

《激发勇气的心理学（增补·修订版）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年07月06日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787549550098

编辑推荐

勇气决定人生。如果你开始鼓起勇气并朝着某个目标努力，勇气就会像水中的波纹一样影响你的整个人生。

内容简介

《激发勇气的心理学》是日本长期热销的心理学读物，其出发点就是为了帮助那些希望在“勇气缺乏症”的环境里激励自己和他人鼓起勇气的人。它挖掘出阿尔弗雷德·阿德勒心理学的精髓——激发勇气，并把它应用到广泛意义的教育领域，通过从理论到实践、实践到理论的检验与提炼，成为了一部通俗易懂、可操作性强、适应读者群广的心理学著作。

作者简介

作者岩井俊宪，日本心理咨询机构human guild董事长，高级教育咨询师，曾在青森公立大学等高校担任客座讲师。其基于阿德勒心理学理论创作的《激发勇气的心理学》在日本受到广泛欢迎。

译者杨勇，广西师范大学教师。

目录

第一章 关于勇气/ 1
“勇气缺乏症” / 1
何谓勇气? / 3
自我肯定 / 7
自卑感和自卑情结 / 9
自我决定性 / 1 3

第一章总结/ 1 6

激发勇气的演习之一：“文章完成法”/ 1 7

第二章 激发勇气的理论(一)

——激发勇气的起源/ 2 1

阿德勒与勇气激发/ 2 1

激发勇气与美国/ 2 4

何谓激发勇气?/ 2 8 第一章 关于勇气/ 1 “勇气缺乏症”/ 1 何谓勇气?/ 3 自我肯定/ 7

自卑感和自卑情结/ 9 自我决定性/ 1 3 第一章总结/ 1 6

激发勇气的演习之一：“文章完成法”/ 1 7

第二章 激发勇气的理论(一)——激发勇气的起源/ 2 1 阿德勒与勇气激发/ 2 1

激发勇气与美国/ 2 4 何谓激发勇气?/ 2 8 奖惩引发的问题/ 3 0

“表扬”与“激发勇气”的区别/ 3 3 第二章总结/ 3 6

激发勇气的演习之二：“好感度测试”/ 3 7

第三章 激发勇气的理论(二)——激发勇气的前提条件/ 4 1

比激发勇气的话语更重要的东西/ 4 1

通过建立良性关系来激发勇气——首先从尊敬开始/ 4 4

尽管如此还是对女儿说“yes”/ 4 5 信赖——无条件地信任/ 4 7 “相互”的意义/ 4 9

非语言的沟通交流/ 5 1 关于同感/ 5 4 共同体意识/ 5 6 第三章总结/ 5 9

激发勇气的演习之三：用否定激发勇气/ 6 0

第四章 激发勇气者的特质/ 6 2 再度鼓起勇气的人(自我肯定的人)/ 6 2

激发勇气者的六个特质/ 6 4 以尊敬和信任为动机/ 6 6

乐观的心态(积极的思维方式)/ 6 7 面向未来/ 7 0 “为什么”引发的问题/ 7 4

着眼大局/ 7 7 幽默感/ 7 9 笑的治愈力/ 8 1 第四章总结/ 8 5

激发勇气的演习之四：让您成为具有勇气的人/ 8 7

第五章 成为激发勇气者的三个步骤/ 9 1 本章前言/ 9 1 成为激发勇气达人之途径/ 9 1

第一步 激发自己的勇气/ 9 2 第一个要点 决心过激发自己勇气的生活/ 9 3 第二个要点

接近具有勇气的人/ 9 7 第三个要点 语言、意象、行为都是激发勇气的手段/ 9 9

第四个要点 身体力行地去实践激发勇气的技法/ 1 1 3 第二步 不要挫伤勇气/ 1 1 4

第三步 开始激发勇气的实践/ 1 1 7 附录 满怀热情地激发勇气/ 1 1 8 第五章总结/ 1 2 1

激发勇气的演习之五：自我话语暗示：“恶魔的诅咒”与“天使的叮咛”/ 1 2 3

第六章 激发勇气的实践(一)/ 1 2 6 激发勇气的必要性/ 1 2 6

激发勇气的努力方向/ 1 2 9 激发勇气的技术/ 1 3 2

缺点即长处——思维方式的变换/ 1 4 7 第六章总结/ 1 4 9

激发勇气的演习之六：缺点即长处/ 1 5 1

第七章 激发勇气的实践(二)/ 1 5 5 激发勇气的效果——激发自我勇气的效果/ 1 5 5

激发勇气的效果——回旋碟效果、亲和力效果/ 1 5 6

激发勇气的效果——滚雪球效果/ 1 5 8 激发勇气的相互沟通/ 1 5 9

赞同与提问/ 1 6 1 确认——重复与信息明确化/ 1 6 3 校园暴力的案例对话/ 1 6 4

表明主张的公式(我的主张)/ 1 6 6 激发勇气的+a技法/ 1 6 8

夸张表达与限定表达/ 1 7 0 失去和抓住激发勇气机会的语言表达/ 1 7 1

“爱心语言具有回天的力量”/ 1 7 3 激发勇气的案例研究/ 1 7 4

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第五章 成为激发勇气者的三个步骤

我认识一些在我周围掌握了激发勇气方法的人。有的人参加了阿德勒心理学的讲座，逐渐掌握了激发勇气的技能；有的人虽然没有专门学习心理学，但通过本书的学习，也能自然而然地做到激发勇气。还有这样一种人，他们因为自己的问题来寻求心理咨询。起初，无法接受自己，但通过自我训练和得到心理咨询师的勇气激发，开始接受了自己，然后还成了激励周围的人的勇气激发者。

