

<<接纳自己，就接纳了世界>>

图书基本信息

书名：<<接纳自己，就接纳了世界>>

13位ISBN编号：9787530972625

10位ISBN编号：7530972626

出版时间：2013-7

出版时间：天津教育出版社

作者：（韩）杨昌顺

译者：千太阳

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>

## <<接纳自己，就接纳了世界>>

### 前言

Prologue让这个世界接纳我的方法有一次，受到朋友的邀请，跟一些初次见面的人去南岛旅行。开始每个人都做了自我介绍。

有趣的是，每个人都会在自己名字后面加上职业及单位。

当我介绍完自己之后，邀请我的那个朋友突然对我说道：“我听说你开了一家人际关系诊所，不知你本人在人际关系处理上怎么样呢？”

”这位朋友具有这样一种幽默感：用一句简简单单的话即可改善全场的氛围。

但他也会偶尔于幽默中含一丝锐气。

虽然平时我对此倒是无所谓，但这次，我却好像被他的话狠狠扎了一下。

说实话，曾经有一段时间，我非常忌讳被别人提到自己是人际关系方面的专家。

专家们经常陷入的困境之一，便是对自己期待过高，觉得自己应该掌握相应领域的知识，给外人呈现出一副完美形象。

我也一度曾为了这份期待而拼命付出过努力。

当然，最终的结果和付出的努力完全不符。

我在矛盾中徘徊良久，不知从什么时候起慢慢放下了这份期待。

没想到，此后我的内心居然变得格外踏实。

对别人的指点评论，我不再像从前那样敏感。

在人际关系处理上，道出自己的职业也变得不再难以启齿。

我仿佛让自己得到了某种全新的自由。

如果换成从前的我，可能会在听到诸如“既然身为专家，人际关系也应该处理得很不错”一类的话时心里非常不踏实。

然而，如今内心已经一片自由的我，足可以用一句“先甭提人际关系，反正和爱人的关系不咋样”来从容应付。

我们隐藏真心的理由我们对人际关系的追求总是有正反两面。

一种是“只要可以”就随心所欲自由行动，另一种是知道“这不可能”。

因此小心慎重抑制自己。

当这两种追求相互碰撞便会产生很多矛盾，最终，大部分人的身上会留下后者的印记。

因为他们认为，想要得到别人的认可，就只能这么做。

我们从小受传统文化的影响，认为坚持自己的想法并非一件好事。

可能有人觉得，正是受“谦逊即美德”这一思想的熏陶才形成了大家今天的习惯，但我认为其实不然。

每个人都渴望堂堂正正、自信十足地直率而言。

事实上，有些没能及时表达自己想法的人来找我咨询时也会说：“我想表达自己的想法。

真的很讨厌这个只能曲意逢迎的自己。

”其实，不仅是他们，包括我在内的大部分人都不擅长表达自己的想法。

因为，被对方否定是件相当可怕的事情。

很久之前兰波就曾说过：“不存在从没受过伤的灵魂，只不过是我们没有勇气来面对人际关系带来的伤害罢了。

”所以，直到今天我一直在思考这样一个问题，“到底该不该说出自己的想法？”

如果对方说我不礼貌该怎么办？

”此外，能给我们内心带来恐惧的还有“我可不可以先敞开心扉”“会不会最后受伤的只有我”“应该没有人想法和我一样”等一系列问题。

让人际关系瞬间好转的健康直率其实，对方也有和我一样的烦恼。

这里我们可以找到一个明确的解决方法。

我先将害怕受伤、害怕被否定的心理表现出来。

如此一来，走近对方并主动伸手就会变得更加轻松。

## <<接纳自己，就接纳了世界>>

同时，表达自己的想法，坚持自己的主张也变得不再可怕。

当然，对方也可以理解包容你的言谈举止。

为了达到这个目的，我们首先要与自己和睦相处。

我们似乎非常了解自己，但现实往往相反。

所以，我们需要具备足够的勇气来走出这一误区，包容真实的自己，扬长避短。

只有和自己和睦相处，才能给对方呈现出“真实的自己”，从而才能和那些包容你的人和睦相处。

不仅如此，与自己和睦相处还可以改善自己与指责自己的人们关系。

先看看那些指责有没有道理。

如果有道理，那就改正自身的不足；如果没道理，那就看作对方的过错。

简言之，即“做个直率的人”。

我在前文中已提到过，从前，我常常会在不同意对方意见时有这样一些想法，诸如“如果我继续坚持自己的意见，对方会不会受伤”或“没准对方会背后说我坏话”，末了说一句“随你便”便不了了之。

