

# 喜欢自己现在的样子



[喜欢自己现在的样子\\_下载链接1](#)

著者:[日] 加藤谛三

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2016-3-10

装帧:平装

isbn:9787555105473

为什么费尽心思讨好别人却依然不被喜欢?

为什么苦心卖力经营自我却还是妄自菲薄？

一直想要逃避的，到底是什么？

你真的是想象中的你吗？

如果有人问“你喜欢自己吗”，你会怎么回答呢？

有的人不知如何作答，有的人直言从未考虑过这个问题，还有人则无法理解这个问题背后的深意。更有些人，

他们说不清对自己是喜欢还是讨厌，却活在纠结、不安、焦虑和痛苦中。这样的人通常不喜欢自己，容易跟自己过不去，抑或常常顾影自怜。

纠结、不安、焦虑、痛苦……如此种种，皆因不喜欢现在的自己。再进一步追究的话不难发现，很多时候，人们不喜欢自己的根本原因，是缺乏自信，觉得“我不行”。

本书深层剖析了人们不喜欢自己的真实原因，直指利己主义、委曲求全、假意逢迎、惺惺作态及伪装成完美无缺者示人等现代人种种负面心理背后的深层心理成因，追溯到童年时期成长过程中家庭环境、父母的态度对成年后的自己心理所造成的影响，提出纾解心结、找回自信的方法，鼓励人们脱下层层铠甲，接受不完美却真实的自己，重新喜欢上自己，过轻松自在的生活。

作者加藤谛三说：“我希望大家读了这本书之后，能够喜欢上自己。当别人再问你‘你快乐吗’时，能坚定地回答‘现在，我很快乐’。只有这样的人，才能享受快乐，才是充满自信、真正喜欢自己的人。”

作者介绍：

加藤谛三

日本知名心理学专家，早稻田大学名誉教授，哈佛大学研究所研究员，日本精神卫生学会理事。1938年出生于日本东京，毕业于东京大学教养学部，现任早稻田大学名誉教授、哈佛大学赖肖尔研究所客座研究员以及电台“人生问题咨询”栏目的主持人。

著有《我们为何如此不安——哈佛导师给迷茫者的心灵地图》、《写给失眠者的心理学》、《不高兴的生活艺术》、《你活得累吗》等数十部作品，针对当下各种现代人的心灵问题，字字珠玑，层层揭穿，温柔治愈。

目录: 序 “你喜欢自己吗”

第一章 无比软弱的自我

如果你对现在的自己缺乏自信

1.无法顺其自然的自己

2.选择正视，还是自欺

3.封闭在无意识里的压抑

4.压倒性的否定和恐惧

最不想承认的事情是什么

1.狡猾的利己主义者

2.给臭东西盖上盖子

3. “不能失败”的人生陷阱

不招人喜欢的理由

1.害怕招致他人的不满

2.绝不将弱点示于人前  
3.我们真的肩负众望吗?  
4.一直在努力,一直在跌倒  
妄自菲薄的背后  
1.活着本身就是恐惧  
2.想战胜自卑,却走错了路  
3.不必妄自菲薄  
为什么自卑  
1.自信全失的男人  
2.无法卸下的包袱  
3.固执权威的牢笼  
4.尚未独立的人格  
5.囿于不切实际的要求  
6.与热心肠的人为伍  
和讨厌的自己和平相处  
1.浑然不知的自弃  
2.为了隐藏内疚而浮现的正义感  
3.为压抑欲望而扮出的无欲无求  
4.不必事事逞强  
5.从改变生活习惯开始

## 第二章 难以摆脱的依赖心理

1.施舍而来的爱  
2.放弃过高的要求  
3.摆脱自我否定的形象  
4.避免将他人推入自卑的深渊  
5.抑郁,可能是因为太清闲  
6.弱者都是为了他人而活  
我们应该相信什么  
1.虚张声势者的面具  
2.狂热分子的狂热背后  
自以为是者的依赖心理  
1.撕去依赖者的伪装  
2.感同身受缺乏症患者  
3.自我中心的高度依赖者  
被侵蚀的心灵  
1.希望他人接受自己的一切  
2.警惕依赖乘虚而入  
.....

