



心智讲堂

嫌われる勇氣

被讨厌的

「自我启发之父」阿德勒的哲学课

「日」岸见一郎 古贺史健◎著

渠海霞◎译

勇氣

所谓的自由，就是被人讨厌

嫌われる勇氣

日「岸見一郎 古賀史健」著
渠海霞◎译

被讨厌的勇氣

「自我启发之父」阿德勒的哲学课

本书用“青年与哲人的对话”这一故事形式总结了与弗洛伊德、荣格并称为“心理学三大巨头”的阿尔弗雷德·阿德勒的思想（阿德勒心理学）。

风靡欧美的阿德勒心理学对于“人如何能够获得幸福”这个哲学问题给出了极其简单而又具体的“答案”。了解了足以被称为“这个世界上一个真理”的阿德勒思想之后，你的人生会发生什么变化呢？又或者，什么都不会改变吗？

来吧，让我们与青年一起走进这扇“门”！

KIRAWARERU YUKI by Ichiro Kishimi, Fumitake Koga

Copyright © 2013 Ichiro Kishimi & Fumitake Koga

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Machine Press

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc. through EYA

Beijing Representative Office

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2014-6302 号。

图书在版编目（CIP）数据

被讨厌的勇气：“自我启发之父”阿德勒的哲学课 /（日）岸见一郎，（日）古贺史健著；渠海霞译. —北京：机械工业出版社，2015.3

ISBN 978-7-111-49548-2

I. ①被… II. ①岸… ②古… ③渠… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 046398 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：廖岩 责任编辑：廖岩

责任校对：舒莹 责任印制：乔宇

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

170mm×242mm·14 印张·1 插页·166 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-49548-2

定价：39.80 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

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com

本书的赞誉

它期许我这一年能拥有被讨厌的勇气，继续大胆地许下做自己的愿望，并勇敢实现它！

——曾宝仪

小心检视，你的成功是否只是以害怕被他人讨厌而换来的。若是如此，那你的成功不幸只代表“你为他人活了一辈子”。

——陈文茜

一部振奋人心又好读易懂的心灵作品。看完之后，你绝对可以为你无意义的人生增添美丽色彩的意义。好书！

——身心灵作家 张德芬

如果说自卑是人类与世界互动的必然结果，那么勇气就是人们在追寻意义人生中的必然能力。它就藏在每个生命体的某个角落，期待着特别的机遇。作者以超越心理咨询的方式，进行心灵的对话，是一本自我成长和疗愈很有帮助的书。

——心丝带心理志愿者协会会长 国家心理督导师 韦志中

本书的名字《被讨厌的勇气》，承担这种自由和责任，需要无畏的勇气。这种勇气，是阿德勒心理学的关键词，也是我们人生问题的最终解药。

——知乎专栏作家 动机在杭州

这本书绝对不是心灵鸡汤，而是稍带苦涩，但又可治病的良药。也许阅读过程中你会被作者的“犀利”颠覆三观，心生不爽。但不爽过后，抬头看窗外，满目清凉，世界会美好很多……

——关系心理学家 著名心理咨询师 胡慎之

这是一本深入浅出的好书，既适合作为大众的自助手册，也可以作为专业人员的临床指南。

——资深心理咨询师 香港精神分析学会副主席 张沛超

不死不生。对于一个渴望摆脱旧日模式、重新生出一个自己的人来说，勇气总是第一位的。这个勇气包括不怕试错、不怕被黑、被死千回还能重新活过来的力量。

——《心探索》杂志执行主编 赵晓梅

这是一剂烈性药，它会刺痛你的意识的神经。不要抗拒它，一口一口地喝下去。在被你所讨厌的勇气当中，你会重新理解自己的生活方式。

——壹心理创始人 黄伟强

成长意味着独立，青年在面对独立的人生之时，以往的各种存在焦虑会涌现而出。本书是人生路上思想的灯塔，它坚定而让人愉悦的言语，是青年未知世界的一点火种，照亮并引导我们属于自己的未来。

