

引言

- 世界是简单的，人生也是简单的

- 人住在主观世界里
- 摘掉墨镜是勇气的问题

第一夜 我们的不幸是谁的错？

- 心理学“第三巨头”阿德勒

- 20 世纪初阿德勒心理学
- 与希腊哲学一脉相承
- 个体心理学

- 再怎么“找原因”，也没法改变一个人

- 人即使想要改变也无法改变？--> 认为现在都由过去决定，是很奇怪的。阿德勒心理学的立场是现在和过去没有关系。
- E.g. 不安情绪的目的是不想到外面去。

- 心理创伤并不存在

- 立足于原因论的人们仅仅指出“你之所以痛苦是因为过去的事情”，继而简单地安慰“所以错不在你”。所谓的心理创伤学说就是原因论的典型。
- 阿德勒心理学明确否定心理创伤。这一点具有划时代的创新意义。
- E.g. 如果闭门不出一直憋在自己房间里的话，父母会非常担心。这就可以把父母的关注集于一身，而且还可以得到父母小心翼翼的照顾。另一方面，哪怕踏出家门一步，都会沦为无人关注的“大多数”，都会成为茫茫人海中非常平凡的一员，甚至成为逊色于人的平庸之辈；而且，没人会重视自己。这些都是闭居者常有的心理。
 - （？！或者说失败主义，这听起来不是什么新颖的概念。？失败主义和阿德勒心理学的概念辨析与谁先谁后？）
- 我们大家都是在为了某种“目的”而活着。这就是目的论。

- 愤怒都是捏造出来的

- 人并不是“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，为了达到大发雷霆的目的而制造愤怒的感情。
- E.g. 即使不大声呵斥而是讲道理的话，服务员也应该会诚恳地向你道歉或者是用干净的抹布为你擦拭。……你感觉讲道理太麻烦，所以想用更加快捷的方式使并不抵抗的对方屈服。作为相应的手段，你采用了“愤怒”这种感情。
 - （？！在这样的理论下就不存在“无能狂怒”了，这个点显然值得商榷）
- 所谓愤怒只是一种可放可收的“手段”而已。

- 弗洛伊德说错了

- 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。
- 以精神创伤说为代表的弗洛伊德式的原因论就是变相的决定论，是虚无主义的入口。
- （？！这好像不叫弗洛伊德“说错了”，理论的发展不是简单的 A 推翻 B，而是 C 在 A 和 B 的基础上发展起来。）

- 苏格拉底和阿德勒

- 改变的第一步就是理解。
- 答案不应该从别人那里得到，而应该是自己亲自找。

- 你想“变成别人”吗？

- 无论积累多少知识，作为根基的秉性或者性格绝不会变？--> 你现在无法体会到幸福，因为你不会爱你自己。而且，为了能够爱自己，你希望“变成别人”，希望舍弃现在的自我变成像别人一样的人。

- 悦纳目前的自己，但是并不是说要一直这样下去，如果不能感到幸福的话就需要不断向前迈进。
- “重要的不是被给予了什么，而是如何利用被给予的东西。”
- 你的不幸，皆是自己“选择”的
 - 一味执着于“被给予了什么”，现实不会改变，需要的不是更换而是更新。
 - 现在的你之所以不幸正是因为你亲手选择了“不幸”，而不是因为生来就不幸。
- 人们常常下定决心“不改变”
 - 阿德勒心理学当中用“生活方式”一词来说明性格或秉性，人生中思考或行为的倾向。
 - 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。
 - 阿德勒心理学认为，生活方式是自己主动选择的结果。大约 10 岁的时候做了这样的选择。
 - 假若生活方式不是先天被给予的，而是自己选择的结果，那就可以由自己进行重新选择。
 - （?! 看起来这个理论能够比较好地切入“先天”和“后天”的概念，但是它真实吗？还是只是一个推论？这个推论经历了怎样的发展？）
 - 之所以不改变，是因为下了不改变的决心。
 - 也就是说，即使人们有各种不满，但还是认为保持现状更加轻松、更能安心。
 - 阿德勒心理学就是勇气心理学。
- 你的人生取决于当下
 - 要有“摒弃现在的生活方式”的决心
 - 像这样活在“如果怎样怎样”的假设之中，就根本无法改变

