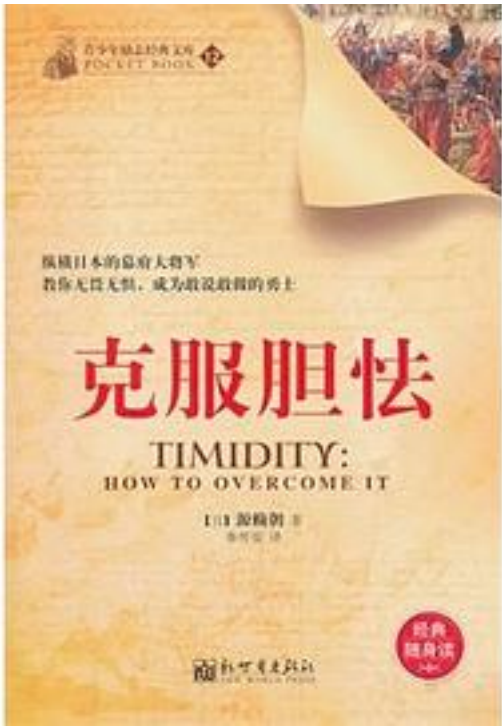


克服胆怯



[克服胆怯 下载链接1](#)

著者:【日】源赖朝

出版者:新世界出版社

出版时间:2013-9-1

装帧:平装

isbn:9787510440526

胆怯是一种错误的美德！它是一种缺点，导致不相信自己，引发对嘲笑的恐惧。有些人不大操心世界或他人如何看待自己，而更多地关注手头之事或近在眼前的目标，他们将会战胜那种缺乏自信的精神，而胆怯者失去的所有机会，都可以追踪到这种缺乏自信的精神。

了解声誉卓著的日本哲学家源赖朝几百年前留给我们的规诫和教诲，是一件极其有趣的事情。他用12堂课的形式，向我们讲述了一个成功的人在成功之前不可或缺的品质——克服胆怯！我们都要把自己的胆小、怯懦、不敢承担责任、不会保护自己的“笨拙”统统丢掉，变成一个勇敢、正直、充满力量的人！作者会告诉你如何克服胆怯的方法，会

和你一起从认识胆怯开始，分析造成胆怯的原因，从根本上一层层解决胆怯这种心理现象。

作者介绍:

目录: 第01课 错误的美德

源赖朝说：很多教育工作者犯了一个大错，他们赞美谦虚，宽容胆怯。

这一错误的美德，即使伴随着坚实的品质，也始终是通向“最佳”——我们全都应该为之努力的目标——的道路上一个障碍。

不相信自己，是胆怯的根源，它总是源自于对我们自己的力量缺乏自信，这会妨碍我们的想法及这些想法的实现，从而使我们变得更软弱。……

第02课 如何防止胆怯发展

源赖朝说：当我还是隆和武士的一名热心弟子的时候，有一天，我的老师，这位著名的心理专家，带我去乡下。

我们步行穿过一座华丽的庭园，一位著名的树木栽培专家正在园子里操练他栽培树木的技艺，最漂亮的水果将被留下来，进贡给统治中国的天子。

园子里的每一样东西都排列得恰到好处，让人们的眼睛和嗅觉为之痴迷，成心要……

第03课 胆怯与过于自信

正如源赖朝教导我们：这两个极端有时候是从同一点出发的；但前者是没有到达渴望的目标，而后者无疑是走过了头。

这就是为什么我们常常看到胆怯之人脱离了他们的心理孤立——当他们处在诸如愤怒、仇恨和爱这样一些激烈情绪的影响之下的时候——走向心智健全者做梦也想不到的极端。这种反常的原因是，胆怯者缺乏心理平衡，……

