

柒

# 七月【读书月】

一脉阳光主题月-月刊

读书这件事  
任何时候开始都不算晚





# 引言

# INTRODUCTION

夏日美如斯，正是读书时

七月限量【读书月】

事有所成，必是学有所成  
学有所成，必是读有所得

每一本书  
都像是一扇任意门  
通往彼岸的大门已经开启  
想去到哪里  
都由你自己决定

赫尔曼·黑塞说过  
“世界上任何书籍都不能带给你好运  
但是它们能让你成为自己”

这个夏天  
就让我们以书为伴  
在阅读中遇见生命向上的力量

# 活动概况 EVENT OVERVIEW

## 一起读书吧

**共享一平方** 在各办公区公共区域建立图书角

**传递一本书** 发起旧书征集，唤醒沉睡旧书，分享图书，填满图书角

**推荐一书单** 发起《推荐我读过的一本书》书单征集



图书角



活动海报

# 共享一平方

## SHARE ONE SQUARE METER

翻开一本书，就越过了一片岭

### 图书角书单（北京）

| 书籍编号    | 书籍名称             | 书籍简介  |
|---------|------------------|---|
| 2023001 | 《闭环思维》           | 打造正向闭环能力，让事情简单高效，做会解决问题的人，而不是成为问题。                                      |
| 2023002 | 《学会提问》           | 批判性思维入门经典，拒绝“标准答案”束缚，拒绝沦为别人思想的木偶，拒绝想当然的盲从，独立思考的起点。                      |
| 2023003 | 《非暴力沟通》          | 非暴力沟通能够？疗愈内心深处的隐秘伤痛、超越个人心智和情感的局限性、突破哪些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式.....         |
| 2023004 | 《底层逻辑》           | 中国著名商业顾问刘润整理的整套思维框架。  |
| 2023005 | 《认知觉醒》           | 一部可以穿透时间的个人成长方法论，7大底层概念，20个成长关键词，帮助你走出焦虑拥有清醒认知和清楚的目标。                   |
| 2023006 | 《认知驱动》           |   |
| 2023007 | 《高效演讲》           | 作者在咨询实践中总结出演讲中普遍适用的方法和原则，同时，科学解释了当众讲话紧张的原因，揭示演讲真谛，即与听众分享。               |
| 2023008 | 《复盘+：如何把经验转化为能力》 | 谷歌、华为、联想、阿里巴巴等都在使用的高效学习方法，个人与团队敏捷成长、只是萃取与快速创新的实操指南。                     |
| 2023009 | 《微习惯》            | 微习惯策略的科学原理表明人们无法长期坚持大多数主流成长策略的原因，也揭示了人们长期监视微习惯策略的可能性。                   |
| 2023010 | 《杀死一只知更鸟》        | 一本关于勇气和成长的教科书，写出孩子心中直觉的是非观念，阐释正义、勇气、赤子之心。普利策小说奖、奥斯卡金像奖原著小说。             |
| 2023011 | 《非线性成长》          | 全书以作者总结出来的个人成长范式“非线性成长”为主线，结合自己的经验和身边高手的例子，梳理在个人成长三个阶段遇到的问题与应对方法。       |
| 2023012 | 《终身成长》           | 斯坦福大学心理学教授经典作品，成功不在先天，不靠外在，关键在于思维模式。                                    |
| 2023013 | 《再也不见拖延症》        | 32项练习+5项工具+贯穿全书丰富案例，助你彻底告别拖延症。  |
| 2023014 | 《钝感力》            | 渡边淳一经典励志作品，《钝感力》告诉人们要对眼前的事情钝感一点，不要什么都往心里去。《幸福力》相当于《钝感力》的升级版，为拥有幸福力给出良方。 |
| 2023015 | 《幸福力》            |   |
| 2023016 | 《金字塔原理》全两册       | 一套高效的思维训练方法论，全球杰出企业、优秀院校培训课程，麦肯锡、波士顿咨询公司培训教材和指定阅读书籍。                    |

