


《被讨厌的勇气》摘录——反弗洛伊德常识的阿德勒心理学，理所当然却又很难实践。但我喜欢砍断“格尔迪奥斯绳结”的达观、认同“自由就是被别人讨厌”的勇气

 朱俊帆 评论 被讨厌的勇气
2023-11-15 13:35:11 已编辑 美国

这篇书评可能有关键情节透露

随着年龄的增长，世界便逐渐露出真面目。人们不得不接受“我只不过如此”之类的现实，原以为等候在人生路上的一切“可能”都会变成“不可能”。幸福的浪漫主义季节转瞬即逝，残酷的现实主义时代终将迎来。

你眼中的世界呈现出复杂怪异的一片混沌。但是，如果你自身发生了变化，世界就会恢复其简单姿态。因为，问题不在于世界如何，而在于你自己怎样。

自从成了希腊哲学信徒之后，特别是邂逅“另一种哲学”以来，我感觉自己内心的某个角落一直在等待着像你这样年轻人的出现。

奥地利出身的精神科医生阿尔弗雷德·阿德勒于20世纪初创立的全新心理学。我们现在一般根据创立者的名字而称其为“阿德勒心理学”。阿德勒原本是弗洛伊德主持的维也纳精神分析协会的核心成员。但是，两人后来因观点对立而导致关系破裂，于是阿德勒根据自己的理论开创了“个体心理学”。

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。

阿德勒心理学考虑的不是过去的“原因”，而是现在的“目的”。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”。

立足于原因论的人们，例如一般的生活顾问或者精神科医生，仅仅会指出“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。弗洛伊德的心理创伤学说的确很有趣。他认为心灵过去所受的伤害（心理创伤）是引起目前不幸的罪魁祸首。当我们把人生看作一幕大型戏剧的时候，它那因果规律的简单逻辑和戏剧性的发展进程自然而然地就会散发出摄人心魄的魅力。

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。

并不是说遭遇大的灾害或者幼年受到虐待之类的事件对人格形成毫无影响。相反，影响会很大。但关键是经历本身不会决定什么。我们给过去的经历“赋予了什么样的意义”，这直接决定了我们的生活。人生不是由别人赋予的，而是由自己选择的，是自己选择自己如何生活。

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，她只不过是用了用高声震慑住女儿，进而使其听自己的话才采用了愤怒这种感情。哎呀呀，先生您可真是带着温和面具的可怕的虚无主义者啊！无论是关于愤怒的话题，还是关于我那位闭门不出的朋友的话题，您所有的见解都充满了对人性的不信任！

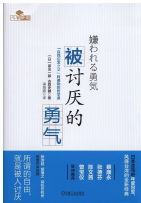
您认为感情只不过是一种工具、是一种为了达成目的的手段而已。但是，这样真的可以吗？否定感情也就意味着否定人性！我们正因为有感情、正因为有喜怒哀乐才是人！假如否定了感情，人类将沦为并不完美的机器。这不是虚无主义又是什么呢？！



豆瓣豆品 | 2024观影指南抢先看
豆瓣豆品

广告

> 被讨厌的勇气



作者: 岸见一郎 / 古贺史健
出版: 机械工业出版社
定价: 39.8
装帧: 平装
页数: 194
时间: 2015-3-1

> 侵权投诉通道

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。

无论过去发生了什么样的事情，现在的状态取决于你赋予既有事件的意义。

我们不可能乘坐时光机器回到过去，也不可能让时针倒转。如果你成了原因论的信徒，那就会在过去的束缚之下永远无法获得幸福。

如果过去决定一切而过去又无法改变的话，那么活在今天的我们对人生也将会束手无策。结果会如何呢？那就可能会陷入对世界绝望、对人生厌弃的虚无主义或悲观主义之中。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。

我们要考虑人的潜能。假若人是可以改变的存在，那么基于原因论的价值观也就不可能产生了，目的论自然会水到渠成了。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。

苏格拉底就没有留下一部自己亲手写的著作。将他与雅典的人们，特别是与年轻人的辩论进行整理，然后把其哲学主张写成著作留存后世的是其弟子柏拉图。而阿德勒也是一位毫不关心著述活动，而是热衷于在维也纳的咖啡馆里与人交谈或者是在讨论小组里与人辩论的人物。他们都不是那种只知道闭门造车的知识分子。

