

中年的活法

50岁以后的
观念大逆转

[日] 心屋仁之助◎著
管同◎译

著作累计销量突破 **350万本**
的人气心理咨询师在50岁时的力作

讲述迈向自由生活的“**成年人的人生课程**”

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

中年的 的 活法

50岁以后的
观念大逆转

[日] 心屋仁之助◎著 曾同◎译

人民邮电出版社
北京



我
们
一
起
解
决
问
题

编辑手记

在我的印象中，日本社会，是一个客气的社会，客气得有些不真实，也客气得人与人之间疏离感十足。跟日本人打交道时，我往往被其客气搞得不知所措。当一个社会中人人都隐藏在客气后面的时候，别人看不到其真心，自己也深感压抑。作者正是基于这样的社会背景，写下了本书。这本书在日本的畅销，说明其中的方法十分契合日本人希望改变的心理，契合其希望变得更有“烟火气息”的态度。除此之外，因为亚洲地缘文化的相近性，书中的很

多现象，在我们国家也比比皆是。

作者没有讲心理学的语言，而是将心理学的语言换成普罗大众的日常用语，虽然没有像白居易读给妇孺听，但是能用这样平实的语言道出心理学的原理，可见作者对于心理学运用之熟稔。

我用自己浅薄的心理学知识，略微分解一二。不尽准确之处，还请读者不吝赐教。

在作者看来，麻烦他人，便是对自己不擅长的事情坦然求助他人，同样，他人也可以求助于自己，这，便是比较优势的运用；去掉“不能做”的反效果，指的是当禁止我们做一个事情的时候，我们反倒会不由自主地去做，如同听到“不要想那头白熊”的指令时，头脑中反而会不自觉地出现“那头白熊”一样，这，运用的是强迫性思维的原理（具体可以参见《白熊实验》）；“总之”“果然”，则是人自己有了一个观念或者假设之后，会不自觉地收集相关证据来支持自己，最终便佐证了自己的观念或者假设，这，便体现了自证预言；而我们心里那个“他人的评价”，便是在成长过程中内化了重要他人的部分，也可以说是“父母的评价”，这是客体关系学派和现代心理学都秉持的观点；“不要紧”的咒语，可以让人快速放下不安，而

心理学实验也证明，当情绪主导的时候，认知往往是让位的，所以，放下焦虑可以让人更好地面对人生，做出更恰当的决策。

看似“不做不喜欢的事情，只做喜欢的事情”是一种任性，但这其实是在实践我们耳熟能详的观念：兴趣是最好的老师。自己感兴趣的事情，便愿意全情投入也不觉得疲累，如同我在做的编辑的工作、心理咨询的工作，因为它们是我的兴趣所在，所以投入大量时间也不觉得辛苦，反而甘之如饴，而这绝不是任何制度或者体系可以促使个人达到的。这，是兴趣激发了个人内在动机所致。而所谓相信自己的“存在收入”，便是一种笃定的自我价值感。自我价值感高的人，情绪更加稳定，对待生活更加热情，更能投入自己热爱的事情，发挥自己的创造力。

对孩子的担忧，大约是亚洲人都跳不出的窠臼。记得老人曾经说过：父母都“心不好”。所以这么说，是因为在孩子一时联系不到时，父母通常会想，孩子是不是出了什么事儿。而如果孩子一时成绩不如预期，家长头脑中的自动联想链条便自然启动：这样下去，考不上好中学，考不上好中学，便考不上好大学，考不上好大学便找不到好工作，进而推导出没有好的人生。但是，事实上，这两个

之间绝不能划上等号。父母带着这些担忧，便难以客观看待孩子面临的现状，更无法给予有效的指导。所以，放下对身边人的过分担忧，让理智归位，便是作者的指导思想。

总之，作者将心理学的原理，以清晰易懂的日常语言表达出来，即使是完全不懂心理学的读者，也丝毫没有隔阂感。这样便让心理学的原理能为大众所理解并应用，也相当于为许多人做了多次心理咨询。