不过每当遇到这种情况，结果都不会很好。

因为事情最后既没让自己满意，又让对方说出“你不是说过无所谓么，责任不只在我”一类话。

这时，我再怎么表示“我当时害怕伤到你才放弃”也无济于事。

所以现在我才改变了想法。

“健康直率”的前提条件通过亲身经历，我体会到这样一点：既然我要负责任，就要明明白白地表达出我自己的意见。

这对我的人际关系有着非常重要的意义。

这并不意味着我是在无视对方的意见，而仅仅说明我要坦率地表达出我自己的想法。

其核心在于“明确和简洁”。

有趣的是，只要我做到了这一点，对方也能够包容我。

因为对于任何一个人来说，对方不表达自己，就无法知道对方的本意。

人们不可能知道你是因为喜欢才说喜欢，还是因为害怕受伤才说喜欢，抑或是因为麻烦、疲倦、摆脱矛盾才说喜欢。

所以，最好明确表达出自己的本意。

这就是我所理解的“健康直率”。

当然，这里需要几个前提条件。

首先，我需要了解自己的想法是否合理客观。

如果在什么都不懂的情况下一味地发表意见，那就不是直率，而是一种无知和粗鲁。

其次，要理解他人，珍爱生活。

只有这样，才能在坚持自己想法的同时包容这些想法所产生的矛盾，并一一化解它们。

最后，不管在何种情况下，都要保持风度。

吃了尖锐的东西，很容易消化不良。

人类的感情也一样，各种尖锐的要素相互碰撞，很容易产生伤害。

风度会让这些尖锐的东西变得温柔而缓和。

所幸的是，不知道从何时起，这种以年轻人为中心进行沟通的文化氛围正在不断扩散。

很多人通过自由地展现自我，也接受别人的做法，从而为建立更加健康的人际关系而努力着。

之所以这些努力非常重要，是因为人之本性当中有一种渴望通过与人和睦相处达到人生成功的强烈欲望。

当我们无法实现这种欲望时，就会倍感蹉跎。

受伤意识与怨气便从这个时候开始积累。

为了克服这些问题，我们务必要了解那些让我们内心无时无刻不难受的心理问题。

正如我们把自己推出去，去了解别人，通过这种努力我们会不断加深对人类的理解。

这不仅限于一般的人际关系，对提升领导能力也有很大的帮助。

唯有理解才能达成共鸣，唯有共鸣才能进行沟通。

## <<接纳自己，就接纳了世界>>

而且，当你不断尝试这种努力时，这个世界才能了解你的真心，这个世界的人们才能对你伸出双手，敞开心扉。

本书将把这些主题以一个章节一篇故事的形式传达给读者们。

我非常希望将我的内心想法传达给广大的读者朋友。

如果能够帮助更多人将恐惧转化成力量，我也就毫无遗憾了。

渴望人际关系的自由杨昌顺

## <<接纳自己，就接纳了世界>>

### 内容概要

人生在世，我们不可避免地要与人打交道。但是我们在人际关系中却很难做到堂堂正正、自信十足地率直而言。我们总是小心慎重地抑制自己，害怕因为表露了真实的自己而不被他人所接受。因为这种抑制，我们有时甚至会讨厌只能曲意逢迎的自己，渐渐对与人交往怀有恐惧、排斥的心理，人际关系也会越来越不健康。

所有这一切产生的根源，只因我们没有好好地了解自己、接纳自己、与自己和睦相处。正因为你不接纳不了自己，又谈何让他人接纳你、喜欢你、愿意与你打交道呢？

作为神经科、精神科的专业医师以及人际关系诊所院长的杨昌顺，从前来找他咨询的人们的经历中，提炼出大家普遍存在的问题与困惑，从心理学的角度，佐以书籍和电影里的例子，专业而又轻松幽默地对这些问题做出了解答，让你我能够坦然地接纳自己，让人际关系瞬间好转。

