ายบท + ลงมือทันที

- **ChatGPT ปี 2026 = ผู้ช่วยที่ลงมือทำ ไม่ใช่แค่แชทบอทที่ตอบ** — มันออกไปทำงานข้างนอกกล่องแชทได้แล้ว (เปิดเว็บ แตะอีเมล ตั้งเวลาเอง) นี่คือการเริ่มของทั้งเล่ม
- **"100x"** คือปริมาณงานต่อเวลาเท่าเดิม ไม่ใช่ค่าขายฝัน — เกิดจริงเมื่อคุณเอาเวลาที่ประหยัดได้ไปทำสิ่งที่สร้างมูลค่า และงานที่ดีคือ AI ร่าง + คุณขัด เสมอ
- **5 งานเริ่มได้ทันที: เขียน / สรุป / วิเคราะห์ / ตอบแชท / ทำซ้ำอัตโนมัติ** — ทำได้บนแพ็คเกจ Free ทั้งหมด ไม่ต้องจ่ายก่อน
- **3 นิสัยที่เปลี่ยนเกม: คอยต่อ (ไม่ถามครั้งเดียวจบ) / ให้อ่านบทก่อนสั่ง / ให้มันถามกลับก่อนตอบ** — เริ่มจากข้อ 3 ก่อนได้ผลไวสุด
- **จำหัวใจ prompt ที่ดี: บอกบริบท + บอกรูปแบบผลลัพธ์** สองอย่างนี้ครอบคลุมครึ่งหนึ่งของศิลปะการสั่งงาน

การบ้าน 15 นาที (ทำเลยตอนนี้):

เปิด ChatGPT ขึ้นมา (ฟรีก็ได้) แล้วเลือก **1 งานจริง** ที่คุณต้องทำวันนี้ — อีเมลที่ต้องส่ง แคปชั่นที่ต้องเขียน หรือของยาวที่ต้องสรุป จากนั้นก๊อปปี้ prompt ที่ตรงงานนั้นจากบทนี้ เติมข้อมูลของคุณเข้าไป กด Enter แล้ว **คอยต่ออีก 2 รอบเพื่อขัดให้ตรงใจ** (ใช้ prompt ปรับแก้ในหัวข้อนิสัยที่ 1) จับเวลาดูว่าจากปกติที่งานนี้ใช้เวลาเท่าไรวันนี้เหลือกี่นาที — นั่นคือ 100x ครั้งแรกของคุณ เก็บผลลัพธ์ไว้ เดียวบท 2 เราจะมาเลือกงานให้ถูกกับงาน แล้วผลลัพธ์จะดีขึ้นอีก

ส่วนที่ 2

รู้จักเครื่องมือก่อนลงสนาม

“เลือกโมเดลถูกตัว คือประหยัดเวลาและได้คำตอบดีขึ้นทันที”

บทที่ 2 — แผนที่โมเดล ChatGPT: Instant, Thinking, Pro และ Auto

เปิดแชตขึ้นมาแล้วเห็นชื่อรุ่นเต็มจอ หลายคนเลือกผิดแล้วบ่นว่า "ChatGPT ตอบช้า" หรือ "ตอบสั้นไป" ทั้งที่จริงๆ แค่เลือกรุ่นไม่ตรงกับงาน บทนี้จะทำให้คุณถูกตัวทุกครั้งภายใน 3 วินาที

ทำไมต้องรู้จักรุ่นก่อนพิมพ์คำถามแรก

ChatGPT ไม่ได้มีสมองเดียว มันมี "ระดับความคิด" ให้เลือกใช้ตามงาน เหมือนคุณมีทีมงาน 3 คนที่ถนัดต่างกัน — คนหนึ่งตอบไว มือไม่เร็ว อีกคนชอบนั่งคิดก่อนตอบทุกครั้ง และอีกคนทุ่มเวลาทั้งวันเพื่อให้ได้คำตอบที่แม่นยำที่สุด