本书语言虽平实，但是每读一遍，感受都有所不同。

愿每位读者，都找到自己的共鸣，开启美好人生之旅。



前言

重塑你的观念

你好，我是心屋，是一名“性格重塑”心理咨询师。

总体而言，我以“认真”“规矩”“不给别人添麻烦”“做对别人有用的人”的态度走过了迄今为止的人生，希望自己“无愧于心”并“善待他人”。

本着以上信条，我认为自己帮助了别人，做得恰如其分，也没有给人添麻烦。

尽管如此，我依然认为自己的人生有所缺失。

我想，只有“努力”“奋斗”“成长”“做出成就”“变得受欢迎”才能填补这种“缺失”，于是我每日勤于努力。

就这样，我度过了四十多年，期间也不时有所成就。

但是，我的心中仍然有些决定性的空缺没能得到填补。

是什么呢？我还不够努力吗？

这是种“还不够”“不放心”“想要更多”的感觉，是一种难以名状的焦躁与不安。每天，我都不得不为了消除它而不断努力。

想要消除……这就意味着我的心里还有很多不安。

有很多不安，就意味着自己还不能“放心”，就说明内心仍在渴求，仍然“有所缺失”。

因为这种缺失感，我始终专心做加法。但无论怎样增加也无法填补这种缺失。要怎么做才能真正填补这种缺失呢？

在这样想的时候，我意识到自己“迄今为止的所作所为都与目的背道而驰”。

即使努力填补也无法满足，难道不是因为我的内心根本就不存在缺失吗？

思考之后，我产生了这样的想法：实际上我并不缺少

什么，而是已经拥有。既然已经拥有，我的人生便不必一味在填补缺失中度过，也不必为此埋头奋斗。所以，那些为了被人喜欢，为了不被反感而付出的努力，不是都没有意义了吗？

于是，我放弃了一直以来专注的“成长”“成就”“目标”“为人友善”“为人着想”“不添麻烦”的念头，放弃了以“自己有所缺失”为前提而努力做的“加法”。

当然，我对此做法心存恐惧。

但是，这样的尝试让我有所领悟：在以前的生活中，我只关心着“他人的评价”。为了获得他人的好评我不惜压抑自己；为了能给人好感，不讨人嫌，我勉强自己去做各种工作，选择忍耐各种状况。

我意识到原来自己的人生是这般模样：把为了别人挂在嘴边，小心看着他人的脸色。

从此，我不再在意他人的脸色，而将人生的重心转移到了自己的感受上。

也就是说，好不容易，我总算开始了“属于自己的人生”。

若要追根溯源，所谓“他人的评价”很多时候其实是指“父母的评价”。

当我从中挣脱出来时，我的人生发生了大逆转。

如此热切渴望的结果，这般苦苦追寻的事物，不仅“无须任何努力”就能得到，收获更是远远超出自己的预想和期望……这真是令人难以置信。

因此，从这个角度出发，作为心理咨询师，更是作为一名体验者，我在本书中写下了许多能帮助你“活出自我”的建议，这些也是在见证了众多来访者身上发生的变化后，我所确信的事实。

