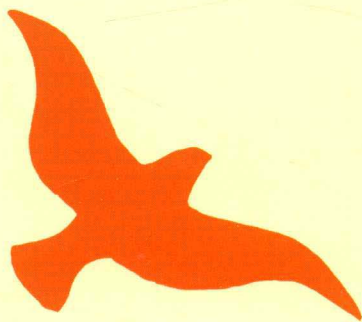


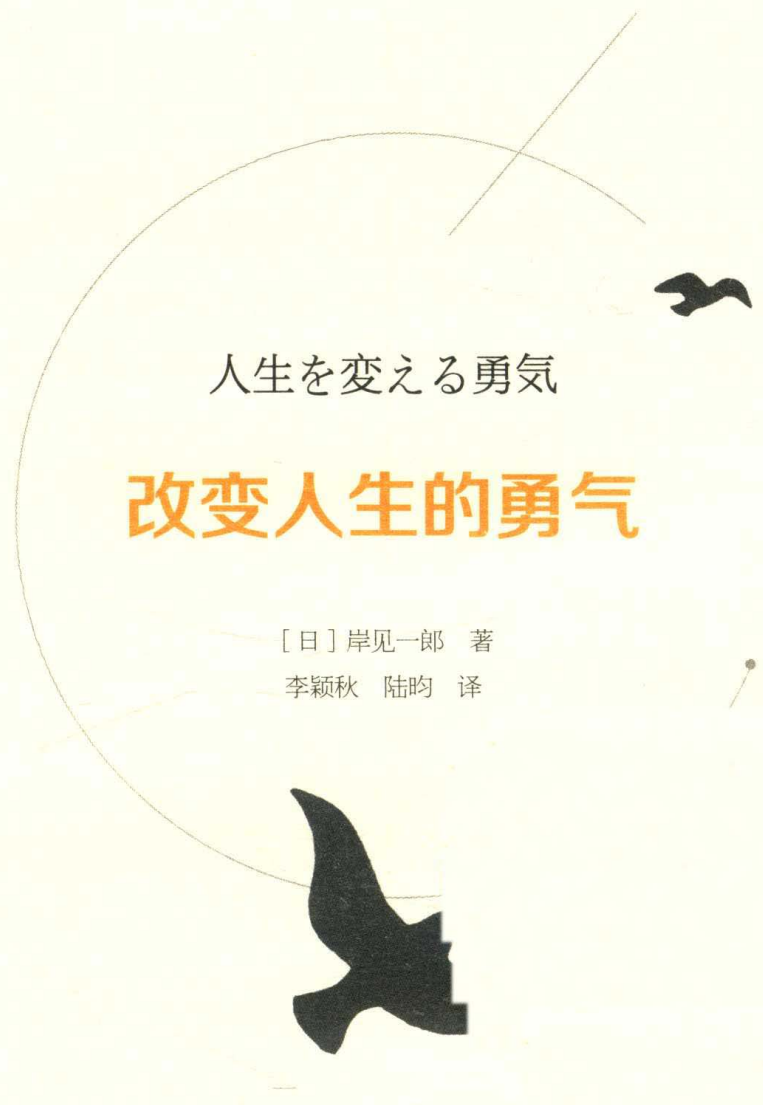
[日] 岸见一郎 著
李颖秋 陆昀 译

人生を変える勇氣

改变人生的 勇气

学习阿德勒心理学，拥有改变一生的力量





人生を変える勇氣

改变人生的勇气

[日] 岸见一郎 著

李颖秋 陆昀 译

著作权合同登记号 桂图登字：20-2017-083号

JINSEI O KAERU YUKI BY Ichiro KISHIMI

Copyright © 2016 Ichiro KISHIMI

Original Japanese edition published by CHUOKORON-SHINSHA, INC.

All rights reserved.

Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 20XX by Guangxi Science & Technology Publishing House Ltd.

