

《《被討厭的勇氣》40萬冊慶功！

图书基本信息

书名：《《被討厭的勇氣》40萬冊慶功．雙書限量套裝》

13位ISBN编号：9782016110112

出版时间：2016-11-1

作者：岸見一郎,古賀史健

译者：葉小燕

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

《《被討厭的勇氣》40萬冊慶功！

內容概要

《被討厭的勇氣》40萬慶功限量雙書套裝內含：

《被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導》

《被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人生幸福的行動指南》

限量是殘酷的！

《被討厭的勇氣》+《被討厭的勇氣 二部曲完結篇》+雙書收藏盒，絕不再版，要買要快！

若說《被討厭的勇氣》是了解阿德勒思想的「地圖」，《被討厭的勇氣 二部曲完結篇》就是帶領你實踐阿德勒思想、踏上幸福之路的「指南針」！

《被討厭的勇氣》日韓均賣破百萬冊以上，臺灣連續100週高踞各大書店排行榜，熱銷40萬冊以上；雙書全亞洲熱銷破350萬冊，紀錄持續更新中！

蔡康永、黑幼龍、王浩威、蘇絢慧、許皓宜、黃錦敦、黃士鈞（哈克）、張德芬、陳夏民、滕關節、陳系美、陳志恆 勇氣推薦

林依晨盛讚：相見恨晚，亦猶未晚也！

囧星人強推：讓阿德勒治療你的玻璃心！

讀這本書，你心必有所感，那是你反覆經歷生活之後，你知道的，這些話語就是你生命走過的路。

心理諮商師 蘇絢慧

阿德勒的理論，讓人燃起想好好活在當下、不為宿命綑綁束縛的信念與熱情。 逗點文創負責人 陳夏民

「被討厭的勇氣」並不是要去吸引被討厭的負向能量，而是，如果這是我生命想活出的核心渴望，那麼，即使有被討厭的可能，我都要用自己的雙手雙腳往那裡走去。 《做自己還是做罐頭》作者 黃士鈞（哈克）

讓哲學家帶你經歷一場邏輯思辨三溫暖，保證你會重新釐出新的宇宙觀，這才是《被討厭的勇氣》最值得閱讀的原因。 影評人 滕關節

有別於首部曲做為阿德勒心理學的地圖，二部曲則被作者定位為行動方針，讓阿德勒心理學在實際生活中有了「落地」的可能性。 《此人進廠維修中！》作者 陳志恆

綜觀阿德勒思想的地圖

《被討厭的勇氣》

所謂的自由，就是被別人討厭。有人討厭你，正是你行使自由、依照自己的生活方針過日子的標記。

踏上幸福人生的指南針

《被討厭的勇氣 二部曲完結篇》

唯有藉著去愛他人，才能擺脫以自我為中心；唯有透過去愛他人，才能促成自立；也因著去愛人，才終於得到幸福。

《《被討厭的勇氣》40萬冊慶功！

作者簡介

作者介紹

岸見一郎、古賀史健

岸見一郎

哲學家。1956年生於京都，居於京都。京都大學研究所文學研究科博士課程結業。除了專攻哲學（西洋古代哲學，尤其是柏拉圖哲學）外，1989年起，開始研究阿德勒心理學，並成為日本阿德勒心理學會認證的諮商師與顧問。自從撰寫暢銷世界各國、堪稱阿德勒心理學的新經典著作《被討厭的勇氣》後，便如同阿德勒生前所做的一樣，為了使世界更臻良善，花費許多精力在日本及海外與許多「年輕人」對話、進行諮商。著作包括《被討厭的勇氣》等多部阿德勒心理學作品。

古賀史健

株式會社batons代表。自由撰稿人。1973年出生於福岡。專門以聽寫記錄的方式從事書籍撰寫，參與過許多暢銷商業書刊與紀實文學書籍出版。2014年，因「以商業類書籍撰稿人的身分獲得注目，並讓撰稿人的地位大幅提升」而獲得該年商業書大賞的審查員特別獎。前作《被討厭的勇氣》出版後，由於對阿德勒心理學理論與實踐之間的落差感到困惑，於是再度前往京都探訪岸見一郎先生。經過數十小時的討論，以「勇氣二部曲」完結篇的角度寫就了本書《被討厭的勇氣 二部曲完結篇》。

