我就是不想变成你喜欢的那种人

我就是不想变成你喜欢的那种人书籍信息

书名：我就是不想变成你喜欢的那种人

ＩＳＢＮ：９７８７５３８５９０４７０

作者：岸见一郎&ｎｂｓｐ；

出版社：北方妇女儿童出版社

出版时间：２０１６－７

页数：１９２

价格：３６．００

纸张：

装帧：

开本：

语言：未知

丛书：

ＴＡＧ：

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的ＰＤＦ图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：我就是不想变成你喜欢的那种人　ｔｘｔ　ｅｐｕｂ　ｋｉｎｄｌｅ　下载　电子

我就是不想变成你喜欢的那种人

我就是不想变成你喜欢的那种人书籍简介

很多人觉得越活越失去了生活的乐趣，越活越感受不到自己想要的状态，这到底是什么原因呢？

本书是日本著名哲学家岸见一郎对阿德勒心理学智慧的当代解读，给出你的困惑——因为你一直以来不喜欢自己，没有自己的生活方式，一味按照他人的意见而生活；你一直在逃避的问题，就是你痛苦的原因。当你开始思考这个问题，正视这背后的原因，你就会感受到自己的存在，以及自己真正想要的生活。

当你将自我从过去、复杂的人际关系和情感的枷锁中解放出来，将人生责任和生活方式的选择的权力交给你自己时，你也就开始了喜欢自己，越来越能感受到生活的乐趣。

＊自爱的练习：当你开始爱自己时，世界是暖的

你喜欢自己吗？

没有必要接受别人给自己定义的属性。

＊自信的练习：你就是你，不需要迎合他人

大胆地说出你的主张。

所有的事情，都是由你自己决定。

＊自在的练习：从容自在，不畏惧生死

死亡，它也是人生的一部分。

在有生之年去努力地做一些自己能做的事情。

＊自强的练习：请停下脚步，设计自己的生活方式

请不要安于现状。

每个人的生活方式都是独一无二的。

版权说明：本站所提供下载的ＰＤＦ图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：我就是不想变成你喜欢的那种人　ｔｘｔ　ｅｐｕｂ　ｋｉｎｄｌｅ　下载　电子

我就是不想变成你喜欢的那种人

我就是不想变成你喜欢的那种人目录

作者序　1

阿德勒是个什么样的人　7

序章　每个人的生活方式都是独一无二的　1

第　1　章　自爱的练习：当你开始爱自己时，世界是暖的　5

幸福与生存方式 7

你喜欢自己吗？ 8

如何才能喜欢自己？ 1 1

评价自己的两个标准 1 2

换个角度看自己 1 4

不要拘泥于他人对自己的评价 1 6

做真实的自己 1 7

感受不同的光线 1 8

没有必要接受别人给自己定义的属性 2 0

被讨厌是常有的事 2 2

自己内心的声音 2 4

来自社会的压力 2 5

这样的你就很好 2 7

这样的你真的好吗？ 2 9

归属感是人最基本的欲望 3 1

重新看待自己 3 2

自身价值是通过对他人的奉献而表现出来的 3 3

奉献是自己定义的 3 5

不刻意要求也会得到认可 3 7

第　2　章　自信的练习：你就是你，不需要迎合他人　3 9

如何看待他人 4 1
摆脱自我中心主义 4 4
自己对他人的影响 4 6
用语言请求帮助 4 8
一个人是无法生存的 4 9
世界很危险吗？ 5 0
我能做些什么呢 5 2
人生的课题 5 3
事例 5 5
即使有自卑感也没关系 5 7
什么是自卑感情结 5 9
逃避问题的那些人的过去 6 1
对他人的关心 6 3
被溺爱的孩子 6 6
假象因果论 6 8
应该怎么做？ 7 1
恋爱与结婚 7 3
对等关系 7 6
找到共鸣 7 8
伴侣的选择 8 0
男女是平等的 8 2
为结婚而做的准备 8 4
不要陷在人生的课题中 8 7
克服自卑感 8 9
认为自己能做到便可以做到 9 1
不要去竞争 9 3

喜欢的事情不需要勉强 9 5
不要害怕失败 9 7
从权力争夺中跳出来 9 9
大胆地说出你的主张 1 0 2
愤怒使人们之间的距离越来越远 1 0 4
什么才是履行责任 1 0 6
奉献感的含义　1 0 9
第　3　章　　自在的练习：从容自在，不畏惧生死　　1 1 1
衰老会带来什么 1 1 3
再次谈谈归属感 1 1 5
与年轻时所不同的奉献感 1 1 7
如何面对衰老取决于生活方式的差异 1 1 9
生病的时候 1 2 1
恢复健康 1 2 4
生病的意义 1 2 7
生命的可贵 1 2 9
在没有时间的岸边 1 3 0
我们能够为他人奉献 1 3 3
死亡是任何人都无法逃避的 1 3 6
克服对死亡的恐惧 1 3 8
不要让死亡无效化 1 3 9
如果没有回报 1 4 0
死亡并不是个人的问题 1 4 1
给下一代能留下些什么 1 4 2
“活得很精彩”的具体内容　1 4 6
第　4　章　　自强的练习：请停下脚步，设计自己的生活方式　　1 4 9