# 共享一平方 SHARE ONE SQUARE METER

翻开一本书，就越过了一片岭

## 图书角书单（南昌）

| 书籍编号    | 书籍名称           | 书籍简介   |
|---------|----------------|--|
| 2023001 | 《掌控习惯》         | 如何养成好习惯并戒掉坏习惯。   |
| 2023002 | 《沟通力》          | 连接思想、资源、价值、人脉、机遇.....获取真正有效沟通的能力。  |
| 2023003 | 《拖延心理学》        | 战胜拖延顽疾的行动方案。   |
| 2023004 | 《费曼学习法》        | 用输出倒逼输入，从被动接受到主动学习。  |
| 2023005 | 《麦肯锡问题分析与解决技巧》 | 归纳了麦肯锡盛行数十年分析和解决问题的方法和技巧，总结了分析问题的五个方法和解决问题的五个步骤。                                   |
| 2023006 | 《吸引力法则》        | 广受欢迎的“吸引力法则”日本经营之神稻盛和夫推荐学习的课程。如你所想，随你所愿，心想事成，掌握吸引力法则是创造梦想人生的关键。                    |
| 2023007 | 《新晋主管》         | 本书教你当上主管做好准备中层领导者应该如何管理好自己，如何领导员工，如何管理好与上级的关系等。                                    |
| 2023008 | 《子弹笔记》         | 解决困扰无数人的时间与流程管理问题。   |
| 2023009 | 《影响力》          | 这本书中，心理学家罗伯特·B·西奥迪尼博士为我们解释了为什么有些人极具说服力，而我们总是容易上当受骗，隐藏在冲动的顺从他人行为背后的6大心理秘籍，正是这一切的根源。 |
| 2023010 | 《墨菲定律》         | 无往不利的黄金定律和生存法则，破除职场、处事、情感中的心理魔咒。   |

# 传递一本书 PASS ON A BOOK

唤醒沉睡的旧书，一起填满图书角

## 传递图书书单

| 书籍编号    | 书籍来源       | 书籍名称               |
|---------|------------|--------------------|
| 2023018 | 企宣中心-徐文静   | 《心静了，世界就静了》        |
| 2023019 | 企宣中心-周莹    | 《罗生门》              |
| 2023020 | 医学管理中心     | 《带壳的牡蛎是大人的心脏》      |
| 2023021 | 医学管理中心     | 《成功三宝 好心态 好性格 好习惯》 |
| 2023022 | 医学管理中心     | 《有效管理的5大兵法》        |
| 2023023 | 医学管理中心     | 《歼击伏击-华为思科之路战启示录》  |
| 2023024 | 医学管理中心     | 《未来学徒-读懂人工智能飞驰时代》  |
| 2023025 | 医学管理中心     | 《我的世界很小，但刚刚好》      |
| 2023026 | 医学管理中心     | 《克雷洛夫寓言全集》         |
| 2023027 | 医学管理中心     | 《菌中毒》              |
| 2023028 | 医学管理中心     | 《皮囊》               |
| 2023029 | 医学管理中心     | 《你的孤独虽败犹荣》         |
| 2023030 | 医学管理中心     | 《顿悟的时刻》            |
| 2023031 | 医学管理中心     | 《就喜欢你看不惯我又干不掉我的样子》 |
| 2023032 | 项目建设中心-张志坚 | 《情商高就是懂得好好说话》      |
| 2023033 | 人力资源中心-刘婷  | 《你也走了很远的路吧》        |
| 2023034 | 一脉云-张永艳    | 《世界上最神奇的8节营销课》     |
| 2023035 | 一脉云-王雨茜    | 《完美照片》             |
| 2023036 | 一脉云-王雨茜    | 《谈美-谈美书简》          |
| 2023037 | 一脉云-王雨茜    | 《你就是想得太多》          |
| 2023038 | 一脉云-王雨茜    | 《断舍离》              |
| 2023039 | 一脉云-王艳婷    | 《别爱上任何人》           |

