

幸せになる勇氣

幸福的勇氣

“自我启发之父”阿德勒的哲学课2

[日] 岸见一郎 古贺史健◎著
渠海霞◎译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

幸せになる勇氣

幸福的勇氣

“自我启发之父”阿德勒的哲学课2

[日] 岸见一郎 古贺史健◎著
渠海霞◎译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

《幸福的勇气》是“勇气两部曲”的下卷、完结篇。同样以百年前著名心理学者阿德勒的思想为核心，以“青年与哲人的对话”故事形式展现。《被讨厌的勇气》探究“该怎么做，人才能获得自由？”而《幸福的勇气》探究“该怎么做，人才能获得幸福？”

在青年与哲人对话的三年之后，青年已经成为了一名小学老师，生活和工作实践中的挫败让他对阿德勒的思想感到绝望。“猛药”级的哲学对谈，将再度开始……

SHIAWASE NI NARU YUKI by Ichiro Kishimi, Fumitake Koga Copyright© 2016
Ichiro Kishimi & Fumitake Koga Simplified Chinese translation copyright© 2017 by China
Machine Press All rights reserved. Original Japanese language edition published by Diamond,
Inc. Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc. through EYA Beijing
Representative Office.

This title is published in China by China Machine Press with license from Diamond, Inc.
This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and
Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of
this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由钻石社授权机械工业出版社在中华人民共和国境内地区（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-1356 号。

图书在版编目（CIP）数据

幸福的勇气：“自我启发之父”阿德勒的哲学课 2 /（日）岸见一郎，（日）古贺史健著；
渠海霞译. —北京：机械工业出版社，2017.4（2017.8重印）

ISBN 978-7-111-56452-2

I. ①幸… II. ①岸… ②古… ③渠… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 064143 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：廖岩 责任编辑：廖岩

责任校对：李伟 责任印制：常天培

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

2017 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

170mm×242mm·13.5 印张·1 插页·161 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-56452-2

定价：45.00 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

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294


机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203

教育服务网：www.cmpedu.com


封面防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com



推荐序一

没有足够勇气，你就无法幸福



在很多人印象里，幸福是一件慵懒的事，就好像学佛是一件随性的事一样。然而恰恰相反，古人说，学佛乃大丈夫事！没有足够的毅力和勇气，磕头、烧香、持咒、念佛都只是邪道，不得见如来。现代人学佛常常有买保险的心态。已经衣食无忧了，也买了足够的商业、意外、人寿、财产各种险，但还是隐隐约约觉得不安稳。因为总有一个无常悬在头顶，所以再找个信仰吧！可能那些缭绕的香烟能够带来安慰剂的效应。真正的修行，首先是放下对于恒常的追求，坦然接受无常的发生。这种勇气，没有足够的智慧和福德，是难以拥有的。

幸福也是一样。如果你所理解的幸福就是什么不开心的事都尽量不发生，平安喜乐地过一辈子，那么多半你是要失望了。就像这本书中的青年一样，了解了一点阿德勒的理论，就希望药到病除，魔术一般地改变周围的环境。那跟烧香拜佛、回头还愿实在是没有什么区别！我们无法“学会哲学”，我们只能“从事哲学”。哲学是一条没有尽头的道路，有勇气的人才能百尺竿头更进一步。

阿德勒所发现的哲学路径显然是影响巨大的。我最近阅读的多本书都不约而同地指向阿德勒的理论。张五常教授写过一篇文章叫作《学术中的老人与海》，一个学者的价值不在于写了多少书和文章，而是你的理论被引用的次数和时间。阿德勒距离我们也有将近 100 年了，在这 100 年里很多理论和技术都过时了，但人性没变，人们对于自卑与超越的矛

盾没变。因此在今天读阿德勒的理论依然觉得切中要害。

这本书的作者是阿德勒的痴迷者，这一辈子就研究这一个人，这种事我是做不来的。所以他对于阿德勒的理解又比我们这些门外汉更接近真相。

在哲人与青年的对话过程中，通过青年之口，把一切世人常见的贪嗔痴慢疑惧都呈现了出来。这种写法是很容易引起读者共鸣的，因为能够毫无保留地接受一个理论也是需要勇气的。大部分的人爱质疑。当你获得了这一切问题的答案，却发现原因是你需要面对自己童年时受过的伤、用爱而不是恨来对待这个给过你伤害的世界，这种感受是令人震惊的。不是理论没用，而是你自己的病还没治好。

