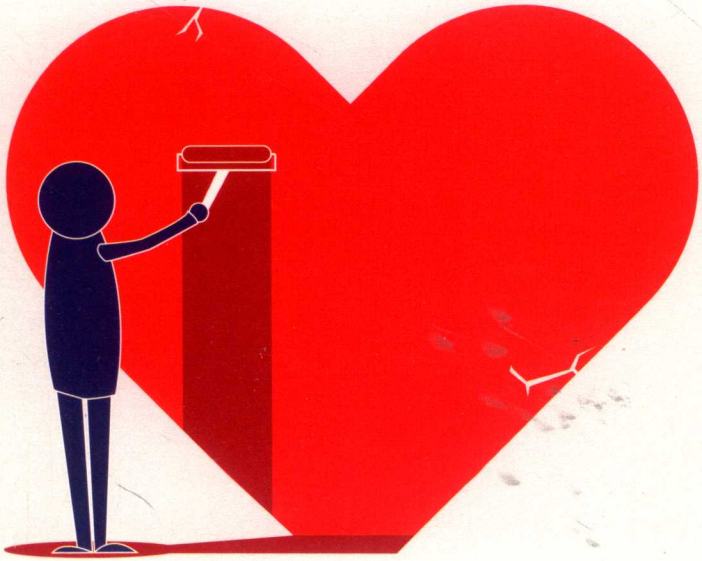
心内冲突与和解

人生を後悔することになる人・ならない人

[日] 加藤谛三·著
赵净净·译



哈佛大学心理学导师
加藤谛三高分力作

帮助都市青年走出悲观、迷惘、痛苦的人生励志书

每个人一生中最重要的事情
就是敢于直面内心的冲突
活出无所畏惧的人生

中国友谊出版公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

人生を後悔することに
なる人・ならない人

与内心的冲突和解

【日】加藤谛三·著
赵净净·译

中国友谊出版公司

图书在版编目（CIP）数据

与内心的冲突和解 /（日）加藤谛三著 ；赵净净译
. -- 北京 ：中国友谊出版公司，2019.7
ISBN 978-7-5057-4662-6

Ⅰ. ①与… Ⅱ. ①加… ②赵… Ⅲ. ①心理学－通俗读物 Ⅳ. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第057031号

JINSEIWO KOKAI SURU KOTONI NARUHITO, NARANAI HITO
Copyright © 2018 by Taizo KATO
First published in Japan in 2018 by PHP Institute, Inc.
Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency

书名 与内心的冲突和解
作者 ［日］加藤谛三
译者 赵净净
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 大厂回族自治县益利印刷有限公司
规格 880×1230毫米 32开
8印张 145千字
版次 2019年7月第1版
印次 2019年7月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-4662-6
定价 45.00元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编 100028
电话 （010）64678009

