

zwz的书摘

共计：1本书 · 105篇书摘

日期：2022年11月06日

书见账号 2359661944@qq.com

书见网址 memo.bookfere.com

目录

《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)》	1
-------------------------------------------------	---

《被讨厌的勇气：“自我启发之父”阿德勒的哲学课

((曰) 岸见一郎，(曰) 古贺史健)

》

因为表扬是”有能力的人对没能力的人所作出的评价“。

只要能够对所有人都建立起”虽不同但平等“的横向关系，那就根本不会产生自卑情结。

希望被别人表扬或者反过来想要去表扬别人，这是一种把一切人际关系都理解为”纵向关系“的证明。你也是因为生活在纵向关系中，所以才希望得到表扬。阿德勒心理学反对一切”纵向关系“，提倡把所有的人际关系都看作”横向关系“。在某种意义上，这可以说是阿德勒心理学的基本原理。

人表扬他人的目的就在于”操纵比自己能力低的对方“，其中既没有感谢也没有尊敬。

如果是因为你的反对就能崩塌的关系，那么这种关系从一开始就没有必要缔结，由自己主动舍弃也无所谓。活在害怕关系破裂的恐惧之中，那是为他人而活的一种不自由的生活方式。

这里有需要记住的行动原则。当我们在人际关系中遇到困难或者看不到出口的时候，首先应该考虑的是”倾听更大共同体的声音“这一原则。

的确，宇宙很难立刻想象出来。但是，希望你不要只拘泥于眼前的共同体，而要意识到自己还属于别的共同体，属于更大的共同体，例如国家或地域社会等，而且在哪里都可以作出某些贡献。

但是，这只不过是从公司这个小的共同体中被分离出来而已，任何人都还属于别的共同体。因为，无论怎样，我们的一切都属于地球这个共同体，属于宇宙这个共同体。

说只有付出了才能够找到自己的位置

就是直面”人生课题“。也就是不回避工作、交友、爱之类的人际关系课题，要积极主动地去面对。如果你认为自己就是世界的中心，那就丝毫不会主动融入共同体中，因为一切他人都是”为我服务的人“，根本没必要由自己采取行动。

阿德勒心理学认为归属感不是仅仅靠在那里就可以得到的，它必须靠积极地参与到共同体中去才能够得到。

哲人：只关心自己的人往往认为自己位于世界的中心。对于这样的人来说，他人只是“为我服务的人”；他们甚至会认为：“大家都应该为我服务，应该优先考虑我的心情。”

青年：就像王子或公主一样。

哲人：是的，正是如此。他们超越了“人生的主人公”，进而越位到“世界的主人公”。因此，在与他人接触的时候总是会想：“这个人给了我什么？”

请你考虑一下认可欲求的实质——他人如何关注自己、如何评价自己？又在多大程度上满足自己的欲求？受这种认可欲求束缚的人看似在看着他人，但实际上眼里却只有自己。失去了对他人的关心而只关心“我”，也就是以自我为中心。

实际上，不能进行“课题分离”、一味拘泥于认可欲求的人也是极其以自我为中心的人。

把对自己的执著（selfinterest）变成对他人的关心（socialinterest）。

就像我一直说的那样，阿德勒心理学认为”一切烦恼皆源于人际关系“。不幸之源也在于人际关系。反过来说就是，幸福之源也在于人际关系。

阿德勒认为他自己所叙述的共同体不仅仅包括家庭、学校、单位、地域社会，还包括国家或人类等一切存在；在时间轴上还包括从过去到未来，甚至也包括动植物或非生物。

在这里我们再深入考虑一下。如果他人是伙伴，我们生活在伙伴中间，那就能够从中找到自己的”位置“，而且还可以认为自己在为伙伴们——也就是共同体——做着贡献。像这样把他人看作伙伴并能够从中感到”自己有位置“的状态，就叫共同体感觉。

太过亲密就无法正面对话。但是，距离也不可以太远。“课题分离不是为了疏远他人，而是为了解开错综复杂的人际关系之线。

但是，当对他人大发雷霆的时候，那是”作为整体的我“选择了勃然大怒，绝对不是感情这一独立存在——可以说与我的意志无关——发出了怒吼。在这里，如果把”我“和”感情“分离

