

# 我就是不想变成 你喜欢的那种人

“自我启发之父”阿德勒的心理学智慧

(アドラー心理学 実践入門——「生」「老」「病」「死」)  
との向き合い方

[日] 岸见一郎◎著 邓一多◎译



**这一生，你只需要完成的是做好你自己！**

也许我们不能改变这世界  
但也不能让这世界就这样改变我们


 北方妇女儿童出版社

# 我就是不想变成 你喜欢的那种人

WO JIU SHI BU XIANG BIANCHENG  
NI XIHUAN DE NA ZHONG REN

( アドラー心理学 実践入門—「生」「老」「病」「死」  
との向き合い方 )

【日】岸见一郎◎著 邓一多◎译

 北方妇女儿童出版社  
长春

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

我就是不想变成你喜欢的那种人 / (日) 岸见一郎著 ;  
邓一多译. — 长春 : 北方妇女儿童出版社, 2016. 7  
ISBN 978-7-5385-9047-0

I. ①我… II. ①岸… ②邓… III. ①阿德勒, A.  
(1870 ~ 1937) — 心理学 — 通俗读物 IV. ① B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第048046号

ADLER SINNRIGAKU JISSEN NYUMON 「SEI」 「ROU」 「BYOU」 「SHI」 TONO MUKIAI KATA  
© ICHIRO KISHIMI 2014

Originally published in Japan in 2014 by KK BESTSELLERS CO.,LTD.,

Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged with KK BESTSELLERS CO.,LTD.,

TOKYO,through TOHAN CORPORATION,TOKYO, and YOUBOOK AGENCY,CHINA, BEIJING.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Adagio Culture Co.,Ltd.

版权合同登记号 图字 : 07-2015-4517

出版人 : 刘刚

出版统筹 : 师晓晖

策划 : 慢半拍·马百岗

责任编辑 : 苏丽萍

责任校对 : 张晓峰

封面设计 : 红杉林

内文排版 : 颜森设计

开本 : 710mm×1000mm 1/16

印张 : 12

字数 : 148千字

印刷 : 北京盛华达印刷有限公司

版次 : 2016年7月第1版

印次 : 2016年7月第1次印刷

---

出版 : 北方妇女儿童出版社

发行 : 北方妇女儿童出版社

地址 : 长春市人民大街4646号

邮编 : 130021

电话 : 编辑部 : 0431-86037512

发行科 : 0431-85640624

---

定价 : 36.00元

## 作者序

### 生存是艰辛的

古希腊哲学家柏拉图曾说过：“对于任何生物来说，出生就意味着痛苦的开始。”希腊人认为，最幸福的事情就是没有诞生到这个世界上，其次幸福的便是出生后能够尽早地死掉。

当然，如今这种想法已经不被人们所接受了。可是，活得越久，吃的苦就越多，这却是不可否认的事实。然而，尽管如此，对于生命我们也决不可以轻言放弃。

并且，活着真的有那么痛苦吗？鸟儿在真空中是无法飞翔的，因为空气中存在着阻力，它们才能够振翅高飞。人生也是一样，经历的磨难多，的确会让人感到痛苦艰辛，但是，正是因为这些让人感到痛苦艰辛的事情，才能让你坚决地活下去。更重要的是，通过它们你会感受到生存的意义。

### 幸福生活的意义

本书将根据阿德勒心理学来研究如何才能幸福地生活。“如何才能幸福地生活”这个命题，是以生存能够变得幸福或人们想要得到幸福为前提的。但是，也许有的人会认为生存永远不可能变得幸福，或者他们本身并



不向往幸福。还有的人会觉得“幸福”是一个让人感到害羞的词语。

的确，如果“幸福生活”指的就是上好学校、进大公司、有一个令人羡慕的家庭，我想，对于这种通俗意义上的幸福，会有更多人感到毫无意义、与自己无关。

曾经有一群通过网络相识的人，聚集在一起进行了集体自杀。当时，只有一名大学生活了下来。当他被问到自杀的原因时，他的回答是：想到今后四十年都会过着同样的生活，感到很痛苦，所以就想到了自杀。这名大学生可能已经将自己的人生设计为大学毕业后就工作结婚这样的模式了。