Chinese(in Simplified character only) translation rights arranged with

CHUOKORON-SHINSHA, INC. through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

图书在版编目(CIP)数据

改变人生的勇气 / (日)岸见一郎著; 李颖秋, 陆昀译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5551-0857-3

I. ①改… II. ①岸… ②李… ③陆… 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249613号

GAIBIAN RENSHENG DE YONGQI

改变人生的勇气

作者: [日]岸见一郎

装帧设计: 嫁衣工舍

责任编辑: 陈恒达 郝国贤

译者: 李颖秋 陆昀

责任校对: 曾高兴

责任印制: 林斌

出版人: 卢培钊

社址: 广西南宁市东葛路66号

电话: 010-53202557(北京)

传真: 010-53202554(北京)

网址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660(南宁)

0771-5878485(南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京中科印刷有限公司

地址: 北京市通州区宋庄工业区一号楼101号 邮政编码: 101118

开本: 710mm×980mm 1/16

字数: 120千字

印张: 10.5

版次: 2017年11月第1版

印次: 2017年11月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5551-0857-3

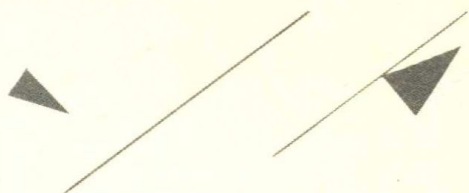
定价: 45.00元

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: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

第一章 总是对自己不满意	016
没有自信	017
在别人面前感到紧张	018
过度依赖于算命	019
决定后总是感到后悔	021
做支持他人的工作没有成就感	023
第二章 和朋友之间的隔阂	026
交往时应该怎样保持恰当的分寸	027
郁闷的同学聚会	028
怎样和总是要诉苦的人相处	030
和某人的关系不好	031
和已经结婚的朋友关系渐渐疏远了	032
过去很好的闺蜜	033
不能原谅的朋友	034
别人在背地里说坏话	036
第三章 人与人之间的交往	037
不想去参加单身聚会	038
拒绝不愉快的事情	039
自以为是的人	040
烦人的邻居	041
别人爆粗口	042
和其他人拉近关系的方法	044
容易情绪化的朋友	044



PART

2

年轻人的烦恼



第四章 学习、就业中总是磨磨蹭蹭

(拖延症)

	048
LINE 聊天(通信软件)欲罢不能	049
工作实在是件麻烦的事情	050
父母总是要干涉(一)	051
父母总是要干涉(二)	053
无法找到工作	055
校招的几家公司该如何选择	056
工作时间很短就离职	058
长大成人,到底是怎么回事	060

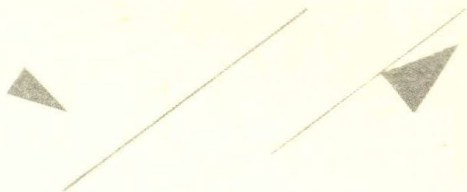
第五章 职场中的各种焦虑

	063
最初的挫折	064
不愿意和总是训斥人的上司一起工作	067
怎样和觉得自己有优势的上司相处呢	070
SNS(即时聊天工具)的问题	072
上司总是偏袒同期入职者	074
总是注意职场中我所讨厌的人	075
工作没有被正确地评价	076
觉得自己的能力没有被充分发挥	077
为什么倒霉的那个总是我	078
不知道怎样向别人求助	079

不能理解后辈请产假、生育假或者短时的 事假	080
总是害怕被下属讨厌的上司	081
下属达不到预期工作目标	084

第六章 恋爱中的纠结 088

不想谈恋爱	089
害怕被对方嫌弃	091
讨厌的事情也会忍耐	092
我讨厌自己	093
和自己长期相处的恋人	094
越来越不容易被感动了	095
嫉妒	096
友情和爱情到底有什么区别	097
有摆脱失恋痛苦的办法吗	099
担心自己不能为她带来幸福	100
男友一直没有联系我	101
被女友逼婚	102



