

老師：曾唯燾

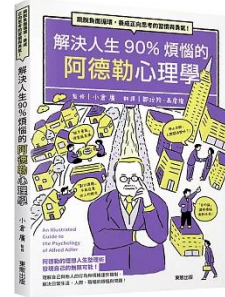
書名：解決人生 90%煩惱的阿德勒心理學：

跳脫負面循環，養成正向思考的習慣與勇氣！

作者：小倉廣

翻譯：鄒玟羚、高詹燦

出版社：東販出版



分享：

「天下本無事，庸人自擾之」。話是這麼說，生而為人，每天面對各式各樣的挑戰，年輕人的煩惱可以來自學習、朋友相處、家庭關係；成年人則來是工作、自身健康、家人等。這些事情不能輕輕以庸人自擾來帶過。大家都希望過上幸福快樂的生活。

希望生活或事情發展有所改變，首先我們必須相信它們能夠改變。與其著眼於不能控制的事情，倒不如聚焦於自己能夠改變的事情，避免自己陷入無助、不安的情緒。本書以心理學家阿德勒的理論為主軸，透過不同具體生活情境為實例，讓讀者能夠以正面及具建設性的思考方式重新檢視困難，改變現況。

以「教育」為例，相信不少年輕人對學習感到吃力，也不明學習意義何在。阿德勒提出與其追求完美，不如追求進步。即使失敗了，也要接受不完美的自己，並繼續前進。離終點或許很遙遠，但一步步往前邁進，過程中煩惱會逐漸消失。此外，我們往往將失敗歸究於「人」，包括自己或別人。然而，失敗、沒用或犯錯的不是「人」，而是不具建設性的「行為」或「方法」。不應因失敗便否定自己。

除此以外，本書介紹阿德勒心理學的基本理念，包括社會情懷、自我決定論、目的論、整體論、人際關係論及認知論，以及與佛洛伊德心理學不同之處。推薦此書予希望自己有所成長的每一位。