开来认为”感情让我那么做或者受感情驱使“，那就容易陷入人生谎言。

总之就是不可再分的最小单位的意思。那么具体来讲，什么不可以分割呢？阿德勒反对把精神和身体、理性和感情以及意识和无意识等分开考虑的一切二元论的价值观。

我改变了，发生变化的只是“我”。作为结果，对方会怎样我不知道，也无法左右，这也是课题分离。当然，随着我的变化——不是通过我的变化——对方也会发生改变。也许很多情况下对方不得不改变，但那不是目的，而且也可能不会发生。总之，把改变自己当成操纵他人的手段是一种极其错误的想法。

即使有人不喜欢你，那也并不是你的课题。并且，“应该喜欢我”或者“我已经这么努力了还不喜欢我也太奇怪了”之类的想法也是一种干涉对方课题的回报式的思维。不畏惧被人讨厌而是勇往直前，不随波逐流而是激流勇进，这才是对人而言的自由。如果在我面前有“被所有人喜欢的人生”和“有人讨厌自己的人生”这两个选择让我选的话，我一定会毫不犹豫地选择后者。比起别人如何看自己，我更关心自己过得如何。也就是想要自由地生活。

毫不在意别人的评价、不害怕被别人讨厌、不追求被他人认可，如果不付出以上这些代价，那就无法贯彻自己的生活方式，也就是不能获得自由。

也就是说“自由就是被别人讨厌”。

如果人际关系中有“回报思想”存在，那就会产生“因为我为你做了这些，所以你就应该给予相应回报”这样的想法。当然，这是一种与课题分离相悖的思想。我们既不可以寻求回报，也不可以受其束缚。

假如你会进行课题分离又会如何呢？也就是说，无论上司怎么蛮不讲理地乱发脾气，那都不是“我”的课题。毫不讲理这件事情是上司自己应该处理的课题，既没必要去讨好，也没必要委曲求全，我应该做的就是诚实面对自己的人生、正确处理自己的课题。如果你能够这样去理解，事情就会截然不同了。

人为什么会如此在意别人的视线呢？阿德勒心理学给出的答案非常简单，那就是因为你还不会进行课题分离。把原本应该是别人的课题也看成是自己的课题。

关于自己的人生你能够做的就只有“选择自己认为最好的道路”。另一方面，别人如何评价你的选择，那是别人的课题，你根本无法左右。

信任这一行为也需要进行课题分离。信任别人，这是你的课题。但是，如何对待你的信任，那就是对方的课题了。如果不分清界限而是把自己的希望强加给别人的话，那就变成粗暴的“干涉”了。

青年：辅导顾问不改变被辅导者的人生吗？ 哲人：能够改变自己的只有自己。

接受心理咨询辅导之后，被辅导者下什么样的决心、是否改变生活方式，这都是被辅导者本人的课题，辅导顾问不能干涉。

辨别究竟是谁的课题的方法非常简单，只需要考虑一下“某种选择所带来的结果最终要由谁来承担？

基本上，一切人际关系矛盾都起因于对别人的课题妄加干涉，或者自己的课题被别人妄加干涉。只要能够进行课题分离，人际关系就会发生巨大改变。

这种事任何人都做不到。无论我们走到哪里都被他人包围着，都是活在与他人的关系之中的社会性的“个人”，无论如何都逃不出人际关系这张坚固的大网。阿德勒所说的“一切烦恼皆源于人际关系”这句话真可谓是真知灼见啊。

“货币是被铸造的自由。

我也承认人生谎言。我害怕与人打交道，不想在人际关系中受伤，所以就想回避人生课题。正因为如此才摆出了这样那样的借口。

我们人类并不是会受原因论所说的精神创伤所摆弄的脆弱存在。从目的论的角度来讲，我们是用自己的手来选择自己的人生和生活方式。我们有这种力量。

也就是“不在于被给予了什么，而在于如何去使用被给予的东西”

