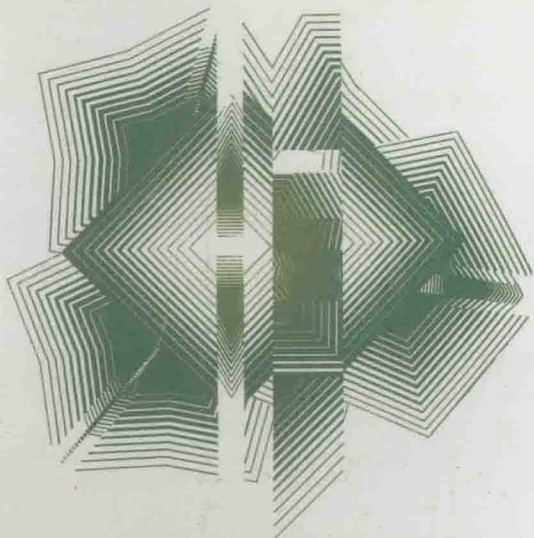


激发勇气的 心理学

增补·修订版

[日]岩井俊宪一著

杨勇一译

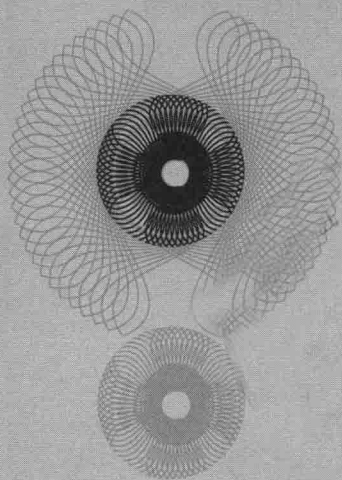


激发勇气的 心理学

增补·修订版

〔日〕岩井俊宪 著

杨勇 译



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

·桂林·

Yukizuke no Shinrigaku

Copyright © 2011 Toshinori Iwai

Chinese translation rights in simplified characters arranged

with Kaneko Shobo through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

著作权合同登记号桂图登字：20-2013-284 号

图书在版编目 (CIP) 数据

激发勇气的心理学：增补·修订版 / (日) 岩井俊
宪著；杨勇译．—桂林：广西师范大学出版社，
2014.7

ISBN 978-7-5495-5009-8

I. ①激… II. ①岩…②杨… 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 (2014) 第 000355 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码：541001)
网址：<http://www.bbtpress.com>

出版人：何林夏

全国新华书店经销

广西民族语文印刷厂印刷

(广西南宁市望州路 251 号 邮政编码：530001)

开本：787 mm × 1 092 mm 1/32

印张：6.875 字数：150 千字

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

定价：25.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

作者简介

岩井俊宪,1947 年生于栃木县。1970 年毕业于早稻田大学。担任过外资企业的高管,1985 年创立 human guild,任董事长。1986 年取得阿德勒心理学指导资格。高级教育咨询师。曾在原青森公立大学——函馆大学担任客座讲师。

除了在 human guild 举办以阿德勒心理学为基础的心理咨询、公开讲座和咨询师培训外,还应企业、教育委员会、学校的邀请举办心理咨询理念研修、激发勇气研修、讲演等。

独著:『アドラー心理学によるカウンセリング・マインドの育て方——人はだれに心をひらくのか』(コスモス・ライブラリー,2000),『勇気づけのリーダーシップ心理学』(学事出版,2010),『図解 伝わる! ように「話せる力」』(明日香出版社,2011),『失意の時こそ勇気を——心の雨の日の過ごし方』(コスモス・ライブラリー,2013),『カウンセラーが教える「自分を勇気付ける技術」』(同文館出版,2013),『アドラー心理学によるリーダーの人間力の育て方』(アルテ,2013)。

译著:『アドラーのケース・セミナー』(A. アドラー著,W. B. ウルフ編,一光社)

主持翻译:『どうすれば幸福になれるか 上・下』(W. B. ウルフ著,一光社)

DVD:『管理者のためのカウンセリング・マインド』(監修,日本経済新聞社),『勇気づけのリーダーシップ』(東邦ビジコン)

human guild(人生指导)

