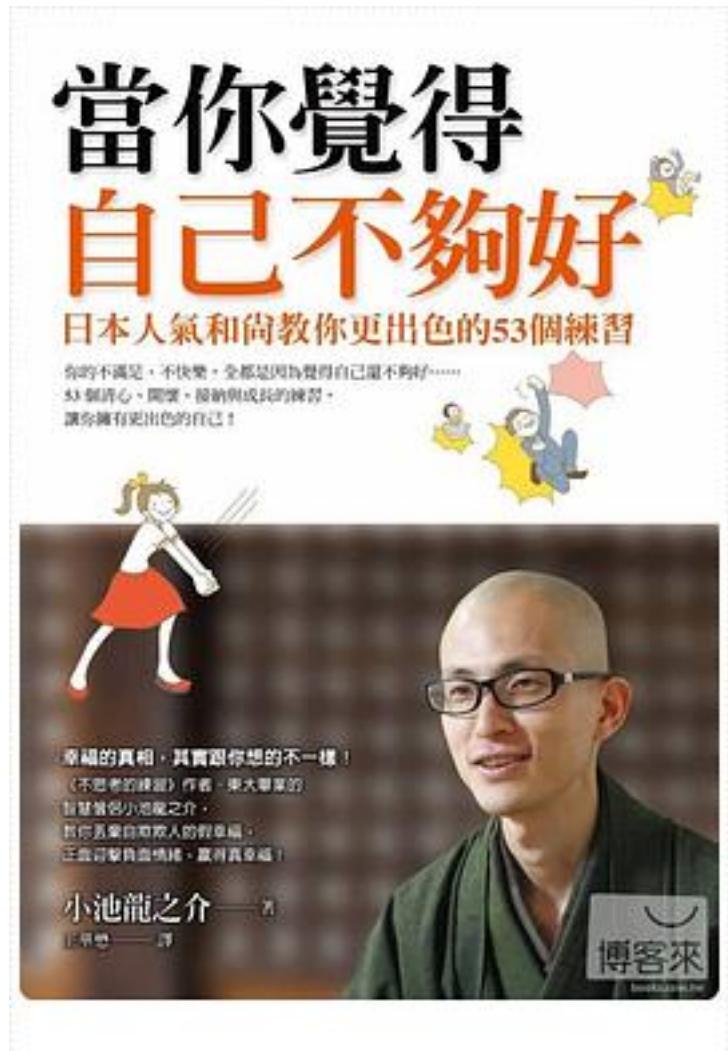


當你覺得自己不夠好



[當你覺得自己不夠好_下载链接1](#)

著者:小池龍之介

出版者:圓神出版社有限公司

出版时间:2012-3

装帧:

isbn:9789861334035

幸福的真相，其實跟你想的不一樣！

你的不滿足、不快樂，全都是因為覺得自己還不夠好……

53個清心、開懷、接納與成長的練習，讓你擁有更出色的自己！

《不思考的練習》作者、東大畢業的智慧僧侶小池龍之介，

教你丟棄自欺欺人的假幸福，正面迎擊負面情緒，贏得真幸福！

自我欺騙得到的短暫快樂，只會使你一天比一天更討厭自己。

想得到別人讚美、希望贏得最多關注、講八卦發洩職場壓力、看電影調劑心情、當好友的抱怨垃圾筒……這些我們經常做的事，原來全都錯錯錯！？

當你為旁人的評價汲汲營營，你的每一分努力都是在貶低原本的自己；當你沉溺在批評的快感，就像給自己施了永遠無法擺脫自卑的魔咒；當你勉強扮演社會期待的角色，你的心靈將反覆受創，直到你再也不覺得自己值得被愛。