这里有一些内容既没有任何根据，也没有经过科学实验的验证。

还有一些事我做到了，但你或许做不到。

即使如此，为了让更多的人意识到无论年龄几何，人生都确实可以发生“大”逆转，我仍然试着写下了本书。

本书中有很多内容与你一直以来视为“好”的事情“正相反”。

毕竟，如果按照一直以来的信念行动却总不顺利，这种结果便恰恰说明你始终在南辕北辙。

所谓相反的事，是指你“曾经认为不能做的事”“没有去做的事”。

因为写着“去做那些正相反的事”，想必本书时常会

让你产生“不行吧”“这样行不通吧”“怎么能那样做”的“烦躁感”。

但是，在我看来，正是因为你对那些行为深恶痛绝，才造成了现在的不顺利。

所以，我恳请你带着上当的心态尝试一下为我所骗，战胜抵触情绪，重塑自己的头脑。

“人生大逆转”要从去做“相反的事”开始。那么，就请随我一起“烦躁”，一起进入充满“恐惧”“不可能”“禁忌”和“难以置信”的世界吧。

心屋仁之助

目 录

第一章

放下束缚，活出畅快的自我

01

如何摆脱疲累不堪的生活状态？如何一身轻松地与身边人相处？答案是，放下害怕麻烦别人的束缚，大胆寻求帮助，真诚表达感谢。当对方得知自己确实帮上了忙，同时从你坦率的感谢中获得认同，认为自己做了好事时，他会因此体验到快乐的感觉，内心也会变得柔和起来，故而会以亲切的态度对待你及其身边的人。如此，这让你在增强了与他人联结的同时，也让你们的关系更加融洽。畅快生活，就是这样指日可待。

第二章

去除“不安与忧虑”，活出舒心的自我

47

当我们自我怀疑时，当我们对各种事情担心不已时，我们往往会寻求各种外在解决之道并加倍努力，以为这样便可

得安心。但是，内心的不安与忧虑依旧如影随形，并未稍歇。而按照书中的步骤、实践了“不要紧”这个咒语的作者，却终结了自我否定，放下了对生活的担心，可以容许自己失败，不再为“有所获”而尽心竭力地拼搏。心底的安然被唤醒，生活便可舒心自在。

第三章

内心丰盈，活出富足的自我

75

我们勤勉工作，节俭度日，辛苦奔波半生，却依旧未能过上富足的生活。长久以来，我们远离自己喜欢做的事，不敢稍有觊觎，甚至加以忘却。这种“想做喜欢的事，但经济上没有余裕”的念头，让我们无暇顾及自身，让我们内心的匮乏日渐累积。既然如此，不如反其道而行之，放下努力，去关照自己的内心，做自己喜欢做的事情。如此，金钱作为显示内心富足程度的仪表盘，大概也会不期而至吧。达到内心与金钱平衡的人生，才是富足的人生。

第四章

随心而动，活出坦然的自我

105

当我们在年复一年的平淡中前行时，日渐现实的我们，已经习惯于这样的生活。当被问及喜欢做的事时，我们往往一脸茫然，甚至在自己终于想做一些自己喜欢的事时，也无从觅迹。于是，中年危机凸显。那么，我们不妨从头脑中冒出的想做的事开始，让其指引我们一步步与我们的内心联结，找到我们喜欢做的事情。如此，跟随自己内心的声音，不去过分在意事情的意义，坦然而为，就可以找回自己的喜乐人生。

第五章

放弃不喜欢的事，活出真实的自我

133

不那么喜欢的工作，勉力维持；不那么喜欢的朋友，不想放手；明明心里很苦，却面露笑容。类似这样的情况，若千年如一日地持续，你似乎活成了一件复制品。紧紧抓住目前不那么期待的状况，便无法腾出手去创造自己期待的生活。所以，即使心存恐惧，也请认真关照自己，这样，你心底的

声音才能流淌出来。持续实践，假以时日，那个率性而为的你，便会活出真实的自我。

第六章

设定生活边界，活出洒脱的自我

163

我们都生活在关系之中：孩子、爱人、父母、公婆、亲戚、朋友。尤其是孩子，更是容易成为父母忧虑的中心。但是，父母如果总把“不放心孩子”挂在嘴边，整日对子女忧心忡忡，就意味着他们在对孩子一刻不停地实时监控。在这样全天候的监视中，总会发现一些不妥之处。而这些“发现”又进一步加重了父母的担心。设定界限，便可以让你从无止境的担忧中解脱出来。不再忧心的你，便可以洒脱地活出自己的人生

译后记

203

第一章

放下束缚，活出畅快的自我

