

[日] 加藤谛三 著
吴倩 译

——哈佛导师给迷茫者的心灵地图

我们为何 如此不安



自分に気づく心理学

出版25年
累计销量
超过80万册

詹姆斯·H·加德纳 著
吴倩 译

我们为何如此不安 ——哈佛导师给迷茫者的心灵地图

自分に気づく心理学



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-193号

JIBUN NI KIZUKU SHINRIGAKU (AIZÔ-BAN)

Copyright © 2006 by Taizo KATO

First published in 2006 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

图书在版编目 (CIP) 数据

我们为何如此不安——哈佛导师给迷茫者的心灵地图 / (日) 加藤谛三著; 吴倩译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-80763-846-9

I. ①我… II. ①加… ②吴… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第185214号

WOMEN WEIHE RUCI BU'AN——HAFO DAOSHI GEI MIMANGZHE DE XINLING DITU

我们为何如此不安——哈佛导师给迷茫者的心灵地图

作 者: [日]加藤谛三

翻 译: 吴 倩

责任编辑: 陈恒达 王 絮

责任审读: 张桂宜

封面设计: 古润文化

版式设计: 古润文化

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任印制: 陆 弟

版权编辑: 李琼兰

出 版 人: 韦鸿学

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

电 话: 010-85893724 (北京)

0771-5845660 (南宁)

传 真: 010-85894367 (北京)

0771-5878485 (南宁)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村

邮政编码: 101109

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 134千字

印 张: 7

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-846-9/B · 23

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722 团购电话: 010-85808860-801/802

编者序 揭开伪成熟的假面

娱乐圈女星嫁入豪门绝不是新鲜事。有娱乐记者直问范冰冰的看法，范爷气定神闲地吐出一句霸气冲天的话：“我就是豪门。”牛气十足吧？这句话可不是随便说的，按心理学家的说法，范冰冰这样的女性，就是拥有实际安全感的人。这样的人通常拥有极高水平的自我认同，具备一套完善的自我调适系统。他们无惧别人的眼光，看起来活在自己的世界里，但又会尽自己的力量去争取、尝试想要的事物。这样的人，是真正意义上成熟的人，即便他们多数会显得十分另类，比如乐坛大咖王菲，怪才陈奕迅，桀骜不驯的文坛大亨王朔，艺术大师陈丹青，孔雀女王杨丽萍……他们的日常行为看起来是那么不合常理，但成熟的更明显的表现就是——他们明白自己想要什么，禁得起夸，也扛得住骂。

很多看起来很成熟的人，比如那些被曝光的腐败官员，平日看上去沉稳庄重，其实却很难将褒奖视为浮云，将谩骂当成笑谈。在他们

衣冠楚楚正襟危坐的成熟表象背后，是一旦被触怒就立刻翻脸，气急败坏口不择言的幼稚。

● 我们为何总是不安

这是一个人人自危的时代。工作不好找、房子买不起、社保续不上、医疗没保障、食品不卫生……诸多生存问题在前，人人都像是拧紧发条的机器，被焦虑驱赶着不停前进，一旦静下来，疲惫、压抑、愤怒又仿佛枷锁缠身无法挣脱，而逢迎同事、应付亲戚、结交友人这些人际关系、利害冲突也像一张大网，让人透不过气。

加藤谛三博士说：做大人，确实很难。

难在哪？

难，就难在你必须按照别人的要求去生活，和众人保持一致，才能获得社会的认同。这样的你被称赞为“长大了，成熟了”，这样的称赞让你获得了一时的安全感。然而，这种别人眼里的成熟，真的是属于你的成熟吗？这种安全感，就是你需要的安全感吗？

不，这种成熟只是表面上的成熟。在遭遇压力时，你会不会变得灰心沮丧或就此一蹶不振？是不是觉得自己立刻退化成为一个无能为力不知所措的小家伙？

其实，这个“小家伙”是我们每个人的心底都存有的孩子，“他”行为乖张、任性自我，却展现着你最纯真也最真实的个性。倾



听“他”的声音，牵着“他”一起向前走，你会更加坚强，无所畏惧。可惜的是，绝大多数时候我们根本看不到“他”，听不见“他”的苦恼，甚至刻意忽略“他”的存在。这时候那个常理中成熟的“我”和心底深处那个天真的“他”的矛盾迅速飙升。很多人因此到了崩溃的边缘。

● 撒娇欲——安全感的真实来源

加藤谛三博士向我们列举了各种各样成人和儿童的反应来讲述成熟的“我”和天真的“他”。

一个小孩，看见一扇很好看的门关着，就会对自己说，我要过去把门打开打开打开，说完立刻跑过去，可跑到跟前，门却突然被大人打开了，小孩愣了，他会想：“为什么不让我来开门！”他很生气，继而发脾气，哭闹。很无厘头吧？但这就是孩子，可以堂而皇之地表达各种各样的小情绪。

而你那四十多岁，威严稳重的顶头上司，上班前很认真地换了一件名贵的粉色衬衫。他很希望别人发现并且得到赞美。结果呢，没人注意到他今天穿得“很有意思”，甚至有好友说“你这个年纪穿这个合适吗。”出于大人的理性，他知道劝他的人出于好意，而这个事情其实也没什么大不了（更不能因此发脾气）……于是，他一天里把下属们拉来开了三次会，找毛病，大家怨声载道，他自己还不知道是为



