

「幸せの心理学 上下」感想

河野 あづみ

幸せの心理学上下を読み、自分を見つめ直すことが出来、自分自身を分析することが出来たと思う。また、無意識に行っている行動や発言、態度全ては生まれてからの環境や関係あつた人すべてが関係し今の自分を構築していることを知った。性格は生れ持ったもの、勝手に思っていたが、そうではなく個性は生れ持ったものもあるが、大半は育った環境で作られられるのだと改めて知った。子供を産み、育てる前にこの本を読んで本当に良かったと思つた。生きていくうえで対人関係がスムーズに行われた方が良い。そのためにもAを行い知っていたほうが絶対が良いと思つた。

人の事は良い面も悪い面もよく分かるくせに、自分の事は全然分かつていない。何よしも自分を一番知る必要があると思つた。正直

知りたくないから目を向けていなかっただ部分もあつたと思う。自分を分析し自分を知ることで、対人関係をもうまくいき、ストレスや悩みが減ると思う。自我状態を知る為、エゴグラムを行い自分の高い面と低い面を知ることでプラス面、マイナス面を知り伸ばす努力や抑える努力の面を知った。私は今回のエゴグラムで極端に高い所はなかっただが、極端にAが低かった。自分でも納得した。普段Aの低さは痛感している。自分を分析し知ること

がどれだけ大事か改めて知った。知っただけではダメで、その悪い面を改善していく、修正していく努力をしていかななくてはならない

心理的ゲームやデイスカウトなど、自分にマイナスになることしかないことを私はしていることがある。それは生産性がなく意味がない。それをしまう時の自分の心理であつたり、自我状態がどこにいつているのかを分析することでそれをなくすことが出来るし、対人関係を用滑に送ることが出来る結果的

に幸せな人生を送ることが出来ると思う。
生まれた時から、人生脚本が始まっ
ていて人間は皆時間だけは平等に与えられて
いる中でその時間をどう使うかでその人の
人生が決まる。幸せな人生を送りたいなら
自分を分析し、満足していく、幸せな人生
脚本を修正しながら毎日を送っていき
たい。自分を知らなくとも簡単
なようでも難しいけれど、自分自身
なのだ。だからこの本で学んだよう
に自分を分析し、自分に気づき
自分を变える努力をしていきたい。