

自分を活かす心理学

性格中的

蜜与毒

给你方法、解药和出路
让内心的小世界充满能量

**然后，宠辱不惊地面对
成人世界的规则**

加藤谛三 著

井思瑶 译

哈佛心理导师的性格自修课



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

性格中的 蜜与毒

自分を活かす心理学

〔日〕加藤谛三 著

井思远 译

哈佛心理导师的性格自修课



图书在版编目 (CIP) 数据

性格中的蜜与毒: 哈佛心理导师的性格自修课 /
(日) 加藤谛三著; 井思瑶译. — 北京: 北京联合出版
公司, 2018.11

ISBN 978-7-5596-2717-9

I . ①性… II . ①加… ②井… III . ①性格—通俗读
物 IV . ① B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 236207 号

著作权合同登记号: 01-2018-3469

JIBUN WO IKASU SHINRIGAKU

Copyright ©1999 by Taizo KATO

First published in Japan in 1999 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency

性格中的蜜与毒: 哈佛心理导师的性格自修课

作 者: (日) 加藤谛三

总 发 行: 北京华景时代文化传媒有限公司

策 划: 韩倩玉

责任编辑: 李艳芬

封面设计: 仙境

版式设计: 柳淑燕

责任校对: 刘配书

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 150 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 9.5 印张

2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

ISBN: 978-7-5596-2717-9

定价: 45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-83638551

内容简介

每个人都拥有“心灵的癖好”。那是从幼时开始，在原生家庭和成长的环境中形成的。

长大后，有很多人充满了不安全感，一旦有问题发生，就会开始自责、伤心，不能以积极的心态去面对问题。他们没有自信，被自卑感所折磨，却在自己心中的残酷世界中，摇摇欲坠。因为他们只会在自己小小的意识中思考这个世界，不断评判自己，人生永远都是黑暗的。

愿你不要让自己在只有一次的人生里变成一个悲观论者。只有在封闭的内心中打开风孔，才能寻得出路和解药。

作者简介

〔日〕加藤谛三

1938年出生于日本东京，毕业于东京大学教养系，社会研究科硕士。日本知名心理学家、早稻田大学名誉教授、哈佛大学赖肖尔研究所研究员、日本精神卫生学会顾问，还担任过日本电台《人生问题咨询》栏目的主持人，2016年被授予“瑞宝中绶章”大赏。

著有《情感暴力：你会和亲近的人互相伤害吗？》《我们为何如此不安——哈佛导师给迷茫者的心灵地图》《不乖：哈佛导师的自我突破心理学》等数十部经典的大众心理读物。



华景时代
Mandarin panorama

选题监制：朱文平

选题策划：韩倩玉

责任编辑：李艳芬

营销支持：张楠

封面设计：WONDERLAND Book design
电话：0234408133

序言

有些人总是觉得真实的自我没有魅力，他们更喜欢想象中的那个自我。但是，对理想中的自我画像的执着，只会让人过于苛责自己，并不能让实际上胆小的自己一下子变得勇敢起来。

过于苛责真实的自己只会让自己更累。责备电线杆为什么不会开花，电线杆也不会开出花来。要求自己像超人一样，然后责备自己为什么不是超人呢，这样只会消耗自己内在的能量。有这种烦恼的人，在责备自己“为什么做不到”之前，不会意识到他们对自己提出的要求本身就是有问题的。

为什么人会想要做自己根本不可能完成的事？会消耗自己
的人，不会意识到他已经让自己遍体鳞伤。

学会体谅那个真实的自己，将是本书的一大课题。善待
自己的真正意义常常被人曲解。

责备自己并不会使自己变好。就像想改变别人，批评、
责备他没有用一样。尽管如此，为什么还是有那么多人去苛
责真实的自己呢？

有些人总是担心别人会不会因为自己的某些缺点而生
气，实际上不能忍受那个缺点的人正是他自己。因为自己很
反感自己的那个缺点，所以才总是担心别人也会因为那个缺
点而生气。

如何避免自己的弱点变成自己的重大问题，如何原谅自
己、喜欢上自己，将是本书的另一大课题。

在这本书中，我们一起思考如何体谅自己。想要活出真
正的自己，必须先学会体谅自己。只要你还在憎恶自己、苛
责自己，就绝对无法活出自己。

这个世界上有很多人在与他人相处时战战兢兢。总有人抱
怨身体不适，其实身体不适的根本原因可能并不是在身体上。

过于执着理想中的自我画像而憎恶真实的自己，会给人生带来很多灾难，不光会忘记生活的真意，也会越来越处理不好人际关系，甚至弄坏自己的身体。

在这本书中，我们一起思考为什么人会憎恶自己？憎恶自己又会招来怎样的灾难？憎恶自己的人，到底是对人生的哪个部分产生了误会？通过本书，如果读者能够想通这一点，我将会感到无比荣幸。

人为什么会为了没有必要的竞争而消耗自己？为什么会为了完全没有必要去争的事情争个不停？这就是正文中所说的神经症竞争。

过分顺从的人，已经足够委屈自己、轻蔑自己了。认真努力过来的人，已经尝够了艰辛。

在这本书中，我们将一起思考如何尊重自己，像尊重他人一样尊重自己。如果能够宽厚地原谅他人的缺点，那么对自己的缺点也应该更加包容才是。

这本书是为了让人更深刻地理解自己性格中的蜜与毒，从而解决人生中的问题而存在的。

不让人生变得无趣，充满兴奋的人生该如何度过，我们

将一起探讨这件事。不要让自己在只有一次的人生里变成一个悲观论者。

目 录

CONTENTS

蜜与毒
性格中的

001 序 言

1 第 1 章 让双方共同成长的良性关系

- 3 越是拘泥于胜负的人越没有自信
- 7 人要有所长的真义
- 10 为了别人的不幸而努力的愚者们
- 14 性冷淡、性功能障碍都是无意识中的屈辱感的体现
- 19 争强好胜只会丢了真正的幸福
- 23 憎恨不需要人教
- 26 “一边指责对方的弱点，一边因对方的弱点而感到安心”
的不幸关系

