

好書介紹



誰的人生沒有挫折



作者介紹

加藤諦三

1938年出生於東京，歷經東京大學教養學部教養學系，並修畢同校研究所社會學碩士課程。以1973年以來屢屢擔任哈佛大學研究員。現為早稻田大學名譽教授、哈佛大學賴肖爾研究所訪問學者、日本精神衛生學會顧問。



作者介紹

加藤諦三

於日本放送廣播電台，擔任廣播節目《電話人生詢》(テレフォン人生相談)常態節目主持人達半世紀之久。著有《どんなことから立ち直れる人メンヘラの精神構造》(以上，PHP)新書等多數著作，翻譯作品以亞洲為主，約有一百本。



譯者介紹

楊鈺儀

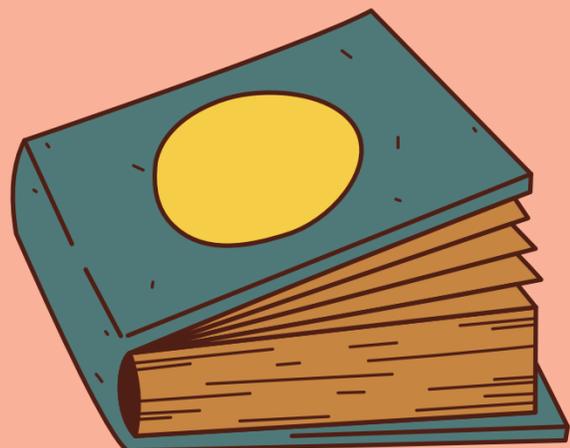
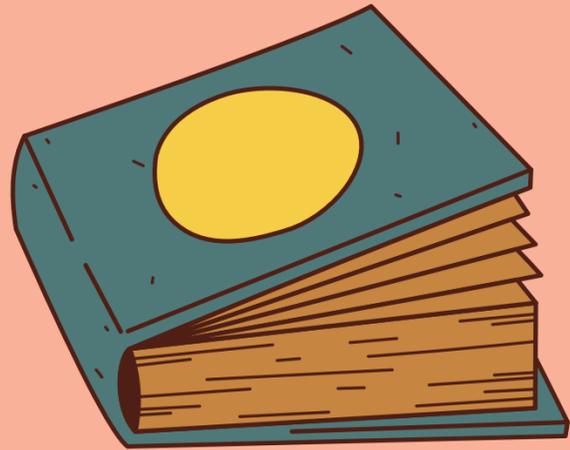
念中文的日文譯者。喜歡文字，喜歡旅遊，期望過上晴耕雨讀的好日子。譯有《你不必活給別人看：覺察謬誤的價值觀，典範轉移的練習》（世茂）《受傷的孩子和長不大的雙親：修復親子角色逆轉，療癒童年創傷》（世潮）等書。

聯絡信箱：yufenghana@gmail.com

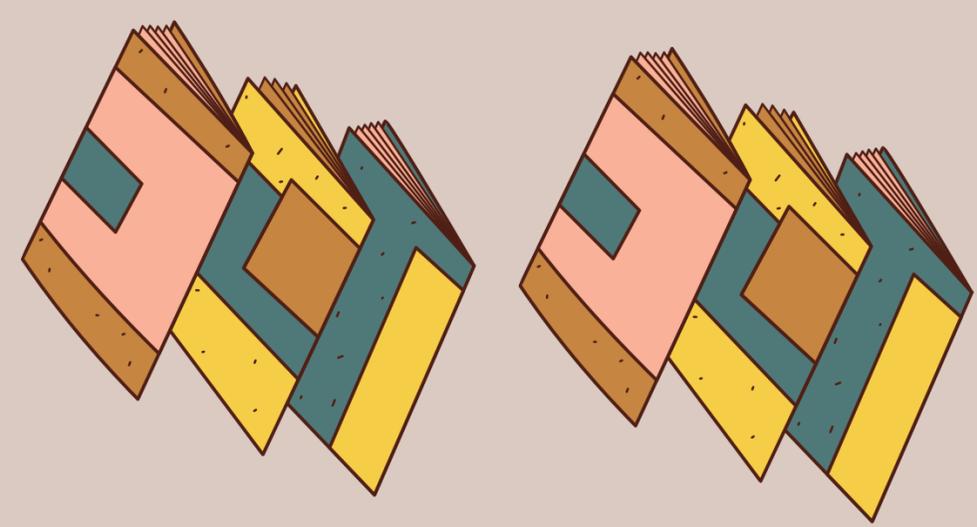
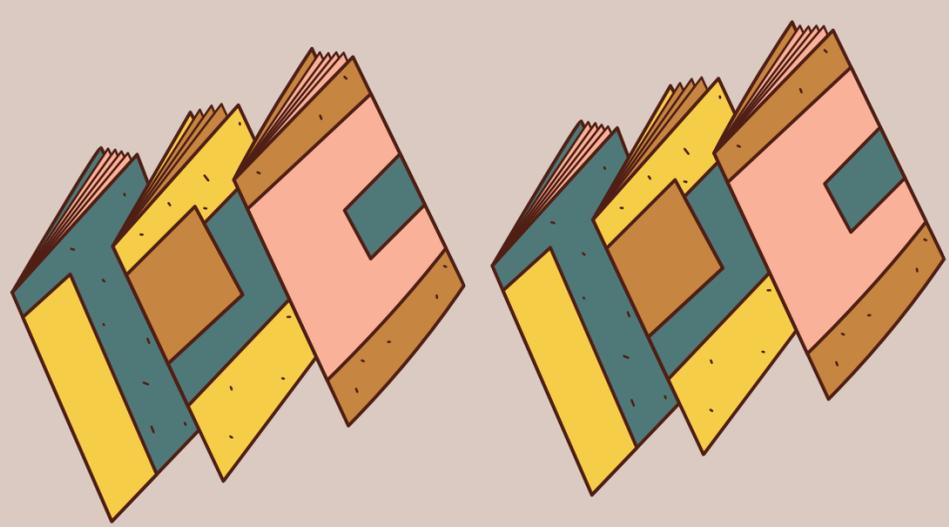


