

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	๑
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความโกรธ	๒
ความโกรธมีรากเป็นพิษมียอดหวาน	๒
ลำดับขั้นของความโกรธโดยย่อ	๓
ความโกรธทำลายสุขภาพร่างกาย	๔
คนซึ่งโกรธมีหลายจำพวก	๗
วิธีทำใจเมื่อถูกนินทาว่า	๑๐
ข้อคิด สุภาสิต คำขวัญ สอนใจไม่ให้โกรธ	๑๕
ผู้ชนะที่แท้จริง	๒๐
ปราบพยศ	๒๖
ผู้ให้ยอมผูกไมตรีไว้ได้	๒๘
โกรธง่ายตายง่าย	๓๐
ตัวอย่างการระงับความโกรธในชีวิตประจำวัน	๓๓
บทสรุป (วิธีคลายโกรธ ๖ วิธี)	๓๖
พิจารณาโทษของความโกรธ	๓๖
อย่าใส่ใจ	๓๖
เปลี่ยนเรื่องคิด	๓๖
หางานทำเพื่อให้เพลิดเพลิน	๓๗
ค้นหาสาเหตุของความโกรธ	๓๗
ระบายความโกรธทิ้งไป	๓๗
ของแถมท้ายเล่ม	๔๐

ดัชนีเรียง

	หน้า
การแก้เผ็ดของคนไข้	๒
สุดโหดในโลกรอบ ๒๐ ปี	๓
ผลการวิจัยที่แสดงโทษของความโกรธ	๕
เมื่อเบอร์หนึ่งถึงฆาต	๖
หิงนี้ ๒.๔ ล้าน	๗
หวัเสียหายเสียเงิน	๘
แค้นของผู้เฒ่า	๘
สามีหรือผีบ้า	๙
คิดในแง่ฆ่าชั้นเพื่อคลายโกรธ	๑๕
ข้อเตือนใจคนที่ชอบโกรธลับหลัง	๑๖
มองในแง่ดี	๑๗
ลองคิดถึงหัวอกคนอื่นบ้าง	๑๙
การได้ตำราผู้อื่นจัดเป็นชัยชนะหรือความพ่ายแพ้?	๒๖
ป้ายยิ้ม	๒๙
ลูกสาวเจ้าคุณเป็นเหตุ	๓๐
เดะหมาพาม้วย	๓๑
ภรรยาจอมกั๊ก	๓๑
ทำอย่างไรดีเมื่อมีโทรศัพท์มาปลุกกลางดึก	๓๓
ทำอย่างไรดีเมื่อมีคนขับรถปาดหน้า	๓๓
ทำอย่างไรดีเมื่อผู้ใหญ่ที่เคารพถูกด่า	๓๔
ทำอย่างไรดีเมื่อความเชื่อทางศาสนาถูกดูหมิ่น	๓๔
เรื่องฆ่าชั้น	๔๐