

為何我們總是如此不安？



[為何我們總是如此不安?_下载链接1](#)

著者:加藤諦三

出版者:方舟文化出版

出版时间:2015-6-10

装帧:平装

isbn:9789869149747

＊ 心理學經典暢銷作品、銷售突破46刷！！ ＊

☆暢銷25年，累計銷量超過80萬冊

☆日本心理學大師—加藤諦三潛心30年研究成果

☆25年來，每個缺乏安全感的人都在看的書

為什麼我們害怕對別人展現真正的自己？

為什麼老是覺得不斷受到他人指責？

為什麼我們總覺得失望，對別人充滿懷疑？

為什麼我們總想依賴別人，滿足自己的生活要求？

為什麼多數女生都會說，我要男人給我安全感？

為什麼不會撒嬌的孩子，長大後會過分認真、挑剔、容易焦慮？

日本心理學大師加藤諦三告訴你：覺得不安是因為壓抑了自己的個性，不承認內心的幼稚，去過大多數人正在過的生活，而忘了自己真正想要的、想做的是什麼。害怕被別人拒絕而不斷主動釋出善意，覺得唯有自己對別人做出奉獻，自己才會被喜愛。然而，以鞠躬盡瘁的方式與人交往，其實是非常不幸的，老是在乎週遭眾人的期待，只會導致真實的自我被壓抑。這樣的你，是不會感到快樂的，你的焦慮、壓抑、煩躁、無所適從，也都來源於此！

摘下面具，停止糾結！

並不是擁有別人的好感，我們才有存在的價值與被愛的意義。

不管你多麼努力想符合別人的期待，最終要對自己的人生負責的是自己。

平常感到疲憊的時候，不需要強顏歡笑裝出了不起的模樣。

這時你應該跟自己說：「累了吧…稍微歇息一下吧…」

如果善待疲憊的自己是一件衣服，請容許自己穿上它！

讀這本書，你將重新發現你自己，恢復自己原本的面貌，更加坦然、從容地生活。不要再把別人的言行舉止，分類放進自己內心那個既定的框架結構中，你會發現自己是是可以改變的，變得更快樂、更充實。

【特別收錄】關注自我本體的6種練習法—不管幾歲，都要學習的心靈健康操

★看見渴望的練習 ★撒嬌討愛的練習 ★看淡缺點的練習

★在意自我感受的練習 ★和自己說話的練習 ★優先愛護自己的練習

加藤諦三語錄精選

○不要老是在乎他人的期待，實現自己的理想更重要

○自我壓抑且行為舉止過度認真的人，其實是無法展現出個人魅力的。

○別害羞，去撒嬌吧，別人才會知道該如何疼你

- 凡事不用完美，只要過程中對自己有意義就好
- 不要養成別人拍馬屁你就開心的習慣
- 每個人都有缺點，所以你當然可以充滿自信的過活
- 什麼事物都在變化著，不用太執著於預定的計劃
- 真愛是不去管控他，依然覺得他值得愛
- 不要在意別人的喜好，重要的是你自己的喜好
- 被批評不用覺得太受傷，那只是別人的看法之一
- 有慾望時說出來，即使沒實現也會舒坦許多
- 痛苦時就承認痛苦，開心時就盡情開心
- 別人就只是別人，並不具有傷害你的力量
- 善待自己，快樂的人才有能力去照顧別人

作者介绍:

加藤諦三

1938年出生於日本東京。曾經就讀於東京大學的教養學部教養學科，並且完成同大學研究所的社會學研究科碩士課程。自73'年以來，屢次擔任美國哈佛大學的研究員，目前則是早稻田大學的名譽教授。此外，他同時也是哈佛大學賴肖爾研究所的準研究員，並且是日本精神衛生學會顧問、東京都青少年問題協議會副會長、迪士尼頻道節目審議會議長等。在廣播方面有長達30年左右的時間，主持了電話人生諮詢的節目單元。

主要的著作有《美國印地安人的教誨》（扶桑社文庫）、《自信》（知的生きかた文庫）、《自信與自卑的心理學》（大和書房）、《內心的休息方法・40種小訣竅》《堅強的人》《接受命運的方法》《溫柔的人》《不輸給霸凌》（以上均為PHP研究所）、《認識自己的心理學》《「溫柔」與「冷漠」的心理》《為自己找一個心靈處所》《情緒不好的心理》《解決不安的方法》（以上均為PHP文庫）、《不論面對誰都展現「和顏悅色」的人》（PHP新書）。

【官方網站】<http://www.katotaizo.com>

程蘭婷

私立淡江大學日本語文學系，日本文化外國語專門學校日本語教師養成科。文字工作者，曾任出版社雜誌編輯、以及企劃主編等職務。目前為專職的日文譯者，並致力於流浪動物的義工工作，除了熱心參與各項相關活動外，同時協助推動街頭流動動物的TNR觀念與拯救行動，此外也積極地投入環境保護的相關活動。

高淑珍

輔仁大學日文系畢，從事日文翻譯20多年。現為多家出版社特約日文譯者。

譯有《37°C讓你不生病》《幼童保健Q & A》《圖解免疫系統》《圖解身體結構》《圖

解大腦奧秘》《圖解女性實用醫學全書》《人體疾病圖解大百科》等作品。

目录: 第1章 為何人際關係總是教人感到苦惱不已?

