



ทำไมเป็นคนแบบนี้

What
Makes
You
You
?

*หากคุณต้องการเข้าใจตัวเอง คนรัก
และคนที่คุณไม่รักมากขึ้น อ่านเล่มนี้!

ท้อफी แบรดชอว์

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

616597564

01254310X

122581595

ทำไมเป็นคนแบบนี้

ก๊อฟฟี่ แบริดชอว์



4465 88 81
KOOB

สารบัญ

หลงใหล ลัมพัวร์ ชับซ้อน

- คนแบบไหนมีแนวโน้มตกหลุมรักคนที่พาชีวิตพังได้ง่าย 20
- Nice Guy Syndrome คนแสนดี แต่ไม่มีความสุข 27
- Benching ไม่ได้รัก แต่แค่อยากให้มีคนรอ 38
- Breadcrumbing รักฉันมีค่าแค่เศษขนมปัง 44
- Ghosting ความสัมพันธ์แบบผีๆ ซอมบี้ หลอน และเรือดำนํ้า 55
- Gaslighting ฉันทองไม่เห็นอะไรเลย ทั้งที่เธอเปิดไฟ 64
- Grande-ing ชอบคุณที่เลิกกันด้วยดี และฉันมีรักใหม่แล้ว (คือตัวฉันเอง) 73

อำนาจ ชัดแจ้ง แตกต่าง

- เงินเปลี่ยนเราอย่างไรบ้าง 82
- โรคไม่ยอมรับผิดชอบ 90
- โกหกหน้าไม่อาย 101
- ทำไมเราถึงโดน Fake News แกงได้ 110
- The False Consensus Effect 117
“ใครๆ ก็ทำแบบนี้”...ซะที่ไหน
- Dehumanization มนุษย์ที่ทำลาย 127
ความเป็นมนุษย์เพื่อให้ตัวเองยังเป็นมนุษย์อยู่
- ทำไมเราถึงมีและไม่มี Empathy... 137
“หนู” มีคำตอบ

เยียวยา หากาง รักตัวเอง

- Spotlight Effect ทุกคนบนโลก 150
ต้องเห็นสิวฉันแน่เลย!
- หลงทางและคลำทางใน 7 ระยะ 156
แห่งความเศร้า
- เราต่างเป็น “เป็ดยาง” ของกันและกัน 167
- Resilience ทักษะแห่ง “คุณदारुมะ” 177
- Self-compassion ให้อภัยตัวเองเป็น 185
กอดตัวเองให้แน่น
- สมานหัวใจที่แตกสลายแบบคินส์คุโรอิ 195

ความสุข คุณค่า ความหมายของชีวิต

- Healthy Selfishness และ Unhealthy Selfishness เห็นแก่ตัวที่ดี กับ เห็นแก่ตัวที่เลวร้าย 206
- ความสุขไม่ใช่คำตอบเดียว 214
- JOMO: Joy of Missing Out เป็นสุขดีที่ไม่ต้องรู้ทุกเรื่อง 226
- เงิน หรือ ความสุข เป็นแรงผลักดัน 239
ให้งานมีประสิทธิภาพมากกว่ากัน
- เวลาที่เรามีให้กันเป็นของขวัญที่ดีที่สุด 249
- Gratitude Diary บันทึกไว้ว่า 257
“ขอบคุณที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย”

เชิงอรรถ

264