

《为自己，敢不敢再活一次》

图书基本信息

书名：《为自己，敢不敢再活一次》

13位ISBN编号：9787555104342

出版时间：2015-7

作者：【韩】李昇旭

页数：208

译者：薛舟,徐丽红

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

《为自己，敢不敢再活一次》

内容概要

这是个心灵导师盛行的年代，很多人给出了通向幸福和成功的方案，列出各种名人的例子，仿佛按着这些鸡汤走就能一路坦途，他们温情脉脉地告诉人们要“首先爱自己”，继而你会迈向成功。可世上有没有那么多的成功者呢？幸福，真的那么水到渠成吗？

“作为心理学者，我听到、看到的常常是另一类故事。很多来访咨询的“成功人士”，他们的人生最后留下的只是悲伤的叹息。”韩国知名心理咨询师的李承旭如是说。“如果没有完全了解自己，盲目照搬社会成功人士或人生导师的话，当作自己人生的答案，那样势必会引起内心的矛盾。”

李承旭在这本书回忆了自己当初的取舍、坚持的选择，不无感慨地说起那狼狈不堪的十年，也讲了很多他在做心理咨询过程中那些别人哭着讲完的故事。他以此为案例，用十分直率，甚至有几分凌厉的笔锋，告诉大家，人为什么需要过自己选择的人生？原因很简单：一，你很难在不喜欢的事上获得成功；二，如果在不喜欢的事上获得了成功，你的人生会更痛苦。他鼓励大家活出自己喜欢的样子。

《为自己，敢不敢再活一次》

作者简介

【作者简介】李昇旭

韩国知名心理学家、心理咨询师，岭南大学心理学系教授，擅长运用精神分析帮人们解决人生困惑。只差一个决定的距离，我们就不能认识这样一位心理学家了。

他原本是位普通教师，有稳定的工作。30岁的某一天，他突然决定告别过去，从头开始，携妻儿去了新西兰学习哲学和心理学。

别人说他不现实、幼稚，他也的确为自己的选择付出了代价。一去十年，经历窘困、迷茫、恐惧，但最终他完成了学业，获得了自己最想要的两个博士学位，重塑了人生。

他说：“我感到骄傲的不是我的学位，我的成功，重要的是，3000天以来从未违背自己的承诺。3000多天里的坚持，让我获得了认可自己的资格——再无人可以撼动我的人生。”

【译者简介】

薛舟，徐丽红，《大长今》《黄真伊》等多部韩国引进作品译者，《韩国当代小说文丛》编纂者，第八届韩国文学翻译奖。获奖人，国内少数备受认可的韩语译者。

《为自己，敢不敢再活一次》

书籍目录

序言 放下吧，你正拥有一切

第1章

我这个人，还算不错吗？

我们从出生就汲汲于被认可

自己，世界上最陌生的存在

世上所有的心灵鸡汤都是骗人的

你的人生，只应由你指指点点

别让他人口中的“应该”绑架你

所有的热爱都是有偿支付

32个赞不及1次你对自己的认可

第2章 我，为谁而活？

独处，和自己约会

所有的爱自己都该是自然而然

你吃的苦要配得上你追的梦

做自己，无需演技

哭着讲述自己故事的人们

第3章 我，为什么焦虑？

每个人心里都住着一个小孩

应有尽有 心满意足

以爱之名，伤害都会冠冕堂皇

别人的成功不可复制

第4章 我对他人有何要求？

爱从来不是等价交换

安全感只能自己给自己

抑郁，是对自己的愤怒

关系中没有单方面受害者

尾声

抛弃想要成为某种人的欲望，你就自在了

《为自己，敢不敢再活一次》

精彩短评

- 1、欧巴擦浪嘿呕
- 2、三十几岁出走生活，去追梦，他的经历简直燃爆了。所谓爱自己，就是以自己喜欢的方式过一生。不过，你首先要明白什么是你喜欢的。

《为自己，敢不敢再活一次》

精彩书评

《为自己，敢不敢再活一次》

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