

จิตบำบัดเพื่อรับมือกับบรรดาผู้ที่ล้าเส้น ปกป้องขอบเขตอารมณ์
ของตัวเองให้ปลอดภัย และจะไม่ตกเป็นเหยื่อทางอารมณ์ของใครอีกต่อไป

ฉันไม่ได้อ่อนไหว เรานั้นแหละที่ทำได้

유은정
ยูอีในจ็อง

네 내가
가 가
너 예
무민
한 한
거 게
야 야
아
니
라



สุมาลี สุนจันทร์
แปล



6/6542903
0-19518992
1224667K

ฉันไม่ได้อ่อนไหว
เรานั้นแหละที่กำเกินไป

네 내
가 가



너무한 거
아니라

ยูอินจ็อง

สุมาลี สุนจันทร์ แปล

1985.10.25

สารบัญ

คำนำผู้เขียน :

“อย่ารู้สึกแย่ไปเลย ที่ฉันพุดก็เพราะหวังดีกับเธอนะ”

feat. ช่วยหยุดพุดสักที

6

| Chapter 1 |

ฉันอ่อนไหวเธอ ไม่ใช่เธอทำเกินไปเธอ

feat. จิตบำบัดแต่ผู้ต้องการคนเข้าข้าง

ฉันอยากให้เธอโชคร้าย เพราะมันคงน่าเจ็บใจ ถ้าแม่แต่คนอย่างเธอก็มีความสุขไปด้วย	20
เหตุผลที่คำที่เริ่มต้นว่า “เพื่อเธอ” มักจบลงด้วยคำว่า “เพื่อตัวฉันเอง” เสมอ	30
อยากมีชีวิตที่ดี หรืออยากให้คนอื่นเห็นว่าชีวิตดี	38
จงหยุดทุกสิ่งที่คุณรู้สึกว่าไม่ใช่ของฉัน	48
ฉันคือการเริ่มต้นของตัวฉัน อินเนอร์ไชลด์ชาเลนจ์ (Inner Child Challenge)	57

ฉันเพียงแค เบื้องหน้าการมีตัวตน

feat. จิตน้ำบาดแต่ผู้ชอบมีข้ออ้าง

ข้างในตัวฉันไม่มีฉัน แล้วฉันคือใครกันแน่	66
“ถึงทำไปก็ไม่ได้ผลหรอก”	
ใช่แล้ว ก็เพราะอย่างนั้นไงถึงไม่ได้	73
อย่าตีตราตัวเองว่า “ด้อยคุณภาพ”	83
เห็นคุณค่าในตัวเอง ให้ตายเถอะ	
ให้เห็นคุณค่าในตัวเองอย่างนั้นเหอะ	92
ช่วงตรวจสอบเสถียรภาพรอบพิเศษ	
“เสถียรภาพของการเห็นคุณค่าในตัวเอง”	101
อารมณ์ที่ยังแก้ไขไม่ได้ ไม่มีวันหมดอายุ	109

**หากจะเอาชีวิตใครมาเป็นเบียดเบียน
ก็ต้องเดิมนชีวิตตัวเองด้วย**

feat. จิตบำบัดแต่ผู้ที่ยังจำเป็นต้องเติบโต

ราชาที่โดดเดี่ยว เป็นเพียงมนุษย์คนหนึ่งเท่านั้น	128
ขั้นสุดของ “ความต้องการการยอมรับ”	
การปรากฏตัวของ “ตัวตนที่ผ่านการรับรอง”	140
แต่ผู้อดทนต่อความหิวโหย	
แต่ไม่อาจทนต่อความอิจฉา	148
หากบนสวรรค์ไม่มีนั่งหมา ฉันก็ไม่อยากไปสวรรค์	156
การกำจัดเจตจำนงที่จะมีอำนาจในใจฉันออกไป	162

จะให้เอาแรงที่ไหนมาสู้

feat. จิตบำบัดแต่ผู้ต้องการความกล้า

ไม่มีแรงจะสู้	172
คำแก้ตัวสำหรับคนคลุ้มเครือ	179
เป็นคนที่ไม่ถูกเลือกปฏิบัติก็ดี แต่ขอให้คุณเป็นคนที่ไม่เลือกปฏิบัติมากกว่า	185
เหตุผลที่มีการตรวจสอบบุคคลอ้างอิง	192
จงอย่าเป็นคนที่ยากจนด้านจิตใจ	200
เรื่องธรรมดาสำหรับคนอื่น ทำไมถึงยากเย็นสำหรับผม	209
คุณออกนอกเส้นทาง เริ่มค้นหาเส้นทางใหม่อีกครั้ง	217

คุณคะ กรุณาอย่าล่าเส้น !

feat. จิตบำบัดแต่ผู้ต้องการความมั่นใจ

ความเกลียดชังไม่เคยช่วยเหลือใคร	226
กลัวยากกลายเป็นสิ่งกระตุ้น อาชญากรรมทางเพศได้อย่างไร	235
ลดน้ำหนักได้แล้วจะแก้ไขทุกปัญหาได้หรือ	242
จ่ายก่อน - ทำงานทีหลัง : ฉันทใช้เงิน ฉันทจึงทำงาน	252
จิตวิทยาของขวิดแก้วมายองเนส	260