# 推荐一书单 BOOK LIST

一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

## 《第3选择》



作者：史蒂芬·柯维

推荐指数：★★★★

推荐人：一脉云-高颖楠

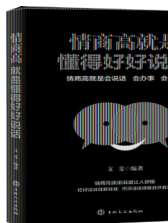
### 推荐理由

遇到问题建立协同思维，实施协同步骤，选择去创造，很多事情不是非黑即白，还有第三种方法，去尝试。

### 打动你的一句话

我看到自己-我看到你-我找到你-我和你协同。

## 《情商高就是懂得好好说话》



作者：文斐

推荐指数：★★★★

推荐人：项目建设部-张志坚

### 推荐理由

这书记载了很多办法可以让自己在陌生的场合开心的沟通和交流，不拆塔，不揭短，不生硬，不伤人，仔细倾听，懂得把别人放在心上，用心去沟通。

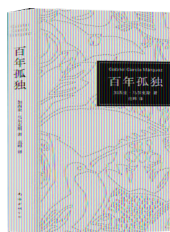
### 打动你的一句话

好心态：客户虐我千百遍，我待客户如初恋。

# 推荐一书单 BOOK LIST

一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

## 《百年孤独》



作者：加西亚·马尔克斯

推荐指数：★★★★

推荐人：医学管理中心-陈倩

### 推荐理由

魔幻的现实，叙事宏大，跨越时间讲述了一个大家族的兴衰。

### 打动你的一句话

岁月流逝，她却永远停留在天真烂漫的童年，对各种人情世故越发排斥，对一切恶意与猜疑越发无动于衷，幸福地生活在自己的单纯的现实世界里。

## 《长安的荔枝》



作者：马伯庸

推荐指数：★★★★

推荐人：行政中心-何晓媛

### 推荐理由

“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”一句唐诗在马爷这里演绎成了一个精彩的故事，小说结构紧凑，情节跌宕起伏，一口气读完，真是酣畅淋漓。

### 打动你的一句话

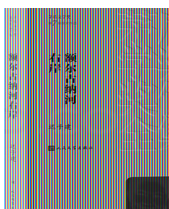
人为善，福虽未至，祸已远离。



# 推荐一书单 BOOK LIST

一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

## 《额尔古纳河右岸》



作者：迟子建

推荐指数：★★★★★

推荐人：财务中心-龙喜艳

### 推荐理由

看这本书时，仿佛自己已经成为其中的一员，感受着太阳、月亮、小草、树林、驯鹿。

看完这本书，内心各种情感交织在一起久久未能平静。这描绘了一个民族的变迁，这也歌颂着人自然的天性，传达更多的是在大自然中，万物都有灵，都是有生命的。一部大气磅礴而又温柔细腻的作品，让我的心更加柔软的同时也更加坚强与平静。

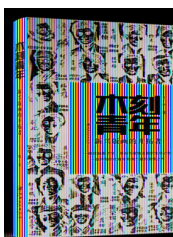
### 打动你的一句话

我郁闷了，就去风中站上一刻，它会吹散我心底的愁云；我心烦了，就到河畔去听听流水的声音，它们会立刻给我带来安宁的心境……我这一生能健康地活到九十岁，证明我没有选错医生，我的医生就是清风流水，日月星辰。

# 推荐一书单 BOOK LIST

一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

## 《木刻青年—新兴版画的开拓者》



作者：王炜

推荐指数：★★★★

推荐人：企宣中心-周莹

### 推荐理由

本书主要讲述活跃于二十世纪 30、40 年代，与鲁迅先生关系密切的青年木刻家的动人事迹，如默默无闻的实干家野夫，带荆棘冠的作家陈烟桥，一个英俊的华野军人赖少其等，这群“木刻青年”大多从延安出发，也有在鲁艺学习的经历，他们的木刻作品有着振奋人心的强大力量，他们引领了新兴木刻版画运动，推进了当代中国美术创作发展，并藉此令世界瞩目。书中以“木刻青年”的肖像版画作品为主，配上大量与之相关的历史图片资料，旨在砥砺新时代青年人，坚定理想信念，涵养浩然正气。