比如现在你感觉不到幸福。有时还会觉得活得很痛苦，甚至想要变成别人。但是，现在的你之所以不幸正是因为你亲自选择了“不幸”，而不是因为生来就不幸。你在人生的某个阶段里选择了“不幸”。这既不是因为你生在了不幸的环境中，也不是因为你陷入了不幸的境地中，而是因为你认为“不幸”对你自身而言是一种“善”。

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。

尽管有些不方便、不自由，但你还是感觉现在的生活方式更好，大概是觉得一直这样不做改变比较轻松吧。如果一直保持“现在的我”，那么如何应对眼前的事情以及其结果会怎样等问题都可以根据经验进行推测，可谓是轻车熟路般的状态。即使遇到点状况也能够想办法对付过去。另一方面，如果选择新的生活方式，那就既不知道新的自己会遇到什么问题，也不知道应该如何应对眼前的事情。未来难以预测，生活就会充满不安，也可能有更加痛苦、更加不幸的生活在等着自己。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。

如果要改变对世界或自己的看法（生活方式）就必须改变与世界的沟通方式，甚至改变自己的行为方式。请不要忘记“必须改变”的究竟是什么。你依然是“你”，只要重新选择生活方式就可以了。虽然可能是很严厉的道理，但也很简单。

阿德勒的目的论是说：“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。

之所以只看到缺点是因为你下定了“不要喜欢自己”的决心。为了达到不要喜欢自己的目的，所以你也只看缺点而不看优点。首先要说的就是我这性格——对自己没有自信，对一切都持悲观态度；还有就是太过固执；非常注重别人的看法，而且总是活在对别人的怀疑之中；不能活得自然，总觉得像是在演戏。

就像有脸红恐惧症的她害怕被男性拒绝一样，你也很害怕被他人否定。害怕被别人轻视或拒绝、害怕心灵受伤。你认为与其陷入那种窘境倒还不如一开始就不与任何人有关联。也就是说，你的“目的”是“避免在与他人的关系中受伤”。我很害怕，不想在人际关系中受伤，非常害怕自己被人拒绝和否定！我承认的确如此！请你不要忘记，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。

只要在某个地方存在着那个某人，孤独就会袭来。“人的烦恼皆源于人际关系。”这是阿德勒心理学的一个基本概念。我们无法改变客观事实，但可以任意改变主观解释。并且，我们都活在主观世界中。

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”。可以简单将其理解为“希望进步”或者“追求理想状态”。

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。例如，越是有远大志向的厨师也许就越会产生“还很熟练”或者“必须做出更好的料理”之类的自卑感。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”。只要处理得当，自卑感也可以成为努力和成长的催化剂。我们应该摒弃自卑感，进一步向前；不满足于现状，不断进步；要更加幸福。如果是这样的自卑感，那

就没有任何问题。但是，有些人无法认清“情况可以通过现实的努力而改变”这一事实，根本没有向前迈进的勇气。他们什么都不做就断定自己不行或是现实无法改变。

关于你所说的因果关系，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。

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。

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。那些想要骄傲于自我功绩的人，那些沉迷于过去的荣光整天只谈自己曾经的辉煌业绩的人，这样的人恐怕你身边也有。这些都可以称之为优越情结。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。

以自己的不幸为武器来支配对方。通过诉说自己如何不幸、如何痛苦来让周围的人——比如家人或朋友——担心或束缚支配其言行。刚开始提到的那些闭门不出者就常常沉浸在以不幸为武器的优越感中。阿德勒甚至指出：“在我们的文化中，弱势其实非常强大而且具有特权。”

不与任何人竞争，只要自己不断前进即可。当然，也没有必要把自己和别人相比较。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。

竞争的可怕之处就在于此。即便不是败者、即便一直立于不败之地，处于竞争之中的人也会一刻不得安心、不想成为败者。而为了不成为败者就必须一直获胜、不能相信他人。之所以有很多人虽然取得了社会性的成功，但却感觉不到幸福，就是因为他们活在竞争之中。因为他们眼中的世界是敌人遍布的危险所在。

自己就像是从未真正沐浴过阳光的丝瓜，自然就会因为自卑感而扭曲。所以，如果有挺拔舒展的人，真希望他能够带带我呀！

我们既不能乘坐时光机器回到过去，也不能让时针倒转。但是，赋予过去的事情什么样的价值，这是“现在的你”所面临的课题。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。

