

Be(ing)

ทำอย่างนี้เรารู้สึก
เวลาทำอะไรก็ไม่โอเค

Liz Fosslien & Mollie West Duffy



How to Be Okay
When Things Are Not Okay

ความรู้สึกนี้ใหญ่หลวงนัก

คู่มือฟื้นใจแต่ผู้ประสบภัยทางอารมณ์

วริษฐา ทาลามเกนธ์ แปล

pb* สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บ 167/10/82
อ 12 5805/1
2269/285



ความรู้สึกนี้ใหญ่หลวงนัก

BIG FEELINGS

How to Be Okay

When Things Are Not Okay

Liz Fosslien และ Mollie West Duffy

วิชาฎา กาลามเกษตร์ แปล

.....
BBS .A.8 P.1
.....

Be(ing)

สารบัญ

บทนำ	13
บทที่ 1 ความไม่แน่นอน	27
บทที่ 2 การเปรียบเทียบ	69
บทที่ 3 ความโกรธ	105
บทที่ 4 ภาวะหมดไฟ	147
บทที่ 5 การตีความสมบูรณแบบ	199
บทที่ 6 ความท้อแท้สิ้นหวัง	239
บทที่ 7 ความรู้สึกเสียใจภายหลัง	289
บทสรุป	329
คำขอบคุณ	335
แบบประเมินอารมณ์ที่รับมือยาก	341
แหล่งข้อมูลทั่วไป	358
แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม	361
อ้างอิง	365