

人生幸福的行动指南

# 接受幸福的 勇气



「目」岸见一郎 著

陆贝旻 译

## 幸福の哲学

アドラー × 古代ギリシアの智慧



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



人生幸福的行动指南

# 接受幸福的 勇气

「日」岸见一郎  
著

陆贝旒  
译

幸福の哲学

ア ド ラ ー

ア の 智 恵



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

面对生命中无法避免的悲伤：亲人的故去，亲子、同事、朋友关系的崩溃，工作的无助，疾病的折磨……你是否还相信自己能够得到幸福？关于幸福是什么、我们的幸福根植于何处，你可曾有过动摇？日本知名哲学家、心理学家、日本阿德勒心理学会顾问岸见一郎集“自我启发之父”、著名心理学家阿德勒的深刻见解和古典哲学思想之大成，从死亡边缘回返人世，结合自身的经历与思索，为我们揭示人生幸福的终极奥义：每一个人都应该转换思考的角度和方式，坚守日常幸福的细节和瞬间，与那些为我们所珍视的人们一起，认真而努力地生活下去。

《KOUFUKU NO TETSUGAKU ADORAA × KODAI GIRISHA NO CHIE》

© Ichiro Kishimi 2017

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China

本书由日本讲谈社正式授权，版权所有，未经书面同意，不得以任何方式作全面或局部翻印、仿制或转载。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-4107号

## 图书在版编目（CIP）数据

接受幸福的勇气：人生幸福的行动指南/（日）

岸见一郎著. 陆贝旒译. —北京：机械工业出版社，2017.7

ISBN 978-7-111-57478-1

I. ①接… II. ①岸… ②陆… III. ①幸福-通俗读物  
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 176747 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：坚喜斌 责任编辑：刘林澍 杨冰

责任校对：赵蕊 版式设计：张文贵

责任印制：常天培

涿州市京南印刷厂印刷

2017年8月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·7.5印张·110千字

标准书号：ISBN 978-7-111-57478-1

定价：42.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：010-88361066

读者购书热线：010-68326294

010-88379203

网络服务

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

封面无防伪标均为盗版

## 前 言 PREFACE

我不记得这是哪一年的事了，不过有一年的十二月，临近新年的某一天，父亲曾在家门前烤火。

“今年还挺暖和呀。”

“真的呢。”

我已记不清除了像这样的对话之外还与父亲说了些什么。不过，我还记得他说天气那么暖和，不像马上就要过年了，而我当时对此深表赞同。现在回想起来，这些我与父亲不经意间共度的片刻时光，是很珍贵的。

在说起“人为什么而活”这个话题时，有的人会说出一一些豪言壮语，比如“为了成功”。但我对那种狂妄的想法不屑一顾。小时候和父亲在一起时我感到很幸福，现在也觉得只要有像那样的瞬间就够了。

然而，我与父亲的关系并不是从一开始就那么好的。在我还是个小学生的時候，父亲也打过我。对此我一直耿耿于怀，也因此一直无法向父亲敞开心扉。

另一方面，我和母亲的关系却很好。我提出要学习哲学的时候，遭到了父亲的强烈反对。他虽然不懂哲学是什

么，但可能从别人那里听说了靠哲学是无法维持生计的。而且父亲那一代人对留下“不可解”遗言而投水自尽的旧制一高（东京帝国大学预科第一高校）的学生藤村操的事迹想必也很有印象吧。

那时，介入我与父亲之间，保护了我的人是我的母亲。母亲也不懂哲学，但后来我才知道，她对我父亲说，要相信我所做的一切都是正确的，所以看着我做下去就好，然后就这样说服了他。

母亲四十九岁时因为脑梗塞去世了。当时我还在上学。曾经我一直想着结婚后和父母一起度过幸福的人生，所以母亲去世的时候，我觉得自己心中的人生计划崩塌了，尽管这个计划本身也还很模糊。同时我也不禁想到，如果像母亲那样面临死亡，卧床不起，就算有再多的钱，再高的社会地位，也是毫无意义的。