相对于爱，人们更愿意选择恨。因为恨比爱容易，操作简单而且责任不在我，甚至让我更有力量！但恨的结果就是相互对抗，两败俱伤。你内心的伤痛永远得不到疗愈的机会，一遇到风吹草动就会沉渣泛起、雷霆万钧。

要选择爱，首先要过伤害这一关。明明遭遇过伤害，却要报之以琼瑶。这里需要的不仅仅是勇气，而是知识和智慧。理解了，才能接受。很多情侣宁愿吵架也不愿意剖析内心的伤痛，因为愤怒比心碎好过得多。如果你相信真正的幸福不是假装没事的云淡风轻，如果你想要追求明白通达的幸福感，你第一个要具备的就是直面自己内心伤痛的勇气。而这，才是阿德勒哲学之路的第一步。

所以，没有足够的勇气，请不要跟我说你渴望幸福。

樊登

2017年3月24日

推荐序二 “自立”尽头的爱

禅师和青年的故事有两个版本。理想的版本是青年遇到禅师，受了点拨，顿悟了，从此过上了幸福生活。现实版本则是青年受了点拨，觉得自己顿悟了，可回去没多久，发现“知道了很多道理，却依然过不好这一生”。青年或失望或愤怒，再也不相信鸡汤了。如果这时候青年再遇禅师，他会说些什么呢？而禅师又会对他说什么呢？

作为《被讨厌的勇气》的续集，这本书就是从自觉受骗的青年再遇到研习阿德勒的哲人开始的。和几年前相比，这个青年可不再单纯了。他从图书管理员变成了一位教师，有了很多自己的实践经验（大部分是失败经验），对人生又多了些自己的理解和判断。他对阿德勒哲学的态度，也经历了从盲目崇拜到满腹狐疑的转变。现在，他来到了哲人的书房。以思想为利剑，代表常识的青年和代表阿德勒哲学的哲人，开始了最后的决斗。

他说了些什么，是否在理，作为读者的您自然会在书中找到答案。青年“质疑”的行为本身，却颇有几分道理。任何一种学说，都要走出书斋，去接受现实的考验和质疑。当初阿德勒的哲学在两个领域应用深广：心理咨询和教育。现在，哲人需要在实践中证明阿德勒哲学的生命力。

与上本书一样，在辩论的刀光剑影下，读者还会有很多观念被刷新的快感。阿德勒思想违背常理，但细思又很有几分道理。那为什么大家都没想到，或者即使想到了，也不愿去践行阿德勒的思想呢？因为这些思想并不让人舒服，相反，它让人有些恐惧。所以哲人才会把阿德勒的

思想形容为人生的“一剂猛药”。

比如，你是否能接受：

无论你经历了怎么样的过去，遭受了怎么样的迫害和不幸，你都不该以“受害者”自居。在“可怜的自己”和“可恶的他人”之外，最重要的是要想“怎么办”……

如果你和老板意见不合了，你要遵循“课题分离”的原则。你以你的方式工作，那是你的事，而老板要骂你开除你，那是老板的事……

对孩子，既不应该批评，更不应该表扬，而应该把他当作一个平等独立的个体去尊重。不应该鼓励孩子的竞争，也不应该树立家长和老师的权威……

如果你决定信赖一个人，就要无条件地信赖，不计后果，不怕伤害。否则你就不是真的信赖他……

在爱情中不存在所谓对的人或错的人，如果你决定爱他，那就是对的人。所谓的命中注定，不过是你的决定和行动……

我爱他，跟他无关……

是不是怎么看都不觉得这哲人像是结了婚的人？这样的人就该注定孤独一生才对嘛！

阿德勒说自己的理论，也是以教育为目的，归根到底是教人“自立”。如果你能看清阿德勒式“自立”的含义，你就会明白“自立”这简单两字所包含的艰难和沉重。一个人要有多大的勇气，才能放弃对他人和环境的控制期待，以换取自己的自主权和控制感！他要有多坚韧的赤子之心，才能在跟人交往时，不计过去，不畏将来，不求认可和回报！