第二夜 一切烦恼都来自人际关系

- 为什么讨厌自己
 - 之所以只看到缺点是因为下定了“不要喜欢自己”的决心
 - 接受“现在的自己”，不管结果如何，首先树立起向前迈进的勇气。阿德勒心理学把这叫作“鼓励”。
 - 人为什么讨厌自己，盯着自己的缺点不肯喜欢自己，因为太害怕被他人讨厌、害怕在人际关系中受伤。
- 一切烦恼都是人际关系的烦恼
 - 我们要想体会孤独也需要有他人的存在
 - 阿德勒断言“人的烦恼皆源于人际关系”。仅止于个人的烦恼，即所谓的“内部烦恼”根本不存在，任何烦恼中都有他人的因素。
- 自卑感来自主观的臆造
 - 在阿德勒所使用的德语中，劣等感的意思是价值更少的“感觉”。也就是说，劣等感是一个关于自我价值判断的词语。
 - 问题在于我如何看待这种身高以及赋予它什么样的价值。
 - 困扰我们的自卑感不是“客观性的事实”而是“主观性的解释”。
- 自卑情结只是一种借口
 - 人希望摆脱无力的状态，继而就有了普遍欲求。阿德勒称其为“追求优越性”。
 - 对于无法达成理想的自己就会产生一种自卑感。
 - 自卑感本身并不是坏事，自卑情结是指把自己的自卑感当作某种借口使用的状态。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。

- 阿德勒用“外部因果律”一词来进行说明。意思就是：将原本没有任何因果关系的事情解释成似乎有重大因果关系一样。
 - 例如，前几天就有人说：“自己之所以始终无法结婚，就是因为幼时父母离婚的缘故。”从弗洛伊德的原因论来看，父母离婚对其造成了极大的精神创伤，与自己的婚姻观有着很大的因果关系。但是，阿德勒从目的论的角度出发吧这种论调称为“外部因果律”。
- 越自负的人越自卑
 - 那些用语言或态度表明自己的自卑情结的人和声称“因为有 A 所以才做不到 B”的人，他们的言外之意就是“只要没有 A，我也会是有能力、有价值的人”。
 - “优越情结”，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。
 - 阿德勒明确指出“如果有人骄傲自大，那一定是因为他有自卑感”。
 - 举一个关于自夸的复杂实例，这是一种通过把自卑感尖锐化来实现异常优越感的模式，具体就是夸耀不幸。
 - 这种人其实是想要借助不幸来显示自己“特别”，他们想要用不幸这一点来压住别人。
 - 以自己的不幸为武器来支配对方。
- 人生不是与他人的比赛
 - 所谓“追求优越性”是指自己不断朝前迈进，而不是比别人高出一等的意思。
 - 不与任何人竞争，只要自己不断前进。
 - 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
 - 我们“虽然不同但是平等”
 - 价值在于不断超越自我
- 在意你长相的，只有你自己
 - 如果在人际关系中存在“竞争”，那人就不可能摆脱人际关系带来的烦恼，也就不可能摆脱不幸。
 - 不知不觉就会把他人乃至整个世界都看成“敌人”。
 - 把他人的幸福看作“我的失败”，所以才无法给予祝福。
 - 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。
- 人际关系中的“权力斗争”与复仇
 - 的确，我们有时候会对社会问题感到愤怒。但是，这并不是突发性的感情，而是合乎逻辑的愤慨。个人的愤怒（私愤）和对社会矛盾或不公平产生的愤怒（公愤）不属于同一种类。个人的愤怒很快就会冷却，而公愤则会长时间地持续。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。
 - （?! 以往没有看到其在形式上的不同，只有在意义上的不同，这样的不同是真实存在的吗？）
 - 如果遭人当面辱骂，我就会考虑一下那个人隐藏的“目的”。不仅仅是直接性的当面辱骂，当被对方的言行激怒的时候，也要认清对方是在挑起“权力之争”。
 - 人际关系一旦发展到复仇阶段，那么当事人之间几乎就不可能调和了。为了避免这一点，在受到争权挑衅时绝对不可以上当。
- 承认错误，不代表你失败了
 - 不是不能发怒，而是“没必要依赖发怒这一工具”。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。
 - （?! 那不就是不由自主的发怒，和前文有目的的发怒相矛盾了。）