- 29 | 鼓励对方、祝福对方才是治疗心病的良药
- 33 | 鼓励与奉承完全是两回事
- 37 | 只有让自己成长才能消除心中的仇恨

41 第2章 停止做被人利用的人

- 43 | 为什么会害怕在人前发言
- 47 | 不需要百分之百满足对方的需求，没有人会抛弃你
- 51 | 心理成长了就能看到别人的长处
- 54 | 敞开心扉，尝试和自己、他人去交流
- 57 | 爱TA和理解TA完全是两回事
- 61 | 自我厌恶的人无论做什么都没有自信
- 64 | 自我厌恶的人觉得别人都看不起他
- 69 | 感到羞耻、难为情，或是软弱，并不是什么值得苛责的事
- 73 | 让自己和别人都不幸的内心的外化
- 77 | 好领导会真心融入部下的人生
- 82 | 饲养宠物是为了获得放下得失心的多彩人生
- 86 | 只有失职的父母才会随便和孩子断绝亲子关系
- 90 | 自卑的人会成为狡猾之人的猎物
- 93 | 为什么守规矩的人总是吃亏上当
- 96 | 你太小瞧自己了

101

第3章

没有自信便无法和他人建立良性关系

- 102 | 大家爱的是你这个人
- 105 | 不再因恋人而焦虑
- 108 | 觉得谁都不爱你，是因为你谁都不爱
- 112 | 不满足平凡的人生，憎恶自己同时也憎恶活着
- 115 | 被压抑的愤怒最终会烧毁自己
- 118 | 成熟的人会为了获得理解而努力
- 122 | 心与心没有羁绊就会要求“完全的爱”
- 126 | 自大的人容易受伤
- 129 | 不被哄着就感觉不到爱的恋人们
- 132 | 失败后会责备你的只有你自己
- 135 | 自卑是让人不幸的罪魁祸首
- 138 | 憎恶自己的人不会相信对方的善意
- 142 | 顺从的人大多对人恐惧

145

第4章

在热爱生命的人身边成长起来的人是幸运的

- 146 | 人为什么会那么害怕被人讨厌
- 151 | 在疑心重的父母身边成长起来的人心中总会感到不安

- 155 · 感觉不到爱的人
- 159 · 家长们认为的“乖孩子”，长大后只会迎合别人
- 164 · 这个世界上真的有人“热爱不幸”
- 167 · 现今常见的“两个母亲”的家庭
- 171 · 在热爱生命的人身边成长起来的人是幸运的
- 175 · 一切从正确认识自己成长的环境开始
- 179 · 像吸血鬼一样的母亲
- 182 · 对于幼儿来说，注视他、触碰他是极为重要的

187

第5章

是什么让你的人生充满痛苦

- 189 · 患神经症又吝啬的人
- 193 · 理直气壮地花别人的钱的心理
- 196 · 具有极端的全能感与无力感的神经症患者
- 200 · 受不了“跟那帮人一样”的人
- 203 · 得不到特殊待遇就会不爽的人同样是有心病的人
- 207 · 死不承认自己失败的人把人生理解错了
- 211 · 总是拘泥于已经失去，不如去追求新的开始
- 214 · 怨气缠身的人怎么可能获得幸福

219 第6章 活出自我与杀死自我的活法

- 221 · 因为没有自信所以希望获得特殊待遇
- 224 · “娇惯”这个词的两面性
- 227 · 极端的“窝里横”现象
- 230 · 幼儿时期真实的愿望没有得到满足，会在心底留下巨大的愤怒
- 233 · 喜欢八卦名人丑闻的心理
- 237 · 执念深重者的心理构造
- 240 · 为什么会被“冲突”这种强迫性思维所困扰？
- 246 · “自己应有的样子”会成为人际关系的障碍
- 252 · 了解自己的欲望后才能感受到别人的好意

257 第7章 憎恨自己也无济于事

- 258 · 为什么要让所有人都爱上你、认可你
- 262 · 一边是热烈的“我爱你”，一边是猛烈的“我恨你”
- 266 · 因为缺乏自信所以怀疑恋人的爱
- 269 · 心理健康的人可以满足于“差不多”
- 272 · 要求本身有问题，愿望自然很难实现

277 | 站在伤痕累累的自己的角度想一想

282 | 总是折磨自己并不会改变什么

286 写在最后

第1章

/

让双方共同成长的良性关系

一种经营理念，从第一次被提出开始就在变化。霍恩（Horn Dunham Henry）在他的《我们时代的商业伦理》（*The Moral Personality of the Firm*）这本书中，

在书中，他提出了对商业伦理的五个看法。第一个就是，商业伦理应该是不断地受到社会监督，商业伦理应该有要求，却总是处于被自主地和别人一起努力下。

其次，有些人任何商业上都要实现自己比别人在

① 亨利·霍恩（1885—1952），美国著名商业伦理学家。他在书中指出，商业伦理应该是一个不断变化的过程，它应该受到社会的监督，并且应该有一个要求，却总是处于被自主地和别人一起努力下。

