

「日」加藤谛三 著 侯月 译

悩まずには いられない人

来自哈佛导师的权威研究
揭秘人们烦恼的根源

带你看到烦恼背后被压抑的情感
帮你跳出烦恼和不幸的心理怪圈



为何我们 停不下 烦恼

哈佛
心理导师

给烦恼者的
心灵地图



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

「日」加藤谛三著 侯月译

为何我们 停不下 烦恼

哈佛
心理导师

给烦恼者的
心灵地图



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

为什么有的人总是停不下烦恼？为什么有的人总是停不下抱怨？为什么有的人总是自怨自艾、装可怜？作者通过心理学知识分析人们陷入烦恼与痛苦的窠臼无法自拔的原因，帮助人们了解自己的内心，摆脱烦恼，重获幸福。

悩まずにはいられない人 / by (日) 加藤諦三 / ISBN: 978-4-569-82409-3

NAYAMAZUNI WA IRARENAI HITO

Copyright© 2015 by Taizo KATO

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

This title is published in China by China Machine Press with license from PHP Institute, Inc. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 PHP 研究所授权机械工业出版社在中国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2016-3484 号。

图书在版编目 (CIP) 数据

为何我们停不下烦恼：哈佛心理导师给烦恼者的心灵地图 /
(日) 加藤諦三著；侯月译. —北京：机械工业出版社，2016. 11
ISBN 978-7-111-55970-2

I. ①为… II. ①加…②侯… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 013026 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：姚越华 张清宇 责任编辑：姚越华 张清宇

封面设计：吕凤英 责任校对：王 欣

责任印制：常天培

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

2017 年 3 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm×210mm·7 印张·118 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-55970-2