——心理学空间



推荐序一



勇气的心理学

这是一本深入浅出的好书，既适合作为大众的自助手册，也可以作为专业人员的临床指南。本人在这两个方面都受益匪浅。

作为一般读者，它可以是你接触心理自助的第一本书。你可以不需要任何准备知识就可以从容地打开这本《被讨厌的勇气》，甚至不需要知道阿德勒是谁、他跟弗洛伊德有什么关系。本书由在当代并不常见的对话体写就，延续了很多古代经典赖以传世的方式，如《论语》《黄帝内经》《理想国》及大多数佛教经典。对话体使得我们阅读的时候感到非常亲切，有“如师在侧、如友在临”的体验：我们可以跟随书中两位主角的对话，跟随他们的辩论进入阿德勒式的心灵成长世界。尤其要点赞的是书中设计的案例朴实平直，没有以“躁郁症”或“多重身份”等险奇案例吸引眼球，更多的是：“要不要活在别人的期待里？”“如何面对自己的缺陷？”“如何处理自己的人生课题？”——这些都是几乎每一个人都会遇到的生活议题。很多时候，在阅读中甚至会强烈地感觉到，我就是那个不断发问的年轻人。我在春节期间阅读了这本书，老实讲，很多时候都有被警醒的感觉。例如书中所呈现的阿德勒的教育理念：“既不要批评，也不要表扬你的孩子。”以往我会比较注重避免严厉的批评，现在也会稍稍注意不要过分表扬自己的孩子。尽管作为一名专业的助人者，这样的结论早不陌生，可是在本书中重新温习这个议题的时候，还

是再次被阿德勒和两位日本同道善意地隔空提醒了。相信读者自会发现对自己有益之处。

你也许是一位跟我一样的执业心理咨询师，可能你也长久以来沉浸于弗洛伊德的精神分析中。坦率地讲，我本人从弗洛伊德式的精神分析中获益匪浅：接受精神分析甚至是我 30 岁前做出的最为英明的决定，从那之后我的人生发生了重大的变化。我也作为一名精神分析取向的心理咨询师有六年了，每一年我都更为信服弗洛伊德和他的后继者的理念（与我而言主要是英国精神分析家比昂），但这样的逐步信任也隐含着一种危险——那就是过分认同并忠诚于一种信条，不知不觉间开始通过一根管子去观察世界和人生（要命的是这根管子比你想象的要更细，哪怕是你经常反省这一点）。换句话说，我可能中弗洛伊德的毒太深了（尽管我尝试着多学学荣格以稍稍解毒，结果发现自己更沉醉于内心和过去的世界），在这个时候读到的阿德勒的确是一剂及时的良药。阿德勒对于当下的重视，对于人际的理解，对于勇气和决定的重要性的再三确认……在我的内心久久回响。尽管写这篇推荐序的时候，一摞阿德勒的书正在来我书房的路上，我并未决定从此做一个“阿德勒主义者”，因为我看不出阿德勒有这样的暗示，也读不到本书的两位作者给出了这样的诱惑。本书的两位日本作者在很多时候都显示出他们所受东方文化的影响，尤其是对阿德勒的“共同体”进行诠释时，显示出了儒家和佛教的影响，相信各位同样生活在东方文化中的同仁能发现更多。

这是一本读起来容易，但写起来不容易的书。对话体的格式要求作者不能简单地罗列结论，而要通过对话显示和展开我们是如何得到智慧的，阅读中我能感觉到作者的心血投注。我从来没有写过“推荐序”，

读了这部书的一个直接的好处是，它让我有了写这篇荐文的“勇气”。我老老实实在我阅读这本书的感受，以及我觉得它好在哪里交代出来，这也算是跟各位未曾谋面的同读者的一种对话吧。

是为序。

资深心理咨询师 香港精神分析学会副主席

张沛超

2015年3月6日于深圳福田

推荐序二

自我的枷锁和解放

在遭遇大规模恶搞之前，禅师和青年的相遇，其实还是挺有意思的。青年有困惑，禅师有智慧，只说故事太浅，只讲道理太深，于是禅师和青年就恰到好处地相遇了，在一场关于人生问题的大讨论中，完成了智慧的传承。

本书就是这样一个“禅师”和“青年”的故事。书中的“禅师”很了不得，他是精修多年阿德勒心理学的“哲人”，知识渊博，阅历丰富，充满了对人生的领悟和洞见。本书的“青年”其实也很了不得，虽然他内向、敏感、自卑，可是你要知道，他的职业是图书管理员……