请暂时停下脚步１５１
时间是否是无限的１５３
双重生存方式１５５
聚焦于目的和目标１５７
人生的困难１６０
变革世界１６２
现在就能获得幸福１６３
娱乐也是人生的课题之一１６６
一切都取决于你自己１６８
后记　　１７０
版权说明：本站所提供下载的ＰＤＦ图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。
信息来源：我就是不想变成你喜欢的那种人　ｔｘｔ　ｅｐｕｂ　ｋｉｎｄｌｅ　下载　电子

我就是不想变成你喜欢的那种人

我就是不想变成你喜欢的那种人作者简介

岸见一郎：哲学家。１９５６年生于日本京都，现居京都。１９８９年起致力于研究专业哲学理学。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。著有《阿德勒心理学入门》等多部作品。

版权说明：本站所提供下载的ＰＤＦ图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：我就是不想变成你喜欢的那种人　ｔｘｔ　ｅｐｕｂ　ｋｉｎｄｌｅ　下载　电子

我就是不想变成你喜欢的那种人

我就是不想变成你喜欢的那种人赏析

也许有的人会认为生存永远不可能变得幸福，或者他们本身并不向往幸福。还有的人会觉得＆＃３４；幸福”是一个让人感到害羞的词语。

的确，如果“幸福生活”指的就是上好学校、进大公司、有一个令人羡慕的家庭，我想，对于这种通俗意义上的幸福，会有更多人感到毫无意义、与自己无关。

曾经有一群通过网络认识的人，聚集在一起进行了集体自杀。当时，只有一名大学生活了下来。当他被问到自杀的原因时，他的回答是：想到今后四十年都会过着同样的生活，感到很痛苦，所以就想到了自杀。这名大学生可能已经将自己的人生设计为大学毕业后就工作结婚这样的模式了。

能预计到未来的状态，固然可以让人感到安心。但是，这好比在看推理小说的时候，提前翻看了结尾一样，对今后所发生的一切都了然于胸，就会觉得人生很无聊吧。被这种无聊的情绪所束缚的人，对一般意义上的那种幸福应该都不以为然。

有些问题确实很难解决，但不应该在还没有去做之前，就考虑做不到的情况。这说明这些人在说“是．．．但是．．．“的时候，其实已经决定不去做了

版权说明：本站所提供下载的ＰＤＦ图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：我就是不想变成你喜欢的那种人　ｔｘｔ　ｅｐｕｂ　ｋｉｎｄｌｅ　下载　电子

我就是不想变成你喜欢的那种人

我就是不想变成你喜欢的那种人其它

书籍介绍

很多人觉得越活越失去了生活的乐趣，越活越感受不到自己想要的状态，这到底是什么原因呢？

本书是日本著名哲学家岸见一郎对阿德勒心理学智慧的当代解读，给出你的困惑——因为你一直以来不喜欢自己，没有自己的生活方式，一味按照他人的意见而生活；你一直在逃避的问题，就是你痛苦的原因。当你开始思考这个问题，正视这背后的原因，你就会感受到自己的存在，以及自己真正想要的生活。

当你将自我从过去、复杂的人际关系和情感的枷锁中解放出来，将人生责任和生活方式的选择的权力交给你自己时，你也就开始了喜欢自己，越来越能感受到生活的乐趣。

＊自爱的练习：当你开始爱自己时，世界是暖的

你喜欢自己吗？

没有必要接受别人给自己定义的属性。

＊自信的练习：你就是你，不需要迎合他人

大胆地说出你的主张。

所有的事情，都是由你自己决定。

＊自在的练习：从容自在，不畏惧生死

死亡，它也是人生的一部分。

在有生之年去努力地做一些自己能做的事情。

＊自强的练习：请停下脚步，设计自己的生活方式

请不要安于现状。

每个人的生活方式都是独一无二的。

版权说明：本站所提供下载的ＰＤＦ图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：我就是不想变成你喜欢的那种人　ｔｘｔ　ｅｐｕｂ　ｋｉｎｄｌｅ　下载　电子

尾页

版权说明

本站所提供下载的ＰＤＦ图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：我就是不想变成你喜欢的那种人　ｔｘｔ　ｅｐｕｂ　ｋｉｎｄｌｅ

Ｐ我就是不想变成你喜欢的那种人　ｐｄｆ　下载地址　网盘　在线　２０２４

Ｅ我就是不想变成你喜欢的那种人　ｅｐｕｂ　下载地址　网盘　在线　２０２４

Ａ我就是不想变成你喜欢的那种人　ａｚｗ３　下载地址　网盘　在线　２０２４

Ｍ我就是不想变成你喜欢的那种人　ｍｏｂｉ　下载地址　网盘　在线　２０２４

Ｗ我就是不想变成你喜欢的那种人　ｗｏｒｄ　下载地址　网盘　在线　２０２４

Ｔ我就是不想变成你喜欢的那种人　ｔｘｔ　下载地址　网盘　在线　２０２４