

接受不完美的勇气



[接受不完美的勇气_下载链接1](#)

著者:[日] 小仓广

出版者:源流出版事业股份有限公司

出版时间:2016-9-1

装帧:精装

isbn:9789573278788

◆一切取決於自己

阿德勒說：認同、接受自己的不完美；認同、寬待對方的不完美。

他認為：不完美也沒什麼不好，這樣才有人味，也是可愛之處。

阿德勒心理學，是帶給人「勇氣」的心理學。

所謂「勇氣」，就是克服困難的活力，缺乏勇氣的人，一遇到困難，就會墜入人生的黑暗深淵。

人生有「工作的任務」、「交友的任務」與「愛的任務」，當我們在任務中陷入困難時，如果還擁有「關心對方，以對方為優先考量」的想法，就能生出勇氣。

「我只有在覺得自己對他人有貢獻時，才擁有勇氣。」阿德勒如此說。

有勇氣，就能面對一切困難；有勇氣，就能不受他人的評價左右，接受真正的自己，接受不完美的自己。

本書不同於一般學術書以及心理學入門書，用淺顯易懂的詞彙和說法「超譯」阿德勒與他的學生、後代門生說過的佳句100句，期待能帶給讀者一些突破的勇氣：

- ． 一切取決於自己
- ． 接受真正的自己
- ． 隱藏在情感中的目的
- ． 性格能在當下的瞬間被改變
- ． 所有煩惱都是人際關係的根源
- ． 家族就是世界
- ． 不能斥責，也不能稱讚
- ． 對他人有貢獻是讓自己幸福的唯獨方法
- ． 擁有克服困難的勇氣
- ． 不必背負著他人的課題

從個人出發，談到人際關係、家庭、教育、直到世界。

「人生沒那麼困難，是你讓人生變得複雜了，其實，人生非常單純。」

阿德勒認為：人生不是取決於「命運」和「過去」的創傷，而是自己的思考方式。

也就是：「人生中，沒有你辦不到的事！」

作者介绍:

小仓广，日本人事管理顾问、阿德勒派心理咨询师。以东方哲学与阿德勒心理学为中心探求“人生学”与推广相关活动。著有《交流的技巧》《现在的下属不能骂，你该怎么办》等书

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler，生于1870年2月7日，逝于1937年5月28日），奥地利精神病学家。个体心理学的创始人，人本主义心理学先驱，现代自我心理学之父。曾追随弗洛伊德探讨神经症问题，但也是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系的心理学家。

阿德勒有《神经病的形成》、《自卑感》等著作，他将精神分析由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要意义。

目录:

[接受不完美的勇气_下载链接1](#)

标签

阿德勒

心理学

评论

[接受不完美的勇气_下载链接1](#)

书评

[接受不完美的勇气_下载链接1](#)