我从初中就知道阿德勒老师了。那时候我还是个懵懂少年，敏感自卑如本书的主人公，觉得人生一片灰暗。有一天在书店偶遇阿德勒的名著《超越自卑》，读后感觉中枪无数，觉得自己还能抢救一下，由此走上了学习心理学的道路。可以说，阿德勒和他的《超越自卑》就是我那段时间生命中的“禅师”。阿德勒的人生故事也很励志。他小时候个子小、驼背，学习成绩也不好，矮穷丑占了两样，长辈经常拿他跟高富帅哥哥相比，这让他自惭形秽。再加上他三岁时弟弟去世，自己两次被车撞，五岁时得肺炎差点死去，人生也是颇多坎坷。好在他最终找到了独特的人生意义，并成为了一名心理学的大家。可以说，他本人就是战胜自卑、逆袭成功的人生典范。

阿德勒出生于 1870 年，算古人了，但他的思想非常现代，孕育了

很多现代心理咨询流派的思想种子：比如，认为“发生什么事不重要，我们怎么看待这些事才重要”的认知流派；关注人的潜能和价值的人本主义学派；以及把爱、胜任感和控制感作为人类基本动机的自我决定理论（self determination theory）。而阿德勒最重要的思想主题，是对自我的解放。

我经常遇到这样的来访者：心事重重，怨念颇深，觉得人生诸多不幸，万事诸多无奈，经常会幻想换种活法。可一说到改变，他们就会长叹一声：我又能怎么办呢？

生活给我们各种束缚，表面上看起来，这些束缚是时间的、金钱的、人际关系的，但实际上，这些束缚是心灵的。阿德勒的整个理论体系，都在试图把人从这种束缚中解脱出来，让人重获心灵自由。

阿德勒想要帮我们挣脱的第一个束缚来自过去。从精神分析创始人弗洛伊德开始，很多心理学家都相信人是过去、尤其是童年经历的产物。这些经历变成了潜意识，决定着我们的人生。可本书中的阿德勒却说，重要的不是过去，而是你怎么看待过去，而我们对过去的看法，是可以改变的。在阿德勒的学说里，所谓的心理症状，并不是过去经历的产物，而是为现在的“目的”服务。比如，和异性谈话会脸红，这是一种典型的社交焦虑。但阿德勒说，探讨这个症状没什么意义，探讨这个症状的功能——终于可以让你死宅到底了，却又很有意义。通过这样的理论，阿德勒把自我从过去中解放出来。

第二个束缚来自人际关系。我们的很多心理困扰都来自社会和他人的期待和评价。正是这种评价体系，造成了人的骄傲和自卑。而人们又经常借“爱”之名，行支配和控制之实。在阿德勒眼中，理想的人际关系大概是“我爱你，但与你无关”。他认为每个人的课题都是分离又独特的。我怎么爱你，这是我的课题，而你要不要接受我的爱，这是你的

课题。每个人都守自己的本分，过自己的人生，人和人之间就没那么多纠结和烦恼。

第三个束缚，来自未来。很多人目标远大，觉得只有当上 CEO、迎娶白富美、走上人生巅峰，人生才真的开始，现在的生活还不叫“人生”，只能算是在通往人生的路上。当我们这么想的时候，我们就把现在贬低成了实现未来的工具。但现在却是我们唯一真正经历和拥有的。正如《禅与摩托车维修艺术》所说的，当你急着奔向未来的时候，说明你已经不喜欢现在了。阿德勒的哲学同样强调当下的意义，认为这才是生活的真谛。

阿德勒的心理学，就这样把自我从过去、人际关系和未来中解放出来。可是越狱成功以后呢？以前我们裹足不前，可以怪父母怨社会，而阿德勒却完全把人生责任和选择的权力交给了我们自己。当我们从这些束缚中解脱出来后，却会发现，我们其实一直都很自由，真正让我们裹足不前的，原来正是我们自己。正如本书的名字《被讨厌的勇气》，承担这种自由和责任，需要无畏的勇气。这种勇气，是阿德勒心理学的关键词，也是我们人生问题的最终解药。

知乎专栏作家 动机在杭州

2015 年 2 月 17 日

推荐序三

人唯有在能够感觉自己有价值时，才有勇气

一直以来，我很反对心灵鸡汤类的文字和故事。从我对人和事物的理解，我感觉心灵鸡汤的真理背后，存在着某些不合理的东西，甚至能嗅到一些精神毒品的气味在里面，但无法清晰言说；那种反感在那里，我亦无从用我熟知的心理学理论去解释它。