เลือกคนผิดงาน งานก็ช้าหรือไม่ตรงจุด เลือกถูก คุณจะรู้สึกว่าการใช้ ChatGPT "ฉลาดขึ้น" ทั้งที่จริงๆ ไม่มีอะไรเปลี่ยน แค่คุณถูกป้อนถูก

 **สรุปสั้น:** รุ่น = ระดับความคิดที่คุณเรียกใช้ ไม่ใช่ "ChatGPT รุ่นใหม่กว่า รุ่นเก่ากว่า" แบบมือถือ ทุกรุ่นคือ ChatGPT ตัวเดียวกัน แค่เลือกว่าจะให้มันคิดแบบไหน

GPT-5.5 Instant คือค่าเริ่มต้นของทุกคนตอนนี้

ตั้งแต่ 5 พฤษภาคม 2026 เป็นต้นมา ทุกครั้งที่คุณเปิดแชตใหม่แล้วพิมพ์คำถาม โดยไม่ได้เลือกอะไรเลย ระบบจะใช้ **GPT-5.5 Instant** ให้คุณโดยอัตโนมัติ นี่คือรุ่นที่ผู้ใช้ ChatGPT ส่วนใหญ่ในกลางปี 2026 คุยด้วยทุกวัน โดยไม่รู้ตัว

จุดเด่นของ GPT-5.5 Instant คือความเร็ว ตอบทันทีแทบไม่มีการรอ เหมาะกับงานที่คุณอยากได้คำตอบเร็วๆ ไม่ต้องคิดหนัก เช่น ร่างข้อความสั้นๆ ตอบแชตลูกค้า สรุปสั้น หรือถามข้อมูลทั่วไป

ที่น่าสนใจคือ ตามที่ OpenAI รายงาน GPT-5.5 Instant ลด hallucination (การมั่ว — ตอบสิ่งที่ไม่จริงอย่างมั่นใจ) ในเรื่องสำคัญลงประมาณ 52.5% เทียบกับรุ่นก่อนหน้า และตอบสั้นกระชับขึ้นราว 30% พุดง่าย ๆ คือรุ่นเริ่มต้นตอนนี้ทั้งเร็วขึ้น ม้วนน้อยลง และไม่พูดเยิ่นเย้อเหมือนเมื่อก่อน

ลองสั่งงานง่ายๆ แบบนี้ดูก่อน นี่คือนานที่ Instant ทำได้ดีที่สุด:

ช่วยร่างข้อความตอบลูกค้าที่ห้ถามมาว่า

"[สินค้า/บริการของคุณ] มีของพร้อมส่งไหมคะ"

โทน: เป็นกันเอง สุภาพ ไม่แข็งทื่อ

ความยาว: ไม่เกิน 3 บรรทัด

ปิดท้ายด้วยคำชวนให้ลูกค้าตัดสินใจ (เช่น ถามไซส์/สี/ที่อยู่จัดส่ง)

ข้อมูลสินค้า: [ใส่ชื่อสินค้า จำนวนที่มี ราคา]

ใช้ตอนไหน: แม้ออนไลน์ที่มีลูกค้าห้มาเป็นสิบข้อความต่อวัน ไม่มีเวลาห้คิดคำตอบเองทุกครั้ง ก็อป prompt นี้ไว้ เปลี่ยนแค่ข้อมูลสินค้า ได้คำตอบพร้อมส่งใน 2 วินาที



เคล็ดลับ: ถ้าคุณไม่ได้เลือกรุ่นอะไรเลยตอนนี้ แปลว่าคุณกำลังใช้ GPT-5.5 Instant อยู่แล้ว ไม่ต้องไปหากดเปิดเพิ่ม

3 ระดับความคิด: เลือกให้ถูก ประหยัดเวลา

หัวใจของบทนี้คือกล้วยๆ ที่ผมอยากให้คุณจำไว้ตลอดเล่ม: **"ทันที / นั่งคิด / คั่นทั้งวัน"** — สามคำนี้แทนสามระดับความคิดของ ChatGPT ตอนนี้