你以為的藥，其實是毒

不要隨便稱讚別人！

當你稱讚別人「好漂亮、身材真好」的時候，其實是在帶給對方「要是我老了、身材變差了，是不是就沒人喜歡我了？」的不安。

拒絕參加八卦大會！

當大家一起批鬥別人，就好像召開一場「我比較棒」的自誇比賽，但是踩低別人並不能夠提升自己！

嫉妒是人之常情，但不能習以為常！

嫉妒會開啟自我保護機制，讓雙眼看不清現實，對別人雞蛋裡挑骨頭，最終眾叛親離，搭上不幸的特快車！

不要急著奔向眼前的逃生口，正面迎擊負面情緒的心魔，通往幸福的大門就在不遠處！

作者介紹：

小池龍之介

1978年生於日本山口縣，東京大學教養學系畢業。現任月讀寺（位於東京都世田谷區）住持、正現寺（位於山口縣）副住持。

除了自我修行之外，也於月讀寺、新宿朝日文化中心等處指導一般大眾坐禪，從自身經驗，推廣「訓練心靈」的方法，擁有一開放預約就立即額滿的超高人氣。

經營網站「家出空間」（離家空間），以及兼具寺廟與咖啡館機能的「iede cafe」。主要著述有《不思考的練習》（究竟出版）等書。

目录: 序言

第一章 「討厭的自己」→「出色的自己」

怎樣才算是個性好？

「老好人」就是個性好嗎？

「優柔寡斷」也是一種壞個性

「聆聽抱怨」並不等於「個性好」

「笑容」是個性好的象徵？

在職場，個性也是「能力」之一

自我折磨，陷入虛幻的幸福！

了解「心靈扭曲度」的方法

個性可以改變——1.個性是可以鍛鍊的

個性可以改變——2.斬斷惡性循環

從認清自己不好的部分做起

漫畫 負面感情是學習的大好機會！

第二章 「自我中心」→「贏得人心」

大聲主張是「耀武揚威」的表現

分辨你的大道理中有沒有私欲？

在說「好可憐」的時候，你是不是內心竊喜？

明明是在安慰，卻變成演講大會

「聆聽八：建議二」的法則

不要被「我都是為你好」給騙了

「客氣過頭」也是一種自我主張

撒謊的話，心靈會變得如何？

「掠奪的謊言」會使心靈短路

「虛榮的謊言」只會傷害自己

「體恤的謊言」有時也是一種罪惡

漫畫 「試探的謊言」是通往不幸的入口

第三章 「自我意識過剩」→「建立自信」

掉進「自我實現」的陷阱

不要被「憧憬的工作」牽著走

你的「進取心」是絆腳石

什麼叫「讚美上癮」？

不要被誇獎就得意忘形

「以讚美代替批評」也有危險性

接納對方，讓對方成長

謙虛算是個性好嗎？

婉拒工作是壞事嗎？

跳脫「平等」的幻想

漫畫 引出對方的「善意」

第四章 「愛嫉妒」→「從容自在」

「嫉妒」的心靈機制

「嫉妒程度」的簡單測驗法

嫉妒會逐漸變成「快感」

「戀愛中毒者」會不斷戀愛又分手

嫉妒造成的「內線交易」

連風景和哼歌都要嫉妒

全副武裝，扭曲事實

沒有人是完全不武裝的

偶爾也要清掃一下鎧甲裡面

變得可以祝福「別人的幸福」

漫畫 「幸福的心」=「跑者的愉悅感」

第五章 「嘮叨鬼」→「氣質美人」

「批鬥大會」是巫術集會！

「講壞話可以抒發壓力」只是錯覺

喝酒解百憂？

看「搞笑節目」可以了解壓力程度！？
電影和音樂只是一種逃避
漫畫怎樣才能拒絕批鬥大會呢？
第六章「小氣巴拉」→「心靈充實」
「金錢」與「幸福」是無關的
汲汲於賺錢，讓人心神不寧
成為「幸福有錢人」的方法
為什麼小氣鬼不受歡迎？
喜歡搶特賣的人容易存錢？
也有「超越標價」的幸福
結語
· · · · · (收起)

[當你覺得自己不夠好](#) [下载链接1](#)

标签

思考方法

當你覺得自己不夠好

心理学

佛學

日@小池龙之介

哲学.心理学.思维.散文.随笔相关

自尊

灵修

评论

这本就一般般，精彩部分不多，虽然都是和尚一贯的思想

《当你觉得自己不够好时》的作者是日本的一位年轻主持，所以这是一本关于修行，或者说修心方面的书，适合入门级的读者，轻松阅读。

[當你覺得自己不夠好](#) [下载链接1](#)

书评

[當你覺得自己不夠好](#) [下载链接1](#)