..... (收起)

[喜欢自己现在的样子](#) [下载链接1](#)

## 标签

我想读这本书

心理

日本

加藤谛三

成长

励志

想读，一定很精彩！

好书，值得一读

评论

现象描述比较多，总觉得有很多重复的地方，反复在讲一个道理：父母对孩子的压抑、有条件的爱、依赖心理、严苛，可能是批评主流日本性格的，范围有点窄。其次是积极性、可操作的东西很少。告诉别人你这样是错的，但是却不提供一些中肯建议，人格就算破了从前树立的障碍，可能也会恐慌呢。对熟读心理学的人来说只是很多阐述。不过标题很打动我，核心思想也是靠谱的。迅速翻完。

---

对自己启发很大。对于那些以父母亲戚之名伤害自己至深的人，病不临床，死不临丧，是我对过去经历最起码的尊重。

---

如此渣渣、口水，翻来覆去讲亲子关系影响

---

读过的都是粉底，分高的从来都是想读

---

内容水得要死，言之无物，掩盖不了鸡汤的本质，一星送给封面

216 59 30

还可以吧。自卑都是因为家庭教育的过于严厉和无条件的爱的缺失。而走出自卑，并非一件容易的事。也许重要的不是治愈，而是与自卑一起和平共处。

对如何解决自卑，抑郁给出的答案是the opposite is true.有点扯。

讲述的内容是真。也确实是如此！但是呢，有点重复赘述，不太深入，因为这个说来说去就是那么点内容，无非就是1，家庭的因素，2，环境的因素，3，父母的因素……还有自身的因素！关键就是不自信……不相信自己~

很标准的鸡汤。设计蛮活泼的。

反反复复讲一个类似的内容关注点也比较小

人一直欺骗自己，就会对自己越来越失望，同时也越来越容易责备他人，陷入恶性循环

这种鸡汤书很多人嗤之以鼻，但或许就是那么一句话就足以生动！阅读这本书大概是在前年秋天，一般去西湖区图书馆都会先翻翻上新，读读鸡汤调剂~在家基本就不大会看这种类型的书了！

做自己才是最喜欢的自己（纸书翻完，二手回收）

书籍反复来讲自卑的原因就是不喜欢自己，没有深入讲后面的原因，段落上下不连接，

每篇文章虽短，但一针见血、鞭辟入里。

要克服内心不安，品尝生活喜悦，就必须建立全新的感知的方法和行为模式。

还是那句话 道理我都懂

有点晦涩

还可以～

口水文，满满的负能量

[喜欢自己现在的样子](#) [下载链接1](#)

## 书评

去年有个朋友针对一封读者的来信，约我做一个简单的采访。这位读者讲诉了自己的故事，小时候，有一次他为了和表弟出去打电子游戏，偷拿了家里储蓄罐的钱，他们在电子游戏厅被姑妈抓了个正着。因为他一直以来在大人眼中是个特别乖和听话的小孩，于是一大家子人一直在说表弟带坏...

生活和工作上，我都是高度敏感的人。我会因为他人的评价瞻前顾后，生怕得罪了谁，生怕谁误会了我。我非常敏感，跟任何人在一起都特别容易产生负罪感。如果别人有个不开心，我就会想“我是不是说错了话？刚才她跟我说话，我是不是表现不热情，她生气了？”我觉得别人的不...

“为了让爸爸妈妈放心满意，让亲戚邻居看得起，为了自己和家里人有面子，必须要出人头地才行”；

“同学朋友的工作都不错，我绝对不能输给他们，必须要好好努力工作，职位薪水都要高过他们，这样出来聚会时才能抬起头来啊”；“他们希望/觉得我应该是这个样...

---

人是一切社会关系的总和，人的性格特点（及当下自我心理结构）都遗留着童年早期与父母互动关系的深深烙印！

年后第一天上班电脑就出问题了，我鼓起勇气去找IT部门的同事帮忙，花了两个多小时重装系统，没想到问题就彻底解决了。

其实我的电脑在年前都出问题好几个月了，我一直...

---

[喜欢自己现在的样子](#) [下载链接1](#)