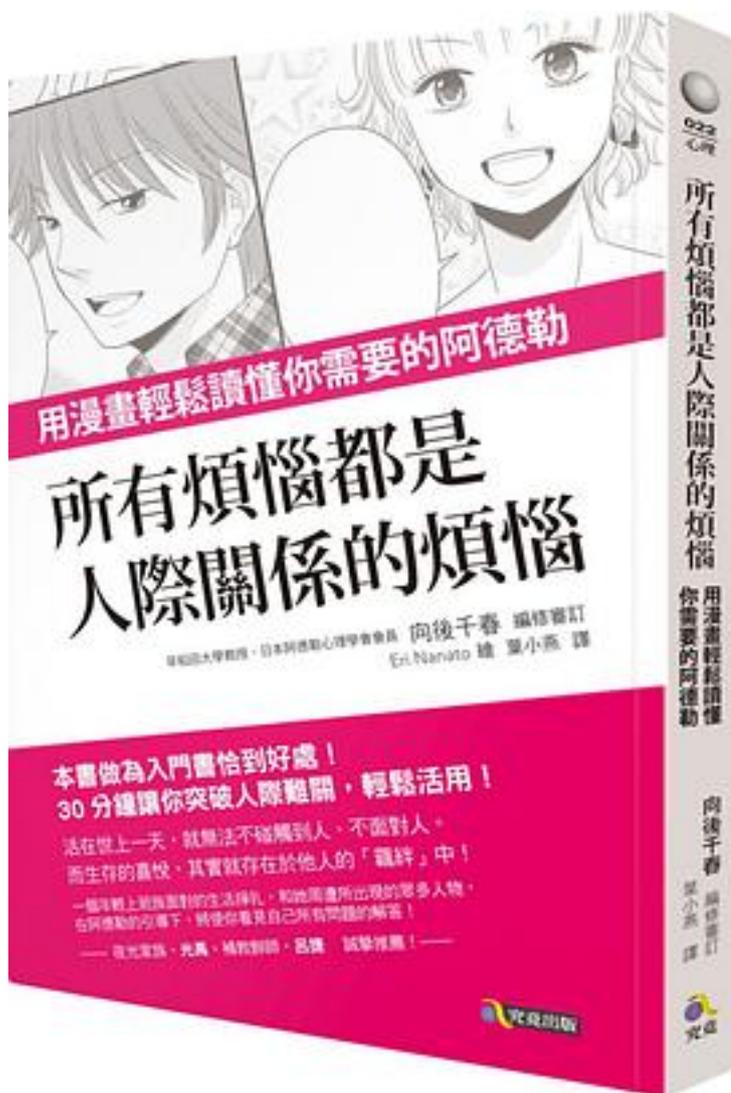


所有煩惱都是人際關係的煩惱



[所有煩惱都是人際關係的煩惱_下载链接1](#)

