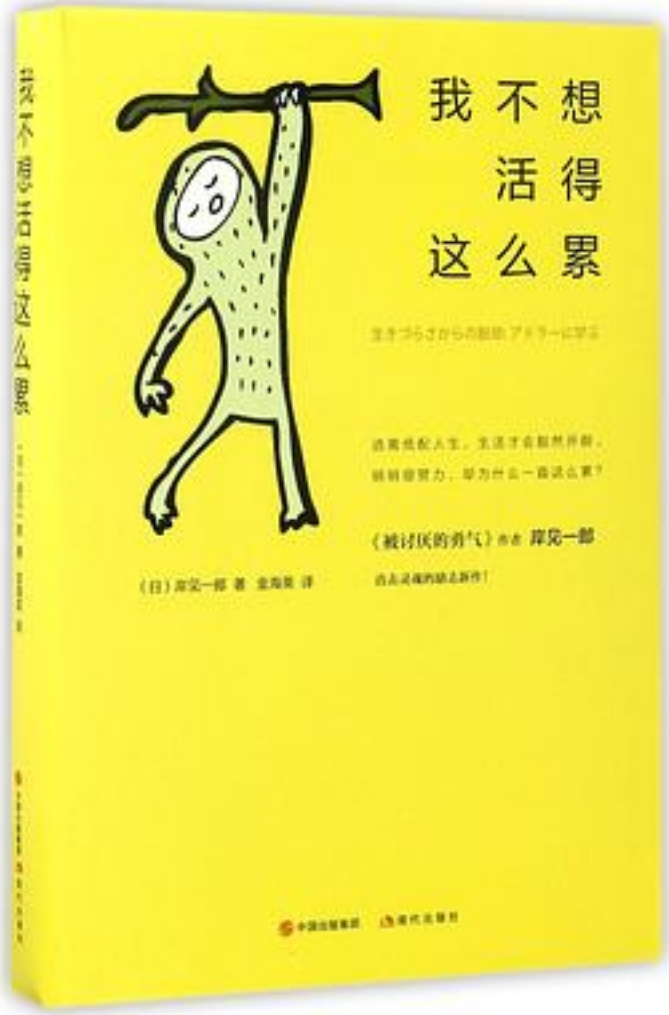
我不想活得这么累



我不想活得这么累_下载链接1_

著者:(日)岸见一郎

出版者:现代出版社

出版时间:2017-3-1

装帧:

isbn:9787514344363

日本畅销书作者岸见一郎*励志作品。

从心理学角度剖析我们在日常生活中感到“疲惫”的原因，理性分析我们在面对真实生活时的心理动态，从目的论的观点出发，扒开“活得累”这一状态的外表去查看它的真正实体，旨在引导读者正视自己的内心，正视所处的生活状态，才能逃离出当前“感觉活得好累”的困境。

作者介绍:

岸见一郎

日本百万畅销书作家、励志导师。曾出版《被讨厌的勇气》风靡全球，久居各国图书排行榜首位。1989年起致力于研究专业哲学和阿德勒心理学。主要活动领域是阿德勒心理学及古代哲学的执笔与演讲，同时还在精神科医院为许多青年做心理辅导。日本阿德勒心理学会认定顾问。

目录: 序言 011

第一章 何为‘活得累’ 015

怪力男/卡珊德拉(Cassandra)之呐喊/主动背上重担/弓背前倾/连续不断的霉运/寻找困难

第二章 原因论与目的论- 解救自由意志 025

真正原因/苏格拉底悖论(Socratic paradox)/所有人都想要幸福/柏拉图和亚里士多德的‘原因’论/阿德勒的‘原因’论/目的论/使用感情/解决自由意志/内发的事情/作为‘善’的目的

第三章 劣等自卑感- 围绕着神经症生活方式 045

生活方式（life style）的含义/作为认知偏差（cognitive bias）的生活方式/被赋予意义的世界/性格/社会概念/解决问题的模式/自己选的生活方式/人是在什么时候选择生活方式的？/在与他人的人际关系中/为了不前进而伸出的‘手’/将他者视为敌人/不可以喜欢上自己的人/使他们觉得自己是有价值的/神经症生活方式的特征/容易形成神经症生活方式的人/作为劣等自卑感的神经症理论/表面上的因果律/人生的谎言/纠结琐事的人/害怕不可控制的事物/停留在熟悉的环境里

第四章 优等自卑感-围绕虚荣心 081

追求优越感是一种普遍欲求/个人优越感的追求/在副战场战斗/所有神经症都是由虚荣心而起/价值贬低倾向/虚荣心谁都会有/战争・歧视・欺负/依赖和借助他者的权威/摆脱虚荣心/娇宠/和他人的纽带

