

【目次】

まえがき 自分をフルに使って新しい生き方を 3

第1章 まず動く 現実を見つめ、行動的に生きるために

「まず、自分に自信を持ちなさい」の大きな間違い 14

「建設的な生き方」の基となる二つの考え 18

人生でできること、できないこと 20

「なんであんなことをしたんだろう」とあれこれ考えなくてもいい 23

不安や悩みを抱えたときの三つの応急処置 27

心理学のこんな迷信を信じていませんか 36

理想的な人生への三つの鍵 38

自己発展度をはかる六つのステップ 41

置かれている環境を具体的に見つめる 46

最期に来る死の波まで 49

「努力する一瞬」をつなぎ合わせていけばよい 51

現実的でない精神論はもう捨てよう 53

飛行機恐怖症の二人 57

なすべきことは自分の「決め」で 60

第2章 なすべきことをなす 過去を見つめ直し、目標を知るために

「なすべきこと」がわからないときに 64

この成功はいったい誰のものか 66

自分は「貸し」が多いか、「借り」が多いか 68

受け取ってばかりいる自分に気づく 69

苦心して「いい自分」をつくらなくていい 72

「三つの過去」を思い起こす内観法 75

過去を知れば現在が変わる 76

無数の「おかげ」がつくっている人生 82

始まりは終わり、終わりは始まり 87

今のままの自分で、人生は変えられる 89

「努力すれば何とかなる」わけではない——CL通信教育受講者への返答 91

感情は湧いては消える自然現象にすぎない 93

いつも感情的に話をする人たちへ 96

「いつも幸せに暮らしたい」は叶えられない願い 98

恐怖心は注意を促す非常警報 99

「元気を出して」は人生を誤らせる 100

自分の心を他人まかせにしてはならない 103

他人との間に境界をつくっていないか 106

よく生きるためには失望が必要 108

いくら生々しく体験を語っても、それは「作り話」になる 110

第3章 今の自分で生きる 現在、あるがままの姿で人生を変えるために

人生のアドバイザーを見誤らないために 114

「どうぞ普通にしてください」 120

すべての人がわずらう「症状」 123

私もときどき心配性 125

自分に焦点を当てた写真ばかり撮る人 128

私という「ビッグセルフ」をつかむために 131

それでもブロックは落ち続ける 134

「欲しいもの」を追う前に知っておく 139

「当たり前前のこと」もこう考えると不思議 141

あなたの「心のフィルター」はうまく動いていますか 145

言葉の力を信じすぎることの危険 147

第4章 とらわれを捨てる 人生の「動き」が停まってしまったときに

恐れと不安で心がいっぱいなときに 152

やめたい癖の「行動計画表」を立てる 156

内向的な「恥ずかしがり屋」も悪くない 162

どうにもならないイライラに効く“心の手当て” 164

できない言い訳を並べている間にできること 167

時間をつくり出す簡単な方法 169

対人関係は新しい自分をつくるチャンス 172

泣きながら行動すればいい 176

痛みや不調とともに生きる 178

やたらに過去のシナリオを掘り起こす人へ 181

気がのらなくても行動を起こす 184

「ストレス減少」のための三つのステップ 187

不安が湧いたときの建設的な見方 190

危険は人生の薬味でもある 191

退屈な仕事に飽きてしまった人たちへ 193

「話す」より「聞く」ことで相手に与える 194

パートナーと二人で「貴重な時間」を築くために 195

第5章 一瞬、一瞬を大事に使う 「建設的な生き方」をするためのさらなるヒント

「行動、結果、また行動」の生活をする意味 204

行動的に生きるための実践課題 206

自分を再確認するための実践課題 214

今のありがたさに気づくための課題 220

人生のQ & A 222

死ぬまで生きる 241

「建設的な生き方」への手紙 241

「建設的な生き方」寓話 248

精神生理学 248 / 来年生きて死ぬ 249 / ビッグチャンス 250 / 短距離滑走 251 /

記憶 252 / 椅子に座ったままの悲しい女 253 / バニラエッセンス 254 /

お母さんの愛情 256 / 細いクモの糸 256

おわりに (はじまりに) 258

日本語版のためのあとがき 260