能预计到未来的状态，固然可以让人感到安心。但是，这好比在看推理小说的时候，提前翻看了结尾一样，对今后所发生的一切都了然于胸，就会觉得人生很无聊吧。被这种无聊的情绪所束缚的人，对一般意义上的那种幸福应该都不以为然。

### 超越通俗意义上的幸福

在我二十五岁的时候，我的母亲因为脑梗死而卧床不起。当时，因为我所学的专业是哲学，所以我就意识到我这一生恐怕都与富贵无缘了。但是，尽管如此，我的内心还是期盼着能够从事研究工作，能够在大学教书。不可否认，这就是我的名誉心或者说野心。

然而，在我攻读硕士研究生学位那年，母亲病倒了，我不得不放弃

学业而去专门照顾母亲。当时，我觉得自己所描绘的人生未来一下子就破灭了。

在母亲的病床前，看着她半身不遂、失去意识的样子，我每天都在思考着生存的意义到底是什么。如果说只有最后所留下的东西才是最有意义的，那么，金钱和名誉都与幸福无关，像母亲这样失去意识的话，就连健康也变得与幸福无关。

于是，我想我一定要找到超越通俗意义、与世俗观念完全不同的、真正意义上的幸福。与病魔抗争了三个月后，母亲去世了。而回到学校继续读研究生课程的我，已经不再是以前的那个我了。

### 从现在这一刻开始变得幸福

我最初听到有关阿德勒心理学的讲义，还是在我要讲述的这件事情发生的十几年后。

那时，我的讲师奥斯卡·克里斯坦森对我们说道：“今天，听我讲课的人，都能从现在这一刻开始变得幸福。但是，如果没有，那么你将永远都不会得到幸福。”听到这话，我感到十分惊讶，并且不由得产生了抵触情绪。因为经过母亲的事情之后，我认真思考过幸福到底是什么，所以我认为我们不可能那么轻易地就得到幸福。

然而，不久就像大家所看到的那样，阿德勒的理论便将幸福的意义与世间所泛滥的“无论在什么情况下，最重要的是自己的心境，幸福就是以

心境为主观意识的东西”这种简单的说法划清了界限。于是，我便明白了“从现在这一刻开始变得幸福”绝对不是一个夸张的说法。

举个简单的例子，对于同一个食物，有的人说它很好吃，而有的人却觉得它一点都不好吃，这仅仅就是个人口味不同的问题。然而，这个食物对身体是有益的还是有害的，这一点就绝对不是主观所能决定的了。幸福也是如此，并不是说无论以何种方式生存都能够得到幸福。

如何才能获得幸福？这是一个无法简单回答的问题，也不存在任何简便的指南能够告诉我们如何做才能得到幸福。但是，我认为阿德勒心理学可以明确地告诉我们为了得到幸福应该如何去生存。

## 生老病死

阿德勒认为人所有的烦恼都来自于人际关系。如果能够摆脱人际关系的烦恼，那么我们会更靠近幸福。

因此，本书会围绕人际关系进行详细的论述。而本书的第3章会和大家一起研究如何面对生老病死。佛教中恰巧也有这样的教义：人类不可避免的四大痛苦之事，除了生（诞生、生存）以外，还有老、病和死。然而，也正是当你面对这些无法逃避的痛苦时，才会知道幸福的真正价值。

这些绝不会在人生的终点等待着我們，它们随时随地都可能出现在我们眼前。对于年轻人也是一样。

## 简单的幸福论

曾经有一位初次听阿德勒讲演的人，对阿德勒说：“您今天讲的这些不都是大家都知道的常识吗？”

阿德勒是这样回答的：“为什么不能讲常识呢？”

如果阿德勒的讲话完全离题，这个人也不会说他讲的都是常识了。

天才，就是具有创新能力的人。就是说，尽管是一直都存在的事物，但是谁都没有注意到它的存在，而你发现了它，并用语言将它表达了出来，具有这种能力的人就是天才。而当你用语言将它表达出来的时候，可能会被人们认为那是理所当然的事情，会被当成常识。

