

《喜欢自己现在的样子》

图书基本信息

书名：《喜欢自己现在的样子》

13位ISBN编号：9787555105470

出版时间：2016-3-10

作者：【日】加藤谛三

页数：208

译者：陈璇璇

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

《喜欢自己现在的样子》

内容概要

为什么费尽心思讨好别人却依然不被喜欢？

为什么苦心卖力经营自我却还是妄自菲薄？

一直想要逃避的，到底是什么？

你真的是想象中的你吗？

如果有人问“你喜欢自己吗”，你会怎么回答呢？

有的人不知如何作答，有的人直言从未考虑过这个问题，还有人则无法理解这个问题背后的深意。更有些人，

他们说不清对自己是喜欢还是讨厌，却活在纠结、不安、焦虑和痛苦中。这样的人通常不喜欢自己，容易跟自己过不去，抑或常常顾影自怜。

纠结、不安、焦虑、痛苦……如此种种，皆因不喜欢现在的自己。再进一步追究的话不难发现，很多时候，人们不喜欢自己的根本原因，是缺乏自信，觉得“我不行”。

本书深层剖析了人们不喜欢自己的真实原因，直指利己主义、委曲求全、假意逢迎、惺惺作态及伪装成完美无缺者示人等现代人种种负面心理背后的深层心理成因，追溯到童年时期成长过程中家庭环境、父母的态度对成年后的自己心理所造成的影响，提出纾解心结、找回自信的方法，鼓励人们脱下层层铠甲，接受不完美却真实的自己，重新喜欢上自己，过轻松自在的生活。

作者加藤谛三说：“我希望大家读了这本书之后，能够喜欢上自己。当别人再问你‘你快乐吗’时，能坚定地回答‘现在，我很快乐’。只有这样的人，才能享受快乐，才是充满自信、真正喜欢自己的人。”

《喜欢自己现在的样子》

作者简介

加藤谛三

日本知名心理学专家，早稻田大学名誉教授，哈佛大学研究所研究员，日本精神卫生学会理事。1938年出生于日本东京，毕业于东京大学教养学部，现任早稻田大学名誉教授、哈佛大学赖肖尔研究所客座研究员以及电台“人生问题咨询”栏目的主持人。

著有《我们为何如此不安——哈佛导师给迷茫者的心灵地图》、《写给失眠者的心理学》、《不高兴的生活艺术》、《你活得累吗》等数十部作品，针对当下各种现代人的心理问题，字字珠玑，层层揭开，温柔治愈。

书籍目录

序 “你喜欢自己吗”

第一章 无比软弱的自我

如果你对现在的自己缺乏自信

1. 无法顺其自然的自己
 2. 选择正视，还是自欺
 3. 封闭在无意识里的压抑
 4. 压倒性的否定和恐惧
- 最不想承认的事情是什么

1. 狡猾的利己主义者
2. 给臭东西盖上盖子
3. “不能失败”的人生陷阱

不招人喜欢的理由

1. 害怕招致他人的不满
2. 绝不将弱点示于人前
3. 我们真的肩负众望吗？
4. 一直在努力，一直在跌倒

妄自菲薄的背后

1. 活着本身就是恐惧
2. 想战胜自卑，却走错了路
3. 不必妄自菲薄

为什么自卑

1. 自信全失的男人
2. 无法卸下的包袱
3. 固执权威的牢笼
4. 尚未独立的人格
5. 囿于不切实际的要求
6. 与热心肠的人为伍

和讨厌的自己和平相处

1. 浑然不知的自弃
2. 为了隐藏内疚而浮现的正义感
3. 为压抑欲望而扮出的无欲无求
4. 不必事事逞强
5. 从改变生活习惯开始

第二章 难以摆脱的依赖心理

1. 施舍而来的爱
2. 放弃过高的要求
3. 摆脱自我否定的形象
4. 避免将他人推入自卑的深渊
5. 抑郁，可能是因为太清闲
6. 弱者都是为了他人而活

我们应该相信什么

1. 虚张声势者的面具
 2. 狂热分子的狂热背后
- 自以为是者的依赖心理

1. 撕去依赖者的伪装
2. 感同身受缺乏症患者
3. 自我中心的高度依赖者

《喜欢自己现在的样子》

被侵蚀的心灵

- 1.希望他人接受自己的一切
- 2.警惕依赖乘虚而入

.....