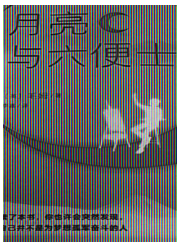
### 打动你的一句话

中国新兴版画从诞生的那一天就具有强烈的使命感，借用鲁迅先生的话来说就是“助成奋斗、向上、美化的诸种行动”，同时也告诫我们“要严防它的堕落和衰退”或走向“木刻的趣味降低”的道路上去。因此我认为，版画不能没有使命感，在新的历史时期仍然要增强这种使命感。

# 推荐一书单 BOOK LIST

一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

## 《月亮与六便士》



作者：【英】毛姆

推荐指数：★★★★

推荐人：企宣中心-徐文静

### 推荐理由

人性的复杂造就了每个人行为的差异，是是非非，对或与错取决于分析的角度与标准，也是外界的一种判定。抛开男主现实道义上的缺点，他放弃一切无视社会的质疑与嘲笑，忘我的追求自己心中的自由与理想，在人生的最后阶段燃烧自己看到了自己的月亮，令人感叹又敬畏。

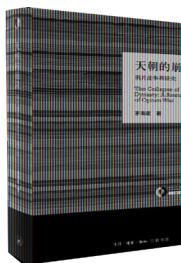
### 打动你的一句话

追逐梦想就是追逐自己的厄运，在满地都是六便士的街上，他却抬起头看到了月光。

# 推荐一书单 BOOK LIST

一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

## 《天朝的奔溃：鸦片战争再研究》



作者：茅海建

推荐指数：★★★★★

推荐人：人力资源中心-李云

### 推荐理由

在中国近代史的进程中，鸦片战争被视为近代史的开端。我们自小学习到的关于鸦片战争的历史多将失败的原因归结为清政府的腐败无能自视甚高，归结于旧时代封建帝制与经济。但书中却给了我们一种新思路，认为“鸦片战争所暴露出来的，不是天朝的“鄙陋”，不是中华的落伍，反而是证明了中国的圣贤经典、天朝制度的正确性，坏就坏在一部分“奸臣”并没有照此办理。于是，中国此时的任务，不是改革旧体制，而是加强旧体制”。

以史为鉴，可以知得失，我们站在现代角度看鸦片战争与旧时代的思维方式去看鸦片战争，会得到不一样的见解。诚然，天朝观念和天朝体制的确是造成清王朝在鸦片战争中失败的重要原因，但是不能因此全盘否定传统政治体制的合理性，更不能因此而延伸到否定中国的传统文明和文化，是观念与现实的不同。

这本书在观念上推翻了我们固有对鸦片战争的思维和看法，从新的角度来表达历史。希望读完此书的你，也能推翻自己的固有思维，从新的角度辩证地去看待问题。不唯上不唯书，只唯实！

### 打动你的一句话

从数量上讲，清军水师舰船也有数百艘之多；从种类上讲，清军战船样式亦达数十种；但是，其最基本的特点就是船小。清军最大之战船，其吨位尚不如英军等外级军舰，清军安炮最多之战船，其火炮数量也只相当于英军安炮最少之军舰。至于其它的弱点，当时人亦有清醒的认识。闽浙总督邓廷桢对此作过评论，除未涉及舰船的帆索、航速等技术外（很可能邓廷桢未有航海经验，对此不甚了解），对船体的质量、火炮的数量、炮手的安全等问题，都进行了具体的比较。他的结论是：“船炮之力实不相敌”，“此向来造船部定则例如此，其病不尽在偷工减料”。

