

By 岸见一郎

- 阿尔弗雷德·阿德勒、弗洛伊德、荣格并称“心理学三巨头”。
- 易怒的人并不是性情急躁，而是不了解发怒以外的有效交流工具，所以才会说“不由得发火”之类的话。这其实是在借助发怒来进行交流。

- 阿德勒心理学关于人的行为与心理方面的目标：

行为 { 自立  
          与社会和谐共处

心理 { “我有能力”的意识  
          “人人都是我的伙伴”

- 如果对方过得幸福，那就能够多真诚地去不幸福，这就是爱。相互束缚的关系很快就会破裂。
- “货币是被铸造的自由。”——陀思妥耶夫斯基
- 自由是不再寻求认可。我们并不是为了满足别人期待而活着。
- 能够改变自己的人只有自己。
- 课题分离。
- 格尔迪奥斯绳结。
- 的确，按照别人的期待生活比较轻松，因为那是把自己的人生托付给了别人，比如走在父母铺好的轨道上。尽管这里也会有各种不满，但只要还在轨道上走着就不会迷路。但如果要自己决定自己的道路，那就有可能迷路，甚至也会面临“该如何生存”的课题。
- 一切冲突皆源自于人际关系。——阿德勒
- 你被别人讨厌，这是你行使自由以及活得自由的证据，也是你按照自我方针生活的表现。

- 。 人际关系的终点(终极目标)在于共同体感觉。

Individual psychology

Social Interests

- 。 建立横向关系。

- 。 上帝,请赐予我平静,去接受我无法改变的;给予我勇气,去改变我能改变的;赐予我智慧,分辨这两者的区别。”——尼布尔的祈祷。

- 。 人生是连续的刹那,请不要把人生理解为一条线。计划式的人生不是有无必要,而是根本不可能。

- 。 没有目标也无妨,认真过好此时此刻,本身就是跳舞。不要把人生弄得太深刻,请不要把认真和深刻混为一谈。认真也不深刻

- 。 “人生谎言”:最大的谎言就是不活在“此时此刻”,引咎过去,关注未来,把微弱而模糊的光投向人生整体。

2021/08/15 at Berkeley