《喜欢自己现在的样子》

精彩短评

- 1、对自己启发很大。对于那些以父母亲戚之名伤害自己至深的人，病不临床，死不临丧，是我对过去经历最起码的尊重。
- 2、这本书更多的是讲的发现自我，分析了一些作者了解到的生活经历，加以论证。更强调的人在生活中的独立性，不过有的观点太绝对，在中国并不适用。
- 3、封面不错 内容重在讲不良的亲子关系导致孩子自卑 原因分析多过方法论...
- 4、书籍反复来讲自卑的原因就是不喜欢自己，没有深入讲后面的原因，段落上下不连接，
- 5、内容水得要死，言之无物，掩盖不了鸡汤的本质，一星送给封面
- 6、现象描述比较多，总觉得有很多重复的地方，反复在讲一个道理：父母对孩子的压抑、有条件的爱、依赖心理、严苛，可能是批评主流日本性格的，范围有点窄。其次是积极性、可操作的东西很少。告诉别人你这样是错的，但是却不提供一些中肯建议，人格就算破了从前树立的障碍，可能也会恐慌呢。对熟读心理学的人来说只是很多阐述。不过标题很打动我，核心思想也是靠谱的。迅速翻完。
- 7、重复较多，有些内容需要细细品味
- 8、如此渣渣、口水，翻来覆去讲亲子关系影响
- 9、一本书来到自己眼前，是有机缘的。这本书和我的缘分就是这样，在这个自我整顿时间，刚刚好。
- 10、讲述的内容是真。也确实是如此！但是呢，有点重复赘述，不太深入，因为这个说来说去就是那么点内容，无非就是1，家庭的因素，2，环境的因素，3，父母的因素.....还有自身的因素！关键就是不自信.....不相信自己~
- 11、口水文，满满的负能量
- 12、可能有些深刻的含义 伪善
- 13、216 59 30
- 14、很标准的鸡汤。设计蛮活泼的。
- 15、还可以吧。自卑都是因为家庭教育的过于严厉和无条件的爱的缺失。而走出自卑，并非一件容易的事。也许重要的不是治愈，而是与自卑一起和平共处。
- 16、半小时读完，啰嗦。

