



ทำไมเป็นคนแบบนี้

What  
Makes  
You  
You

?

ทำไมเป็นคนแบบนี้ = What makes you

BF531 ๓331๓ 2565 ๑.1



Barcode \*10053962\*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

\*หากต้องการเข้าใจตัวเอง คนรัก  
และคนที่คุณไม่รักมากขึ้น อ่านเล่มนี้!

ท้อफी แบรดชอว์

# สารบัญ

## หลงใหล สัมพันธ์ ชับซ้อน

- คนแบบไหนมีแนวโน้มตกหลุมรักคนที่พาชีวิตพังได้ง่าย 20
- Nice Guy Syndrome คนแสนดีแต่ไม่มีความสุข 27
- Benching ไม่ได้รัก แต่แค่อยากให้มีคนรอ 38
- Breadcrumbing รักฉันมีค่าแค่เศษขนมปัง 44
- Ghosting ความสัมพันธ์แบบผีๆ ซอมบี้ หลอน และเรือดำน้ำ 55
- Gaslighting ฉันทรงไม่เห็นอะไรเลย ทั้งที่เธอเปิดไฟ 64
- Grande-ing ขอคุณที่เลิกกันด้วยดี และฉันมีรักใหม่แล้ว (คือตัวฉันเอง) 73

## อำนาจ ชัดแย้ง แตกต่าง

- เงินเปลี่ยนเราอย่างไรบ้าง 82
- โรคไม่ยอมรับผิดชอบ 90
- โทกหกหน้าไม่อาย 101
- ทำไมเราถึงโดน Fake News แกงได้ 110
- The False Consensus Effect 117  
“ใครๆ ก็ทำแบบนี้”...ซะที่ไหน
- Dehumanization มนุษย์ที่ทำลาย 127  
ความเป็นมนุษย์เพื่อให้ตัวเองยังเป็นมนุษย์อยู่
- ทำไมเราถึงมีและไม่มี Empathy... 137  
“หนู” มีคำตอบ

## เหยียวยา หากาง รักตัวเอง

- Spotlight Effect ทุกคนบนโลก 150  
ต้องเห็นสิวฉั่นแน่เลย!
- หลงทางและคล้ำทางใน 7 ระยะ 156  
แห่งความเศร้า
- เราต่างเป็น “เป็ดยาง” ของกันและกัน 167
- Resilience ทักษะแห่ง “คุณดารุมะ” 177
- Self-compassion ให้อภัยตัวเองเป็น 185  
กอดตัวเองให้แน่น
- สมานหัวใจที่แตกสลายแบบคินส์คูโรอิ 195

## **ความสุข คุณค่า ความหมายของชีวิต**

- Healthy Selfishness และ Unhealthy Selfishness เห็นแก่ตัวที่ดี กับ เห็นแก่ตัวที่เลวร้าย 206
- ความสุขไม่ใช่คำตอบเดียว 214
- JOMO: Joy of Missing Out เป็นสุขดีที่ไม่ต้องรู้ทุกเรื่อง 226
- เงิน หรือ ความสุข เป็นแรงผลักดัน ใ้ทำงานมีประสิทธิภาพมากกว่ากัน 239
- เวลาที่เรามีให้กันเป็นของขวัญที่ดีที่สุด 249
- Gratitude Diary บันทึกไว้ว่า “ขอบคุณที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย” 257

## **เชิงอรรถ**

264