〒162-0808 東京都新宿区天神町 6 M 大厦 3 楼

电话:03-3235-6741 FAX:03-3235-6625

E-mail:info@hgld.co.jp 网页:<http://www.hgld.co.jp>

岩井俊宪的公开博客:<http://blog.goo.ne.jp/iwai-humanguild/>

序 言

这本《激发勇气的心理学》在2002年初版时，其出发点就是为了帮助那些希望在“勇气缺乏症”的环境里激励自己和他人鼓起勇气的人。

“在日本的各个领域没有任何时代像今天这样需要人们具有勇气”，基于这个认识，我不但希望日本涌现出更多的富有勇气的人，而且希望那些富有勇气的人能够激励更多的人鼓起勇气。本书在保留学术价值的同时力求通俗易懂，因此初版就成了长期热销的心理学读物。

然而，从初版到现在已经过去将近十年，“勇气缺乏症”的状况并没有得到改善。不仅如此，整体来看其状况更趋糟糕。不过，2011年3月11日的日本大地震使人们清楚地看到了具有勇气的人与缺乏勇气的人的差异。在灾区，具有勇气的人能够沉着冷静地面对困难，并帮助那些处境更加窘迫的人。

这本书并不期待一下子使得很多人发生改变，而是想表达如果你开始鼓起勇气并朝着某个目标努力时，勇气就会像水中的波纹一样扩展开去。我的愿望就是当你读了这本书

后你就能成为具有勇气的人,进而成为勇气的传播者。

当今时代要求人们具有“勇气”、“精神”、“认真”、“耐性”、“魄力”和“活力”。我们相信只要每个人鼓起勇气、打起精神、认认真真、具有耐性、拿出魄力,则社会组织就会充满“活力”。摆在首位的是克服困难的“勇气”,而且这个“勇气”的源泉就是“激发勇气”。

我们相信,“激发勇气”会给予陷于“勇气缺乏症”的个人、家庭、社会组织、地方、国家以“精神”、“认真”、“活力”,使之成为他们破解所面临难题的力量。

本书在这次修订时作了如下改动:

(1)内容力求适应当今时代。

(2)在这大约十年间,阿德勒(Alfred Adler)的著作和阿德勒心理学的相关书籍多有出版,本书的引用部分也相应作了调整(“主要参考文献”也作了调整)。

(3)适当增加了有关“勇气”和“激发勇气”的内容。

(4)语言表达力求通俗易懂,并纠正了初版中的字词错误。

本书的第一章至第四章是理论篇,第五章至第七章是实践篇。如果想先从理论入手的话,建议您从第一章开始。如果想学习实践方法的话,建议您从第五章开始。不过,无论从哪儿开始阅读,建议您最终还是要通读全书。

书中列举了大量事例,姓名都是化名,而且事例本身也

不是特定的个案,而是多个事例的综合。

最后,希望读者哪怕只是阅读了一部分都要进行激发勇气的实践,因为只是阅读的话很可能成为“纸上谈兵”。进行激发勇气的实践也是有益无害的,而且实践的机会很多。

我的愿望是把这本《激发勇气的心理学》(增补·改订版)送到那些希望自己鼓起更大勇气的读者手里,并祝愿他们成为勇气的传播者。

岩井俊宪

2011年7月

译者序

《激发勇气的心理学》(增补·改订版)堪称一本推陈出新之作,它挖掘出阿尔弗雷德·阿德勒心理学的精髓——激发勇气,并把它应用到广泛意义的教育领域,通过从理论到实践、实践到理论的检验与提炼,成为了一部通俗易懂、可操作性强、适应读者群广的心理学著作。

阅读这部著作,必须理解“激发勇气”这个核心概念,要理解“激发勇气”这个概念,首先要明确“勇气”这个概念,引用本文作者的概述,所谓“勇气”就是“承受风险的能力”“克服困难的努力”“与人协作的能力”。那么何谓“激发勇气”呢?唐·丁克迈耶(Don C. Dinkmeyer)在 *Leadership by Encouragement* 中就激发勇气的含义做出了如下定义:所谓激发勇气,就是为了使人获得自尊和自信而发掘个人特质和潜力的过程,是运用必要的方法使得树立勇气和信赖成为现实的理论。这里再引用本书中给人很好启迪的几段话。

