阿德勒心理学思想简介

目录：

《被讨厌的勇气》摘要及解析

《幸福的勇气》摘要及解析

阿德勒思想概要

《被讨厌的勇气》摘要及解析

阿德勒心理学核心思想

一，现在决定过去和未来。

二，人所有的境遇都是自己的选择，跟环境和别人无关。而且他永远是自由的。

三，一个人要想改变自己，需要有勇气和行动力。要接纳自己，活出自己，就要付出代价，有被讨厌的勇气。

四，课题分离。分清某件事是谁的课题，谁的功课，由谁负责，并承担结果。谁承担结果，那就是谁的课题。

五，在亲密关系或共同体中建立横向关系，也即平等关系，而不是形成纵向关系，也即上下级关系。纵向关系意味着有轻视和操控，导致关系破裂。

六，亲密关系中只是鼓励和认同，不去表扬或批评。表扬和批评容易形成纵向关系，也即上下级关系，使亲密关系变得不平等。

七，人际关系中不要有求回报和报恩的思想。

八，获得幸福的三要素：自我接纳，他者信赖，他者贡献。

九，人生不是一条线，而是一片点，每一个点都是完结和圆满。人生不是目的，而是每一个当下的过程。

十，人生的意义是什么？没有普世的意义，人生的意义是你自己赋予和决定的。

《被讨厌的勇气》摘要及解析

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。

——《被讨厌的勇气》

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？”

如果孩子选择“不学习”这个选项，那么由这种决断带来的后果——例如成绩不好、无法上好学校等——最终的承担者不是父母，而是孩子。也就是说，学习是孩子的课题。

——《被讨厌的勇气》

怎样面对躺平的孩子，作为父母，可以好好阅读下面这段文字：

青年：那么，闭居在家（躺平）的情况怎么样呢？也就是像我朋友那样的情况。即使那样，您依然要说“课题分离”“不可以干涉”“跟父母无关”之类的话吗？

哲人：是否从闭居在家的状态中解脱出来或者如何解脱出来，这些原则上是应该由本人自己解决的课题，父母不可以干涉。虽说如此，但毕竟不是毫无关系的陌生人，所以需要施以某些援助。最重要的是，孩子在陷入困境的时候是否想要真诚地找父母商量或者能不能从平时开始就建立起那种信赖关系。

青年：那么，假如先生您的孩子闭居在家，您会怎么办呢？请您不要作为哲学家而是作为一个父亲来回答这个问题。

哲人：首先，我会断定“这是孩子的课题”。对孩子的闭居状态不妄加干涉也不过多关注。而且，告诉孩子在他困惑的时候我随时准备给予援助。如此一来，察觉到父母变化的孩子也就不得不考虑一下今后该如何做这一课题了。他可能会寻求援助，也可能会自己想办法解决。

青年：如果闭居在家的真是自己的孩子，您也能够那么想得开吗？

哲人：苦恼于与孩子之间的关系的父母往往容易认为：孩子就是我的人生。总之就是把孩子的课题也看成是自己的课题，总是只考虑孩子，而当意识到的时候，他们已经失去了自我。

但即使父母再怎么背负孩子的课题，孩子依然是独立的个人，不会完全按照父母的想法去生活。孩子的学习、工作、结婚对象或者哪怕是日常行为举止都不会完全按照父母所想。当然，我也会担心甚至会想要去干涉。但是，刚才我也说过：“别人不是为了满足你的期待而活。”即使是自己的孩子也不是为了满足父母的期待而活。

青年：您是说就连家人也要划清界限？

哲人：正因为是关系紧密的家人，才更有必要有意识地去分离课题。

青年：这太奇怪了！先生，您一方面宣扬爱，另一方面又去否定爱。如果那样与别人划清界限的话，岂不是谁都不能信任了吗？！

哲人：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。

即使对方不如自己所愿也依然能够信任和爱吗？阿德勒所说的“爱的课题”就包括这种追问。

青年：太难了！这太难了！

哲人：当然。但请你这样想，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。

——《被讨厌的勇气》

当你的家人对你的生活极为不满，请不要去关注，因为那是他们的课题，你无法操控。你只需要确定你要做什么。

当初我选择出家，就是这样，我妈妈非常痛苦，但是，如果我不出家，我就会更痛苦。我没有那么“伟大”，没有先考虑妈妈的感受，而是先自救。后来我慢慢明白，妈妈对于我出家这件事痛苦，那是她的认知和观念造成的，是她的课题，我完全不需要内疚。我需要做的只有一件事，就是我自己到底需要什么，我要做些什么才能快乐。

请有同样困惑的人看一下下面这段文字，摘自《被讨厌的勇气》：

哲人：那么，假设你父母强烈反对你所选的工作。实际上他们也反对吧？

青年：是的，虽然没有正面地激烈反对过，但话里话外常带着嫌弃的意思。

哲人：那么，假设他们进行了更加直接、更加激烈的反对，父亲大发雷霆，母亲痛哭流涕，总之都想方设法地反对，甚至威胁说绝对不会承认图书管理员儿子，如果不和哥哥一起继承家族事业就与你断绝亲子关系。但是，如何克服这种“不认可”的感情，那并不是你的课题，而是你父母的课题。你根本不需要在意。

青年：不，请等一下！先生您是说“无论让父母多么伤心都没有关系”吗？

哲人：没有关系。

青年：不是开玩笑吧！哪里有推崇不孝顺的哲学呀！

哲人：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。

青年：别人如何看自己，无论是喜欢还是讨厌，那都是对方的课题而不是自己的课题。先生您是这个意思吗？

哲人：分离就是这么回事。你太在意别人的视线和评价，所以才会不断寻求别人的认可。那么，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。

请你想想前面那位老婆婆说的“在意你的脸的只有你自己”那句话。她的话一语道破了课题分离的核心。看到你的脸的别人怎么想，那是别人的课题，你根本无法左右。

如果你在工作中遇到一个爱发脾气，经常对你不好的上司，你要如何面对？

请看下面的摘要：

哲人：那么，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。

青年：但是，那……

哲人：我们都苦恼于人际关系。那也许是你与父母或哥哥之间的关系又或许是工作上的人际关系。而且，上一次你也说过吧？希望获得更加具体的方法。

我的建议是这样。首先要思考一下“这是谁的课题”。然后进行课题分离——哪些是自己的课题，哪些是别人的课题，要冷静地划清界限。

而且，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。

——《被讨厌的勇气》

很多人都会担心，如果每个人都管好自己，是不是太无情了？

请耐心、认真、细心地把这本书读完：

青年：我一直都心怀不满！世上的长者们常常会对年轻人说：“做自己喜欢做的事！”而且说这话的时候脸上还带着像理解者或者是朋友般的笑。但是，这样的话恐怕也就对那些跟自己没有什么关系也不必负责任的陌生年轻人说说而已吧！

另一方面，父母或老师会给出一些“要上那个学校”或者“得找一份安定的工作”之类的无趣指示，这其实并不仅仅是一种干涉，反而是一种负责任的表现。正因为关系亲近才会认真地为对方的将来考虑，所以才说不出“做自己喜欢的事”之类的不负责任的话！先生您也一定会像理解者一样对我说“去做自己喜欢的事情”吧。但是，我并不相信别人的这种话！这是一种就像轻轻拂去落在肩上的毛毛虫一样极其不负责任的话！假如有人将那只毛毛虫踩死了，先生一定会冷冷地说一句“那不是我的课题”便扬长而去吧！什么课题分离呀？太没人性啦！

哲人：呵呵呵。你有些不冷静啊。总而言之，你在某种程度上希望被干涉或者希望他人来决定自己的道路吗？

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，这是获得自由的前提。

获得自由的代价，就是被别人讨厌。拥有被讨厌的勇气，你才能真正的做自己，活出自己，获得自由和幸福。

拥有被讨厌的勇气不是有意去做一个让人讨厌的人，而是拥有了自己想做什么就做什么的自由，对此如果别人讨厌我，那是别人的事，我不在意，不关心，不被其影响和绑架，请看下面：

