

现代金书屋

别勉强自己

[日]
富田隆

林青华
▼译

▼著

山东文艺出版社

别勉强自己

〔日〕富田隆 著

林青华 译

图书在版编目(CIP)数据

别勉强自己/(日)富田 隆 著;林青华译.—济南:山东文艺出版社,2002.6

(现代生活书屋)

ISBN 7-5329-1837-8

I. 别… II. ①富…②林… III. 心理卫生—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 50054 号

图字:15-2002-081 号



别勉强自己

作 者 (日)富田 隆

译 者 林青华

责任编辑 郇玉华

装帧设计 刘小军

出版发行 **山东文艺出版社**

地 址 济南经九路胜利大街 39 号

经 销 山东省新华书店

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

版 次 2002 年 6 月第 1 版

2002 年 6 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 毫米 32 开本 5.75 印张 2 插页

字 数 76 千字

印 数 1—10000

定 价 9.80 元

前言

若你突然被问及：“现在你幸福吗？”“噢，还是幸福的吧。”——可以这样回答的人，竟意外地少。仔细想想，总有不满足之处，提起不安的根由，竟没完没了……各人都有各自的不满意、不满足。“当今时世，可能一穷二白倒更好……”即使是说这种冷酷的话的人，转念又会叹息：“不过，真什么都没有了也没有意思了。”

客观地看，生活在这个时代的我们，比起过去任何一个时代的日本人，已经有了“过得幸福的机会”。的确，尽管经济状态不是太好，挥舞刀子的初中生也占据着报纸的版面，不过，这些问题是任何时代都有的。无论你不喜欢当今时代，若被问到“那么，你想时光倒流五十年，重过战后初期的废墟中的生活吗”？则几乎所有的人都会说“No”。若再往前数年，重返战时的日子，没有比那更坏的了。

其实，从世界史角度来看，普通市民能拥有如此程度的富裕和自由的时代，实在罕见。仅从物质富裕的角度来考虑，可能有人提出“高速发展时期好”或“泡沫的那阵子令人怀念”，但从信息的存取及活用的便利，即信息的丰富来看，则今天更胜一筹。其证据，就是移

动电话、个人电脑、因特网已不再稀罕，接触体育运动、音乐会、电影、话剧等娱乐的机会也增加了。

那么，大家都幸福了吗？大家真的在干着自己想干的事吗？人生是充实的吗？生命正在充分地燃烧着吗？

近来，老人们慨叹“从前真好”的事时有所闻。也就是说，尽管把握幸福的手段及服务在增加，不幸福的人反而增加了。大多数人无法满足愿望，做不了想做的事，虚度着人生。这，就是当今时代的特征。

是什么在妨碍着我们呢？让大家错失幸福时机的根源是什么？直截了当地说，主要的障碍就在大家“心”中。为躲避各种自卑感、恐惧感、不安全感、麻烦事而心力交瘁，沉溺眼前快乐的刹那主义……这种消极的心理作用剥夺了自由的可能性，阻止了寻求幸福的努力。

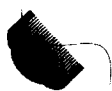
2. 例如，假定对某人一见钟情，最初都是单相思。问题在于今后。无论如何先向对方表白，互致问候，相识起来，再来一点“投其所好”，若能达到可以轻松闲聊的关系，即使之后成不了恋人，也增加了一位重要的朋友。然而，阻止这“第一步”的“内在恶魔”会喋喋不休地提醒你各种各样的顾忌。诸如“和那人不相配”、“那么棒的人肯定已有心上人”、“在工作单位混入恋爱感情不谨慎”、“主动搭讪被拒绝就太丢脸了”之类，总之，理由一大堆，向你的热情大泼冷水。

这种“内心的主要障碍”，是在迄今的人生中一点

一滴累积起来的。父母的培养、在学校的教育、以朋友为首的社会成长环境、杂志电视等的传媒、该时代的文化环境……所有这一切都施加了影响，形成了你的思维方式和感受方式。当中固然包含了杰出的感受性和能力，同时也潜藏了时至今日没有用处的、不合时宜的信念或低级趣味的“毛病”一类的东西。而且，麻烦就在于，这么些主要障碍，并非都以恶魔般的鬼脸呈现，较多的反而是以一眼看去如天使般慈祥的模样。

本书以之为目标的“好人”，当然不是真正意义上的“善良的人”。本书攻击的目标，是“内在的伪善者”——隐藏起自己以摆出天使般的好人模样，却束缚了你自由的精神，妨碍了你迈向幸福的努力。

因此，本书基本上是一本寻求“自由”和“解放”的入门书。所以，对于较为软弱和稚嫩者而言，可能会有一点点危险性，请稍加注意。最后，希望本书有助于你真心感到活在这个时代是一种幸运，并度过自己充实的人生。



现代生活书屋



1
前 言

2
第一章 为何成了“好人”

3
现代社会产生的“好人”

4
谁是“好人” 1.

