

做你喜欢的自己



做你喜欢的自己_下载链接1_

著者:[日] 岸见一郎

出版者:中信出版集团

出版时间:2019-7

装帧:精装

isbn:9787521704884

很多人对幸福的定义，是把社会看成一座金字塔，必须登上塔尖，成为财富、名望、权力的大赢家。但阿德勒不这么看，他认为幸福是精神上的平衡和安宁。阿德勒提出获得

幸福的条件是：接受自己、信赖他人，并且成为一个“有用”的人。认识到自己有瑕疵，承认自己的不完美，然后努力改变能够改变的，放下不能改变的，活出自己的特色，做自己喜欢的人，这才是幸福的样子。

在这本书中，日本阿德勒研究学者岸见一郎，以平实浅近的叙述，穿插生活实例及哲学故事，介绍阿德勒心理学的精要论点，并提出明确有力的行动指标，让读者能真正掌握阿德勒心理学的真义，进而卸除生命的负担，找到不受过去和他人支配的幸福之道。

作者介绍:

岸见一郎

日本哲学家。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。译著有阿尔弗雷德·阿德勒的《个人心理学讲义》和《人为什么会患神经病》，著作有《阿德勒心理学入门》《被讨厌的勇气》等多部作品。

目录: 前言

第一章 阿德勒是谁？

背景／003

成为医生的决心／005

对社会的关心与婚姻／006

与弗洛伊德的相遇和分别／007

开创个体心理学／010

作为军医参战／010

阿德勒心理学对教育的关心／010

阿德勒心理学在美国的发展／012

逝世／012

阿德勒心理学在世界各国的发展／012

阿德勒对普通人的关心／013

阿德勒的著作／015

跨越语言的障碍／016

第二章 成为普通人的勇气

教育的目标／021

关于人际关系的思考／026

不是“从哪来”而是“到哪去”／028

行为的目的——吸引他人注意／031

行动的目的——挑起权力竞争／032

应对孩子的问题行为／034

不惩罚，让孩子相信自己的能力／037

报复和无可救药的炫耀／038

关注适当的行为／039

不表扬，别让孩子依赖他人的肯定／040

关于挫折／041

劣势自卑感／041

优越自卑感／042

你本来就很好／043

成为普通人的勇气／045

关注孩子本身／046

面对自己的人生课题／048

共同的课题／049

体验行为的结果／050
教育就是时刻做好踩刹车的准备，但绝不提前踩刹车／052
温柔与“铁石心肠”／054
第三章 拥有更理想的人际关系
对等的横向关系／059
认为沟通无效的人，一开始就没有沟通的意愿／061
竞争的纵向关系／063
做你喜欢的自己／071
信赖他人，世界没你想的那么危险／075
懂得付出，也不过分给予／076
获得幸福的条件／079
在乎他人／079
第四章 人生由你自己决定
古希腊哲学与阿德勒／087
得到幸福的方式多种多样／091
人们都只活在自己定义的世界中／093
“人生的谎言”／097
反对决定论／098
人生由你自己决定／099
个人的主体性／102
第五章 应该怎样去生活
追求人生的意义／107
即使被讨厌，也要过自由的生活／110
不要害怕失败／111
我们不是为了满足他人的期待而存在／113
你现在做的事情是你想做的吗？／114
为自己的选择负责／116
什么是正确的？什么是错误的？／118
关于自立／120
沟通如此重要／120
男人属于火星，女人属于金星／124
今天不是昨天的延续／125
乐观主义与乐天主义／128
从能做的事情开始／131
后记
．．．．．(收起)

[做你喜欢的自己_下载链接1](#)

标签

心理学

阿德勒心理学

日本文学

中信出版社

育儿

评论

正确的话值得反复说 反复看

读他的《被讨厌的勇气》就够了，这本书虽然偏育儿一点，但整个思想基本是一样的…

连同以后如何正确育儿都看了。

序言和第五章前面部分是我特别想看的，其他内容由于当下兴趣不大，而没有沉下心看

翻了下，打算去看看阿德勒。

能读而已

一开始读着支离破碎的文字，后来才惊喜的让你从现有的一些心理咨询流行观念中换种角度来看，来理解一些所谓的常识可能也不一定正确。

果然是没有专业词语 大家都能看得懂 人类的最高境界的生活方式

想清楚自己要什么，至少走上想得到自己想要的这个问题的路上，获得真正的快乐，做你喜欢的自己

阿德勒心理学值得反复读……

阿德勒：幸运的人一生都被童年治愈，不幸的人一生都在治愈童年。

非常好的一本书，让我重新认识了自己。

鸡汤有启发，需要常喝。

深入浅出的阐述阿德勒心理学的要义：不要给自己任何借口，从身边的事做起，从力所能及的事做起。
从成长（育儿），交往，目标，动力讲述了阿德勒心理学的基本，再加上阿德勒的简介便构成这本阿德勒心理学入门书籍。
读完后有种醍醐灌顶的舒畅，能更好的面对人生，生活上的各种难题。

[做你喜欢的自己_下载链接1_](#)

书评

[做你喜欢的自己_下载链接1_](#)