青年：……先生是对我说“要去惹人厌”吗？

哲人：我是说不要害怕被人讨厌。

青年：但是，那……

哲人：并不是说要去故意惹人讨厌或者是去作恶。这一点请不要误解。

青年：不不，那我换个问题吧。人到底能不能承受自由之重呢？人有那么强大吗？能够自以为是地将错就错，即使被父母讨厌也无所谓吗？

哲人：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。

青年：……先生现在自由吗？

哲人：是的。我很自由。

青年：虽然不想被人讨厌，但即使被人讨厌也没有关系？

哲人：是啊。“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。

青年：那么结论呢？

哲人：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。

——《被讨厌的勇气》

和父母关系不好的同修可以参考：

人际关系“王牌”，握在你自己手里。

哲人：这也是我和父母之间关系的事情。我自幼就与父亲关系不好，几乎从未进行过真正的对话。我20多岁的时候母亲去世了，之后我与父亲的关系就更加恶化。对，这种情况一直持续到我邂逅阿德勒心理学并理解了阿德勒思想。

青年：您和父亲的关系为什么不好呢？

哲人：我记忆中有被父亲殴打的印象。具体为什么不记得了，只记得我被打得逃到桌子底下又被父亲拽出来狠狠地打，并且不是一次而是很多次。

青年：那种恐惧成了一种精神创伤……

哲人：在邂逅阿德勒心理学之前我也是这么理解的。因为父亲是一个沉默寡言、不好接近的人。但是，认为“因为那时候被打所以关系不和”是弗洛伊德式的原因论的想法。

如果站在阿德勒目的论的立场上，因果律的解释就会完全倒过来。也就是说，我“为了不想与父亲搞好关系，所以才搬出被打的记忆”。

青年：也就是说先生您是先有不想与父亲和好这一“目的”？

哲人：是的。对我来说，不修复与父亲之间的关系更合适，因为如果自己的人生不顺利就可以归咎于父亲。这其中有对我来说的“善”，也许还有对封建的父亲的“报复”。

青年：我正好想问这一点！假如因果律发生了逆转，用先生的情况来讲就是可以自我剖析为“不是因为被打所以才与父亲不和，而是因为不想与父亲和好所以才搬出被打的记忆”。那具体会有什么变化呢？孩童时代被打的事实不会改变吧？

哲人：这一点可以从“人际关系之卡”这个观点来进行考虑。只要是按照原因论认为“因为被打所以才与父亲不和”，那么现在的我就只能束手无策了。但是，如果认为“因为不想与父亲和好所以才搬出被打的记忆”，那“关系修复之卡”就会握在自己手中。因为只要我改变“目的”，事情就能解决。

青年：真的能解决吗？

哲人：当然。

青年：真能发自内心地那样认为吗？虽然作为道理能够明白，但感觉上还是无法接受。

哲人：还是课题分离。的确，父亲和我的关系很复杂。实际上，父亲是个非常固执的人，他的心不会轻易发生变化；不止如此，很可能就连对我动过手的事情都忘记了。

但是，当我下定修复关系之“决心”的时候，父亲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。

青年：人际关系之卡总是掌握在自己手中……

哲人：是的。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。这会是全新的发现。

青年：那么，实际上通过先生的改变，您父亲也发生变化了吗？

哲人：我的变化不是“为了改变父亲”。那是一种想要操纵别人的错误想法。

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。

青年：既不可以去操纵他人，也不能操纵他人。

哲人：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。是把这张卡托付于他人，还是由自己掌握？课题分离，还有自由，关于这些请你回去后好好整理一下。下一次我还在这里等你。

青年：知道了。我会一个人好好考虑。

哲人：那么……

青年：最后我还想问您一个、就一个问题。

哲人：什么？

青年：您和您父亲的关系最终和好了吗？

哲人：是的，当然，至少我是这么认为的。父亲晚年患了病，最后几年需要我和家人的照顾。

有一天，父亲对像往常一样照顾他的我说“谢谢”。从不知道父亲的词典里还会有这个词的我非常震惊，同时也对之前的日子满怀感激。我认为通过长期的看护生活，自己做到了能做的事情，也就是把父亲带到水边。而且，最终父亲喝了水。我是这么认为的。

青年：……谢谢。那么，下次这个时间我再来拜访。

哲人：今天很愉快。谢谢你！

课题分离并不是人际关系的目的，相反，课题分离是人际关系的出发点。

人际关系的终极目标是共同体感觉。（所谓共同体感觉，用佛教术语来说，就是无缘大慈，同体大悲，一切众生，同归一心。）

阿德勒认为：不要用“行为”标准去看待他人，而是用“存在”标准去看待他人；不要用他人“做了什么”去判断他的价值和意义，而应对其存在本身表示喜悦和感谢。

当你有了这样的观念，你的孩子上不上学，你都会觉得他有价值，有意义。他的意义就是他是你的孩子，他出现在你生命中，他陪着你。

再比如，你的母亲昏迷不醒，她不需要做任何事对你来说都有意义。如果你用行为标准来判断母亲有没有意义，那就太可怕了。

但在现实生活中，我们很多人都是在用行为标准判断亲人的价值和意义。这是非常可悲的事。

关于接纳，阿德勒认为，那不是消极和摆烂，而是要分清“能够改变的”和“不能改变的”。

我们无法改变“被给予了什么”。但是，关于“如何去利用被给予的东西”，我们却可以用自己的力量去改变。这就是不去关注“无法改变的”，而是去关注“可以改变的”。这就是自我接纳。

《幸福的勇气》书摘及解析

人际关系和教育的入口：尊重。

下面的内容摘自《幸福的勇气》：

所谓尊重就是“实事求是地看待一个人”

哲人：具体从哪里开始好呢？当教育、指导、帮助都以“自立”为目标的时候，其入口在哪里呢？这一点的确令人苦恼。但是，这里也有明确的方针。

青年：愿闻其详。

哲人：答案只有一个，那就是“尊重”。

青年：尊重？

哲人：是的。教育的入口唯此无他。

青年：这又是一个令人意外的答案！也就是“尊重父母”“尊重教师”“尊重上司”之类的吗？

哲人：不是。比如在班级里，首先“你”要对孩子们心怀尊重。一切都从这里开始。

青年：我？去尊重那些五分钟都安静不了的孩子们？

哲人：是的。无论是亲子关系还是公司单位的人际关系，这一点在所有的人际关系中都一样。首先，父母要尊重孩子，上司要尊重部下。“教的一方”要尊重“被教的一方”。没有尊重的地方无法产生良好的人际关系，没有良好的关系就不能顺畅交流。

青年：您是说无论什么样的问题儿童都要去尊重他？

哲人：是的。因为最根源的是要“尊重人”。并不是指尊重特定的他人，而是指尊重所有的他人，包括家人、朋友、擦肩而过的陌路人，甚至是素未谋面的异国人等。

青年：啊，又是道德说教！不然就是宗教。这是个好机会，您就尽情地说吧。的确，即使在学校教育中，道德也是必修课程，占有重要地位。也必须得承认，的确有很多人相信其价值。

但是，也请您认真想一想。为什么需要特意向孩子们灌输道德观念呢？那是因为孩子们本来是不道德的存在，甚至人原本都是不道德的存在！哼，什么是“对人的尊重”？！其实无论是我还是先生，我们灵魂深处飘荡着的都是令人恶心的不道德的腐臭！

对不道德的人说“一定要讲道德”，要求我讲道德。这分明就是干涉、强迫。您说的都是一些自相矛盾的话！我再重复一遍，先生您的理想论在现实中根本起不了任何作用。而且，您说说要如何尊重那些问题儿童？！

哲人：那么，我也再重复一遍。我并不是在进行道德说教。而且，还有一点，像你这样的人更要懂得并学会尊重。

青年：实在对不起！我根本不想听宗教式的空谈，我要听随时可以实施的可行而具体的建议！

哲人：尊重是什么？我要给你介绍下面这句话。那就是“尊重就是实事求是地看待一个人并认识到其独特个性的能力”。这是与阿德勒同时代，为躲避纳粹迫害从德国逃到美国的社会心理学家埃里克·弗洛姆的话。

