

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 การปรับตัวของมนุษย์	1
บทที่ 2 ธรรมชาติของมนุษย์และบุคลิกภาพ	13
บทที่ 3 ภาวะบีบคั้นกดดัน (Stress)	33
บทที่ 4 การเอาชนะภาวะบีบคั้นกดดัน	45
บทที่ 5 พฤติกรรมขาดประสิทธิภาพ	55
บรรณานุกรม	61