前　言

你不想面对的是什么

长达半个世纪以来，我一直在做一档叫作“人生咨询热线”的广播节目。

开场白是这样的：

你不想面对的是什么？

然而只要勇敢面对它，你的人生道路必将开阔起来，无论过程多么艰辛。

灵感来源于乔治·温伯格[①]的一句话，即“不愿意正视和感受某种真理的心理欲求，被看作是神经官能症的根源”。当时引起我注意的是“神经官能症的根源”这句话。

总之，这里所谓的神经官能症，指的是“拒绝接受重要真理的行为”。

---

① 乔治·温伯格：美国著名心理学家。

如果把“神经症式纠葛”翻译为“烦恼”，这个“烦恼”则“以自己一直不愿意面对的东西为焦点”。

我希望大家思考一下“我不愿意面对的东西的焦点是什么”，所以在广播节目中，每次都重复着前面那句开场白。

此外，它还贯穿着本书的主题，且与卡伦·霍妮[①]、弗兰克尔[②]、马斯洛[③]、阿德勒[④]等先哲们关于“人如何活着”的宗旨一脉相承。

人类常常会陷入成长与倒退的纠葛。并且，回顾每次纠葛，选择倒退欲求，心理上会更轻松。但是，从长远来看，总是选择倒退欲求，最终只会到达人生失败的地狱。

倒退欲望如同麻醉药，在那一瞬间魅力四射，但绝无法实现对人类的终极救赎。

能够解放以及救赎人类的，只能是在纠葛中选择成长欲求，而且经历必要的苦难。

恶魔的低语，常常会用更轻松的生存方式诱惑人类。但其实它就是戴着面具的麻醉药。

只要能让人幸福起来，受点挫折也无妨。

---

① 卡伦·霍妮：德裔美国心理学家，精神分析流派的代表人物之一，《我们内心的冲动》等多部著作的作者。

② 弗兰克尔：奥地利著名心理学家，《活出生命的意义》的作者。

③ 马斯洛：美国著名心理学家，人本主义流派的代表人物之一。

④ 阿德勒：奥地利著名心理学家，个体心理学的创始人，《自卑与超越》的作者。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

可惜，活着这件事，是一项布满了重重难关的大事业。要想成就这项事业，绝非付出一般努力就行。人生没有那么容易，不是经历一点点挫折就能幸福起来的。

回顾那些具体时刻，无论对谁而言，成长必定充满痛苦，而倒退则无比轻松。

回顾那些具体时刻，选择将灵魂出卖给恶魔更为轻松。但是，再往前走一步就是地狱。所谓地狱，是一个令你丧失感受生之喜悦的能力的地方。

一个决心，改变人生模式

神经症，指的是“缺乏直面现实的勇气”。所谓勇气，则指在纠葛中选择成长欲求。

毋庸置疑，“做真实的自我”，是使人幸福的绝对条件，如何才能实现呢？

人们只要感受到自我价值崩溃的危险性，就无法做真实的自我。

相对于追求幸福，人们追求安心的欲望更强烈。于是，很多人索性放弃了“做真实的自我”。

但是，下定决心去做真实的自我，才是人类的真正使命。

下决心去做真实的自我，人生方向会从“依赖与恐惧”转变为“能量与勇气”。

西伯利[①]曾说过，“如果不能做真实的自我，倒不如去做恶魔”。

他进一步指出：“为什么有的人总是一遇到事就心烦意乱？”原因就在于他放弃了做真实的自我。现实生活中害怕遭到别人嫌弃，就是放弃做真实的自我的表现。而能够做到真实的自我，最重要的，是“做真实的自我的勇气”。

所谓勇气，就是直面现实。

人生中，必须获得“精神上的自由和力量”

