

拋開過去，做你喜歡的自己



[拋開過去，做你喜歡的自己_下载链接1_](#)

著者:岸見一郎

出版者:方舟文化出版社

出版时间:2015-4-1

装帧:平装

isbn:9789869149730

《被討厭的勇氣》岸見一郎 經典長銷作

【阿德勒心理學】最佳解說應用讀本

重要的不是你有些什麼，而是如何運用你所擁有的東西。

你不需要變得特別，只要做好你喜歡的自己；

你不必被過去羈絆，因為人生永遠都有選擇的可能性。

當我們可以放下過去，以往的種種就不會再糾纏自己，

我們和某些人相處的時空才不會凝固在最糟的地方，而會重新開始流動，

今天的這段時間，也不再是昨天的重複及延長。

將此時此刻當成全新的開始，就會有許多新的發現，感受到不同的自己。

【放下過去→接受現在→選擇未來】

從信念到行動，阿德勒心理學指引出一條明確可行的路徑，

讓你獲得真正的獨立與自由，也能與世界保持和諧的聯繫。

誰都不能代替你過自己的人生，也不能代替你解決問題。

事情發生時，我們無法將責任推給他人和環境、或是經歷與才能。

但也因為這樣，我們才有活著的目的，

如果一切都已經被過去決定，我們就只能束手無策；

當我們知道人生是自己創造的，我們才是自己人生的主角，

就必須學習採取行動，讓改變就此發生。

生命中沒有敵人，就代表無時無刻都必須配合別人，自然活得很不自由。

太在意別人對自己的觀感，或許贏得了所有人的喜歡，

但這樣假裝或勉強自己，人生就會沒有方向，也會給人無法信任的感覺。

過你想過的生活，盡量不要被他人的想法干擾，也不必強求周遭的人認同你。

你不必為了滿足別人的期望而活，而是該為自己主動選擇的人生好好負責。

阿德勒心理學不談純粹的心理學，而是直接探討人際關係；

它不只是理論，更是「心的態度」。

阿德勒認為，我們不是由經驗所決定，而是由我們賦予經驗意義，再來決定自己。

所以，我們應該關注未來的目的，而不是過去的原因；

我們不需要改變自己，只要改變對自己的看法，從不同角度去發現新的亮點。

當我們有了接受自己、面對現實的勇氣，才能做出適合的選擇，創造想要的未來。

然而，做自己並非只是任性妄為，而是要理解彼此的差異、尊重個人的選擇，將自己與他人的課題分離，不要互相操控干涉。

當我們有了不再勉強自己、寄望他人的勇氣，
才會擁有更良好的人際關係，能夠互相協助、彼此鼓勵。

日本阿德勒研究權威岸見一郎，以平實淺近的解說、穿插生活實例及哲學故事，有系統地引介阿德勒心理學的精要論點，並提出明確有力的行動指標，讓讀者得窺這項學說的概要面貌，了解如何將其應用於現世生活。
它將幫助你卸除生命的負擔，找到不受過去和他人支配的幸福之道。

【屬於所有人的心理學家 阿德勒 Alfred Adler】

卡內基的《溝通與人際關係》、史蒂芬．柯維的《與成功有約》、理察．卡爾森的《別為小事抓狂》……這些經典作品都有一個共通點，就是來自「阿德勒心理學」的啟發影響。

阿德勒與佛洛伊德、榮格並列為心理學三大巨擘，也是「個體心理學」的創始者。阿德勒主張人是不可分割的一個實體，所以他重視人格的整體觀、重視個體的社會及人際關係，認為脫離了人的脈絡就無法充分了解人。阿德勒心理學是一門理論和實踐緊密結合的學說，為健全的人格與生活制定了明確的藍圖，並提出具體的方法幫助我們達成目標。

阿德勒就如同其學說，是個不受他人看法影響的人，也一直被評價為「名氣與成就不成正比」、「世間少見完全不在乎自我成果被剽竊」的人格者。比起同行專家，他更傾向於和普通人對話，所以他不喜用專業術語、從不以高知識分子自居，而是努力以最通俗易懂的語言，來說明並不簡單的哲學、心理學或社會學思想。他說：「我的心理學並不是『屬於專家的理論』，而是屬於所有人的。」阿德勒心理學就像一座寶山，只要你願意親近、採掘，就能滿載而歸。

作者介绍:

作者介紹

岸見一郎

哲學家，1956年生於京都，目前仍居住於此。高中時期便立志成為哲學家，就讀大學時更曾多次前往教授自宅與其論辯哲理，在京都大學研究所文學研究科博士課程期滿後退學。除了專攻哲學（西洋古代哲學，特別是柏拉圖），更於1989年開始研究阿德勒心理學，發表多篇阿德勒心理學及古代哲學相關著作、並從事演講活動，目前為日本阿德勒心理學會認證心理師及顧問。譯有阿德勒的著作《個人心理學講義》、《人為何會罹患精神疾病？》，並著有《阿德勒：走過人生關卡的心理學》、《被討厭的勇氣》等書。

譯者簡介

楊詠婷

輔大大傳系畢業，曾任出版社日文編輯，現為專職譯者。譯有《草食男來了：改變未來消費與戀愛市場的新人類》（高寶出版）、《上司的條件》（商周出版）、《東京異聞》（獨步出版）、《看見．村上春樹》（尖端出版）等。

