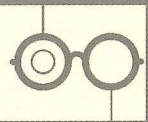


สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	... (12)
สารจากผู้เขียนในฉบับพิมพ์ครั้งแรก	
ปัญญาของชีวิตที่ได้เรียนรู้จากจิตวิทยา	... (14)
บทนำ	... 1

บทที่ 1

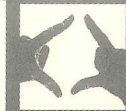
กรอบความคิดเกี่ยวกับกรอบความคิด



กรอบความคิดคือหน้าต่างของใจที่เรามองโลก	... 5
Percy the Pink	... 6
บทบาทของกรอบความคิด	... 7
กรอบความคิดคือบริบท	... 9
กรอบความคิดคือนิยาม	... 14
กรอบความคิดคือคำศัพท์	... 17
กรอบความคิดคือคำถาม	... 21
กรอบความคิดคืออุปมาอุปไมย (Metaphor)	... 27
กรอบความคิดคือลำดับ	... 30
โทรทัศน์คือกรอบความคิด	... 34
กรอบความคิดคือความปรารถนา	... 37
กรอบความคิดคือความคิดยึดติด	... 40

บทที่ 2

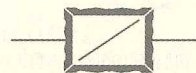
กรอบความคิดที่เปลี่ยนฉัน



การภาวนาแบบไทเน	... 45
การตัดสินใจความสุข	... 46
กรอบความคิดที่ตัดสินชีวิตและความตาย	... 48
กรอบความคิดแบบหลีกเลี่ยงที่ทำให้ล้มเหลว	... 51
ใจที่ติดอยู่ในกรอบ	... 52
History และ Herstory	... 53
ความผิดพลาดของอคติ	... 55
พลังที่ทำให้เป็ปซีชนะได้ก	... 57
เกมยื่นคำขาด	... 59
ความแตกต่างของการเป็นเจ้าของกับประสบการณ์	... 62
วิธีแก้ปัญหาไขมันส่วนเกิน	... 64

บทที่ 3

โลก ความไม่แน่ชัดที่เกินจะทน



ความไม่แน่นอนของความรู้สึก	... 70
พลังของลำดับ	... 72
ชะตากรรมของดาวพลูโต	... 74
เหตุผลที่นักกีฬาเหรียญทองแดง มีความสุขมากกว่าเหรียญเงิน	... 76
พลังของคำถาม	... 79

บทที่ 4

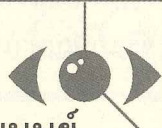
กรอบความคิดอิงตัวเอง
ศูนย์กลางของโลกคือฉัน



การยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง	... 86
เหตุผลที่เชื่อว่าสิ่งที่ฉันเลือกเป็นสากล	... 88
การฉายภาพตัวเอง	... 90
ศูนย์กลางตัวเองในสมอง	... 91
CCTV ของใจ ปรัชญาการณีสปอตไลท์	... 93
เธอไม่รู้จักฉัน แต่ฉันรู้จักเธอ	... 96
เหตุผลที่ฉันอยู่ เหตุผลที่เธออยู่	... 98

บทที่ 5

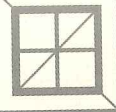
คนหรือสถานการณ์
กรอบความคิดใหม่ที่ไข่มองพฤติกรรมมนุษย์



ต้นเหตุของพฤติกรรมคือคนหรือสถานการณ์	... 103
กรอบความคิดที่มองโลกแบบเจตีย์	... 106
ต้นเหตุของพฤติกรรมอยู่ที่ภายนอก	... 108
โศกนาฏกรรมควีนส์ขาว	... 110
พลังของฝูงชน	... 112
คนอื่นคือคำตอบที่มีเสน่ห์ที่สุด	... 115
การเชื่อฟังที่อันตราย	... 120

บทที่ 6

กรอบความคิด “ฉันคือสถานการณ์”

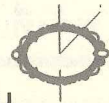


บทเรียนจากสระวายน้ำ	... 130
คุณทำให้ฉันมีความสุขมาก vs. ฉันทำให้คุณมีความสุขใช่ไหม	... 131
MERS กับ MASK	... 132
ความลับของการเดินทางโทรศัพท์ : ปรากฏการณ์ ความคาดหวังสร้างความจริง (Self-fulfilling Prophecy)	... 134
อาจารย์ที่ปรึกษากำลังดูอยู่	... 136
ฉันตัดสินความสุขของเพื่อน	... 138
ฉันหาวเพราะฉันเป็นมนุษย์	... 141
ฉันจะเป็นกรอบความคิดแบบไหน	... 143

บทที่ 7

กรอบความคิดอิงปัจจุบัน

ต้นเหตุที่ทำให้อดีตและอนาคตถูกบิดเบือน

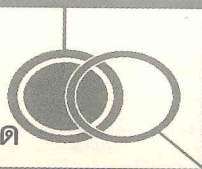


ปรากฏการณ์ Hindsight Bias	... 150
นึกแล้วเสีย	... 152
การฆ่าอดีต	... 158
ความลับของอัตชีวประวัติ	... 160
ชุดเข็มของซอแทจี้	... 162
กับดักของการวางแผน	... 163
ความรู้สึกในวันพรุ่งนี้ที่ยากเกินจะคาดเดา	... 167
เหตุผลที่เซตของขวัญชายดี	... 169
ระบบภูมิคุ้มกันใจ	... 171

บทที่ 8

กรอบความคิดอิงชื่อ

ตัวชี้วัดขบวนการบริโภคอย่างชาญฉลาด

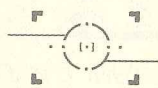


เงินได้เปล่า	... 178
เงินเล็กน้อย	... 181
ราคาเดิม	... 186
ค่าวัฒนธรรม	... 189
คู่มือรายวันกับคู่มือแบบเหมา	... 191
เงินวอนกับเงินดอลลาร์	... 193
บัตรเครดิตและคะแนนสะสม	... 195

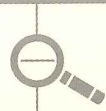
บทที่ 9

กรอบความคิดการเปลี่ยนแปลง

พลังที่เปลี่ยนทางเลือกด้านการเงิน



ทางแยกของการเลือก	... 202
กรอบความคิดสูญเสียกับกรอบความคิดได้ผลประโยชน์	... 204
การยึดติดเกี่ยวกับการรักษาสถานะ	... 207
ปรากฏการณ์ความเป็นเจ้าของ	... 212
พลังของระบบจ่ายเงินที่หลัง	... 214



1. จงมีกรอบความคิดที่ให้ความสำคัญกับความหมาย ... 222
2. จงยึดถือกรอบความคิดแบบเข้าหา ... 223
3. จงมีกรอบความคิด “ที่นี่ ตอนนี้” ... 224
4. จงทิ้งกรอบความคิดแบบเปรียบเทียบ ... 226
5. จงพูดภาษาเชิงบวก ... 227
6. จงหาคนที่อยากเป็นเหมือนเขา ... 229
7. จงเปลี่ยนสิ่งของที่อยู่รอบตัว ... 230
8. จงมีกรอบความคิดประสบการณ์
มากกว่ากรอบความคิดเพื่อการเป็นเจ้าของ ... 232
9. จงมีกรอบความคิด “กับใคร” ... 233
10. จงขัดเกลากรอบความคิดซ้ำ ๆ ให้ยิ่งใหญ่ ... 235
11. จงลดคำวิเศษณ์ของชีวิตให้เหลือน้อยที่สุด ... 238

บทส่งท้าย

ถ้าเปลี่ยนกรอบความคิด ชีวิตก็จะเปลี่ยนตาม ... 242

ประวัติผู้เขียน ... 244