青年：“认识到其独特个性的能力”？

哲人：是的。实事求是地去看待这个世界上独一无二的、不可替代的“那个人”。并且，弗洛姆还补充说：“尊重就是要努力地使对方能成长和发展自己。”

青年：什么意思？

哲人：不要试图改变或者操控眼前的他人。不附加任何条件地去认可“真实的那个人”。这就是最好的尊重。并且，假如有人能认可“真实的自己”，那个人应该也会因此获得巨大的勇气。可以说尊重也是“鼓励”之根源。

青年：不对！这不是我所了解的尊重。尊重是心怀“自己也想成为那样”的愿望，类似于憧憬之类的感情！

哲人：不，那不是尊重，那是恐惧、从属、信仰。那只是一种不看对方是谁，一味畏惧权力权势、崇拜虚像的状态。

尊重(respect)一词的语源拉丁语的“respicio”，含有“看”的意思。首先要看真实的那个人。你还什么也没有看，也不想看。不要把自己的价值观强加于人，要努力去发现那个人本身的价值，并且进一步帮助其成长发展，这才是尊重。在企图操控和矫正他人的态度中根本没有丝毫尊重。

青年：……如果认可其真实状态，那些问题儿童会改变吗？

哲人：那不是你能控制的事情，可能会改变，也可能不会改变。但是，有了你的尊重，每个学生都会接纳自我并找回自立的勇气。这一点没错吧？是否好好利用找回的勇气，那就要看学生们自己了。

青年：您是说这里又要“课题分离”？

哲人：是的。即使你能将其带到水边也无法强迫其喝水。不管你是多么优秀的教育者都无法保证他们一定会有所改变。但是，正因为无法保证，所以才需要无条件的尊重。首先必须从“你”开始。不附加任何条件也不管结果如何都要踏出最初一步的是“你”。

青年：但是，这样的话什么都不会改变！

哲人：在这个世界上，无论多么有权势的人都无法强迫的事情只有两样。

青年：什么？

哲人：“尊重”和“爱”。例如，假设公司的领导是强势的独裁者，的确，员工们也许会无条件地服从命令，假装顺从。但是，这是基于恐惧的服从，根本没有一丁点尊重。即使领导高呼“必须尊重我”，也不会有人尊重，只会越来越离心。

青年：是啊，的确如此。

哲人：并且，相互之间一旦不存在尊重，也就不会有人性化的“关系”。这样的单位只不过是聚集了一些仅仅像螺丝、弹簧或齿轮一样“功能”化的人。即使可以完成一些机械化的“作业”，也没人能够胜任人性化的“工作”。

青年：哎呀，不要兜圈子了！总之，先生您是说因为我得不到学生的尊重，所以课堂才会一片混乱吧？！

哲人：即使有一时的恐惧，也不会有尊重。在这样的情况下，班级混乱也是理所当然的。于是，对混乱班级束手无策的你采取了强制性手段。你企图用威胁和恐吓强迫其服从。的确，也许可以收到一时的效果。你或许还会安心地认为大家都变得听话了。但是……

青年：……他们根本就没有真正听我的话？

哲人：是的。孩子们服从的仅仅是“权力”而不是“你”，他们也根本不想理解“你”，他们只是堵住耳朵闭上眼睛苦苦等待愤怒风暴快点过去而已。

青年：呵呵呵，果真如您所言。

哲人：之所以陷入这种恶性循环，首先也是因为你自己没有成功地踏出无条件尊重学生的第一步。

青年：您的意思是说第一步没有走好的我即使再做什么都行不通？

哲人：是的。这就像在空旷无人的地方高声大喊一样，根本不会有人听见。

青年：好吧！我要反驳的地方还有很多，关于这一点就先暂且接受您的说法。那么，假设先生您的话正确，以尊重为开端构筑良好关系，但问题是究竟应该如何表示尊重呢？难道要满脸笑容地说“我很尊重你”？

哲人：尊重不是靠嘴上说说就可以。而且，对于以这种方式靠近自己的成年人，孩子们会敏锐地察觉对方是在“撒谎”或者是有所“企图”。在他们认定“这个人在撒谎”的那一瞬间，尊重就已经不复存在了。

青年：是的、是的，这一点也正如您所言。但是，那该怎么办呢？先生您现在关于“尊重”的说法原本就很矛盾。

哲人：哦，哪里矛盾呢？

——《幸福的勇气》

勇气会传染，尊重也会。

阿德勒心理学关于教育的理念是，教育的重点不是传授知识，而是通过自己的身体力行来教授尊重。也就是说，在你想教育或影响任何人之前，你自己先要学习和接受教育。也即，教育的真正意义是自我的学习和教育。而教育他人，那是完成自我教育之后自然达到的一种结果。

所以，想要获得独立的人格，先从学习尊重开始。

尊重与独立、自我接纳和真正的服务于他人紧密相关，是和谐人际关系的基础。

下面摘自《幸福的勇气》：

青年：如果我和学生们一起玩球的话，他们也许会敬慕我。也许会增加好感拉近距离。但是，你一旦成为那些孩子们的“朋友”，教育就会变得更加困难！

很遗憾，孩子们并不是天使。他们往往是“蹬鼻子上脸”无法无天的小恶魔。其实你只是在与世上并不存在的空想中的天使们做游戏！

哲人：我也养育了两个孩子。另外，也有很多不习惯学校教育的年轻人到这个书房里来进行心理咨询。如你所言，孩子不是天使，是人。

但是，正因为他们是人，才必须给予最大的尊重。不俯视、不仰视、不讨好、平等以待，对他们感兴趣的事物产生共鸣。

青年：不，尊重他们的理由我没法接受。归根结底，我们是要通过尊重激发其自尊心吧？这本身就是一种小瞧孩子们的想法！

哲人：我的话你还是只理解了一半。我并不是要求你单方面去“尊重”。而是希望你教会孩子们“尊重”。

青年：教会尊重？

哲人：是的，通过你的身体力行来向他们展示什么是尊重。展示尊重这种构筑人际关系基础的方法，让他们了解基于尊重的关系。阿德勒说“怯懦会传染。勇气也会传染”。当然，“尊重”也会传染。

青年：会传染？！无论勇气还是尊重？

哲人：是的。由你开始。即使没人理解和赞同，你也必须首先点亮火把，展示勇气和尊重。火把照亮的范围最多也就是半径数米，也许感觉像是一个人走在空无一人的夜道上。但是，数百米之外的人也可以看到你所举着的火把。大家就会知道那里有人、有光，走过去有路。不久，你的周围就会聚集数十数百盏火把，数十数百的人们都会被这些火把照亮。

青年：……哼，这究竟是什么寓言呀？！您的意思是说我们教育者的职责就是尊重孩子们并教给他们什么是尊重？

哲人：是的。不仅仅是教育，这也是一切人际关系的第一步。

——《幸福的勇气》

人生最重的永远是此刻你的态度，和将要做什么，而不是沉湎于过去的伤痛和虚妄的问题之中。

当你的生活中出现了烦恼，你是选择痛恨别人，抱怨自己，沉浸在问题中，还是选择怎样去面对每一个崭新的当下和从来出离于故事的自己？

请跟我一起看下面的书摘：

青年：……您是说完全是我们自己在选择人生、选择自己的过去？

哲人：是的。谁的人生都不可能一帆风顺，任何人都会有悲伤和挫折以及追悔莫及的事情。那么，为什么有的人会把过去发生的悲剧说成是“教训”或“回忆”，而有的人则把其当成至今不敢触及的精神创伤呢？

这并不是被过去所束缚，其实是自己需要把过去着上“不幸”的颜色。若是说得再严重些，那就是企图借悲剧这一劣酒来忘却不得志的“现在”的痛苦。

青年：够啦！别再说这种不负责任的话啦！什么是悲剧的劣酒？！你所说的一切不过是强者的理论、胜者的理论！你根本不懂精神创伤者的痛苦，你这是在侮辱那些受过精神创伤的人！

哲人：不对，我正因为相信人的潜能才否定沉溺于悲剧的做法。

青年：不，我并不想听你以前度过了什么样的人生，但感觉基本上能够理解。总之，你应该是既没有经历过什么挫折也没有遭遇过极其不合理的事情，直接就踏进了虚无缥缈的哲学世界，所以才能如此不顾别人遭受的心灵创伤。您完全是一个幸运儿！