日复一日，在母亲的病床前，看着失去了意识，一动也不动的她，我一直在思考：像这样的状态，还有活下去的意思吗？幸福到底是什么呢？

母亲突然病倒时，我正在读哲学专业的研究生。当时，我原本每周都会参加在哲学老师家举行的读书会。因为要照顾母亲，就无法出席了。我给老师打电话，告诉他

暂时没法去读书会，老师说：“越是这种时候，哲学越是有用。”

世人常说哲学无用，我也从没想过“有用”这个词也能用来形容哲学，因此老师的话给我留下了深刻的印象。

听了这位老师的话，我想起柏格森曾经说过：

“我们究竟从何处来？来这世上做什么？又要往何处去？哲学如果不能解答这些非常重要的问题……那么就算人们声称它是不值得浪费哪怕一个小时的东西，我们也无话可说。”

我在母亲的病床前埋头阅读柏拉图关于灵魂不朽的论著，以及柏格森论述人脑和失语症之间关系的著作。正如我的老师所说的，哲学确实“有用”。在我还是小学生的时候，大约一年的时间里，祖父、祖母和弟弟都因病故去。自从经历过那一年之后，我就一直在以哲学的方式追寻那些问题的答案，但直到那一刻我才真正体会到，我的追寻是正确的。

我在母亲的病床边度过了三个月。当我带着母亲的遗体回到家里时，我发现自己已经从预想的人生轨道上轰然脱轨了。

母亲死后，我与父亲的关系变得很紧张。因为原本在我们之间起缓冲作用的母亲不在了，我和父亲就会直接起冲突。不过，我们的关系最终也因为我人生中的一次邂逅发生了转变。

母亲死后，我很快就结婚了。五年后有了孩子。养育孩子并不像想象中那样顺利，这期间我接触到了奥地利精神科医生阿尔弗雷德·阿德勒创立的个体心理学。

阿德勒并不是一个仅仅对人的内心进行分析，对现实进行事后解释的心理学家。他对人生的意义和幸福都有所论述。他的思想并不是 20 世纪初突然出现在维也纳的，而是和我的专业希腊哲学一样，有着正统的地位。

总的来说，阿德勒的理论根据并非原因论而是目的论。柏拉图认为幸福是人活着的目的，他把幸福的可能性与灵魂应有的状态相联系，从目的论的角度进行论述。柏拉图还认为借助理智引导灵魂，能够使人获得幸福，因此人为了变得幸福必须首先要知道什么是善。但我认为柏拉图的理论并没有具体说明实际上我们到底应该掌握什么样的知识，才能最终达到幸福。而阿德勒则从人际关系中寻求理智的本质，并对目的论在教育 and 临床中的实践应用产生了兴趣。

我最开始听关于阿德勒哲学的课时，那门课的讲师奥斯卡·克里斯滕森说了下面这段话：

“今天，听过我的话的人，从现在这一瞬间开始，就能变得幸福。但是，今天不能变得幸福的人，永远都不会变得幸福。”

我惊呆了，同时也不禁产生了强烈的排斥感。因为母亲年纪轻轻就去世了，父亲与我总有矛盾，而我的孩子给我增添了巨大的负担，这样的情况下我如何能够幸福？然而另一方面我也想到，恰恰在这样的情况下，如果我也能变得幸福，那么也许就能知道克里斯滕森是不是在夸大其词了。

我在看哲学家的肖像画或者照片时，说实话并不觉得他们看上去很幸福，谁都是一副不高兴的表情。一时半会还想不出有哪位哲学家是满面笑容的。既然如此，我决心首先要让自己变得幸福。

但是，即使下了那样的决心，如果只是拱手坐着，就什么也不会发生。在思考怎样才能变得幸福的过程中，我想首先处理一下和父亲的关系。因为我在接触到阿德勒的思想后学到的一点就是，人际关系是幸福的关键。