本书所阐述的幸福论也是常识，是非常简单易懂的话语。如果通过本书，您能够获得如何简单幸福地生活的启示，我将感到不胜荣幸。



## 阿德勒是个什么样的人

首先，本书为第一次接触阿德勒心理学的人简单介绍一下阿德勒。

阿尔弗雷德·阿德勒（1870—1937）是一名奥地利精神病学家，是弗洛伊德所主持的维也纳精神分析协会中活跃的核心成员。但是，他反对弗洛伊德的心理学体系，创建了以“目的论”“整体论”为特征的独立理论体系，那就是“个体心理学”（individual psychology）。在日本，一般称为“阿德勒心理学”。

即使在今天的欧美，只要提起弗洛伊德和荣格，人们就一定会想到阿德勒。然而在日本，却很少有人知道他。但是，例如大家都熟知的“自卑感”一词，最初便是由阿德勒提出来的。

我经常思考，如果阿德勒现在还活着的话，他会怎么想。他曾说过这样的话：“或许有那么一天，谁都不会想起我的名字，甚至会阿德勒学派遗忘。那都没有关系，因为那时，在心理学领域工作的人们可能都已将我们一起研究和学习的东西变成了行动。”

阿德勒年幼的时候就患上了佝偻病，无法像正常人那样自由地活动。由于自身体弱多病，加上年幼时弟弟的去世，他很早就开始思考有关死亡的问题，他下决心要成为一名医生。

阿德勒出生于一个犹太家庭，全家人都对他抱有极大的期望。1912

年他申请了维也纳大学的无偿讲师资格（审查需要花费很长时间，两年半后，申请被拒绝了）。阿德勒之所以想成为医生，不是为了金钱，也不是为了名誉，而是为了改变世界，拯救人类。

阿德勒之所以产生这种想法，是因为他很早就开始关心社会主义。他与他的妻子便是在有关社会主义的学习会上相识的。

因此，阿德勒与学者风范的弗洛伊德不同，他不是为了研究医学，而是为了诊疗才选择当医生的。他最初是在内科开始门诊的。弗洛伊德之所以邀请阿德勒加入自己主持的研究会，应该也与阿德勒的声誉与日俱增有关。

阿德勒从来不会从穷人身上收取昂贵的医疗费，也不会患者在患者面前表现出居高临下的态度和自大的行为。他一天都没有休息过，日夜奔波于医院与医学会之间。尽管如此忙碌，他还是很享受每天晚上在咖啡馆和朋友们讨论的愉快时光。

我经常想，阿德勒的生活方式仿佛就像在雅典街头与年轻人交谈的苏格拉底一样。

可以看出，阿德勒活动的基础始终都不是大学，而是以普通人为中心的群众。和苏格拉底一样，阿德勒也不喜欢使用专业术语，他尽量使用那些谁都明白的词语。阿德勒常说：“我的心理学，并不是为专家们所准备的，而是为了服务大众的。”

1914年，第一次世界大战爆发。当时44岁的阿德勒虽然免服兵役，但他还是以军医身份参加了战争。经历了战争的残酷，阿德勒的思想已经达

到了一个新境界：无论是谁，只要他需要，我就会视他为朋友一样去帮助他。

阿德勒曾想通过政治改革来改变社会。但是，当政治的现实摆在他眼前时，他才发现，只有通过育儿和学校教育才能拯救人类。

第一次世界大战结束之后，维也纳一片荒芜，青少年的不良行为和犯罪现象已经成为很严重的社会问题。于是，阿德勒基于之前的想法成立了针对维也纳市的儿童问题咨询所。

这个儿童问题咨询所不单是治疗儿童和家长的场所，还被用来培养教师、心理咨询师以及医生等。所有咨询活动都是在公开场合进行的。阿德勒对教师们寄予了极大的期望。可以说，育儿和学校教育是阿德勒心理学的核心。

不久，随着纳粹对犹太人迫害的加剧，阿德勒将活动的据点从欧洲转移到了美国。在一片新天地中，阿德勒充满活力的演讲和不断出版的著作受到了极大的好评。阿德勒说：“现在已经没有哪个学校会要求孩子们必须安静地一动不动地坐着了（《个体心理学讲义》）。”阿德勒似乎觉得自己的理想将在美国被实现。他还在欧洲诸国进行了许多演讲活动，最后由于心肌梗死在苏格兰的阿伯丁逝世，享年 67 岁。

