

# 《我就是不想变成你喜欢的那种人》

## 图书基本信息

书名：《我就是不想变成你喜欢的那种人》

13位ISBN编号：9787538590471

出版时间：2016-7

作者：岸见一郎

页数：192

译者：邓一多

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)

# 《我就是不想变成你喜欢的那种人》

## 内容概要

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。

# 《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。著有《阿德勒心理学入门》等多部作品。

# 《我就是不想变成你喜欢的那种人》

## 书籍目录

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？11

评价自己的两个标准12

换个角度看自己14

不要拘泥于他人对自己的评价16

做真实的自己17

感受不同的光线18

没有必要接受别人给自己定义的属性20

被讨厌是常有的事22

自己内心的声音24

来自社会的压力25

这样的你就很好27

这样的你真的好吗？29

归属感是人最基本的欲望31

重新看待自己32

自身价值是通过对他人的奉献而表现出来的33

奉献是自己定义的35

不刻意要求也会得到认可37

第2章 自信的练习：你就是你，不需要迎合他人 39

如何看待他人41

摆脱自我中心主义44

自己对他人的影响46

用语言请求帮助48

一个人是无法生存的49

世界很危险吗？50

我能做些什么呢52

人生的课题53

事例55

即使有自卑感也没关系57

什么是自卑感情结59

逃避问题的那些人的过去61

对他人的关心63

被溺爱的孩子66

假象因果论68

应该怎么做？71

恋爱与结婚73

对等关系76

找到共鸣78

伴侣的选择80

男女是平等的82

为结婚而做的准备84

# 《我就是不想变成你喜欢的那种人》

不要陷在人生的课题中	87
克服自卑感	89
认为自己能做到便可以做到	91
不要去竞争	93
喜欢的事情不需要勉强	95
不要害怕失败	97
从权力争夺中跳出来	99
大胆地说出你的主张	102
愤怒使人们之间的距离越来越远	104
什么才是履行责任	106
奉献感的含义	109
第3章 自在的练习：从容自在，不畏惧生死	111
衰老会带来什么	113
再次谈谈归属感	115
与年轻时所不同的奉献感	117
如何面对衰老取决于生活方式的差异	119
生病的时候	121
恢复健康	124
生病的意义	127
生命的可贵	129
在没有时间的岸边	130
我们能够为他人奉献	133
死亡是任何人都无法逃避的	136
克服对死亡的恐惧	138
不要让死亡无效化	139
如果没有回报	140
死亡并不是个人的问题	141
给下一代能留下些什么	142
“活得很精彩”的具体内容	146
第4章 自强的练习：请停下脚步，设计自己的生活方式	149
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

# 《我就是不想变成你喜欢的那种人》

## 精彩短评

1、90%的废话，1颗星是给里面提到的阿德勒思想。

里面有篇主题是“活的精彩的具体内容”，作者引言阿德勒、苏格拉底的话，然后说你们在生活中可能会面对各式各样的问题，然后下了一个无关紧要的结论：你生活不充实，你就会担心未来，所以你要思考如何活的精彩，才不会一直担心未来，担心疾病与死亡。

这本书就是充斥着这类的废言，如果是对阿德勒思想有兴趣的人，建议直接去看阿德勒的书就好，我对这本书评价那么低却还是把它看完，是因为我认为在批评这本书时，至少是要实际看过的立场，总之，强烈不推荐！

2、一本让你知道你并不是奇葩的书。

3、就书名比较吸引我

4、没什么用的鸡汤

5、因为一个单纯的朋友

6、看了题目买的书，当我看到书里写“当你翻开一本书看了没几页觉得没必要看下去要勇敢的合上”时，我就勇敢地合上了。按照书里思想，我真是个果敢的人。

7、涉及到的内容铺得很开，每个区域都不是太深入，但还是可以读读的。

# 《我就是不想变成你喜欢的那种人》

## 章节试读

### 1、《我就是不想变成你喜欢的那种人》的笔记-第1页

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“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。

# 《我就是不想变成你喜欢的那种人》

## 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)