“如果言行举动都体现了充满勇气与自信的自我,则其言行本身就是激发勇气的表现。”

“激发勇气，可以说是以给予孩子自尊心和成就感为目的的一个持续的过程。”

“激发勇气的关键并不在于要说什么或是做什么，而是在‘如何做’。激发勇气的目标是要增强孩子们的自信心。只有信赖孩子并且看到他们优秀的一面的人才能激发他们的勇气。”“相互尊重、自由思考、鼓励创新，在这样的氛围中，孩子的自信将得到增强，创造性的思考能力将得到成长。”

如果把“勇气”看做人的一种素质或品格的话，那么，“激发勇气”就是激励人拥有这种素质或品格，这里的“人”既指他人，比如，这部著作就是激励所有读者获得这种素质或品格并激励周围的人获得这种素质或品格，更重要的是，这里的“人”也是指自己，所有读者都能激励自我具有“勇气”并最终成为拥有这种素质或品格的人，这就是这部著作也是作者的根本目的吧。

也许有人会说：“激发勇气”几个字用得着这么长篇大论吗？其实，要让人真正理解这几个字的内涵还真需要这许多文字，可能还需要反复研读这些文字，甚至有些人读了这些文字还不一定能理解这几个字的意义。正如禅宗学者铃木大拙先生所说：要让人明白禅宗不立文字的含义却需要许多文字。

与专业教育培养人具有某种专业技能和知识不同，广泛

意义的教育的目的是培养身心健康的、具有自立生活能力的、积极参与社会的、能够承担社会群体持续发展下去的社会人。显而易见,“激发勇气”是达此教育目的的根本方式之一。本著作不仅从理论上阐述了这个教育方式,也从实践上提出了这个教育方式的具体方法。

本著作把通行的“奖惩”教育方式和“激发勇气”教育方式进行了对比,指出了“奖惩”教育方式的缺陷和“激发勇气”教育方式的优点。相信一定会使读者走出“奖惩”教育方式的窠臼。

“激发勇气”教育方式可以运用到家庭教育、学校教育、企业员工培训等广泛的教育领域。特别是“激发勇气”的这个理念,不仅对教育者,而且对被教育者都是重要启示。有了这个理念,我们会在实践中发现更多的实施这一教育方式的具体方法。

在人类面临许多新的挑战,而人们又缺乏勇气的今天,这部著作可谓是“及时雨”,因此,这本书很快在日本成了畅销书。我们期待并相信该书在越来越重视教育、很多人为如何教育孩子而苦恼的中国也会很快成为畅销书。

所谓翻译,简而言之就是吃透原文的意思并用译入语表达出来,也就是两种语言的转换。表面看起来这似乎并不难,但语言不同,其思维方式、表达方式、概念的内涵与外延等都有所不同,甚至有些属于文化空白的词汇,因此要想

把一部作品翻译得较为理想其难度可想而知。笔者在翻译这部著作时,也遇到了许多困难,但笔者没有放弃,一方面是这部著作本身是一部激发勇气的书,我理所当然地受到激励;另一方面在翻译过程中得到了前辈和同仁的帮助。在这里要特别感谢广西师范大学出版社汤文辉分社长的支持,他以充分的耐心给予我反复校稿的时间。还要特别感谢本著作的原作者岩井俊宪先生,他通过邮件热情地解答了我的许多疑问。当然,勿论绝对理想的翻译几乎没有,相对理想的翻译也是难得的,本译著中也一定还有不少纰漏和错误,望各位读者批评指正。

杨 勇

2012年2月1日

目 录

第一章 关于勇气 / 1

“勇气缺乏症” / 1

何谓勇气? / 3

自我肯定 / 7

自卑感和自卑情结 / 9

自我决定性 / 13

第一章总结 / 16

激发勇气的演习之一：“文章完成法” / 17

第二章 激发勇气的理论(一)