《喜欢自己现在的样子》

精彩书评

1、“为了让爸爸妈妈放心满意，让亲戚邻居看得起，为了自己和家里人有面子，必须要出人头地才行”；“同学朋友的工作都不错，我绝对不能输给他们，必须要好好努力工作，职位薪水都要高过他们，这样出来聚会时才能抬起头来啊”；“他们希望/觉得我应该是这个样子，所以我必须要活出这个样子，才不会辜负他们对我的期望，不然对不起别人也对不起自己”；……你是不是也曾经闪过这样的意念？或者是从过去到现在一直在这样的意念中度日？父母七大姑八大姨满意了，同学同事朋友满意了，你活得就有价值了？“只有别人觉得自己好，自己才是好的”，这是理所当然的还是纯粹的谬论？活在别人的眼光里，活在别人的评价里，是人生最大的悲剧。别人的眼光、别人的评价、别人的期望……别人的一切，成为了困住自我的重重枷锁。总是让“别人”压顶度日的人，多半是根本意识不到我们身体当中最重要的那个自我。即便是觉得生活难过，觉得身心俱疲、愤懑压抑抬不起头，也很难意识到根本问题出在哪里。自我意识不唤起，那么它就会一直沉睡下去，像死火山般地堵在心底里，无法喷薄而出，点燃真正的自我。你以为别人总把目光投向你，总在盯着你的一举一动，总期望你吐气扬眉，但其实，残酷的真相是，并没有。抱着这种错误的认知生活的人，多半是对自己毫无自信，自然也缺乏自我认同，终日从别人的嘴里眼里寻找存在感。就如本书作者说的那样，人们时常感到自卑和无力，是因为真实的自己和别人期待中的自己存在差距。这些人从一开始就认定他人对自己怀有某种期待，觉得自己如果变成这样，恋人肯定会喜欢吧；或是变成那样，肯定能和同事处好关系、能和学生时代的朋友愉快地来往吧，总之，就是自己一定要为别人做出这样那样的改变。为了他人竭尽全力却什么都做不好的人，大多都极度压抑自己的本性，过着不自然的生活。为了喜欢的男生，一味地付出，恋情却总不顺利；对孩子百般疼爱，甚至牺牲自己的人生，可孩子成人后却对自己拳脚相加；作为教师，对学生们尽心尽力，连自己都被自己感动了，但却没有一个学生将自己放在心上；对邻居一直客客气气，招呼一次不落，但是却无法建立亲密的邻里关系；对下属关怀备至，可下属却对自己的话充耳不闻……到最后，除了委屈、气愤、失望，也剩不下什么了。为了满足别人，只好拼命压抑真实的自己。可是实际上呢？真相是，并没有必要那么为了别人，因为很多时候，别人对我们的期望也并没有我们想象中的那么高。这本书里面说，一个人，只要压抑了自己真实的想法，就不会活得潇洒自在。不如从今以后，抱着“你想我怎样是你的事，我活成什么样子是我的事”的态度生活吧，即便可能有人对你指指点点，有人对你不屑一顾，有人对你百般不解，那又何妨？按照自己的意愿，为了真正的自己而活，忠于真实的自己，不委屈地生活，才是最重要的。然后你就会发现，活着本身就是件再快乐不过的事。

2、去年有个朋友针对一封读者的来信，约我做一个简单的采访。这位读者讲述了自己的故事，小时候，有一次他为了和表弟出去打电子游戏，偷拿了家里储蓄罐的钱，他们在电子游戏厅被姑妈抓了个正着。因为他一直以来在大人眼中是个特别乖和听话的小孩，于是一大家子人一直在说表弟带坏了他，问他钱从哪里来，表弟一边哭着否认一边被打。而害怕的他在旁边一句话都不敢说。这在很多人看来是一件小事，但是这么多年过去了，他依然放不下了，心中有自责和羞愧。并且他继续走在所谓的“好孩子”“乖孩子”的路上。他说：“我依然扮演着一个乖小孩的角色，不断接受来自长辈们的夸奖和表扬。我掌握了一门特殊的技能，发现每个人都有自己的喜好，只要我愿意去扮演一个对方喜欢的样子就能很轻易地获得对方的青睐。和一个内向的人主动聊天，对一个外向的人做倾听者，无往而不利，就像一个出色的变色龙，越来越得心应手。有时我觉得自己很假，因为我只是在投其所好。但有时我又觉得这又有什么，因为在那接触的瞬间，我和对方都是真心地愉悦，至少我没想过伤害别人，我只是想获得喜爱而已。这种看起来具有应对性的生活方式虽然让日常生活简单，却也引发了更大的问题。我渐渐地发现，自己失去了自我。我不知道真正的自己，想要什么，想做什么。我和A聊偶像歌手，也和B聊独立摇滚。我和C聊颠沛的自由，也和D聊家庭的安全感。但是真实的我喜欢什么呢？”我看到一个因为长期讨好他人而失去真实自我，内心充满痛苦的孩子，令人感到难过和遗憾。他不喜欢这样的自己，但是似乎因长期以来形成了讨好他人的模式，而无力改变。讨好者做什么事情都需要得到别人的认可，活着似乎就是为了讨好别人。在萨提亚的交流模式中，讨好者被描述的身体姿态是：“单膝跪地，身体有些摇晃，伸出一只手做乞讨的姿势。”“如果你保持这个角色五分钟以上，你就会感觉恶心，想要呕吐。”你呢？你是不是也是一个讨好者，活在讨好他人的虚情假意中？连自己都觉得自己恶心？日本知名心理学家加藤谛三在《喜欢自己现在的样子》这本书的后记中说了这样几段话：“现代人的心理之所以扭曲，并不是因为单纯的利己主义，而是因为伪装成利他主义的利

