

จิตแพทย์



๑๒๓๔๕

หนังสือดี ที่เตรียมให้คุณมีโอกาสรพบกับความโชคดี

เพื่อชีวิตที่ เก่ง ดี และ มีสุข

GOOD BOOK

จิตวิทยา - พัฒนาชีวิต

สารบัญ

	หน้า
เกริ่น	
ร่างกาย	
1. ยิ้ม	3
2. พุดเป็น พุดเพราะ พุดแบบสร้างสรรค์	5
3. มีบุคลิกดี มาดดี	7
4. ชมนคนให้เป็น (อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง)	9
5. รู้จักดูแลรักษาสุขภาพและรูปร่างให้ดี	11
6. ก่อนจะพุดอะไร ให้หายใจเข้าลึกๆ เสียก่อน	12
7. อย่างินทา อย่างวิจารณ์ อย่างติเตียนผู้อื่น	13
8. เป็นผู้มีความเรียบง่าย	14
9. ซ่อมแซม บำรุงส่วนสึกหรอของร่างกายให้เรียบร้อย	15
10. มีความภาคภูมิใจตัวเองตามความเป็นจริง	16
11. มีมารยาท	18
12. มีบุคลิกของผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต	20
จิตใจ	
13. ตั้งใจจะมีชีวิตอยู่อย่างคนมีค่าและมีชีวิตชีวา	25
14. มีความคิดที่เหมาะสมทั้งในยามแพ้และชนะ	27
15. อย่างกังวล	28
16. ลดความกลัว	29
17. กาลากลายเครียด "ช่างมัน"	30
18. ชื่นชม เป็นตัวของตัวเองตามความเป็นจริง	31
19. ลดความระแวง	33
20. รู้จักถ่อมตน	34

21. รักตัวเองให้เป็น	36
22. รักมนุษย์ให้มากขึ้น	37
23. นึกถึงความดีของคนอื่นๆ ทุกวัน	38
24. มีจิตใจของคนเจริญแล้ว	40

อารมณ์

25. มีความคิดในแง่บวก (+) ให้มาก	43
26. อภัยคนอื่นได้	45
27. ลดความโกรธ	46
28. สร้างกิจกรรมให้สารความสุขหลังอยู่เสมอ	47
29. ทำตัวให้มีความสุขเสมอ ไม่ว่าความจริงจะสุขหรือไม่ก็ตาม	49
30. ปลอบตัวเองเป็น	50
31. มีอารมณ์ขัน	51
32. เปลี่ยนความอิจฉาให้เป็นยินดี	53
33. รู้จักพอ	54
34. รู้จักยอม	55
35. สนใจกิจกรรมที่ทำให้อารมณ์สุนทรี	56
36. รู้จักรักษาบาดแผลชีวิตให้หมดสิ้นไป	57

สังคม

37. จงจับถูก อย่าจับผิด	61
38. จงเป็นผู้ฟังที่ดี	63
39. อย่าขัดคอคน	64
40. ทำความดีอย่างกว้างขวางกับคนไม่รู้จัก	65
41. ให้คนอื่นเป็นตัวแทนบ้าง	66
42. หมั่นสร้างมิตรใหม่เสมอ	67
43. แสวงหาความรัก ไม่ใช่เช็กซ์	69

44. จงเป็นผู้ให้ อย่าเห็นแก่ตัว	71
45. อย่าสร้างศัตรู	72
46. ยึดหยุ่นได้	73
47.เชื่อมั่นตัวเองตามความเป็นจริง ไม่หลงตัวเอง	74
48. อย่าเดาทางลบ	75

เศรษฐกิจ

49. วิธีคิดเมื่อเกิดปัญหา	79
50. รู้จักอดออม ประหยัด	80
51. ถ่อมตัวให้เป็น	81
52. อย่าอาย	82
53. เลือกที่จะเหลือสิ่งที่ต้องการให้น้อยลง	83
54. ขยัน	84
55. อดทน	85
56. เสียอะไรเสียได้ แต่อย่าเสียกำลังใจ	86
57. กล้าเสี่ยงลงมือทำในสิ่งใหม่ๆ ได้	87
58. อย่างจริงจังเร่งด่วนกับชีวิตนัก	88
59. อย่าช่วยเหลือทุกคนและทุกเรื่อง	89
60. อย่าเสียดายสิ่งที่ผ่านไปแล้ว	90

การงาน

61. เริ่มต้นก่อน ได้รับก่อน	93
62. อย่างบ้าน	94
63. สร้างมิตรภาพ ก่อนสร้างลูกค้า	95
64. เมื่อเกิดปัญหา อย่างบอกว่าใครถูกใครผิด	
ແຕ່จงแก้ปัญหาดด้วยความเมตตา	96
65. ทำงานและมีชีวิตอยู่ด้วยความตั้งใจดี ไม่บังคับตัวเอง	97

