



คู่มือปรับทัศนคติ  
เพื่อเพิ่มดัชนีความสุขให้สุดๆ



THE MYTHS OF  
**HAPPINESS**

ที่คิดว่าสุขกลับไม่

สุขกลับไม่กลับสุข

Barcode  
10041483  
ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

Sonja Lyubomirsky เขียน  
อาจารย์ด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ริเวอร์ไซด์  
วิลาสินี เดอบอส แปล

## สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	7
คำนำผู้แปล	9
บทนำ : มายาคติเรื่องความสุข	13
ตอนที่ 1 ความสัมพันธ์	31
บทที่ 1	
ฉันจะมีความสุขเมื่อ...	
ฉันแต่งงานกับคนที่ใช่	34
บทที่ 2	
ฉันจะไม่มีความสุขเมื่อ...	
ความสัมพันธ์ของฉันพังทลายลง	74
บทที่ 3	
ฉันจะมีความสุขเมื่อ...	
มีทายาทสืบสกุล	112
บทที่ 4	
ฉันจะไม่มีความสุขเมื่อ...	
ฉันไร้คู่เคียง	133

ตอนที่ 2 การงานและเงิน	147
บทที่ 5	
ฉันจะมีความสุขเมื่อ...	
ฉันพบงานที่ใช้	149
บทที่ 6	
ฉันจะไม่มีความสุขเมื่อ...	
ไร้เงิน	183
บทที่ 7	
ฉันจะมีความสุขเมื่อ...	
ฉันรวย	205
ตอนที่ 3 มองย้อนกลับ	229
บทที่ 8	
ฉันจะไม่มีความสุขเมื่อ...	
ผลตรวจร่างกายปรากฏออกมาว่าเป็นโรค	230
บทที่ 9	
ฉันจะไม่มีความสุขเมื่อ...	
ฉันรู้ว่าไม่สามารถเล่นเบสบอลตำแหน่งซอร์ตสตอป	
ให้กับทีมเดอะแยงกี้ส์ได้	260
บทที่ 10	
ฉันจะไม่มีความสุขเมื่อ...	
ความรุ่งโรจน์ในชีวิตได้จบลงแล้ว	285
บทสรุป: ณ ที่ซึ่งความสุขรออยู่จริง	305
กิตติกรรมประกาศ	311
หมายเหตุ	314