哲人：……你似乎无法接受啊。那么，我们来试试这个吧。这是我们做心理咨询时经常使用的三棱柱。

青年：哦，看上去很有意思。这是什么？

哲人：这个三棱柱就代表我们的心。现在，从你坐的位置只能看到三个侧面中的两个面。两个面上分别写着什么呢？

青年：一个面上写着“可恶的他人”，另一个面上写着“可怜的自己”。

哲人：是的，来进行心理咨询的人大多讲的就是这两种情况。声泪俱下地诉说自己遭到的不幸，抑或是深恶痛绝地控诉责难自己的他人或者将自己卷入其中的社会。

不仅仅是心理咨询，与家人朋友交谈的时候，商量事情的时候，我们往往很难认识到自己正在说什么。但是，像这样视觉化之后，就会清楚地看到我们说的话归根结底只有这两种而已。你一定也能想得到是什么吧？

青年：……谴责“可恶的他人”，倾诉“可怜的自己”。嗯，也可以这么说吧……

哲人：但是，我们应该谈的并不是这种事情。无论你怎么谴责“可恶的他人”、倾诉“可怜的自己”，也无论能够得到别人多么充分的理解，即使可以获得一时的安慰，也解决不了本质问题。

青年：那该怎么办呢？！

哲人：三棱柱被遮挡住的另一面，你认为这里写的会是什么呢？

青年：哎呀，别故弄玄虚了！快给我看看！

哲人：好吧。上面写的是什么，请你大声读出来。

青年：“以后怎么做？”

哲人：是的，我们应该谈论的正是这一点“以后怎么做？”。既不需要“可恶的他人”，也不需要“可怜的自己”。无论你再怎么大声倾诉这两点，我都会置若罔闻。

青年：您……您太无情了！

哲人：我并非因为冷漠而置若罔闻，是因为这些事情不值得谈论，所以才置若罔闻。的确，假如我听他倾诉“可恶的他人”和“可怜的自己”，然后再随声附和地说些“那一定很痛苦吧”或者“你根本没有错”之类的安慰话，对方也许会得到一时的慰藉，也许会产生一种“接受心理辅导真好”或者“和这个人交谈真好”之类的满足感。

但是，这之后的每一天又会发生什么变化呢？倘若再次受伤还会想要寻求治疗。最终这不就成了一种依赖了吗？正因为如此，阿德勒心理学要谈论的是“以后怎么做”。

青年：但是，如果要认真思考“以后”的话，还是得先了解作为前提的“以前”吧！

哲人：不需要。你现在就在我眼前。了解“眼前的你”就已经足够了，而且，原则上来说我也无法了解“过去的你”。我再重复一遍，过去根本不存在，你所说的过去只不过是由“现在的你”巧妙编纂出来的故事而已。请你理解这一点。

青年：不对！您这只不过在强词夺理地指责别人的诉苦！这种做法是不承认也不愿接受人性的弱点，是在强迫别人接受傲慢的强者理论！

哲人：并非如此。例如，我们心理咨询师一般会把这个三棱柱递给来访者。并告诉他们：“谈什么都可以，所以请把接下来要谈的内容的正面展示给我。”然后，很多人都是自己选择“以后怎么做”这一面，并开始思考相关内容。

——《幸福的勇气》

孩子的种种问题行为的“目的”是什么？也即他们那些“令人生气”的行为背后深层次的心理动机是什么？

孩子们种种对立于父母的行为都有深层原因，那就是渴望被看到、被尊重、被爱。如果无法被关注，他们就会采用五种方式，企图引起父母的关注和爱，而这是非常隐蔽的，手段也很极端。作为父母，一定要了解这五种行为模式的动机，对孩子给予更多的关注、尊重和爱，这样才能从根本上恢复健康的亲子关系。

下面是五种动机的阐述：

哲人：为什么孩子们会陷入问题行为呢？阿德勒心理学关注的是其背后隐藏的“目的”。也就是，孩子们——其实也不仅仅限于孩子——抱着什么样的目的做出一些问题行为，这分五个阶段来考虑。

青年：五个阶段是逐步上升的意思吧？

哲人：是的。并且，人的问题行为全都处于这五个阶段之中。所以，应该在问题行为尚未进一步恶化之时，尽早地采取措施。

青年：好的。那么，请您从第一个阶段讲起吧。

哲人：问题行为的第一个阶段是“称赞的要求”。

青年：称赞的要求？也就是“请表扬我！”吗？

哲人：是的。面对父母或教师，抑或其他人，扮演“好孩子”。如果是在单位上班的人，就在上司或前辈面前尽力表现出干劲和顺从，他们想要借此得到表扬。

青年：这不是好事吗？不给任何人添麻烦，积极致力于生产性活动，也有益于他人。这里根本找不出任何问题啊。

哲人：的确，作为个别行为来考虑的话，他们似乎是不存在任何问题的“好孩子”或者“优等生”。实际上，孩子们认真学习、积极运动，员工努力工作，旁人看了本来也会想要表扬。

但是，这里面其实有一个很大的陷阱。他们的目的始终只是“获得表扬”，进一步说就是“在共同体中取得特权地位”。

青年：哈哈，您是说因为动机不纯所以不能认可吗？您真是天真的哲学家。即使目的是“获得表扬”，但只要结果是努力学习，这就是没有任何问题的好学生啊！

哲人：那么，对于他们的付出，父母或教师、上司或同事没有给予任何表扬的话，你认为事情会怎样呢？

青年：……不满，甚至还会气愤吧。

哲人：是的。他们并不是在做“好事”，只不过是在做“能获得表扬的事”。并且，倘若得不到任何人的表扬和关注，这种努力就没有任何意义。如此一来，很快就会失去积极性。

他们的生活方式（世界观）就是“如果没人表扬就不干好事”或者是“如果没人惩罚就干坏事”。

青年：哎呀，也许是吧……。

哲人：并且，这个阶段还有一个特征，那就是，只因为想要成为周围人期待的“好孩子”，就去做一些作弊或者伪装之类的不良行为。教育者或领导不能只关注他们的“行为”，还必须看清其“目的”。

青年：但是，此时如果不给予表扬的话，他们就会失去干劲，变成无所作为的孩子，有时甚至会成为做出不良行为的孩子吧？

哲人：不。应该通过表示“尊重”的方式让他们明白即使不“特别”也有价值。

青年：具体怎么做呢？

哲人：不是在他们做了“好事”的时候去关注，而是去关注他们日常生活中细微的言行。而且还要关注其“兴趣”，并产生共鸣。仅此而已。

第二阶段：

青年：啊，又回到这一点上来了吗？还是觉得把这一条算作问题行为有些不合适啊。好吧，先这样吧。那第二个阶段呢？

哲人：问题行为的第二个阶段是“引起关注”。

青年：引起关注？

哲人：好不容易做了“好事”却并未获得表扬，也没能够在班级中取得特权地位，或者原本就没有足够的勇气或耐性完成“能获得表扬的事”。此时，人就会想，“得不到表扬也没关系，反正我要与众不同。”

青年：即使通过做坏事或者会被责骂的事？

哲人：是的。他们已经不再想要获得表扬了，只是考虑如何才能与众不同。不过，需要注意的一点是，处于这个阶段的孩子们的行为原理不是“办坏事”，而是“与众不同”。

青年：与众不同之后干什么呢？

哲人：想要在班级取得特权地位，想要在自己所属的共同体中获得明确的“位置”，这才是他们真正目的所在。

青年：也就是说，通过学业之类正面进攻不顺利，所以就想要通过其他手段成为“特别的我”。不是作为“好孩子”变得特别，而是作为“坏孩子”来达到这一目的。以此来确保自己的位置。

哲人：正是如此。

青年：是啊，那个年纪的时候，有时也会成为“坏孩子”而低人一等。那么，具体来讲这样怎么能与众不同呢？

哲人：积极的孩子会通过破坏社会或学校的小规则，也就是通过“恶作剧”来博取关注。比如上课捣乱、捉弄老师、纠缠不休等。他们绝不会真正地触怒大人们，班级里逗笑的人也有不少会得到老师或朋友的喜爱。