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。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。我是正确的，也就是说对方是错误的。一旦这样想，辩论的焦点便会从“主张的正确性”变成了“人际关系的方式”。也就是说，“我是正确的”这种坚信意味着坚持“对方是错误的”，最终就会演变成“所以我必须获胜”之类的胜负之争。这就是完完全全的权力之争吧？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”。因为不想失败，所以就不愿承认自己的错误，结果就会选择错误的道路。承认错误、赔礼道歉、退出权力之争，这些都不是“失败”。追求优越性并不是通过与其他人的竞争来完成的。

行为方面的目标有以下两点：①自立。②与社会和谐共处。而且，支撑这种行为的心理方面的目标也有以下两点：①“我有能力”的意识。②“人人都是我的伙伴”的意识。

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。

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。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。”

我是人，不是机器，不可能一听到“拿出勇气”之类的指令后，就马上像加油一样地去补充勇气！

阿德勒心理学否定寻求他人的认可。根本没必要被别人认可，也不要去寻求认可。认可欲求的危险就在这里。人究竟为什么要寻求别人的认可呢？其实，很多情况下都是因为受赏罚教育的影响。

“倘若自己都不为自己活出自己的人生，那还有谁会为自己而活呢？”你就活在自己的人生中。要说为谁活着，那当然是为你自己。假如你不为自己而活的话，那谁会为你而活呢？我们最终还是为自己活着。这并不是虚无主义，而且正相反。如果一味寻求别人的认可、在意别人的评价，那最终就会活在别人的人生中。假如说你

“不是为了满足他人的期待而活”，那他人也“不是为了满足你的期待而活”。当别人的行为不符合自己的想法的时候也不可以发怒。这也是理所当然的事情。

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。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？”阿德勒心理学并不是推崇放任主义。放任是一种不知道也不想知道孩子在做什么的态度。

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。干涉甚至担负起别人的课题这会让自己的人生沉重而痛苦。如果你正在为自己的人生而苦恼——这种苦恼源于人际关系——那首先请弄清楚“这不是自己的课题”这一界限；然后，请丢开别人的课题。这是减轻人生负担，使其变得简单的第一步。

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。

不去干涉别人的课题也不让别人干涉自己的课题。这就是阿德勒心理学给出的具体而且有可能彻底改变人际关系烦恼的具有划时代意义的观点。

砍断“格尔迪奥斯绳结”

“命运不是靠传说决定而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创命运。”正如你所了解的那样，后来他成了统治自中东至西亚全域的帝王。而“格尔迪奥斯绳结”也成了一段有名的逸闻。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。如果对方为自己做了什么——即使那不是自己所期望的事情——自己也必须给予报答。这其实并非是不辜负好意，而仅仅是受回报思想的束缚。无论对方做什么，决定自己应该如何做的都应该是自己。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。

是选择别人的认可还是选择得不到认可的自由之路，这是非常重要的问题。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。因为一心不想招人讨厌，所以就发誓忠诚于全部10个人，这就像陷入民粹主义的政治家一样，做不到的事情也承诺“能做到”，负不起的责任也一起包揽。当然，这种谎言不久后就会被拆穿，然后就会失去信用使自己的人生更加痛苦。自然，继续撒谎的压力也超出想象。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。先生您可既是虚无主义者，又是无政府主义者，同时还是享乐主义者啊！真是让人既吃惊又觉得可笑！哲人：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。选择了真正自由的大人就不会说这样的话，相反还会鼓励年轻人要勇于争取自由。