弗罗伊登贝格尔[②]指出，失去本来的生存欲望，即为“否认”。

弗罗伊登贝格尔想要表达的也是同样的宗旨。

这些先哲们传达的宗旨，其实就如同阿德勒所说的“苦难通向解放和救赎”。

苦难之中，可以取得像罗洛·梅[③]所说的“意识领域的

① 西伯利：美国著名心理学家，《找回你自己》的作者。

② 弗罗伊登贝格尔：犹太裔美国心理学家，最早研究职业倦怠的心理学家之一。

③ 罗洛·梅：美国著名心理学家，被称为“美国存在心理学之父”。

扩大”，也可以获得卡伦·霍妮所说的“精神上的自由和力量”。

直面自己内心的纠葛，并努力想办法去解决，更容易获得精神上的自由和力量。

总而言之，逃避内心纠葛的人被认为患有神经症。相反，不逃避内心纠葛，可以强化感情上的自我意识。

据说，个人如果能够顺利通过偶遇的不安体验，就能实现自我力量的提升。

罗洛·梅、卡伦·霍妮、阿德勒关于这一点的说法不同，但表达的含义一致。哈佛大学埃伦·兰格教授提出的“正念”一词与上述观点也有相同的意味。

感情上的自我认识，位于现实否认的对立面。

“直面自己内心的纠葛，并想办法去解决”是一种苦难，也是一种勇气。弗兰克尔“对于人类而言，苦恼也别具一番意义”的观点，其实也有着相同的宗旨。

当你遇到困难，不妨想一想：“这个挫折一定有某种意义。它带给我什么启示呢？”这样思考时，你所体验的“困难”会通向解放与救赎。

没吃过苦，未必幸福。没经历过现实之苦，并不代表幸福。

开拓视野时很痛苦，承认现实时很痛苦。但是，这些痛苦最终会转变成救赎。

正确理解“人活着”这件事的本质

人类的初始设置中并不包括一定能幸福。

把生存看得轻而易举的现代人，缺乏对人性的正确理解。

每个人都追求幸福，但人性中有着拒绝幸福的因素。正如刚才提到的，人类的初始设置中并不包括一定能幸福。

人类诞生之初，以无力和依赖性为宿命，完全依靠自己的力量生存下去，是一项极其艰难的事情。而只有做好了这一极其艰难的事情，人生才会变得有意义。

关于弗兰克尔的“苦恼能力”，本书中也有所提及，正因为有了苦恼能力，人才能直面痛苦。如果没有苦恼能力，人必然会逃避痛苦。

人生中有许多无法逃避的问题。重要的是解决问题的能力。苦恼能力，类似于解决问题的能力。

活得痛苦不堪时，很多人嘴上说着“真想一死了之”，却还继续活着，虽然不幸。

“想死”的心情并不假。但是，不能死。

因为人被设置成要努力活下去。只要一息尚存，就一直活下去。

人的初始设置中包含追求幸福，却不包含一定能幸福。

活得失败是怎么回事

前面提到过，相对于追求幸福，人们追求安心的欲望更强烈。

没有做到自我实现的人，不安比不幸、不满等情绪更强烈。只要能设法逃避不安，无论多么不幸、不满，都能忍受。并且，他们会有意识地去忍受。

人类在生存道路上的失败，在于对于愤怒情绪的处理方法，以及对待苦难的态度。

一旦对待苦难的态度不正确，即使忍受了重重苦难，也无法最终实现解放与救赎。

明明生病了，却装作很健康，会很痛苦。

明明高烧三十八摄氏度，却装作生龙活虎的样子去工作，会很痛苦。

具体而言，善于沟通的人与不善于沟通的人，同样工作一天，辛苦程度不一样，消耗的能量也不一样。

不善于沟通的人，在公司正常工作就觉得疲惫不堪。这

与发着高烧坚持工作是同样的道理。联想一下有社交恐惧症的人，就不难理解这一点了。

直面现实

逃避苦难会带来束缚与绝望。

为逃避苦难而做出的努力，为何会产生挫折感呢？

出于自卑感的努力，为何最后会受挫呢？

这是因为，它强化了“我这样毫无价值”的内心感受。

很多人拼了命地干，结果还是不幸福。

原因在于，他们没有在努力的过程中停下脚步想一想，“我的感受方式是不是有什么不对的地方”。

没有去认真思考，“为什么别人这样做很有价值”，而“我这样做却没有任何价值”。

有一位神经症患者就是借助以下的发现解救了自己。

即“自己的心理尚未独立起来，心理上依赖父母，所以很痛苦”。没有勇气去颠覆父母向自己施加的自我形象认定，即“我这样做毫无价值可言”的自我形象。

其根源在于自我恐惧症。

如果努力建立在自我恐惧症的基础上，也只能变成强迫式努力。最终，也只能走向破灭。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