决定你的生活方式（人生状态）的不是其他任何人，而是你自己这一事实。

这是因为那个人已经下定决心要找机会”结束这种关系“，继而正在搜集结束关系的材料，所以才会那样感觉。对方其实没有任何改变，只是自己的”目的“变了而已。人就是这么任性而自私的生物，一旦产生这种想法，无论怎样都能发现对方的缺点。即使对方是圣人君子一样的人物，也能够轻而易举地找到对方值得讨厌的理由。正因为如此，世界才随时可能变成危险的所在，人们也就有可能把所有他人看成”敌人“。

那并不是因为无法容忍A的缺点才讨厌他，而是你先有”要讨厌A“这个目的，之后才找出了符合这个目的的缺点。

人根本不可能一个人活着，只有在社会性的环境之下才能成为”个人“。因此，阿德勒心理学把作为个人的”自立“和在社会中的”和谐“作为重大目标。

另一方面，束缚是想要支配对方的表现，也是一种基于不信任感的想法。与一个不信任自己的人处在同一个空间里，那就根本不可能保持一种自然状态。阿德勒说：”如果想要和谐地生活在一起，那就必须把对方当成平等的人。”

并不是积极地去肯定花心。请你这样想，如果在一起感到苦闷或者紧张，那即使是恋爱关系也不能称之为爱。当人能够感觉到”与这个人在一起可以无拘无束“的时候，才能够体会到爱。既没有自卑感也不必炫耀优越性，能够保持一种平静而自然的状态。真正的爱应该是这样的。

但是，阿德勒不同意束缚对方这一点。如果对方过得幸福，那就能够真诚地去祝福，这就是爱。相互束缚的关系很快就会破裂。

阿德勒不同意束缚对方这一点。如果对方过得幸福，那就能够真诚地去祝福，这就是爱。相互束缚的关系很快就会破裂。青

当然可以。只要你变了，周围也会改变。必须要有所改变。阿德勒心理学不是改变他人的心理学，而是追求自我改变的心理学。不能等着别人发生变化，也不要等着状况有所改变，而是由你自己勇敢迈出第一步。

而且，在这个阶段的人际关系方面出现问题的，就是那些被称为自闭的人。

工作上的人际关系可以说门槛最低。工作上的人际关系因为有着成果这一简单易懂的共通目标，即使有些不投缘也可以合作或者说必须合作；而且，因”工作“这一点结成的关系，在下班或者转行后就又可以变回他人关系。

原本主张的对错与胜负毫无关系。如果你认为自己正确的话，那么无论对方持什么意见都应该无所谓。但是，很多人都会陷入权力之争，试图让对方屈服。正因为如此，才会认为”承认自己的错误“就等于”承认失败“。

关于权力之争，还有一点需要注意。那就是无论认为自己多么正确，也不要以此为理由去责难对方。这是很多人都容易陷落进去的人际关系圈套。

你似乎还没有真正理解。不是不能发怒，而是”没必要依赖发怒这一工具“。

孩子正是因为知道这一点，所以才会出现问题行为。孩子并不是受过去原因（家庭环境）的影响，而是为了达到现在的目的（报复父母）。

这种情况下，对方的目的是什么呢？是纯粹想要讨论政治吗？不是。对方只是想要责难挑衅你，通过权力之争来达到让不顺眼的你屈服的目的。这个时候你如果发怒的话，那就是正中其下怀，关系会急剧转入权力之争。

因私愤而流露的发怒只不过是让别人屈服的一种工具而已。

先生您说“人是在捏造愤怒的感情”

如果能够体会到“人人都是我的伙伴”，那么对世界的看法也会截然不同。不再把世界当成危险的所在，也不再活在不必要的猜忌之中，你眼中的世界就会成为一个安全舒适的地方。人际关系的烦恼也会大大减少。

当某人陷入困难的时候你随时愿意伸出援手，那他对你来说就是可以称为伙伴的存在。

而且，就像热衷于照镜子的少年一样，这实际上也是自我意识过剩的反应。世上的人其实并不关注我。即使我在大街上倒立也不会有人留意！

不是单纯的竞争对手。不知不觉就会把他人乃至整个世界都看成“敌人”