66. รู้จักการบริหารเวลา	98
67. มีบุคลิกของคนที่ประสบความสำเร็จ	99
68. ยึดหยุ่นเป็น ไม่มีกฎเกณฑ์มาก	100
69. มีคุณธรรมประจำใจ	101
70. มีบุคลิกสร้างเพื่อน	102
71. มีบุคลิกของผู้มีชื่อเสียง	103
72. ใช้ความสงบ สยบปัญหา	104

การศึกษา

73. จัดคำคมหรือคติเตือนใจไว้ให้เห็นชัดๆ ในที่ส่วนตัว	107
74. พัฒนาคำคิดและปรัชญาชีวิตเสมอ	108
75. คิดในเชิงบวกเสมอ ไม่ว่าชีวิตจริงจะเป็นอย่างไร	109
76. พัฒนาตนเองตลอดเวลา	110
77. มองไกล ใจกว้าง	111
78. รู้จักสิ่งที่ควรพูดและควรทำ	112
79. เป็นนักศึกษาตลอดชีวิต	113
80. เป็นผู้ฟังที่ดี	114
81. ชีวิตมีค่ามากมาย เกินกว่าจะจริงจั่งด้วย	115
82. มีวัฒนธรรมและคุณธรรม	116
83. มองคน ให้มองภาพรวม	117
84. การอ่านหนังสือและเดินทาง จะทำให้ฉลาด	118

อนาคต

85. จงอยู่แบบคนมีศักดิ์ศรี	121
86. จงอยู่แบบคนมีเป้าหมายชีวิต	122
87. รู้จักวิธีทำความดี	123
88. ยอมรับความจริงได้	124

89. ไม่เสียเวลามากกับคนที่ไม่ดีและเหตุการณ์ที่ไม่ดี	125
90. มีความเชื่อในสิ่งที่ดีๆ	126
91. สร้างลูก สร้างคน สร้างสังคม	127
92. อ่านหนังสือประวัติชีวิตและการทำงานของคนที่ประสบความสำเร็จ	128
93. อุดหนุน	129
94. จงเติมความมีชีวิตชีวาให้ชีวิตทุกวัน	130
95. ชีวิตไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย	131
96. ยอมรับว่าไม่มีความยุติธรรมในโลกนี้	132

ความรักเพื่อนมนุษย์

97. อยู่ใกล้ๆ คนที่มีความรักเพื่อนมนุษย์	135
98. รักเพื่อนมนุษย์ให้เป็น และรักทุกวัน	136
99. อย่าลังเลที่จะทำความดี	138
100. รู้จักการแสดงความยินดีกับผู้อื่น	139
101. พร้อมทั้งจะรักคนอื่นตามสภาพที่เขาเป็นอยู่	140
102. รักตัวเองให้เป็น แล้วจะรักคนอื่นได้มากขึ้น	142
103. คาทา "2 ช"	144
104. งานชิ้นโบแดงของชีวิต	145
105. การทำความดีอย่างกว้างขวางและสร้างสรรค์	146
106. ลดความคาดหวังในตัวมนุษย์	147
107. ให้ความต้องการทางใจแก่เพื่อนมนุษย์	148
108. รู้จักคิดเมื่อผิดหวังจากความรัก	150

เช็กซ์ (เพศสัมพันธ์)

109. เช็กซ์ ไม่ใช่ความต้องการของชีวิต	154
110. ไม่ต้องใส่ใจในรายละเอียดของเช็กซ์	155
111. รู้จักวิธีประยุกต์การระบายความต้องการทางเพศอย่างสร้างสรรค์	156

	หน้า
112. ไม่ทำพฤติกรรมทางเพศที่ผิดกฎหมาย	157
113. เลิกเจ้าชู้	158
114. อย่าเป็นเซู้	159
115. มีคนรักทีละคน มีคู่ครองทีละคน	160
116. ความต้องการเซ็กซ์ที่มากเกินไป เป็นความป่วยทางจิต	161
117. จะมีเซ็กซ์เมื่อถึงเวลาเหมาะสม ด้วยวิธีธรรมชาติ	162
118. จะมีเพศสัมพันธ์กับคนพิเศษเท่านั้น	164
119. มีมารยาทในการมีเซ็กซ์	165
120. จะมีเซ็กซ์ด้วยความรัก (ถ้าเซ็กซ์ลดลง ต้องเพิ่มความรักให้มากขึ้น)	166
สรุปท้ายเรื่อง "อยู่อย่างสง่า"	167
เรื่องดีแถมท้าย	
สุขภาพจิตนักบริหาร	170
เยาวชนกับสังคมปัจจุบัน	173
งานชิ้นเยี่ยมของชีวิต คือ การให้อภัย	177
การทำความดีอย่างกว้างขวางและสร้างสรรค์	183
การสร้างมิตรทำให้เกิดกำลังใจ	188
พัฒนาชีวิตและธุรกิจด้วย E.Q.	195
อันตรายของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) ไม่ดี	199
สตรีไทยยุค ปี 2000	203
กิริยามารยาทที่ควรมี	210
สร้างสุขในครอบครัวยุคใหม่ IMF	215
วิธีฝึกความอดทน	220