更何况，即使他有了这样的勇气，也未必能过上他想要的生活——这跟车子房子没半点关系，每天该挤公交还挤公交，该挤地铁还挤地铁。他也不会因为信奉了这种哲学就高朋满座受人尊重——相反，他倒是很有可能会成为大家眼里的怪人。而且哲人还说，“自立”的最终目的，

就在于消除自我，承认我们只是普通人，不从社会序列和他人的认同中去寻求自我价值，而只从自己的所作所为中寻找自我价值。

如果说这就是阿德勒式的“幸福”，这样的“幸福”，你还想要吗？

怪不得书里的年轻人觉得，这位宣扬阿德勒思想的哲人就是古希腊用“歪理邪说”蛊惑年轻人的苏格拉底，活该被处死啊。

可是通过这种自立，我们又得到了什么呢？因为我们能够选择自己对待生活的态度，我们也在这种选择中获得了一种全然的自由。

一个信奉阿德勒哲学的人，是人群中的隐者。“自立”的背后，是无边的孤独。想想一个自立的人，是一个在心理上真正断乳的人。当他遇到麻烦时，不再对亲人、朋友、同事怀有“理所当然”的期待。当然他可以求助，这是他自己的课题。但是亲人朋友是否伸出援手，这是他们自己的课题，与他无关。或者他也可以期待，但这种期待是否被满足，也是他自己的事，与他人无关。从自立那天起，他就失去了抱怨的资格。当然他也不再需要对他人的情绪负有什么“理所当然”的责任，因为这也是他们自己的课题。去掉了人们习以为常的以控制和期待来相互联系的方式，在一个个彼此独立的课题面前，他怎么能不孤独呢？

看着阿德勒的哲学，我经常想，一个自立的人，应该是很孤独的。他不处在表面热闹的人际关系中。哪怕在爱里，他仍然孤独。但这种孤独，也许正是人生的某种真相吧。

可是另一方面，正是去掉了这些不纯粹的联系，才能剩下了阿德勒一直在强调的“爱”：作为独立个体，彼此发自内心的尊重、关心和兴趣，作为社会共同体的相互支撑，全情投入的信赖、不求回报的奉献。而这种爱，才是阿德勒式“幸福”的含义。

