

# 人生的悲劇從當個「乖孩子」開始



[人生的悲劇從當個「乖孩子」開始\\_下载链接1\\_](#)

著者:加藤諦三

出版者:遠流出版事業股份有限公司

出版时间:2017-2-23

装帧:平装

isbn:9789573279440

從扮演「乖孩子」那刻起，人生的悲劇就開始了！

請告訴自己，

我們有機會與權利做自己生命的主角，而非他者人生的配角！

◆日本心理學大師加藤諦三繼《為何我們總是如此不安？》、《為什麼我們愛得這麼累》，又一經典著作在台出版！

◆當人生第一段的人際關係——「親子關係」遭遇了失敗，也就預告下一段人際關係也會跟著觸礁，無論是與伴侶之間或是其他人之間……

◆靈魂深處的不安感如何擺脫？一起回溯到最初的起點——幼孩時期的我們，從這個階段開始抽絲剝繭。

從小，被大人教導的我們都深信：「乖巧」就有理、「聽從」便無罪；

大人總說：「聽我的才對！」、「不要這樣或那樣做」……

但當你問「為什麼」時，他們卻說不出個所以然，只是回答：「你就是要聽話才乖！」

然而，其實在我們學會「順從」的那刻起，真正的自我便被扼殺了。

人生走到這，你從來都不是你，早已死在過去的某個當下。

而「乖孩子」這道魔咒，緊緊箝制了我們一輩子的思考與行動，因為——

◎不做自己，因為那不夠好。

◎不敢拒絕他人或害怕被他人拒絕，因為會給人「添麻煩」。

◎無法信任自己，因為從小到大沒有人告訴你：「你做不到！」

◎不相信任何人，因為與他人交心，可能會被傷害或被利用。

◎不敢表露真實情緒，因為別人一旦知道真實的你是什麼模樣，就再也不會靠近你、愛你。

忽視幼年時期留下的心靈傷痕，我們長大成人後，對於生命只覺得虛無且令人徬徨，不知道自己為了什麼而存在，痛苦地活在這世上。

還得時常討人歡心，做著自己不喜歡的事，違背本性，導致工作中毒、戀愛依存、憂鬱症、家庭暴力、拒絕上學……等種種問題。但眼前這些瓶頸、解不開的心結，其實只要回溯幼年時期，找出問題根源，答案就會浮現！

★在愛情裡總是跌跌撞撞的你，要明白——

我們唯有扎根於這個世界，才能夠無須獨占某個人而仍擁有安全感。

★對人與人之間總是過敏不已的你，要知道——

一個無法相信他人者，其實也無法信任自己。

★不想跟爸媽拉近距离或總是不理解孩子心情的你，要懂得——

不要期待自己的貢獻能讓對方多看自己一眼，而必須單純地為自己的貢獻感到喜悅。

請告訴自己，我們有機會與權利將這齣悲劇扭轉成皆大歡喜的結局，做自己生命的主角，而非他者人生的配角！

當我們學會接受真實的自己，便能夠修補傷痕、淡化苦楚，並且領悟到：

不管怎樣，每一個人都可以擁有專屬的幸福！

作者介紹：

加藤諦三 Kato Taizo

一九三八年出生，東京人。曾就讀東京大學教養學院教養學系，並從東京大學研究所社會學研究科畢業。一九七三年至一九七五年於美國哈佛大學擔任研究員。主要的著作有：《為何我們總是如此不安？》（方舟文化）、《為什麼我們愛得這麼累》（寶瓶文化）等等。

