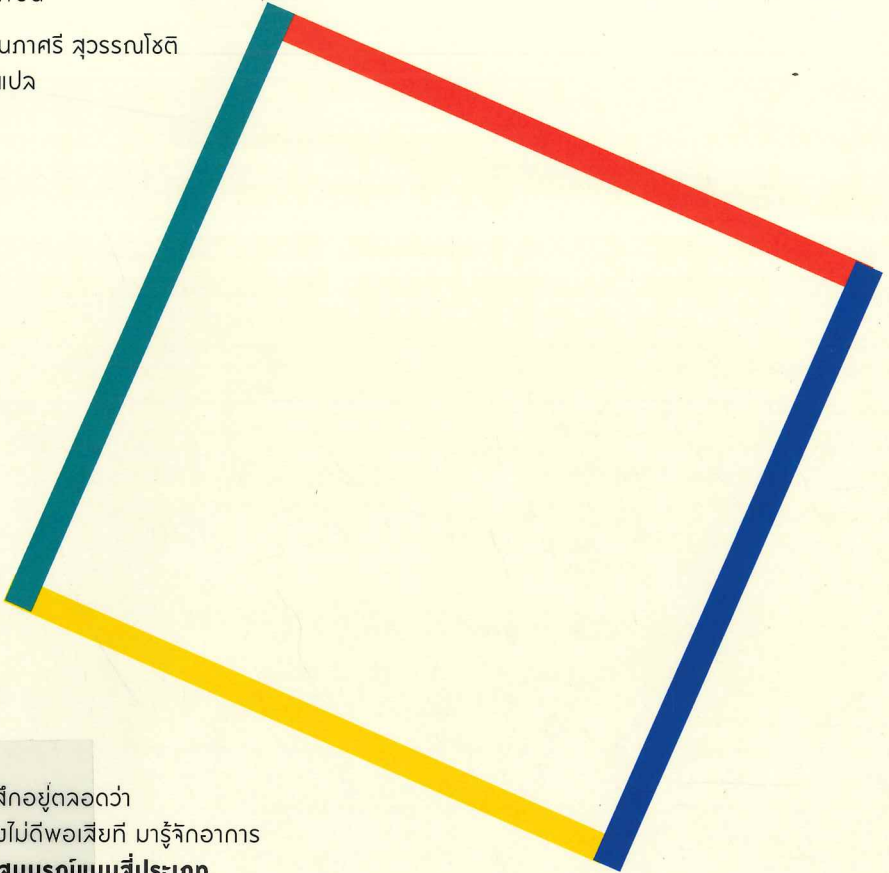


네
명
의
완
벽
주
의
자

อ็ดงกวี ซนฮาริม
และคิมชอยยอง
เจ็ยุน
นภาศร์ สุวรรณโชติ
แปล



ถ้าคุณรู้สึกอยู่ตลอดเวลา
อะไรๆ ยิบไม่ตีพอเสียที มารู้จักอาการ
บ้าความสมบูรณ์แบบที่ประเภท
ที่คุณเลือกได้ว่าจะให้เป็นมารัดทรวง
หรือพลังผลักดันชีวิต

FOUR PERFECTIONISTS

แต่คุณ...ก็อยากให้ทุกอย่างเพอร์เฟกต์

จากทีมนักจิตวิทยา
ผู้เชี่ยวชาญเรื่อง
“เพอร์เฟกชันนิสต์”
ที่สุดในเกาหลีใต้

howto

b166247 37
o12556836
i22611844

แต่คุณ... ก็อยากให้ทุกอย่างเพอร์เฟกต์

อีดงกวี ชนฮาริม และคิมชอยอง
เขียน

นภาศรี สุวรรณโชติ
แปล



ก ร อ ่า น กั อ ร า ก ฐ า น ที่ ส ำ กั ณ

หนังสือเล่มนี้ชี้ให้เห็นแง่มุมต่างๆ ของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบอย่างละเอียด
หวังว่าคุณจะได้ไอเดียเป็นรูปธรรมเพื่อจะสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก
ไม่ว่าจะเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบประเภทไหนก็ตาม

3325.0.0 2

-อีดงกวี ชนฮาริม และคิมชอยอง

สารบัญ

| | | |
|---------|---|----|
| บทนำ | แต่คุณผู้อ่อนล้ากับการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ | 1 |
| บทที่ 1 | แต่ผู้เหนียวล้ากับการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ สำรวจความสมบูรณ์แบบของเพอร์เฟกชันนิสต์ | 7 |
| - | ความอยากสมบูรณ์แบบไม่ใช่เรื่องแย่สักหน่อย | 8 |
| - | คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุข vs คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่ไม่มีความสุข | 13 |
| - | การตีความ “การแสวงหาความสมบูรณ์แบบ” 5 มุมมอง | 20 |
| - | ปัญหา 3 ประการที่เกิดจากแง่มุมลบ ของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ | 28 |

บทที่ 2 คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบถือกำเนิดได้อย่างไร
ปัจจัย 5 ประการที่ทำให้คุณกลายเป็นคนแสวงหา
ความสมบูรณ์แบบ 41

- คงจะดีถ้าคุณรู้ว่าตัวเองเป็นคนแสวงหาความ
สมบูรณ์แบบ 42
- ปัจจัยของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบประการที่ 1:
กังวลถึงความผิดพลาดมากเกินไป 44
- ปัจจัยของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบประการที่ 2:
นิสัยชอบจครະเบียบ 55
- ปัจจัยของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบประการที่ 3:
ความคาดหวังสูงของพ่อแม่ 64
- ปัจจัยของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบประการที่ 4:
มาตรฐานความสำเร็จที่สูง 72
- ปัจจัยของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบประการที่ 5:
ความสงสัยในสิ่งที่ทำ 81
- แบบสอบถามเพื่อวินิจฉัยการเป็นคนแสวงหา
ความสมบูรณ์แบบ 89

บทที่ 3 คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ 4 ประเภท

จุดเริ่มต้นของการเข้าใจความสมบูรณ์แบบ

ของตัวเองและผู้อื่น

99

- เมื่อไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร
 แถมยังไม่พอใจคนอื่นอีกต่างหาก 100
- คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบประเภทที่ 1:
 แสวงหาการยอมรับ อ่านสถานการณ์เก่ง 109
- คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบประเภทที่ 2:
 ประเภทขึ้นชอบความระทึก มักทำงานในนาทีสุดท้าย 119
- คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบประเภทที่ 3:
 ประเภทปลอดภัยไว้ก่อน เหมือนเสือกระดาษกระสุน 129
- คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบประเภทที่ 4:
 ประเภทมุ่งเน้นการเติบโต 139

| | | |
|------------------|--|------------|
| บทที่ 4 | เปลี่ยนเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่ยอดเยี่ยม | |
| | แนวทางปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงและการเติบโต | 149 |
| - | การเตรียมตัวเบื้องต้นสำหรับการเปลี่ยนแปลง | 150 |
| - | จุดจ้อที่ใจของตัวเองมากกว่าคนอื่น | |
| | ประเภทแสวงหาการยอมรับ | 157 |
| - | พัฒนาการรับรู้เวลาที่สมจริง | |
| | ประเภทชอบความระทึก | 170 |
| - | แสดงความรอบคอบอย่างยืดหยุ่นมากขึ้น | |
| | ประเภทปลอดภัยไว้ก่อน | 181 |
| - | การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น | |
| | ประเภทมุ่งมั่น การเติบโต | 194 |
| บทส่งท้าย | การเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ | |
| | คือพรอันประเสริฐ | 207 |
| | ประวัติผู้เขียน | 212 |