动机在杭州

浙江大学心理学博士，心理咨询师，幸福课公众号作者

推荐序三

我遇见了所有的悲伤，但我依然愿意前往

我认为，阿德勒思想的智慧是非常伟大的。

他内容的核心是要为自己负责，并打破一切幻觉和不合理的信念，然后寻找到属于自己的心灵力量，从而选择不一样的人生。

从过去获得物质上的满足到现代社会获得心灵感受的满足，这是社会的进步。

老话说，“饱暖思淫欲”。

物质获得极大的满足之后，每一个人都开始了对自己心灵的探索、对优质生活和幸福感的追求。

怎样获得幸福感？

我们都在寻找幸福。有些人特别渴望别人给他幸福。

但不管怎样，幸福似乎无法描述。

阿德勒想表达的概念是：获得幸福真的需要勇气。

这不是说幸福到来的时候，我们无法去承受；只是说，获得幸福的体验需要我们改变自己。

幸福是有公式的。

2002年的诺贝尔经济学奖获得者，即著名的心理学家丹尼尔·卡尼曼，他从心理学的角度提出了幸福四要素，非常有趣。

第一个幸福要素是，我们总体的幸福感。

意思是对自己总体的生活状态基本满意，如没病没灾，有自己喜欢的东西，找到了一段自己较为满意的亲密关系。

这对大多数人来说，是较为完满的生活状态。

第二个幸福要素是，性格必须是快乐的。

性格有跨情境和跨时间的一致性和稳定性。

如果一个人性格多变，或性格中呈现严重的双面性，便要从自己的性格着手，改变自己。

因此，性格的一致性和稳定性跟幸福感有关。

幸福的人一般有快乐的性格，他们喜欢社会，喜欢他人，对未来充满着向往和期待。

第三个幸福要素是，积极的情绪。

人生在世，我们总喜欢追求快乐，排斥负面情绪。

但生活中总避免不了负面情绪的到来。我们会发现，有些人即使在负面情绪下，还是有很多积极的情绪产生，能感到幸福，同时内心还有感恩、同情、敬畏等感受。

为什么幸福的人会这样？

其实，这一切都建立在我们跟世界是怎样的关系上。

有时，我们会觉得世界好像是危险的。当我们感到世界是危险的时，往往我们对待世界的态度也是抗拒的、敌对的、敏感的、想逃脱的。在这过程中，我们很难体会到跟这个世界的良性互动。

所以，情绪影响着我们的幸福。

第四个幸福要素是，愉悦的感觉。

当我们喜欢某件事情时，就去实现，自然而然会产生愉悦的感觉。

例如，当我们吃着自己喜爱的食物时，在沙滩上漫步时，见到了旅途中各种优美的风景时，闻到了沁人心脾的花香时，都能体会到愉悦的感觉。

但不管是哪种因素，幸福一定是诸多元素积累在一起的。

有些人总觉得自己是一个不幸的人，面对不幸，我们总会寻找各式各样的理由阻碍成长。这时，我们的关注点都放在了这上面，对身边所发生的一切视而不见，包括能产生幸福感的事件。

人类对于未知的东西，总是充满好奇和恐惧。

如果我们能对世界或人际关系做出一个非常好的解释，也许就能拨开云雾见月明。尊重自己及世界的规律，这种规律也可以反过来保护我们。

面对真相，我们会害怕。

为了避免害怕，我们产生了很多的迷思和幻想。

阿德勒的伟大在于，他是一个能让我们看到人生真相的人。

这本书，通过描述一位青年和一位老师的对话，慢慢地，抽丝剥茧，让读者一步步接近了解自己的真相。

生老病死，本是自然规律。

但有时，我们会想掌控世界。事实上，这是很不合理的认知偏差，可能也是我们对了解自我真相的抗拒。

我的一位来访者杨女士跟我讨论了，她经常挑剔丈夫给她买礼物的事。每次，丈夫给她买礼物，她都会挑剔，要么是价格太高，要么是质量不好。这导致她跟丈夫的关系非常紧张，也为此闹过不少矛盾。

有一天，她忽然意识到，挑剔是因为自己觉得配不上丈夫买的好礼物。顿时，她泪流满面。

表面上，她对跟自己的关系是非常看重的。实际上，她觉得自己不值得被别人很好地对待。于是，她用了一些方式，无意识地伤害了自己，伤害了他人，也伤害了关系。

所以，当她意识到自己做了一些事情，抗拒了本来可以获得的美好感受时，她十分悲伤。

这种悲伤，也促使她跟原先的模式告别。

细细地看这本书，你会有这样的心路历程：刚开始确认自己所有的东西，然后怀疑，渐渐地接近真相，最后忍不住悲伤。

当然，在悲伤的那一刻，改变也正在发生。

我经常会跟自己 and 身边的人讲，生命就是一个淡淡的悲伤的过程。

因为我们要不断地跟过去告别，跟亲人告别，跟很多东西告别。但不管怎样，即使我预见到了前路有许多悲伤，依然愿意前行。这是一种勇气，也是我们开始追寻幸福的勇气。

关系心理学家 著名心理咨询师

胡慎之

推荐序四 勇者不惧，不惧者幸福

手上捧着《幸福的勇气》译本样稿，思绪回到了两年前初读《被讨厌的勇气》并为之作序的时光。如今再次进入哲人的房间，聆听青年和哲人的长谈，感觉还是那么熟悉，那么如师在侧、如友在邻。