我们都走在一个并不存在纵轴的水平面上，我们不断向前迈进并不是为了与谁竞争。价值在于不断超越自我。

就知识、经验或者责任来讲也许存在着差异。也许孩子不能很好地系鞋带、不能解开复杂的方程式或者是在发生问题的时候不能像成人那样去负责任。但是，人的价值并不能用这些来决定。我的回答仍然一样：所有的人都是“虽然不同但是平等”的。

人都各有差异，这种“差异”不关乎善恶或优劣。因为不管存在着什么样的差异，我们都是平等的人。

健全的自卑感不是来自与别人的比较，而是来自与“理想的自己”的比较。

阿德勒说：“在我们的文化中，如果要问谁最强大，那答案也许应该是婴儿。婴儿其实总是处于支配而非被支配的地位。”婴儿就是通过其弱势特点来支配大人。并且，婴儿因为弱势所以不受任何人的支配。

通过这种方式，我就可以变得比他人更有优势、更加“特别”。生病的时候、受伤的时候、失恋难过的时候，在诸如此类情况下，很多人都会用这种态度来使自己变成“特别的存在”。

哲人：是的。如果真正地拥有自信，就不会自大。正因为有强烈的自卑感才会骄傲自大，那其实是想要故意炫耀自己很优秀。担心如果不那么做的话，就会得不到周围的认可。这完全是一种优越情结。

青年：……也就是说，自卑情结和优越情结从名称上来看似乎是正相反的，但实际上却有着密切的联系？

不过，借助权势的力量来抬高自己的人终究是活在他人的价值观和人生之中。这是必须重点强调的地方。

哲人：虽然苦于强烈的自卑感，但却没有勇气通过努力或成长之类的健全手段去进行改变。即便如此，又没法忍受“因为有A所以才做不到B”之类的自卑情结，无法接受“无能的自己”。如此一来，人就会想要用更加简便的方法来进行补偿。

青年：怎么做呢？

哲人：表现得好像自己很优秀，继而沉浸在一种虚假的优越感之中。

青年：不想成功？这是什么道理啊？

哲人：简单地说就是害怕向前迈进或者是不想真正地努力。不愿意为了改变自我而牺牲目前所享受的乐趣——比如玩乐或休闲时间。也就是拿不出改变生活方式的“勇气”，即使有些不满或者不自由，也还是更愿意维持现状。

自卑感本身并不是坏事。这一点你能够理解吧？就像阿德勒说过的那样，自卑感也可以成为促成努力和进步的契机。例如，虽然对学历抱有自卑感，但若是正因为如此，才下定“我学历低所以更要付出加倍的努力”之类的决心，那反而成了好事。

而另一方面，自卑情结是指把自己的自卑感当作某种借口使用的状态。具体就像“我因为学历低所以无法成功”或者“我因为长得不漂亮所以结不了婚”之类的想法。像这样在日常生活中大肆宣扬“因为有A所以才做不到B”这样的理论，这已经超出了自卑感的范畴，它是一种自卑情结。

阿德勒说“无论是追求优越性还是自卑感，都不是病态，而是一种能够促进健康、正常的努力和成长的刺激”

与此相对应的就是自卑感。人都处于追求优越性这一“希望进步的状态”之中，树立某些理想

或目标并努力为之奋斗。同时，对于无法达成理想的自己就会产生一种自卑感。

首先，人是作为一种无力的存在活在这个世界上。并且，人希望摆脱这种无力状态，继而就有了普遍欲求。阿德勒称其为“追求优越性”。

青年：……如果这个世界上只有我一个人存在？

哲人：是的。也就是说，价值问题最终也可以追溯到人际关系上。

价值必须建立在社会意义之上。即使1美元纸币所承载的价值是一种常识（共通感觉），那它也不是客观意义上的价值。

笔记：但是社会共识不因主观而改变

困扰我们的自卑感不是“客观性的事实”而是“主观性的解释”

之所以感觉孤独并不是因为只有你自己一个人，感觉自己被周围的他人、社会和共同体所疏远才会孤独。我们要想体会孤独也需要有他人的存在。也就是说，人只有在社会关系中才会成为“个人”

在人际关系中根本不可能不受伤。只要涉入人际关系就会或大或小地受伤，也会伤害别人。阿德勒曾说“要想消除烦恼，只有一个人在宇宙中生存”。但是，那种事情根本就无法做到。

