


เมื่อสิ่งที่คุณพยายามกำจัดมาทั้งชีวิต
อาจเป็นสิ่งที่คุณต้องการมากที่สุด

**KELLY
McGONIGAL**

ความเครียด
ที่คุณอยากรู้จัก



THE
UPSIDE
OF
STRESS

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

p65

๖ 1658807
๑ 12536240
122563635

The
Upside of
STRESS



Kelly McGonigal, Ph.D.



สารบัญ

บทนำ

7

ส่วนที่หนึ่ง

มองความเครียดในมุมใหม่

บทที่ 1

วิธีเปลี่ยนความคิด

ที่คุณมีต่อความเครียด

25

บทที่ 2

เหนือกว่าสู้หรือหนี

65

บทที่ 3

ชีวิตที่มีความหมาย

คือชีวิตที่มีความเครียด

เป็นองค์ประกอบ

99

ส่วนที่สอง

แปรรูปความเครียด

การเก่งเรื่องความเครียดหมายความว่าอย่างไร 135

บทที่ 4

การทุ่มเทความพยายาม

ทำไมความกังวลถึงช่วยให้คุณรับมือกับ

ความท้าทายได้สำเร็จ

141

บทที่ 5

การเชื่อมโยง

ความห่วงใยก่อให้เกิด

ความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างไร

185

บทที่ 6

เติบโต

ทำไมช่วงเวลาที่ยากลำบากถึงทำให้คุณแข็งแกร่งขึ้น

243

บทที่ 7

การทบทวนครั้งสุดท้าย

291

ประวัติผู้เขียน

297