Instant — "ทันที"

ตอบไว ไม่หยุดคิดนาน เหมาะกับงานที่คำตอบช้ดอยู่แล้ว ไม่ต้องวิเคราะห์หลายชั้น ปัจจุบันคือ **GPT-5.5**

Instant ตัวเดียวกับที่เป็นค่าเริ่มต้นที่พูดถึงไปแล้ว

งานที่เหมาะสม: ร่างข้อความ, สรุปสั้น 1-2 หน้า, ตอบคำถามทั่วไป, แปลประโยคสั้นๆ, ระดมไอเดียเร็วๆ

Thinking — "นั่งคิด"

โหมดคิดลึก ปัจจุบันคือ **GPT-5.4 Thinking** (เปิดตัว 5 มีนาคม 2026) รุ่นนี้จะ "คิดเป็นขั้นตอน" ก่อนตอบ คุณจะเห็นว่ามันใช้เวลานานขึ้นนิดหน่อย แต่คำตอบมีเหตุผลรองรับแน่นกว่า เหมาะกับงานที่ต้องวิเคราะห์หลายมุม หรือมีเงื่อนไขซับซ้อน

งานที่เหมาะสม: วางแผนธุรกิจ, วิเคราะห์ข้อมูล, เปรียบตัวเลือกหลายทาง, แก้ปัญหาที่มีหลายขั้นตอนต่อกัน, เขียนสัญญา/ข้อเสนอที่ต้องคิดรอบด้าน

สั่งให้มันสลับไปคิดลึกกลางบทสนทนาได้ทันที โดยไม่ต้องเปิดแชตใหม่:

ช่วยคิดให้ลึกขึ้นอีกหน่อย อย่าตอบเร็วแบบเมื่อกี้

ประเด็นนี้มีความเสี่ยง/ทางเลือกซ่อนอยู่ที่ผมอาจมองไม่เห็น

โจทย์: [ใส่สถานการณ์/คำถามที่ต้องการให้คิดลึก]

ขอให้:

1. แยกทางเลือกที่เป็นไปได้ทั้งหมด
2. ชี้ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทาง
3. แนะนำทางที่ควรเลือก พร้อมเหตุผล

ใช้ตอนไหน: เจ้าของ SME ที่กำลังตัดสินใจเรื่องใหญ่ เช่น จะขึ้นราคาสินค้าดีไหม จะรับพนักงานเพิ่มไหม ไม่ใช่คำถามที่ตอบมั่วๆ ได้ ต้องให้ ChatGPT "นั่งคิด" ให้จริงๆ

Pro — "คั่นทั้งวัน"

คิดลึกที่สุดที่ ChatGPT มีให้ตอนนี้ ปัจจุบันคือ **GPT-5.5 Pro** (เปิดตัว 23 เมษายน 2026, เปิดใน API วันที่ 24 เมษายน) รุ่นนี้ท่อมพลังคิดเต็มที่ เหมาะกับงานที่ผิดพลาดไม่ได้เลย ตามที่ OpenAI รายงาน GPT-5.5 Pro ทำคะแนน Terminal-Bench (ตัวชี้วัดงานที่ต้องลงมือทำหลายขั้นตอนต่อกัน) ได้ถึง 82.7% ซึ่งสูงกว่ารุ่นอื่นในตระกูลชัดเจน

งานที่เหมาะสม: ตัวเลข/สัญญาณที่ผิดไม่ได้แค่จุดเดียว, งานวิจัยเจาะลึกที่ต้องอ้างอิงหลายแหล่ง, โค้ด/ระบบที่ซับซ้อนหลายชั้น, การตัดสินใจที่มีผลกระทบสูง (เช่น สัญญาก่อนใหญ่ ธุรกิจสำคัญ)

Pro มีให้ใช้ในแพ็คเกจ Pro เท่านั้น ถ้าคุณใช้ Plus จะไม่มีตัวเลือกนี้ให้กด (เรื่องเลือกแพ็คเกจไหนดี พูดละเอียดในบทท้ายเล่ม)

