

สารบัญ

ภาค ๑

การทำความเข้าใจ.....	i
บทที่ 1 : เป้าหมายอันสูงสุด.....	3
บทที่ 2 : หน้าที่ที่แท้จริงของพ่อแม่.....	13
บทที่ 3 : การเปลี่ยนแปลง.....	21
บทที่ 4 : อุดมการณ์กับความเป็นจริง.....	27
บทที่ 5 : การปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีให้กับลูก.....	33

ภาค ๒ การตระหนัก.....

บทที่ 6 : การพูดดี.....	39
การรู้จักรับฟัง.....	40
การขอร้องอย่างนุ่มนวลกับการออกคำสั่ง.....	41
การพูดประชดประชันด้วยสำนวนโวหาร.....	44
การใช้เสียงเกินขอบเขต.....	46
การอธิบายและให้เหตุผล.....	48
การพูดกับการใช้เวลา.....	50
การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน.....	53
การพูดด้วยทัศนคติในแง่ลบ.....	54

บทที่ 7 : การทำดี.....	63
การไม่เชื่อฟัง-ไม่ร่วมมือ-การต่อต้าน.....	65
แบบฉบับการทำดี.....	67
การเคารพบูชาชีวิต.....	68
การมีใจโอบอ้อมอารี.....	71
การมีความรับผิดชอบในเพศสัมพันธ์.....	74
การมีสติพร้อมในการพูดและการสื่อสาร.....	76
การมีสติพร้อมในการอุปโภคบริโภค.....	78
บทที่ 8 : การประกอบอาชีพที่ดี.....	87
อาชีพที่ดี.....	88
การดำเนินชีวิตกับเทคโนโลยี.....	94
การเป็นผู้ให้ กับ การเป็นผู้รับ.....	96
ภาค ๓ การแปลงสภาพ.....	99
บทที่ 9 : การมีสติพร้อม.....	101
การสื่อสารจากใจถึงใจ.....	104
การเห็นคุณค่าของปัจจุบัน.....	105
การทะนุบำรุงผู้ที่เป็นที่รักให้เจริญงอกงาม.....	106
การคลายทุกข์ให้ผู้ที่เป็นที่รัก.....	106
ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง.....	108
การมองเห็นปัญหาอย่างชัดเจน.....	109
การเอาชนะตนเอง.....	110
การฝึกฝนให้มีสติพร้อม.....	112

บทที่ 10 : การขยันหมั่นเพียรในทางที่ถูกต้อง.....	119
ระเบียบวินัย.....	124
การตรงต่อเวลา.....	126
ความสม่ำเสมอ.....	128
การมีโครงการ.....	130
บทที่ 11 : การมุ่งมั่นในทางที่ถูกต้อง.....	135
การดู-ดู-ลงโทษ-ทำให้กลัว.....	136
การสูญเสียความรัก.....	137
ความดี.....	139
เอกลักษณ์ของลูก.....	140
ลูกที่มีบุคลิกอ่อนไหว.....	140
ลูกที่มีบุคลิกกระตือรือร้น-ใจร้อน.....	142
ลูกที่มีบุคลิกชอบตอบโต้.....	145
ลูกที่มีบุคลิกยอมรับ-คล้อยตามง่าย.....	146

ภาค ๔

การทำให้เป็นจริง.....	153
บทที่ 12 : การมีความเข้าใจอันดี.....	155
การพัฒนาทักษะอื่นๆในชีวิต.....	158
การประสานรอยร้าว.....	160
บทที่ 13 : การคิดในทางที่ดี.....	165
จิตนาการกับความเครียด.....	169
ภาพพจน์ของลูกในหัวใจพ่อแม่.....	177

ภาค ๕ การเป็นอิสระ.....	183
บทที่ 14 : ผลงานของพ่อแม่.....	185
แหล่งข้อมูลบุคคล.....	191
หนังสืออ้างอิง.....	195