

接纳自己，就接纳了世界

在不伤害对方的同时感动对方的关系心理学



[接纳自己，就接纳了世界](#) [下载链接1](#)

著者: (韩) 杨昌顺

出版者:天津教育出版社

出版时间:2013-7

装帧:

isbn:9787530972625

人生在世，我们不可避免地要与人打交道。但是我们在人际关系中却很难做到堂堂正正

、自信十足地率直而言。我们总是小心慎重地抑制自己，害怕因为表露了真实的自己而不被他人所接受。因为这种抑制，我们有时甚至会讨厌只能曲意逢迎的自己，渐渐对与人交往怀有恐惧、排斥的心理，人际关系也会越来越不健康。

所有这一切产生的根源，只因我们没有好好地了解自己、接纳自己、与自己和睦相处。正因为你接纳不了自己，又谈何让他人接纳你、喜欢你、愿意与你打交道呢？

作为神经科、精神科的专业医师以及人际关系诊所院长的杨昌顺，从前来找他咨询的人们的经历中，提炼出大家普遍存在的问题与困惑，从心理学的角度，佐以书籍和电影里的例子，专业而又轻松幽默地对这些问题做出了解答，让你我能够坦然地接纳自己，让人际关系瞬间好转。

作者介绍:

杨昌顺：韩国神经科、精神科专业医师。获得延世大学医学院硕士学位，成均馆大学博士学位，被评价为第一个将东方的周易与西方的精神医学结合在一起的学者。曾在美国Harbor-UCLA精神科担任访问教授，现任杨昌顺神经精神科/人际关系诊所院长。同时兼任延世大学医学院精神科外聘教授、美国精神医学学会会员、美国医师经营者学会会员、CBS观众委员会会员、东亚日报读者人权委员会委员。参加过的电视节目，在三星经济研究所的SERICEO中进行过100次以上的“心理诊所”治疗，同时在多个企业和组织做过“领袖的内心管理”“人际关系”等演讲。著作有《我为什么害怕说出自己的身份》《CEO，读出内心》《我为什么不擅长恋爱》《丑小鸭飞天》等。

目录: Chapter One这个世界为什么不懂我的心

为什么受伤的只有我自己 · 3

把“我是真心的”放在心里 · 10

“我的真实”和“对方的真相”之间 · 15

谎言一定要拆穿吗 · 21

劝人的话永远无法劝己 · 28

接受差异，才能产生共鸣 · 36

Chapter Two 跟随自己的心

真实面对自己是人生最大的难题 · 45

我是什么样的人：性格的普遍类型 · 51

与自己和好 · 59

改变是对自己的再创造 · 65

人生如你所言 · 72

感情也需要自救 · 78

活在当下 · 85

Chapter Three 距离会带来健康的人际关系

每个人都希望对方先伸出手 · 93

共鸣是人类的本性 · 100

你的言行举止泄露你的本性 · 106

没有人希望把别人置于自己的前端 · 112

爱管闲事也要有个度 · 118

智慧的人会先征求他人的意见 · 124

适当地妥协是人际关系健康的良药 · 129

Chapter Four 感动TA而不伤害TA的关系心理学

宽容自己，也包容别人 · 137

关怀和谦卑是提升影响力的基础 · 141

挫折可以成为人生的经验 · 146

发挥你的自制力 · 150

同类会认出同类 · 157

人都渴望称赞 · 161
人生可以再设计 · 166
管理自己的情绪 · 171
答案在右脑上 · 178
Chapter Five 妨碍接纳自己的9种心理问题
自杀本能：我为什么要杀害自己 · 185
隐匿性抑郁症：笑容背后的另一个我 · 193
虚假哲学倾向：堕落的世界无法让我干净地生活 · 202
强迫障碍和偏执症：不安过度会成病 · 207
恐慌障碍：感觉死亡即将来临的不安和恐惧 · 213
换季心病：春天只会显得残忍的理由 · 219
孤立：无法消除的灵魂伤痕 · 223
拒绝恐惧症：浇灭你的人情欲望 · 232
Epilogue “只有爱才能救赎我们”，这句话依然有效 · 237
· · · · · (收起)

[接纳自己，就接纳了世界](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

心灵

韩国

心理读本

心灵随笔

杨昌顺

科普

接纳

评论

不喜欢。

里面的不少句子都说出了我的心声啊，作者举得例子也很实在，如果翻译更好些，就更好了~

很喜欢的心理书，看完觉得又懂得了“人”一些。跟以往的想法也非常合拍，每个人都有伤心困难的时候，所以尽可能的去理解他人，理解自己。

非常好的心理书籍。读起来一直笑自己，原来这些事大家都有所体会。

正读着，一个心理医生写的书，真的很好啊！内容含金量很高，对心理的了解很有帮助。本以为会是畅销书呢，想不到竟然没几个人读过。。。挺好的，推荐

满满的一碗鸡汤

还不错。

其实是心灵鸡汤并没有真的具有实际参考意义
不过正是因为没有解决办法才是最真实的状态

可以簡單地翻閱一下，還不如讀學術文章來的有趣

心灵鸡汤，爱自己才能更好托去爱世界

看完这本书确实能找到自身存在的一些问题 书里分成的几个部分是将书名具体化 但是我感觉内容还不如标题来的有用 不知道会不会重读第二遍

[接纳自己，就接纳了世界 下载链接1](#)

书评

我内向。但是熟悉我的人，没有一个相信。我外向。看起来却不全是。
我以为我很自信，其实是别人给我的温暖让我自信。
越长大，越想给自己安全感。看了这个文章，像是给自己加了油！

内文摘抄： 1.

妄自菲薄，内心有愧，有时是因为自己对自己的期待值过高。总认为自己不管做什么都要完完美美，一旦有些许磕碰，达不到期待值，自己就无法原谅自己。 P9 2.
我们每个人都是双面人。 P10 3.

我们非常了解这一点：看似智慧，实则愚昧；看似勤奋，实则懒惰；看似慷...

“不记得我读过”系列之三 1.在不伤害对方的同时感动对方 2.改变自己就是新生活
3.每个人都希望别人先开始 4.所有人都从自卑的状态出发的——阿德勒
5.每个人都会有自卑感，我们需要通过克服自卑争取优越感和权力，实现人格的发展
6.荒郊野外的夜晚里埋伏着猎豹、老鹰、豺狼...

[接纳自己，就接纳了世界 下载链接1](#)