



คู่มือความรู้ภาคประชาชน เรื่อง

20 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของคนในครอบครัว

Family First Aid by RAMA Family Clinic



20 เรื่องน่ารู้เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของคนใน

พว101 ย318 2562 ง 1



Barcode *10050185*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

บรรณาธิการ

ผศ. พญ.นิตา ลิ้มสุวรรณ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
รายชื่อผู้พิมพ์	ค
สารบัญ	จ
1. เลือกคู่ อย่างไร 1	1
นงพงา ลี้มสุวรรณ	
2. ฟังสำคัญกว่าพูด 9	9
นิตา ลี้มสุวรรณ	
3. ความสำคัญของการเล่นกับลูก 13	13
นิตา ลี้มสุวรรณ	
4. ความสามารถในการปรับตัว (Resilience) 17	17
นิตา ลี้มสุวรรณ	
5. เด็กกับการสูญเสียคนที่ใกล้ชิดผูกพัน 21	21
นิตา ลี้มสุวรรณ	
6. รู้ว่าพ่อแม่รักหนูมาก แต่ทำไมหนูไม่รู้สึกรักกับตัวเอง 29	29
นิตา ลี้มสุวรรณ	
7. อยากบอกผู้ใหญ่ว่า “พวกหนูเข้าใจอะไรๆ มากกว่าที่ผู้ใหญ่คิด” 35	35
พลิศรา ธรรมโชติ	
8. อยากให้ลูก....พูดความจริง 39	39
พลิศรา ธรรมโชติ	





9. การบังคับควบคุมคนอื่น จุดเริ่มต้นของความล้มเหลว 43
 นิดา ลี้มสุวรรณ

10. การยอมรับ...พูดง่าย ทำยาก 45
 นิดา ลี้มสุวรรณ

11. ความจริง กับ ความเชื่อ 47
 พลิศรา ธรรมโชติ

12. คนที่เสียงดังที่สุด อาจเป็นคนที่เจ็บปวดที่สุด 51
 พลิศรา ธรรมโชติ

13. ชีวิตที่ขาดพร่อง 55
 พลิศรา ธรรมโชติ

14. การทำให้ใจขาดด้วยคำว่า “เฉยๆ” 59
 นิดา ลี้มสุวรรณ

15. ทำไมเธอทำแบบนี้ เธอทำให้ฉันไม่มีความสุข 63
 พลิศรา ธรรมโชติ

16. เมื่อลูกกลายเป็นภาระ เมื่อความเป็นพ่อแม่กลายเป็นหน้าที่ 67
 นิดา ลี้มสุวรรณ

17. ตามรอยความเจ็บปวดไป มักจะได้พบความรักเสมอ 71
 นิดา ลี้มสุวรรณ

18. ความไว้วางใจ เสมือนกาวประสานทุกความสัมพันธ์ 75
 นิดา ลี้มสุวรรณ



19. บ้านแตกสาแหรก “ไม่” ขาด 79
นิตา ลี้มสุวรรณ
20. จิตบำบัดครอบครัว 83
นิตา ลี้มสุวรรณ

