

สารบัญ

1. กฎแห่งความตั้งใจ : การพัฒนาไม่ใช่เรื่องบังเอิญ 1

2. กฎแห่งการรู้จักตัวเอง : จะพัฒนาตัวเอง ต้องรู้จักตัวเอง 18

3. กฎแห่งกระจกเงา : ต้องเห็นคุณค่าของตัวเอง
เพื่อจะเพิ่มคุณค่าให้ตัวเอง 39

4. กฎแห่งการไตร่ตรอง : เรียนรู้ที่จะหยุดชั่วขณะ
เพื่อให้ตัวเองค่อยๆ พัฒนา 57

5. กฎแห่งความสม่ำเสมอ : แรงใจช่วยให้เราเริ่มต้น
แต่ระเบียบวินัยจะทำให้เราพัฒนาต่อไป 76

6. กฎแห่งสภาพแวดล้อม : การพัฒนาออกมาในสภาพแวดล้อม
ที่เหมาะสม 94

7. กฎแห่งการออกแบบ : ต้องมีกลยุทธ์ จึงจะพัฒนาไปถึงขีดสุดได้ 113

8. กฎแห่งความเจ็บปวด : การรับมือกับประสบการณ์ที่เลวร้ายได้ดี
นำไปสู่การพัฒนาอันยิ่งใหญ่ 135

9. กฎแห่งขั้นบันได : ยิ่งมีอุปนิสัยดี จะยิ่งพัฒนาตัวเองได้ดี 154

10. กฎแห่งยางยืด : การพัฒนาจะยุติลง เมื่อเลิกใส่ใจว่า
ตัวเองห่างไกลจากเป้าหมายแค่ไหน 173

11. กฎแห่งการแลกเปลี่ยน: ต้องยอมสละ เพื่อจะพัฒนา	192
12. กฎแห่งความอยากรู้ อยากเห็น: การตั้งคำถามว่า ทำไม จะไปกระตุ้นการพัฒนา	213
13. กฎแห่งการมีต้นแบบ: การพัฒนาเป็นเรื่องยาก หากมีแค่ตัวเองเป็นต้นแบบ	232
14. กฎแห่งการขยาย: ยิ่งพัฒนา ยิ่งเพิ่มขีดความสามารถ	249
15. กฎแห่งการช่วยเหลือ: การพัฒนาตัวเอง ทำให้คุณพัฒนาคนอื่นได้	268