สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ • (8)

บทนำ • 1

Part 01

ฉันก็ไม่เข้าใจสิ่งที่ตัวเองเป็น

01 ไม่อยากเป็นคนหน้าอู่ยี่ • 6

02 รู้จักฉันดีแล้วหรือถึงตัดสินกัน • 12

03 เอายังไงแน่ • 16

04 หรือฉันคือคนโชคร้าย • 18

05 ชีวิตเป็นตามแผนที่ไหนกัน • 24

06 เด็กหลงทางกลางจักรวาล • 30

07 ไม่อยากมีแค่เราที่ดูต่าง • 38

08 ช่วยล็อกเอาต์กันให้หมดทีเถอะ • 40

09 ต้องสมบูรณ์แบบก่อนหรือถึงจะเป็นที่รัก • 44

10 อิจฉาคนที่เก่งแบบไม่ต้องพยายาม • 50

วิธีเติมพลังสติเล็กๆ แก่หัวใจว่างเปล่าของฉัน

1 เมื่ออยากใช้ชีวิตเรื่อยเปื่อยแต่ยังไม่กล้าพอ • 56

2 เมื่อสับสนและวนเวียนในอารมณ์ลบ • 60

3 เมื่อเหมือนมีเพียงชีวิตฉันย่ำอยู่ที่เดิม • 66

Part 02

วันแสนเซ็งของวัยผู้ใหญ่

11 ผู้ใหญ่คืออะไร 1 • 72
12 ผู้ใหญ่คืออะไร 2 • 78
13 แม้วันนี้หัวใจยังร่ำไห้ • 82
14 พูดตรง ๆ คือเสน่ห์งั้นหรือ • 86
15 วันนี้ก็เอาแต่สังเกตอาการคนอื่นเช่นเคย • 92
16 อยากร้องไห้จัง • 98
17 อยากเลิกงี่เง่า • 102
18 ฝันอยากยืนด้วยลำแข้งของตน • 108
19 ทำไมปฏิเสธไม่ออก • 110
20 วันนี้ก็ซวยอีกแล้ว • 114
21 มนุษยสัมพันธ์คงมีวันหมดอายุ • 120
22 สายเกินจะเริ่มแล้ว • 124
23 กฎธรรมชาติ • 130

วิธีเติมพลังสติเล็ก ๆ แก่หัวใจว่างเปล่าของฉัน

4 เมื่อทอดถอนใจกับยอดเงินโบ่เบ้ในบัญชี • 132
5 เมื่อรู้สึกคล้ายกับทั้งจักรวาลเกลียดเรา • 136
6 ปลดปล่อยจิตวิญญาณจากนรก
รถไฟฟ้าใต้ดินระหว่างไป - กลับที่ทำงาน • 140

Part 03

จะวันนี้หรือวันไหน ก็อยากอยู่แต่ในบ้าน

24 เมื่อเบื่อทุกสิ่ง • 146

25 ความย้อนแย้งของวิธีพิชิตโรคซึมเศร้า • 150

26 ค่ำคืนค้นหาเพื่อนในรายชื่อ • 156

27 เหมือนตัวคนเดียวทั้งที่อยู่หลายคน • 160

28 ใช้ชีวิตแบบนี้จะไม่เป็นไรแน่หรือ • 166

29 คนที่ต้องใช้เวลาเยอะกว่าคนอื่นนิดหน่อย • 170

30 เมื่อเหนื่อยล้ากับสถานการณ์เกินควบคุม • 176

31 แค่เจอผู้คนก็หมดแรง • 182

32 เพิ่มพลังของคนติดบ้าน • 188

33 พยายามแล้วท้องอืมไหม • 196

วิธีเติมพลังสติเล็ก ๆ แก่หัวใจว่างเปล่าของฉัน

7 เมื่อนอนไม่หลับเพราะกลัดกลุ้มอนาคตที่ยังมาไม่ถึง • 202

8 เมื่อความมั่นใจตกต่ำ • 206

9 เมื่อทรมานจากการย้ำคิดวนเวียน • 212

Part 04

ขี้เกียจคือเรื่องปกติ

34 ว่างเปล่าทุกทีที่สะสางงานยุ่งเสร็จ • 218

35 ทำอย่างไรดีหากสิ่งที่เลือกตอนนี้ผิดพลาด • 224

36 ต้องคิดบวกเท่านั้นหรือ • 230

37 เกลียดที่ฉันเป็นฉัน • 234

38 ว้าว! น้ำพร่องตั้งครึ่งแก้ว • 238

39 ราวกับพยายามเท่าไรก็ไร้เส้นชัย • 242

40 อยากยอมแพ้ • 244

41 ชีวิตน่าเบื่อขนาดนี้เชียว • 250

42 รู้ว่าช่วงเวลาความสุขดำรงไม่นาน • 256

วิธีเติมพลังสติเล็กๆ แก่หัวใจว่างเปล่าของฉัน

10 เมื่อกระเป๋ายิ่งแบน หัวใจยิ่งยากแค้น • 262

11 เมื่อสมเพชตัวเองที่เอาแต่อยากนอนเฉย • 268

12 เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายทั้งที่อยู่นิ่งเฉย • 270

เกี่ยวกับผู้เขียน • 274