

คนแบบไหน
อยู่ด้วยแล้ว
สบายใจ
คนแบบไหน
อยู่ใกล้แล้วเพลีย

一緒にいてラクな人、
疲れる人

เคล็ดลับทางจิตวิทยา
สำหรับเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่
ที่ใครๆ ก็อยากอยู่ด้วย

สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

b16478058
812472296
| 22386579

คนแบบไหน
อยู่ด้วยแล้ว
สบายใจ
คนแบบไหน
อยู่ใกล้แล้วเพลีย

一緒にいてラクな人、
疲れる人



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

Komiya Noboru เขียน
จิตรลดา มีสมา แปล

 NANMEEBOOKS
ADULT

สารบัญ

บทนำ

4

บทที่ 1

ภาคทฤษฎี

ความต่างที่เห็นได้ชัด 8 ประการ ระหว่าง “คนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ” กับ “คนที่อยู่ด้วยแล้วเพลีย”

ข้อที่ 1

15

- คนที่อยู่ด้วยแล้วเพลีย เป็นผู้รับอย่างเดียว
- คนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ เป็นผู้ให้

ข้อที่ 2

23

- คนที่อยู่ด้วยแล้วเพลีย ใส่ใจผลลัพธ์หรือปฏิกิริยาตอบรับของคนอื่นมากเกินไป
- คนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ ใส่ใจความรู้สึกของตัวเองมากกว่าผลลัพธ์

ข้อที่ 3

28

- คนที่อยู่ด้วยแล้วเพลีย พยายามแสดงให้เห็นว่าตัวเองดูดี
- คนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ เปิดเผยข้อเสียของตัวเองอย่างจริงใจ

ข้อที่ 4

35

- คนที่อยู่ด้วยแล้วเพลีย ไม่ยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง และเมื่อคนอื่นทำผิดก็กล่าวโทษอย่างหนัก
- คนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ ยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง และให้อภัยเมื่อคนอื่นทำผิด

ข้อที่ 5

43

- คนที่อยู่ด้วยแล้วเพลีย ดีความเจตนาคนอื่นไปในทางลบ
- คนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ พยายามทำความเข้าใจเจตนาคนอื่น อย่างถูกต้อง

ข้อที่ 6

50

- คนที่อยู่ด้วยแล้วเพลีย คิดว่าตัวเองถูกเสมอ
- คนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ พร้อมรับฟังความเห็นและมุมมอง ที่ต่างไปจากของตน

ข้อที่ 7

56

- คนที่อยู่ด้วยแล้วเพลีย มองเห็นแต่เรื่องแย่ๆ และปัญหา
- คนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ มองหาแต่เรื่องดีๆ

ข้อที่ 8

68

- คนที่อยู่ด้วยแล้วเพลีย กลัวว่าการเป็นจุดเด่นจะทำให้ถูกเกลียด
- คนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ ไม่ปฏิเสธการดำรงอยู่ของตัวเอง

10 วิธีเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ

วิธีที่ 1	เรียกชื่อคู่สนทนา	75
วิธีที่ 2	กล่าวขอบคุณให้เป็นนิสัย	80
วิธีที่ 3	มองหาและชื่นชมข้อดีของอีกฝ่าย	86
วิธีที่ 4	ผ่อนคลายร่างกาย สุดลมหายใจลึกๆ	94
วิธีที่ 5	ใช้ภาษากายสร้างความสบายใจ	99
วิธีที่ 6	ยิ้มให้มากกว่าเดิม 30%	108
วิธีที่ 7	พูดอย่างอ่อนโยนละมุนละม่อม	114
วิธีที่ 8	สร้างความสัมพันธ์แบบต่างฝ่ายต่างได้ประโยชน์ (วิน-วิน)	120
วิธีที่ 9	มีเวลาให้ตัวเองได้ปล่อยใจให้ว่าง	128
วิธีที่ 10	มีเวลาสำหรับขอบคุณ	133

บทที่ 3

ภาคปฏิบัติ 2

“ผู้ฟัง” แบบไหนที่อีกฝ่ายอยากพูดด้วย
“ผู้ฟัง” แบบไหนที่อีกฝ่ายไม่อยากพูดด้วย
— ฝึกทักษะการฟังที่ดี

139

บทที่ 4

ภาคพิเศษ

ถ้าพยายามแล้วก็ยังเป็น
“คนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ” ไม่ได้
— วิธีเยียวยา “บาดแผลในจิตใจ” ที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณ

วิธีที่ 1 ฉันเปลี่ยนไปได้อย่างไร 164

วิธีที่ 2 รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
เพื่อเยียวยาบาดแผลในจิตใจ 189

บทส่งท้าย สิ่งสำคัญที่สุด 219

คำขอบคุณ 222

แนะนำผู้เขียน 223

※ ชื่อบุคคลทั้งหมดที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้เป็นนามแฝง