譯者簡介：

巫文嘉

東吳日研所畢業，曾任出版社編輯。

譯有《百圓可樂如何賣千萬》（天下雜誌）、《為什麼員工一週就離職》（寶鼎）等書。目前任新聞編譯。

目錄：序言 童年的心理創傷支配人們的一生

遭父母棄之不顧的恐懼

無法信賴自己，並輕視自身的苦楚

第1章 為什麼「乖孩子」是問題

某個「乖孩子」的悲劇

「作好事、得褒獎」的陷阱

「我都做到這種地步了……」

隱藏的神經質愛情索求

開朗又溫順的乖孩子是精神上的自殺者

不安罩頂而無法自拔，所以扮演「乖孩子」

企圖把孩子當精神奴隸的父母

持續背叛自己會對生命絕望

乖孩子核心裡的「厭惡」情感

由於「應該表現出的自己」而失去自我

放棄自我渴求，實現父母願望

第2章 過剩的愛與支配欲

孩子淪為父母精神糾葛的犧牲品

過剩的愛，是愛情飢渴的強迫行為

占有、支配才是愛？

遷怒到孩子身上

憂鬱症患者年幼時也是「乖孩子」

雙重束縛的溝通

第3章 不安所引發的心理疾病

不安的三種基本性格

與母親的關係缺乏信賴

比起被遺棄的恐懼，寧願選擇服從

藉由迎合對方來自我保護

對人的不信任導致憂鬱症、拒絕上學

將憎恨與敵意壓入潛意識

酸葡萄與甜檸檬

第4章 表面上的「適應」

閃避與人對立的原因

轉移到自身的怒氣

為了實現自我，「利己」是必要的

表面上的「適應」

重要的是，擁有「選擇自己所信仰」的勇氣

當深藏不露的負面情感爆發

順其自然的孩子與刻意適應的孩子

「認真大好人」壓抑著敵意

第5章 隱藏在「另一個自己」背後的欲望

壓抑導致對己對人緊閉心扉

當察覺到對父母的憎恨時

「乖孩子」無預警地成了家暴者

孩子期望被父母疼愛

二次壓抑與糾葛的折磨

夫妻失和導致孩子精神扭曲

玩樂不足釀成問題兒童

第6章 自我消滅與愛情渴求

深藏心底的真正動機

神經質愛情索求者付出親切等同於請款單

致力給人好印象，吃力不討好

夾在「不准存在」與「給我死命工作」的兩難絕境

「我最好消失」的自我印象

對自己灰心喪志者眼中的世界

第7章 無私的父母與乖孩子構築的地獄

千錯萬錯，都是別人的錯！

自我中心者缺乏自我

「必須得到他人需要的人」

乖孩子罹患「母愛缺乏症」

「無私父母」的利己主義

忽視他人期待，一味吸引關注

矛盾心態

不願被束縛，又離不開父母

第8章 追尋自我確立

「不安的鞭子」驅使孩子乖乖念書

關懷與溫柔的背後，都有著不安虎視眈眈

「真實面貌的自己」遭拒所引發的自卑感

父母的失望嘆息讓孩子淪為奴隸

升遷憂鬱症、搬家憂鬱症的機制

服喪之人犯罪的緣由

支撐老頑固、認真魔人的「規範意識」

只能扮演乖孩子過活的孩子們

沒有確立自我，成了「表面高手」

缺乏某物就活不下去的成見

緊緊抓牢拒絕自己的對象

遭到「去勢」的乖孩子

親子關係會深深影響到戀愛能否順遂

結語 父母給孩子最棒的禮物

• • • • • (收起)

## 标签

日本

心理學

社會學

文化

親子關係

社会学

心理学

self-help

## 评论

謝謝指教

-----  
句句扎心，如何面对冲突，为什么会有愧疚感，规则和欲望的矛盾，重新看待了自己的许多行为，重新理解了自己……

-----  
竟然觉得还不错 Σ(⊙▽⊙"a...

-----  
[人生的悲劇從當個「乖孩子」開始\\_下载链接1](#)

## 书评

对于老实人，真的是字字珠玑，可算得上当代“老实人问题”的说明书了。无鸡汤文般的劝导，这一点就很不易，此书从人生价值观养成的起源-孩童阶段剖析走上社会后过于在乎别人的看法，做事唯唯诺诺，小心翼翼，却常常受到别人的无视甚至欺辱的人群，细致分析每个问题，理论很实际...

-----  
[人生的悲劇從當個「乖孩子」開始\\_下载链接1](#)