

阿德勒说——人生中有三大任务：工作、交友和爱。工作可以成就自己；交友和爱是为了感受生活的喜悦和幸福。我们只有通过工作感受到自己的价值，才有勇气参与交友和爱的课题。

「日」岸见一郎 ◎ 著 关怀 ◎ 译

向

阿德勒

学习

海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

「日」岸见一郎◎著 关怀◎译

向阿德勒 学习



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

ADLER NI MANABU YOKU IKIRU TAMENI HATARAKU TO IUKOTO by Ichiro Kishimi

Copyright © 2016 Ichiro Kishimi

All rights reserved.

Original Japanese paperback edition published by K.K. Bestsellers.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with K.K. Bestsellers,
Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Shinwon Agency Co.,
Beijing Representative Office

中文简体字版权 © 2017 海南出版社

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2017-007号

图书在版编目（CIP）数据

向阿德勒学习 /（日）岸见一郎著；关怀译．—海

口：海南出版社，2017.9

ISBN 978-7-5443-7440-8

I. ①向… II. ①岸… ②关… III. ①成功心理—通

俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 190302 号

向阿德勒学习

作 者：（日）岸见一郎

译 者：关 怀

监 制：冉子健

责任编辑：孙 芳

执行编辑：张 雪

责任印制：杨 程

印刷装订：北京盛彩捷印刷有限公司

读者服务：蔡爱霞 鄯亚楠

出版发行：海南出版社

总社地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号 邮编：570216

北京地址：北京市朝阳区红军营南路 15 号瑞普大厦 C 座 1802 室

电 话：0898-66830929 010-64828814-602

投稿邮箱：hnbook@263.net

经 销：全国新华书店经销

出版日期：2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：5.75

字 数：110 千

书 号：ISBN 978-7-5443-7440-8

定 价：32.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

序

在我读研究生的时候，高中时的班主任老师（负责教宗教）邀请我参加了亲鸾研究会，那时我和妻子还没有孩子，所以她也和我一起参加了。

有一天，老师提到了他的授业老师——一位有名的佛教学者，具体说了什么内容我记不清了。他说：“那位老师的出色之处就在于，他一辈子没有到过任何地方就职。你也要成为一个出色的人。”

还听说那位老师曾是终生“浪人（落榜生或无业游民）”，浪人为了有一天能重整旗鼓而不断努力。我当时并不觉得浪人有多了不起。我自己在那之前就经历过多次浪人生活，因为我每次经历的时候，都觉得这并不是自己原本应该有的人生。关于这件事，我想以后好好地思考一下。

无论如何，老师对我说这些的时候，我很惊讶，居然还有这样一种生活方式，可以不到任何岗位就职，无官无位。与此同时，老师的这句话，也预言了我后来的人生。

当时，能进大学工作非常难，我也没想到还能再找其他的工作，想着反正早晚会进一个大学，所以找工作的时候也马马虎虎。大家都说哲学专业找工作难，我就是哲学专业的，所以老师能预言我的人生也绝不是件难事。当然，我们研究生院里许多优秀学生后来都在大学里任教，所以，说哲学专业找工作难也只是在辩解。

母亲在我还是个学生的时候就过世了，我的人生也因此出现了转折。当时母亲失去了意识，我在她的病床边守候的时候，彻底地思考了活着的意义。虽然平时也经常读哲学文献，但是在病床边能做的事也有限，我就开始读书，自己专心思考，并把思考的内容记在笔记本里。那些看护的日子我就是这么过来的。休学半年后，当我再次回到大学时，发现自己已经不是从前的自己了。

研究生毕业后，我曾辗转于几所大学做外聘讲师。

在奈良女子大学做古希腊语的外聘讲师时，每周教一次课。那个时候，我接触到了奥地利精神科医生阿尔弗雷德·阿德勒开创的个人心理学，还取得了心理咨询师的资格。

我想，如果不出意外，我可能会当一辈子希腊语教师，根本没想到我会一边教书一边在医院任心理咨询师。不知道我这段经历的人，可能对我会写一本讨论工作的书感到意外。我在三年后辞去了医院的工作，三年的时间，对于了解工作这件事来说已经足够久了。