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：(010) 88361066

读者购书热线：(010) 68326294

(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

金书网：www.golden-book.com

教育服务网：www.cmpedu.com

目 录

引 言 为何你总是停不下烦恼// 001

消极的生活态度 // 003

总是为某些事烦恼的人 // 007

第一章 烦恼伤身

——不知为何不满接踵而至// 009

生气是损害身心健康的源头 // 011

小时候父母忽视了自己的情绪 // 014

恐惧感激发退化欲求， 让人拒绝做出改变 // 016

烦恼即救赎， 被退化欲求主导的人的真正愿望 // 018

深信自己是“特别”的人 // 020

没有注意到父母给自己戴上了手铐 // 024

父母面部表情与说话内容不一致 // 027

通过扮演“乖孩子” 来逃避责任 // 030

深信自己应该很幸运的人其实压力很大 // 032

理想高得不切实际 // 034

第二章 无意识地期待不幸// 037

无意识地享受忍耐 // 039

没意识到的内心深处的愤怒与憎恨 // 041

抑郁症者的“行为退化” // 044

叹息可以实现心理上的放松 // 047

“不需要解决”的烦恼 // 051

爱的欲求背后是心里的恨 // 055

同一句话的不同理解 // 058

现实原因不明的烦恼 // 060

烦恼依赖症 // 063

隐藏的敌意 // 066

无意识中的愤怒表达 // 070

不幸的人不愿意承认自己不幸 // 074

第三章 为什么停不下抱怨// 077

叹息是为了展现自己的优越感 // 079

只要有怨恨，烦恼就不会消失 // 082

坚信自己对别人有帮助才会被别人认可 // 086

让周围人有负罪感 // 089

观察对方的态度 // 093

烦恼和攻击性互相矛盾却又关系密切 // 097

以精神死亡的方式开始新生的人们 // 100

否认现实会消耗大量能量 // 103

把责任都归因于欠缺的东西上 // 107

总是说坏话和叹息的人内心的愤怒 // 109

第四章 悲惨依赖症

——经常说“没有人爱我” // 111

什么是悲惨依赖症 // 113

明明可以脱身却不付出努力 // 115

自我扩张型与自我毁灭型 // 118

直言辛苦却不放手 // 120

没有一块属于自己的地方，所以选择为他人奉献一生 // 123

不想被人讨厌，所以不敢说出真正的不满 // 127

希望别人也同样不幸 // 132

不会站在对方立场思考问题 // 134

沉溺于过去无法自拔 // 137

宁可现在生活不幸也不愿和父母一起生活 // 141

第五章 自我怜悯之人

——不知道自己错在哪里 // 143

龟缩于“安全的不幸”之中 // 145

内心的扭曲 // 148

容易招致困难的特质 // 152

非常羡慕他人 // 154

没有人理解我 // 158

你必须十分认真地同情我 // 162

自我怜悯之人特征之一——容易被骗 // 165

“我任性也是没办法的呀” // 168

过于在意别人的评价反而会受伤 // 170

“生病”的人互相吸引并非偶然 // 174

通过恐吓孩子来缓解自己痛苦的父母 // 176

没意识到自己被灌输了恐惧感 // 179

患不眠症的原因 // 182

对周围的人充满敌意 // 184

你绝对不是为事实所苦恼 // 187

第六章 了解自己的内心

——可以获得幸福的小提示// 191

比起幸福，人们更容易选择“安心” // 193

了解隐藏愤怒的恐怖之处 // 196

你很努力地活到了现在 // 199

为了战胜困难你需要明确自己的位置 // 202

用行动积累积极的情绪 // 204

表露真实的自己 // 206

了解自己的心灵，才能掌握命运 // 209

参考文献 // 212

引言

为何你总是停不下烦恼

消极的生活态度

人都希望变得幸福，为了得到幸福而不懈努力。

人一边希望获得幸福，一边却让自己不幸。这一矛盾就是本书的主题。

为了获得幸福，你必须理解一件事，那就是——明明每个人都想获得幸福，可人为什么总做出一些使自己不幸的行为呢？

如果你真的想要幸福，那就必须理解这一点。

有些人虽然嘴上说“我想要幸福”，但实际上他们正在努力使自己不幸，甚至更不幸。

有些问题不是努力和拼命就能解决的。美国心理学家罗洛·梅曾说过：意志有着自我破坏的力量。确实如此。大学期间努力学习，毕业之后拼命工作，为了成为社会精英而不断奋斗。但结果呢？有的人得了抑郁症，有的人自杀了。

最好的情况是用意志帮助自己成长。

有的人得了个小感冒就唉声叹气大吵大闹，而有的人得了癌症也不慌不忙从容自若。对于感到烦恼的人来说，真正的问题不是客观存在的困难。人并不一定会对眼前发生的事做出适当的反应。

总是感到烦恼的人，他们所处的客观环境其实并没有很糟糕。从客观上来说，人叹息的并不是困难本身。但对于烦恼的人来说，这就是一种折磨。对于用显微镜看困难的人来说，困难就是他们看见的那么大。

有的人喝白开水都能笑出来。相反，对于一些锦衣玉食仍然忧郁的人来说，活着就是一种折磨。

有的人，即使社会环境险恶，身体状况不如意也仍在坚强地活着；而有的人，生活优越却一直叹息自己的不幸。有的人经济富足却一直对他人怀恨在心，满身烦恼；而有的人经济并不宽裕却泰然自若、悠然自得。

正如在精神分析学方面有许多著作的精神科医生卡伦·霍妮^[1]所说：“每个人对待现实的痛苦（suffering）与实际上遭遇的不幸（realistic unhappiness）和限制（limitation）的态度大不相同。”也就是说，有的人对一件小事就唉声叹气，而有的人在非常困难的环境下仍能保持一颗平静的心。

比起现实生活中遇到的困难，情感上的困难更让人头痛。情感上的困难（Emotional difficulties）是美国精神科医生弗罗姆·瑞茨曼^[2]所提出的概念。情感上的困难即人际交往中的困难。能否意识到这一点，以及能否处理好人际关系，是衡量一个人心理是否健康的标准。^[3]患抑郁症的人也许就是陷入了情感困难之中。

现实痛苦与心灵痛苦是两种不同的痛苦。本书将着重对心灵痛苦进行考察和思考。拥有一颗怎样的内心会决定你能否获得幸福。本书将告诉你怎样才能获得幸福，以及探索明明能获得幸福却故意不要幸福的人的内心。

每个人都想获得幸福；每个人都不想烦恼，不想要一个充满烦恼的人生。心里明明想着“我要积极生活”，可为什么就是做不到呢？

人即使下定决心积极生活，可真正能做到的人少之又

少。人的行动往往无法与意志同步。即使心里想着“我要改变思考方式”，可实际上却很难做到。“我要改变悲观的想法”，可就是改不了。为什么改变不了呢？事情为什么就不能向自己所希望的方向发展呢？这是因为你一直从意识这个角度来观察你自己。若你能够从无意识的角度来观察一下自己的话，你会发现你所希望的、想要的可能是别的东西。

为什么人明明知道烦恼没有任何意义，却还止不住地去烦恼呢？叹息不能解决任何问题，但仍然有人一直在叹息。人为什么会掉进不幸的深渊？本书将探讨用道理说不清的人类的心理。

总是为某些事烦恼的人

烦恼的人总是在为某些事烦恼。

你正在烦恼的事并不是烦恼真正的原因，而是通过烦恼来间接地释放出无意识中积攒的愤怒。

所以对于烦恼的人来说，烦恼本身就是一种救赎，烦恼可以使人平静。不发泄自己“痛苦”的情绪的话，积攒的愤怒将无处安放。所以人要通过发泄“痛苦”来让自己恢复平静。

那诉说自己痛苦的真正目的是什么呢？

我失败过，我失去过。然而自己却没有改善事态的能

力，更没有主动接受现实的能力。这种情况下，叹息从心理角度来说是最为轻松的。

就算心里想着“别烦恼了”，但还是忍不住去烦恼，这就是烦恼依赖症。烦恼既痛苦，又没有任何好处，即使下定决心再也不烦恼了，可还是忍不住去烦恼。

就像对于酒精依赖症的人来说，喝酒也不是什么高兴的事，对身体又没有好处，但他们还是忍不住去喝。烦恼依赖症的人通过烦恼，来满足无意识中的欲望，表达积攒的愤怒和憎恨。所以烦恼也是一种减轻痛苦的方式。

自我怜悯之人只会遭人讨厌，但他们却控制不住地去自我怜悯。

那么自我怜悯的目的是什么呢？其实自我怜悯之人根本不知道他们自我怜悯的目的是什么。

接下来本书将对以上问题做出探讨。

第一章

烦恼伤身

——不知为何不满接踵而至