

## <<我们为何如此不安>>

### 图书基本信息

书名：<<我们为何如此不安>>

13位ISBN编号：9787807638469

10位ISBN编号：780763846X

出版时间：2013-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：【日】加藤谛三

译者：吴倩

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>

## &lt;&lt;我们为何如此不安&gt;&gt;

## 前言

编者序揭开伪成熟的假面 娱乐圈女星嫁入豪门绝不是新鲜事。

有娱乐记者直问范冰冰的看法，范爷气定神闲地吐出一句霸气冲天的话：“我就是豪门。”牛气十足吧？

这句话可不是随便说的，按心理学家的说法，范冰冰这样的女性，就是拥有实际安全感的人。

这样的人通常拥有极高水平的自我认同，具备一套完善的自我调适系统。

他们不惧别人的眼光，看起来活在自己的世界里，但又会尽自己的力量去争取、尝试想要的事物。

这样的人，是真正意义上成熟的人，即便他们多数会显得十分另类，比如乐坛大咖王菲，怪才陈奕迅，桀骜不驯的文坛大亨王朔，艺术大师陈丹青，孔雀女王杨丽萍……他们的日常行为看起来是那么不合常理，但成熟的更明显的表现就是——他们明白自己想要什么，禁得起夸，也扛得住骂。

很多看起来很成熟的人，比如那些被曝光的腐败官员，平日看上去沉稳庄重，其实却很难将褒奖视为浮云，将谩骂当成笑谈。

在他们衣冠楚楚正襟危坐的成熟表象背后，是一旦被触怒就立刻翻脸，气急败坏口不择言的幼稚。

我们为何总是不安这是一个人人自危的时代。

工作不好找、房子买不起、社保续不上、医疗没保障、食品不卫生……诸多生存问题在前，人人都像是拧紧发条的机器，被焦虑驱赶着不停前进，一旦静下来，疲惫、压抑、愤怒又仿佛枷锁缠身无法挣脱，而逢迎同事、应付亲戚、结交友人这些人际关系、利害冲突也像一张大网，让人透不过气。

加藤谛三博士说：做大人，确实很难。

难在哪？

难，就难在你必须按照别人的要求去生活，和众人保持一致，才能获得社会的认同。

这样的你被称赞为“长大了，成熟了”，这样的称赞让你获得了一时的安全感。

然而，这种别人眼里的成熟，真的是属于你的成熟吗？

这种安全感，就是你需要的安全感吗？

不，这种成熟只是表面上的成熟。

在遭遇压力时，你会不会变得灰心沮丧或就此一蹶不振？

是不是觉得自己立刻退化成为一个无能为力不知所措的小家伙？

其实，这个“小家伙”是我们每个人的心底都存有的孩子，“他”行为乖张、任性自我，却展现着你最纯真也最真实的个性。

倾听“他”的声音，牵着“他”一起向前走，你会更加坚强，无所畏惧。

可惜的是，绝大多数时候我们根本看不到“他”，听不见“他”的苦恼，甚至刻意忽略“他”的存在。

这时候那个常理中成熟的“我”和心底深处那个天真的“他”的矛盾迅速飙升。

很多人因此到了崩溃的边缘。

撒娇欲——安全感的真实来源加藤谛三博士向我们列举了各种各样成人和儿童的反应来讲述成熟的“我”和天真的“他”。

一个小孩，看见一扇很好看的门关着，就会对自己说，我要过去把门打开打开打开，说完立刻跑过去，可跑到跟前，门却突然被大人打开了，小孩愣了，他会想：“为什么不让我来开门！”

他很生气，继而发脾气，哭闹。

很无厘头吧？

但这就是孩子，可以堂而皇之地表达各种各样的小情绪。

而你那四十多岁，威严稳重的顶头上司，上班前很认真地换了一件名贵的粉色衬衫。

他很希望别人发现并且得到赞美。

结果呢，没人注意到他今天穿得“很有意思”，甚至有好友说“你这个年纪穿这个合适吗。”

出于大人的理性，他知道劝他的人出于好意，而这个事情其实也没什么大不了（更不能因此发脾气）……于是，他一天里把下属们拉来开了三次会，找毛病，大家怨声载道，他自己还不知道是为了什么。

## <<我们为何如此不安>>

这就是大人，必须要控制小情绪的后果。

加藤博士认为，大人和小孩想要撒娇的心情是一样的，只是他们采取了不一样的处理方式。

如果不能发现内在的情绪，“成熟”的大人面对问题时采取的常常是看似合理其实幼稚、失败的做法。

这本书提到，人只有拥有一个不会被任何人窥视、专属于自己的世界，才会获得真正的安全感。

通过营造这样的世界，把内心的孩子小心藏放，认真听他的声音，才能合理地实现他的意愿。

遗憾的是，很多人并没有建立起这个专属世界，他们更多的是活在别人的制度里、控制下，成熟的表象背后是内心需求的无从表达，活得无比压抑。

此外，本书还从各个角度分析了现代人的心理，教你学会分析自己和他人的心理模式，比如分辨亲子、恋人之间到底是共生的依赖关系还是持久真实的爱，还比如——为什么不会撒娇的孩子，多数会成长为过度认真的成年人？