我们在处理人际关系时难免遇到摩擦，被讨厌，被憎



恨，被伤害。所以，有人会觉得，与其遭受那样的对待，不如从一开始就不要和别人建立关系。他们会这样想也不奇怪。

但是另一方面，人只有在人际关系中才能感受到活着的喜悦和幸福。何况，别人也就算了，可对方是自己的父亲，无论关系多么恶劣也不可能避开。既然如此，我想，与其逃避与父亲的关系，不如深入其中。

我和父亲的关系当然不是一时半会儿就改善了。但是，从前我们哪怕仅仅同处一个空间，空气里就会充满紧张感，而现在我们的关系不再是那样的了。后来，在某一年的年底，就像我最开始写的那样，我和父亲终于迎来了安稳相处的日子。

然而那以后，我因为心肌梗塞倒下了。后来父亲也得了老年痴呆症，我必须照顾他，困难的日子持续了很久。

不过那个时候，我已经领悟到，人不会因为经历某些事情就变得不幸或者幸福。柏拉图和阿德勒都认为从目的论的视角来看，经历了什么不会成为不幸或幸福的原因。人不是“变得”幸福，而是原本就“是”幸福的。

母亲不是因为久病不愈而不幸；我的病好转了，但我也没有因为病好了就幸福；父亲有多年的老年痴呆症，但

他也没有因此而变得不幸，纵然与疾病的斗争对于他本人和家人来说都是一种苦难。

说起来，不仅仅是在罹患疾病之时，活着本身就是痛苦的。所以不用以先苦后甜的道理来安慰自己，也不要把这痛苦仅仅当成痛苦，我们可以把它当成带来幸福的精神食粮。

无论多么痛苦的日子，在那些一不小心就会溜走的瞬间中，才潜藏着真正的幸福。无论我们处在何种境地，这些微小的幸福才是真正的幸福。

这正是母亲在病床上教给我的道理。她生病之前，我曾教过她德语。有一次母亲对我说，想要我把那时用过的教科书带到医院来。当我再次开始教母亲德语时，尽管她病着，我也是幸福的。母亲大概也是一样的。

我因为心肌梗塞而病倒的时候，不由得想起了那段在母亲病榻前度过的日子。母亲最终失去了意识，但只要她还活着我就很高兴了。而当我自己也像那时的母亲一样卧床不起，我花了很多时间才令自己确信，我还活着这个事实对于别人来说也是一种喜悦。并且最后我也发现，就算什么也做不了，我也能为他人做出贡献。

住院期间，一开始我总是害怕晚上睡着了就再也醒不

过来。但是一旦接受了自己无能为力的事实，就能安心入眠。然后，忘掉自己曾经差点死掉，也不去想自己什么时候会死，今天的我只为今天而活。

正是因为我能够这样想，所以才能在每一天不经意的瞬间中感受到幸福。不需要美梦成真，我也能体会到自己在此时此地是幸福的。所以，像这样的幸福，与得失无关。

和父亲一起烤火，和母亲一起学德语，这些都是令我感到幸福的细碎瞬间。

活着的目的，不能与这样的瞬间有所矛盾。

不过，也有人会认为幸福有着不同于这些的形式。他们对日常的微小幸福不屑一顾，认为只有成功才是幸福。我在思考成功的时候，经常会想起下面这个故事。

那是马其顿国王亚历山大拜访继承了苏格拉底流派的希腊哲学家第欧根尼时发生的事。第欧根尼把日常需要缩减到最低程度，过着自给自足的生活。亚历山大继承了马其顿王位后，被选为征讨波斯的总司令，当时许多政治家和哲学家都前去祝贺他，只有第欧根尼完全不把亚历山大当回事，悠闲地过着自己的日子。于是亚历山大亲自去拜访住在科林斯（希腊的一个城市）的第欧根尼。

第欧根尼正好在晒太阳。因为突然来了很多人，他便稍稍起身，盯着亚历山大。亚历山大向他问好，并且问他：“你有什么想要的东西吗？”第欧根尼却说：“你把阳光挡住了，能往边上挪一挪吗？”

旁人惊讶不已，亚历山大却非常佩服第欧根尼的骄傲，传说他说了这样一句话：“假如我不是亚历山大，我想做第欧根尼。”