哲人：虽说如此，但不管我们怎么努力，都既会有讨厌我的人也会有讨厌你的人，这也是事实。当你被别人讨厌的时候或者感觉可能被人讨厌的时候有什么感觉呢？青年：那当然是很痛苦啊，会非常自责并耿耿于怀地冥思苦想：为什么会招人讨厌、自己的言行哪里不对、以后该如何改进待人接物的方式等。哲人：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”。青年：倾向性？哲人：是的，也就是本能性的欲望、冲动性的欲望。那么，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。青年：从下面向上推？哲人：石块无力。一旦开始从斜坡上滚落，就一直会按照重力或惯性等自然法则不停滚动。但是，我们并不是石块，是能够抵抗倾向性的存在，可以让滚落的自己停下来并重新爬上斜坡。也许认可欲求是自然性的欲望。那么，难道为了获得别人的认可就要一直从斜坡上滚落下去吗？难道要像滚落的石头一样不断磨损自己，直至失去形状变成浑圆吗？这样产生的球体能叫“真正的自我”吗？根本不可能！青年：您是说对抗本能和冲动便是自由？哲人：就像我前面反复提到的那样，阿德勒心理学认为“一切烦恼皆源于人际关系”。也就是说，我们都在追求从人际关系中解放出来的自由。但是，一个人在宇宙中生存之类的事情根本不可能。想到这里自然就能明白何谓自由了吧。青年：是什么？哲人：也就是说“自由就是被别人讨厌”。是你被某人讨厌。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。的确，招人讨厌是件痛苦的事情。如果可能的话，我们都想毫不讨人嫌地活着，想要尽力满足自己的认可欲求。但是，八面玲珑地讨好所有人的生活方式是一种极其不自由的生活方式，同时

也是不可能实现的事情。如果想要行使自由，那就需要付出代价。而在人际关系中，自由的代价就是被别人讨厌。

：既不是自以为是，也不是将错就错，只是分离课题。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。“不想被人讨厌”也许是我的课题，但“是否讨厌我”却是别人的课题。即使有人不喜欢我，我也不能去干涉。如果用刚才介绍过的那个谚语说的话，那就是只做“把马带到水边”的努力，是否喝水是那个人的课题。获得幸福的勇气也包括“被讨厌的勇气”。一旦拥有了这种勇气，你的人际关系也会一下子变得轻松起来。

很多人认为人际关系之卡由他人掌握着。正因为如此才非常在意“那个人怎么看我”，选择满足他人希望的生活方式。但是，如果能够理解课题分离就会发现，其实一切的卡都掌握在自己手中。

有人认为你不好，那证明你活得自由，或许从中能感到以自我为中心的气息。但是，我们现在要讨论的不是这一点。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。

当期待落空的时候，他们往往会大失所望并感受到了极大的屈辱，而且还会非常愤慨，产生诸如“那个人什么也没有为我做”“那个人辜负了我的期望”或者“那个人不再是朋友而是敌人”之类的想法。抱着自己位于世界中心这种信念的人很快就会失去“朋友”。

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。青年：积极地参与？具体是什么意思呢？哲人：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。但是，无论是你还是我，我们都不是世界的中心，必须用自己的脚主动迈进一步去面对人际关系课题；不是考虑“这个人会给我什么”，而是要必须思考一下“我能给这个人什么”。这就是对共同体的参与和融入。

如果了解了世界之大，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。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。

达观一词本来就含有“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。

如果关系浅，破裂时的痛苦就会小，但这种关系在生活中产生的喜悦也小。只有拿出通过“他者信赖”进一步加深关系的勇气之后，人际关系的喜悦才会增加，人生的喜悦也会随之增加。克服对背叛的恐惧感的勇气从哪里来呢？哲人：自我接纳。只要能够接受真实的自己并看清“自己能做到的”和“自己做不到的”，也就可以理解背叛是他人的课题，继而也就不难迈开迈向向他者信赖的步伐了。青年：您是说是否背叛是他人的课题，不是自己所能左右的事情？要做到肯定性的达观？先生的主张总是忽视感情！遭到背叛时的怒气和悲伤又该怎么办呢？哲人：悲伤的时候尽管悲伤就可以。因为，正是想要逃避痛苦或悲伤才不敢付诸行动，以至于与任何人都无法建立起深厚的关系。请你这样想。我们可以相信也可以怀疑；并且，我们的目标是把别人当作朋友。如此一来，是该选择信任还是怀疑，答案就非常明显了。

获得贡献感的手段一旦成了“被他人认可”，最终就不得不按照他人的愿望来过自己的人生。通过认可欲求获得的贡献感没有自由。但我们人类是在选择自由的同时也在追求幸福。

假如人生是为了到达山顶的登山，那么人生的大半天光就都是在“路上”。也就是说，“真正的人生”始于登上山顶的时候，那之前的路程都是“临时的我”走过的“临时的人生”。把人生当作登山的人其实是把自己的人生看成了一条“线”。自降生人世那一瞬间便已经开始的线，画着大小小小形形色色的曲线到达顶点，最终迎来“死”这一终点。但是，这种把人生理解为故事的想法与弗洛伊德式的原因论紧密相关，而且会把人生的大半天光当作“在路上”。请不要把人生理解为一条线，而要理解成点的连续。如果拿放大镜去看用粉笔画的实线，你会发现原本以为的线其实也是一些连续的小点。看似像线一样的人生其实也是点的连续，也就是说人生是连续的刹那。如果人生是一条线，那么人生规划就有可能。但是，我们的人生只是点的连续。计划式的人生不是有没有必要，而是根本不可能。