再仔细品读阿德勒《自卑与超越》等个体心理学的著作，几十年来困惑自己的问题似乎又明晰不少，对自己的理解也更深一层；同时对心灵鸡汤带给人们的可能伤害，也有了更清晰的认识。

在从事心理咨询工作的过程中，我发现总有很多人对自己价值的问题产生误解，从而引发各种心理问题。

有一位来访者，是位要强的 40 岁职业女性，近几年来一直身处焦虑和抑郁状态，并伴有很严重的失眠，还存有很强烈的强迫症状：从 28 岁开始，她就有严重的洁癖。她的日常症状一是开始怀疑自己的丈夫可能有外遇，总是要去翻查丈夫的信息；二是对孩子会有控制不住的怒火，总想掌控孩子的一切；此外，对以往的闺蜜也甚少邀约，因她碍于自己一直以来的“大姐大”身份，无法去和他人分享自己的感觉，怕被别人耻笑。她感觉自己很孤独。

在生活中，她是一个对所有人都非常好的人，甚至能够把生活中所有的事情都打理得有板有眼、井井有条。她是个“好人”，有强烈的同情心，但也有“好人没好报”的抱怨。她会抱怨被人欺骗、被朋友利用，甚至在遭遇到情感背叛的时候，萌发了轻生的念头。

当讨论到自我价值的问题，她告诉我说：“我感觉自己一直不如别人，我怕自己对别人没用。”去看看她的人际关系，似乎总是有着某种纵向的规律：我要高于你，或者你高于我。没有一种关系体验是“我不出众，但很平等”的合作式关系。所以，她感觉孤独。在关系中一旦失去优越体验，她就会有“我没有价值”的感觉，就会有担心关系瞬间崩塌的恐惧产生。

或许，如果这位女士能够在更早的时候阅读到这本书，便可以终结她用“牺牲自己，讨好他人”获得价值感的病态模式。而从自身去发现属于自己的独特价值感，阻断“自卑情结”，体会到“共同体感觉”，从良好的关系中发现自己的存在。

当然，也唯有在我们发现自己价值的时候，才具备了让自己真正自主和自由的勇气。

这是一本关于我们自我发现和自我疗愈的工具书。我一口气读完，发现自己已多年未有如此这般认真、孜孜不倦的感觉了。本书以哲人和青年的对话形式，答出了三个哲学问题：“我是谁”“我从哪里来”以及“我将去到哪里”。这本书，具备工具书的特质，在仔细阅读中，经常会有“拍大腿”的感觉：太棒了，我原来是这样的！

它加深了我对人性的理解，同时帮助我发现了隐藏在记忆深处又一直影响着我的“自卑”，让我抗拒改变的“借口”无所遁形。原来，我们一直缺乏勇气让自己过得更好。

这本书绝对不是心灵鸡汤，而是稍带苦涩，但又可治病的良药。也许阅读过程中你会被作者的“犀利”颠覆三观，心生不爽。但不爽过后，抬头看窗外，满目清凉，世界会美好很多……

关系心理学家 著名心理咨询师

胡慎之

2015年2月16日



译者序



你是否常常对烦琐的生活感到乏味？你是否时时为复杂的人际关系感到疲惫？你是否已经很久没有平心静气地与自己的心灵来一场对话了？你是否感到自己的生活离幸福越来越远？你是否认为人生的意义越来越模糊难见？……

是的，我们如何能够一直保持年轻的心态，令人生“只若初见”？我们如何能够在繁杂的日常琐碎和复杂的人际关系中为自己的心灵留一片蓝天？我们又是否能够用自己的双手去获得真正的幸福？这一切的答案尽在这本书中！

阿尔弗雷德·阿德勒与弗洛伊德、荣格被并称为“心理学三大巨头”。他是奥地利精神病学家，同时也堪称为思想家和哲学家。作为个体心理学的创始人和人本主义心理学的先驱，阿德勒有“现代自我心理学之父”之称。他在精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系，由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学。他强调人与人之间的关系、竞争和完美的愿望，并认为每个人都具有一种奋力拼搏、追求优越以适应环境，从而达到自我完善的能力。阿德勒学说以“自卑感”与“创造性自我”为中心，并强调“社会意识”。

毫无疑问，在这个时代，阿德勒思想更能够给予人们奋发向上、完善自我的“正能量”。本书采用青年与哲人“对话”的形式，用一个烦恼不已的青年通过与哲人对话，了解了阿德勒思想之后整个人变得豁然开朗这样一个故事，带我们一步步走进阿德勒心理学和阿德勒思想。正