我把那些虽然没有意识到激发勇气，但在平时能够很自然地激发他人勇气的人称为“激发勇气的达人”。那么，成为激发勇气的达人需要经过哪些阶梯呢？

要成为激发勇气的达人，需要认真履行以下三个步骤：

第一步，激发自己的勇气。

第二步，不要挫伤勇气。

第三步，开始激发勇气的实践。

下面就按此顺序为大家逐个说明。

第一步 激发自己的勇气

作为“克服困难的活力”的勇气，就像一种能量或燃料。发电厂如果没有能量，就无法提供电力；汽车如果没有汽油，就无法启动。同样，如果自己本身就没有勇气的话是不可能激发他人的勇气的。为了激发他人的勇气，首先必须得激发自己的勇气，必须给自己注满叫作勇气的能量才行。我们已经在第一章中学习了何谓勇气。在本章，我们着重分析技巧。因此，我把激发自我勇气的要点简单地归纳成4点，并一一展开说明。

以下便是这4个要点：

决心过激发自己勇气的生活。

与激发勇气者交往。

我把那些虽然没有意识到激发勇气，但在平时能够很自然地激发他人勇气的人称为“激发勇气的达人”。那

么，成为激发勇气的达人需要经过哪些阶

梯呢要成为激发勇气的达人，需要认真履行以下三个步骤：

第二步，不要挫伤勇气。

下面就按此顺序为大家逐个说明。

第一步 激发自己的勇气

以下便是这 4 个要点：

与激发勇气者交往。

身体力行地去实践激发勇气的技法。

激发自我勇气的第一个要点就是过激发自己勇气的生活。我的第一条建议，简而言之就是将在第四章里已经学习过的激发勇气者的六大特质——（1）以尊敬和信任为出发点；（2）乐观向上；（3）面向未来；（4）善于倾听；（5）有大局观；（6）有幽默感，有意识地不断地运用到生活中。当我们在日常生活中遇到各种各样的问题时，就要自我反省——“自己是否按照那六种特质来生活了呢”但想一次就做到所有的内容是不可能的，所以先集中一两点来实践的话，就能有明显的效果。

难，也会对自己说“没关系”。就这样让自己拥有了勇气与自信。

激发自我勇气的第二个要点是接近具有勇气的人。在第四章谈到激发勇气者的六大特质：（1）以尊敬和信任为出发点；（2）乐观（积极的思维方式）；（3）面向目的（未来）；（4）善于倾听；（5）有大局观；（6）有幽默感。为了激发自我勇气就要有意识地接近拥有这些特质的人。

需要注意的是，如果能够肯定自己（自己拥有勇气），就算遇到挫伤勇气的人，自己的勇气也很难被挫伤。但如果不能肯定自己（自己没有勇气），遇到挫伤勇气的人后勇气就会被极大地挫伤。因此，灵活运用本章提到的其他要点，不断地激发自己的勇气十分必要。

我有幸受惠于一位非常优秀的导师，从自己的经验中，将辨认导师的秘诀告诉大家。以下是判断标准：

（2）钱财来源正当。

(4) 在其身边会拥有充实感。

关于 (1) — (3) ，大家大概都能理解，所以我主要对 (4) 和 (5) 进行补充说明。优秀的导师拥有一种独特的气质，所以即使不用言语交流，也能感受到温暖的力量，这是无法用语言表达的感觉。

会造成巨大的影响。我们谁都希望在生理上处于适意的状态。

“自己认定并选择了，可是又觉得与他关系不融洽。可又很有必要向他学习一些东西。”——那么，该如何接近这样的人呢

我想，应该采取“敬而远之”、“和而不同”的态度。与其保持一定的距离，不如更加亲密些，但不要到亲密无间、以至于出现相反情况的程度。也许，保持适度距离才是不让勇气遭到挫伤的秘诀吧。

第三个要点 语言、意象、行为都是激发勇气的手段

即使我们不跟任何人说话，心中也还是会有说给自己听的话。自己对自己说的话称为自言自语（

）或是内在语言。平时没怎么意识到，可一旦出现不好的状况，或是形势良好时，仔细观察，就会明显地发现自己正对自己说话。这些语言，会逐渐在自己的心中留下印象，形成自己的意象，影响自己的日常行为举止。

首先，就让我们来考察一下消极的自言自语（内在语言）吧。请在符合你自身情况的选项上做记号。

无法抗拒年老体衰

自己是无可救药的人

情绪化

变得懈怠

四面树敌

没有人听我说的话

把这些消极的自言自语（内在语言）称为“恶魔的诅咒”或“咒骂的台词”。

但是，对于深信“恶魔的诅咒（咒骂的台词）”就是自己的敌人的这种想法，我稍有异议。因为“恶魔的诅咒（咒骂的台词）”并不是为了消灭你而来，而是为了给你一种警示才来到你的面前的。为了不过多地受到“恶魔的诅咒（咒骂的台词）”的消极影响，你可以这样对它说：“欢迎光临。你一定是无事不登三宝殿吧。暂时待一会儿没问题，只是不要久留，要注意形象啊。”只要敢于面对它（警告），再加上积极的自言自语（内在语言），其实它也并不可怕。例如，“最近老健忘，也许是上了年纪吧。但重要的事情还是能记得非常清楚”，“又情绪化了。不过，也没有做出伤害别人的事”。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)