——激发勇气的起源 / 21

阿德勒与勇气激发 / 21

激发勇气与美国 / 24

何谓激发勇气? / 28

奖惩引发的问题 / 30

“表扬”与“激发勇气”的区别 / 33

第二章总结 / 36

激发勇气的演习之二:“好感度测试” / 37

第三章 激发勇气的理论(二)

——激发勇气的前提条件 / 41

比激发勇气的话语更重要的东西 / 41

通过建立良性关系来激发勇气——首先从尊敬开
始 / 44

尽管如此还是对女儿说“yes” / 45

信赖——无条件地信任 / 47

“相互”的意义 / 49

非语言的沟通交流 / 51

关于同感 / 54

共同体意识 / 56

第三章总结 / 59

激发勇气的演习之三:用否定激发勇气 / 60

第四章 激发勇气者的特质 / 62

再度鼓起勇气的人(自我肯定的人) / 62

激发勇气者的六个特质 / 64

以尊敬和信任为动机 / 66

乐观的心态(积极的思维方式) / 67

面向未来 / 70

“为什么”引发的问题 / 74

着眼大局 / 77

幽默感 / 79

笑的治愈力 / 81

第四章总结 / 85

激发勇气的演习之四:让您成为具有勇气的人 / 87

第五章 成为激发勇气者的三个步骤 / 91

本章前言 / 91

成为激发勇气达人之途径 / 91

第一步 激发自己的勇气 / 92

第一个要点 决心过激发自己勇气的生活 / 93

第二个要点 接近具有勇气的人 / 97

第三个要点 语言、意象、行为都是激发勇气的

手段 / 99

第四个要点 身体力行地去实践激发勇气的技
法 / 113

第二步 不要挫伤勇气 / 114

第三步 开始激发勇气的实践 / 117

附录 满怀热情地激发勇气 / 118

第五章总结 / 121

激发勇气的演习之五：自我话语暗示：“恶魔的诅
咒”与“天使的叮咛”/ 123

第六章 激发勇气的实践(一) / 126

激发勇气的必要性 / 126

激发勇气的努力方向 / 129

激发勇气的技术 / 132

缺点即长处——思维方式的变换 / 147

第六章总结 / 149

激发勇气的演习之六：缺点即长处 / 151

第七章 激发勇气的实践(二) / 155

激发勇气的效果——激发自我勇气的效果 / 155

激发勇气的效果——回旋碟效果、亲和力效果 / 156

激发勇气的效果——滚雪球效果 / 158
激发勇气的相互沟通 / 159
赞同与提问 / 161
确认——重复与信息明确化 / 163
校园暴力的案例对话 / 164
表明主张的公式(我的主张) / 166
激发勇气的+a 技法 / 168
夸张表达与限定表达 / 170
失去和抓住激发勇气机会的语言表达 / 171
“爱心语言具有回天的力量” / 173
激发勇气的案例研究 / 174
我对案例研究的看法 / 182
第七章总结 / 187
 后 记 / 189
 主要参考文献 / 194

第一章 关于勇气

“勇气缺乏症”

步入 21 世纪的日本面临着各式各样的问题。从政治、经济到环境、教育，细究起来其问题可谓数不胜数。在这里我只是从心理学的立场就日本的教育问题，特别是在当今的日本无论成人还是孩子都缺乏勇气这一点提出我的观点。

首先说说成人。从 1998 年开始的 10 多年来，日本的自杀人数明显增加，每年达 30000 人之多。特别是中老年男性的自杀现象更为引人关注。就发达国家中的平均自杀者人数来看日本也是位居前列。

在电车中举止失态的人似乎也是中老年男性居多。不久前我就目睹了如下一幕。

在拥挤的地铁中一位 40 多岁的男性乘客把包放置到行李架上时，无意中碰到了一位 50 多岁的男性，被碰到的那位就气冲冲地嚷道：“碰到人了，你没长眼吗？”40 多岁的乘客这才知道其行李碰到了他人，立刻道歉说：“啊，对不起。”可是，尽管他道歉了，那位 50 多岁的男性乘客仍然愤愤不平地嘟