為什麼連一點小事，都有可能讓人感覺受傷? …10
年幼時期未曾受到溫柔對待的人，無法理解他人的好意…14
老是在乎周遭眾人的期待，只會導致真實的自我被壓抑…17
在你身邊值得去愛的人、應該厭惡的人…20
過度認真的人反而得不到愛…23
為什麼老是覺得自己不斷受到他人指責? …28
假借正義或道德之名而對他人的攻擊…30
只懂得以鞠躬盡瘁的方式與人交往，其實是非常不幸的…33

第2章「對於撒嬌的渴求」，是開啟心靈秘密之鑰
個性固執的人會抑制心中對於撒嬌的渴望…38
會讓你產生「畏縮」反應的事物，才是你內心真正想追求的事物…43
達成感與不安感…47
深受性解放威脅的現代人…50
高不成低不就的感覺會使人懊惱不已…54
具有強烈規範意識的人會活得非常痛苦…58
每個人都擁有對於自我的專屬評價…61
防衛本能強的人會以「愛」為幻影來保護自我…62
有依賴心的人無須隱藏而是要有所自覺…66
心中矛盾是由撒嬌慾望所產生的…71

第3章 感到不安是因為看不見真正的自己
心中不安是源自何處? …78
要留意虛偽奉承之人…80
對自己缺乏信心的人，無法以自然正常的方式面對人生…84
在成人之間也有「小孩跟大人」的交際模式…89
殘存幼稚性格的成年人要求特別多…93
擁有「感情融洽圓滿家庭」的悲劇…97
即使否定再否定都非常介意的一句話…102
假的道德或規範是無法束縛人的…105

第4章總是莫名感到焦慮的人容易搞錯人生的整體方向
一旦預定的計畫受阻就會生氣的人…112
因為隱藏想撒嬌的慾望，心情才會變差…117
不斷啃蝕家人心靈的神經質父親…122
容易受傷的人自我評價較低…126
只要老婆問說今天幾點鐘回家? 就會不高興的老公…129
話說，最差勁的母親才會問小孩「愛不愛媽咪啊?」…132
會讓男性不舉的女性類型…137
下意識的依賴心會決定人際關係…140

第5章愛人、以及被愛的能力
成年人為了「雞毛蒜皮小事」而動怒的理由…146
唯有坦誠面對自己內心的人才能理解別人的心…149
缺點少的人不代表對自己就充滿信心…153
不要害怕讓別人知道真正的自己…157
受人喜愛的真實含意…162
好感和力挺、以及共存關係…165
共存關係的分辨方法…169

真實的愛是以間接的方式來表達…174
母親真正的慈愛與自我滿足的慈愛…177
在共存模式的親子關係中，是以父母的欲求為優先…180
不夠成熟的神經質男性會向戀人冀求母愛…184
容易被男人騙的女性之心理層面理由…188

第6章 自然的情感可以喚醒真實的你
為什麼自然的欲求會受到壓抑？…192
所謂「滿足」的壓力…195
在痛苦時能感覺到痛苦的人是有救的…198
有氣無力是人生中最危險的徵兆…202
拋開光鮮亮麗的自我形象、捨棄想要被愛的執著吧…206

第7章 一切就從愛護自己開始
離開父母而完全獨立的意義…212
為了積極培養純真的情感…214
別人就只是別人，並不具有傷害你的力量…217
不要畏懼與人共處…222
成為一個樂於接受他人好意的人…225
為什麼會在意他人的眼光呢？…228
越容易害羞的人，就越是自戀之人…232
善待自己…236
．．．．．(收起)

[為何我們總是如此不安？_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

加藤谛三

有些分析直抵心房。

书

好书，值得一读

香港书单

很不错

评论

一切很多成年人所犯的症状，来自童年时期所遭遇的，尤其是父母的对待和身教，作者用“撒娇”一词来表示，如果能撒娇或者情况会比较好，这让我想起一套电影“撒娇的女人最好命”实际上是否真的撒娇就能解决不安，并没有，关键还是要靠自己心理独立和强大，或者人终会逃不过孤独一途，但起码心里有安全感，就不会被自己的情绪所左右

不安啊不安

整本书就说了一个很简单的道理：敢于撒娇、表现真实的自己，就能更有安全感，更自信，避免精神官能症之类的问题…语言特别冗长，没啥重点，大概有同样问题的人一字一句读会感觉到某种therapy吧

出本闲置，80包邮，要的私

读起来很难的一本书，倒不是内容晦涩难懂，只是视觉体验太差了……

有用的也就题目写一句话了吧。

还挺好看的。不过其实里面讲的是觉知失调，听起来失调只不过是很小的问题，对不对？其实觉知失调就是精神分裂。主要说的是不要压抑自己的欲望，要会撒娇，要相信人和人之间不是出于彼此有利才会发展成感情这种东西，是存在那种见到就喜欢的人类情感的。不过总是让我想起歇斯底里这种病和欲望之说。