## <<接纳自己，就接纳了世界>>

### 作者简介

作者：（韩国）杨昌顺 译者：千太阳杨昌顺，韩国神经科、精神科专业医师。

获得延世大学医学院硕士学位，成均馆大学博士学位，被评价为第一个将东方的周易与西方的精神医学结合在一起的学者。

曾在美国Harbor-UCLA精神科担任访问教授，现任杨昌顺神经精神科/人际关系诊所院长。

同时兼任延世大学医学院精神科外聘教授、美国精神医学学会会员、美国医师经营者学会会员、CBS观众委员会会员、东亚日报读者人权委员会委员。

参加过的电视节目，在三星经济研究所的SERICEO中进行过100次以上的“心理诊所”治疗，同时在多个企业和组织做过“领袖的内心管理”“人际关系”等演讲。

著作有《我为什么害怕说出自己的身份》、《CEO，读出内心》、《我为什么不擅长恋爱》、《丑小鸭飞天》等。

## <<接纳自己，就接纳了世界>>

### 书籍目录

Chapter One 这个世界为什么不懂我的心？

坦然面对世界的伤害 3把“我是真心”的放在心里 10“我的真实”和“对方的真相”之间 15虚假要拆穿到什么程度 21劝人的话永远无法劝己 28期待别人不如开放自己的 36Chapter Two 跟着心走——必须表达“真实的自己”的原因真实面对自己的内心是人生最大的难题 45我是什么样的人：性格的普遍类型 51共鸣的出发点：和自己和好 59变化是对自己的再创造过程 65人生会按照你所说的方向演变 72情感也需要自救 78真正的生活只有当下 85Chapter Three 明智的距离会带来健康的人际关系每个人都希望对方先伸出手 93同感：从对方的视角观察 100进入“蓝队”的资格 106在某些事情上不聪明的“聪明人” 112爱管闲事也要有个度 118智慧的人会先征求他人的意见 124适当的妥协是人际关系健康的良药 129Chapter Four 在不受伤的情况下打动他人的关系心理学偶然、变数和讽刺的综合就是人生 137影响力的提升是以懂得关怀和谦虚为基础的 141使挫折变成经验的方法 146当愤怒涌上心头时，测试感情分数 150同类会认出同类 157先称赞、支持和激励 161提升好人生的第二幕 166为正能量准备的感情使用说明书 171答案在右脑上 178Chapter Five 妨碍健康直率的9种心理问题自杀本能：我为什么要杀害自己 185隐匿性抑郁症：笑容背后的另一个我 193虚假哲学倾向：堕落的世界无法让我干净地生活 202强迫障碍和偏执症：不安过度会成病 207恐慌障碍：感觉死亡即将来临的不安和恐惧 214换季心病：春天只会显得残忍的理由 220孤立：无法消除的灵魂伤痕 224拒绝恐惧症：某个杀手的“人情斗争” 233Epilogue | “只有爱才能救赎我们”，这句话依然有效 237