如后记所引岸见先生所言：“假如苏格拉底或柏拉图生活在当今时代，也许他们会选择精神科医生之路，而不是哲学。”这句话可能会冒犯到学院里的职业哲学教授们，他们习惯于、专精于具体的哲学问题和哲学论证，而会对诸如“人为什么活着？”“什么是幸福？”之类的问题不屑一顾。殊不知苏格拉底就是把眼光从宇宙拉回到人世，才开创了西方哲学的传统的。今天的哲学文本几乎没有柏拉图对话录那样的表述形式，而惯于大部头的著作或结构严格的论文，这使得哲学离个人的生活越来越远，无法为人们的痛苦提供理解和出路。

而这部著作如同其前篇一样延续了对话体的写作方式。在读书的时候，我常常有种就坐在哲人和青年的对面的感觉，甚至好多次都想要“插嘴”。这可能是由于我自上一次写序以来读了几部阿德勒的著作，所以内心中已经与其有了不少“内隐”的对话了吧。这次阅读其实有很多次我都发现自己蛮认同发问的青年，而且发现比起上一部次，这次青年有更多的勇气质疑哲人的观点，可见《被讨厌的勇气》一书的确是能增加我们“被讨厌的勇气”，使得作为读者的我也增添了几分质疑的勇气。

坊间有很多有关“幸福”的书籍。诚然几乎没有人不想过幸福的生活，尽管对幸福的定义各自不同。阿德勒的半个前辈和曾经的好友弗洛伊德怀疑纯粹幸福的存在，在他看来幸福不过是痛苦的减少，而减少的方法不过是：“如果我们能把神经症性的痛苦转化为寻常的不愉快，收获就相当可观了。”阿德勒在这一点上似乎有相当乐观的立场，如书中所引“幸福即贡献感”，而贡献的出发点是“共同体感觉”（Gemeinschaftsgefühl）！别忘了阿德勒所开创的学派名为“个体心理学”。（这里容笔者提醒一下，第一次世界大战刺激了弗洛伊德提出了“死亡本能”的概念，而启发阿德勒提出的却是“共同体感觉”。）个体的幸福出发点居然在于共同体，这不由得让深受浓厚儒家文化影响的我们感到几分亲近。而书中的哲人进一步引申到：“为了获得幸福生活，就应该让自我消失。”这几乎快要成了禅宗了！然而正如哲人反复提醒青年的是，阿德勒的心理学并非是一种宗教，我们也并不需要把阿德勒的见地视为信条。我想，这也许是阿德勒和岸见一郎先生都希望我们拥有的勇气吧！

本人长期受训于弗洛伊德所开创的传统，后来也受到荣格的部分影响。弗洛伊德走向人的内心，而荣格走得更深，从个人无意识走向了集体无意识。这固然对理解人性很有帮助，但如果只持“越深越好”的视角，难免会使我们产生一种外界社会几乎不存在的“负性幻觉”，而阿德勒的心理学实在是一帖针对“内向病”的良药。其实在弗洛伊德的后继者当中，多人都受到了阿德勒的间接影响，如书中多次引用到的弗洛姆。而存在主义疗法的创始人之一罗洛梅曾经直接受教于阿德勒。如此说来做心理咨询与治疗的同道，最好是能处于弗洛伊德—荣格—阿德勒等边三角形的中心才不至于偏颇。

然而本书并不是一本临床心理手册，相反，本书非常适合于一般读者阅读，尤其是教师和为人父母者。阿德勒有关教育的真知灼见，想必各位读后自有体会。

张沛超

哲学博士

资深心理咨询师

香港精神分析学会副主席

2017年3月28日



译者序



在现实生活中我们都渴望有一片心灵净土，好让现代生活中疲惫的灵魂得到片刻的宁静。然而，繁杂的人际关系常常令人们苦不堪言。特别是现代发达的信息技术，使得人们之间的信息透明度越来越高，这更是大大增加了人们内心的焦躁。人与人之间貌似随时随地处于“朋友圈”的联系之中，但心与心之间的距离却越拉越远。如此，便产生了许许多多忙碌而又孤独的现代人。

