

MỤC LỤC

Lời tựa: Một ngày ở sân bay 9

PHẦN I: ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NHỮNG THÁCH THỨC CỦA CUỘC ĐỜI

Chương 1:	Những trở ngại	22
Chương 2:	Vấn đề tức giận	35
Chương 3:	Tinh thần kiên cường	42
Chương 4:	Chúng ta có thể trở nên kiên cường hơn?	62

PHẦN II: TÂM LÝ HỌC VỀ NHỮNG TRỞ NGẠI

Chương 5:	Ta là một thực thể có hai tâm trí	72
Chương 6:	Thả neo	79
Chương 7:	Chơi trò đóng khung	87

PHẦN III: CHIẾN LƯỢC KIỂM TRA KHẮC KỶ

Chương 8: Những thách thức trở ngại khác.....	102
Chương 9: Sử dụng chiến lược kiểm tra khắc kỷ.....	112
Chương 10: Quy tắc 5 giây.....	123

PHẦN IV: SỐNG ĐỜI KHẮC KỶ

Chương 11: Học chiến lược kiểm tra khắc kỷ.....	132
Chương 12: Đón nhận “thất bại”.....	142
Chương 13: Rèn luyện sự bền bỉ.....	150
Chương 14: Sắp đặt.....	163
Chương 15: Cái chết.....	171
Kết luận: Một ngày khác ở sân bay.....	189
Lời cảm ơn.....	197
Gợi ý đọc thêm.....	199
Chỉ mục.....	201
Chú thích.....	207