一本畅销书类型生活答疑解惑的心理学书籍，读下来本书中大部分的行为偏差表现来自于几个方面，想要依赖，撒娇欲望，本能掩饰。
指导生活，为日常行为答疑解惑的心理学书籍一般都会比较浅层次，通过日常行为分析出第一层背后原因即可，它的好处是读者读了之后，很容易快速产生共鸣，因为事例分析读者或多或少都会涉及一些，感觉是在讲自己。坏处是由于结论相对较浅，读过之后容易忘，下次遇到类似的事情，十有八九记不住，仅仅能在读的时候，获得一点心理上的慰藉而已。不过，这也迎合大部分读者读这类书籍的心态，消遣。
初衷就是随便读读，能稀里糊涂的获得认同感，已经很开心了，不然现在某些畅销心理学家怎么会这么红呢。

有些分析很对的

比较啰嗦，反反复复都在说撒娇……其实道理我都懂，有些行为一两句就能说清楚……

日本人著，台湾人译，读来觉得啰嗦，但又像身旁人娓娓道来，平和的解释了一些心理问题，前几章像释义，有些无聊无感，中间开始陆续看到自己和身边人的影子，频发共鸣，最后草草收尾，没有放更多笔墨在如何处理上，但再回味，其实前文已说的很清楚，没什么技巧，做好自己就好，怎么样算好呢，听从内心的真实感受

[為何我們總是如此不安？_下载链接1](#)

书评

作为心理自助类书，我还是相当推荐这本的。
尤其对有习惯施恩并以恩人自居的父母、要努力让自己完美以取悦别人（自己也许意识不到）的人。本书原名直译为《发现自己的心理学》。
也就是说，书里会帮人认真地找到自己，发现自己到底是谁，或者说，首先发现自己是个戴着面具的...

这本书没有讲解决方法，讲了为什么不安
归根到底，就是放不下，放不下别人，希望自己完美。掩饰真正的需求，也许是需求，也许仅仅是撒娇的欲望。 1.
接受别人不喜欢你，不喜欢你也没关系。我喜欢自己和你喜欢我一样重要 2.
接受自己的不完美，然后坦然处之即可。

很多年前就知道自己心里有问题，一次次地写满糟糕的心情再一次次删除清空，假装回忆可以在抹灭之后从头来过。可人生能够重来吗，大概是无论逃到哪都躲不掉心底的那块阴云。深夜读地这本书，抱着试试看地态度，直到在凌晨三点再也抑不住地流泪。憋了有多久了呢？仿佛长大的岁...

看了三分之一的时候把这本书搁置了，再次拿起这本书仔细阅读确实有所收获。一开始只是知道自己的撒娇于没有被满足，但是仅此而已。再次好好读，发现好多问题，但是其实质不过是万变不离其宗的跟小的时候受到的教育和对待有关。读完以后突然有所感慨，就算是心理学家认为心里很...

偶尔经过书店翻了两页，就决定把它买回家了
在这本书里，会看到自己和周围人的影子。
一直以来，为自己是个认真负责的人而自豪，却原来是自己缺少爱和关心。
最近又因为自己做了很多努力而未被理解，伤心了一阵。自己处处防御的处事方式，是伤害自己的一大原因。过度地关注...

买到这本书是无意的，以为它就是一般的励志的书籍，阅读后才觉得实在是一本非常好的书。
这本书读到中间的时候我就哭了，像有些书友说的是一层一层剥开自己内心也许你自己都不知道的地方，你会发现原来自己有很多地方是情有可原的，你会发现其实善良的自己在被指责、在逃避、在...

对于处女座的我来说，真的是一本讲到心里的书，因为我活的就经常不安，经常惶恐，过的很辛苦又不知道这种辛苦和疲惫从何而来~~~~~此书真的是本好书，不仅仅是内心治愈，更是自我探索。书中关于撒娇欲的探索，提供了一个崭新的视角，很多时候我们都忽视了自己内心的撒娇欲，一...

在人的内心深处，有着自己不敢正视的渴望
所谓自信，绝对不会是因为他人的评价而产生。
生存之所以会变得如此艰难，是因为他们已经把真实存在的自我基本排除于意思之外了，他们只将余下的那很小一部分的真实存在的自我，当成了全部的自我。
此外还有一种更根本性的误解，那就是...

今年看过的最好的书了，非常简单直白地解释了心里学，身边每个人包括自己都或多或少地有书里描述的一些心理问题，看完不但找到症结还能找到解决办法，心理成熟和年龄并没有直接关系，每人都有天生的依赖症，撒娇欲，对爱的渴望。如果小时候并没有从那个父母身上满足，就会跟随...

科学其实也是一种迷信。只是让人们更容易接受而已。
本书直指内心，那些不安的因素分析的很透彻。
如果你真的不安，不妨看看，应该会了解自己的不安出自何方 如果你像我一样很安~不妨也看看，这样当别人不安时 可以帮助他找到原因，解决心病。
我可以用善良来评论它吗？ 我不...

[為何我們總是如此不安？_下载链接1](#)