譯者簡介

葉小燕

專職譯者、臺灣高等法院特約通譯。

yen0407@yahoo.com.tw

書籍目錄

【《被討厭的勇氣》目錄】

楔子

第一夜 否定心理創傷

不為人知的「第三巨頭」

為什麼「人是可以改變的」？

心理創傷並不存在

人，會捏造憤怒的情緒

不受過去支配的生活方式

蘇格拉底與阿德勒

你「甘於現狀」嗎？

你的不幸，是自己「選」的

人，常常決定「不要改變」

你的人生決定於「當下」

第二夜 所有煩惱都來自於人際關係

為什麼討厭自己？

所有煩惱都是「人際關係的煩惱」

自卑感，是一種主觀的認定

當成藉口的自卑情結

自傲的人，同時也感到自卑

人生並不是與他人的競賽

「會在意你長相的只有你自己」

從權力鬥爭到復仇

認錯不等於「承認失敗」

如何跨越迎面而來的「人生任務」

紅線與頑強的鎖鏈

不要漠視「人生的謊言」

從擁有的心理學到使用的心理學

第三夜 割捨別人的課題

否定「認同的需求」

不要為了滿足「那個人」的期望而活

什麼是「課題的分離」？

割捨別人的課題

一舉解決人際關係的煩惱

斬斷難題

認同的需求讓你不自由

真正的自由是什麼？

人際關係的王牌由「我」掌握

第四夜 世界的中心在哪裡？

個體心理學與整體論

人際關係的終極目標在於「社會意識」

為什麼只關心「我」？

你並不是世界的中心

傾聽更大的共同體之聲

不能責罵，也不能稱讚

「鼓勵」的方式

為了讓自己感覺有價值

只要存在，就有價值

《《被討厭的勇氣》40萬冊慶功！

人無法靈活運用「我」

第五夜 認真活在「當下」

過多的自我意識，反而牽制自我

不是肯定自我，而是接納自我

信用和信任有什麼不同？

工作的本質在於對他人的貢獻

年輕人要超越成年人

工作狂是人生的謊言

由這一瞬間開始變得幸福

想成為「特別的存在」的人有兩條路

甘於平凡的勇氣

人生是一連串的剎那

舞動的人生

為「此時、此刻」點上最閃亮的聚光燈吧

人生中最大的謊言

為無意義的人生增添「意義」

後記 跨出那一步的勇氣 古賀史健

後記 從這個瞬間開始變得幸福吧！ 岸見一郎

【《被討厭的勇氣 二部曲完結篇》目錄】

致臺灣讀者序 在臺灣，發現阿德勒的瓶中信 岸見一郎

致臺灣讀者序 探究阿德勒的幸福要訣 古賀史健

楔子

大家都誤解了阿德勒的思想

第一部 可惡的他，可憐的我

阿德勒心理學是宗教嗎？

教育的目標是「自立」

所謂的尊敬，即是「如實看待他人」

對「他人在意的事」寄予關注

如果擁有「同樣的心境與人生」

勇氣會傳染，尊敬也會傳染

「無法改變」的真正理由

你的「現在」決定了過去

可惡的他，可憐的我

阿德勒心理學中沒有「魔法」

第二部 為何否定「賞罰」？

教室是一個民主國家

不可以責罵，也不可以稱讚

脫序行為的「目的」？

厭惡我吧！拋棄我吧！

「懲罰」就能讓「罪過」消失嗎？

以暴力為名的溝通

生氣與責罵的意義相同

自己的人生，可以自己選擇

第三部 由競爭法則到合作法則

否定「用稱讚讓人成長」的做法

褒獎讚揚會帶來競爭

共同體之病

人生由「不完美」開始

「自我認同」的勇氣

《《被討厭的勇氣》40萬冊慶功！

脫序行為是以「你」為對象
人為何想成為「救世主」？
教育不是「工作」，而是「交友」
第四部 凡給予的，就得著
所有的喜悅，也來自人際關係
「信用」？還是「信任」？
「工作」為何是人生任務？
任何職業均無貴賤
重要的是「如何運用自己被賦予的事物」
你有幾位好朋友？
要先「相信」
人與人之間，永遠無法心意相通
人生中「平凡無奇的日子」即是考驗
凡給予的，就得著
第五部 選擇愛的人生
愛，不是「陷入」
由「被愛的方法」到「愛人的方法」
愛，是「兩人共同完成的課題」
切換人生的「主詞」
所謂自立，是擺脫「自我」
那份愛，是為了誰？
怎麼做才能奪得父母的愛？
人們害怕「去愛」
命中注定的人？根本沒這回事
愛是「決斷」
重新選擇生活型態吧！
維持單純
給創造新時代的朋友們
後記 再一次發現阿德勒 古賀史健
後記 不要停下腳步，繼續前進吧！ 岸見一郎

《《被討厭的勇氣》40萬冊慶功！

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