งานนี้ผิดพลาดไม่ได้เลยแม้แต่จุดเดียว ขอให้ทุ่มเวลาคิดเต็มที่

ตรวจทานตัวเองก่อนส่งคำตอบสุดท้าย

เอกสาร/สัญญาที่ต้องตรวจ: [แนบไฟล์หรือวางข้อความทั้งหมด]

ขอให้:

1. อ่านทุกข้อทวนรอยอย่างละเอียด
2. ชี้จุดที่เสี่ยง/คลุมเครือ/อาจตีความผิดได้ทุกจุด
3. เสนอคำแก้ไขที่ชัดเจนสำหรับแต่ละจุด
4. สรุปว่าโดยรวมเอกสารนี้ปลอดภัยพอจะเซ็นหรือยัง

ใช้ตอนไหน: ฟรีแลนซ์ที่กำลังจะเซ็นสัญญากับลูกค้าก้อนใหญ่ ไม่มีทีมกฎหมายช่วยตรวจ ใช้ Pro ตรวจให้ละเอียดที่สุดก่อนเซ็น

⚠ ข้อควรระวัง: อย่าใช้ Pro กับงานง่ายๆ ทุกอย่าง มันคิดนานกว่าและถ้าคุณอยู่แพ็คเกจที่มีโควตาจำกัดจะหมดเร็วโดยไม่จำเป็น ใช้เฉพาะงานที่คุ้มค่าที่จะรอ

Auto — ให้ ChatGPT เลือกตัวเอง

ถ้าอ่านมาถึงตรงนี้แล้วยังรู้สึก "ก็ยังไม่แน่ใจว่างานนี้ควรเลือกอะไร" ไม่ต้องเครียด ChatGPT มีตัวเลือก **Auto** ให้ระบบเลือกระดับความคิดที่เหมาะสมให้คุณเอง

จากการใช้งานจริง Auto มักเลือกได้ฉลาดกว่าที่คนทั่วไปเดาเอง เพราะมันประเมินจากความซับซ้อนของคำถามที่คุณพิมพ์ ไม่ใช่แค่เดาสุ่ม ถ้าคุณเป็นคนไม่ยอมมานั่งสลับโหมดเอง Auto คือค่าที่แนะนำ

[พิมพ์คำสั่งงานของคุณตามปกติ ไม่ต้องระบุว่าอยากให้คิดมากหรือคิदनอย]

ให้ ChatGPT ประเมินความยากของงานเองแล้วเลือกวิธีคิดที่เหมาะสมที่สุด

งาน: [ใส่งานของคุณที่นี่ — จะง่ายหรือยากก็ได้]

ใช้ตอนไหน: พนักงานออฟฟิศที่วันหนึ่งมีงานหลากหลาย ตั้งแต่ตอบอีเมลสั้นๆ ไปจนถึงทำรายงานวิเคราะห์ยาว ไม่อยากมานั่งสลับโหมดทุกครั้ง เปิด Auto ทิ้งไว้แล้วโฟกัสกับเนื้องานแทน

เริ่มต้นใช้ Auto ไปก่อนสัก 1-2 สัปดาห์ ถ้าสังเกตว่างานสำคัญบางชิ้นอยากได้คำตอบที่คิดลึกกว่านี้แน่ๆ ค่อยสลับไปกด Thinking หรือ Pro เองเฉพาะงานนั้น

Context 1 ล้าน token คืออะไร ใช้ยังไง

อีกเรื่องที่ต้องเข้าใจคู่กับระดับความคิด คือ "context" หรือความจำในบทสนทนาเดียว — ง่ายๆ คือ ChatGPT "จำ" ข้อความ/ไฟล์ที่คุณป้อนเข้าไปในแชตนั้นได้มากแค่ไหนก่อนที่จะเริ่ม "ลืม" ส่วนต้น

