

《人生可以不必委屈！》

图书基本信息

书名：《人生可以不必委屈！》

13位ISBN编号：9789862725710

出版时间：2014-5-10

作者：石原加受子

页数：224

译者：邱香凝

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.tushu111.com

《人生可以不必委屈！》

作者簡介

石原加受子 (ISHIHARA KAZUKO)

心理諮商師。是提倡「自我中心心理學」的心理諮商所「All Is One」代表。日本學校諮商學會會員、日本心理衛生 (mental health) 學會會員、日本療癒紓壓協會 (Japan Healing Relaxation Society) 前任理事、獲日本厚生勞動省認證之「創造健康與生存價值」顧問。

以「思考、情感、五感、想像、呼吸」等觀點出發的獨創全方位心理學，提供改善性格、人際關係、親子關係等講座，並持續從事團體諮商將近二十五年，為許多抱持煩惱的男女老少提供建議。

著作有《這樣拒絕，沒有罪惡感：不吃虧、不生氣的練習》、《讓「執著的憤怒」消失》（「しつこい怒り」が消えてなくなる本）、《消除「忍不住煩惱」的訣竅》（「つい悩んでしまう」がなくなるコツ）、《從「老是在煩惱中」脫離的訣竅》（「いつも悩んでしまう」から抜け出すレッスン）……等。

