

<<當你覺得自己不夠好>>

图书基本信息

书名：<<當你覺得自己不夠好>>

13位ISBN编号：9789861334035

10位ISBN编号：9861334033

出版时间：2012-3

出版公司：圓神出版社有限公司

作者：小池龍之介

页数：128

译者：王華懋

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：<http://www.tushu007.com>

<<當你覺得自己不夠好>>

前言

序不管是乍看之下多麼幸福的人，在不讓人看見的地方，或多或少都藏著一個「討厭的自己」。

像是優柔寡斷、斤斤計較、跟別人比較而不愉快、無時無刻在內心批評別人、愛慕虛榮（卻因得不到期望的讚美而憤憤不平）……諸如此類。

當這些「討厭的自己」=「討厭的個性」控制心靈的時候，我們的表情、腔調、舉手投足都會在不知不覺間，變得侷促不安、咄咄逼人。

這些都是因為我們失去了從容的心，卻會讓「討厭的自己」散發出負面氣息，甚至危害到旁人。

如果就這樣放任「討厭的自己」為所欲為，結果不光是使自己痛苦、失去魅力，甚至有可能讓關心我們的人退避三舍。

反過來說，如果可以練習揮別這種「討厭的自己=個性」，穩重自持，不但自己舒服，也可以改變散發出來的氣息。

光是這樣，就可以成為一個魅力十足的人。

那麼，接下來就讓我們一起學習揮別「討厭的自己」吧！

<<當你覺得自己不夠好>>

內容概要

幸福的真相，其實跟你想的不一樣！

你的不滿足、不快樂，全都是因為覺得自己還不夠好…… 53個清心、開懷、接納與成長的練習，讓你擁有更出色的自己！

《不思考的練習》作者、東大畢業的智慧僧侶小池龍之介，教你丟棄自欺欺人的假幸福，正面迎擊負面情緒，贏得真幸福！

自我欺騙得到的短暫快樂，只會使你一天比一天更討厭自己。

想得到別人讚美、希望贏得最多關注、講八卦發洩職場壓力、看電影調劑心情、當好友的抱怨垃圾筒……這些我們經常做的事，原來全都錯錯錯！

？

當你為旁人的評價汲汲營營，你的每一分努力都是在貶低原本的自己；當你沉溺在批評的快感，就像給自己施了永遠無法擺脫自卑的魔咒；當你勉強扮演社會期待的角色，你的心靈將反覆受創，直到你再也不覺得自己值得被愛。

你以為的藥，其實是毒 不要隨便稱讚別人！

當你稱讚別人「好漂亮、身材真好」的時候，其實是在帶給對方「要是我老了、身材變差了，是不是就沒人喜歡我了？

」的不安。

拒絕參加八卦大會！

當大家一起批鬥別人，就好像召開一場「我比較棒」的自誇比賽，但是踩低別人並不能夠提升自己！

嫉妒是人之常情，但不能習以為常！

嫉妒會開啟自我保護機制，讓雙眼看不清現實，對別人雞蛋裡挑骨頭，最終眾叛親離，搭上不幸的特快車！

不要急著奔向眼前的逃生口，正面迎擊負面情緒的心魔，通往幸福的大門就在不遠處！

<<當你覺得自己不夠好>>

作者簡介

小池龍之介 1978年生於日本山口縣，東京大學教養學系畢業。
現任月讀寺（位於東京都世田谷區）住持、正現寺（位於山口縣）副住持。
除了自我修行之外，也於月讀寺、新宿朝日文化中心等處指導一般大眾坐禪，從自身經驗，推廣「訓練心靈」的方法，擁有一開放預約就立即額滿的超高人氣。
經營網站「家出空間」（離家空間），以及兼具寺廟與咖啡館機能的「iede cafe」。
主要著述有《不思考的練習》（究竟出版）等書。

王華懋 熱愛閱讀，嗜讀故事成癮，尤其喜愛推理小說與懸疑小說。
現為兼職譯者，譯有《白色巨塔》（合譯）《華麗的喪服》《無止境的殺人》《夏天．煙火．我的屍體》《完美的藍》，以及《向老天借膽的旅程 - - 世界貧民窟絕對體驗》《寫給千萬顆星星》（以上兩本為圓神出版）等作品。