另外，消极的孩子们会表现出学习能力极其低下、丢三落四、爱哭等一些行为特征，希望以此来获得关注。也就是企图通过扮演无能来引起关注、获得特别的地位。

青年：但是，扰乱课堂或者丢三落四之类的行为会受到严厉批评吧，即使被批评也没关系吗？

哲人：比起自己的存在被无视，被批评要好得多。即使通过被批评的形式也想自己的存在被认可并取得特别地位，这就是他们的愿望。

青年：哎呀呀，真麻烦哪！好复杂的心理啊。

哲人：不，处于第二个阶段的孩子们其实活得很简单，也不太难对付。我们只需要通过“尊重”的方式告诉他们，其本身就很有价值，并不需要非常特别。难处理的是第三个阶段之后的情况。

青年：哦，是什么呢？

第三阶段：

憎恶我吧！抛弃我吧！

哲人：在问题行为的第三个阶段，目的发展为“权力争斗”。

青年：权力争斗？

哲人：不服从任何人，反复挑衅，发起挑战，企图通过挑战胜利来炫耀自己的“力量”，并以此获得特权地位。这是相当厉害的一个阶段。

青年：挑战是指什么？莫非是上去打对方？

哲人：简而言之就是“反抗”。用脏话来谩骂、挑衅父母或老师，有的脾气暴躁、行为粗鲁，有些甚至去抽烟、偷盗，满不在乎地破坏规则。

青年：这不是问题儿童吗？！是的，我对这样的孩子简直是束手无策。

哲人：另一方面，消极的孩子们会通过“不顺从”来发起权力争斗，无论再怎么被严加训斥依然拒绝学习知识或者技能，坚决无视大人们的话。他们也并非特别不想学习或者认为学习没必要，只是想通过坚决不顺从来证明自己的“力量”。

青年：啊，仅仅想象一下就生气！对这样的问题儿童只能严加训斥吧！实际上，因为他们肆意破坏规则，甚至都想揍他们一顿。如若不然，那就等于是认可他们的恶行。

哲人：是的。很多父母或老师此时都会拿起“愤怒球拍”打过去“斥责之球”。但是，这样做就上了他们的当，只能是“和对方站在同一个球场上”。他们会兴高采烈地打回下一个“反抗之球”，并在心中窃喜自己发起的连续对打拉开了帷幕。

青年：那么，您说该怎么办呢？

哲人：如果是触犯了法律的问题就需要依法处理。但是，当发现不涉及法律问题的权力争斗时，一定要立即退出他们的“球场”。首先应该做的事情仅此而已。请一定要清楚一点，斥责自不必说，即使表现出生气的表情也等于站在了权力争斗的球场之上。

青年：但是，站在眼前的可是干了坏事的学生，怎么能不生气啊？！放任不管的话，那还是教育者吗？

哲人：合理的解释只有一种，不过我们最好在讲完五个阶段之后再一起考虑。

青年：哎呀，太令人生气啦！下一个阶段是什么呢？

哲人：问题行为的第四个阶段就是“复仇”阶段。

青年：复仇？

哲人：下定决心挑起了权力争斗却并未成功，既没有取得胜利也没有获得特权地位，没能得到对方的回应，败兴而退。像这样战败的人一旦退下阵去就会策划“复仇”。

青年：向谁复仇？复什么仇？

哲人：向没有认可这个无可替代的“我”的人复仇，向不爱“我”的人复仇，进行爱的复仇。

青年：爱的复仇？

哲人：请你想一下，称赞的要求、引起关注以及权力争斗，这些都是“希望更加尊重我”的渴望爱的心情的体现。但是，当发现这种爱的欲望无法实现的时候，人就会转而寻求“憎恶”。

青年：为什么？寻求憎恶的目的是什么呢？

——《幸福的勇气》

第四阶段：

哲人：已经知道对方不会爱我，既然如此，那就索性憎恶我吧，在憎恶的感情中关注我。就是这么一种心理。

青年：……他们的愿望就是被憎恶吗？

哲人：是的。比如那些在第三阶段反抗父母或老师，发起“权力争斗”的孩子们，他们有可能成为班级中了不起的英雄，挑战权威、挑战大人的勇气受到同学称赞。

但是，进入“复仇”阶段的孩子们不会受到任何人的称赞。父母或老师自不必说，甚至也会被同学憎恶、害怕，进而渐渐陷入孤立之境。即使如此，他们依然想要通过“被憎恶”这一点与大家建立联系。

青年：既然如此，依旧采取无视态度就可以了！只要切断憎恶这个切入点就可以了！对，如此一来，“复仇”也就不会成立。这样一来，他们就会想一些更加正经的做法，没错吧？

哲人：按道理来讲也许如此。但是，实际上要容忍他们的行为会很难吧。

青年：为什么？您是说我没有那种耐性？

哲人：例如，处于“权力争斗”阶段的孩子们是堂堂正正地进行挑战，即使夹杂着粗话的挑战，也是伴随着他们认为的正义的直接行为。正因为如此，有时还会被同学视为英雄。如果是这样的挑战，还有可能冷静处理。

另一方面，进入复仇阶段的孩子们并不选择正面作战。他们的目标不是“坏事”，而是反复做“对方讨厌的事”。

青年：……具体讲呢？

哲人：简单说来，所谓的跟踪狂行为就是典型的复仇，是针对不爱自己的人进行的爱的复仇。那些跟踪狂们十分清楚对方很讨厌自己的这种行为。也知道根本不可能借此发展什么良好关系。即使如此，他们依然企图通过“憎恶”或者“嫌弃”来想办法建立某种联系。

青年：这都是些什么荒唐想法啊？！

哲人：还有，自残行为或者自闭症在阿德勒心理学看来也是“复仇”的一环，他们是通过伤害自己或者贬损自己的价值来控诉“我变成这样都是你的错”。当然，父母会十分担心并且万分痛心。如此一来，对孩子们来说，复仇就成功了。

青年：……这不已经属于精神科的领域了吗？！其他还有什么？

哲人：暴力或粗话逐步升级就不用说了，甚至有不少孩子加入不良团伙或反社会势力参与犯罪。另外，消极的孩子则会变得异常肮脏或者是沉溺于一些令周围人极其反感的怪异癖好等。总之，复仇手段多种多样。

青年：面对这样的孩子，我们该怎么办呢？

哲人：如果你的班里出了这样的学生，那么你能做的事根本没有。他们的目的就是“向你复仇”，你越想插手去管，他们就越认为找到了复仇的机会，继而进一步升级不良言行。这种情况下只能求助于完全没有利害关系的第三方，也就是说只能依靠其他教师或者是学校以外的人，比如我们这样的专业人员。

青年：……但是，假如这个是第四阶段的话，那还会继续恶化吧？

哲人：是的，还有比复仇更麻烦的最后一个阶段。

青年：……您请讲。

第五个阶段：我已无可救药，放弃我吧！

哲人：问题行为的第五个阶段就是“证明无能”。

青年：证明无能？

哲人：是的，在这里请您试着把它当成自己的事情来考虑。为了被人当成“特别的存在”来对待，之前可谓想方设法、绞尽脑汁，但都没有成功。父母、老师、同学，大家对自己甚至连憎恶的感情都没有。无论是班级里还是家庭中，都找不到自己的位置……如果是你，你会怎么做？

青年：应该会马上放弃吧，因为无论做什么也得不到认可，那就会不再做任何努力吧。

哲人：但是，父母或老师依然大力劝说你好好学习，而且关于你在学校的表现及朋友关系，他们也事事介入。当然，他们这都是为了帮助你。

青年：真是多余的关心啊！这些事如果能做到的话，我早就去做了。真希望他们不要什么都管啊！

哲人：你这种想法得不到理解，周围的人都希望你能更加努力，他们认为只要去做就能办到，希望通过自己的督促来让你有所改变。

青年：可对我来说，这种期待是一种很大的麻烦！真希望能够解放出来。

哲人：……是的，正是“不要再对我有所期待”这样的想法导致了“证明无能”行为的产生。

青年：也就是告诉周围的人“因为我很无能，所以不要再对我有所期待”？

哲人：是的，对人生绝望，打心底里厌恶自己，认为自己一无是处。并且，为了避免再次体会这种绝望就去逃避一切课题。向周围人表明，“因为我如此无能，所以不要给我任何课题，我根本没有解决这些问题的能力。”