## &lt;&lt;接纳自己，就接纳了世界&gt;&gt;

## 章节摘录

Chapter One 这个世界为什么不懂我的心？

坦然面对世界的伤害有很多人认为，在人际关系中只有自己才会受伤。

这种想法根源于内心深处的自恋情结。

“我是个善良耿直的人，不可能做出给别人带来伤害的事情，所以人际关系恶化完全在于对方，我之所以难过，是因为他们会伤害到我。

”这类想法都是人际关系恶化的基本前提。

这种话听来可能会有些残酷。

不可否认，普遍拥有这种自恋情结的物种就是人类。

如果一旦拥有这种想法，就会陷入自我怜悯，受到伤害，从而让自己难受。

同时还因得不到别人的安慰，觉得世界上只有自己才是可怜的人。

这种人的自我厌恶情绪可能会变得更强烈。

这种情况下同样无法摆脱负面情绪，只会觉得自己受到了伤害，别人从来不关心自己。

认为只有自己受伤害的人们金成民先生对周围的人充满了愤怒和受害意识。

他经常会受到别人的伤害，而且程度不浅。

他认为，自己对他人全心全意，以礼相待，努力尊重对方的意见，也自认为给予了他人足够的关怀。

不过，人们却没有接受他的好意。

至少和他自己的期待值大不一样。

不，金先生反而受到了更多的无视和排斥。

人们并没有礼貌地回敬他，也没有足够地尊重他，更不用谈什么关怀了。

他觉得，大部分人一开始还不错，但时间一久便露出了本来面目。

金先生认为，周围所有的人都太过自私自利，为了拉拢人心而不择手段，完全不考虑对方的立场。

这些人不会顾及别人的想法，只会按自己的主张任意而行。

这些人当中似乎只有金先生自己是受害者。

这种想法让他越来越难受。

每当看到那些给自己带来伤害，却若无其事有说有笑的人，他的受害意识和愤怒感就会突然萌生。

有时这种感情会非常猛烈，连他自己都会大吃一惊。

一想到如果某天自己无法控制这种感情而发生恐怖的事情，他就非常头痛。

此外，他还会经常产生自卑情结，譬如，为什么自己在人际关系的处理上这么无能，只会受别人欺负。

他常常会觉得自己是一个十足的傻瓜，无法正面应对那些看不起自己、伤害自己的人，最终也只有每天叹气的份——“我怎么会是这样没用的人”。

他有一个癖好，即每当进入诊疗室后会在入座前盯着我的脸看上几秒钟。

开始我没有当回事，但后来发现他总是如此，我不得不问其中的原因。

他反问道：“难道老师也觉得我的视线让人不安吗？”

”我回答说：“应该每个人都会这么觉得吧。”

”他随即回答道：“别人也经常会说我的视线让人不安。”

不过我也毫无办法，这个毛病跟了我一辈子了。

”“可能因为在处理人际关系上屡受伤害才变成了这副样子，所以我才会更加认真地观察对方，想知道对方是什么样的人。

换句话说，就是想知道对方会不会骗我，或者是不是表里不一。

”听完他的话后，我问他，通过这样的方式有没有将对方看穿，他深深低下了头。

他回答道，虽然知道这种方法没用，但就是改不了。

这也说明他的受害意识已根深蒂固。

我对他说，“看一两次是没办法知道对方内心的。

你在认识我的过程中不也是经过了一次又一次的谈话吗？”