著者:向後千樹

出版者:究竟出版社股份有限公司

出版时间:2015-6

装帧:平装

isbn:9789861372051

本書做為入門書恰到好處！

30分鐘讓你突破人際難關，輕鬆活用！

早稻田大學教授、日本阿德勒心理學會會員 編修審訂

活在世上一天，就無法不碰觸到人、不面對人。

而生存的喜悅，其實就存在於他人的「羈絆」中！

一個年輕上班族面對的生活掙扎，

和她周遭所出現的眾多人物，

在阿德勒的引導下，

將使你看見自己所有問題的解答！

「30分鐘快速看完，已經讓我擁有滿滿的勇氣。

長久以來當成藉口的『心理創傷』也煙消雲散。」

「你一定會在本書眾多人物中發現自己的影子！」～～讀者感動推薦

一個隨處可見的OL的工作遭遇與生活掙扎，

讓你30分鐘了解阿德勒心理學，立即獲益！

辭去服裝店店長工作的坂井麻衣，來到市郊的分租公寓「日暮莊」。

失意落寞的她，在帥哥房客藤崎悠安排下，暫且當起補習班助教老師。

公寓裡年紀、職業各異的房客和補習班裡的孩子們，讓麻衣驚訝地發覺

自己待人處世的盲點，更逐一解開一直以來的人生困惑……

正因為有自卑感，人才會奮發向上，並獲得成長！

〈第1章 相信自己「想要改變」的心情〉

每一個人都是試圖超越難關，竭盡所能、全心全意在活著！

〈第2章 有多少人，就有多少種生存方式〉

對心理創傷耿耿於懷，不過是以它為藉口，逃避迎面而來的人生課題！

〈第3章 人沒有任何「無法改變的部分」〉

接受每個人都有不同的「生活風格」，體貼、諒解他人！

〈第4章 深入了解生活的目的〉

人生看似有種種使命，然而真正必須完成的課題只有3項！

〈第5章 人生真正的目的是什麼？〉

生之喜悅，就在他人的「羈絆」中！

〈第6章 讓心靈真正富足的幸福模式〉

附錄・「阿德勒心理學」用語47則

關鍵概念立即掌握

人生在世，根本無法做到既不傷人也不傷己。

因為只要活著，就一定會與旁人有瓜葛一

是沒有辦法逃避脫離的。

唯有讓自己變得更堅強。

所謂變得堅強，是要你喜歡自己。

如果可以百分之百接納現在的自己，

無論發生任何事，就都不會後悔，不會意志消沉。

「唯有具備勇氣與自信，而且悠然自在的人，

才能在受惠於人生有利的那一面之餘，

還能從『困難』之中得到益處。

這樣的人，決不惶惑畏懼。

他知道困難的存在，

也明白自己克服困難的能耐，

……因為，他已有充分的準備。」

—阿德勒

作者介紹:

向後千春 Eri Nanato

1958

年生，早稻田大學文學碩士（主修心理學）、東京學藝大學教育學博士，專攻教育工學、教育心理學、阿德勒心理學，尤其專注於電子輔助教學、成人教育、教學設計。目前為早稻田大學人類科學學術院教授。

除了在早稻田大學Open College

開設阿德勒心理學講座之外，也在各地舉辦中學生可參加的阿德勒心理學講座。如同重視教育的阿德勒，於學校教授e-learning和教學設計等課程的同時，亦積極發表多篇關於如何將阿德勒心理學落實於教學現場的

專業論文。不僅活躍於學術領域，更經常應邀至各地演講。

目录: 序幕 人生中的煩惱全都來自「人際關係」—阿德勒心理學的基本前提
→認識了阿德勒心理學，人際關係也將隨之不同。

Lesson 0 想改變未來，我該怎麼做？

重點1 阿德勒心理學的全貌

重點2 阿德勒心理學影響了許多人

〈阿德勒的智慧〉阿德勒心理學是「自我啟發」的源流

第1章 相信自己「想要改變」—自卑感與補償情結、自卑情結

→正因為有自卑感，人才會奮發向上，並獲得成長！

Lesson 1 在背後推動我們的力量

重點1 阿德勒指出的「自卑感」是什麼？

重點2 如何克服自卑感？

〈阿德勒的智慧〉「目的」決定了人的行動

第2章 有多少人，就有多少種生存方式—認識各種「生活風格」

→人人都是試圖超越難關，竭盡所能、全心全意在活著！

Lesson 2 只為一線生存的曙光

重點1 決定想法與行動的，是人的「整體」

重點2 阿德勒心理學是「使用的心理學」

〈阿德勒的智慧〉人的整體驅動身體與心靈

第3章 人沒有任何「無法改變的部分」—拋開心理創傷

→心理創傷只是逃避人生課題的藉口！

Lesson 3 原來我不懂你的生存方式！

重點1 人戴著「信念」的眼鏡看待世界和自己

重點2 人利用「心理創傷」欺騙自己 〈阿德勒的智慧〉人眼中的世界是自己所定義的

第4章 更加深入了解生活的目的—「生活風格」的種類

→接受每個人有不同的生活風格，體貼、諒解他人！

Lesson 4 保護自我的心靈智慧

重點1 人的 種生活風格

重點2 各種生活風格的特徵 〈阿德勒的智慧〉人人都是社會脈絡中的一分子

第5章 人生真正的目的是什麼？—人生的課題只有3項

→3項人生課題，是通往幸福大道的指標！

Lesson 5 召喚幸福的「羈絆」

重點1 人有哪些3項人生任務？

重點2 人的3項任務，全都導向對全體人類的關心

〈阿德勒的智慧〉勇氣與恐懼

第6章 讓心靈真正富足的幸福模式—擁有「社會意識」

→生之喜悅，就在他人的「羈絆」中！

Lesson 6 生之喜悅就在「羈絆」中 重點

1 「歸屬」「貢獻」「接納自我」到「信賴」的循環 重點

2 培養自己的社會意識，就是通往幸福的道路

〈阿德勒的智慧〉「社會意識」取決於創造性自我

謝辭

附錄 阿德勒心理學用語 47則

• • • • • ([收起](#))

[所有煩惱都是人際關係的煩惱_下载链接1](#)

标签

心理学

阿德勒

心理

日本

向后千树

進

日本文学

成长

评论

回台湾对阿德勒产生强烈兴趣，日本近年来对阿德勒心理学研究流传到台湾影响很大，这本书以漫画形式作为阿德勒入门，图文并茂讲故事，把道理讲的通俗易懂，很赞，个人认为这种形式的入门书非常适合推广，刚才发现京东居然有卖呢！

在茉莉二手书店看的 绕了一圈居然被这本吸引 差点想买
考虑行李重量放弃了。(哈利波特100台币三本啊啊啊

[所有煩惱都是人際關係的煩惱_下载链接1](#)

书评

[所有煩惱都是人際關係的煩惱_下载链接1](#)