出于自卑感的努力，就是建立在自我恐惧症基础上的努力。

人们往往意识不到自己的自立意识在哪里受挫了。发现这一点会很难，却能够通往救赎。

受挫折的人，没有经历过从“无法忍受真实的自我”向“能够忍受真实的自我”成长的磨炼。

在从“无法忍受真实的自我”向“能够忍受真实的自我”成长的过程中，克服痛苦的磨炼是无法避免的。

受挫折的人，就无法忍受这种磨炼。

所谓活着，就是不断解决人生中的问题，经历人生看似无意义的痛苦。

“现实之苦”与“心理之苦”截然不同

如果没有“做真实的自我的决心”，为了引起别人的关注，就会不断地背叛自己。

由于依赖心理较强，好像需要引起别人的关注才能幸福。然而，忐忑不安的内心已经证明自身的不幸福。

等到自己发现了这一点，却已经失去了获得幸福的能力。

于是，我们习惯将不幸福的原因归结为现实之苦，而现

实之苦包括肉体上的疼痛和社会性的困难。

饥肠辘辘、瑟瑟发抖，这些是肉体之苦。感到痛苦的原因很明确。

但是，“现实之苦”不同于“心理之苦”。

原本，用“现实之苦”与“内心的苦恼和不安”来表述会更为贴切，或者用“现实之苦”与“不幸福”来表述较为恰当。

我们在提到“痛苦”时，会把现实之苦与不幸福统称为“痛苦”。

同样，在提到“不幸福”时，会把现实之苦与内心的不幸福统称为“不幸福”。

困难分为两种，即现实性困难和弗洛姆－莱希曼[①]所说的“情绪性困难”。然而，还有很多人认为困难只有一种。

因此，对应方式也不同。

避免成为“人生充满懊悔的人”

苦难会带来成长、实现救赎，是怎么回事呢？

直面内心的纠葛是一件很痛苦的事，却能通向成长与救赎。

① 弗洛姆－莱希曼：德国著名心理学家。

换言之，“战胜苦难，获得成长，便能够实现救赎”。

人类自诞生之初，就生活在成长欲求与倒退欲求的纠葛之中。

我们常说“不输给自己”。

“不输给自己”，其实就是不输给倒退欲求，而选择成长欲求。

人生中有两场战役，分别为与外敌之战，以及与自我之战。

与自我之战，就是直面内心的纠葛。

本书正是围绕与自我之战而展开。

相对于现实性困难，本书更着重于解读情绪性困难。

目 录

第 1 章 001
人生的境遇，由内心的冲突决定

每个人的内心，都有获得幸福和逃避苦难的两种欲求。正是这两种欲求，构成了我们内心的冲突。因为，幸福和苦难是共同存在的，没有战胜苦难的过程，就不会拥有幸福的滋味。因此，一个人人生的境遇如何，关键在于他如何对待自己内心的冲突！

第 2 章 019
敢于直面内心的冲突，人生将迎来全面突破

直面内心的冲突虽然痛苦，但是它可以引领我们实现个人的成长与提升。直面内心冲突的关键，在于接纳自己的不完美，只有接受了真实的自己，才会拥有克服困难的勇气，从而实现人生的逆转！

第 3 章 043
安全至上的思维方式，只能造就平庸的人生

大多数人之所以会平庸地过一生，是因为逃避困难比直面困难容易得多。更可怕的是，我们会用各种各样的借口来安慰自己，拒绝成长。这样做的后果只能是永远待在舒适区，度过庸庸碌碌的一生。

第 4 章 / 117
活在别人的目光里，是最失败的人生

顺从别人的目光，能让我们感到安全，但是这种做法却背离了自己的本性。实际上，活在别人目光里的人，无力抵抗自己的孤独和不安。由于缺乏面对真实自己的勇气，这样的人生是最失败的人生。

第 5 章 / 157
从与内心的冲突和解开始吧

物质上的满足只能带来短暂的快乐，只有正确地看待内心的冲突，与内心的冲突和解，我们才能获得真正的幸福。

后　记 /229

第 1 章

人生的境遇，由内心的冲突决定

需要全本请访问 www.ertongbook.com