# 推荐一书单 BOOK LIST

一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

## 《一只特立独行的猪》



作者：王小波

推荐指数：★★★★

推荐人：医学管理中心-陈倩

### 推荐理由

我们貌似从出生就是被安排好的，学习，工作，结婚，传承。。。大部分都是随波逐流，过着约定俗成的日子，偶尔也会迷茫并质疑：生命的意义。在生活中也会看到那只“特立独行的猪”，世人又是怎么定义它？我们一边喊着要自由，又看不惯别人“自由”，就很讽刺。或许很多时候我们都没有选择的权力，但不妨碍看一看王小波的《一只特立独行的猪》，找寻灵与肉片刻的独立。

### 打动你的一句话

我已经四十岁了，除了这只猪，还没见过谁敢于如此无视对生活的设置，相反，我倒见过很多想要设置别人生活的人，还有对被设置的生活安之若素的人，因为这个缘故，我一直怀念这只特立独行的猪。

# 推荐一书单 BOOK LIST

一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

## 《钝感力》



作者：渡边纯一

推荐指数：★★★★★

推荐人：医学管理中心-陈倩

### 推荐理由

“钝感力”的概念是一种迟钝的力量，意思是从容面对生活中的挫折与伤痛，坚定地朝自己的方向前进。钝感力表达了一种观念，现代人不要对日常生活太过于敏感，适当的钝感力是必须的。人的痛苦大多来源于糟糕的人际关系，钝感的人看了找到自信，敏感的人看完开始装傻。道理没有不懂的，身边不乏因敏感而优秀和因钝感而从容的人。所以嘞性格这东西就是要多样化，才能有不一样的“风景”。读书和照镜子是一回事，书一“扔”就回归本心吧。

### 打动你的一句话

任何事情都是“过犹有所不及”，看得过于清晰，在精神卫生方面也有负面影响。

# 推荐一书单 BOOK LIST

一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

## 《大卫科波菲尔》



作者：【英】查尔斯·狄更斯

推荐指数：★★★★★

推荐人：医学管理中心-陈倩

### 推荐理由

很励志的一本书，有给他提供生存保障，有人教他善良勇敢，有人与他携手互助，有人给他提供情绪价值，这一切也源于他的每一次进步和他不懈的奋斗，才能凝结起身边人的支持。人生最大的幸运，莫过于在需要的时候，遇到了心甘情愿帮你的人。

饥肠辘辘中，有人为你递来一碗热粥。

身处岔路口，有人为你热心指示方向。

负重登山时，有人给你搭把手，帮忙抬起沉重的箱包。

失意沮丧时，有人送你一朵花，用明亮的颜色带来几分欢笑。

所有微小的助力，汇集起来就是坚定而磅礴的东风。

乘风破浪而起，早晚能收获想要的成就和幸福。

### 打动你的一句话

今天能做的事，决不要留到明天。拖延乃光阴之窃贼。要抓住他！

# 推荐一书单 BOOK LIST

一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

## 《笑场》



作者：李诞

推荐指数：★★★★

推荐人：医学管理中心-陈倩

### 推荐理由

主角就是一个不守清规戒律的小和尚，和李诞在荧幕上表现出来的人物性格很像。都是短小的故事，用很惆怅的文字表达着很幽默情节，又表现了对现实生活的思考。闲来无事可以看一看，可能看了一两页觉得无趣就放下了，也不会觉得像是没读完非要知道后续情节那样心里抓挠。也可能看了一两页就放不下了，灰色幽默和短小的故事又让人流连。

### 打动你的一句话

“师父，你说，我和小北，我是不是自作多情？”

“自作虽苦，但看你这个贱兮兮很享受的样子，多情想必是快乐的，你还抱怨什么？”



# 推荐一书单 BOOK LIST

一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

## 《冷场》



作者：李诞

推荐指数：★★★★

推荐人：医学管理中心-陈倩

### 推荐理由

首先认真你就输了。作为闲来无事打发时间或者喜欢李诞的风格（又佛又丧），可以看；作为文学爱好者带着批判的精神看也是可以的。小说嘛，总不能指望看完灵魂就升华了，生活就美满了，日子就不过了。

