

สร้างชีวิตใหม่

คู่มือจิตบำบัดและการให้คำปรึกษา

แนว Humanistic - Existential - Experiential

พฤติกรรม

ความรู้สึก

ความคิด - ความเชื่อ - มุมมอง

ความคาดหวัง

ความปรารถนา

ตัวตน

616.8914

อ462ส

2556

จ.1

ศาสตราจารย์ พญ. อุมพร ตรังคสมบัติ

สารบัญ

บทนำ - อธิบายสัณนิท	
เอาความชมชื่นไปทิ้งแม่โขง	17
ตอนที่ 1. ความเข้าใจพื้นฐาน	
1. เข้าใจโลกภายใน	27
2. เข้าใจเหตุการณ์และผลกระทบ	39
3. เข้าใจกระบวนการในจิตใจและความสัมพันธ์	47
4. แนวคิดพื้นฐานของการบำบัด	59
ตอนที่ 2. การบำบัด	
5. หลักการบำบัด	69
6. ขั้นตอนของการบำบัด	77
7. การเปลี่ยนแปลง	87
สร้างชีวิตใหม่	98
ตอนที่ 3. สร้างชีวิตใหม่	
8. ตระหนักรู้และเข้าใจ	109
ตามหาฝัน	124
9. รับผิดชอบและตัดสินใจเลือก	133
ทางสายใหม่	142
10. ยอมรับ	149
รักที่ไม่มีเงื่อนไข	158

11. ยกโทษ	169
ยกโทษเพื่อเยียวยา	180
12. จัดการกับความรู้สึก	195
ผู้พิพากษาใจร้าย	208
13. เปลี่ยนมุมมอง	215
แสงส่องชีวิต	224
14. จัดการกับความคาดหวัง	231
ไดอารี่เล่มใหม่	242
15. สร้างตัวตนขึ้นใหม่	249
เรียนรู้ที่จะรัก	264
16. เยียวยาความสัมพันธ์	273
เรื่องของฤดี	286

ตอนที่ 4. ข้อคิดสำหรับผู้บำบัด

17. เดินไปด้วยกัน	303
18. การเติบโตของผู้บำบัด	313
<i>The Journey</i>	321

อ้างอิง	346
ดัชนี	350

