



สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ก้าวทุกวันด้วย จิตวิทยาและธรรมะ

150.1
ด1726ก
2559
ฉ.1

ดวงมณี จงรักักษ์

สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ

คำนิยม

คำนำ

สารบัญ

บทนำ..... 1

บทที่ 1 ทฤษฎีทางจิตวิทยา..... 7

1.1 ทฤษฎีการอบรมเลี้ยงดู
(Parenting Theory) 7

1.2 ทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรัก
(A Triangular Theory of Love) 16

1.3 ทฤษฎีความสัมพันธ์กับบุคคล
(Object Relations Theory) 22

1.4 ทฤษฎีความสัมพันธ์
(Relational Theory) 29

1.5 ทฤษฎีความใฝ่สัมฤทธิ์
(Achievement Need) 35

1.6 ทฤษฎีการเรียนรู้
(Learning Theory) 43

บทที่ 2 การคิดรวบยอดทางจิตวิทยาด้านบวก 49

- 2.1 การชม (Praise)..... 49
- 2.2 พฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่น
(Prosocial Behavior)..... 53
- 2.3 การควบคุมการกระทำ
(Control)..... 61
- 2.4 แหล่งการมีอิทธิพลอำนาจควบคุม
(Locus of Control)..... 65
- 2.5 ความรู้สึกผิด (Guilt)..... 68

บทที่ 3 ความคิดรวบยอดทางจิตวิทยาด้านลบ..... 77

- 3.1 ความรู้สึกละอาย (Shame)..... 77
- 3.2 ความก้าวร้าว (Aggression)..... 83
- 3.3 การถูกอับเพทิ ถูกปฏิเสธ ถูกกันออก
(Ostracism)..... 93
- 3.4 ความรู้สึกเปล่าเปลี่ยวเหงาหงอย
(Loneliness) 98
- 3.5 การปกป้องตน (Self Defense)..... 105
- 3.6 ความวิตกกังวล (Anxiety)..... 111
- 3.7 การปฏิเสธ (Denial)..... 115
- 3.8 การเก็บกด (Repression) 119
- 3.9 การถ่ายคุณลักษณะออกสู่ภายนอก
(Externalization)..... 122

บทที่ 4 แนวปฏิบัติทางธรรมะกับความคิดรวบยอดทางจิตวิทยา.....	127
4.1 การพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependent).....	127
4.2 รูปแบบการเผชิญปัญหา (Coping Styles).....	135
4.3 ความต้องการอำนาจ (Need of Power).....	142
4.4 การข่มใจ (Suppression)	148
4.5 การหลงตัวเอง (Narcissism).....	154
4.6 รูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ (Explanatory Styles).....	160
4.7 ความยืดหยุ่นทนทาน (Resilience)	165
4.8 ที่นี่ เดี๋ยวนี้ (Here and Now).....	174
4.9 เกสตอลท์ องค์กรรวม (Gestalt Integrated Whole)	179
4.10 ปฏิสัมพันธ์ชนะ-ชนะ (Win-Win).....	191
บทส่งท้าย	205
บรรณานุกรม.....	223