

# สิ่งมีชีวิต ที่เรียกว่าวัยรุ่น

ฉบับ  
ปรับปรุง

สิ่งมีชีวิตที่เรียกว่าวัยรุ่น (ฉบับปรับปรุง)

BF724 ท177ส 2566 ฉ.1



Barcode \*10055172\*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

จรัส เบียม

เพลง  
ริง DR JING  
โลกกว่าสองแสนคน

\* รวม 33 สิ่งที่คุณต้องรู้ของวัยรุ่น

(รวมถึงผู้ใหญ่ที่กำลังดูแลวัยรุ่นด้วย)

# สารบัญ

|      |   |
|------|---|
| คำนำ | 7 |
|------|---|

## ที่มาของวัยรุ่น

|   |    |
|---|----|
| 1. ยินดีต้อนรับเข้าสู่วัยรุ่น You Are Not Alone | 10 |
| 2. เข้าใจตัวเอง เข้าใจสมองวัยรุ่น               | 18 |
| 3. โศกคดีที่ยังเปลี่ยนแปลงได้                   | 22 |

## วัยรุ่นกับตัวเอง

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 4. เราเกิดมาเพื่ออะไร              | 30 |
| 5. ค้นหาสิ่งที่ชอบให้เจอ           | 36 |
| 6. วิธีเลือกสิ่งที่ใช่ให้ตัวเอง    | 42 |
| 7. ความเข้าใจผิดของการค้นหาตัวเอง  | 48 |
| 8. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย           | 52 |
| 9. อย่าให้ใครมานิยามความเป็นตัวเรา | 60 |
| 10. สิ่งนี้ไม่ใช่ไกล แค่ใช้ใจมอง   | 68 |

## วัยรุ่นกับครอบครัว

|  |     |
|--|-----|
| 11. มองพ่อแม่อย่างเข้าใจ                   | 78  |
| 12. เมื่อพ่อแม่ไม่เห็นด้วยกับความฝันของเรา | 84  |
| 13. ทักษะการโน้มน้าวใจ                     | 92  |
| 14. รักทางไกลแบบพี่น้อง                    | 98  |
| 15. คำพูดเล่นที่ทำร้ายจิตใจคนฟัง           | 102 |
| 16. ฝึกความเป็นผู้ใหญ่ในตัวเรา             | 106 |

### วัยรุ่นกับการเรียน

- |                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 17. โรงเรียนสัตว์ป่า           | 114 |
| 18. Learning VS Education      | 118 |
| 19. IQ คืออะไร                 | 124 |
| 20. จะฝึก EQ ได้อย่างไร        | 128 |
| 21. อยู่ที่เราจะเลือกมองแบบไหน | 132 |
| 22. เทคนิคการอ่านหนังสือสอบ    | 136 |
| 23. จดหมายถึงเด็กเรียนไม่เก่ง  | 144 |

### วัยรุ่นกับความรัก

- |  |     |
|--|-----|
| 24. ว่าด้วยเรื่องการตกหลุมรัก            | 150 |
| 25. แอบชอบ                               | 156 |
| 26. รักในวัยเรียนเหมือนจุดเทียนกลางสายฝน | 160 |
| 27. อหกหักเรื่อง (ไม่) เล็ก              | 166 |

### วัยรุ่นกับสังคม

- |                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 28. เพื่อนที่ดี                       | 174 |
| 29. อันนิทกาทะเลเหมือนเทนน้ำ          | 178 |
| 30. โลกให้เราเป็นผู้เลือก             | 184 |
| 31. วิชาที่โรงเรียนไม่ได้สอน          | 188 |
| 32. สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ | 196 |
| 33. ฝันไม่มีวันหมดอายุ                | 200 |

**บทสัมภาษณ์** 204

**บรรณานุกรม** 208

**ขอขอบคุณจากใจจริง** 210

**เกี่ยวกับผู้เขียน** 212