

被讨厌的勇气

我们的不幸是谁的错

阿德勒与弗洛伊德、荣格被并称为“心理学三大巨头”。阿德勒心理学就是勇气心理学。你之所以不幸并不是因为过去或者环境，更不是因为能力不足，你只不过是缺乏“勇气”，可以说是缺乏“获得幸福的勇气”

决定我们自身的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义。

一切烦恼来自人际关系

人生的三大课题: 交友, 工作, 爱

就是说那些津津乐道甚至是夸耀自己成长史中各种不幸的人。而且，即使别人想要去安慰或者帮助其改变，他们也会用“你无法了解我的心情”来推开援手。 青年：啊，这种人倒是存在…… 哲人：这种人其实是想要借助不幸来显示自己“特别”，他们想要用不幸这一点来压住别人。

关于自己的人生你能够做的就只有“选择自己认为最好的道路”。另一方面，别人如何评价你的选择，那是别人的课题，你根本无法左右。

健全的自卑感不是来自与别人的比较，而是来自与“理想的自己”的比较

阿德勒心理学不是改变他人的心理学，而是追求自我改变的心理学。不能等着别人发生变化，也不要等着状况有所改变，而是由你自己勇敢迈出第一步。

让干涉你生活的人见鬼去

的建议是这样。首先要思考一下“这是谁的课题”。然后进行课题分离——哪些是自己的课题，哪些是别人的课题，要冷静地划清界限。而且，不去干涉别人的课题也不让别人干涉自己的课题这就是阿德勒心理学给出的具体而且有可能彻底改变人际关系烦恼的具有划时代意义的观点。

希望被别人表扬或者反过来想要去表扬别人，这是一种把一切人际关系都理解为“纵向关系”的证明。你也是因为生活在纵向关系中，所以才希望得到表

要有被讨厌的勇气

拼命追求认可反而是以自我为中心

你不是世界的中心, 只是世界地图的中心

无论在哪里 都有平等的关系

认真的人生活在当下

自认为看到了些什么。你之前就一直忽略“此时此刻”，只关注根本不存在的过去和未来。对自己的人生和无可替代的刹那撒了一个大大的谎言

这其实是人生的谎言。只不过是借工作为借口来逃避其他责任。本来家务、育儿、交友或兴趣应该全都给予关心