让什么样的人加入你的生活是绝对错误的？

为什么有的母亲一味牺牲付出，但其实她只做那些能得到别人夸奖的事？

为什么依赖模式的恋人，分手必然反目成仇，而真实深爱的男女，离开后往往无怨无悔？

为什么控制型父母养大的孩子，对拥有自己的世界抱有罪恶感？

.....

## <<我们为何如此不安>>

### 内容概要

出版25年，累计销量超过80万册！

25年来，每个缺乏安全感的人都想看的书！

觉得不安，是每个生活在现代社会里的人都会遇到的问题。

我们为什么总是不安？

之所以觉得不安，是因为压抑了自己的个性，不承认内心的幼稚，去做大多数人都在做的事情，去说大多数人都在说的话，去过大多数人正在过的生活，而忘了自己真正想要的、想做的是什么。这样的你，是不会感到快乐的，你的焦虑、压抑、烦躁、无所适从，也都来源于此。

摘下假面，停止纠结！

读这本书，你将重新发现你自己，恢复自己原本的面貌，更加坦然、从容地生活。

读这本书，你会发现自己是是可以改变的，变得更快乐，充实。

## <<我们为何如此不安>>

### 作者简介

加藤谛三，日本知名心理学专家，早稻田大学客座教授、哈佛大学研究所研究员、日本精神卫生学会理事。

著有《你累了吗》、《不高兴的生活艺术》、《勇敢做自己》、《别找借口啦！

一瞬间改变，成就无限》等书，多部作品入选日本“生活的智慧”丛书，是普通民众可以看也喜欢看的心理自助书籍。

## <<我们为何如此不安>>

### 书籍目录

第一章 做个大人怎么这么难 003 你怎么就成了过分认真的大人 为什么你总觉得在被他人责备 为什么你觉得他人对自己不满 过分在意规则让生活越发艰难 倦怠是人生最危险的征兆 压抑是自找的小事也伤人 发现身边的温情 该去爱的人, 该去恨的人 越亲近, 越受伤 第二章 其实大家都幼稚 大人也会想撒娇 他人的好感, 正是你内心的欲习 别输给内心的空虚感 现则越少, 压力越大 “活着”的实感 了解自己, 理解他人 你是否在靠着爱的幻象保护自己 成熟与年龄无关 隐藏的撒娇欲是内心种种矛盾的根源 第三章 不安, 是因为压抑了真实的自己 071 内心的不安从何而来 喜欢就是喜欢, 讨厌就是讨厌 没有自信, 就无法坦然地生活 从今天起, 做自己的主人 留有幼稚性的成年人总有诸多不满 “从不争吵的美满家庭”是个悲剧 你心底的那根刺 不要输给虚假的道德及规范 第四章 烦躁, 是因为迷失了人生的方向 099 生活态度才是问题所在 隐藏了的撒娇欲会让人变得难以相处 吞噬掉家人心灵的父亲 坦承欲求, 才是成熟 每个人都需要属于自己的“秘密基地” 司孩子“喜欢妈妈吗”的母亲是最差劲的 越是对自己失望, 越会变得多疑 无意识的交流决定你的人际关系 第五章 学会爱, 学会被爱 那些意义重大的“无聊小事” 答案就在心灵最深处 自信是基本的人生态度 你害怕被人发现真正的自己吗 所谓被人喜爱的意义 先独立。

再谈爱 如何分辨真正的爱 爱也可以间接表达 真正的关心与自我满足的关心 你也可以拥有自己的世界 那些向恋人寻求母爱的男人 那些总是被恋人伤害的女人 第六章 活得像自己一样 自然的情感才能救赎人心 这些都是化名为“满足”的压力 丢掉那个“完美的自我”吧 第七章 一切从珍爱自己开始 心理断乳从离开父母开始 接纳幼稚的自己 他人就是他人, 没有伤害你的力量 你, 是有价值的存在 举会土日 然接受爱 做自己的理解者和保护者 容易害羞的人, 过于自负的人 好好爱自己

