课题分离 把别人的问题还给别人

作者：任丽

出版社：北京联合出版

出版日期：2025.06

总页数：120

介绍：在人际关系中，我们常常陷入类似的烦恼：父母为我考不到编制的事很焦虑、拒绝了他我很内疚、顺从与讨好换来的居然还是他的冷暴力……很多时候，我们理解的善良与责任反映到我们的行为上，其实是在过度付出，甚至是“大义灭自己”，因为我们承担了本不属于我们的课题。每个人的人生都是属于自己的，不应该为他人的期待而活。心理学家阿德勒说：“人际关系中的一切矛盾无非两点：要么自己的事别人干涉了，要么自己正在干涉别人的事。”所以他提出了“课题分离”的概念：一件事的后果由谁承担，就是谁的课题，他人可以参与讨论，表达看法、建议，但无权干涉。在本书中，作者从阿德勒心理学的角度，通过对亲情、友情、爱情、职场关系中常见场景的分析，让我们学会从“课题分离”的视角去看到问题的症结，区分彼此的责任。课题分离不只是一种工具，更是一种思维方式，通过践行课题分离的理论与方法，你将不再为无法控制的事情焦虑，而是专注于自己真正能做的事上。更重要的是，你会学会如何在人际关系中保持独立，同时又能与他人建立更健康的关系。

说明：登录教客网（https://www.jiaokey.com/book/detail/96370282.html）查找全本阅读方式

课题分离 把别人的问题还给别人 评论地址：https://www.jiaokey.com/book/detail/96370282.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/96370282.html

书名：课题分离 把别人的问题还给别人