

《阿德勒教你面對人生困境》

图书基本信息

书名：《阿德勒教你面對人生困境》

13位ISBN编号：978957327941X

出版时间：2017-1-20

作者：岸見一郎

译者：鄭舜瓏

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

《阿德勒教你面對人生困境》

內容概要

《被討厭的勇氣》作者岸見一郎，詮釋阿德勒最好的一本書。
對於活得很痛苦的人來說，阿德勒的話語代表希望。
因為阿德勒不要你追溯過去尋找原因，
而是告訴你接下來應該怎麼做！

引起廣泛共鳴的阿德勒「個體心理學」精髓，
透過岸見一郎清晰扎實的理論與實踐的調和，
交織他自身的人生體驗與哲學，
成為岸見一郎至今寫得最好的一本書。

這本書告訴你：
即使過去無法改變，「現在」以及「未來」也可以改變。
掙脫心理創傷，帶著強烈的意志、勇氣與希望，
堅強努力，好好過完自己的人生吧。

也許你因為挫折與不被愛，
將自己的人生停滯在看不到希望與幸福的牢籠裡。
你沮喪、夜不成眠，甚至必須求助藥物或醫師的協助。
你渴望抓住一根浮木，帶給你勇氣，
去面對人生中各種困難的課題。

岸見一郎說：
人生很苦，特別是對那些很認真活著的人來說更是苦。
但人生對每個人一視同仁，不會僅僅只有苦。

阿德勒說：
其實我們是在這個地球上放鬆休息。
活著很辛苦沒錯，但我們其實可以不用過得那麼嚴肅，
並感受活著的喜悅。

敢與人生的課題一決勝負的人，內心反而不會感到焦躁。
而不管現實狀況如何，只要面向未來，同時活在此時此刻，
就越來越沒有必要擔心未來的事。

樹木不會移動，若隔壁的大樹擋到它，
它便難以獲得足夠的日照，無法長得高大。
但人可以移動，只要我們願意，
我們可以離開陰影，移動到有日照的場所。
名人推薦

王浩威（精神科醫師／作家）
王意中（王意中心理治療所所長／臨床心理師）
吳淑禎（國立臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授）
洪仲清（臨床心理師）
張立人（醫師作家）
游乾桂（臨床心理師／作家）
曾端真（國立臺北教育大學心理與諮商學系退休教授）

《阿德勒教你面對人生困境》

楊聰財（楊聰才身心診所院長 / 精神科醫師）
誠摯推薦（依姓氏筆劃順序排列）

〔來自各界專家的推薦〕

王意中（王意中心理治療所所長 / 臨床心理師）
人生的發球權，就在你的手上，自由意志將決定拋出的方向。

張立人（醫師作家）
我喜愛阿德勒的思考風格，解析精神官能症如此精準、又能如此平易近人。他開處方給現代「繭居族」：脫離控制與依賴，開始和人合作。

楊聰財（楊聰才身心診所院長）
透過此書，可以將人生的一切，找出合乎目的的解釋。

《阿德勒教你面對人生困境》

作者簡介

作者簡介

岸見一郎

1965年出生於京都。京都大學研究所文學研究科博士課程結業（專攻西洋古代哲學史）。現為京都聖凱薩琳高中看護專攻科（心理學）、明治東洋醫學院專門學校（教育心理學、臨床心理學）兼任講師。除了哲學專攻，同時研究阿德勒心理學，持續大量的寫作與演講。日本阿德勒心理學會認可的心理諮商師、顧問。

著作有《被討厭的勇氣》、《阿德勒心理學入門》、《煩惱時的阿德勒》、《不幸的心理：幸福的哲學》等書，譯著有阿德勒《阿德勒心理學講義》、《人生意義的心理學》、《心智的心理學》、《性格的心理學》等多數。