《喜欢自己现在的样子》

己主义。现代人的心理之所以扭曲，并不是因为直白的敌意，而是隐藏在敌意之下的惺惺作态。现代人的心理之所以扭曲，并不是直接的憎恶，而是虚情假意背后的深恶痛绝。现代人的心理之所以扭曲，并不是简单的以自我为中心，而是假装成为他人着想的自私自利。”他说的正是为了讨好他人，让他人觉得自己是个好人而隐藏真实自己的讨好者。他们压抑并远离真实的自我，迎合他人的评价，做一个道德上的伪善好人，使自己陷入自卑与恐惧中，最终导致严重的心理问题。讨好者之所以讨好别人是因为太害怕别人对自己做出不好的评价，他们太希望别人说他“好”了，太希望维护自己在别人心目中的完美形象了。往更深处分析，害怕别人说自己不好，其实是因为自己没法确定自己是好的，他们对自己的评价常常也是“我不行”“我太差劲了”“我不够好”，即他们对自己缺乏自信，对自己缺乏正面积极的自我评价和认识，他们的内在是缺乏力量的。那又是什么原因导致自卑，自我评价低呢？极可能在幼年的时候没有得到父母以及周围的人的认可和正面的评价；或者得到的好评价都是因为自己做了某事成功而得来的，是有条件的，比如考了高分，父母就爱你，就认可你，而考不好父母就打击批评你，甚至对你冷嘲热讽；又或者得到的好评都是自己假装出来的，比如自己明明很喜欢玩耍，却在父母面前假装很用功读书，勤快做家务，讨父母欢心，让父母喜欢自己。长期以往，他们就会形成这样的观念：只有“我好”，才能得到周围人的赞赏和认可，被赞赏和认可的美好感觉让人上瘾，一旦“我不好”或者“我犯了错”，就会受到父母以及周围人的指责批评，而这感觉简直比地狱还难受。于是他们非常害怕“自己不好”，努力要打造“好我”，剔除“坏我”，同时也觉得真实的自己是不好的，不被他人接纳的，于是越不敢暴露真实的自己，最终只好活在自欺欺人的恶性循环中，而且变得虚伪、自卑又懦弱。其实，我们都是普通人，有优点，也有缺点，有好我，也有坏我，有成功，也有失败，有光鲜亮丽的一面，也有丑陋不堪的另一面……因为这就是生活，这就是世界的真相。如果我们能够统合这两者，我们就会成为完整而非分裂的自己。如果我们每一个人被爱只因为我们真实的自己就是可爱的，我们本身就是值得被爱的，而不是附带着那么多条件，比如乖、听话，比如考了名校，比如赚更多的钱，那我们将会有多么有信心和勇气啊。我在心理咨询的过程中，发现很多人的内心痛苦正来源于讨好他人，无法做真实的自己。为了维护与他人的关系，为了外在的自己有一个良好的形象，或者为了一些经济利益，他们无法做真实的自己，说的话，做的事，并不是自己内心真实的意愿，生活中处处“求好”，而不是“求真”，结果生活越来越压抑，内心冲突和痛苦越来越大。习惯讨好别人的人，容易失去真实自我，不知道自己是谁，想要什么，最后受伤还是自己。加藤谛三给出了讨好他人的自卑者一些问题解决的方法，首先是了解真实的自己，进行自省和自我觉察，然后接纳真实的自己，停止讨好他人，将他人的认可与自己有没有价值剥离开来，慢慢建立自己的自信心，做真实而快乐的自己。所谓真善美，有真，才有善与美。做真实的自己比做一个伪善的自己更重要。“求真”先于“求好”，以自我为轴心，表里一致地生活，不仅自己会身心舒畅，同时也能够吸引到那些真正欣赏和喜欢你的人。请做真实的自己，因为真实的人才是有力量的，真实的人才能拥有真实的人生，而只有真实的人生，才能够令人感到内心真正快乐和充实。微博：meiya慢慢来微信公众号：meiya（ID：OneStepUp）