<<當你覺得自己不夠好>>

書籍目錄

序言第一章 「討厭的自己」 「出色的自己」怎樣才算是個性好？

「老好人」就是個性好嗎？

「優柔寡斷」也是一種壞個性「聆聽抱怨」並不等於「個性好」「笑容」是個性好的象徵？

在職場，個性也是「能力」之一自我折磨，陷入虛幻的幸福！

了解「心靈扭曲度」的方法個性可以改變 - - 1.個性是可以鍛鍊的個性可以改變 - - 2.斬斷惡性循環從認清自己不好的部分做起漫畫 負面感情是學習的大好機會！

第二章 「自我中心」 「贏得人心」大聲主張是「耀武揚威」的表現分辨你的大道理中有沒有私欲？

在說「好可憐」的時候，你是不是內心竊喜？

明明是在安慰，卻變成演講大會「聆聽八：建議二」的法則不要被「我都是為你好」給騙了「客氣過頭」也是一種自我主張撒謊的話，心靈會變得如何？

「掠奪的謊言」會使心靈短路「虛榮的謊言」只會傷害自己「體恤的謊言」有時也是一種罪惡漫畫

「試探的謊言」是通往不幸的入口第三章 「自我意識過剩」 「建立自信」掉進「自我實現」的陷阱不要被「憧憬的工作」牽著走你的「進取心」是絆腳石什麼叫「讚美上癮」？

不要被誇獎就得得意忘形「以讚美代替批評」也有危險性接納對方，讓對方成長謙虛算是個性好嗎？

婉拒工作是壞事嗎？

跳脫「平等」的幻想漫畫 引出對方的「善意」第四章 「愛嫉妒」 「從容自在」「嫉妒」的心靈機制「嫉妒程度」的簡單測驗法嫉妒會逐漸變成「快感」「戀愛中毒者」會不斷戀愛又分手嫉妒造成的「內線交易」連風景和哼歌都要嫉妒全副武裝，扭曲事實沒有人是完全不武裝的偶爾也要清掃一下鎧甲裡面變得可以祝福「別人的幸福」漫畫 「幸福的心」=「跑者的愉悅感」第五章 「嘮叨鬼」

「氣質美人」「批鬥大會」是巫術集會！

「講壞話可以抒發壓力」只是錯覺喝酒解百憂？

看「搞笑節目」可以了解壓力程度！

？

電影和音樂只是一種逃避漫畫 怎樣才能拒絕批鬥大會呢？

第六章 「小氣巴拉」 「心靈充實」「金錢」與「幸福」是無關的汲汲於賺錢，讓人心神不寧成為「幸福有錢人」的方法為什麼小氣鬼不受歡迎？

喜歡搶特賣的人容易存錢？

也有「超越標價」的幸福結語

<<當你覺得自己不夠好>>

章節摘錄

「老好人」就是個性好嗎？

我們常說「個性好的人老吃虧」「好人容易被利用」。

這種時候，大家心頭浮現的是不是無法拒絕別人的請求、被塞了一堆工作的「老好人」呢？

可是，「老好人」並不等於「個性好的人」。

他們只是過於懦弱，無法拒絕別人罷了。

至於這種懦弱源自於何處？

就是「不想被對方否定」「不想被對方討厭」、提心吊膽的心理。

提心吊膽，從佛家的角度來進行心理分析，就是「憤怒」的一種。

即使拒絕對方的請託，對方也不一定就會與自己絕交吧？

然而老好人卻會擔心「對方可能會生氣」，做出各種負面的想像而忐忑不安。

他們對自己幻想出來的憤怒場面感到恐懼，因而矇蔽了心靈，所以從佛家的角度來看，是一種不好的性格類型。

答應人家。

這種無法清楚判別事理的狀態，無法拒絕別人請託的理由還有一種，就是個性迷糊了點，會不小心輕易答應，在佛家叫做「無知」。

而「無知」也是無法控制心靈的狀態，所以不能算是「個性好」。

一般來說，強勢的性格通常會被視為「個性差」，所以相反的柔弱性格就容易被說成「個性好」，但我必須說，這是一種錯誤的成見。

一個頭腦清晰而冷靜的「個性好的人」，不會給別人「我要盡情利用他」的可乘之機。

如果攬下大家的工作，內心感到滿足，那是一件很棒的事。

可是如果內心喃喃抱怨著「真不想做」，那或許就需要拒絕的勇氣了。

大聲主張是「耀武揚威」的表現 很多人喜歡大聲主張一些天經地義的事。

「不可以熬夜！

」「愛情比金錢更重要！

」「人心是善變的！

」諸如此類，這會讓聽的人感覺：「這我是知道啦 可是何必說得那麼理直氣壯嘛」於是陷入消沉，甚至覺得惱火。

然而，為什麼就是有人喜歡這樣大聲主張一些大道理呢？

因為他們其實只是想要耀武揚威罷了。

這些人覺得，只要搬出大多數人都認同的大道理，就彷彿有尚方寶劍在手，銳不可當。

另一方面，會搬出理所當然的大道理，也是出於想要指責別人的心態。

這也是一種「想要耀武揚威」的表現。

在指摘對方某些事的時候，他們會用「正確」或「錯誤」這種好似具備客觀性的口吻談論，可是背後卻在釋放出這樣的訊息：「說得如此頭頭是道的我，比起連這種事都不懂的你，真是有價值多了。」

這肯定會帶給周圍的人不好的印象，因為其他人一樣也想出風頭。

我總感覺，驅動人類的原動力，除了「想出風頭」以外，還真是沒有其他了。

人們就是如此渴望別人肯定自己的價值。

大聲主張天經地義的道理，容易招來不好的結果，是因為裡面帶有否定的意涵：「我是對的、了不起的，而你是低劣的。」

這就像是熊熊燃燒著否定對方的憤怒能量在評斷：「你這個不守規矩的愚昧之徒！

」憤怒這種東西會矇蔽人心，使人昏瞶，所以即使做的事是對的，憤怒也會把一切都變成錯的了。

<<當你覺得自己不夠好>>

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:<http://www.tushu007.com>