青年：为了不再受伤？

哲人：是的。与其认为“也许能办到”而致力其中结果却失败，还不如一开始就认定“不可能办到”而放弃更加轻松。因为这样做不用担心再次受到打击。

青年：……哎，哎呀，心情倒是可以理解。

哲人：所以，他们就会想尽办法证明自己有多么无能。赤裸裸地装傻，对什么都不感兴趣，再简单的课题也不愿去做。不久，连他们自己都深信“自己是个傻瓜”。

青年：的确有的学生会说“因为我是个傻瓜”。

哲人：倘若能够通过语言表达出来，那应该还只是自嘲。真正进入第五个阶段的孩子们在装傻的过程中有时甚至会被怀疑患了精神疾病。他们往往主动放弃一切，不去从事任何课题也不对事物做任何思考。并且，他们总是厌世性地拒绝一切课题和周围人的期待。

青年：如何与这样的孩子接触呢？

哲人：他们的愿望就是“不要对我有任何期待”或者“不要管我”，进一步说也就是“请放弃我”。父母或老师越想插手去管，他们就越会用更加极端的方式“证明无能”。遗憾的是你根本束手无策，或许只能求助于专家。但是，帮助那些已经开始证明无能的孩子们，这对于专家来说也是相当困难的任务。

青年：……我们教育者能做的事情实在太少了。

哲人：不，大部分问题行为仅仅处于第三阶段的“权力争斗”。在防止问题行为进一步恶化这方面，教育者的作用非常大。

——《幸福的勇气》

了解了孩子对立行为的五个动机和阶段之后，家长们要做的事是从第一阶段就要注意，也就是对孩子及时地给予关注，了解他们的爱好和内心的想法，尊重他们的意愿，平等地和其交流，带着爱来陪伴他们，撤销所有站在自己的角度对他们的期望和要求和干预，完全地信任孩子，相信他们是天地和造化的孩子，只是通过你的身体来到世间完成他自己的功课，把孩子的生命完全交给他们自己。

作为父母，如果以这样的心态和观念面对孩子，孩子感受到被尊重和爱，他们的生命自然会绽放出属于他们独有的魅力和芬芳。

暴力无法解决任何问题，只会让对方更加蔑视你。所以，与孩子建立真正的横向关系，尊重他们，而不要以法官或拥有权力的姿态出现在他们面前。

请看下面的书摘：

哲人：面对孩子们的问题行为，父母或教育者应该做什么呢？阿德勒说“要放弃法官的立场”。你并未被赋予裁判的特权，维护法律和秩序不是你的工作。

青年：那么，应该做什么呢？

哲人：你现在应该守护的既不是法律也不是秩序，而是“眼前的孩子”，出现了问题行为的孩子。教育者就是心理咨询师，心理咨询就是“再教育”。刚开始我就说过吧？心理咨询师端着枪也太奇怪了。

青年：但……但是……

哲人：包含斥责在内的“暴力”是一种暴露了人不成熟的交流方式。关于这一点，孩子们也十分清楚。遭到斥责的时候，除了对暴力行为的恐惧，他们还会在无意识中洞察到“这个人很不成熟”。

这是一个比大人们想象得更加严重的问题。你能够“尊重”一个不成熟的人吗？或者，从用暴力威慑自己的对方那里能够感受到被“尊重”吗？伴随着发怒或者暴力的交流中根本不存在尊重，而且还会招致蔑视。斥责不会带来本质性的改善，这是不言自明的道理。因此，阿德勒说“发怒是使人和人之间变得疏远的感情”。

青年：您是说我得不到学生的尊重，不仅如此，甚至还被蔑视？而且，这都是因为批评那些孩子们？！

哲人：很遗憾，的确如此。

青年：……并不了解现场的你知道什么？！

哲人：我不知道的事情很多。但是，你反复诉说的“现场”这种话总而言之就是“恶劣的他人”，以及被捉弄的“可怜的自己”。我并不认为它有什么讨论价值，所以，我根本充耳不闻。

青年：……啊！

哲人：如果你拥有面对自我的勇气并能够真正地去思考“以后怎么做”的话，那就能够有所进步。

青年：您是说我一直在辩解吧？

哲人：不，说是辩解并不准确，你是一味地关注“无法改变的事情”，感叹“所以不可能”。不去执着于“无法改变的事情”，而是正视眼前的“可以改变的事情”……你还记得吗？基督教广为传诵的“尼布尔的祈祷文”。

青年：是的，当然记得。“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；赐我智慧，分辨这两者的区别。”

哲人：仔细领会一下这段话之后，再想想“以后怎么做”。

——《幸福的勇气》

自己的人生，可以由自己选择

不管您有没有孩子或类似的问题，哪怕在任何人际关系中，减少操控，相信对方，鼓励对方自己做出选择并承担结果，那才是人际关系中最智慧的相处之道。

鼓励孩子独立，在面对很多事情时自己做出选择，不再操控他们，不害怕其自立之后为父母惹麻烦。

哲人：我要介绍一段康德的话。关于自立，他是这么说的：“人处于未成年状态不在于缺乏理智，而在于没有他人的教导就缺乏运用自己理智的决心和勇气。也就是说，人处于未成年状态是自己的责任。”

青年：……未成年状态？

哲人：是的，没有真正自立的状态。而且，他所使用的“理智”一词，我们可以理解为从理性到感性的一切“能力”。

青年：也就是说，我们并不是能力不够，而是缺乏运用能力的勇气，所以才无法摆脱未成年状态，是这个意思吗？

哲人：是的。并且他还进一步断言：“一定要拿出运用自己理智的勇气！”

青年：哦，简直就像是阿德勒说的话嘛。

哲人：那么，为什么人要把自己置于“未成年状态”呢？说得更直接一些就是，人为什么要拒绝自立呢？你的看法是什么？

青年：……是因为胆怯吗？

哲人：也有这个原因。不过，请你再想一下康德的话。我们按照“他人的教导”活着很轻松，既不用思考难题又不用承担失败的责任，只要表示出一定的忠诚，一切麻烦事都会有人为我们承担。家庭或学校里的孩子们、在企业或机关工作的社会人、来进行心理咨询的来访者，一切都是如此吧？

青年：哎……哎呀……

哲人：并且，周围的大人们为了把孩子们置于“未成年状态”之中，想方设法灌输自立如何危险以及其中的种种风险及可怕。

青年：这么做是为了什么呢？

哲人：为了让其处于自己的支配之下。

青年：为何要做这样的事呢？

哲人：这需要你扪心自问一下，因为你也是在不自觉的情况下妨碍了学生们的自立。

青年：我？！

哲人：是的，没错。父母以及教育者往往对孩子们过于干涉、过于保护，结果就培养出了任何事都要等待他人指示的“自己什么也决定不了的孩子”。最终培养出的人即使年龄上成为大人，内心依然是个孩子，没有他们的指示什么也做不了。如此一来，根本谈不上什么自立。

青年：不，至少我很希望学生们自立！为什么要故意阻碍他们自立呢？！

哲人：难道你不明白吗？你很害怕学生们自立。

青年：为……为什么？！

哲人：一旦学生们自立之后与你站在平等的立场上，你的权威就会丧失。你现在与学生们之间建立的是“纵向关系”，并且你很害怕这种关系崩塌。不仅是教育者，很多父母也潜在地怀着这种恐惧。

青年：不……不是，我……

哲人：还有一点。孩子们遇到挫折的时候，特别是给他人带来麻烦的时候，你自然也会被追究责任。作为教育者的责任、作为监督者的责任、如果是父母那就是作为父母的责任。是这样吧？

青年：是的，那是当然。

哲人：如何才能回避这种责任呢？答案很简单，那就是支配孩子，不允许他们冒险，只让其走无灾无难、不会受伤的路，尽可能将其置于自己掌控之中。其实，这样做并不是担心孩子，一切都是为了保全自身。