一方是庞大帝国的王者，一方是一无所有的哲学家。亚历山大对两手空空，却视权威如无物的第欧根尼的为人发出了由衷的赞叹。然而亚历山大必须出发远征亚细亚，最终他没能再次踏上希腊的土地，在三十四岁时英年早逝。

亚历山大本应在当时当地就得到幸福。恐怕当他站在第欧根尼面前时，自己也心知肚明。然而尽管如此，他还是坚信另外还有与此截然不同的幸福存在。对于亚历山大来说，那源于与敌人战斗并最终征服敌人的荣耀。其实，即使没有这些，他明明已经是幸福的人了。

在这本书中，我主要立足于柏拉图哲学和阿德勒的思想，结合自己的见解，对幸福进行论述。柏拉图站在目的论的出发点上，承认自由意志，并明确指出了人类的责任

所在。阿德勒的想法基本与其相同，但他把柏拉图没有充分论述的人际关系作为了主要问题。假设幸福离不开人际关系，那么在我们围绕关于幸福的问题展开更为实践性的思考时，阿德勒的思想就是非常有用的。

我一直都认为，人们既然前来寻求帮助，我就决不能提供给他们无法改变他们人生的咨询，哪怕一次也不行。看完本书，我想读者们应该可以明白一个道理，那就是，幸福无需去远方寻找，它本来就存在于我们身边。

## 目 录 CONTENTS

前言

### 第1章 幸福是什么 / 1

幸福的定义 / 2

普遍性的人生意义是不存在的 / 4

活着的意义 / 7

活得好 / 9

谁都想幸福 / 10

最幸福的人 / 13

活着就是痛苦 / 15

只要活着就不会幸福吗 / 17

神所钟爱之人 / 20

阻碍幸福的东西 / 21

疾病 / 22

衰老 / 23

死亡 / 24

外部原因 / 25

在恶政下生活 / 27

人际关系问题 / 28

认为自己能够幸福的人和认为自己无法幸福的人 / 29

幸福和成功 / 33

微小的幸福 / 35

幸福是质的，也是独特的 / 36

幸福和幸福的条件是不同的 / 38

幸福和幸运是不同的 / 40

命中注定的人或邂逅 / 42

实际上是幸福的 / 44

幸福和幸福感是不同的 / 45

## 第2章 为什么无法幸福 / 49

幸福不是牺牲 / 50

个人的幸福和共同体的幸福 / 54

比个人的幸福更重要的东西存在吗 / 55

出于良心的义务和对幸福的需求 / 57

今日的良心是对幸福的需求 / 59

想要相信人生没有意义的人 / 62

害怕建立人际关系 / 64

幸福无法引起关注 / 67

不想冒着不被爱的风险 / 69

担心无人关注自己 / 71

对失去的恐惧 / 72

### 第3章 人的尊严 / 77

人的行为不存在必然性 / 79

选择所带来的后悔 / 80

不受感情支配 / 82

关于心理创伤 / 83

自卑情结 / 85

目的也是原因之一 / 86

超越决定论 / 89

关于原罪 / 90

作为启蒙思想的主知主义 / 92

责任在于选择者 / 94

### 第4章 与他人的羁绊 / 97

人无法独活 / 99

纵向关系和横向关系 / 101

遥远的距离 / 103

是敌人还是伙伴 / 105

他人不是我们的敌人而是伙伴 / 107

共同体的意义 / 108



首先，我们是人 / 111  
他人的存在 / 111  
归属感 / 112  
为他人付出 / 114  
摆脱自我中心 / 115  
邂逅打破自我封闭 / 117  
“我-汝”关系 / 119  
共存 / 120  
爱情 / 122  
从“我”到“我们” / 123  
分清这是谁的课题 / 124  
自己的事自己决定 / 125

## 第5章 通向幸福之路 / 129

不付出就不会幸福 / 130  
“拥有”的东西和“存在”的东西 / 132  
为了能够认同自己的价值 / 134  
并非不想认同自己的价值 / 136  
不要害怕不讲理的上司 / 137  
攻击他人的价值 / 139  
不要害怕被人讨厌 / 141