

阿德勒勇气心理学
带你揭下面具看透烦恼

可怜的我， 可恶的你

「日」岸见一郎 著

颜翠 译



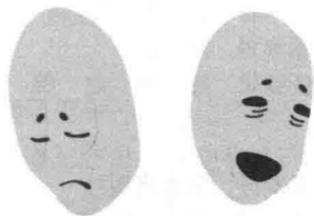
350万册《被讨厌的勇气》作者岸见一郎首开解忧咨询所，
心理学大师阿德勒的人生智慧，帮你收获和谐轻松的人际关系。

可怜的我， 可恶的你

阿德勒勇气心理学

带你揭下面具看透烦恼

「日」岸见一郎 著



图书在版编目 (CIP) 数据

可怜的我，可恶的你：阿德勒勇气心理学带你揭下面具看透烦恼 /
(日) 岸见一郎著；颜翠译. -- 北京：华夏出版社，2019.5
ISBN 978-7-5080-9712-1

I. ①可… II. ①岸… ②颜… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第042146号

KOMATTA TOKI NO ADLER SHINRIGAKU

© Ichiro KISHIMI 2010

Originally published in Japan in 2010 by Chuokoron-Shinsha, Inc. TOKYO,
Chinese(in simplified character only) translation rights arranged with Chuokoron-Shinsha, Inc.
through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and YOUBOOK AGENCY, CHINA, BEIJING.

版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权登记号：图字01-2016-3466号

可怜的我，可恶的你：阿德勒勇气心理学带你揭下面具看透烦恼

著 者 [日] 岸见一郎
译 者 颜 翠
选题策划 陈 迪
责任编辑 陈 迪 赵 楠

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市少明印务有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2019年5月北京第1版 2019年5月北京第1次印刷
开 本 880×1230 1/32开
印 张 7.25
字 数 140千字
定 价 42.00元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028
若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。电话:(010)64663331(转)

前言 “船到桥头自然直”

来进行心理咨询的人基本上都是带着一脸严肃的表情开口。诚然，其中也不乏令人闻之涕零的故事，但如若不能将自己置身事外，不能与困扰自身的问题拉开一定距离，那么就无法发现解决问题的突破口。我在做心理咨询时，无论是多么具有话题性的痛苦的内容，我都不希望全程都保持着严肃的气氛。

碰到问题如何去思考，为了解决问题要做什么？这些必须都要严谨且深入地去思考。但要明白，严谨与严肃，是完全不同的两件事。即使皱着眉头、流着泪水，也仍然解决不了问题。我们需要冷静地将自身从问题的漩涡之中稍稍抽离开来，重新审视所出现的问题。

我在做心理咨询、演讲或是在教学中回答别人提出的问题，主要的理论依据来自澳大利亚精神科医生阿尔弗雷德·阿德勒（1870—1937）所创立的“个人心理学”（Individual

psychologie, individual psychology)。在日本我们取创始人的名字，一般称之为“阿德勒心理学”。阿德勒是和弗洛伊德（西格蒙德·弗洛伊德，1856-1939，奥地利精神病医师、心理学家、精神分析学派创始人）、荣格（卡尔·荣格，1875-1961，瑞士心理学家）同时代的人，并且他还加入了弗洛伊德的维也纳精神分析学会，是一位十分活跃的核心成员。但二人因在学术见解上产生意见分歧之后，他与弗洛伊德就割袍断义了。

阿德勒认为，人类的烦恼实际上全都是人际关系的烦恼。阿德勒心理学聚焦于人际关系，是简单且实践性高的心理学。所以针对那些人际交流、人际关系受挫、人与人之间性格不合如何交往等问题，该理论可谓提供了简单易了的方向指南。

我在本书中利用各种实际的例子来进行探讨，引导你如何从严肃的思考中脱离开来、摆脱无能为力的绝望感，帮你点燃“船到桥头自然直”的希望。

在此，我有几点想要拜托各位。

首先，因为想看答案而将此书捧在手里的人，我更希望您能够更加关注得出这些答案的思路和解决问题的方法。

这是因为，就算按照我所说的方法解决了眼下的问题，但若不了解这个方法为何能够行之有效的的话，等其他问题发生时你就无法将这些办法活学活用。就像是如果不充分理解公式，

只单单死记硬背这道题的答案，是学不好数学和物理一样的道理。

其次，本书中列举了许许多多的例子，但请不要认为这些例子跟您毫无关系，我希望您能够借由这些例子，设身处地理解一下那些和您身处不同立场和不同生活的人所选择的生存方式。例如，年轻人原本以孩子的角度看待父母，但如果了解父母所直面的问题，从父母的角度出发就能够理解了。当然，父母也可以反过来从孩子的角度出发，了解孩子是如何看待父母的。