虽然阿德勒在希特勒发动第二次世界大战之前就离开了人世，但是许多阿德勒学派的学者都被送进了集中营。这意味着，阿德勒心理学曾一度因奥斯维辛集中营而濒临灭亡。

在第一次世界大战之后，曾拜师于阿德勒的鲁道夫·德雷克斯，在后来来到美国，以芝加哥为中心，为阿德勒心理学的普及做出了卓越的贡献。今天，不仅在美国，整个世界都在应用着阿德勒心理学。

有人评价说，阿德勒的思想超前于他所处时代一个世纪之久。但是，如今距阿德勒逝世已经过去一个多世纪了，很明显，时代并未跟上阿德勒的思想。人类至今也没有将阿德勒构想的世界变为现实。

为了便于大家理解阿德勒关于幸福方面的见解，我们先简单地了解以下四点。

## 人际关系论

人是群居动物而不是独居动物。如果一个人自己就可以生存，那么人们可能既不需要语言，也不需要将自己的想法传达给大家了。

我们的一言一行并不是在无人的环境中进行的，而是在人际交往中完成的。这是阿德勒心理学的一大特征。

而在人际关系中的对方，不可能完全按照自己的意思行事，对方可能经常会做出令自己不满的行为。这时，我们也许就会感到气愤或者烦恼。于是，阿德勒总结说，人类所有的烦恼都归结于人际关系（《个体心理学讲义》）。

想要研究幸福，就不得不先对人际关系进行研究（第2章）。

## 整体论

阿德勒将自己创造的特有理论称作“个体心理学”，原文中的“个体（individual）”一词意思是“不可分割”。个体心理学强调人是一个不可

分割的实体。因此，阿德勒反对将人分为精神和肉体、感性和理性、意识和无意识的二元论。

阿德勒认为人的心中不会存在相反的两个判断。例如，对于一种食物不可能既认为它可以吃，又认为它不能吃。

又如，对于平时十分冷静的人，在训斥孩子或者伤害他人时，是因为“情绪激动所致”的这种说法，阿德勒也表示不赞同。阿德勒认为，我们作为一个个体存在，既然选择了一种行为，就要对这个选择负责。不应该以内心的纠结或以向情感的屈服为理由而逃避责任。

## 目的论

阿德勒认为，人作为一个无法分割的实体，必须要有一个目的，并为了达到那个目的而做出行动。一般认为，人们一定是出于某种原因才会做出某种行为。而阿德勒不这么认为。

他认为，人们并不是因为愤怒声音才会变大，而是为了使声音变大才会愤怒。不是因为不安才不出门，而是为了不出门从而制造出不安的情绪。

首先要有想做什么或者不想做什么的目的，然后为了达到那个目的而想出办法。比如说，并不是“愤怒”这种情绪支配着我们，而是我们为了让他人听自己说话而利用了愤怒的情绪。另外，“悲伤”也是为了引起他人的同情而创造出的情绪。

同时，也有为了使自己的行为正当化而寻找理由的情况。例如，不想

上学或不想上班的人，就会想出一些能让自己和周围人都能认可的理由。他们也许会因此在前一晚失眠，从而产生了腹痛、头痛等症状。如果孩子向家长诉说这些症状，那么家长可能就不会勉强孩子去学校了。

家长会与学校联系让孩子休息。而就在能够名正言顺不去上学的同时，孩子的那些症状就立刻消失了。其实，并不是孩子说谎，他们一定有过腹痛或头痛的症状，只是那些症状现在已经没有用处了。

如果是大人的话，会稍微复杂一些，但基本也是一样的。关于大人的实例我们以后会慢慢讲解。就刚刚所举的关于孩子的例子，请大家这样理解：孩子首先是产生了不想上学的目的，然后为了使这件事成为可能，换句话说，就是为了得到家长的同意，他们制造出了一些必要的症状。