譯者簡介

邱香凝

國立清華大學中文系，日本國立九州大學院比較社會文化學府碩士。喜愛閱讀與書寫，用翻譯看世界。育有一狗，最喜歡的一句話是「用認養取代購買」。

現為專職譯者。譯作有《一路吃下去！騎向台灣第一小吃攤》（石田裕輔著）、《絕不哭泣》（山本文緒著）、《飛上天空的輪胎》（池井戶潤著）等。

書籍目錄

前言 怎麼做才能過理想的人生呢？

第1章 這次絕對不願忍耐，不願放棄

1 我的人生，不該是這樣的

- 或許該是更幸福的
- 要是當時做了XX，現在……
- 即使如此還是會後悔
- 就算想接受也無法接受

2 心懷不滿是有原因的

- 做出那個選擇時，是不是先從思考開始的？
- 「非做XX不可」的思考
- 「做XX比較好」的思考
- 自己的感情、意志，一切都被阻絕

3 愈來愈害怕行動

- 學語文或其他才藝，一旦開始就要「學到最後」？
- 話說回來，要學到什麼程度才算OK？
- 失敗是一定會的，害怕也是理所當然

4 有沒有以自我情感做基準？

- 試試看用「想不想做」來決定
- 不管做出什麼選擇都能獲得滿足
- 可是，好像會和周遭的人起爭執。總覺得好害怕！？

5 一旦忍耐，人際關係就會受挫

- 忍耐到極限的人，從旁人眼中看來就會……
- 悲傷、憤怒、膽怯，戰鬥模式全開
- 彼此都認為「是對方害的」而煩躁動怒

6 明明不想爭執卻還是淪為爭執的心理

- 一旦產生「都是對方不好」的想法
- 即使想掩飾也總是會表露出來
- 敵對在檯面下早已展開

7 無論多麼忍耐都無法感到輕鬆

- 因為害怕所以忍耐；因為忍耐所以害怕
- 有預感總有一天會大吵一架
- 即使如此仍「無能為力的我」

8 哪天開關會被打開而大爆發！？

- 「不是戰鬥就是逃避」的極限狀態
- 害怕爭執，害怕落敗，也害怕退出
- 變得只有靠戰鬥才能保護自己

第2章 其實，人人都感到「恐懼」

1 對方到底想怎樣？

- 擅自臆測，強迫理解
- 害怕當面說清楚
- 有這種習慣的人要注意

2 那種行為模式是從小養成的

- 一旦在受恐懼控制的環境下成長
- 即使長大成人也無法忘記
- 社會是個充滿敵人的可怕地方！？

3 是否「不由自主」產生反應了呢？

- 理所當然無感的每一天

- . 無視自己心情，「以他人為中心」
 - . 以自己的心情為優先的「自我中心」
 - . 儘管行動看似相同，內心的安定程度卻大不同
- 4 害怕再次被傷害
- . 在潛意識中傷了心
 - . 充滿放棄、恐懼與不信任
 - . 恐懼是自己不斷創造出來的
- 5 誰都會有感到「恐懼」的時刻
- . 「我不想死」……直接威脅到生命的恐懼
 - . 「想改變卻改變不了」……維持現狀的認知偏差
 - . 「不會吧？怎麼可能」……正常化認知偏差
 - . 「和眾人不一樣就會感到不安」……群體同化認知偏差
- 6 可是，即使恐懼仍無法徹底放棄
- . 我的人生能夠重來嗎？
 - . 我的願望能夠實現嗎？
 - . 我能受眾人所愛嗎？
- 7 怎麼做才能消除恐懼？才能付諸行動？
- . 為了不再產生比現在更多的恐懼
 - . 學會「保護自己的技巧」
 - . 不需要遵從，也不需要戰鬥
- 第3章 能否改善糟糕的人際關係，其實就看自己怎麼做
- 1 一味推測才會害怕
- . 是不是有什麼內情？
 - . 擴大的猜疑形成了一道障壁
 - . 解決的契機在自己心中
- 2 遵從與否，自己決定
- . 一切聽來都是命令
 - . 一定會在心中反駁
 - . 認同自己是有自由的嗎？
- 3 試著解除內心的武裝
- . 真的遭到否定，遭到攻擊了嗎！？
 - . 內心的緊張永遠達到最高潮
 - . 對方也會反應，氣氛變得劍拔弩張
- 4 對方是故意的？真的嗎？
- . 接不接電話的心理戰
 - . 彼此都喘不過氣
 - . 別看對方，做自己就好
- 5 別凡事都要「分出對錯」
- . 老是擔心「是我錯了嗎」而提心吊膽
 - . 凡事「嚴以律己」卻一事無成
 - . 要知道還有更舒適的選擇
- 6 你是否事事以「我XX」為出發點思考呢？
- . 明明是好心才這麼說的
 - . 以「你」、「那個人」為主詞的意識
 - . 不斷出現新的敵人
- 7 外表看起來愈強的人內心愈害怕
- . 乍看之下令人羨慕，實際上卻是……
 - . 因為害怕失敗，只好態度強硬
 - . 可是，默認聽從實在令人不甘心

．這樣就放心了。更高明的對策

第4章 展開放開恐懼的練習吧！

1 不受感情左右的練習

- ．為什麼無法專心在工作上？
- ．無法消除的煩躁情緒
- ．目標失去了準頭

2 以自己為優先的練習

- ．因為太介意那個人而無法行動！？
- ．「不把自己的事往後推」的小練習
- ．逐漸培育出勇氣

3 練習發現自己受了傷

- ．畢竟還是害怕孤單.....
- ．可是在一起只會受傷害
- ．那或許不是愛情而是執著

4 練習別二度傷害自己

- ．比起和好更想報復！？
- ．不知不覺陷入泥淖
- ．在受傷前自己採取行動

5 練習自己滿足自己的內心

- ．對方惱羞成怒，反過來發飆!!
- ．即使要求也得不到回應
- ．自己對自己說OK

6 練習找出打從心底的滿足

- ．讓對方滿足自己就能獲得幸福嗎？
- ．「一味等待」的人生到底.....
- ．自己的滿足靠自己獲得

第5章 再也不害怕！按照自己所想的改變人生

1 如何才能按照自己的想法生活？

案例1 不管做什麼都挑剔的父母

- ．對未來不安的父母只會把希望放在小孩身上
- ．任何生存之道都會有缺點
- ．不需要獲得許可
- ．從鋪天蓋地的否定中保護自己

2 如果真心想實現夢想該怎麼做？

案例2 想成為音樂人，要如何鑽過成功的窄門？

- ．成功的人有什麼共通點？
- ．有喜歡的事就要鑽研到底
- ．「如果失敗怎麼辦」才是失敗之母

3 該怎麼做才能真的變強？

案例3 只有我和周遭不同。可是，「逃就等於認輸」！？

- ．別凡事都用輸贏來判斷
- ．以保護自己為最優先

4 該怎麼做出人生中的重大決定

案例4 換工作、留學。擔心是否順利而不安.....

- ．明明「想做XX」卻辦不到？
- ．因為這種束縛而愈來愈恐懼
- ．只對真正想做的工作沒有猶豫

5 怎樣才能更輕鬆地成功？

案例5 想辭掉工作，暫時好好休息一陣子

《人生可以不必委屈！》

- 這是逃避？還是撒嬌？
- 有勇無謀？別太快下定論
- 就算失敗也能前進的堅強

6 如何才能確實發揮才能？

案例6 獲得內定錄取的公司是第四志願，這樣算落敗組嗎？

- 就算乍看之下像是失敗了
- 哪種環境才能讓你施展全力
- 「成功與否」取決於自己

7 如何修復和重要的人的關係

案例7 為什麼不明白我的心情

- 無法認同「對方的自由」
- 彼此都「希望對方理解自己」
- 用這樣的話語製造機會
- 恐懼消失，就能打開心房

《人生可以不必委屈！》

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.tushu111.com