

สารบัญ

10 เป็นผู้ใหญ่  
ใครว่าไม่เจ็บ

18 เป็นผู้ใหญ่  
ใครว่าไม่ขม

## Part 1

### เป็นผู้ใหญ่ใครว่าไม่พลาด

โตแล้วโอเคที่จะพลาด	27
โตแล้วเลิกหวังแบบผิดๆ	32
โตแล้วรับมือให้เป็น	38
โตแล้วจงยอมรับ	45
โตแล้วหัดเคารพกติกา	49
โตแล้วหาฝูงให้เจอ	54

## Part 2

### เป็นผู้ใหญ่หัวใจเราโตขึ้น

โตแล้วจงชัดเจน	63
โตแล้วรู้จักควอเลีย	69
โตแล้วเลิกเป็นแค่เซียร์ลิตเตอร์	78
โตแล้วยอมรับความจริง	86
โตแล้วต้องเลิกเป็นน้ำแข็งในแก้ว	92
โตแล้วจงรู้จักความในใจ	99
โตแล้วจงยอมรับว่าแคร้	108

## Part 3

### เป็นผู้ใหญ่ใครว่าไร้คุณค่า

โตแล้วเลิกโทษอาถรรพ์	117
โตแล้วยับอย่างแบงก์ยี่สิบ	123
โตแล้วหัดมองหาทางออก	127
โตแล้วต้องใส่ใจความตั้งใจของตัวเอง	135
โตแล้วอย่าพูดว่าไม่มี	143

เกี่ยวกับผู้เขียน 150