

被讨厌的勇气



[被讨厌的勇气_下载链接1](#)

著者:岸见一郎

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-3-1

装帧:平装

isbn:9787111495482

「被讨厌的勇气」并不是要去吸引被讨厌的负向能量，而是，如果这是我生命想绽放出最美的光彩，那么，即使有被讨厌的可能，我都要用自己的双手双脚往那里走去。」

「因为拥有了被讨厌的勇气，于是有了真正幸福的可能。」

你是否常常对繁琐的生活感到乏味？

你是否时时为复杂的人际关系感到疲惫？

你是否认为人生的意义越来越模糊难见？

我们如何能够在繁杂的日常琐碎和复杂的人际关系中用自己的双手去获得真正的幸福？

这一切的答案尽在这本《被讨厌的勇气》中！

★日本亚马逊2014年度销售冠军，连续300天雄踞销售榜首！

★蔡康永、张德芬 陈文茜、曾宝仪、勇气推荐！

★张沛超、胡慎之、动机在杭州 作序推荐！

★阿德勒思想拥有改变人一生的力量。剩下的就只有能否鼓起迈出一步的“勇气”

作者介绍:

岸见一郎

哲学家。1956年生于京都，现居京都。高中时便以哲学为志向，进入大学后屡次到老师府上进行辩论。京都大学研究生院文学研究系博士课程满期退学。1989年起致力于研究专业哲学和阿德勒心理学。主要活动领域是阿德勒心理学及古代哲学的执笔与演讲，同时还在精神科医院为许多青年做心理辅导。日本阿德勒心理学会认定顾问。译著有阿尔弗雷德·阿德勒的《个人心理学讲义》和《人为什么会患神经病》，著作有《阿德勒心理学入门》等多部作品。本书由其负责原案。

古贺史健

自由作家。1973年出生。以对话创作（问答体裁的执笔）见长，出版过许多商务或纪实文学方面的畅销书。他创作的极具现场感与节奏感的采访稿广受好评，采访集《16岁的教科书》系列累计销量突破70万册。近30岁的时候邂逅阿德勒心理学，并被其颠覆常识的思想所震撼。之后，连续数年拜访京都的岸见一郎并向其请教阿德勒心理学的本质。本书中他以希腊哲学的古典手法“对话篇”进行内容呈现。著有《想要让20岁的自己接受的文章讲义》。

目录: 本书的赞誉

推荐序一 勇气的心理学

推荐序二 自我的枷锁和解放

推荐序三 人唯有在能够感觉自己有价值时，才有勇气

译者序

引言

第一夜 我们的不幸是谁的错？

不为人知的心理学“第三巨头”

再怎么“找原因”，也没法改变一个人

心理创伤并不存在
愤怒都是捏造出来的
弗洛伊德说错了
苏格拉底和阿德勒
你想“变成别人”吗？
你的不幸，皆是自己“选择”的
人们常常下定决心“不改变”
你的人生取决于“当下”
第二夜 一切烦恼都来自人际关系
为什么讨厌自己？
一切烦恼都是人际关系的烦恼
自卑感来自主观的臆造
自卑情结只是一种借口
越自负的人越自卑
人生不是与他人的比赛
在意你长相的，只有你自己
人际关系中的“权力斗争”与复仇
承认错误，不代表你失败了
人生的三大课题：交友课题、工作课题以及爱的课题
浪漫的红线和坚固的锁链
“人生谎言”教我们学会逃避
阿德勒心理学是“勇气的心理学”
第三夜 让干涉你生活的人见鬼去
自由就是不再寻求认可？
要不要活在别人的期待中？
把自己和别人的“人生课题”分开来
那使父母也得放下孩子的课题
放下别人的课题，烦恼轻轻飞走
砍断“格尔迪奥斯绳结”
对认可的追求，扼杀了自由
自由就是被别人讨厌
人际关系“王牌”，握在你自己手里
第四夜 要有被讨厌的勇气
个体心理学和整体论
人际关系的终极目标
“拼命寻求认可”反而是以自我为中心？
你不是世界的中心，只是世界地图的中心
在更广阔的天地寻找自己的位置
批评不好……表扬也不行？
有鼓励才有勇气
有价值就有勇气
只要存在着，就有价值
无论在哪里，都可以有平等的关系
第五夜 认真的人生“活在当下”
过多的自我意识，反而会束缚自己
不是肯定自我，而是接纳自我
信用和信赖有何区别？
工作的本质是对他人的贡献
年轻人也有胜过长者之处
“工作狂”是人生谎言
从这一刻起，就能变得幸福
追求理想者面前的两条路
甘于平凡的勇气
人生是一连串的刹那

舞动人生
最重要的是“此时此刻”
对决“人生最大的谎言”
人生的意义，由你自己决定
后记
作译者简介
· · · · · (收起)

[被讨厌的勇气_下载链接1](#)