## <<接纳自己，就接纳了世界>>

所以你那种只见一两次就渴望了解对方全部心理的心态仅仅是受害意识作祟罢了。

”姜敏雅同样是那种总爱抱怨人际关系中只有自己受伤的人。

本来就没有几个朋友，只要在一起就会各吐苦水。

就算是倾诉一下苦楚，对方也仅仅是表示同情而已。

相反，当她们有心事时，看到别人同样的反应就感到遭人背叛。

姜女士认为，既然是朋友就不该这样，所以自己会经常找借口不去聚会。

和家人人们在一起也是一样。

这个家庭中的每个成员都非常忙碌，打开始就说不上相互体贴、相互关怀。

常言道，难过时可以从家人那里取暖，但姜女士却并没有这种体会，反而因为家人受到了不少伤害。

她认为，作为兄弟姐妹当中的老小，自己却是最大的受害者。

年迈的父母虽然没有经济能力，但已经出嫁的两个姐姐经常给他们生活补贴。

每当这时，只有敏雅最受伤。

在社会打拼了十年却连个存折都没有，恐怕这样的人只她一个了。

男友也不例外。

开始倒也有过一段热恋时期，但相处三年，激情已退，现在见个面也没什么感觉了。

而且，男友的情况更为严重。

虽然会偶尔提及结婚，但敏雅这边并没有做好经济上的准备，男方也仅留一句“那就以后再说”。

就这样，敏雅对鸡毛蒜皮的小事也会异常敏感，吵架的次数也越来越多。

每当这时受更大伤害的人当然是她自己。

因为相比男友，她对两人的关系怀有更大的不安，所以只能这样。

在她眼里，除自己以外的所有人都过得非常自在，这个世界上，受到伤害、被人欺负的人只有她自己

。这种想法越深，孤独感和受害意识便会越强烈，人际关系也会变得越来越差。

由于受害意识过于严重，所以即使是丁点儿小事也能使她大发雷霆，严重时甚至言语攻击，于是人们渐渐与她疏远。

没察觉到自己状况的敏雅只能天天生闷气：为什么受伤的只有我自己？

我也想得到那种关怀我们之所以会认为受伤的只有自己，这和对他人期待过高不无关系，觉得对方至少要对我做到这种程度才行。

不过，无论是在公司还是在家里，这种期待基本不会得到满足。

对方可不是我。

所以，从一开始就不可能让对方了解我对他的期待值，从而全心全意地满足我。

当然，有人会反驳，对方只要对我充满理解和关怀，就能理所当然地做到那种程度。

实际上一定也存在着这种人。

不过无论如何，不可能有那样一种每时每刻能看穿我心思，从而满足我期待值的人。

我经常说，人是一种以自我为中心的存在。

也就是说，比起对方的欲望，自己的欲望肯定更为强烈。

因为我们人类的大脑中有共鸣神经细胞，所以才会产生共鸣和关怀。

我们每个人都很清楚，良好的人际关系可不是通过某一方即可单独实现的东西。

相互沟通，有给有求，这才是所有良好人际关系形成的前提条件。

那么，这里也肯定存在特定的规律。

如果一次性要求太多，就会让对方产生负担。

这与我们吃东西时先吃开胃菜后吃正餐是一个道理……

## <<接纳自己，就接纳了世界>>

### 编辑推荐

《接纳自己,就接纳了世界》编辑推荐：关于如何与人打交道的书不少，但是能把人际关系之所以不顺畅的着眼点放在“没有接纳自己”上的，可谓屈指可数。

我们总是在人际关系的技巧上煞费苦心，琢磨着对方的心思，强迫自己要包容，接纳对方的一切，以为这样就可以换回对方对自己的认可。

却常常忘记了最应琢磨的是我们自己的心，首先应该被接纳与认可的，也是我们自己。

连自己都接纳不了的人，如何能接纳他人，维持健康的人际关系？

人际关系不是一场交易，把关心变真心，此时，这个世界一定能接纳你。

## <<接纳自己，就接纳了世界>>

### 名人推荐

作者见证的无数种人生当中有没有和我相似的？

我开始担心自己以前明明给别人带去了伤害，心里却把它当成了理所当然的事情。

如果您参与到别人的人生当中，给对方带去不产生伤害的安慰，那么没有什么比这样的邻居更好的了。

这本书给你展示的不只是一位单纯的精神科医生，还有善良的邻居和真正的安慰者。

——李永新，高丽大学名誉教授，前大法院院长每个人都希望和好人结下亲密的关系，度过一个成功的人生。

这本书为此展开了肯定、积极、包容的理论，可以帮助人们自然地消化和实践这些理论，最终产生十足的自信心。

——许太学，三星石油化学咨询师，前三星爱宝乐园总裁每个人都对自己的人生有“不得不活成这样”的理由。

所以需要更大的勇气去接受“别人的这些理由”，并表达出“自己的这种理由”。

冰冷的内心和炙热的头脑中散发出来的仅仅是无端的自尊和无谓的傲慢。

都说现代的哲学家就是精神科医生，所以生活哲学家杨昌顺博士的关系论才会显得如此耀眼。

它不仅维护了我的自尊心，还可以帮助我维持健康的人际关系。

——杨三成，法务法人，华宇代表律师当我处在人生低谷的时候有幸遇到了杨昌顺博士。

“如今放手一搏吧，有什么可怕的？”

”当时杨博士对我说了这么一句话。

仔细想想，后来我一直努力过这样的生活。

生活其实并不会按照自己的预期发展，但她的话的确给我带来了巨大的动力。

无论人际关系是好还是差，无论是不是领导能力出色的人，都可以在这本书中找到自己。

因为这本书含有能够让你变成不惧怕人际关系和具有领袖气质的人，能够帮助我们战胜心中的恐惧。

——朴宇德，阳狮集团代表理事所有的CEO最渴望得到的就是手下们的理解和尊敬，一句话就可以按照期望的方向发展。

不过为什么大部分CEO会看不上那些不按照自己的意愿做事的人呢？

这本书不仅提出了优秀的解答，还可以提供解决方法。

只要你是个对沟通和共鸣秘诀怀有好奇心的人，就一定要看一看。

——金代勋，LG CNS总裁

<<接纳自己，就接纳了世界>>

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>