ตั้งแต่ GPT-5.4 เปิดตัว (5 มีนาคม 2026) context สูงสุดขยับขึ้นไปถึง **1 ล้าน token** (โทเคน — หน่วยนับข้อความที่โมเดลใช้ประมวลผล ประมาณคำหรือพยางค์สั้นๆ 1 คำ) เทียบให้เห็นภาพ 1 ล้าน token เท่ากับสัญญาหรือเอกสารยาวประมาณ 200 หน้า หรือหนังสือ 2-3 เล่ม หรือแชตคุยกับลูกค้าทั้งปี — ใส่เข้าไปในแชตเดียวได้หมดในครั้งเดียว

พลังนี้เปลี่ยนวิธีทำงานได้มาก แทนที่จะตัดเอกสารเป็นชิ้นๆ ป้อนทีละส่วน คุณโยนทั้งฉบับเข้าไปเลยแล้วถามได้ทุกมม

ผมแนบเอกสาร [สัญญา/รายงาน/ประวัติแชตลูกค้าทั้งปี] มาทั้งฉบับ

กฏสำคัญ: อ้างอิงเฉพาะเนื้อหาในเอกสารนี้เท่านั้น

ถ้าไม่มีข้อมูลที่ถามในเอกสาร ให้บอกตรงๆ ว่า "ไม่พบในเอกสารนี้"

ห้ามเดาหรือเติมข้อมูลที่ไม่ได้อยู่ในไฟล์

คำถาม: [ใส่คำถามที่ต้องการให้ค้นหาในเอกสาร]

ใช้ตอนไหน: เจ้าของธุรกิจที่มีสัญญาเช่าพื้นที่ยาว 80 หน้า อยากรู้ว่ามิชชั่นที่ต้องระวังเรื่องค่าปรับ ไม่ต้องอ่านทีละหน้าเอง แนบทั้งฉบับแล้วถามได้เลย

ไฟล์ยาวมากไม่ได้แปลว่า ChatGPT จะแม่นยำ 100% เสมอไป ยิ่งไฟล์ยาว ยิ่งต้องใส่กฎ "อ้างอิงเฉพาะเอกสารนี้ ถ้าไม่มีให้บอกว่าไม่พบ" ทุกครั้ง ไม่ใส่บรรทัดนี้ มีโอกาสที่มันจะมั่วเติมส่วนที่ไม่มีในไฟล์

อีกตัวอย่างที่ช่วย คือการอ่านประวัติแชตลูกค้าทั้งปีเพื่อสรุปแนวโน้ม:

นี่คือประวัติแชตคุยกับลูกค้านี้ทั้งปีที่ผ่านมา [แนบไฟล์/วางข้อความ]

ช่วยสรุปให้ผมว่า :

1. ลูกค้าคนนี้ซื้ออะไรบ่อยที่สุด
2. มีช่วงไหนที่ลูกค้าบ่นหรือไม่พอใจ
3. ควรเสนออะไรเพิ่มให้ลูกค้าคนนี้ในรอบถัดไป

อ้างอิงเฉพาะจากแชตที่แนบมาเท่านั้น

ใช้ตอนไหน: แม่ค้าออนไลน์ที่มีลูกค้าประจำหลายสิบคน อยากรู้จักลูกค้าแต่ละคนลึกขึ้นเพื่อดูแลต่อ แต่ไม่มีเวลาไปอ่านแชตเก่าทีละข้อความ

GPT-5.4 mini — ของขวัญให้คนใช้ฟรี/Go

ถ้าคุณใช้แพ็คเกจ **Free** หรือ **Go** อาจสงสัยว่าตัวเองพลาดของดีไปหรือเปล่า คำตอบคือไม่เชิง ตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2026 OpenAI ทอยปล่อย **GPT-5.4 mini** ให้ผู้ใช้ **Free** และ **Go** ได้ใช้ เป็นรุ่นที่ฉลาดขึ้นกว่าที่ผู้ใช้ระดับนี้เคยได้ โดยไม่ต้องจ่ายแพงขึ้น