5
希望总“被他人认为是好人”

8
掩盖真面目的“外表佯装式”

11
唯父母命是从的“超自我式好人”

43

不能说“不”的“集体成员式好人”

45

高龄化的“淘气年龄”

49

毫不察觉便身陷其中的“系统依赖症”

21

一切生活全赖系统

24

信念在何方——价值观空白的时代

26

因为不安而希望待在集体里面

28

母亲型法西斯产生的“人人相同的世界”

30

标准化的压力是这样产生的

31

为摆脱标准化而努力

33

“身边的才是现实”是个危险念头

35

2. 也有逃也不妨的时候

37

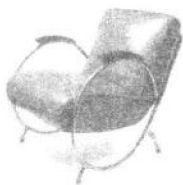
被伤和伤人都很可怕,以安全为上

41

第二章 为何“好人”疲倦了

42

当你掩饰自己的心情……





心理的问题和身体的疾病

“感情”对人而言,是麻烦的包袱吗

可以是敌人,也可以是朋友的“感情”

希望和感情来个约会

“意识到的”勉强和“意识不到的”勉强

没有被“时代”耍弄吗

深信自己是好孩子的“超自我式好人”

扮演超自我的“好妻子”“好主妇”“好母亲”

一切从“察觉”开始

“身体叫苦”在于“精神叫苦”

把“想起就烦”的事想出来

不要小看隐藏着自我的“梦”

与梦的对话

焦躁不安时房间也很脏

74

从周围的人的目光里了解自己

75

你属哪一种“好人”

76

易被完美欲支配的日本人

79

不存在的才可能“完美”

81

自己心中果真有感觉吗

84

谁都希望承认身上的残虐性

87

第三章 为何“好人”烦恼多

88

忍耐不能解决问题

90

何谓烦恼之源——纠葛

92

“深思熟虑”不如“不管三七二十一”

4.

94

与其求“完美”，不如“三成人生”

95

与其“被追赶”不如“去追赶”

96

找出选择项是迈向解决的第一步





98

“好孩子”的挫折

100

转换思路挽回挫折

101

你的“好人”面具被识穿

102

“好人”面具拆卸法

104

改变关注点,找出下一步

107

不以绝对的观点看待自己所属的集体

109

动摇自己价值观的权威

112

医生真的完美无错吗

114

可以深交吗

117

将周围也卷入的“好人”弊端

119

通过恋爱摆脱“好人”

5.

122

试试带着形而上的观点

125

第四章 “好人”路在何方

126

艺人的秃顶症

128

应激反应究竟是什么

130

过分的角色期待会失去柔韧性

134

体系所要求的人际关系

136

摆脱依赖系统生存的处境

139

所谓“自立”是怎么回事

143

为了迈出第一步

146

试试给“每天不变”的生活带来新的空气

148

经常接触不同的人

151

经常走一走不同的地方

153

通过读书、看电影体验另外的人生

156

6.

恋爱是非日常体验的极端

158

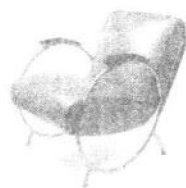
希望与值得尊敬的人建立“良好关系”

161

重新审视自己的需要

165

结束语



别勉强自己

第一章



现代生活书屋

1.

为何成了『好人』

现代社会产生的“好人”

假如别人说“你真是个好人”，你会有什么感觉？

当然，这感觉也因说者、说法、情景的不同而异。如果这话来自好友、尊敬的人、可信赖的人，可以直接视为褒辞欣然接受，但假如来自不喜欢的人、敌视自己的人、不怀好意者，也会感觉出讥讽的意味，诸如“没有自我的人”、“八面玲珑的人”、“善于自保的人”、“善于迎合的人”。

可见，即便是“好人”，也并不尽是好的形象。此外，想做一个“好人”，也并非轻易之事。尽管如此，人还是希望被他人认做“好人”，这种渴望之情人所共有。

2. 一方面，“好人”是相处融洽的润滑油，是社会本身的要求；而另一方面，与“生存意义”、“生存目的”相关，提高了自己的人性，人生目标是希望成为一个对社会有用、有所贡献的人。

从根本上说，如果各人都固执己见、相互间频频冲突，一个社会便不可能存在。



如果人们都突出自己、排斥他人，将会如何呢？那就没有秩序了。尽管各有主张，但仍加以调和、谦让，否则，社会便四分五裂，崩溃掉了。

由此可见社会的困境，生存于其中的我们也确实不易。若社会存在不下去，理所当然我们每个人也就生存不下去了。

不妨说，社会与个人，就是这样一种相辅相成的关系吧。所以，“好人”既是社会的要求，同时也能体现出人类的智慧在起作用：为了不至出现可怕的局面，为了维护社会。

“噢，尽管那人有不少不足、任性之处，倒是个好人。”当一个人被这样介绍时，尽管我们对他一无所知，却已感到放心，感到亲近。这些例子，证明大多数人感到社会生活中需要“好人”、认可“好人”。

既利己又利社会的“好人”，如果成为一个人的拼搏目标而勉力为之的话，就会扼杀掉自我，压抑或虚饰自己的正常情绪，从而成为精神上的负担或压力，甚至可能导致身体失常的结果，也有可能诱发心身症，进一步发展神经官能症。

近来急剧增加的心病中的大多数，说是原因就在

“好人”身上并不为过。之所以这样说，是由于生存上无可避免的一切社会生活及人际关系，莫不投影在这个“好人”问题上，成为了烦恼的根源。

这种烦恼，就是人际关系不能妥善处理的烦恼。“人际关系一直很好，从没有那样的经历”——可以这样断言的人，恐怕不太多吧。任何人，或多或少地，都被人际关系烦扰，承受着压力。

作为社会性的倾向，是要求你是一个“好人”，而且还是强迫性的，这在当今节奏更快、与人接触更多的社会，变得越来越重要。

谁是“好人”

首先，一概而论的“好人”，是非常广泛而模糊的。模糊性本身，如同纠缠在一起的线，使烦恼变得更为复杂、难于处理。因此，为了避免那些方面的混乱，试整理如下图：