之前因傳染病導致人與人之間接觸變少，失去溝通的機會，是成為人格發展停止的起因。「喪失共通感」是社會問題的源頭。當失去主控權，會造成身心靈多嚴重的傷害呢？唯具有心理韌性的人，才能在「心靈崩壞」的時代中生存。





自我蔑視是自我異化，是沒有自我。自我蔑視的特徵較易允許旁人虐待自己、容易受傷、強迫性地追求名聲。心理韌性是自我蔑視的相反，而「心理韌性」就是「心靈免疫力」。



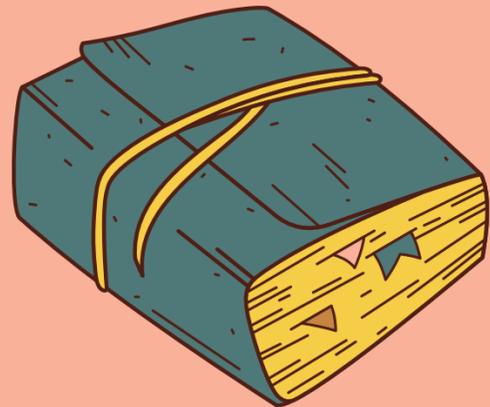
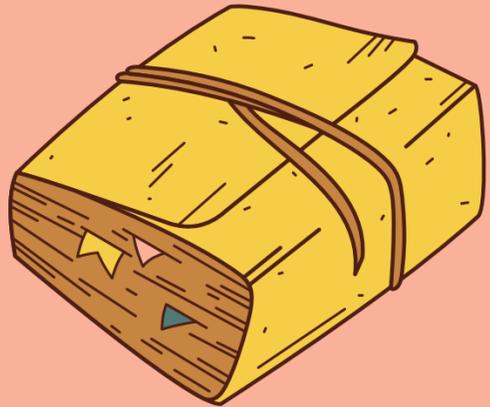
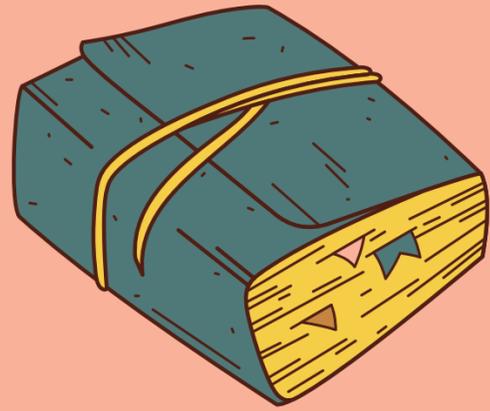
人際關係的挫折及溝通問題的糾葛，是現今社會的嚴重現象。當喪失「共通感」，如小說情節般的犯罪只會越來越多。唯有心靈免疫力，才是心理韌性的解方。

獲得「美好人生」的關鍵，即便陷於不幸，也能再度獲得幸福的方法就是心理韌性。因身處逆境時，唯有心理韌性能幫助我們從逆境中求生，在最糟糕的情況下也不感到絕望。



缺乏心理韌性的人，遇到挫折時會開始攻擊，如無法讓事情按己意發展，就會感到極度不安。從不安的行為反應充滿敵意的攻擊性。藉由攻擊，獲得「安心感」，但這種安心感是短暫的。因此，為了永保安心，就會一直攻擊。但這樣的行為只會讓幸福離得更遠更遠，進而影響到人際關係；只有心理韌性的人，才會擺脫如此困境。





具有心理韌性的四個特徵

一、主動的心態：能積極主動地克服情緒上的困難問題。

二、從正面看待事情：能從經驗中獲得積極的意義。

三、善於得到他人的幫助：坦率的人就能獲得他人的好意，有強烈自卑感或優越感的人，無法忍受逆境。

四、有信念：決斷力是決定好壞的關鍵，而決斷力基礎的是信念。



索書號
191.9
4401
034365

