

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
----------------	-----

บทนำ พลังของการกล้าทำอะไรคนเดียว	1
----------------------------------	---

บทที่ 1 การสะท้อนตัวตน

01 เลิก “กลัวการทำอะไรคนเดียว”	7
02 เลิก “อยู่กับใครสักคนตลอดเวลา”	12
03 เลิก “วังวนความเจ็บปวด”	17
04 เลิก “จัดตารางงานแน่นอึดอัด”	22
05 เลิก “โยนความผิดให้คนอื่น”	28
06 เลิก “สร้างภาพ”	33

บทที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- | | | |
|----|---|----|
| 07 | เลิก “คิดว่าเรามีเพื่อนที่คน” | 39 |
| 08 | เลิก “ฝันคบ” | 46 |
| 09 | เลิกปกปิด “ข้อด้อยของตัวเอง” | 51 |
| 10 | เลิกปกปิด “ความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง” | 57 |
| 11 | เลิก “กลัวว่าจะถูกเกลียด” | 63 |
| 12 | เลิก “ปรับตัวตามวิถีของคนอื่น” | 68 |
| 13 | เลิก “ฝันทนอยู่กับที่ทำงานเดิม” | 73 |

บทที่ 3 คำนิยม

- | | | |
|----|--|----|
| 14 | เลือก “ให้ความสำคัญกับความเห็นของคนอื่น” | 81 |
| 15 | เลือก “ให้ความสำคัญกับสามัญสำนึก” | 87 |
| 16 | เลือก “ใส่ใจกับมาตรฐานสังคม” | 94 |
| 17 | เลือก “ใส่ใจกับการประเมินจากคนอื่น” | 99 |

บทที่ 4 พฤติกรรม

- | | | |
|----|-----------------------------------|-----|
| 18 | เลือก “ละทิ้งความฝันหรือเป้าหมาย” | 105 |
| 19 | เลือก “คิดมากจนไม่กล้าลงมือทำ” | 111 |
| 20 | เลือก “ระดมสมองด้วยกันทุกคน” | 119 |
| 21 | เลือก “ปรึกษาแล้วค่อยตัดสินใจ” | 126 |
| 22 | เลือก “หนีปัญหา” | 134 |
| 23 | เลือก “คิดลบ” | 140 |

บทที่ 5 **อ่านหนังสือ**

- | | | |
|----|--|-----|
| 24 | เลิก “วิตกกังวลโดยไม่มีสาเหตุ” | 147 |
| 25 | เลิก “ปล่อยให้ข้อมูลชักจูง” | 152 |
| 26 | เลิกพูดสั้น ๆ แค่ว่า “ตายแล้ว” หรือ “น่ารักจัง” | 157 |
| 27 | เลิก “ยึดติดกับความคิดของตัวเอง” | 164 |
| 28 | เลิก “กลัวความเปลี่ยนแปลง” | 168 |
| 29 | เลิก “อ่านเฉพาะหนังสือที่ตรงกับค่านิยมของตัวเอง” | 173 |

บทที่ 6 **ครอบครัว**

- | | | |
|----|---|-----|
| 30 | เลิก “หวังว่าคนอื่นจะทำให้เรามีความสุข” | 181 |
| 31 | เลิก “มองการแต่งงานที่ผลประโยชน์” | 188 |
| 32 | เลิกถามลูกว่า “ได้เพื่อนใหม่รึยัง” | 192 |

บทส่งท้าย โชคชะตาคือสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง
จากการฟังเสียงภายในจิตใจของตัวเอง 200

เกี่ยวกับผู้เขียน 205