



CONTENTS

FROM THE PUBLISHER

คำนำสำนักพิมพ์.....12

INTRODUCTION

บทนำ.....18

ต้องการเปลี่ยนแปลง 20

เอาชนะพยาธิวัฏกลม 28

จากนี้ไป 36

PART I: CONFRONTING CHANGE

1 THE JOY OF CHANGE

ยีนที่กันได้เปลี่ยน.....43

อันตรายและโอกาส 44

ความเชื่อเรื่องความกลัวการเปลี่ยนแปลง 50

ความต้องการออกสำรวจของเรา 55

งานวิจัยและพัฒนาส่วนบุคคล

และระดับการชอบลองของใหม่ 61

PART II: HOW WE THINK

2 WHAT IS THOUGHT?

ความคิดคืออะไร.....71

แอบดูในกะโหลก 72

อะไรมีคุณสมบัติเข้าข่ายความคิดบ้าง 75

มีสติรู้ตัว 79

กฎแห่งความคิด 86

สมองที่ยืดหยุ่นและไม่ได้คิดแบบอัลกอริทึม 91

3 WHY WE THINK

103.....เราคิดทำไม

104 ปรรตนาและหลงใหล

110 เมื่อความคิดไม่ได้รับรางวัล

115 ทางเลือกท่วมทับ

118 ความรู้สึกก็เกิดขึ้นได้อย่างไร

127 รางวัลจากศิลปะ

132 อาการสมาธิสั้นและความคิดยืดหยุ่นที่เหลือใช้

138 ความสุขเมื่อคิดออก

4 THE WORLD INSIDE YOUR BRAIN

145.....โลกในสมองของคุณ

146 สมองสร้างภาพแทนโลกอย่างไร

152 สมองสร้างความหมายอย่างไร

159 ความฉลาดแบบส่วนตัวขึ้นบนของมด

165 ลำดับชั้นในสมองของเรา

168 การผจญภัยทางปัญญา

PART III: WHERE NEW IDEAS COME FROM

5 THE POWER OF YOUR POINT OF VIEW

177.....พลังของมุมมอง

178 เปลี่ยนกระบวนทัศน์เรื่องปิศาจคอร์บ

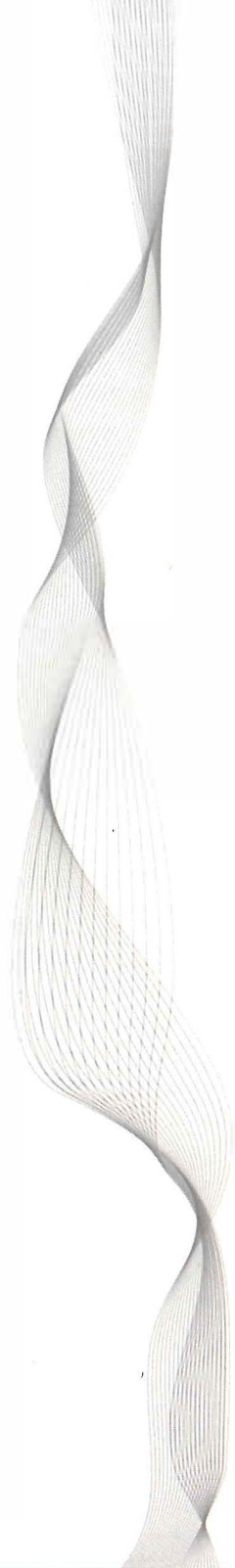
182 โครงสร้างการปฏิบัติส่วนบุคคล

186 ออกแบบกรอบความคิดของเราใหม่

191 ปัญหาหมาและกระดูก

194 นักคณิตศาสตร์คิดอย่างไร

199 อิทธิพลวัฒนธรรม





CONTENTS

6 THINKING WHEN YOU'RE NOT THINKING

คิดตอนที่ไม่ได้คิด.....207

แผนสำรองของธรรมชาติ 208
พลังงานมืดของสมอง 212
บโรห์แห่งจิตว่าง 223
ฉลาดเพราะเชื่อมโยง 229
ความสำคัญของการใจลอย 233

7 THE ORIGIN OF INSIGHT

กำเนิดปัญญา.....243

เมื่อสิ่งที่ไม่คาดคิดใช้ได้ผลชัดเจน 244
แยกสมองเป็นสองส่วน 250
ความเชื่อมโยงระหว่างภาษาและการแก้ปัญหา 256
ทดสอบสมองทั้งสองซีก 261
บทเรียน (ไม่) ไร้ค่า 268
แจกแจงโครงสร้างของกระบวนการสร้างปัญญา 272
เซนและศิลปะแห่งความคิด 277

PART IV: LIBERATING YOUR BRAIN

8 HOW THOUGHT FREEZES OVER

เหตุใดความคิดจึงจีงอยู่ลึกลับ.....285

สร้างชีวิตและที่ว่างเกิน 286
ไบเนตตันความคิด 291
เมื่อความคิดจีงอยู่ลึกลับ 295
หลักนิยมที่บ่อนทำลาย 301
หยุดใช้งานสมองจีงเชี่ยวชาญไปก่อน 310
ประโยชน์ของการคิดต่าง 314

9 MENTAL BLOCKS AND IDEA FILTERS

321.....ตัวปิดกั้นจิตใจและ
ตัวกลั่นกรองความคิด

322 เมื่อการเชื่อเท่ากับการมองไม่เห็น

327 การคิดนอกกรอบ

335 ระบบกลั่นกรองไอเดียของเรา

340 ขอให้วัยเด็กไม่สับสนกับน้ำมวงยิบยาว

10 THE GOOD, THE MAD, AND THE ODD

351.....คนสติดี คนเพี้ยน และคนพิลึก

352 โลกอันพันเพี้ยน

357 วัดระดับความเสียสติ

363 บุคลิกภาพอันยึดหยุ่น จากโลกศิลปะสู่โลกวิทย์

369 ส่องคนในร่างเดียว

11 LIBERATION

375.....การปลดปล่อย

376 บาเบยาเกินดีกว่า

382 ในไวน์มีความจริง ในวอดก้าก็มีเหมือนกัน

391 เส้นบางๆ ของความเหนียวล้า

395 ไม่ต้องกังวล มีความสุขเอาไว้

401 ที่ใดมีความนุ่มนวล

407 การเอาตัวรอดของคนยึดหยุ่น

ACKNOWLEDGMENTS

412.....กิตติกรรมประกาศ

NOTES

414.....อ้างอิง