จุดสำคัญคือแพ็คเกจ **Free/Go** จะไม่มีตัวเลือกกดสลับ **Instant/Thinking/Pro** เองแบบ **Plus/Pro** — ระบบจะจัดสรรรุ่นที่เหมาะสมให้ตามข้อจำกัดของแพ็คเกจ (**GPT-5.4 mini** เป็นรุ่นหลักที่ได้ใช้) แต่ก็ยังเพียงพอกับงานทั่วไปส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวัน

ช่วยตอบให้กระชับที่สุด เจาะเฉพาะสิ่งที่ผมถาม ไม่ต้องอธิบายยาว

คำถาม: [ใส่คำถามของคุณ]

ถ้าคำตอบต้องใช้ข้อมูลที่ผมยังไม่ได้ให้ ให้ถามกลับสั้นๆ ก่อน

ไม่ต้องเดาแทนผม

ใช้ตอนไหน: นักเรียน/นักศึกษาที่ใช้แพ็คเกจ **Free** อยากได้คำตอบที่แม่นยำและตรงจุดที่สุดจากโควตาที่มีจำกัด เขียน prompt ให้ชัดกระชับ ช่วยให้ได้คำตอบคุณภาพดีขึ้นแม้อยู่ในรุ่นที่ประหยัดกว่า

อยู่ **Free/Go** ก็ไม่ต้องน้อยใจ — **GPT-5.4 mini** ฉลาดพอสำหรับงานทั่วไป ถ้าเริ่มชนข้อจำกัดบ่อยๆ (ถามอะไรก็ตื่น ตอบไม่ลึกพอ) นั่นคือสัญญาณว่าถึงเวลาพิจารณาอัป **Plus**

ตารางตัดสินใจ: งานแบบไหน ใช้รุ่นไหน

ใช้ตารางนี้เป็นเช็กลิสต์ตัดสินใจเร็วๆ ก่อนเริ่มงานแต่ละครั้ง:

ลักษณะงาน	ระดับความคิดที่ควรใช้	รุ่นปัจจุบัน	เหตุผล
ตอบแชตลูกค้า / ข้อความสั้น	Instant (ทันที)	GPT-5.5 Instant	ต้องการความเร็ว คำตอบไม่ซับซ้อน
สรุปเนื้อหาสั้น 1-2 หน้า	Instant (ทันที)	GPT-5.5 Instant	งานตรงไปตรงมา ไม่ต้องวิเคราะห์หลายชั้น
ระดมไอเดีย / เขียนโพสต์เร็วๆ	Instant (ทันที)	GPT-5.5 Instant	ต้องการหลายไอเดียเร็ว ค่อยเลือกทีหลัง
วางแผนธุรกิจ / วิเคราะห์ตัวเลือก	Thinking (นั่งคิด)	GPT-5.4 Thinking	มีหลายมุม ต้องชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสีย
วิเคราะห์ข้อมูลยอดขาย/แนวโน้ม	Thinking (นั่งคิด)	GPT-5.4 Thinking	ต้องเชื่อมโยงหลายจุดข้อมูล
เขียนข้อเสนอ/สัญญาเบื้องต้น	Thinking (นั่งคิด)	GPT-5.4 Thinking	ต้องคิดเงื่อนไขรอบด้านก่อนเขียน
ตรวจสอบสัญญาก่อนใหญ่ก่อนเซ็น	Pro (ค้นทั้งวัน)	GPT-5.5 Pro	ผิดพลาดไม่ได้แม้แต่จุดเดียว
งานวิจัย/โค้ดซับซ้อนหลายชั้น	Pro (ค้นทั้งวัน)	GPT-5.5 Pro	ต้องทุ่มเวลาคิดเต็มที่ ผลกระทบสูง ถ้าพลาด
อ่านเอกสาร/สัญญายาวทั้งฉบับ	Instant หรือ Thinking + context 1M	GPT-5.5 Instant / GPT-5.4	เน้นความจุที่ใส่ได้ มากกว่าความลึกของการคิด
งานหลากหลายในวันเดียว ไม่อยากสลับเอง	Auto	ระบบเลือกให้	ประเมินความซับซ้อนอัตโนมัติ ให้ผลดีกว่าเราเอง
ใช้แพ็คเกจ Free/Go งานทั่วไป	ตามที่ระบบจัดสรร	GPT-5.4 mini	เพียงพอกับงานประจำวันส่วนใหญ่