阿德勒心理学认为，无论关于什么事情，首先产生的是“不想去做”这个想法，然后再想出理由。如果你对阿德勒派的心理咨询师说“做不到”，那么他们很有可能会对你说“是不想做吧”。

而解开“如何才能简单幸福地生活”这一问题的钥匙，是一种我们从来没有考虑过的想法。那就是从原因论的思维中跳出来，用目的论考虑事情。因为我们已经过于习惯原因论，所以，为了能够看出一种行为或感情出现的目的是什么，我们还需要一些训练。

我只指出两个基本的思考方法。

第一，如刚才所讲的愤怒和不安这种情绪，不是情感支配着我们，也就是说，我们对于情感并不是无能为力的。不仅仅是情感，对于任何事情也都是一样。因为，所有的事情，都是由我们自己决定的。有的人



觉得自己什么都做不了，这样的人之所以有这种想法正是出于他有某个“目的”。

其次，现在的自己不幸福，并不是因为过去的原因。如果你认为现在不幸福的原因存在于过去，那么今后你也无法得到幸福。因为你无法乘坐时间飞船回到过去，我们无法改变存在于过去的那个原因。但是，我们一定能够改变存在于未来的那个“目的”。

为此，首先你必须要有改变自己的决心。谁都不会希望自己不幸福。可是，有些人即使不幸福，也满足于现状。请不要安于现状，为了拥有改变自己的决心，你需要一定的勇气。拥有了改变自己的决心之后，就要知道如何进行改变，树立一个改变的目标。每一个行为都是为了达到一个目标。而这些行为的最终目的就是幸福。

但是，有时为了获得幸福可能会选错方法。幸福到底是什么？为了它我们应该怎么做？这就是接下来我们要一起思考的问题。

## 生活方式

因为我们无法一个人生存在这个社会上，所以就有了专门研究人际关系的课题（阿德勒的“人生的哲学”），它并不是不能被解决的。只是，你是将这个世界想象成十分险恶的、认为他人都是一些会陷害自己的可怕的人（用阿德勒的话说就是“敌人”），还是将他人人都看作自己可以援助的“伙伴”，两种想法下你的人生会完全不同，解决问题的方法也会有所

不同。

像这种看待自己和他人的态度、在面对问题时的解决方法，通常都会被看作是“性格”的一种表现。而为了强调“性格”不是“与生俱来”、不是难以改变的，我们便使用了“生活方式”一词。

阿德勒认为，生活方式是自己选择的。这是阿德勒心理学的基础。阿德勒认为，人们在两岁的时候就能够选择生活方式了，最迟不超过五岁（《生命对你意味着什么》）。而现代阿德勒心理学认为，人们选择生活方式的年龄大约在十岁左右。

我们暂且不去讨论具体年龄。如果常年维持一种生活方式，那么你可能都不会知道还有其他生活方式的存在。然而，尽管最初的选择是无意识的，但是因为那是你自己所决定的，所以你也可以重新进行选择。

刚才我们也提到了有些人即使不幸福也会安于现状。他们下决心不对自己的生活方式进行改变。即使生活不便、不自由，但因为他们已经习惯了那种生活方式，所以觉得那样也不错。要想让他们改变决心，绝非易事。除非他们的生活方式已经无法使他们生存下去了，不然，他们是不会改变的。尽管如此，我们还是要知道，生活方式不是由他人决定，而是由自己决定的。所以，只要有改变的决心，就一定可以改变。



## 目录 Contents



作者序 \_\_\_\_ 1

阿德勒是个什么样的人 \_\_\_\_ 7

序 章 每个人的生活方式都是独一无二的 \_\_\_\_ 1

第 1 章 自爱的练习：当你开始爱自己时，世界是暖的 \_\_\_\_ 5

幸福与生存方式 7

你喜欢自己吗？ 8

如何才能喜欢自己？ 11

评价自己的两个标准 12

换个角度看自己 14

不要拘泥于他人对自己的评价 16

做真实的自己 17

感受不同的光线 18

没有必要接受别人给自己定义的属性 20

被讨厌是常有的事 22

自己内心的声音 24

来自社会的压力 25

这样的你就很好 27

这样的你真的好吗？ 29