- 人在人际关系中一旦确信“我是正确的”，那就已经步入了权力之争。
- 如果你认为自己正确的话，那么无论对方有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”。
 - （？！认为正确和权力之争未必应该是矛盾的）
 - 承认错误、赔礼道歉、推出权力之争，这些都不是“失败”。
- 人生的三大课题：交友课题、工作课题以及爱的课题
 - 那么你为什么把别人看成是“敌人”而不能认为是“伙伴”呢？那是因为勇气受挫的你在逃避“人生的课题”。
 - 这些目标可以通过阿德勒所说的直面“人生课题”来实现。
 - 阿德勒把这些过程中产生的人际关系分为“工作课题”“交友课题”和“爱的课题”这三类，又统称为“人生课题”。
 - 一个个体在想要作为社会性的存在生存下去的时候，就会遇到不得不面对的人际关系，这就是人生课题。
 - 首先工作课题
 - 无论什么种类的工作，都没有一个人可以独立完成。不过工作上的人际关系门槛最低，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。
 - 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
- 浪漫的红线和坚固的锁链
 - 交友课题
 - 脱离了工作的、更广泛意义上的朋友关系。正因为没有了工作关系那样的强制力，所以也就更加难以开始和发展。
 - 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。
 - 爱的课题
 - 恐怕是最难的课题
 - 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。
 - 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。
 - 亲子关系
 - 但是，亲子关系原则上不可以分手，难就难在这里。
 - 现阶段能说的就是不能够逃避。最不可取的就是在“这样”的状态下止步不前。
- “人生谎言”叫我们学会逃避
 - 假设你讨厌这个人，是因为其身上又无法容忍的缺点。那并不是因为无法容忍缺点，而是先有“要讨厌这个人”的目的，才找除了符合的缺点。
 - 处于恋爱关系的人分手的时候，任何言行都会让人生气，尽管几个月前还不是这样。
 - 并不是对方改变而是自己的“目的”变了。
 - （？！这个例子是不是极端了，使得结论令人生疑。）
 - 阿德勒把这种企图设计种种借口来回避人生课题的情况叫作“人生谎言”。

- 阿德勒并不打算用善恶来区分人生课题或者人生谎言。我们现在应该谈的既不是善恶问题也不是道德问题，而是“勇气”问题。
- 阿德勒心理学是“勇气的心理学”
 - 阿德勒心理学不是“拥有的心理学”而是“使用的心理学”。

第三夜 让干涉你生活的人见鬼去

- 自由就是不再寻求认可
 - 阿德勒心理学的一个大前提，否定寻求他人的认可。
- 要不要活在别人的期待中？
 - 我们“并不是为了满足别人的期待而活着”。
 - 我们没必要去满足别人的期待。
 - 他人也“不是为了满足你的期待而活”。
 - 正是为了克服无神世界的虚无主义才更有必要否定他人的认可。
 - 需要先了解阿德勒心理学中的“课题分离”这一主张。
- 把自己和别人的“人生课题”分离开
 - 学习是孩子的课题。与此相对，父母命令孩子学习就是对别人的课题妄加干涉。如果这样的话，那肯定避免不了冲突。因此，我们必须从“这是谁的课题”这一观点出发，把自己的课题和别人的课题分离开来。
 - 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。
 - 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？”
 - （？！还是可以用权责一致来理解，但是问题是指导引导的责任在这里面就被一笔带过了）
 - 可以把马带到水边，但不能强迫其喝水。
- 父母也得放下孩子的课题
- 放下别人的课题，烦恼轻轻飞走
 - 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。
- 砍断“格尔迪奥斯绳结”
 - 别人因担心自己而伸出的手也粗暴地推开并说：“不要干涉我！”这不是践踏别人的好意吗？
 - 亚历山大大帝将绳结一刀两断。“命运不是靠传说决定而是要靠自己的剑开拓出来，我不需要传说的力量而要靠自己的剑去开拓命运。”
 - 像这样盘综错节的绳结也就是人际关系中的“羁绊”，已经无法用普通方法解开了，必须用全新的手段将其切断。我在说明“课题分离”的时候总是会想起格尔迪奥斯绳结。
 - 课题分离并不是人际关系的最终目标，而是入口。
 - 阿德勒心理学中有反常识的方面：否定原因论、否定精神创伤、采取目的论；认为人的烦恼全都是关于人际关系的烦恼；此外，不寻求认可或者课题分离也全都是反常识的理论。
- 对认可的追求，扼杀了自由
 - 的确，按照别人的期待生活会比较轻松，那是因为把自己的人生托付给了别人
 - 在意别人的视线、看着别人的脸色生活、为了满足别人的期望而活着，这或许的确能够成为一种人生路标，但这却是极其不自由的生活方式。那么，为什么要选择这种不