标签

心理学

阿德勒

心灵成长

心理

哲学

成长

思考

日本

评论

关我屁事/关你屁事/做一个有用的人。

“一切烦恼都是源于人际关系。” 我怎么觉得我的烦恼都是因为穷呢()

4年后再读。“没有目标也无妨。认真过好此时此刻，这本身就是跳舞。不要把人生弄得太深刻。”

一本读完之后浑身颤抖的书，犹如一把钢刀，就那么直接的刮着灵魂上的毒。

去年读的，那时候对人际关系有困惑，但现在已经完全不记得书里讲了什么。只记得书中的对话体，彼此间分饰两角，逻辑咬合非常完美，这样智性的对话非常有启发性。刚随手又翻了一下，原来这本书主旨是“怎样都好”，难怪我忘记了。治愈之后，就不需要药了。

对于完全迷茫的人来说可能会是指路明灯，但是对于已经走出一些路+有批判性思维的人来说，更多的是提出了问题，作者给出的解答并没有说服力，只不过是把探索往前推进了一步。或者像爱迪生说的，没有找到解答，但是排除了若干错误答案。

核心思路很简单：强调主观能动性，不必寻求他人认可，过自己的人生。获得幸福最重要的是感到自己对他人有所贡献。全书比较流畅，带给我很多心灵冲击，但也有不少鸡汤之处，特别是到最后一夜开始有点神棍了。总体来说很不错的一本书。

生命是连续的此时此刻，没有别人会为你改变世界，除了你自己。

鸡汤一碗，本质上是因果论、思考角度、跟主观能动性。作为一个曾经不在乎被谁讨厌的、后来努力让自己不讨厌的、现在又想重拾被讨厌的勇敢的狮子座，读这本书多少有点收获。不过也许是为了佐证观点、增加说服力，本书很多话说的太过绝对，这样反倒会适得其反。像我的话如果别人说话绝对，我心里会打个问号。

一本用「青年问禅师」的方式科普阿德勒理论的书，阿德勒是超我很强大的人，他否定了弗洛伊德对个人历史的解读，强调个人可以获得自由、赋予自己生命的独特意义。其核心包括：-一切烦恼来自于人际关系；-把人们都看做不同但平等；-在人际关系中要区分一件事是谁的课题；

- 自由来自于放弃追求认可，来自于贡献感和被鼓励带来的勇气；
- 在共同体中追求自由； -培养共同体的三步：接纳自我、信赖他人、贡献他人；

炖得一锅好鸡汤...这种对话的形式的书看得不是很习惯，印象中也就柏拉图还有与神对话那个系列是这样，个人偏好议论文。不过我还是满意这种宣传主观能动性的书，包括沉溺于困境是自己意愿之类的

机场随便看的，看得一脸懵+呵呵，自说自话的目的论和原因论都是耍流氓，哪里颠覆三观了？营销过度了吧

看似哗众取宠，实则豁然开朗。

有些许启发 但觉得还是少了点什么 只是提出了理论层面的东西 如何去实践还是不知道 最终没有落实到如何获得被讨厌的勇气上 以后准备再翻来看看

果然阿德勒才是和我的人生观最契合的心理学家，虽然也喜欢卡伦霍妮和欧文亚隆，但没有那种归属感呢，individual psychology。
读完一本书，只是和这本书相处的开篇，接下来还有很多很多路等着我走。

真正的自由，是一种把滚落下来的自己从下面向上推的态度。

这本讨论阿德勒心理学的书初读起来就让我想起了萨特，那个让我激动不已浑身颤抖的存在主义哲学家。读到了一半，立即认为阿德勒是“匿名的佛教徒”，不不不，应该是一位菩萨，但是从来没有读过像本书这么简明和清晰的佛学指南。阿德勒的徒孙，奥斯卡克莉丝汀曾说过：“今天听了我的话的人，从此刻起就能够获得幸福。但是，做不到这一点的人将永远无法获得幸福。”是的，世界极其简单，人们随时可以获得幸福。这是本书的主旨。读完之后，我意识到也许我真的可以幸福，真的。第一次感觉幸福唾手可得。

我一直反感“凡事均要追溯到童年”，是因为不喜欢其中的无力感。阿德勒说，是因为

需要有而产生此时的观点，人可以选择以何种观点度过自己的一生。初读一遍，还会再读。

对于没有引导的少年人来说，早慧并不是一件有益的事。这本书读的很顺畅，因为其中的思想自己曾经思考过，可惜当时处于糟糕的原生家庭，并未接触社会，年轻且缺乏阅历和失败的经验，这种反常识的思想根本无法印证、实践。内向，糟糕的原生家庭，没有勇气与信心，激烈的内耗消耗掉了我的所有精力，以大众的观点我可谓是一无是处，抑郁几乎毁灭了我。是西藏之旅和“正念”挽救了我的生命，直到遇见这本书，遇见阿德勒心理学，“引导之星”耀眼的光芒，照亮了此时此刻我的舞台。自此，不再迷茫，二十多年的时间并非一无是处，原来我在这条路上走了这么远。

内容和见解还是很好的，但是无需做成这么大这么厚的书，明明就是一本小册子。。

[被讨厌的勇气_下载链接1](#)

书评

早就习惯电子书的我，上周日到书城买了几本书。之所以特地去书店买实体书，是因为一本叫《被讨厌的勇气》（以下简称《勇气》）的书没有电子版。当天晚上在家拿起这本《勇气》，一口气从序言翻到后记，才惊觉时间已快一点。上一次像这样熬夜看书，都记不起是什么时候了。得知...