ถ้าไม่แน่ใจเลยว่างานตรงหน้าควรใช้ระดับไหน ให้ถามตัวเองคำถามเดียว — "ถ้าคำตอบผิด จะเสียหายแค่ไหน" ถ้าไม่เสียหายมาก ใช้ Instant ไปก่อน ถ้าเสียหายปานกลาง ใช้ Thinking ถ้าเสียหายหนัก (เงิน/สัญญา/ชื่อเสียง) ใช้ Pro

ลองทดสอบเปรียบเทียบเองก็ได้ ถ้าอยากเห็นความต่างชัดๆ ด้วยตาตัวเอง:

ผมจะถามคำถามเดียวกันนี้ 2 รอบ ด้วยระดับความคิดที่ต่างกัน

รอบแรก: ตอบแบบเร็วที่สุดตามปกติ (Instant)

รอบสอง: ตอบแบบคิดเป็นขั้นตอนอย่างละเอียดที่สุด (Thinking)

คำถาม: [ใส่คำถามที่ต้องการเทียบ เช่น "ควรตั้งราคาสินค้า A ที่เท่าไรดี"]

ให้แสดงทั้ง 2 คำตอบเรียงต่อกัน เพื่อให้ผมเทียบความต่างได้

ใช้ตอนไหน: พนักงานออฟฟิศที่อยากรู้ว่างานของตัวเองจำเป็นต้องสลับไป Thinking จริงไหม หรือ Instant ก็พอแล้ว ลองเทียบกับงานจริงสัก 2-3 ครั้งจะรู้ว่าสไตลิ่งงานของคุณต้องใช้ระดับไหนเป็นหลัก

ยังไม่มี "GPT-6" — อย่าหลงเชื่อข่าวลือ

เรื่องที่ต้องพูดให้ชัดเพราะมีข่าวลือกระจายอยู่เรื่อยๆ ในโซเชียล: **ยังไม่มี GPT-6** สายรุ่นหลักของ ChatGPT ในกลางปี 2026 ยังอยู่ในตระกูล 5.x ไล่มาตั้งแต่ 5.1 → 5.3 → 5.4 → 5.5 ถ้าเห็นพาดหัวหรือโพสต์ที่บอกว่า "ใช้ GPT-6 ได้แล้ว" ให้ตั้งข้อสงสัยไว้ก่อนว่าเป็นข่าวลือหรือคลิกเบต

สิ่งที่ใกล้เคียงที่สุดตอนนี้คือ **GPT-5.6** ซึ่งเป็นตระกูลใหม่ที่มีชื่อย่อว่า Sol (แรงสุด), Terra (สมดุล), และ Luna (เร็ว-ถูก) เริ่ม preview ตั้งแต่ 26 มิถุนายน 2026 แต่ตอนนี้ยังเป็น **preview จำกัดเฉพาะพาร์ทเนอร์ราว 20 ราย เท่านั้น ยังไม่เปิดให้ผู้ใช้ทั่วไป**

พูดง่ายๆ คือ ถ้าคุณเปิด ChatGPT ตอนนี้แล้วไม่เห็นตัวเลือก GPT-5.6 ไม่ใช่เพราะคุณตั้งค่าผิด แต่เพราะยังไม่เปิดให้คนทั่วไปใช้ สำหรับคนอ่านเล่มนี้ ให้ยึด GPT-5.5 เป็นหลักไปก่อน แล้วติดตามข่าวการเปิดตัวแบบเต็มรูปแบบต่อไป