- 自由的生活方式呢？你用了“认可欲求”这个词，总而言之就是，不想被任何人讨厌。
- 是的，的确没有希望惹人厌的人。但是，请你这样想：为了不被任何人厌恶需要怎么做呢？答案只有一个。那就是时常看着别人的脸色并发誓忠于任何人。
 - 为了满足别人的期望而活以及把自己的人生托付给别人，这是一种对自己撒谎也不断对周围人撒谎的生活方式。
 - 分离课题并不是以自我为中心，相反，干涉别人的课题才是以自我为中心的想法。
 - 选择了不自由生活方式的大人看着自由活在当下的年轻人就会批判其“享乐主义”。当然，这其实是为了让自己接受不自由生活而捏造出的一种人生谎言。
 - 自由就是被别人讨厌
 - 不想被别人讨厌，这对人而言是非常自然的欲望和冲动。近代哲学巨人康德把这种欲望称作“倾向性”。
 - 按照这种“倾向性”，也就是按照欲望或冲动去生活、像自斜坡上滚下来的石头一样生活，这是不是“自由”呢？绝对不是！这种生活方式只是欲望和冲动的奴隶。真正的自由是一种把滚落下来的自己从下面向上推的态度。
 - 自由就是被别人讨厌。
 - 被某人讨厌是行使自由以及活得自由的证据，也是按照自我方针生活的表现。
 - 即使跳出组织也无法得到真正的自由。好不在意别人的评价、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。
 - 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。
 - （?! 现在很多教育、养育方面的主张都是需要师长提供情绪价值，这个角度也许是一个切入这些问题的好的角度，需要看看这样的理论后续是如何发展的。）
 - 人际关系“王牌”，握在你自己手里
 - 当我下定修复关系之“决心”的时候，对方拥有什么样的生活方式、怎么看我、对我主动靠近他这件事持什么态度等，这些与我都毫无关系了。即使对方根本不想修复关系也无所谓。问题是我有没有下定决心，“人际关系之卡”总是掌握在自己手中。
 - 提到人际关系，人们往往会想起“两个人的关系”或者“与很多人的关系”，但事实上首先是自己。如果被认可欲求所束缚，那么“人际关系之卡”就会永远掌握在他人手中。

第四夜 要有被讨厌的勇气

- 个体心理学和整体论
 - 阿德勒心理学即个体心理学，是引导人走向孤立的个人主义的学问 --> 在英语中，个体心理学的个人在语源上有“不可分割”的意思。
 - 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。
 - 把人看作不可分割的存在和作为“整体的我”来考虑的方式叫做“整体论”。
 - 人际关系并不止于分离课题。相反，分离课题是人际关系的出发点。
- 人际关系的终极目标
 - 人际关系的终点在哪里？“共同体感觉”。
 - 把他人看作伙伴并能够从中感到“自己有位置”的状态。
 - 共同体感觉是幸福的人际关系最重要的指标。
 - 社会的最小单位是“我和你”，只要两个人存在，就会产生社会、产生共同体。
 - 把对自己的执着变成对他人的关心。