青年：因为不想由于孩子们的失败而承担责任？

哲人：正是如此。因此，处于教育者立场上的人以及负责组织运营的领导必须时时树立起“自立”目标。

青年：……不要陷入保全自身。

哲人：心理咨询也一样。我们在做心理咨询的时候会加倍小心，不把来访者置于“依存”和“无责任”的地位之中。例如，令来访者说“多亏了先生我才能痊愈”的心理咨询其实没有解决任何问题。因为反过来说，这话的意思就是“如果是我自己，什么也办不到”。

青年：您的意思是说那是在依存于心理咨询师？

哲人：是的，可以说这对于你也就是教育者也是一样。让学生说出“多亏了先生才能毕业”或者“多亏了先生才能及格”之类的话的教育者，在真正意义的教育上是失败的，必须令学生们感到他们是靠自己的力量做到了这一切。

青年：但……但是……

哲人：教育者是孤独的存在。无人赞美、没有慰劳，全靠自己的力量默默前行，甚至都得不到感谢。

青年：人们能接受这种孤独吗？

哲人：是的。不期待学生的感谢，而是能够为“自立”这一远大目标做出贡献，教育者要拥有这种奉献精神，唯有在奉献精神中找到幸福。

——《幸福的勇气》

鼓励孩子自己做选择并承担他们的课题

青年：那么，具体如何才能做到不把学生们置于“依存”或“无责任”地位的教育呢？！怎样才能帮助他们真正自立？！不要仅仅是观念性地说明，请您用具体事例来解释一下！否则，我还是无法接受！

哲人：好吧。比如，孩子们问你“我可以去朋友那里玩吗”？这时候，有的父母就会回答说“当然可以”，并附加上“做完作业之后吧”之类的条件。或者，也有的父母会直接禁止孩子去玩。这都是将孩子置于“依存”或“无责任”地位的行为。

父母不可以这样，而应该告诉孩子“这事你可以自己决定”。告诉他自己的人生、日常的行为一切都得由自己决定。并且，假如有做出决定时需要的材料——比如知识或经验——那就要提供给他们。这才是教育者应有的态度。

青年：自己决定……他们有相应的判断力吗？

哲人：存在这种怀疑的你还是对学生们不够尊重，如果可以做到真正的尊重，那就能够放手让其自己决定一切。

青年：也许会造成无可挽回的失败啊？！

哲人：在这一点上，即使父母或老师“为其选定”的道路也一样。你凭什么能够断言只有他们自己的选择会以失败告终，而自己为其指出的道路就不会失败？

青年：但是，这……

哲人：孩子们失败的时候，也许你确实会被问责。但是，这并不是关乎自己人生的责任，真正要承担责任的只有孩子自己，所以出现了“课题分离”这一思想主张，也就是“最终要承担某种选择导致的后果的人是谁”之类的想法。并未处于承担最终责任的你不可以介入他人的课题。

青年：你是说对孩子放任不管？

哲人：不是。尊重孩子们自己的决断，并帮助其做出决断。并且，告诉孩子自己随时可以为其提供帮助，并在不太近但又可以随时提供帮助的距离上守护他们。即使他们自己做出的决断以失败告终，孩子们也学到了“自己的人生可以由自己选择”这个道理。

青年：自己的人生由自己选择……

——《幸福的勇气》

所有的师生关系和人际关系都应建立在交友的横向关系中，那才是唯一幸福的人际关系。

教育不是“工作”而是“交友”

青年：……哎呀，先生你必须感谢我的自制力。如果我再年轻上十岁，不，哪怕是五岁，也不会有这么强的自制力。如果是那样，这会儿你的鼻梁恐怕已经被我的拳头打断了。

哲人：呵呵呵，你很不冷静啊。的确如此。阿德勒也曾遭受过来自商谈者的暴力。

青年：也有这种可能啊！大肆宣扬这样的谬论，那也是应得的报应！

哲人：有一次，阿德勒被要求为一位患了重度精神障碍的少女治病。这位少女受病症折磨已长达8年，2年前开始不得不入院治疗。初次见面时候的她据说是“像狗一样狂吠不止，口水不断，一直想要撕衣服、吃手绢”。

青年：……这已经不属于心理咨询的范畴了。

哲人：是的，这是就连入住医院的负责医生都束手无策的重度病症。于是，他们问阿德勒“你能治吗”？

青年：阿德勒治了吗？

哲人：是的。最终这位少女顺利回归社会，甚至恢复到可以自力更生的程度，并与周围的人融洽相处。阿德勒说“看到现在的她，恐怕没人相信她曾患过精神病”。

青年：究竟用了什么魔法呢？

哲人：阿德勒心理学并无魔法。阿德勒只是一直跟她谈话。最初的八天，他每天都去见她并对其谈话，但她总是一言不发。随着时间的推移，在心理咨询持续了三十日之后，虽然是以非常混乱无法理解的形式，但她终于开口说话了。

关于她的行为举止像狗一样的原因，阿德勒这样理解，她感觉被自己的母亲“当狗对待”。是否真的被像狗一样对待，我们并不了解，但至少她“感觉”是这样。于是，作为对母亲的反抗，她下意识地决定“索性扮演狗给您看”。

青年：也可以说是一种自残行为？

哲人：如你所言，正是自残行为。作为人的尊严被伤害，于是用自己的手再去不断撕裂伤口。所以，阿德勒就把她作为平等的人百折不挠地跟其谈话。

青年：……的确。

哲人：就这样一直不间断地进行心理咨询，某一天，她突然开始打阿德勒。这时候阿德勒是怎么做的呢？他没做任何反抗，任其拍打。然后，过于激动的她打破了玻璃窗户，手指受了伤。于是，阿德勒默默地为其包扎。

青年：呵呵呵，这简直就是圣经中的故事嘛！你是想借此把阿德勒装扮为圣人吧。哈哈哈，很可惜，我绝不会上当！

哲人：阿德勒不是圣人，这种情况下选择“不反抗”也不是出于道德角度考虑。

青年：那为什么不反抗呢？

哲人：阿德勒说当她开始讲话的时候，自己感到“我是他的朋友”。

于是，在被无故拍打的时候，也只是用“友好的眼神”注视着她。也就是说，阿德勒并非是作为工作、作为职业人来面对她，而是作为一个朋友与之相处。

长期处于苦恼之中的朋友出现了精神错乱，所以才来拍打自己……如果想一想这种情况，就能够理解阿德勒的行为一点儿都不奇怪。

青年：……哎呀，如果真是朋友的话。

哲人：那么，在这里我们还必须再回忆一下这些概念。“心理咨询就是面向自立的再教育，心理咨询师就是教育者”。还有，“教育者就是心理咨询师”。

既是心理咨询师又是教育者的阿德勒作为“一个朋友”来面对来访者。如果是这样的话，你也应该作为“一个朋友”来面对学生。因为你也是教育者、心理咨询师。

青年：啊？！

哲人：你在阿德勒式教育上的失败，以及至今感受不到幸福的原因其实很简单，因为你一直在逃避由工作、交友和爱这三大项构成的“人生课题”。

青年：逃避人生课题？！

哲人：你现在是因为“工作”来面对学生。但是，正如阿德勒亲身示范的一样，与学生之间的关系是“朋友”。如果弄错了这一点，教育不可能顺利。

青年：不要胡说！！像朋友一样对待那些孩子们？！

哲人：不是像朋友一样“对待”，是建立真正意义上的“交友”关系。

青年：这根本不对！我可是专业教育者，正因为当成专业的、拿报酬的“工作”，才可以负起重大责任！

哲人：我知道你要说什么。但是，我的意见不会变，你与学生们之间应该建立的是“交友”关系。

三年前，关于人生课题咱们没能细谈。如果理解了人生课题，你就一定能够明白我最初说的“人生最大的选择”这句话的意思，进而你也就能够理解你目前应该面对的“获得幸福的勇气”。

——《幸福的勇气》

主动“信赖”