了什么。这就是大人，必须要控制小情绪的后果。

加藤博士认为，大人和小孩想要撒娇的心情是一样的，只是他们采取了不一样的处理方式。如果不能发现内在的情绪，“成熟”的大人面对问题时采取的常常是看似合理其实幼稚、失败的做法。

这本书提到，人只有拥有一个不会被任何人窥视、专属于自己的世界，才会获得真正的安全感。通过营造这样的世界，把内心的孩子小心藏放，认真听他的声音，才能合理地实现他的意愿。遗憾的是，很多人并没有建立起这个专属世界，他们更多的是活在别人的制度里、控制下，成熟的表象背后是内心需求的无从表达，活得无比压抑。

此外，本书还从各个角度分析了现代人的心理，教你学会分析自己和他人的心理模式，比如分辨亲子、恋人之间到底是共生的依赖关系还是持久真实的爱，还比如——

为什么不会撒娇的孩子，多数会成长为过度认真的成年人？

让什么样的人加入你的生活是绝对错误的？

为什么有的母亲一味牺牲付出，但其实她只做那些能得到别人夸奖的事？

为什么依赖模式的恋人，分手必然反目成仇，而真实深爱的男女，离开后往往无怨无悔？

为什么控制型父母养大的孩子，对拥有自己的世界抱有罪恶感？

.....

目 录

contents

编者序 揭开伪成熟的假面

第一章 做个大人怎么这 么难 003

你怎么就成了过分认真的大人 / 004

为什么你总觉得在被他人责备 / 008

为什么你觉得他人对自己不满 / 011

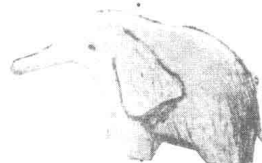
过分在意规则让生活越发艰难 / 014

倦怠是人生最危险的征兆 / 017

压抑是自找的 / 020

小事也伤人 / 023

发现身边的温情 / 027





该去爱的人，该去恨的人 / 030

越亲近，越受伤 / 033

第二章

其实大家都幼稚 037

大人也会想撒娇 / 038

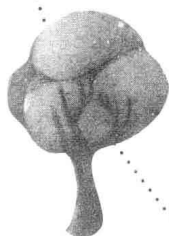
他人的好感，正是你内心的欲求 / 043

别输给内心的空虚感 / 047

规则越少，压力越大 / 050

“活着”的实感 / 054

了解自己，理解他人 / 057



你是否在靠着爱的幻象保护自己 / 059

成熟与年龄无关 / 062

隐藏的撒娇欲是内心种种矛盾的根源 / 067

第三章

不安，是因为压抑
了真实的自己 071

内心的不安从何而来 / 072

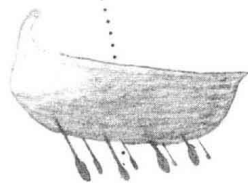
喜欢就是喜欢，讨厌就是讨厌 / 074

没有自信，就无法坦然地生活 / 077

从今天起，做自己的主人 / 081

留有幼稚性的成年人总有诸多不满 / 084

“从不争吵的美满家庭”是个悲剧 / 087





你心底的那根刺 / 092

不要输给虚假的道德及规范 / 094

第四章

烦躁，是因为迷失了
人生的方向 099

生活态度才是问题所在 / 100

隐藏了的撒娇欲会让人变得难以相处 / 104

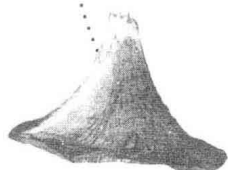
吞噬掉家人心灵的父亲 / 108

坦承欲求，才是成熟 / 112

每个人都需要属于自己的“秘密基地” / 115

问孩子“喜欢妈妈吗”的母亲是最差劲的 / 118

越是对自己失望，越会变得多疑 / 122



无意识的交流决定你的人际关系 / 125

第五章
学会爱，学会被爱 129

那些意义重大的“无聊小事” / 130

答案就在心灵最深处 / 134

自信是基本的人生态度 / 137

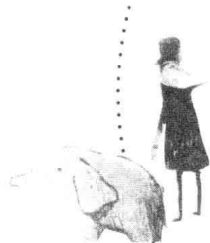
你害怕被人发现真正的自己吗 / 141

所谓被人喜爱的意义 / 145

先独立，再谈爱 / 148

如何分辨真正的爱 / 152

爱也可以间接表达 / 156



真正的关心与自我满足的关心 / 159

你也可以拥有自己的世界 / 162

那些向恋人寻求母爱的男人 / 165

那些总是被恋人伤害的女人 / 169

第六章

活得像自己一样 173

自然的情感才能救赎人心 / 174

这些都是化名为“满足”的压力 / 177

丢掉那个“完美的自我”吧 / 180

第七章

一切从珍爱自己开始

185

心理断乳从离开父母开始 / 186

接纳幼稚的自己 / 188

他人就是他人，没有伤害你的力量 / 191

你，是有价值的存在 / 195

学会坦然接受爱 / 198

做自己的理解者和保护者 / 201

容易害羞的人，过于自负的人 / 204

好好爱自己 / 207





第一章

做个大人怎么 这么难