- “拼命寻求认可”反而是以自我为中心？
 - 在你的印象中，以自我为中心的人是什么样的人呢？首先想到的是暴君一样的人物；另一方面，破坏集团和谐的人物。
 - 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。
 - 一味在意“他人怎么看”的生活方式正是只关心“我”的自我中心式的生活方式。
- 你不是世界的中心，只是世界地图的中心
 - 自己人生的主人公是“我”，并不意味着“我”君临于世界的中心。“我”是自己人生的主人公，同时也是共同体的一员、是整体的一部分。
 - 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？”。但是这一点恐怕就是跟王子或公主不同的地方吧——这种期待并不会每次被满足，因为“别人不是为了满足你的期待而活”。
 - （？！这个问题和情绪价值情绪支撑是不是有一些关系？）
 - 如同在世界地图上看世界有中心和边缘，在地球仪上看世界则没有区别。--> 你是共同体的一部分，而不是中心。
 - 归属感不是生来就有的东西，要靠自己的手去获得。只有付出了才能找到自己的位置，思考“我能给这个人什么”，这就是对共同体的参与和融入。
- 在更广阔的天地寻找自己的位置
 - 阿德勒所说的共同体不仅包括家庭或公司等看得见的存在，也包括那些看不见的联系。
 - 为什么要意识到更大的共同体？比如如果学生只看到了学校，认为学校就是一切，遇到了麻烦就会没有归属感，然后就会逃避到更小的共同体，例如家庭之中，并且还会躲在里面不愿出去，有时甚至会陷入家庭暴力等不良状况。
 - 在学校之外，还有更加广阔的世界。而且，我们都是那个世界的一员。如果学校中没有自己的位置的话，还可以从学校“外面”找到比的位置，可以转学，甚至可以退学。一张退学申请就可以切断联系的共同体终归也就只是那种程度的联系。如果了解世界之大，就会明白自己在学校中所受的苦只不过是“杯中风暴”而已。只要跳出杯子，猛烈的风暴也会变成微风。
 - 闷在自己的房间里就好比停留在杯子里躲在一个小小的避难所里一样。即使能够避雨，但暴风雨却不会停止。
 - 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。
 - 如果按照“人的社会”这个共同体来考虑的话，你和教师都是平等的“人”。如果被提出不合理的要求，那就可以正面拒绝。
 - 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。
- 批评不好……表扬也不行？
 - 课题分离如何带来良好的关系？“横向关系”。
 - 阿德勒心理学关于以育儿活动为代表的一切与他人的交流，都采取“不可以表扬”的立场，同时也反对体罚、不认可批评。不可以批评也不可以表扬，这就是阿德勒心理学的立场。
 - 表扬这种行为含有“有能力者对没能力者所做的评价”这方面的特点。
 - 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。
 - 我们表扬或批评他人只有“用糖还是用鞭子”的区别，其背后目的都是操纵。阿德勒心理学之所以强烈否定赏罚教育，就因为它是为了操纵孩子。
 - 希望被别人表扬或者反过来想要去表扬别人，这是把一切人际关系理解为“纵向关系”的证明。阿德勒心理学反对一切“纵向关系”，提倡把所有人际关系都看作“横向关

系”。

- （？！也就是反对人际关系中存在上下级的观点，而认为都是平等的关系。）
- 自卑感原本就是从纵向关系中产生的一种意识。
- 有鼓励才有勇气
 - 正因为把人际关系看成纵向关系、把对方看得比自己低，所以才会去干涉。
 - 阿德勒心理学把这种基于横向关系的援助称为“鼓励”。
 - 没有人会因为表扬而形成“自己没能力”的信念，以表扬为目的最终就会选择迎合他人价值观的生活方式，这是表扬逊于鼓励的方面。
- 有价值就有勇气
 - 重要的是不“评价”他人。
 - 人在听到感谢之词的时候，就会知道自己能够对别人有所贡献。
 - 人只有在能够感觉自己有价值的时候才可以获得勇气。
 - 人只有在可以体会到“我对共同体有用”的时候才能够感受到自己的价值，这就是阿德勒心理学的答案。
 - 通过对共同体也就是他人服务能够体会大“我对别人有用”，不是被别人评价说“很好”，主观上就能够认为“我能够为他人做出贡献”，只有这样我们才能够真正体会到自己的价值。
- 只要存在着，就有价值
 - 请不要用“行为”标准而是用“存在”标准去看待他人。
 - 关于共同体感觉问题，阿德勒的回答：“必须得有人开始。即使其他人不合作，那也跟你没关系。我的意见是这样：应该由你来开始。不必去考虑他人是否合作。”
- 无论在哪里，都可以有平等的关系
 - 首先与他人之间，只有一方面也可以，要建立起横向关系来。从这类开始才能从“感觉没有一个人需要我”的状态中拥有自信，感觉自己的价值。
 - 纵向关系和横向关系中只能选择一种，如果你与某人建立起了纵向关系，那你就会不自觉地“纵向”去把握所有的人际关系。
 - 反过来讲，如果能够与某个人建立起横向关系，也就是建立起真正意义上的平等关系的话，那就是生活方式的重大转变。以此为突破口，所有人际关系都会朝着“横向”发展。
 - 尊敬长者非常重要，指责差异自然也会存在，重要的是意识上的平等以及坚持自己应有的主张。
 - 你有拒绝和提出更好方法的余地。你为了逃避其中的人际关系矛盾，也为了逃避责任，而认为“没有拒绝的余地”，被动地从属于纵向关系。