本书并不是还原心理咨询的场景。因此，来咨询的人如何解决问题、能够领悟到多少，这些过程完全不可追寻。如果是心理咨询的现场，倾诉者的话语比较难以理解，心理咨询师则可以要求对方再说明一下，或者追问一些更加详细的情况，从而帮助倾诉者解决困扰。但本书所运用的一问一答的形式，则无法达到此效果。

但是，本书的重点并非针对不同问题的答案，而是希望您能领会得出答案的思路和解决问题的方法。即使这种一问一答的形式有所限制，但我想这个目的还是可以达到的。虽然有可能一时半会儿得不出答案，也有可能得出的答案并非针对问题的本质，但至少思考得出答案的这个过程是具有意义的。

不论何人、有何种烦恼，都可以前来咨询。但有时候会有

一些令人哭笑不得的咨询，例如当下还没有形成任何实际的烦恼，却好像问题非常急迫；又或者咨询的事情并不适合在此谈论等等。

曾经有过这样一个例子，“正要出门来咨询室的时候，孩子对我说‘妈妈在做心理咨询的时候我有可能死掉哦’”。然后在咨询的中途患者的电话就响了。

“心理咨询的时候咱们还是把手机关机吧？”“不行的啦，我们家小孩……”如果这位母亲在做心理咨询的时候关闭手机电源，那么那一瞬间她对孩子的想法就会改变。从而父母孩子之间的关系也会随之产生变化。想要帮助他人的人，首先必须要让自身先冷静下来，这样才能够清楚地知晓哪些是自己可以做的，哪些是做不到的。

接下来在本书第一章中，围绕如何寻找解决问题的头绪，向您阐述阿德勒心理学最基本的思考方式。在其他章节中主要围绕人际关系这个命题，提出实际的例子并具体解答。本书中列举的所有例子，全都是来自我在演讲和教学中碰到的实际问题。

我高中时认识的哲学老师曾说过，教学就是使人高兴的谈话。教学内容汲取古今中外的思想，所以这并非一件简单的事。以前一旦我显露出今天上课内容好难的念头时，我的老师似乎能一眼识破我的想法，从而对我说道：“没关系，我来解释一下你

们就懂了。”实际上也确实如老师所言，我们会沉浸在老师的说明当中，总是感叹为何时间流逝得如此之快。

若您也能愉快地阅读本书，将荣幸之至。

目录

第一章 什么是阿德勒心理学	001
即便焦虑亦无济于事	002
为何烦恼呢？	002
勿将过去作为问题	004
抛却“可恶的你、可怜的我”的想法	005
此时此刻，能做些什么呢？	006
能够改变的只有自身	008
第二章 为自我烦恼	011
阿德勒认为，性格是由自己造就的	013
所谓自由生存的代价	018

为什么我们在意他人评价	021
为什么会感到压力?	024
你的长期目标和短期目标是什么?	028
第三章 为朋友关系烦恼	031
围绕两种可能性来思考	033
不需要特别的反应	036
自己认为理所当然之事……	041
你喜欢你自己吗?	045
为了不辜负这个瞬间的人生	047
第四章 为职场关系烦恼	051
关系不近就不要帮忙	053
“忠告”与“呵斥”	055
只注重“内容”	060

父母、上司、同事的不同之处	064
自己的人生由自己去过	067
第五章 为恋爱关系烦恼	071
这世上有两件事无法强迫	073
“信任”与“信用”有何不同	076
不要介入权力之争	082
只专注于眼下	085
愤怒是一种离间的情绪	089
忘记下一次见面约定的心理	092
笨拙的言语也未尝不可	095
第六章 为夫妻、伴侣关系烦恼	097
一段打了“预防针”的感情	099
是真的“无法忘记”吗？	102