像阿德勒那句“个体心理学是所有人的心理学”一样，本书将原本高深难懂的心理学和哲学问题结合贴近生活的例子并用浅显易懂的语言娓娓道来，令读者水到渠成地融入其中。同时，本书最大的特点是不仅分析了生活中种种烦恼的根源，而且还一一给出了相应的对策。例如，针对“什么是幸福”这个永久的哲学追问，本书在提出独到见解的同时还给出了“如何获得幸福”的具体对策。又比如，就人际关系这个常常困扰着我们生活的问题，本书在断言“一切烦恼皆源于人际关系”的同时，还给出了“课题分离”这一具体解决办法。

本书还针对“自卑情结”“优越情结”和“幸福感”等问题提出了独到的见解，指出“任何人都可以随时获得幸福”，并给出了“自我接纳”“他者信赖”和“他者贡献”这三大良方。书中处处透出真知灼见，特别是关于幸福的论述，使我们深深相信：常常为诸事烦恼的现代人不是缺乏获得幸福的能力，而是缺少获得幸福的勇气！

那么，让我们随“青年”和“哲人”慢慢走入阿德勒思想，走进自己真正的内心，逐渐获得追求幸福的勇气吧！

聊城大学外国语学院

渠海霞

2014年12月12日

引言

从前，在被誉为千年之都的古都郊外住着一位哲人，他主张：世界极其简单，人们随时可以获得幸福。有一位青年无法接受这种观点，于是他去拜访这位哲人一探究竟。在这位被诸多烦恼缠绕的青年眼里，世界是矛盾丛生的一片混沌，根本无幸福可言。

青年：那么，我就重新向您发问了。先生主张世界极其简单，对吧？

哲人：是的。世界简单得令人难以置信，人生也是一样。

青年：您这种主张是基于现实而并非仅仅是理想论吗？也就是说，您认为横亘在你我人生中的种种问题也是简单的吗？

哲人：当然。

青年：好吧。在开始辩论之前，请允许我先说明一下此次造访的目的。首先，我冒昧造访的首要缘故就是要和先生充分辩论，以见分晓；其次，如果可能的话，我希望能让先生您收回自己的主张。

哲人：呵呵呵……

青年：久闻先生大名。据说此地住着一位与众不同的哲人，提倡不容小觑的理想论——人可以改变、世界极其简单、人人能获得幸福。对我来说，先生的这些论调我都无法接受。

所以，我想用自己的眼睛去确认，哪怕是微小的不当之处也要给您纠正过来。不知是否打搅您了？

哲人：没有，欢迎之至。我自己也正期待着倾听像你这样的年轻人的心声以丰富学问呢。

青年：非常感谢。其实我也并非是想要不分青红皂白地否定先生。首先，假定先生的说法成立，我们从这种可能性开始思考。

世界是简单的，人生也是如此。假若这种命题中含有几分真理，那也是对于孩子的世界而言。孩子的世界没有劳动或纳税之类的现实义务，他们每天都在父母或社会的呵护下自由自在地生活，未来充满无限希望，自己也似乎无所不能。孩子们的眼睛被遮盖了，不必去面对丑恶的现实。

的确，孩子眼中的世界呈现出简单的姿态。

但是，随着年龄的增长，世界便逐渐露出真面目。人们不得不接受“我只不过如此”之类的现实，原以为等候在人生路上的一切“可能”都会变成“不可能”。幸福的浪漫主义季节转瞬即逝，残酷的现实主义时代终将到来。

哲人：你的话的确很有趣。

青年：还不仅如此。人一旦长大，就会被复杂的人际关系所困扰，被诸多的责任所牵绊。工作、家庭或者社会责任，一切都是。当然，孩提时代无法理解的歧视、战争或阶级之类的各种社会问题也会摆在你眼前，不容忽视。这些都没错吧？

哲人：是啊。请你继续说下去。

青年：如果是在宗教盛行的时代，人们也还有救。那时，神的旨意就是真理、就是世界、就是一切，只要遵从神的旨意，需要思考的课题也就很少。但现在宗教失去了力量，人们对神的信仰也趋于形式化。没有任何可以信赖的东西，人人都充满了不安和猜忌，大家都只为自己而活，这就是所谓的现代社会。

那么，请先生回答我。在这样的现实面前，您依然要说世界是简单的吗？