## <<我们为何如此不安>>

### 章节摘录

版权页： 丢掉那个“完美的自我”吧 在事情变得太迟之前，你首先要了解自己，了解自己到底是被什么所推动的。

想想看，是谁会处罚你？

你有没有在内心深处害怕哪个很亲切的人？

你内心深处所恐惧的人，就是会处罚你的人。

正因为体验过那些惩罚，你才知道何为“恐惧”。

你绝对不想再次体验那种惩罚了，所以在那之后，为了躲避惩罚，你一直在人为地操纵着自己的感受。

那种占有欲极强的支配型父母，常常会给孩子带来这种无法恢复的伤害。

身心两方面都不能如自己所愿地行动的孩子，就是接受过这样的处罚。

对那种父母来说，这个世界上根本没有百分百合格的好孩子，虽然事实如此，但你就要成为那种完全够格的好孩子。

那种父母永远只会对孩子失望，永远都觉得不快。

不让以自我为中心的父母失望的孩子，在这个世界上根本不存在，一个也没有。

尽管如此，让父母失望的那个夜晚，你躺在床上，仍然会觉得自己是世界上最坏的孩子。

你会肯定自我中心的父母，否定真实、自然的自己。

你原本应指向父母的愤怒转而指向了自己。

在父母面前，你总想要扮演“优秀的孩子”、“出类拔萃的人”。

这种时候，原本应该否定的是父母的支配性。

从现在开始否定也并不晚。

你要做的很简单，就是从承认自己并不是那么“优秀的人”开始。

你之所以会抱住“我很优秀”的这种自我画像不放手，就是因为你没有按照自然的感情而活着。

你过去一向极为珍视“优秀的人”这样的自我画像，甚至把它看得比生命还重要。

要舍弃如此珍视的东西，大概会非常困难吧。

然而，现在的你正在重生，非这么做不可。

虽然说“珍视”这个词不算错，实际上“抱住不放”这样的字眼形容得更确切。

你若紧紧抱住那样的自我画像不放，迟早会被拖入死亡。

过去一直紧紧抱住不放的自我画像到了必须放手的时候。

当然，那一定会伴随着不安。

不过，请你鼓起勇气来，偷偷地看一看抱住“我是优秀的人，我是好人，我是被爱着的人”，这样的自我画像不放时，自己的内心深处是怎样的吧。

## <<我们为何如此不安>>

### 编辑推荐

《我们为何如此不安:哈佛导师给迷茫者的心灵地图》编辑推荐：畅销25年，累计销量超过80万册；蝉联台湾金石堂畅销书排行榜7年之久；知名心理学家，哈佛大学导师潜心30年研究成果 25年来，每个缺乏安全感的人都在看的书。

为什么我们的内心总是感到不安？

为什么我们害怕被人发现真正的自己？

为什么我们总会觉得失望，对别人充满怀疑？

为什么我们总想依赖别人，满足自己的生活要求？

为什么多数女生，都会说我要男人给我安全感？

为什么不会撒娇的孩子，长大后会上过分认真、挑剔，容易焦虑？

我们为什么总是不安？

哈佛导师告诉你，觉得不安是因为压抑了自己的个性，不承认内心的幼稚，去做大多数人都在做的事情，去说大多数人都在说的话，去过大多数人正在过的生活，而忘了自己真正想要的、想做的是什么。

这样的你，是不会感到快乐的，你的焦虑、压抑、烦躁、无所适从，也都来源于此。

摘下假面，停止纠结！

读这本书，你将重新发现你自己，恢复自己原本的面貌，更加坦然、从容地生活。

你会发现自己是是可以改变的，变得更快乐、充实。



## <<我们为何如此不安>>

### 名人推荐

刚开始读就被刺激到了，这本书简直是把我的原原本本地表现出来了。

曾经隐约觉察到的东西，终于清晰地浮现出来了。

数年来，我一直努力着想要改变自己的性格，改变自己的人生，可是谁都不理解我，只是远远地观望着，就连母亲也对我非难不断。

通过这本书，任何人都不理解的那部分自我第一次获得了理解，这让我莫名地觉得非常有满足感。

——读者Seuru10颗星，这是我读过的100本心理自助书里面最棒的。

我曾经苦于的人际关系，情绪也很低落，甚至有过自杀的念头。

那之后我读过很多很多的心理自助书，比如说话的艺术，人际交往的法则之类的，每次按照书里说的方法去做，不出三天整个人都要崩溃了。

人的内心如果不改变，果然还是无法变得幸福的。

直到遇到了这本书，我的心才从痛苦的藤蔓里被解放出来了。

我知道原来人人都有类似的烦恼，都会陷入相似的低潮，也更能理解他人的痛苦。

我会活在当下，过一种不后悔的人生。

总之一句话，这是一本可以改变现在的你的书。

（我已经改变了。

）——读者18能够与这本书邂逅，恐怕是你人生中最大的幸运。

——读者融雪

## <<我们为何如此不安>>

### 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>