PART

3

老年人的烦恼， 壮年人的烦恼，




第七章 对婚姻的过度紧张	106
来自父母的压力	107
和谁都能结婚吗	109
结婚后丈夫完全变了一个人	110
价值观不同	112
后悔自己结婚太早了	115
老公不配合怎么办	116
夫妻之间无话可说	117
丈夫说想死	118
老公总是提以前那些痛苦的日子	120
离婚时要注意哪些事情	121
第八章 养育孩子时的手忙脚乱	124
不能容忍偷懒的大叔	125
拒绝帮忙的父母	126
国家居然不管还未能入园的儿童，实在是让人生气	129
被老婆贬得一文不值	130
不努力上进的儿子	131
从小到大都没有被父母称赞过	133
容易情绪化	135
极端的性格	136
总为已经成人的子女担心	137
只是希望他好好活下去	139

第九章 家庭成员之间的摩擦 141

- 和爱操心的母亲应该如何相处 142
- 现在想弥补亲子关系还来得及吗 143
- 多管闲事的婆婆（一） 145
- 多管闲事的婆婆（二） 147
- 得不到父母的疼爱，我感到很寂寞 148
- 已经好几年没有和父母见面了 150

第十章 年老时的坐立不安 152

- 退休以后的不安 153
- 兄弟姐妹间的纠纷 155
- 完全不听他人意见的丈夫 156
- 是否有必要继承家业 158
- 和公公婆婆一起生活 159
- 控制型的祖父和孙子的关系 161
- 不管教孩子的儿媳 162
- 不愿意戒酒的公公 163
- 得了老年痴呆的母亲 165



人生を変える勇氣

改变人生的勇气

[日] 岸见一郎 著

李颖秋 陆昀 译



///

个人意义没有任何价值，真正的生命意义存在于个体与他人的交互作用中。每个人都希望自己变得重要、有价值，但如若不能搞懂个人的成就建立在对他人做出贡献的基础之上，那就太容易走上歧途。人的理想和行为，同样遵从这一原则：对于他人有意义的，才能算有意义。

——阿尔弗雷德·阿德勒



你喜欢自己吗

无法喜欢自己的人

如果有人问你：“你喜欢自己吗？”大多数人会回答“不喜欢”或者是“好像也没谁喜欢我”，而很少有人无所顾忌地说“我非常喜欢自己”。不喜欢自己的那些人有的是因为家里很贫穷，或者是孩提时代遭遇父母严重冷遇。此类人面容呈现出自卑感，无法与他人构筑良好的人际关系，感觉活着很痛苦。

可以列举很多理由，这些多多少少会对自己以往的人生产生影响。值得注意的是，虽说经历了同样的事情，每个人的成长方式却不尽相同。

还有一种心理学和精神医学的观点认为：应该从以往的经历中寻求当下问题的根源。当听到别人说“这不是你的原因”时，终于放下心来，顿悟到现在人际关系不顺畅，以及活着深感痛苦这些都不是单单由自己造成的。可是现在有个问题却没有得到解决。

那些无法喜欢上自己的人其实是不允许自己喜欢自己。这虽说有点拧巴，从常识上看，人们也不相信会有这样的事情。但为了找到问题的突破口，需要摆脱常规的观念。

从过去里面找原因

过去你所经历的一些事情当中就蕴藏着现在问题的原因。这个世界上并不存在穿越回去的时光机，我们无法回到过去，修改人生。但如果不回到过去的话，现在的问题就看似无法得到解决，因为问题的原因就存在于一个人的过往之中。

过往的经验就是今日之问题的原因所在，抱有这种想法的人一旦发现过去经历

中没有原因就会深感为难与沮丧。对于今日的一切，也是由自己的选择造成的，有的人只要觉得过往中存在原因，就对自己应负的责任采取含糊的态度，任由现在的问题摆在那里，而不采取任何解决措施。



社会上存在问题吗

也有人认为是当今的社会存在问题，诸如无法就职，无法结婚这些事情。

一个人想要回避自己面临的问题时，就需要找出一些借口和理由。他们往往不需要真正的理由，而是像孩子不愿意去学校时，编造出肚子痛或头痛等借口。他们觉得只要找出一些自己以及周围的人都能接受的理由就好。因为一旦找不到理由的话，自己就会被责备偷懒。

每当遇到自己无法完成的事情，就找寻各种借口，尽可能地将焦点转嫁于这个问题原本就是无法解决的。于是乎，就从社会问题中寻求原因。那些总倾诉实际困难的人不断啰嗦着：“我讲什么都是理想化，我看不清现实。”