3、書叔旧书店第117期免费送书活动“你喜欢自己吗”这是开篇序的题目。在序言的最后，作者告诉大家“我希望大家读了这本书之后，能够喜欢上自己。当别人再问你‘你快乐吗？’时，能坚定地回答‘现在，我很快乐’。只有这样的人，才能享受快乐，才是充满自信，真正喜欢自己的人。”这也是赠书介绍。今年的我，正在学习接受自己，改变自己，突破自己。这类书正是实用必备书籍。作者在序言提出，人们为什么如此在意别人怎样，总是非得跟别人一较高下？这是因为，很多人对自己并没有什么期望。也就是说，没了他人的关注，人们很少发自内心地想要做什么事，没了周围人的关注，就没了做事的动力。人们总是鼓励别人，就算全世界都放弃了你，你也不能放弃自己。然后现实总是，在世界刚刚有点下陷时，先放弃的是自己。大家所有的努力都像是为了赢取他人的目光，而不是从自身出发，所以在世界开始转移目光以后，就偃旗息鼓，毫无斗志。少数人因为身边人的忽略感到自尊心受挫而奋发图强成就一番事业，也是为了重新赢得注视；大部分选择放逐人生，忽略自己的梦想。思考过往平庸的人生，没有身边人的期望，演变成自己对自己也没有期望，从此过上“闲云野鹤”般的生活，淹没了自己那份对精彩世界的渴望。作者在“选择正视，还是自欺”篇章中提到，如果坦然面对自我的人清楚地意识到“真实的自己没有价值”，那么对他们来说，最重要的是要明白——这种自我贬低和自己本身可能没有关系的。习惯自我贬低的人，不妨坦然审视自己，试着了解“我没用”背后真实的原因。30岁了事业未成，还大龄未婚。坦然面对现实后，我想大部分人都会觉得是“真实的自己没有价值”。没有事业，没有婚姻，夸张些，可能有人觉得自己没有幸福，一无是处。

《喜欢自己现在的样子》

现在认真思考，这种自我贬低和自己本身没有关系。事业成功的标准是什么？在什么年龄结婚？这些都是周围人对待它的一种成规，进而以这种标尺去衡量你，潜移默化所造成的你的错觉。你自身的价值不是只在创事业和嫁人。作者在后记中提到，在这本书中，我描述了心理扭曲所造成的种种压抑。一言以蔽之，作者著写本书的目的倾向心理治疗方面。书中大篇幅的书写了自卑、依赖心理、自大、八面玲珑四类心理扭曲者所带来的种种问题。比如自卑，他认为自卑者即抑郁症患者，大部分的篇章都是抑郁症状况分析；比如依赖心理，举了两个例子，一是某个家庭有位寄住的阿姨，一家之主白天上班晚上兼职，辛苦工作到体力不支住院，寄住的阿姨每天悠闲自在；二是女性打节目热线控诉丈夫将收入交给其他女人，给别的女人买奢侈品，但并不和老婆离婚，开始就不理解作者所说的依赖心理，看到两个例子后更加无法理解。最后，我以为“喜欢自己现在的样子”应该是帮助分析现状，从现状出发怎样更好的向前努力。可是自卑，抑郁症，自大这些还要继续喜欢嘛！虽然书中大部分内容对我来说没有指导性，开卷有益，它也帮助我重新认识了几个新观点。

《喜欢自己现在的样子》

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