第五夜 认真的人生“活在当下”

- 过多的自我意识，反而会束缚自己
 - 阿德勒提出共同体感觉概念的时候，反对言论有很多。心理学本应该是科学，但阿德勒却开始谈论“价值”问题，于是就有人反驳说“这些不是科学”。
 - 在什么时候感觉自己自我意识过剩的呢？例如在开会的时候根本不敢举手发言，甚至不敢在人前开个小小的玩笑。
- 不是肯定自我，而是接纳自我
 - 建立起共同体感觉，需要从三点做起：“自我接纳”“他者信赖”和“他者贡献”。
 - 自我接纳不是自我肯定。自我肯定是明明做不到但还是暗示自己说“我能行”或者“我很强”，也可以说是一种容易导致优越情结的想法，是对自己撒谎的生活方式。另一方面，自我接纳是指假如做不到就诚实地接受这个“做不到的自己”，然后尽量朝着

能够做到的方向去努力，不对自己撒谎。

- 这话听起来很积极，又有消极的因素，所以要用“肯定性的达观”这个词。
- 要分清“能够改变的”和“不能改变的”。
- 我们并不缺乏能力，只是缺乏“勇气”。
- 信用和信赖有何区别？
 - 达观一词本来就有“看明白”的意思。看清事物的真理，这就是“达观”。这并不是什么悲观主义。
 - 阿德勒心理学认为人际关系的基础不应该是“信用”，而应该是“信赖”。在相信他人的时候不附加任何条件。
 - 你现在一味地担心“被背叛”，也只会关注因此受到的伤痛。但是，如果不敢去信赖别人，那最终就会与任何人都建立不了深厚的关系。
- 工作的本质是对他人的贡献
 - 对作为伙伴的他人给予影响、做出贡献，这就是他者贡献。
 - 他者贡献并不是舍弃“我”而为他人效劳，它反而是为了能够体会到“我”的价值而采取的一种手段。
 - 最容易理解的他者贡献就是工作——到社会上去工作或者做家务。劳动并不是赚取金钱的手段，我们通过劳动来实现他者贡献、参与共同体、体会“我对他人有用”，进而获得自己的存在价值。
 - （?! 作为比较早的思想，可能跟现在会有些不同，但是把工作跟贡献等同，这样未免太令人难以理解。）
- 年轻人也有胜过长者之处
 - 我们应该思考的不是他人为我做了什么，而是我能为他人做什么，并积极地加以实践。
- “工作狂”是人生谎言
 - 绝不可以搞错一个事实：任何情况下都只是攻击我的“那个人”有问题，而绝不是“大家”的错。
 - 具有神经质生活方式的人常常使用“大家”“总是”或者“一切”之类的词语。“大家都讨厌自己”“总是只有自己受损失”或者“一切都不对”等。如果你常常说这种一般化的词语，那就需要注意了。
 - 阿德勒心理学认为这种生活方式是缺乏“人生和谐”的生活方式，是一种只凭事务的一部分就来判断整体的生活方式。
 - 将焦点聚集到微不足道的一个方面并企图以此来评价整个世界。这就是缺乏人生和谐的错误生活方式。
 - 工作狂只关注人生特定的侧面。也许他们会辩解说“因为工作忙，所以无暇顾及家庭。”但是，这其实是人生的谎言。只不过是借工作为借口来逃避其他责任。本来家务、育儿、交友或兴趣应该全都给予关心，阿德勒不认可任何一方面突出的生活方式。
 - 也许这样的父亲只能靠“行为标准”来认可自己的价值。认为自己工作了这些时间、挣了足以养活家人的钱、也得到了社会的认可，所以自己就是家里最有价值的人。
- 从这一刻起，就能变得幸福
 - 我第一次听阿德勒心理学报告的时候，担任讲师的奥斯卡·克里斯汀——他相当于阿德勒的徒孙——说了下面这段话：“今天听了我的话的人，从此刻起就能够获得幸福。但是，做不到这一点的人也将永远无法获得幸福。”
 - 对人而言，最大的不幸就是不喜欢自己。阿德勒准备了简单地回答——“我对共同体有益”或者“我对他人有用”。
 - 幸福即贡献感，产生“我对他人有用”的主观感觉。

