

# สารบัญ

คำนำ	หน้า
บทที่ 1 บทนำ.....	1
บทที่ 2 ภาพรวมของจิตใจคนตามแนว Satir .....	5
2.1 เป็นคนให้มากขึ้น.....	6
2.2 พัฒนาความเป็นคนให้เต็มที่ .....	9
บทที่ 3 แนวคิดและความเชื่อเพื่อการบำบัด .....	13
3.1 ความเชื่อเกี่ยวกับคน .....	14
3.2 ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัว .....	17
3.3 ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง.....	18
บทที่ 4 ความเข้าใจเกี่ยวกับคน.....	23
4.1 ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg).....	24
4.2 การรับมือกับปัญหา (Stances) .....	33
4.3 แผนภูมิครอบครัว (Family map).....	43
4.4 คุณค่าของครอบครัว และ กฎของครอบครัว.....	55
(Family values and family rules)	
บทที่ 5 วิธีทำจิตบำบัดแนว Satir.....	59
5.1 เป้าหมายในการทำจิตบำบัดแนว Satir.....	62
5.2 วิธีการทำจิตบำบัดแนว Satir.....	69
5.3 ขั้นตอนการบำบัด 10 ขั้นตอน.....	74
5.4 5 องค์ประกอบสำคัญ (5 Essential elements).....	90



	หน้า
<b>บทที่ 6</b> เทคนิคการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง .....	97
6.1 การเปลี่ยนความผิดหวัง .....	97
6.2 การเปลี่ยนความคิด .....	101
6.3 การเปลี่ยนความรู้สึก .....	107
6.4 5 A's ของการเปลี่ยนแปลง .....	109
6.5 น้ำตาระหว่างการบำบัด .....	110
<b>บทที่ 7</b> ตัวอย่างการทำจิตบำบัดแนว Satir .....	113
รายชื่อ 1 - Anorexia nervosa .....	114
รายชื่อ 2 - ความผิดหวังในชีวิตสมรส .....	133
<b>บทที่ 8</b> การทำจิตบำบัดแนว Satir ในบางกรณี .....	155
8.1 โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย .....	155
8.2 ความสูญเสียและความเศร้าโศก .....	166
8.3 วาระสุดท้ายและความตาย .....	172
8.4 การรักษาจิตใจที่บอบช้ำ .....	180
8.5 การเสพติด .....	186
8.6 ความรุนแรงในครอบครัว .....	192
<b>บทที่ 9</b> การบำบัดคู่สมรส .....	201
9.1 ปัญหาในชีวิตสมรสเกิดขึ้นได้อย่างไร .....	202
9.2 วิธีบำบัดคู่สมรส .....	205
ขั้นตอนที่ 1 : การซ่อมแซมชีวิตสมรสที่แตกร้าง .....	206
ขั้นตอนที่ 2 : การพัฒนาชีวิตสมรสให้มีความสุข .....	213
<b>บทที่ 10</b> เกร็ดความรู้และเกร็ดทักษะ 50 ข้อ .....	217
หนังสือแนะนำสำหรับศึกษาเพิ่มเติม .....	225
เกี่ยวกับผู้เขียน .....	226
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ. นงพงา ลิ้มสุวรรณ	