

พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๔๗

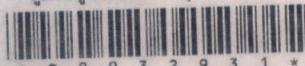
คู่มือ

อยู่อย่างมีความสุขในเรือนจำ

วช.

WM105

คู่มืออยู่อย่างมีความสุขในเรือนจำ



* B 0 0 3 2 9 3 1 *

ห้องสมุด วทบ นครราชสีมา



สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

	หน้า
คำนำการพิมพ์ครั้งที่ 2	2
คำนำการพิมพ์ครั้งที่ 1	3
● ความหมายและความสำคัญของความสุข	5
● องค์ประกอบของสุขภาพจิต	7
- จะรู้ได้อย่างไรว่ามีความสุขเพียงใด	17
● วิธีการสร้างความสุข	21
- คิดอย่างไรให้ชีวิตมีความสุข	22
- วิธีการค้นหาความสุข	23
- การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น	24
- การควบคุมอารมณ์	26
- การปรับตัว	28
- การมองเห็นคุณค่าของตัวเอง	30
- การออกกำลังกาย	31
● ความเครียด	33
- ความหมายของความเครียด	35
- สาเหตุของความเครียด	36
- อาการของความเครียด	39
- รู้ได้อย่างไรว่าเครียดขนาดไหน	40
- แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง	41
- การจัดการกับความเครียด	43
● บรรณานุกรม	47
● คณะผู้จัดทำ	48