你所说的想要到达目的地的人生可以称为“潜在性的人生”。与此相对，我所说的像跳舞一样的人生则可以称为“现实性的人生”。

想象一下自己站在剧场舞台上的样子。此时，如果整个会场都开着灯，那就可以看到观众席的最里边。但是，如果强烈的聚光灯打向自己，那就连最前排也看不见。我们的人生也完全一样。正因为把模糊而微弱的光打向

人生整体，所以才能够看到过去和未来；不，是感觉能够看得到。但是，如果把强烈的聚光灯对准“此时此刻”，那就会既看不到过去也看不到未来。我们应该更加认真地过好“此时此刻”。如果感觉能够看得到过去也能预测到未来，那就证明你没有认真地活在“此时此刻”，而是生活在模糊而微弱的光中。人生是连续的刹那，根本不存在过去和未来。你是想要通过关注过去或未来为自己寻找免罪符。过去发生了什么与你的“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。假如认真地活在“此时此刻”，那就根本不会说出那样的话。的确，把人生当作故事是很有趣的事情。但是，在故事的前面部分就能看到“模糊的将来”；并且，人们还会想要按照这个故事去生活。我的人生就是这样，所以我只能照此生活，错不在我而在于过去和环境。这里搬出来的过去无非是一种免罪符，是人生的谎言。但是，人生是点的连续、是连续的刹那。如果能够理解这一点，那就不再需要故事。

为遥远的将来设定一个目标，并认为现在是其准备阶段。一直想着“真正想做的是这样的事情，等时机到了就去做”，是一种拖延人生的生活方式。只要在拖延人生，我们就会无所进展，只能每天过着枯燥乏味的单调生活。因为在这种情况下，人就会认为“此时此刻”只是准备阶段和忍耐阶段。但是，为了遥远将来的考试而努力学习的“此时此刻”却是真实的存在。

你还有我，即使生命终结于“此时此刻”，那也并不足以称为不幸。无论是20岁终结的人生还是90岁终结的人生，全都是完结的、幸福的人生。人生中最大的谎言就是不活在“此时此刻”。纠结过去、关注未来，把微弱而模糊的光打向人生整体，自认为看到了些什么。你之前就一直忽略“此时此刻”，只关注根本不存在的过去和未来。对自己的人生和无可替代的刹那撒了一个大大的谎言。

哲人：你对自己的人生感到茫然。为什么茫然呢？那是因为你想要选择“自由”，也就是想要选择不惧招人讨厌、不为他人而活、只为自己而活的道路。青年：是的！我想要选择幸福、选择自由！哲人：人想要选择自由的时候当然就有可能迷路。所以，作为自由人生的重大指针，阿德勒心理学提出了“引导之星”。青年：引导之星？哲人：就像旅人要依靠北极星旅行一样，我们的人生也需要“引导之星”。这是阿德勒心理学的重要观点。这一巨大理想就是：只要不迷失这个指针就可以，只要朝着这个方向前进就可以获得幸福。青年：那颗星是什么呢？哲人：他者贡献。无论你过着怎样的刹那，即使有人讨厌你，只要没有迷失“他者贡献”这颗引导之星，那么你就不会迷失，而且做什么都可以。即使被讨厌自己的人讨厌着也可以自由地生活。现实性的人生就是这样。我自己无论怎样回顾之前的人生也无法解释自己为什么会走到“此时此刻”。本以为在学习希腊哲学，但不知不觉间同时学习了阿德勒心理学，又像现在这样与你这位不可替代的朋友热烈交谈。这正是跳好每一个刹那的结果。对你而言的人生意义在认真跳好“此时此刻”的时候就会逐渐明确。

投诉

© 本文版权归作者 朱俊帆 所有，任何形式转载请联系作者。

1人阅读 编辑 | 设置 | 删除

有用 0

没用 0

收藏

转发

回应 转发 收藏



添加回应

☐ 转发到广播

加上去