第04课 胆怯是健康之敌

胆怯有很多典型的生理学后果。

源赖朝说：它对健康常常有着非常糟糕的影响，因为那种让胆怯者饱受折磨的情绪很可能危及身体的健康。

当这种情绪发展到足以导致肌肉随着神经的反复无常而运动的时候，其结果就是肌肉收缩，这样的影响常常有着灾难性的后果。

这种肌肉收缩使患者变得更胆怯，使他的脸红变本加厉，并总是导致……

第05课 胆怯与家庭生活

源赖朝说：一个引人注目的事实是，有些大名（贵族）令家人极其害怕，而他们的胆怯却妨碍了他们在元老院或者在政务院出人头地。

这看上去他们仿佛认识到了自己在公共场合表现出来的劣势，因而怒火中烧，当他们跟那些让他们感到轻松自在的人在一起的时候，便发泄自己的愤怒。

他们尤其喜欢给自己找借口，并把他们的缺陷中与……

第06课 胆怯是妒忌之母

人们很少用批评的眼光审视自己，以便认识自己的缺点。

即使他们认识到了这些缺点，而寻求矫治缺点、哪怕是减少缺点的办法，对他们来说更加不同寻常。另一方面，很多人对待自己无法否认的缺点非常纵容。

我们不妨注意一下，有些人提出各种情有可原的情况，来原谅他们自己的缺点，而这些情况全都是借口，为的是拖延他们改……

第07课 审美与胆怯

尽管审美这个词最近才开始被人们使用，但它所代表的东西却是永恒的。

源赖朝说：这种本能跟所有其他的本能相反，它并非源自于交往，也不是源自于模糊不清的自卫刺激，这种本能决定了我们的大多数行为或冲动。

它源自于一种精神状态，在这种状态中，一个人因为看到似乎让他离完美更近一步的东西而感到满足。它是向着理想……

第08课 胆怯与商业成功

源赖朝特别强调了下面这个不证自明之理：

对于在任何行当中寻求好运的人来说，胆怯都是一个障碍。

他始终是不幸的，尽管他付出了努力——由于他断断续续地、毫无技巧地引导这些努力

，因此很少有什么成果。胆怯之人总是看到他的缺陷阻挡了自己通往成功的路。在会见陌生人的时候，他很容易被一种掺杂着羞愧的恐惧感所困扰……

第09课 赞美勇气

源赖朝说：某些美德与恶行之间的分界线十分模糊，以致很少有人能把它看清楚，因此他们并不理解这些美德，于是也就不践行。以培养心灵为职的人，其职责就是要扩大慷慨推力的范围，要教会最卑微的人践行这些迄今一直被保留给少数精英的美德。肤浅地看待事物的人，很少知道骄傲与自负、坚持与固执、节俭与贪婪之间的差别。…

第10课 自信的培养

如果我们仔细回想胆怯带来的所有不便，从日常生活的单调乏味，到它所导致的最严重的后果，我们所体验到的感受，跟我们看到一位病人时是一样的——我们希望治好他，或者至少是帮助他。胆怯是不是一种可以治愈的疾病呢？

源赖朝说：这毫无疑问，而且，为了很容易地实现这种治愈，所需要的只不过是胆怯者接受心理治疗，一开……

第11课 认可一个人的价值

根据源赖朝的教诲，胆怯者像其他人一样，也可以认识到自己的价值，但是，他说：这一信念很少激励他希望改正自己的缺点。认识到自己的价值，在胆怯者的身上往往只能导致他自负。他认为，这就是他为什么要躲到胆怯中寻求庇护的理由，并因为他觉得没人理解自己，从而轻蔑地把自己孤立起来。他认为，别人的看法很不公正，……

第12课 正确的姿态

在很多我们从源赖朝那些极有价值的作品中挑选出来的评论当中，有一条评论尤其让我们印象深刻。一个人的举止风度，甚至比他的面孔更能反映他的灵魂。接着，他又补充道：这就是为什么胆怯者的一举一动总是那么笨拙，这标志着缺乏真诚，这是他们的缺点之一，因为他的言辞很少与他的想法一致。单是思想的自由，就足以让……

• • • • • ([收起](#))

[克服胆怯_下载链接1](#)

标签

微信读书

说教

电子书

评论

很有东方特色

有针对性的一本小书。

一千年前逼死弟弟战神源义经的源赖朝对胆怯很有想法，于是后人根据其想法写成了这本书。

胆怯，并非是害怕，害怕是一种正常反应，胆怯是一种软弱的积习，是一种自我惩罚式的罪恶，其害羞，懦弱，惊恐，抑郁、猥琐的表现，放到现在来说就是所谓“都市隐者”必备属性。

书中从胆怯与健康，家庭，审美，嫉妒，商业等方面论述胆怯之恶，其中个人价值的部分方面与阿德勒心理学有异曲同工之处，不过看完觉得对胆怯有一些过度的解读，也许跟那个武士道盛行的战乱时代普遍的价值观有关，不过胆怯确实会引发不必要的恐惧和退缩，以及迁怒与愚蠢，倒是实实在在的。

描述胆怯的内容感同身受，但是并没有给出什么实用的具体的克服胆怯的方法

还可以

描述胆怯很到位，引起共鸣。但是没有给出什么实质性的解决方法。

2017年10月，读的老费劲了……匆匆读完（已经结束旅行，回到汕头。）

[克服胆怯 下载链接1](#)

书评

[克服胆怯_下载链接1](#)