我 30 岁的时候，早晚要接送两个孩子到托儿所，等女儿上了小学，我就开始到医院工作。三年后我又辞去了工作，有一天，女儿无意中的一句话彻底击垮了我。

“爸爸，这段时间，你去哪里了？”

女儿口中的那段时间，清晨她还在梦乡的时候我就外出上班了，夜晚她入睡后我才回家，在女儿看来，我一直都是不在的。因为女儿这句不经意的话，我决定重新审视一下工作的意义。

本书讨论了一些关于工作的问题。第一章中探讨人是为了什么而工作的。第二章主要讲述工作的意义，在当今的时代，必须要考虑到退休以后的日子，因为退休后的人生还很长，所以我们要思考如何看待工作的意义。在第三章，我们会探讨职场上的人际关系。分别站在上司、下属的立场，如果能够看清对方言语行动的目的，那么职场上的人际关系就会和谐，大家沟通起来也会很顺畅。第四章将会思考如何工作才能变得幸福。

对于工作的意义，本书每个章节都会从个人活动，甚至是活着的意义上来探讨，而不是局限在职场工作这一狭义的层面上。

目 录

CONTENT

Chapter

01 我们为何要工作 // 001

工作被认为理所当然 // 003

无法工作的人 // 004

为了工作而活着，还是为了活着而工作 // 005

为了活得更好而工作 // 006

人生的课题 // 007

分工所需的努力 // 007

想和这个人共事吗 // 008

靠他人的劳动活着的人 // 009

为了解决“爱的课题” // 009

爱的本质是工作 // 010

分工中的工作 // 011

减轻自卑感的工作 // 012

- 与他人产生联系勇气 // 013
- 从分工到幸福 // 014
- 为了认同自己的价值而工作 // 016
- 从工作的课题到交友、爱的课题 // 016
- 自己认为没有价值的工作毫无意义 // 017
- 看起来并不幸福 // 018
- 不存在只有自己才能做的工作 // 019
- 第一次有固定工作的时候 // 019
- 想辞却辞不成 // 020
- 拥有决断力 // 022
- 充分发挥自己能力的职业转换 // 023
- 起初并不清楚是什么样的工作 // 024
- 不知道是否合适 // 025
- 自己改变工作内在，改变职场 // 026
- 也存在只有自己才能做的工作 // 027
- 了解工作的价值 // 029
- 即便如此，工作也不是全部 // 030
- 天职 // 031
- 选择自己的人生 // 033
- 神在召唤 // 035
- 天职和野心 // 036
- 虚荣意义上的野心 // 038

- 内在动力 // 039
- 为了取悦心爱的人 // 041
- 让人开心 // 043
- 家务带来的贡献感 // 045
- 不需要寻求认可 // 046
- 家务和工作，二者无法比较 // 048
- 经济能力与人际关系的优劣没有关系 // 049
- 家庭分工 // 049
- 关于育儿 // 051

Chapter

02 你的价值不在于“生产率” // 053

- 在工作之外也能找到自己的价值 // 055
- 接受不再年轻的事实 // 057
- 日间看护事例 // 058
- 逻辑上决定不了的事 // 060
- 工作有目的吗 // 062
- 比效率、成功更为重要的事 // 063
- 成功并非人生的首要目标 // 064
- 比生命更重要的事 // 066
- 不用生产率去衡量自己的价值 // 068