笔记：美好的结局不一定总会有

与朋友一起和那个男孩出去玩儿，最终那个男孩先向她告白了

出去玩儿，最终那个男孩先向她告白了。

“无论之前的人生发生过什么，都对今后的人生如何度过没有影响。”决定自己人生的是活在“此时此刻”的你自己。

青年：梦也许会破灭啊！

哲人：但那又怎样呢？应该去做——这一简单的课题摆在面前，但却不断地扯出各种“不能做的理由”，你难道不认为这是一种很痛苦的生活方式吗？梦想着做小说家的他，正是“自己”把人生变得复杂继而难以获得幸福。

实际上，他是想通过不去比赛这一方式来保留一种“如果做的话我也可以”的可能性，即不愿出去被人评价，更不愿去面对因作品拙劣而落选的现实。他只想活在“只要有时间我也可以、

只要环境具备我也能写、自己有这种才能”之类的可能性中。或许再过5年或者10年，他又开始使用“已经不再年轻”或者“也已经有了家庭”之类的借口。

要想改变生活方式需要很大的“勇气”。面对变化产生的“不安”与不变带来的“不满”，你一定是选择了后者

问题不在于过去而在于现在。现在你了解了生活方式。如果是这样的话，接下来的行为就是你自己的责任了。无论是继续选择与之前一样的生活方式还是重新选择新的生活方式，那都在于你自己。

某人如何看“世界”，又如何看“自己”，把这些“赋予意义的方式”汇集起来的概念就可以理解为生活方式。从狭义上来讲可以理解为性格：从广义上来说，这个词甚至包含了某人的世界观或人生观。

这个世界上充斥着违法或犯罪之类的种种恶行。但是，纯粹意义上想要做“恶=没好处的事”的人根本没有。

重要的不是被给予了什么，而是如何去利用被给予的东西

人并不受过去的原因所左右，而是朝着自己定下的目标前进，这就是哲人的主张。哲人所倡导的“目的论”是一种彻底颠覆正统心理学中的因果论的思想

问题不在于“发生了什么”，而在于“如何诠释”

我并不是否定感情的存在。任何人都有感情，这是理所当然的事情。但是，如果你说“人是无法抵抗感情的存在”，那我就要坚决地否定这种观点了。我们并不是在感情的支配下而采取各种行动。而且，在“人不受感情支配”这个层面上，进而在“人不受过去支配”这个层面上，阿德勒心理学正是一种与虚无主义截然相反的思想和哲学。

你并不是“受怒气支配而大发雷霆”，完全是“为了大发雷霆而制造怒气”。也就是说，为了达到大发雷霆这个目的而制造出来愤怒的感情。

所谓愤怒其实只是可放可收的一种“手段”而已。它既可以在接电话的瞬间巧妙地收起，也可以在挂断电话之后再次释放出来。这位母亲并不是因为怒不可遏而大发雷霆，她只不过是用了高声震慑住女儿，进而使其听自己的话才采用了愤怒这种感情。

愤怒都是捏造出来的

他心有不满足，而且也并不幸福。但是，他的确是按照“目的”而采取的行动。不仅仅是他，我们大家都是在为了某种“目的”而活着。这就是目的论。

“任何经历本身并不是成功或者失败的原因。我们并非因为自身经历中的刺激——所谓的心理创伤——而痛苦，事实上我们会从经历中发现符合自己目的的因素。决定我们自身的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义。”

感冒原因是穿得薄也好、淋了雨也好，这都无所谓。问题是现在正受着高烧的折磨这个事实，关键在于症状。如果是医生的话，就应该好好开药或者打针，以一些专业性的处理来进行治疗。

你的朋友是先有了“不出去”这个目的，之后才会为了达到这个目的而制造出不安或恐惧之类的情绪。阿德勒心理学把这叫作“目的论”。

如果一味地关注过去的原因，企图仅仅靠原因去解释事物，那就会陷入“决定论”。也就是说，最终会得出这样的结论：我们的现在甚至未来全部都由过去的事情所决定，而且根本无法改变。

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。

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。

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……