

克制自我的生活态度



[克制自我的生活态度_下载链接1](#)

著者:冈本常男

出版者:北京大学出版社

出版时间:1991

装帧:

isbn:9787301001370

作者介绍:

目录:

[克制自我的生活态度_下载链接1](#)

标签

森田

心理治疗

心理自助

森田疗法

顺其自然

心理学

日本

心理

评论

从行文之中就能看出很明显的神经质人格

我断定他没有真正治愈

自己的东西就前面一点，后面直接复制粘贴的森田疗法，这本书就整个一读书笔记

狗屁

日本男人的自大与自以为是

为什么说从书里就看出没有治愈呢，我觉得很好。

冈本常男在前言对自己的评价真的很到位，果然是一种洋洋自得的感觉。如果真的对心理的问题很渴望解决，读这本书真的没有用。

[克制自我的生活态度_下载链接1](#)

书评

在洛阳图书馆自助书架乱糟糟的排列中随便找书，无意中看到了这本很薄的小书，作者是日本人，看了看书名，决定先带回家看看。讲的是森田疗法，作者曾经在忙碌的工作中丢失了自我，患上了神经症，一次偶然的机会他知道了森田疗法，通过读书，他治愈了自己，并且写下了自己的经历...

这本书对自己的不能说震撼吧，但是感触挺多的，里面的每一段都好像是在给自己引导向更明确的未来。当然，其中也有很多很多地方能够反射出自己的不足，以及值得学习的地方。过分看重工作，以致长期处于焦虑中。
冈本常男由于升职，工作事物的繁多再加上他对自己的要求是必须完...

今天在图书馆学习间隙，偶然得到这本书。虽然出版时间很久了，但是它醒目的标题依然让我从书架上众多比它高大绚丽的书中挖掘出来。现有如下摘抄，我自认为对我是很有教育意义的。“一日两餐，不给肠胃增加负担”
“不请假怠工，只要顺应自然，不知不觉间生活就会协调起来。而...

[克制自我的生活态度_下载链接1](#)