

序文

謝辞

第一部 建設的な生き方

建設的に生きるために 2

「建設的な生き方」のルーツと実践 16

幸せになる薬はない 24

あるがままの自分を受け入れる 26

変化する状況をとらえる 29

人生のビタミン剤とファインチューニング 32

「建設的な生き方」の展望 35

悩みの原因を探る？ 39

人助け 42

仲直りパーティー 46

人は皆、いつでも旅人 52

人生上の虚空の問題 55

懐いていないものを治す必要はない 58

人生に保証はない 66

もんだいの真実 68

人生の脚本 72

事実からの贈り物 76

生まれてはじめての失敗 80

行いとモラル 83

見えない心は治療できない 85

自己成長の段階 90

めっちゃぐい 91

とらわれ 96

生かされている事実 99

事実と人間関係 105

科学と事実 109

東と西 112

生きがい療法 115

第二部 建設的な生き方の実践

課題 130

公案 134

格言 138

第三部 寓話

ついてない日 142

141

129

別れのプレゼント 144

蝶蝶 146

会話 148

名声 150

ダイヤの涙 151

身を捧げた恋 154

花は……咲く 156

ハイウエー 157

逃避行 159

丸になりたい三角形 162

汽車の旅 164

聞き上手 167

神様は普通の人 169

つかめない心 172

恋の復讐 174

修養橋 176

怖がりやのエレファント 179

あなたはだーれ 182

パイを焼く侍女 183

ロンリースター 187

訳者あとがき