

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

[日]

著  
井思瑞 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.

# 蜜与毒

自分を活かす心理学

# 性格中的

〔日〕加藤谛三 著  
井原通 译

哈佛心理导师的性格自修课

中信出版社

## 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。



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：023-4508133

## 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



# 目录

## CONTENTS

性格中的  
蜜与毒

### 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

277	站在伤痕累累的自己的角度想一想	152
282	总是折磨自己并不会改变什么	152
286	写在最后	152
287	写在最后	152
288	写在最后	152
289	写在最后	152
290	写在最后	152
291	写在最后	152
292	写在最后	152
293	写在最后	152
294	写在最后	152
295	写在最后	152
296	写在最后	152
297	写在最后	152
298	写在最后	152
299	写在最后	152
300	写在最后	152
301	写在最后	152
302	写在最后	152
303	写在最后	152
304	写在最后	152
305	写在最后	152
306	写在最后	152
307	写在最后	152
308	写在最后	152
309	写在最后	152
310	写在最后	152
311	写在最后	152
312	写在最后	152
313	写在最后	152
314	写在最后	152
315	写在最后	152
316	写在最后	152
317	写在最后	152
318	写在最后	152
319	写在最后	152
320	写在最后	152
321	写在最后	152
322	写在最后	152
323	写在最后	152
324	写在最后	152
325	写在最后	152
326	写在最后	152
327	写在最后	152
328	写在最后	152
329	写在最后	152
330	写在最后	152
331	写在最后	152
332	写在最后	152
333	写在最后	152
334	写在最后	152
335	写在最后	152
336	写在最后	152
337	写在最后	152
338	写在最后	152
339	写在最后	152
340	写在最后	152
341	写在最后	152
342	写在最后	152
343	写在最后	152
344	写在最后	152
345	写在最后	152
346	写在最后	152
347	写在最后	152
348	写在最后	152
349	写在最后	152
350	写在最后	152
351	写在最后	152
352	写在最后	152
353	写在最后	152
354	写在最后	152
355	写在最后	152
356	写在最后	152
357	写在最后	152
358	写在最后	152
359	写在最后	152
360	写在最后	152
361	写在最后	152
362	写在最后	152
363	写在最后	152
364	写在最后	152
365	写在最后	152
366	写在最后	152
367	写在最后	152
368	写在最后	152
369	写在最后	152
370	写在最后	152
371	写在最后	152
372	写在最后	152
373	写在最后	152
374	写在最后	152
375	写在最后	152
376	写在最后	152
377	写在最后	152
378	写在最后	152
379	写在最后	152
380	写在最后	152
381	写在最后	152
382	写在最后	152
383	写在最后	152
384	写在最后	152
385	写在最后	152
386	写在最后	152
387	写在最后	152
388	写在最后	152
389	写在最后	152
390	写在最后	152
391	写在最后	152
392	写在最后	152
393	写在最后	152
394	写在最后	152
395	写在最后	152
396	写在最后	152
397	写在最后	152
398	写在最后	152
399	写在最后	152
400	写在最后	152

## 第1章

/

# 让双方共同成长的良性关系

① 卡伦·霍妮(1895—1952)，心理学家，是弗洛伊德理论中第一位女性主义者，她认为心理学中最重要的部分是关于女性心理的。