譯者簡介

鄭舜瓏

輔仁大學日文系，台灣大學日文研究所畢，主修日本近現代文學。

日本福岡大學交換學生一年。曾任碧湖劇場日文導覽人員、版權代理公司日文版權業務。

平時喜歡耽溺於故事、文字和音樂之中。

譯有《跑步教我的王者風範》、《不生氣的心》、《成為有趣人的55條說話公式》等書（以上皆為遠流出版）。

《阿德勒教你面對人生困境》

書籍目錄

序章 何謂阿德勒心理學 常識的反命題

懷疑常識 / 並非所有的人都一樣 / 原因論的問題 / 一切取決於自己

第一章 與佛洛伊德的相遇與訣別 探索慾望的根源

超越自卑感 / 與佛洛伊德的相遇 / 器官缺陷 / 攻擊衝動 / 情感欲望 / 與佛洛伊德分道揚鑣 / 個體心理學的誕生

第二章 從「從哪裡來」變成「往何處去」 原因論與目的論

不是每個人都活在同一個世界 / 拯救自由意志 / 善的選擇 / 內心沒有掙扎 / 作為真正原因的目的 / 因果關係的假象 / 找出合乎目的解釋 / 善的層次 / 改變現在的狀態 / 連過去也跟著改變 / 從器官缺陷到自卑感

第三章 生活型態 對自己與世界所賦予的意義

何謂生活型態 / 對自己與世界所賦予的意義 / 預測未來 / 生活型態就是一種認知偏見 / 自己選擇的生活型態 / 影響生活型態決定的因子 / 遺傳的影響 / 環境的影響 / 手足順位 / 吸引父母關注 / 親子關係 / 阿德勒的幼年時期 / 阿德勒的親子關係 / 文化的影響 / 改變生活型態 / 即使如此，生活型態還是可以改變 / 超越相對主義 / 提示一個選擇的方向 / 面對人生的課題

第四章 共同體感覺 超越對自己的執著

人無法獨自活下去 / 共同體感覺 / 戰爭精神官能症 / 對他人的關心 / 對自己的執著 / 超越現實的理想主義 / 鄰人之愛與共同體感覺 / 關於價值 / 柏拉圖的目的論 / 共同體感覺的驗證

第五章 優越性的追求 「善」的實現

優越情結與自卑情結 / 天才的事蹟 / 為了改變世界 / 「善」的終極目標 / 正確的優越性追求以及錯誤的優越性追求 / 優越性追求與共同體感覺

第六章 脫離精神官能症性質的生活型態 活在簡單的世界中

改善生活型態的必要 / 被溺愛的小孩 / 對自立的抗拒 / 即使長大之後 / 精神官能症的邏輯 / 關於震驚 / 比精神官能症的痛苦還痛苦的事 / 光有良善的意圖還不夠 / 世界觀與自我中心性 / 面向未來的原因論 / 作為再教育的心理諮商 / 擺脫精神官能症

第七章 阿德勒的教育論 人生的課題以及賦予勇氣

維也納的教育改革 / 前進美國 / 阿德勒所受的教育 / 是誰的課題 / 不處理課題的決心 / 幫助小孩找到自己的價值 / 關於責罵 / 稱讚的問題 / 賦予勇氣與自己的價值 / 不受他人的評價左右 / 把短處看成長處 / 自己的價值可以透過貢獻感獲得 / 不求回報地幫助他人 / 遇到對峙的狀況，仍把對方當同伴 / 貢獻感的重要性 / 不害怕失敗 / 對等這件事 / 賦予勇氣的問題

第八章 與他人的關係 個體的獨自性與他人的共生

透過他人，活出自己 / 給予和接受 / 賦予屬性以及從中獲得解脫 / 不需要他人的認同 / 擺脫競爭 / 從以力服人到對話

第九章 怎麼好好地過完這一生 看清現實與理想

人生並不是什麼事情都有意義 / 超越現實 / 合乎現實地活下去 / 樂觀主義、樂天主義、悲觀主義 / 運動與活動 / 關於死亡 / 克服死亡的恐懼 / 好好地活著 / 活著的喜悅 / 隨時做好準備 / 雙重性 / 改善這個世界 / 跨越的勇氣 / 遊戲人生 / 阿德勒的遺產

《阿德勒教你面對人生困境》

精彩短评

1、也不晓得在中信书店看到的是不是这一本，反正印象深刻的是，幸福一生的源头是三个方向：生活力、爱情、工作。

《阿德勒教你面對人生困境》

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