

ТОСИНОРИ ИВАИ



**БИЗНЕС-  
МАНГА**

# СИЛЬНЫЙ ЛИДЕР ЮКАРИ

КАК РУКОВОДИТЕЛЮ  
ВЫВЕСТИ КОМПАНИЮ  
НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

В основе — индивидуальная  
психология Альфреда Адлера

перевод Павла Шевцова



МИОО

*Бизнес-манга для успеха*

ТОСИНОРИ ИВАИ



# СИЛЬНЫЙ ЛИДЕР ЮКАРИ

КАК РУКОВОДИТЕЛЮ  
ВЫВЕСТИ КОМПАНИЮ  
НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Сценарий Хирофуми Хосии

Иллюстрации Аки Фукамори

Перевод с английского Павла Шевцова

Москва

МИФ

2024

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# СОДЕРЖАНИЕ

|                   |    |
|-------------------|----|
| Предисловие ..... | 13 |
|-------------------|----|

## Пролог

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| ЧТО ТАКОЕ<br>АДЛЕРИАНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ? ..... | 17 |
|---------------------------------------------|----|

ЭПИЗОД  
1

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Маленькое привидение,<br>которое встретилось мне на складе ..... | 18 |
|------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Целостное представление<br>об адлеррианской психологии ..... | 28 |
|-------------------------------------------------------------------|----|

*Предвестник психологии саморазвития / Переход на новый  
уровень. От образования к личностному и организационному  
развитию*

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 1.2. Основные слагаемые адлеррианской психологии ..... | 35 |
|--------------------------------------------------------|----|

*Самоопределение. Вы — главный герой / Телеология. За каждым  
действием стоит намерение / Холизм. Тело и разум человека  
представляют собой единое целое / Когнитивизм. Каждый  
индивидуум смотрит на происходящее по-своему /  
Межличностные отношения. Любое действие направлено  
на партнера / Воодушевление и социальный интерес*

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Историческая справка ..... | 44 |
|----------------------------|----|

## Часть 1

### ИЗМЕНИТЕ СВОИ ВЗГЛЯДЫ — И ЖИТЬ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ..... 47

ЭПИЗОД  
2

#### Бунт работников магазина ..... 48

##### 2.1. Стилъ жизни и жизненные задачи ..... 72

*Что такое стилъ жизни? / Элементы и последствия стилиа жизни / Что такое жизненные задачи*

##### 2.2. От этиологического подхода к телеологическому ..... 79

*Три паттерна разочарования / Поиск причины не помогает найти решение*

##### 2.3. Когнитивная теория и типичные ошибки ..... 84

*Что такое субъективная логика? / Типичные ошибки / Три способа взглянуть на происходящее с позиции здравого смысла*

##### 2.4. Самоопределение ..... 88

*Все критерии оценки в вашем распоряжении / Физическая неполноценность, чувство неполноценности и комплекс неполноценности*

##### Историческая справка ..... 92

## Часть 2

### РОЛЬ ЭМОЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ СТИЛЯ ЖИЗНИ ..... 95

ЭПИЗОД  
3

#### Тайна выброшенных ценников ..... 96

##### 3.1. Рассудок и эмоции ..... 120

*Ложь, которая кроется за фразой «Я знаю, но не могу перестать» / Гнев как вторичная эмоция*

##### 3.2. Формирование стиля жизни ..... 126

*Чем определяется стиль жизни? / Основные склонности, базирующиеся на очередности рождения / Борьба за власть*

##### 3.3. Как стать смелым ..... 135

*Четыре шага к смелости*

##### Историческая справка ..... 138

## Часть 3

### ОТ ПРЕДПОЛОЖЕНИЙ К ЗДРАВОВОМУ СМЫСЛУ ..... 141

ЭПИЗОД  
4

#### Почему выбрали не меня? ..... 142

##### 4.1. Что такое когнитивизм? ..... 160

*Мир, состоящий из предположений*

##### 4.2. Что такое эмпатия? ..... 164

*Интерес к мыслям и чувствам партнера, а также к текущим  
обстоятельствам / Разница между эмпатией и сочувствием /  
Способы тренировки эмпатии*

