

# สารบัญ

บทนำ	1
ที่มาที่ไปเรื่องความมั่นใจของจีน	5
ทำไมเราถึงต้องมีความมั่นใจ	10
ทำไมเราถึงมีปัญหาเรื่องความมั่นใจ	14
ก้าวต่อไปข้างหน้า	19
<b>ขั้นตอนที่ 1 : จัดการความคิด</b>	<b>23</b>
<b>ขั้นตอนที่ 2 : ลงมือทำอย่างมีจุดมุ่งหมาย</b>	<b>59</b>
<b>ขั้นตอนที่ 3 : เลิกพยายามทำให้ทุกคนชอบ</b>	<b>89</b>
<b>ขั้นตอนที่ 4 : ปลดปล่อยตัวเองจากการเปรียบเทียบ</b>	<b>127</b>
<b>ขั้นตอนที่ 5 : เติบโตลงเองให้ตัวเอง</b>	<b>151</b>
<b>ขั้นตอนที่ 6 : ทำเรื่องยากๆ</b>	<b>197</b>
<b>ขั้นตอนที่ 7 : ช่วยเหลือผู้อื่น</b>	<b>225</b>
<b>ขั้นตอนที่ 8 : เป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด</b>	<b>249</b>
บทส่งท้าย	281
อภิธานศัพท์	286
คำขอบคุณ	288