E-mail: norikoyang92@gmail.com

目录: 目錄

【前言】「如何找到幸福？」——阿德勒心理學可以給你一個明確的答案 岸見一郎

第一章 屬於所有人的心理學家——阿德勒其人其事

【了解他的生平】

【了解他的人格】

第二章 勇氣，是人類獲得幸福的根基——阿德勒心理學的親子教養與教育

【親子教養與教育的目標】

行動和心理上，都要達成明確的目標

生活型態是——「我們對自己及世界的定義」

不是不能改變，是人自己決定不要改變

我是有能力的，而且人人都是我的夥伴

【人際關係的觀點】

從人際關係中，才能觀察出個人行為的意義

【決定行為的「目的論」】

目的論——「去處」比「來處」更重要

行為目的——引起他人注意

行為目的——挑起權力鬥爭

關心未來的目的，不要在意過去的原因

【如何因應孩子的不當行為】

不懲罰，讓孩子相信自己的能力

當孩子自認無能，會以報復作為誇耀

無視問題行為，轉而關注適當的行為

不稱讚，別讓孩子依賴父母的肯定

【遭到挫敗的勇氣】

「追求卓越」和「自卑感」，是人類共有的心理現象

「優越情結」和「自卑情結」，則是病態的產物

你現在就很好了，不需要「變得特別」

【如何讓孩子重獲勇氣】

用鼓勵取代稱讚，只要共享喜悅、表達感謝

肯定孩子的存在，就是最好的「鼓勵」

【課題的分離】

在解決問題之前，先確定「這是誰的課題」

自己無法解決的問題，才能升級成共同課題

自己的課題，必須自己承擔行為的後果

只要從旁守護，不要過度干涉

第三章 接受現在的自己，重視對等的關係——橫向連結與健康的人格

【每個人都是對等的存在】

壓制與干涉代表什麼樣的人際關係？

認為溝通無效的人，一開始就沒有溝通的意願

【競爭的縱向關係】

縱向關係：上對下、有能對無能的判斷評估

橫向關係：人無優劣，只是責任和目標不同

人類是向「前」進，不是向「上」爬

【協力的橫向關係】

在橫向連結裡，才能互相協助與鼓勵

在對等存在中，無需炫耀優秀或證明自己

【讓自己幸福的三個要件】

接納自我——改變對自己的看法

信賴他人——這個世界並不危險

貢獻他人——懂得付出、給予回饋

【為他人著想的共同體意識】

人最根本的理想就是擁有「歸屬感」

「社會意識」也可能被濫用為強制的工具

第四章 只有自己能夠決定自己——阿德勒心理學的基礎源起

【希臘哲學與阿德勒】

柏拉圖——「真正原因」與「次要原因」

亞里斯多德——「四因說」

阿德勒——孩子被寵壞是「結果」還是「目的」？

【行為目的之善】

在希臘語中，「善」的意義是指「有益處」

不能無視於狀況，便決定什麼是「絕對的價值」

【人只活在自我定義的世界】

人都是依從自己的關心去了解世界

每個人私人的感受，並沒有對錯之分

有用的鼓勵，要存在於對方構築的現實中

【反對決定論】

自卑情結是逃避人生課題的藉口

我們無法從經驗或條件來判斷一個人

【一切由自己決定】

既然生而為人，就永遠都有其他的生存方式

人在所有情境中都有選擇的可能性

【個人的主體性】

個人的解釋和運用，才是最有意義的關鍵

不是做不到（cannot），而是不想做（will not）

第五章 人生，就是對自己負責——阿德勒心理學的人生行動指標

人生的意義，要靠自己給

即使被討厭，也要自由地活下去

不害怕失敗，才能真正向前邁進

知道自己想要什麼，不為滿足他人的期望而活

所有的「自由」，都伴隨相對而來的「責任」

不要用「人生的謊言」來逃避自己的課題

寬容看待差異，他人也不必滿足我的期望

真正的自立，也包括在能力不及時尋求協助

不要期待被體諒，而是要用語言直接表達

人無法相互了解，所以更需要努力溝通

拋掉過去，每一天都是新的開始

抱持「樂觀」主義，而不是「樂天」主義

從做得到的事開始，就是改變世界的起步

．．．．． [\(收起\)](#)

[拋開過去，做你喜歡的自己 下载链接1](#)

标签

心理学

阿德勒

心理學

日本

成长

岸见一郎

阿德勒_AlfredAdler

心理

评论

因为对大部分的观点都有接触过，甚至本身就是自己的部分信念，所以读起来很快。但就算如此，还是对其中某些观点抱不同意见。比如，人生不可避免会有责任以及理想。并不是活在当下就无需规划及展望。我个人的态度更倾向于，明白自己的责任义务或设立了目标的基础上，由衷的感受到做这些事的快乐和幸福感。

回忆是由你现在的价值观所拼凑出来的。

我們不需要改變自己，只要改變對自己的看法就好，或是從不同的角度去發現自己的亮點

教育概论老师要求阅读，看标题以为是心灵鸡汤，教育部分中自己和他人的议题区别非常喜欢了。

这本书相对《被讨厌的勇气》，内容方面可能更加全面一些，但可能由于我是新手的缘故，总体读完的感觉没有《被讨厌的勇气》那么舒畅。但不管怎么说，岸见一郎写的阿德勒的书还是不错的，值得一读。

[拋開過去，做你喜歡的自己_下载链接1](#)

书评

[拋開過去，做你喜歡的自己_下载链接1](#)