

# 《其實你不必為了別人改變自己》

## 图书基本信息

书名：《其實你不必為了別人改變自己》

13位ISBN编号：9789863591165

出版时间：2015-4-29

作者：岸見一郎

译者：林詠純

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《其實你不必為了別人改變自己》

## 內容概要

當你不再迎合他人改變自己，堅持過自己的人生，你就已經改變了！

《被討厭的勇氣》作者最新力作！

全面理解自我啟發之父阿德勒的智慧。

迎合別人對自己的期望，等於放棄自己的人生！

阿德勒說人是社會性的生物，但也因此我們活在別人的期望下：優異的成績、高薪的工作、美滿的家庭……讓我們愈來愈急著迎合這些標準，反而將自己真正熱愛的、可以感受到幸福和自信的事物擺在一邊。

想要活出自己的人生，就要先喜歡目前的自己。你的短處其實也是另一種優點，不健談其實意味你是個好聽眾。即使沒有豐功偉業，你的存在對身邊的家人和朋友來說也是一種溫馨的貢獻。因此，怎能不喜歡這樣的自己呢？

不管你決定怎樣的生活方式，都是因為它最符合你的個性，就該好好堅持並不受別人評價影響。理解到自己和別人的不同，我們也才能尊重別人的標準，平等對待身邊的朋友、家人。

作者多年深入研究阿德勒的自我啟發心理學，在本書中將阿德勒談論自己、他人、生命的觀點做了全面性的融合，以深入淺出的筆調讓我們更新看待人際關係的角度，結合多年心理諮商的心得和當今社會的潮流，廣泛談論婚姻、家庭、職場夥伴等日常生活議題，讓我們用更有質感的方式看待人生的意義和追求幸福。

### 【認識阿德勒】

奧地利精神科醫師阿德勒（一八七〇～一九三七），與佛洛伊德、榮格並稱「心理學的三大巨頭」。阿德勒出身於猶太家庭，他之所以想成為醫師，並非要賺取金錢或名聲，而是想要改變世界、拯救世人。阿德勒與學者型的佛洛伊德不同，他選擇走上診療而非醫學研究之路，一開始是以內科醫師的身分開業。阿德勒活動的基礎自始至終都不在大學，而是在普通人聚集的地方，因此他的學說一直都以人和生活環境息息相關。

各界專業人士好評強推（依姓名筆畫排列）

王浩威 精神科醫師

何飛鵬 城邦媒體集團首席執行長

張英熙 台北市立大學幼兒教育學系助理教授

許皓宜 心理諮商師

游乾桂 臨床心理師

蘭 萱 廣播節目主持人

# 《其實你不必為了別人改變自己》

## 作者簡介

### 作者簡介

#### 岸見一郎

暢銷書《被討厭的勇氣》作者，哲學家，撰寫過多本入門心理學書籍。一九五六年生，畢業於京都大學研究所文學研究科博士課程，現為奈良女子大學文學系希臘語特約講師、曾在前田醫院工作過，現在在京都聖凱薩琳高校看護科（心理學）、明治東洋醫學院（教育心理學、臨床心理學）擔任特約講師。日本阿德勒心理學會認定指導員、日本阿德勒心理學會顧問。

### 譯者簡介

#### 林詠純

台灣大學物理系、地質系雙學士，日本九州大學藝術工學府碩士。視日本福岡為第二個故鄉。曾在民間研究機構擔任日文研究助理。現為專職日文譯者，認真對待經手的每個文字，期許自己更上層樓。譯有《人妻的偷情：文學、電影、AV、真實世界的欲望文化》《在痛苦中看見人生最重要的8件事：心理治療師教你化解煩惱的八大人生練習》《旅讀書店：尋訪全球最美的20間書店》《千年語錄：世界各國的智慧遺產讓我領悟的事》等等。

# 《其實你不必為了別人改變自己》

## 書籍目錄

- 第一章 理解阿德勒心理學的基礎知識
- 第二章 這樣面對自己才能活得幸福
- 第三章 這樣面對他人才能活得幸福
- 第四章 面對年老、疾病、死亡的方法
- 第五章 變得幸福的發現存在於每一天當中

# 《其實你不必為了別人改變自己》

## 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。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)