

# ကျောင်းသား လူငယ်များအတွက် စိတ်ဓါတ်ပြုစုပျိုးထောင်နည်း

## မာတိကာ

စာမျက်နှာ

- ရဲဝံ့ခြင်းကို ရှာဖွေပေးခြင်း	2
- ရဲရင့်တဲ့သူတွေရဲ့ သမိုင်းကြောင်း	3
- သတ္တိရှိခြင်းနဲ့ပိုက်ရွာရဲဆန်ခြင်းဆိုတာ ဦးနှောက်နဲ့ယှဉ်ပြီး လုပ်ရတဲ့အလုပ်	4
- ကြောက်လန့်ခြင်းကင်းဝေးအောင် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်များ	9
- လူအများရှေ့မှာ စကားပြောခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း	12
- ရဲရင့်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း	13
- ရဲရင့်ခြင်းနဲ့ ယုံကြည်မှုဆက်စပ်နေတယ်	15
- စိတ်ဝင်စားအောင် စာသင်ပေးခြင်း	17
- ရှုပ်ရှင်ဖတ်ကားကြည့်ရင်း အသိပညာတိုးစေရန်လုပ်ကြမယ်	21
- သူရဲကောင်းကို အားကျကျကိုးကွယ်ခြင်း	23
- ပုံပြင်နားထောင်ရင်း စိတ်ဓါတ်ပြုပြင်ကြမယ်	25
- သမိုင်းဘာသာရပ်ဟာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသလား	27
- ဝတ္ထုတွေထဲက ဖတ်ကောင်များ	31
- တောင်တက်သမားများ	33
- ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ကြပါ	35
- အများနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု	38
- တီထွင်ဖန်တီးမှု စိတ်ဓာတ်မွှေးပျံ့ပေးခြင်း	41
- သတင်းကျွတ်မီးထွန်းပွဲတော် နံရံကပ်စာစောင်	42
- ထော်လော်ကန့်လန့်စိတ်ဓါတ်များ	45
- ဘာကြောင့် ပန်းချီဆွဲခိုင်းတာလဲ	49
- ကလေးတွေရဲ့ ဆော့ကစားမှု	51
- ပုံပြင်နားထောင်တတ်ရမယ်	61
- နူးညံ့သောစိတ်ကိုမွှေးယူခြင်း	65
- သူ့နေရာနဲ့သူ တာဝန်ယူခြင်း	70
- ကင်းထောက်လူငယ်လေးများ	77
- ကလေးတွေအတွက် စဉ်းစားမှု	81
- ပုံတစ်ပုံက အမှားကို ရှာဖွေခိုင်းခြင်း	85
- သစ်ပင်ပန်းမာန်တို့ကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်း	88
- နိဂုံး	92