有时结果不会立刻呈现 // 069

即使什么都不做 // 071

Chapter

03 如何改善职场中的人际关系 // 073

寻求失败或问题行为的原因并没有意义 // 075

在人际关系中思考 // 076

不要轻易将人归类 // 077

承担责任 // 078

下属失败，责任在于上司 // 079

训斥毫无意义 // 080

即使被训斥也要引人注目 // 082

停止表扬 // 083

关注下属的贡献 // 085

乱用贡献感 // 087

评价的问题 // 088

防患于未然 // 090

如何面对不讲道理的上司 // 091

为什么看上司的脸色 // 092

上司为何不讲道理 // 093

上司寻求认可的扭曲欲望 // 094

“顾左右而言他”的无能上司 // 095

不必满足上司的被认可欲望 // 097

和上司建立平等的关系 // 098

要关注说了“什么”，而不是“谁”在说 // 099

不要再看脸色工作 // 101

拒绝别人拜托的工作 // 101

上司向下属说明 // 102

Chapter

04 幸福生活的工作方式 // 105

工作动机 // 107

人生和谐 // 108

优先致力于一个课题 // 109

奖惩教育引发竞争 // 110

竞争损害精神健康 // 112

走下竞争的擂台 // 113

选取第一要义 // 114

自己决定第一要义 // 116

不用在乎别人如何看待 // 118

失败了该怎么办 // 120

不要过于惧怕失败 // 123

- 不要归咎于运气 // 124
- 对职场抱有怀疑的时候 // 124
- 改变目标也无妨 // 126
- 改变航向需要勇气 // 127
- 改变工作的内容 // 129
- 工作不开心的时候 // 130
- 没有干劲 // 131
- 不要陷入陈规旧套 // 132
- 不要错过精彩瞬间 // 133
- 明天不是今天的延续 // 134
- 明天的到来不再是理所当然 // 135
- 不是灵感是忍耐 // 136
- 没有完不成的工作 // 138
- 何时着手工作比较合适 // 139
- 专心致志 // 140
- 练习的时光 // 142
- 浪费掉的时间 // 143
- 仿佛永恒总在眼前 // 145
- 你认真工作了吗？ // 146
- 留给后世的最大遗产 // 150
- 永不泯灭的形态 // 152
- 为了人生的艺术 // 153

自己喜欢的工作 // 156

不再进行人生规划 // 158

拥有认为自己有价值的勇气 // 160

后记 // 162

参考文献 // 164

第一章 我们为何要工作

- ◆ 我只有在自己的行动对共同体有益的时候，才能感觉到自己有价值；我只在认为自己有价值的时候才有勇气。
- ◆ 人人都有虚荣心，谁都多少带有这种倾向，但虚荣心没有给人类一个明确的方向，也没有给人类完成伟大成就的力量。
- ◆ 所有的烦恼，都是人际关系的烦恼。其实就连隐士，也很在意他人的眼光。

第一章中，我们将思考人为何工作。在日常生活中，人们可能很少会去正式地思考这一问题，但既然活着离不开工作，那么它就值得我们去认真地思考一次。

工作被认为理所当然



决定自己的不是环境等外在因素，而是自己。

既然生而为人，就永远有其他的生存方式。

如果什么都不做就能得到需要的东西，那么不工作也可以。这样的话，懒惰就成了美德，勤勉就成了恶德。然而，实际情况是，什么都不做就无法得到需要的东西，所以必须工作。这样的话，勤勉便是美德，懒惰即成为恶德。

确实，不工作就得不到需要的东西，这样就无法活下去，所以说根本就不存在工作还是不工作的选择。想要活着就必须工作。

正因为如此，当人们生病或是受伤住院，一时无法工作时，总想尽快出院，能早一天是一天。也有人考虑到生病或事故会导致收入减少，便选择入保险。年金问题之所以受到很大的关注也是出于同样的考量。

如此一来，人不工作就无法生活，所以对于人类来说，工作是本应该有的生活方式。学习也是为了将来走进社会工作做准备，从学校毕业后，就没有不工作这一选项。之所以说起初就根本没有工作和不工作这些选项，是因为“事实上”并没有选择可言，无论是谁都要工作。

无法工作的人

既然没有不工作的道理，那么我们又该如何看待因为生病或高龄而无法工作的人呢？这样的人无法工作，得不到生活所需，所以他们就不能活着吗？当然不是。一些人把自己置于安全圈之内，也就是说，将自己置身事外，再高谈阔论工作是怎么回事，他们会说出“无法工作的人不能活着”之类的话。当然也有人会果断地说不需要任何延续生命的措施，但等他们自己变老，或是因病而无法工作的时候，他们还能否说出“我可以不活着”这样的话吗？

本来，即使一个人现在年轻健康，可以工作，可他还是婴儿的时候也无法工作，我想没人会说婴儿不能活着。

婴儿虽然现在不能工作，但总有一天可以工作，所以即使一时不能工作也可以允许他继续活着嘛。生病的时候，确实一时无法工作，但是如果痊愈了就可以继续，那么眼下暂时不能工作也