



# 我 不 想 活 得 这 么 累

生きづらさからの脱却: アドラーに学ぶ

逃离低配人生，生活才会豁然开朗。  
明明很努力，却为什么一直这么累？

《被讨厌的勇气》作者 岸见一郎

(日) 岸见一郎 著 金海英 译

直击灵魂的励志新作！

米古 阅读

中国出版集团  
现代出版社

# 我不想 活得 这么累

(日)岸见一郎 著

金海英 译

生きづらさからの脱却: アドラーに学ぶ



中国出版集团



现代出版社

版权登记号: 01-2016-6246

图书在版编目(CIP)数据

我不想活得这么累 / (日) 岸见一郎著; 金海英

译. -- 北京: 现代出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5143-4436-3

I. ①我… II. ①岸… ②金… 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(2016)第282658号

Original Japanese title: IKIZURASA KARANO DAKKYAKU

Copyright © 2015 by KISHIMI Ichiro

Original Japanese edition published by Chikuma Shobo Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Chikuma Shobo Publishing Co., Ltd.

through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency,

## 我不想活得这么累

著 者 [日] 岸见一郎

译 者 金海英

责任编辑 赵海燕

出版发行 现代出版社

通信地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印 刷 三河市宏盛印务有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 9.75

版 次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-4436-3

定 价 42.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

## 目 录

---

### *Chapter 1* 为什么我们会“活得累” / 016

怪力男 / 018

卡珊德拉 (Cassandra) 之呐喊 / 020

主动背上重担 / 022

弓背前倾 / 024

连续不断的霉运 / 026

寻找困难 / 028

### *Chapter 2* 原因论与目的论——解救自由意志 / 030

真正原因 / 032

苏格拉底悖论 (Socratic paradox) / 034

所有人都想要幸福 / 036

柏拉图和亚里士多德的“原因”论 / 038

阿德勒的“原因”论 / 040

目的论 / 042

使用感情 / 045

解决自由意志 / 047

内发的事情 / 048

作为“善”的目的 / 050

### *Chapter 3* 劣等自卑感——围绕着神经症生活方式 / 054

生活方式 (life style) 的含义 / 056

作为认知偏差 (cognitive bias) 的生活方式 / 058

被赋予意义的世界 / 060

性格 / 061

社会概念 / 062

解决问题的模式 / 063

自己选的生活方式 / 064

人是在什么时候选择生活方式的？ / 066

在与其他人的人际关系中 / 068

为了不前进而伸出的“手” / 070

将他者视为敌人 / 073

不可以喜欢上自己的人 / 075

使他们觉得自己是有价值的 / 077

神经症生活方式的特征 / 080

容易形成神经症生活方式的人 / 082

作为劣等自卑感的神经症理论 / 084

表面上的因果律 / 085

人生的谎言 / 089

纠结琐事的人 / 091

害怕不可控制的事物 / 093

停留在熟悉的环境里 / 095

#### *Chapter 4* 优等自卑感——围绕虚荣心 / 098

追求优越感是一种普遍欲求 / 100

个人优越感的追求 / 101  
在副战场战斗 / 103  
所有神经症都是由虚荣心而起 / 105  
价值贬低倾向 / 107  
虚荣心谁都会有 / 109  
战争·歧视·欺负 / 112  
依赖和借助他者的权威 / 113  
摆脱虚荣心 / 115  
娇宠 / 117  
和他人的纽带 / 121

*Chapter 5* 共同体感觉——和他人的关联 / 122

我们不是一个人活着的 / 124  
作为阻碍前进的他人 / 125  
用武力是解决不了问题的 / 127  
他者的他者 / 128  
赋予属性 / 129

所谓理解是指 / 131

理想化的他者 / 132

交谈 / 133

如何看待他者 / 135

伙伴的存在 / 137

对他者的贡献 / 140

整体的一部分 / 142

共同体感觉 / 144

被称为“social interest”的理由 / 147

对他者的关心 / 149

共鸣 / 150

战争 / 151

治疗方向 / 153

理想化的共同体感觉 / 155

事前理论和事后理论 / 158

战争神经症 / 159

共鸣 (resonance) / 163



对等关系 / 165

*Chapter 6* memento mori——老·病·死（记住你终有一死）/ 168

人不是不死之身 / 170

谁都无法逃避老去 / 171

有关价值的问题 / 172

老去并不是不幸的原因 / 174

持有贡献感 / 175

接受疾病 / 177

康复 / 179

和身体建立新关系 / 180

伙伴的存在 / 182

病者对他人的贡献 / 183

无时间岸边 / 185

好好活着 / 187

第一次意识到死亡时 / 188

作为生的一部分的死亡 / 190

不安的含义 / 192  
不把死亡无效化 / 194  
不可抗力是存在的 / 196  
对他者的死亡 / 197  
作为生的一部分的死亡 / 199  
死亡可怕吗 / 200  
不管死为何物 / 202  
即便如此也要活下去 / 204  
不死的形态之一 / 205

*Chapter 7* 如何克服生活之苦难 / 208

“不是我的错”是不够的 / 210  
看长处而不是短处 / 211  
通过贡献可以感到自身价值 / 213  
摆脱被认可的欲望 / 216  
有了贡献感，被认可欲就会消失 / 218  
不去满足他者的期待 / 221