##### 4.3. Как сформировать новые поведенческие паттерны? ..... 170

*Три цикла / Как пройти через стадию осознанного неумения /  
Как не попасть в ловушку непредвиденных обстоятельств*

##### Историческая справка ..... 178

## Часть 4

### МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ЭМОЦИИ ..... 179

ЭПИЗОД  
5

#### Рожество. Решающая битва! ..... 180

##### 5.1. Что такое межличностные отношения? ..... 200

*Каждое действие требует наличия партнера / Четыре принципа для создания хороших взаимоотношений*

##### 5.2. Эмоции, которые заставляют нас конфликтовать или сближаться ..... 205

*Определение понятия «эмоция» / Можно ли контролировать эмоции?*

##### 5.3. Истинная суть ревности ..... 209

*Ревность произрастает из определенного вида отношений*

##### 5.4. Что такое чувство неполноценности? ..... 212

*Чувство неполноценности в отношениях  
с самим собой и другими / Здоровая реакция на чувство  
неполноценности*

##### Историческая справка ..... 216

## Часть 5

### ЧТО ЗНАЧИТ ВООДУШЕВЛЯТЬ? ..... 219

эпизод  
6

#### Я доставлю фотографию туда, где она должна быть! ..... 220

#### 6.1. Тема воодушевления в адлерианской психологии ..... 224

*Основа воодушевления / Разница между похвалой  
и воодушевлением*

#### 6.2. Воодушевляйте себя ..... 228

*Три секрета о том, как воодушевлять себя /  
Как воодушевлять себя?*

#### 6.3. Воодушевляйте других ..... 232

*Три уровня воодушевления / Как воодушевлять других*

#### Историческая справка ..... 236

#### Об авторе ..... 238



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Альфред Адлер, один из самых заметных психологов XX века, наиболее известен тем, что придавал особое значение индивидуальности человека, социальной среде и семье. Сейчас идеи Адлера становятся все более популярными, потому что люди по всему миру чаще сталкиваются с проблемами ментального здоровья. Именно для этой постоянно растущей аудитории я написал книгу, в которой постарался понятно рассказать об адлеровской психологии.

С тех пор как я познакомился с основанным Адлером направлением, прошло ни много ни мало 30 лет. Глубокое изучение позволило мне вычленить из адлеровской психологии все самое главное и относящееся к ее практическому применению. В книге я в доступной форме делюсь этой информацией.

Многие люди, с которыми я встречался в ходе своих исследований и на консультациях, говорили, что понимают теоретическую часть адлеровской психологии, но хотели бы узнать, как применять эти знания в повседневной жизни.

Вся суть идей Адлера как раз в том, чтобы извлекать из них пользу на практике. Думаю, он бы расстроился, если

бы люди не находили применения его методу ни в работе, ни в личной жизни.

В этой книге речь пойдет не только об идеях самого Адлера, но и о наработках, которыми адлерианская психология дополнялась позднее, а также о моем опыте, полученном в результате исследований, консультаций и повседневных наблюдений.

Эта книга вас воодушевит! В ней есть разделы, оформленные в виде манги, главная героиня которой, девушка по имени Юкари, встает на путь самосовершенствования. Сопереживая ей и ее окружению, вы обязательно почувствуете вдохновение. В других разделах, написанных в форме обычного текста, вы углубите понимание теории и научитесь применять ее в собственной жизни, чтобы не только расти над собой, но и побуждать совершенствоваться тех, кто рядом с вами.

А теперь поговорим о том, как именно можно читать эту книгу. Есть три способа. Первый — обычный: просто читаете с начала и до конца. Второй заключается в том, чтобы прочитать только то, что оформлено в виде манги. Третий — прочесть только стандартно оформленный текст.

Если чувствуете, что читать с первой до последней страницы будет трудно, то беритесь сначала за мангу. Далее можно вернуться и приступить к чтению разделов, написанных в форме обычного повествования.

Цель книги — помочь вам пройти через все этапы, начиная с понимания, развития способностей и заканчивая мастерством. Надеюсь, что уже в процессе чтения вы обнаружите, как растете над собой. Я очень благодарен вам за покупку этой книги. Верю, что, прочитав ее, вы тоже скажете себе спасибо.

*Тосинори Иваи*



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