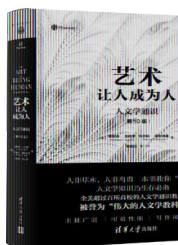
### 打动你的一句话

大雨中百鬼夜行，有人混在其中，比鬼还高兴。

# 推荐一书单 BOOK LIST

一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

## 《艺术让人成为人》



作者：【美】理查德·加纳罗

推荐指数：★★★★★

推荐人：企宣中心-周莹

### 推荐理由

这是一本包罗万象的大书，几乎你能想到的所有人文学科相关的内容都可以在其中找到相对应的介绍。如此庞大的内容体量，从广度上来看确实叹为观止。艺术是让我跨越时间的长河、空间的浩渺，与艺术家握手的机会，而也正是这样的超时空“接触”，让我平淡无奇、甚至有些庸庸碌碌的人生，能够借着他们绚烂的余辉映发出一点点不一样的光彩。

作为大学教材，是很好的艺术入门读物，看完后对艺术的类、术语、流派等有了基础的认识，很少覆盖面这么广的书。更难得的是，作者涉猎广泛的一个结果，就是后半部分能够从艺术表达的主题方面，串联起各种艺术形式。

千百年来，艺术在通过不同形式的载体告诉人们事实的真相，揭示真理的存在。此刻，我无比庆幸，我们庆幸得以生在一个艺术自由的时代，感受艺术的熏陶，体悟艺术的魅力。这本书阐释了艺术方方面面的思想及体现形式。内容量大浅显易懂，无论是美术、音乐还是哲学戏剧舞蹈等艺术形式，都可以在某种程度上重塑人的灵魂。作为一本人文通识入门启蒙书还是很棒的，每章末尾都有学习要点的回顾、术语和讨论题，喜欢里面提到的思考是享受生活的最高方式的观点，以及哲学部分讲的追求理性和美德的篇幅。这本书适合读一章，停下来去补课看里面提到的电影讲到的音乐，否则仅靠阅读文字团窗吞枣的有个大概印象，很难去体会里面艺术作品的美好。

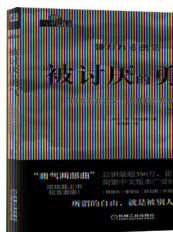
本书一反流俗路径，在介绍人文学(在本书中，又分四层为各种艺术门类，包括文学、美术、音乐、戏剧、舞台剧、电影、电视;二为分析和创作人文艺术作品不可或缺的资源，比如神话和尼采关于“日神”和“酒神”的界说;三为人文艺术表现的各色主题，如幸福、生死、伦理道德、宗教以及自由;四为将各色主题形式化为具体作品的艺术家与世俗社会的冲突)时，将处身于具体境况和行为中的你作为步入人文学之旅的起点。

艺术可以经过千百年的流传生生不息，让一代又一代的人们得以获取永恒的精髓和本源。我相信，每一件艺术作品都潜藏着那种能洗涤人心灵感震撼人灵魂的伟大力量。它们都拥有不一样的艺术生命和独特价值。

# 推荐一书单 BOOK LIST

一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

## 《被讨厌的勇气》



作者：【日】岸见一郎 古贺史健

推荐指数：★★★★★

推荐人：运管中心-孙娜

### 推荐理由

此书运用青年与哲人对话的方式来体现阿德勒心理学的观点，因为是对话，青年的一些提问也会体现出读者的疑问，所以理解会更容易、深刻。我认为书中描述的部分观点，非常有利于在工作和学习中运用，跟大家分享：

**观点一：阿德勒心理学反对“原因论”、“决定论”。**

书中描述：如果一味地关注过去的原因，企图仅仅靠原因去解释事物，那就会陷入“决定论”。也就是说，最终会得出这样的结论：我们的现在甚至未来全部都由过去的事情所决定，而且根本无法改变。