奥地利精神科医生阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler, 1870 ~ 1937, 人本主义心理学先驱, 个体心理学的创始人, 曾追随弗洛伊德探讨神经症问题, 但也是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系的心理学家) 找出心理学的依据, 认为这种想要从自己所着手的事情中逃离的行为属于“自卑情结”。看来大家都是基于同样的原因选择逃避。那些以往所经历的事情以及现实的困难最终都成为导致心理疾病的原因。



原因论内藏于目的论之中

有人往往把生活的痛苦、无法得到幸福等归因于现实中的困难，诸如找不到工

作等。当然，没工作就没有收入。

其实，没有工作也可以做事情，没有收入也可以过得很幸福。有很多人收入却过得不幸福，甚至有人因为有钱却无法享受幸福的人生。在婚姻方面也如此，不结婚不一定不幸福。结了婚却不幸福，甚至离婚，都大有人在。

将活着痛苦、无法得到幸福归因于过去的经验和现实的社会状况，这种逻辑（称之为“原因论”）中存在“目的”。原因论是内藏于目的论中的。在追究问题原因的过程中，我们逃避了自我责任，错过了改善自我生活方式及改善问题的契机，渐渐地失去了积极解决问题的心态。



寻找原因是无意义的

牙疼时，我们会先选择去药店买药来缓解疼痛，直到难以忍受才会去看牙医。“你平时没好好刷牙吧”，当牙医指责你牙痛的原因在于懒惰时，相信谁听后都会感到不满——说出这种原因来，有什么意义呢。

有时我会接触到一些牙医，他们从不告诉病患具体病因。他们知道把牙疼的原因告诉患者没有任何意义。患者希望得到的是治疗，他们并不在乎病因；他们只希望通过开药、削牙齿等切实可行的处理解除牙痛。

毫无疑问，刷牙可以预防蛀牙。不刷牙的话，容易造成蛀牙。推定蛀牙形成的原因和探寻生活痛苦的原因区别甚大。造成活着痛苦的因果关系并非蛀牙那样显而易见。

有人或许会反驳道：也有人并未好好刷牙却没有蛀牙，可见刷牙和蛀牙之间不存在特定的因果关系。显然，告诉患者是否好好刷牙，对于治疗蛀牙是毫无意义的。

在心理咨询的过程中，有些心理咨询师只问到当事人一些过去的成长经历，就差不多结束了，这样的咨询最终怎么会让来访的当事人得到满意的结果呢？有些心理咨询师会把问题的原因归结到一些特别的事情上，比如受父母教育的缘故，并不

追究事情的深层次原因，也可能在咨询过程中，自始至终在听当事人说话而已。

不过，或许有人会满足于对心理咨询师倾诉自己的困扰，“今天你只要听我说说就可以了”，或者是希望听到咨询老师说“这不是你的问题”，“把问题的原因归结到别人身上就可以了”，这样的答案也会令他们满意吧。

满足于这种咨询的人，只是把自己的怨气对着心理医生发泄而已，事实上，这样对自己人生方面的困惑，在咨询前后，自己的认知是没有任何改变的，得不到真正的成长和帮助。不仅如此，这还会强化自己的不良情绪，认为过去发生的种种事情，自己并没有什么过错；生活中很多不如意的方面，都是现在这个社会造成的等等。



今后应该怎么办呢

遇到这种咨询问题，通常会反问来访者：“那么今后你有什么想法，打算怎么办？”比如对于婆媳相处不融洽的问题，我不仅仅是听她说多年日积月累的各种怨恨，更重要的是会给那些想要和婆婆和谐相处的当事人（尽管实际情况是，来访者中有这样想法的女性是极少的）正面积极的建议。或者说，至少让她不至于想到婆婆就不开心，我能够帮助她一起想想和婆婆和平相处的方法，给出一些建议，减少这方面的烦恼。