- 有了共同体感觉认可欲求就会消失。
- 追求理想者面前的两条路
 - 大多数孩子在最初的阶段都是“希望特别优秀”，愿望无法实现的时候就会转而“希望特别差劲”。目的丢在与希望引起他人的关注，成为“特比的存在”。
 - 阿德勒称不付出健全努力的情况下获得他人的关注为“廉价的优越性追求”。
 - 所有的问题行为，例如逃学或者割腕以及未成年饮酒或吸烟等，一切都是“链家的优越性追求”。
 - （?! 这个理论假定一个追求优秀的孩子不得就会逃学饮酒，这样的例子在当时是否常见？在现在是否还合适？）
 - 正因为父母训斥提供了关注，他们才不停止问题行为。
 - （?! 那么如何解释一些大学生的堕落？）
- 甘于平凡的勇气
 - 我们根本没必要特意炫耀自己的优越性。
- 人生是一连串的刹那
 - 人生如果是为了到达山顶而登山，那么登上山顶之前都是“临时的我”走过“临时的人生”。
 - 人生是连续的刹那，我们只能活在“此时此刻”。
 - 计划式的人生不是有没有必要，而是根本不可能。
- 舞动人生
 - 人生就像是在每一个瞬间不停旋转起舞的连续的刹那。
- 最重要的是“此时此刻”
 - 过去发生了什么与“此时此刻”没有任何关系，未来会如何也不是“此时此刻”要考虑的问题。
- 对决“人生最大的谎言”
 - 例如，虽然想上大学却不想学习，这就是没有认真过好“此时此刻”的态度。当然，考试也许是很久之后的事情，也不知道该学到什么程度，所以也许会感到麻烦。但是，每天进步一点点也可以，也就是要不停地跳舞。如此一来，势必会有“今天能够做到的事情”。今天这一天就为此存在，而不是为遥远的将来的考试而存在。
 - （?! 但是站在现在的视角来看，大学需要的就是有一个项目然后在完成的过程中成长。当然每天完成固定的积累也很重要，但要是没有结果意识只是看每天做什么，也不是长久之计。）
 - 没有目标也无妨。认真过好“此时此刻”，这本身就是跳舞。
 - 人生总是处于完结状态。
- 人生的意义，由你自己决定
 - 阿德勒认为“并不存在普遍性的人生意义”，之后还说“人生意义是自己赋予自己的”。
 - 我们在遭遇困难的时候更要向前看，更应该思考“今后能够做些什么？”
 - 常年与阿德勒思想为伴，逐渐发现一件事情就是“我的力量无穷大”，世界不是靠他人改变而只能靠我来改变。

后记

- 1999 年邂逅岸见一郎《阿德勒心理学入门》
- “岸见-阿德勒学”思想，阿德勒不仅属于临床心理学的范畴，还是一位思想家和哲学家
 - “人只有在社会背景下才能成为个人”这样的话简直就是黑格尔。
 - 比起客观事实更注重主观性的解释这一点又像是尼采的世界观。
-

-

评价：

- 书中比较形象地阐述了阿德勒心理学的观点，深度适中，作为最基础的普及读物很易懂。阐述的观点可能比较旧，需要再注意是如何被后续理论批判和发扬的。或许不失为引入积极心理学和人本主义心理学的读物。
- 书中一开始强调弗洛伊德是虚无主义，而阿德勒是现实的。站在现在的视角上，显然并不推荐这样近乎于扣帽子的做法，阿德勒的理论当中也有推理和猜测的内容，现在心理学讲的事实是实证研究。
- 不论如何这本书对于失败主义和原生家庭理论的滥用的现状是重要的重拾心理学积极意义的重要工具。现在的人有时候很关注荣格和弗洛伊德，忽略了心理学的其他理论。
- 书本的内容是贴近生活需要的，对于处理人际关系和工作学业生活有指导意义，能够引发深入思考。阿德勒心理学是与失败主义相斗争的心理学，从这个角度就可以解释为什么心理学有积极之说。
- 但是最后认为工作是贡献，可能为其蒙上了过度乐观的滤镜，在学业上也是这样，随着知识的积累和发展，现在的顶尖大学生越来越需要在重大的项目中发展自己的能力，每天积累一点的思想也许对于在紧张的学业中平衡各个不同工作的进步有作用。当然这有待进一步讨论。