如果一直依赖“原因论”，就会永远止步不前。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。遭遇大的灾害或者幼年受到虐待之类的事情对人格形成有很大影响。但关键是经历本身不会决定什么。我们给过去的经历“赋予了什么样的意义”，这直接决定了我们的生活。人生不是由别人赋予的，而是由自己选择的，是自己选择自己如何生活。如果过去决定一切而过去又无法改变的话，那么活在今天的我们对人生也将会束手无策。结果会如何呢？那就可能会陷入对世界绝望、对人生厌弃的虚无主义或悲观主义之中。

阿德勒想说的是，一切要往前看，过去的事情已经发生了，既然改变不了，那就不要去纠结。因为这样下去也不能感到幸福，或可能陷入悲观、忧郁当中！此外，对于各种事情，不要去找原因，而是要去看我们想改变自己什么，以改变的目标为导向，激励自己去达成。阿德勒心理学认为如果抱着因为学历低所以无法成功之类的想法，那就不是不能成功而是不想成功！同样，在工作中，如果总是找各种理由说明未完成的原因时，也并不是真的完不成，而是给自己心里做个不想完成的理由！

# 推荐一书单 BOOK LIST

## 一句话爱上一本书，每一本都是经典之作

### 《被讨厌的勇气》

**观点二：一切烦恼皆源于人际关系。**

书中描述：之所以感觉孤独并不是因为只有你自己一个人，感觉自己被周围的他人、社会和共同体所疏远才会孤独。如果在人际关系中存在“竞争”，那人就不可能摆脱人际关系带来的烦恼，也就不可能摆脱不幸。不知不觉就会把他人乃至整个世界都看成“敌人”。竞争的可怕之处就在于此。即便不是败者、即便一直立于不败之地，处于竞争之中的人也会一刻不得安心、不想成为败者。而为了不成为败者就必须一直获胜、不能相信他人。之所以有很多人虽然取得了社会性的成功，但却感觉不到幸福，就是因为他们活在竞争之中。因为他们眼中的世界是敌人遍布的危险所在。

阿德勒心理学的这个观点，我看到后非常赞同！就是这样，一切的烦恼皆源于人际关系，包括：夫妻关系、朋友关系、同事关系等。无论是喜、怒、哀、乐，还是认可、竞争、比较等都脱离不开人与人的关系。阿德勒心理学认为认可欲求很危险，比如在教育孩子方面，很多情况下会运用赏罚教育的方法。在赏罚式教育之下会产生这样一种错误的生活方式，那就是“如果没人表扬，我就不去做好事”或者是“如果没人惩罚，我也作坏事”。

人际关系的终极目标是“共同体感觉”。共同体感觉是把他人看作伙伴并能够从中感到“自己有位置”的状态。当我们关心他人，做出贡献时，会感受到我对共同体有用，同时感受到自己的价值。当然贡献是发自内心的行为，如果获得贡献感的手段成了被他人认可，最终就不得不按照他人的愿望来过自己的人生。通过认可欲求获得的贡献感没有自由。如果能够真正拥有贡献感，那就不再需要他人的认可。因为即使不特意去寻求他人的认可，也可以体会到“我对他人有用”。也就是说，受认可欲求束缚的人不具有共同体感觉，还不能做到自我接纳、他者信赖和他者贡献。

书中还提到很多的观点，如分离课题、自卑情结与优越情结的关系，信用和信赖的区别，活在当下等等。最终提到“被讨厌的勇气”，我们无法左右别人的思想，要有接受被别人讨厌的勇气，认清自己是共同体的一部分，而不是中心。一旦拥有了这种勇气，我们的人际关系才会变得轻松起来。

### 打动你的一句话

人生中最大的谎言就是不活在“此时此刻”。纠结过去，关注未来，把微弱而模糊的光打向人生整体，自认为看到了些什么.....

专注影像·守护健康