冷落发怒时的丈夫	106
无条件地接受对方	110
当成不熟悉的对象去交往才安全	117
第七章 为亲子关系烦恼	119
父母无法介入孩子的自身课题	121
所谓“不过分干涉的守护”的距离	125
介入他人的课题	130
我们总是戴着面具	134
关于养育孩子的最终目标	140
只改变自己就好	145
不需要预先给予帮助	153
家长一旦觉悟，关系则可以改善	160
有些孩子把欺负同学作为王牌	168
要下决心去改善关系	171
只要把他当成初次见面的人就好	178
“但我不这么认为”	182

试着和棘手的人来往看看	187
子女的课题、父母的课题	192
父母认为自己必须要做些什么	195
规则的制定与目的	201
不要对父母有所期待比较好	209
寻求自立的勇气	212

后记	215
----	-----

第一章

什么是阿德勒心理学

即便焦虑亦无济于事

即使苦恼焦虑，也解决不了任何问题。例如，明知道要迟到了，却无法联系上对方。于是你在乘车的时候就会忍不住去揣测，他到底有没有在等我呢？他没有生气吧？但即使你如此焦虑，你也不可能提早一秒到达目的地。与其如此，倒不如在乘车时多看看窗外的风景，让心情保持轻松。

为什么不能焦急呢？既然已经注定要迟到了，我想让对方明白我也非常焦急。明明都迟到了，还一脸微笑是不道义的吧？

那既然对方是在等你的话，只要在碰面时表现出一脸歉意就可以了。在路上一直处于焦虑状态并没有意义。

为何烦恼呢？

歌德有一句名言，人类因奋斗而烦恼（注：原意为人类因奋斗而犯错，这里作者稍稍改变了说法）。大意是说，认真努力生存的人无法避开苦难。

活在这个世上，从没有任何烦恼的人是不存在的吧？再往深一层思考，对于人生一帆风顺、自信满满的人来说，我认为这正是一个很好的机会可以领略不同的人生真谛。在与他人的关系

上摔过跟头的人，例如失恋过的人，就会更加明白，别人并不同于自己的想象。这类人生活的世界，和那种觉得只要是自己想要的东西不费吹灰之力就可以获得的人的世界相比，是完全不一样的。

但是，这并不意味着我们就要刻意地将这种痛苦变得更严重。如果不将烦恼和痛苦之事作为人类成长必需的食粮，那就会让自己越来越懈怠，从而渐渐停止向前迈的脚步。这种时候，如果是阿德勒的话，他肯定会这么说：“并非因苦痛而无法前行，而是因无法前行而痛苦。”如果事先主观上就做好了无法前行的心理准备，烦恼正是来自于不得不做出该种心理选择，这就是阿德勒的思想。

如果前来咨询的人一脸严肃，而我对对方说“真是太可怜了”之类的话，那么从心理咨询的开始到结束有可能全程都充斥着悲伤的气息。如果患者来倾诉：“我老公在外头找了个情人，天天不着家，光靠我一个女人拉扯大孩子……”而假如我附和她的话，那么心理咨询结束后，或许她会“感觉浑身都轻松”地回家去了。

当然，心理咨询最基本的一项就是倾听别人说话，所以认真倾听这件事儿没必要拿出来特地强调。但如果只是单纯地倾听，那么咨询者的人生在心理咨询前后并不会发生任何变化。一边流着泪，一边满足于有人能倾听自己迄今为止遭遇的痛苦经历，恐怕痛苦的人生不会有一丝一毫的变化。

但如果前来咨询的人确实抱有想要改变有人生的意愿，我希望哪怕仅仅通过一次心理咨询，让他们似乎能够看到不同的人生。就算并不能立马解决问题，我也希望能够让他们觉得改变人生并不是毫无办法。

勿将过去作为问题

要做到这一点，首先，要放弃从过去寻找现如今所面临问题的起因。如果一对父母抱着“三岁看老”的想法，认为“现在不好肯定是三岁的时候没教好”，这样的人即便做完心理咨询也不会有任何起色。

问题是什么时候、如何产生的呢？前来咨询的人会不断纠结于如此细节的东西。我以前曾在私人医院的精神科工作过，工作内容之一便是在医生的指示下询问患者的成长经历。

有时候有些患者甚至会追溯到父母那一辈的事情，然后开始滔滔不绝地诉说。直到第三次心理咨询的时候终于把过去说完了，就在我以为总算要开始说自己的事儿的时候，往往接下来会听到这样的话：“接下来说说我妈妈那边的事情……”我真是差点昏倒过去。

后来我从医院离职，自己开始做心理咨询之后，我几乎再也