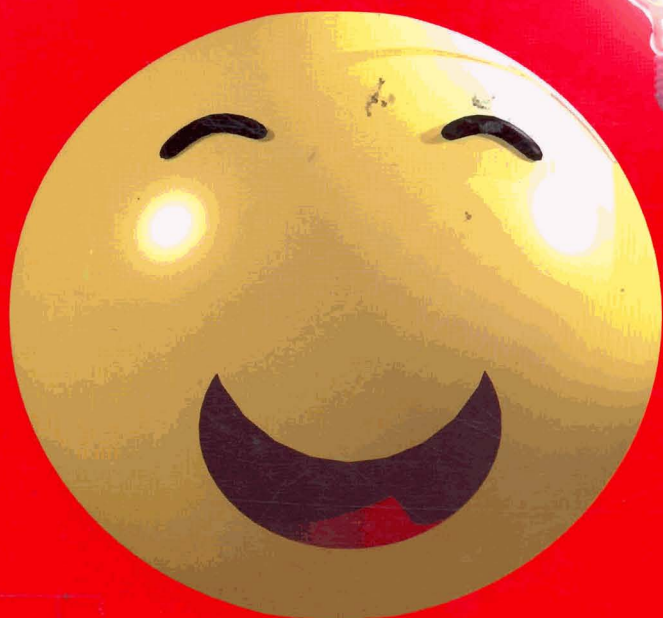


เข้าถึงแก่นของอารมณ์ เข้าใจแก่นความรู้ เพื่อพัฒนาสู่ความสุขและความสำเร็จ



พิมพ์ครั้งที่ ๑๐

จากความฉลาดทางอารมณ์ สู่สติและปัญญา

นายแพทย์กอตศักดิ์ เดชคง

ผู้เขียน ความฉลาดทางอารมณ์

วิถีสานการคลายเครียด ชาลวณน้ำร้อน และ ลอกเปลือก เลือกแก่น

๑๓๖
๑๓๗
๑๓๘
๑๓๙
๑๔๐
๑๔๑
๑๔๒
๑๔๓
๑๔๔
๑๔๕
๑๔๖
๑๔๗

สารบัญ

คำนำจากสำนักพิมพ์	๑๐
คำนำจากผู้เขียน	๑๒
ภาค ๑ "ความเป็นจริง"	"ทั้งหมดนี้"	๑๙
๑๙๑๑ ปัญหาที่เปลี่ยนไป	๒๐
๑๙๑๒ ความฉลาดที่ไม่พอเพียง	๒๔
๑๙๑๓ ไอคิวบอกระไรแก่เรา	๒๙
๑๙๑๔ หลากหลายแนวคิด	๓๓
๑๙๑๕ อีคิวคืออะไร	๓๗

อีคิวนั้นสำคัญอย่างไร	๔๐
ความสุข-ความสำเร็จ	๔๕
สมองของอีคิว	๕๐
สรีรวิทยาของอีคิว	๕๔
อีคิวของนักเรียนไทย	๕๘
อีคิวในรูปแบบการศึกษาใหม่	๖๓
อีคิวในพุทธธรรม	๖๗
จากรับฟังสู่การคิดเอง	๗๒
เติมศักยภาพด้วย ๓ องค์ประกอบ	๗๘

ภาค ๒ "ดี"

อดเปรี้ยวไว้กินหวาน	๘๓
ปัญหาของศีลธรรมชั้น ๒	๘๕
จากรับรู้สู่ความเข้าใจ	๙๒
คิดดี ทำดี คาดหวังในสิ่งดี	๙๖
รู้ใช้ชีวิต ต้องรู้ระเบียบวินัย	๑๐๒
อิทธิบาทคือรากฐานสู่ความสำเร็จ	๑๐๘

ภาค ๓ "มีคุณค่า"

สติ สิ่งที่ต้องมีอยู่เสมอ	๑๑๙
สติในธรรมชาติ	๑๒๐
สติในการมุ่งสู่จุดหมาย	๑๒๓
อิสรภาพและความรับผิดชอบ	๑๒๙
สตินำไปสู่สมาธิ	๑๓๔

ภาค ๔ "มีความสุข"

๑๕๕

เป็นสุขง่าย กระบวนทัศน์ใหม่ของความสุข	๑๕๖
ทบทวนอารมณ์ที่ขัดแย้ง	๑๕๗
ตรวจจสอบ ประเมิน ปรับปรุง มุ่งสู่ความสำเร็จ	๑๕๘
มาผ่อนคลายความตึงเครียดกันเถิด	๑๖๓
รู้แก้ปัญหา	๑๖๙
จากความฉลาดทางอารมณ์ สู่สติและปัญญา	๑๗๓

เกี่ยวกับผู้เขียน

๑๘๑

เอกสารอ้างอิง

๑๘๓

พันธมัทธกถกคณิกถ

๒๕