⚠️ ข้อควรระวัง: OpenAI ปรับปรุงและเปลี่ยนชื่อรุ่นบ่อยมาก ข้อมูลในบทนี้ตรงกับสถานะกลางปี 2026 — ก่อนเชื่อข่าวใหม่เรื่องรุ่นถัดไป ให้เช็คหน้าทางการของ OpenAI หรือในแอปตัวเองอีกครั้งเสมอ

ช่วยอธิบายให้ผมเข้าใจง่ายๆ ว่าตอนนี้ (กลางปี 2026)

ChatGPT มีรุ่นไหนที่ใช้งานได้จริงบ้าง แยกตามระดับความคิด

Instant / Thinking / Pro พร้อมบอกว่ารุ่นไหนยังเป็นแค่ preview ที่ยังใช้ไม่ได้ทั่วไป

ตอบแบบตารางสั้นๆ อ่านง่าย

ใช้ตอนไหน: ใครก็ตามที่เพิ่งเปิด ChatGPT กลับมาใช้หลังจากห่างไปนาน อยากอัปเดตตัวเองเร็วๆ ว่าตอนนี้มีอะไรใช้ได้จริงบ้าง ไม่ต้องไล่อ่านข่าวเก่าเยาะๆ

ลองอีกแบบ ถ้าอยากให้ ChatGPT ช่วยแนะนำรุ่นที่เหมาะสมกับงานเฉพาะของคุณเอง:

ผมทำงานเป็น [อาชีพ/ธุรกิจของคุณ] งานที่ทำบ่อยที่สุดคือ [ใส่งานหลัก 2-3 อย่าง]

ช่วยแนะนำว่าในแต่ละงานที่บอกไป ผมควรใช้ระดับความคิดไหน

(Instant/Thinking/Pro/Auto) พร้อมเหตุผลสั้นๆ ว่าทำไม

ใช้ตอนไหน: เจ้าของ SME ที่ยังไม่ชินกับการสลับโหมด อยากได้คำแนะนำที่ปรับตามงานของตัวเองโดยเฉพาะ แทนที่จะจำตารางทั่วไป

สรุปท้ายบท + ลงมือทันที

- **GPT-5.5 Instant** คือค่าเริ่มต้น ของทุกคนตั้งแต่ 5 พฤษภาคม 2026 — ถ้าไม่เลือกอะไรเลย คุณกำลังใช้ตัวนี้อยู่แล้ว
- จำง่ายๆ "ทันที / นั่งคิด / ค้นทั้งวัน" แทน 3 ระดับความคิด Instant / Thinking / Pro — เลือกตามว่าคำตอบผิดแล้วเสียหายแค่ไหน
- ไม่แน่ใจว่าจะเลือกอะไร ใช้ **Auto** ให้ระบบเลือกให้ มันมักจะฉลาดกว่าที่คนทั่วไปเดาเอง
- **Context 1 ล้าน token** ทำให้โยนเอกสารยาวทั้งฉบับเข้าไปได้เลย แต่ต้องใส่กฎ "อ้างอิงเฉพาะเอกสารนี้ ถ้าไม่มีให้บอกว่าไม่พบ" ทุกครั้งเพื่อกันมั่ว
- อยู่ Free/Go ก็ไม่ต้องน้อยใจ มี **GPT-5.4 mini** ให้ใช้แล้ว และ **ยังไม่มี GPT-6** — อย่าหลงเชื่อข่าวลือ

การบ้าน 15 นาที: เปิด ChatGPT ขึ้นมาตอนนี้ หยิบงานที่คุณต้องทำอยู่แล้ววันนี้สักชิ้น (อีเมล/วางแผน/ตรวจเอกสาร) ใช้ตารางตัดสินใจในบทนี้เลือกระดับความคิดที่ใช้ แล้วลองส่งงานด้วย prompt ที่ตรงกับระดับนั้นดูสักชุด สังเกตว่าคำตอบที่ได้ต่างจากที่คุณเคยได้ก่อนหน้านี้แค่ไหน