心理创伤不存在？！
对学习心理学多年的我来说，心理创伤是统计学中零假设般的存在，因为种种心理创伤的存在，才有了治愈与治疗的说法。
当有人向我倾诉他的难过时，我也会不自觉的带领他追溯到创伤形成的起点。尤其是在我们弱小之时，不小心受到的伤害，那个地方的伤口一直疼...

也许你常常都有这样的感受：认为自己是一个自卑的人，会被身边的人际关系所困扰。因为曾经自己的某些经历而造就了现在的结果，总是在幻想未来等等，诸如此类的问题发生在你的生活中。
是的，这些情绪似乎是做为一个普通人都无法避免的。社会的不断进步，信息的更新迭代，新的...

此书虽说是阿德勒哲学的衍生，读罢个中感受却比读阿德勒要更深刻。书中举的几个例子，都让我想起自己童年的困扰。
从小我的学习成绩都不错，初中有几年，门门功课都是年纪第一，父母也没少被邀请去学校分享育儿经验。在我看来，努力争上游得优秀是天经地义的事，学生的首要任...

以同名日剧为契机看的一本阿德勒心理学入门书，因为是对话体，读起来非常轻松，但后期写读书笔记摘录整理，以及总结思维导图都是相当浩大的工程，花了不少时间，终于把零零散散的碎片拼凑起来了，一同分享。
阿德勒心理学，作为“使用的心理学”，其陷阱在于，即使你接纳了所...

之前在书城碰见，翻过一章，被那句“所谓的自由，就是被人讨厌”吸引到，让我眼前一亮的观点。
自己在学英语，习惯有英文版读的书我就尽量不看中文版，方便自己边读书还能学英语，找来读，觉得这本书更适合用英语的从句系统来翻译，逻辑性更强，更易读一些。
核心观点：All pro...

“人如何获得幸福？”可以用一个故事总结这本书所讨论的观点：
从前有个心善的傻子在森林里走路。森林里的妖怪们发现这个人是个心善的傻子之后就开始骗他、想吃他的肉。有一个妖怪说：“我已经快要饿死啦，把你的右手给我吃吧，我只要吃一只手就可以活命，你少了一只手也不会...

虽然作者的观点我非常认同，但是他的论述过程实在是约等于零啊。
也就是说他重复一遍我的三观，但是没有对我的三观有任何的加强，我只是知道世界上有一个人，我观点一样，但他的理由全都是，世界就是应该这样，就是这样，没有为什么。别人的理论虽然能解释清楚，但别人就是错...

现在人要么自负得要命，或因为家世或因为有钱或因为学历等等，要么就自卑得不行，原因也概如前，不过是相反方向。这本书传承的阿德勒的哲学衣钵，总体来说，是要我们去分清将自己限于困苦焦灼状态的那些念头、价值观，到底是因为被外界强加于自我并且已经被自我内化了的，还是...

接触阿德勒哲学是在产子之后，为了研究儿童心理学读了《自卑与超越》，第一次知道在弗洛伊德童年创伤理论之外还有其他可能性。阿德勒也提到很多不同类型童年创伤造就的儿童，但后天引导同等重要。他的个体心理学观点在当时可称得上前卫，在今时今日的社会生活中仍发挥效用。 ...

浪费了3小时读这本书，满满地食之无味弃之可惜感。收获的新观点只有：

- (1) 目的论，遵从内心就好；
 - (2) 人际关系中的比较/价值判断是产生各种心理问题的源头；
 - (3) 幸福来自自我的价值感，而价值感来自对共同体的贡献
- 乱了我的判断体系，整合进来之后，就还是：遵从内心欲望...

被别人讨厌？不存在的
大概是这一两年开始，渐渐的，我开始尝试着剥离一些东西，这些东西包括这个社会的主流价值观中某些层面，他人的眼光和评价，以及重新审视和修正自己的价值观体系和更新生活的目标。
对于现在的人来说，要想活得真实、洒脱一些，是很难的。我们都活在深深...

本书围绕阿德勒哲学讨论如何幸福，阿德勒和著名心理学家弗洛伊德是同时代人，年龄相仿，名气在当时却远不如弗洛伊德，但当代越来越受热捧。阿德勒属于极简思维，他笃定每个人都可以随时获得人生幸福。本篇读书笔记主要摘出了对我个人启发较大的四个心理学概念，然后我尝试将之...

[被讨厌的勇气_下载链接1](#)