对于来进行心理咨询的当事人，劝说他们不要把事情原因归结于过去或者其他人造成的，这对他们来说几乎是不可能的事情。因为这就等同于要让他们承担导致现在这些事情发生的责任。如果有听过我演讲，那么应该会知道，在接受过心理咨询的人中，有些人常常会有这种感受：咨询老师说得很很有道理，可是回家一想，自己反而更加生气。如果你觉得去心理咨询，只想听一番好话，安慰安慰自己，那么应该是无法理解我所表达的观点的。

专注于那些我们能改变的事情

那些过分强调过去经验的人，总说现在对于已经发生的事情于事无补了，或者目前自己所处的情况，以及总是强调现在面临问题的原因，其实都是有自己的“目的”。他们强调这些是因为他们还没有准备好直面改变，是为了保持现状而给自己找的一些冠冕堂皇的理由罢了。

我们不能总是受那些无法改变的事情的牵绊，拥有积极的心态是非常重要的，要把注意力集中在那些能改变的事上，这就是人际关系。阿德勒说：“人的一切烦恼都来自人际关系。”他还认为神经问题不是心理上的问题，而是人际关系处理的问题。所以我的做法是给出建议，告诉大家今后通过怎样的努力去改善人际关系，而不是去分析这些人际关系是如何发展形成的。

我们要关注的不仅是人际关系烦恼的源头。人和人打交道，不管何种形式都会产生摩擦。有些人想要避开这些，实际上是不可能的事情。因为生活的乐趣，幸福感等等如果离开了人际关系又从何谈起呢？所以我认为关键的是你如何正确看待人际关系，以及当遇到烦恼时，如何主动找到解决问题的突破口。

本书和我之前出版过的《困惑时的阿德勒的心理学》相同，都是依据“个体心理学”（Individual psychology，是指A.阿德勒的精神分析心理学体系，以“自卑感”与“创造性自我”为中心，并强调“社会意识”。主要概念是创造性自我、生活风格、追求优越、自卑感、补偿和社会兴趣。在日本用创始人的名字称为“阿德勒心理学”）创始人阿德勒的理论。我尝试结合他的理论，对人际关系中的各种烦恼给出可以参考的答案。

阿德勒曾经说：“当人们对事情的认知是错误的时候，心理学是几乎无法起作用的。”（《孩子的教育》中作者的观点。）

我想换一种方法来说“几乎无法起作用”。如果你知道了阿德勒的观点与理论，你会惊讶于之前自己怎么没有想到这样浅显易懂的道理。尽管都是一些新观点，但

比起那些令人意外的不靠谱的见解，阿德勒的主张还是令人信服的。但有些地方你也许会感到不可思议，自己之前怎么就没有这样考虑问题呢。本书至少可以让你有想要改变自己人生的勇气。

希望这本书中提到的很多问题，可以让读者学习并找出解决问题的方法和思路。对此，我会感到非常欣慰。相信读者通过本书能多多少少收获阿德勒心理学的知识。



本书的结构

PART1 “喜欢自己的勇气”，这里登场的是那些不喜欢自己的男女老少，对于让他们不胜其烦的各种问题，我将从阿德勒心理学的视角进行回答。

PART2 “年轻人的烦恼”和PART3 “壮年人的烦恼，老年人的烦恼”，是以人的成长和成熟阶段为顺序，人生从青年时期开始走向成年和老年期的成长过程为线索，展开话题。但是，这不是说老年人的问题与年轻读者没有关系。如果你是一位年轻的读者，相信这本书有助于你理解父母、上司的想法和心情。反过来，如果你是一位有着丰富人生阅历的读者，这本书中的答疑可以为你消除和子女或者年轻下属之间的些许代沟，也会为你们的日常沟通助一臂之力。

这本书中列举的88个让人烦恼的问题，应该会让大家觉得在生活和工作中心多心少有些似曾相识。

对于那些不擅长人际交往，因和形形色色的人打交道而感到过挫败、郁闷、焦虑、不安、气愤、烦躁等等烦恼的人来说，如果是阿德勒的话，他会怎么看待并妥善处理这些情绪呢？

如果本书能成为你的指引，让你不会再感到绝望，“总是能找到办法”“改变自己”，从而让你迈出改变自己的第一步，我会感到非常荣幸。

二〇一六年五月 岸见一郎