不去活在可能性里 / 224

超越劣等感 / 225

努力 / 226

具备若干勇气 / 229

失败的勇气 / 233

不完整的勇气 / 235

做一个普通人的勇气 / 236

承认错误的勇气 / 237

信赖他者 / 238

无法信赖时 / 239

当信赖遭到背叛时 / 241

为什么需要信赖 / 243

构筑信赖 / 245

先信赖再交谈 / 246

看出对方的好的意图 / 247

分开课题 / 248

自己决定 / 249

依赖与自立 / 253  
不要“有眼力见” / 255  
努力使人理解 / 256  
摆脱他人的视线，获得解放 / 257  
其实他者并不是很关注 / 259  
“为什么”要介意别人的视线呢 / 260  
并非位于共同体中心 / 261  
为了避免对方错觉 / 263  
比他人视线还要重要的是 / 264  
不可能和所有人处好关系 / 266  
摆脱过去，获得自由 / 267

## *Chapter 8* 即兴地活着 / 272

活着，即为痛苦 / 274  
面对过于残酷的现实 / 276  
命运 / 278  
人在任何状况下都能自由 / 280

活在当下 / 281  
不用把自己表现得那么好 / 282  
不对自己和他者抱有理想 / 284  
实现不是靠等待而来的 / 285  
Kinesis 与 energeia / 287  
当下的幸福 / 288  
作为 energeia 的人生 / 290  
认真地过活 / 291  
成为 Traeumer (梦想家) / 294  
理想是一颗北极星 / 295  
乐观主义 / 296  
悲观主义 / 299  
两只青蛙 / 302  
不从人生课题逃走 / 305  
自己是自己命运的主人 / 307

后记 / 308

# 我不想 活得 这么累

(日)岸见一郎 著

金海英 译

生きづらさからの脱却: アドラーに学ぶ



中国出版集团



现代出版社

## 序 言

---

有一个企图自杀的年轻人，之所以想自杀是因为无法忍受未来的40年都和今天一样日复一日年复一年。要知道就连一年以后会发生什么事情我们都不可而知，更何况是40年以后。说实话，他认为40年以后也会和现在一样，这个想法本身就很让我吃惊和不解。

对于眼前的现状他大概没有什么特别的不满。真正每天活在水深火热之中的人，忙着活下去，哪里还顾得上烦恼呢？虽然如此，他对现状肯定是抱有不满足和怨言的。一想到自己在这种状态下度过40年，一种不安和茫然的情绪油然而生，促使他萌生了轻生念头吧。

即使你现在对自己的将来能画出大概的蓝图，你的人生也不一定完全照着这个蓝图去实现。即使你是高学历、就职于一流企业，也不能因此而高枕无忧。在这个竞争社会，即使你眼前的人生走得十分顺利且成功，依然需要继续坚持下去。如果你身为一个“胜者”内心却为竞争对手的意外出现或某一天自己成了这个竞争社会的落伍者而战战兢兢，那么根本就算不上是一个真正的胜者。胜者，到底是指哪一种人呢？或者说，我们真的非要当胜者不可吗？

和这种对自己今后的人生抱着茫然和不安的人不同，有一类人是现在身处艰难状态，觉得每一天活得都很疲惫。曾经有一个年轻人来找我做咨询，他用那无神的目光望着我，给我看刀割疤痕，说，“我又干了傻事了……”这类人只能靠自残带来的伤痛，才能感觉到生命的实感。到后来这种状况会越发不可收拾，不再满足于割手腕的程度，强烈地渴望了断生命。

还有一类人，会不可控制地实施家暴，虐待孩子。他们大部分都曾经是家暴的受害者，遭遇过父母的虐待。但不管父母对自己做过什么，他们都会主动选择相信父母是爱自己的。等他们长大成人、为人父母后，会对孩子做出和当年的父母相同的事情。当他们发现自己虽然虐待孩子，但内心却是爱着孩子的话，就更能有力证明当年父母也是出于爱才虐待自己的。越是这种人，其实越深爱孩子。虐待孩子也是出于这份深爱。和那些因不听话而去责骂孩子的父母相比，这类人所抱有的烦恼和痛苦属于完全不同性质和范畴的。

和这些例子不同，还有一类人是为其他事情所烦恼和痛苦。歌



德曾经说过，“人只要在努力，必然会陷入迷茫。”对于这个世界的  
不公、不合理感到愤怒，下决心揣着梦和理想认真活下去的人，和  
一开始就放弃人生的人不同，前者始终会为各种烦恼和迷茫感到困  
扰。就这类人而言，活着必然是一件艰难不易的事情。

这种时候，总会出现老于世故的人，会告诉他们现实有多残酷，  
劝他们“现实点”，试图阻止他们的去路。对于这些论调，的确很难  
去反驳。因为，终究，年轻人会接受所谓现实的洗礼，放下曾经高  
举头顶的理想，埋头活在现实中。

还有的人即使陷入了困境，还是会努力追求幸福，不停地告诉  
自己“人生如愿”。有一天他们会发现人靠一个人是活不下去的，便  
会走进人际关系之中。发现人际关系就是所有烦恼之根源，活着自  
然是不易的。这很正常。

有一天，一个年轻人来找我咨询。他说他已经有十多年没有外  
出，为了避开和他人接触，他一直都躲在家里足不出户。

“我发现没人能替我过我的人生。所以，想问问您我今后的人生  
路该怎么走。”

以前的人生，并不能决定现在以及今后的人生。看得出，这位  
年轻人终于决定把“今后该怎么活下去”视为自己的问题来认真面