那么，在现代社会，特别是现代都市社会中，我们怎样才能获得心灵的祥和与宁静呢？这部继《被讨厌的勇气》之后出版的“勇气三部曲”完结篇将告诉你如何在学会说“不”之后敞开心扉、关爱他人、拥抱世界、融入团体，继而获得真正的幸福。

与弗洛伊德、荣格并称“心理学三大巨头”的阿尔弗雷德·阿德勒作为个体心理学的创始人和人本主义心理学的先驱，有“现代自我心理学之父”之称。其基本思想已经在“勇气三部曲”第一部《被讨厌的勇气》中进行了较为详尽的介绍。本书主要针对阿德勒思想在现实生活中的实践进行详细阐释。它告诉我们如何在现实生活中不断完善自我，用自己的手一步步获得幸福。

本书沿用上一部作品《被讨厌的勇气》的写作体系，依然采用青年与哲人间“对话”的形式。通过在现实生活中实践了阿德勒思想但倍感困惑的青年再次访问哲人之后的转变与收获，告诉我们阿德勒心理学和阿德勒思想可以令这个世界更加美好、让人们的生活更加幸福。但它需

要我们鼓足勇气、正视自我、直面世界、毫不气馁地坚持实践下去，并具体给出了详细可行的建议，即“主动去爱、自立起来、选择人生”。

正如阿德勒极其关注教育一样，本书作者也重点论述了教育问题。首先介绍问题儿童的“问题行为五阶段”：“称赞的要求”阶段、“引起关注”阶段、“权力争斗”阶段、“复仇”阶段、“证明无能”阶段。然后详细分析了各问题阶段儿童的具体心理动机。最后作者还一一给出了相关对策，并指出教育的最终目的是帮助孩子自立。作为父母或教育者要想很好地帮助孩子自立，必须懂得尊重，而且首先自己必须成为一个真正自立、充满勇气的人。

本书还对爱情与婚姻问题提出了独到而宝贵的建议。那就是：要想在爱情和婚姻中获得幸福，必须摆脱自我中心式的生活方式，把人生的主语由“我”变为“我们”。并且，通过既不是对“你”也不是对“我”，而是对“我们”的贡献感，完成自立、获得勇气、走向幸福。最后，作者还由爱身边的人到爱全人类这个话题入手，详细阐释了“共同体感觉”。也就是，正如个体会不断成长进步一样，整个人类也应该在“共同体感觉”的引导下不断进步和完善。

如果说上一部作品《被讨厌的勇气》告诉我们如何通过“课题分离”获得“做自己”的勇气，那么这部《幸福的勇气》就是告诉我们如何在“共同体感觉”的引导之下获得作为人的真正幸福。那么，让我们再次随“青年”和“哲人”慢慢走入阿德勒思想，走进自己真正的内心，逐渐获得追求幸福的勇气和决心！

聊城大学外国语学院

渠海霞

2017年1月22日

引言

自那之后的再次登门本该是更加愉快而友好的访问。那天临别之际，青年也确实有这样的话脱口而出：“今后我一定还会再来拜访！是的，作为一名无可替代的朋友！绝不会再提什么驳倒之类的事情！”但是，时光流转，三年之后的今天，他怀着截然不同的目的再次来到这个男人的书房。

哲人：那么，开始咱们今天的谈话吧？

青年：好的。首先，我为什么再次来到这个书房呢？遗憾的是我并非是与先生悠然自得地叙旧。先生您很忙，我也不是无事可做的闲人。所以，再次造访自然是因为事情紧急。

哲人：那是自然。

青年：我也思考过了。极其充分地苦苦思考过。苦思冥想之后我下定了重大决心，今天就是专程来告诉您这件事。我知道您很忙，但请务必给我这一个晚上的时间。因为，这恐怕将会成为我最后的拜访。

哲人：是怎么回事呢？

青年：……该结束了吧？一直令我苦恼不已的课题。那就是“是否抛弃阿德勒思想”。

哲人：哦。

青年：我的结论就是——阿德勒思想是一场骗局。彻头彻尾的大骗局！不，不得不说它是一种影响恶劣的危险思想。先生自己信奉这种思想是您的自由，但是，如果可以的话希望您保持沉默。怀着这种想法，