第五章共同体感觉-和他人的关联 101

我们不是一个人活着的/作为阻碍前进的他人/用武力是解决不了问题的/他者的他者/赋予属性/所谓理解是指/理想化的他者/交谈/如何看待他者/伙伴的存在/对他者的贡献/整体的一部分/共同体感觉/被称为"social interest"的理由/对他者的关心/共鸣/战争/治疗方向/理想化的共同体感觉/事前理论和事后理论/战争神经症/共鸣（resonance）/对等关系

第六章 memento mori（记住你终有一死） -老・病・死 139

人不是不死之身/谁都无法逃避老去/有关价值的问题/老去并不是不幸的原因/持有贡献感/接受疾病/康复/和身体建立新关系/伙伴的存在/病者对他人的贡献/无时间岸边/好好活着/第一次意识到死亡时/作为生的一部分的死亡/不安的含义/不把死亡无效化/不可抗力是存在的/对他者的死亡/作为生的一部分的死亡/死亡可怕吗/不管死为何物/即便如此也要活下去
/不死的形态之一

第七章 如何克服生活之苦难 167

‘不是我的错’是不够的/看长处而不是短处/通过贡献可以感到自身价值/摆脱被认可的欲望/有了贡献感，被认可欲就会消失/不去满足他者的期待/不去活在可能性里/超越劣等感/努力/具备若干勇气/失败的勇气/不完整的勇气/做一个普通人的勇气/承认错误的勇气/信赖他者/无法信赖时/当信赖遭到背叛时/为什么需要信赖/构筑信赖/先信赖再交谈/看出对方的好的意图/分开课题/自己决定/依赖与自立/不要‘有眼力劲’/努力使人理解/摆脱他人的视线，获得解放/其实他者并不是很关注/<为什么>要介意别人的视线呢/并非位于共同体中心/为了避免对方错觉/比他人视线还要重要的是/不可能和所有人处好关系/摆脱过去，获得自由

第八章 即兴地活着 221

活着，即为痛苦/面对过于残酷的现实/命运/人在任何状况下都能自由/活在当下/不用把自己表现得那么好/不对自己和他者抱有理想/实现不是靠等待而来的/Kinesis与energeia/当下的幸福/作为energeia的人生/认真地过活/成为Traeumer（梦想家）/理想是一颗北极星/乐观主义/悲观主义/两只青蛙/不从人生课题逃走/自己是自己命运的主人

后记 257
・・・・・・・(收起)

我不想活得这么累_下载链接1_

标签

心理学

日本

励志

成长

心理學

岸见一郎

阿德勒心理学

生活

评论

通篇阿德勒哪本书里说，直接看阿德勒那几本不好吗

提炼一下：以自我为中心是不会快乐的，关爱他人和对他人有贡献就会有幸福感，这样就不会再寻求来自别人的评价了。不要被自己限制住，不念过去不畏将来，直面挑战，勇敢活在当下。

长篇阿德勒读后感…作者进行了二次加工，结合古希腊哲学，再加入了自己的理解和逻辑形成此书…emm…理论多于实际

日本人就是啰嗦

阿德勒作品的解说？？

莫名其妙

引用过多

没有作者另一本《被讨厌的勇气》好读。内容都差不多，但是这本再章节编排非常奇怪。

太碎片了

完全看不进去。各种理论，各种“苏格拉底说”。

有点啰嗦，跳读

弃，努力翻了三分之一，以为看不下去是我的问题，看了一下评论就释然了

都是Adele说这说那，我都以为是一本读后感。

建议豆瓣加一个“已弃”选项，读了3/4吧，不过没有岸见一郎那本被讨厌的勇气好看，也可能雷同有点读疲掉了。

乱

有点失望

“过于简单而显得晦涩”，不知道为什么总觉得看日本作者写的书有时会产生写一本书挺简单的这种想法，因为这本书就是把阿德勒的书有逻辑地整合归纳摘录。

不如被讨厌的勇气顺溜啊。和翻译也有关系吧。还有章节安排，这样似乎并不舒服。

阿德勒

岸见一郎讲阿德勒

我不想活得这么累_下载链接1_

书评

无意中看微博一个读物博主推荐来的。日本人的书总是有点冗长，所以我是一目十行挑选自己感兴趣的部分来看。这本书应该是，很多知名心理学家的著作里的经典理论被他挑选出来，然后再附上自己的一些思考。日常如果丧了，看看这本书会觉得乐观一些。其实就是一些大家都明白的道理...

花了一个小时读了这本书，后边基本上是翻过跳读，觉得有一点点浪费时间，我觉得有一篇3000字的文章，就能把他的观点和做法都阐述清楚了。其中对普通人最有意义的部分，无非是面对死亡和疾病的心态，但是要究竟怎么做才能超越这些困难和障碍，其实作者并没有深入讨论下去。我们...

我不想活得这么累_下载链接1_