

สารบัญ

บทนำ

1

บทที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

01	เลิก "เป็นคนดี"	7
02	เลิก "กลัวการถูกเกลียด"	12
03	เลิก "ใช้ชีวิตในสังคมที่ถูกสร้างขึ้น"	18
04	เลิก "กลัวที่ต้องอยู่คนเดียว"	23
05	เลิก "ติดสอยห้อยตามเพื่อนๆ"	26
06	เลิกคิดว่า "ฉันใช้ชีวิตเพียงลำพังไม่ได้"	29

บทที่ 2 ปฏิสัมพันธ์

07	เลิก "ยอมเสียสละตัวเอง"	37
08	เลิก "เอาใจทุกคน"	39
09	เลิก "บั่นยืมเสแสร้ง"	42
10	เลิก "นิสัยปฏิเสธไม่เป็น"	45
11	เลิก "อดกลั้นไม่ตอบโต้"	51
12	เลิก "กลัวการปะทะกับผู้อื่น"	55
13	เลิก "เก็บซ่อนความรู้สึกที่แท้จริง"	59
14	เลิก "ทำตามคนอื่น"	61
15	เลิก "เกรงใจจนเกินเหตุ"	65

บทที่ 3 ความเชื่อ

16	เลิก "เป็นแค่คนธรรมดา"	69
17	เลิก "กังวลกับการมีเพื่อนน้อย"	73
18	เลิก "แคร์สังคม"	78
19	เลิก "ทำตามกฎ"	82

20	เลิก "เป็นคนมีศีลธรรม"	86
21	เลิก "ยึดเยียดคุณงามความดีที่ตัวเองเชื่อให้คนอื่น"	90

บทที่ 4 ทรัพย์สินเงินทอง

22	เลิก "เลียดบทสนทนาเกี่ยวกับเงินๆทองๆ"	95
23	เลิก "ประเมินตัวเองต่ำเกินไป"	99
24	เลิก "เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น"	103
25	เลิก "ทำตัวเป็นเจ้านายฉันเพื่อน"	106
26	เลิก "ยอมแพ้ตั้งแต่ยังไม่ลงมือทำ"	110
27	เลิก "หวาดกลัวสายตาเย็นชาของผู้อื่น"	116
28	เลิก "เป็นคนเกรตตรงเกินไป"	121

บทที่ 5 ความรัก

29	เลิก "เปลี่ยนตัวเองให้เข้ากับอีกฝ่าย"	127
30	เลิก "เก็บซ่อนอารมณ์"	130
31	เลิก "ผูกมัดอีกฝ่าย"	134
32	เลิก "เก็บกดอารมณ์ของตัวเอง"	138
33	เลิก "ทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่าง"	140
34	เลิก "พยายามทำให้ผู้อื่นยอมรับคุณค่าของตัวเอง"	144
35	เลิก "ยื้อความสัมพันธ์ที่เป็นไปไม่ได้"	149

บทที่ 6 การสร้างผลผลิตใหม่

36	เลิก "สอนให้ใครเป็นคนดี"	153
37	เลิก "หลบเลี่ยงความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง"	157
38	เลิก "ผูกมัดกับกฎเกณฑ์ว่า 'ต้องทำ' "	161

บทส่งท้าย

เรื่องนำคิดจากการเปลี่ยน "คนดี" เป็น "ผู้ใหญ่ที่แท้จริง"	167
ประวัติผู้เขียน	172