信赖是毫无条件的，而且是主动的行为，是自由的选择，那是自己的课题。至于别人是否信赖我，那是别人的课题。

哲人：是的。如果我对你不信赖，即使向你讲述阿德勒思想，你也不会听吧。这跟言论是否妥当无关，而是一开始就不愿意听。这是理所当然的事情。

但是，我却希望获得信赖，想要你信赖我，并听我讲阿德勒的学说。因此，我要主动信赖你，哪怕你并不信赖我。

青年：因为想要获得别人的信赖，所以主动信赖别人？

哲人：是的。例如，不信赖孩子的父母会处处提醒孩子。如此一来，即使他们的话有道理，孩子们也不愿意听。反而，越是有道理的话孩子越想排斥。为什么会排斥呢？因为父母根本不关注自己，也不信任自己，只是一味地说教。

青年：……有道理的话却行不通，这样的事情我也是天天都能体会到。

哲人：我们只相信“信赖自己的人”的话，而不是靠“意见的对错”来判断对方。

青年：这一点我也承认，但最终还是得看意见的对错啊！

哲人：小到普通人之间的口角大至国家间的战争，一切纷争都源于“我的正义”的冲突。“正义”会随着时代、环境或立场而发生变化，哪里都不存在唯一的正义和唯一的答案。过于相信“正确”是一种危险。

在这种情况下，我们希望找到一致点，渴望与他人之间的“联系”，期待与他人联手……如果想要联手，就只有自己先伸出手。

青年：不，这也是一种傲慢的想法！因为，先生说您“信赖”我的时候，其实是在想“所以，你也要信赖我”吧？

哲人：不是，这无法强求。不管你是否信赖我，我都信赖你，继续信赖。这就是“无条件”的意思。

青年：现在怎么样呢？我根本不信任您。遭到如此强烈的拒绝和反驳，您也依然可以信赖我吗？

哲人：当然。与三年前一样，我依然信赖你。若非如此，也不可能花费时间如此认真地与你交谈。不信赖他人的人就连正面辩论也做不到，更不可能做到像你所说的“对于他我可以推心置腹、无所不谈”。

青年：……不不不，不可能！这种话，我根本无法相信！

哲人：那也没关系。我会继续去信赖。信赖你，信赖人。

……

哲人：是的。也就是说，不仅仅是爱邻人，还要像爱自己一样去爱。如果不能爱自己也就无法爱他人，如果不能信赖自己也就无法信赖他人。请你这样理解这句话。你之所以一直说“无法信赖他人”其实是因为你不能彻底信赖自己。

青年：您……您说的有些过分了！

哲人：以自我为中心的人并不是因为“喜欢自己”才只关注自己。事实恰恰相反，正因为无法接纳真实的自己，内心充满不安，所以才只关心自己。

青年：那么，你是说我因为“讨厌自己”所以才只关注自己？！

哲人：是的，可以这么说。

青年：……哎呀，这是多么令人不愉快的心理学！

哲人：关于他人也是一样。比如，人想起闹翻的恋人之时，往往很长时间内脑海中浮现的净是对方讨厌的地方。这是因为你想要令自己认为“分开真好”，其实也证明了自己依然没有真正下定决心。如果不对自己说“分开真好”，心就会再次动摇，请你想一想这样的阶段。

另一方面，如果可以平静地想起昔日恋人的优点，那就意味着你已经不需要特意去讨厌，已经从对那个人的感情中解脱出来了……总之，问题不在于“喜欢还是讨厌对方”，而在于“是否喜欢现在的自己”。

青年：不。

哲人：你还没有做到真正喜欢自己，所以你才无法信赖他人，也无法信赖学生并与之建立交友关系。

正因为如此，你才想要通过工作获得归属感，想要通过在工作方面有所成就来证明自己的价值。

青年：那又有什么不好呢？！通过工作获得认同，也就是被社会认同！

哲人：不对。原则上说来，通过工作获得认同的是你的“功能”，而不是“你”。如果有一个“功能”更好的人出现，周围的人就会转向他。这就是市场原理、竞争原理。结果，你总是无法摆脱竞争旋涡，也不可能获得真正的归属感。

青年：那么，怎么做才能获得真正的归属感呢？！

哲人：“信赖”他人，建立交友关系，只有这一个办法。我们如果仅仅是投身于工作的话，根本无法获得幸福。

青年：但是……即使我信赖别人，也并不知道别人是否信赖我并愿意与我建立交友关系啊！！

哲人：这里就需要“课题分离”。他人怎么想你、对你什么态度，这是自己根本无法控制的他人的课题。

——《幸福的勇气》

不管世界和他人怎么样，幸福，自由，独立，解脱，永远从你开始，从自己脚下起步，从当下建立。

不要总想着大的目标和将来要实现什么，从眼前和当下的小事着手，做好每一件平常的小事，善待家人和身边的人，安住于当下每个琐碎或无聊的时间，未来自然会变得无比美好。因为每一个未来都是当下的一颗颗石子铺就的。

请看《幸福的勇气》书摘：（希望大家在阅读时安静下来，有耐心，如果无暇或不愿意读完整本书，可以把这些书摘读完，也就基本了解了整本书要传达的思想和观念。）

哲人：阿德勒是一个彻底的实践主义者。可以说他并不是像弗洛伊德一样去思考战争、杀人以及暴力的“原因”，而是探索“如何能够阻止战争”。

人类渴望战争、杀人或暴力吗？并非如此。人类都具有视他人为同伴的意识也就是共同体感觉，如果能将这种共同体感觉培养起来就可以防止战争。并且，我们具备完成这一任务的力量……阿德勒相信人类。

青年：……但是，他这种追求空洞理想的主张当时就被批判为非科学的思想。

哲人：是的，他当时受到了很多批判也失去了许多同伴。但是，阿德勒的主张并不是非科学的思想，而是建设性的思想。因为他的原理中的原则是“重要的不是被给予了什么，而是如何去利用被给予的东西”。

青年：但是，至今世界依然战争不断。

哲人：的确，阿德勒的理想尚未实现，甚至不知道能否实现。不过，我们可以朝着这一理想前进。正如作为个体的人可以不断成长一样，人类应该也可以不断成长。我们不能因为眼前的不幸而放弃理想。

青年：您是说只要不放弃理想，总有一天将不再有战争？

哲人：特蕾莎修女被问到“为了世界和平，我们应该做些什么？”的时候，她这样回答，“回家之后请善待家人。”阿德勒的共同体感觉也是一样。不是为世界和平做什么，而是首先信赖眼前的人，与眼前的人交朋友。这样在日常生活中积累起来的信赖总有一日足以平息国家间的争斗。

青年：只考虑眼前的事就可以了吗？！

哲人：不管怎样只能从这一点开始。如果想要让世界远离战争，首先必须自己从争斗中解放出来。如果你想要获得学生们的信赖，首先自己必须信赖学生。不是高高在上地对大家指手画脚，而是作为整体一部分的自己先迈出第一步。

青年：……三年前您也说过“应该由你开始”这样的话吧？

哲人：是的。“必须有人开始。即使别人不合作，那也与你无关。我的意见就是这样。应该由你开始，不用去考虑别人是否合作。”这是被问到共同体感觉实效性时阿德勒的回答。

青年：世界会因为我的一步而改变吗？

哲人：可能会改变，也可能不会改变。但是，现在不必考虑结果如何。你能做的就只有去信赖最亲近的人。

关于爱（一）

每个生命本能中潜藏着爱的能力，但是真正成熟的爱需要学习和培养，需要自我接纳和后天努力。

阿德勒前面所有的关于课题分离，自我接纳，尊重，建立横向关系，无条件信赖，最终都引向爱，也即佛法中的自觉觉他，觉行圆满。

请跟我一起阅读《幸福的勇气》书摘：

哲人：阿德勒就是一位质疑社会常识，挖掘其他角度，提倡“反常识”的哲学家。比如，关于爱，他这么说，“爱并非像一部分心理学家所认为的那样，它不是纯粹或者自然的功能”。

青年：……什么意思？

哲人：也就是说，对于人来说的爱，既不是由命运决定的事情，又不是自发的事情。我们并不是“被动坠入”爱。

青年：那么，爱是什么呢？

哲人：爱需要培养起来。如果仅仅是“被动坠入”的爱，那谁都可以做到。这样的事情不值得称为人生课题。正因为它需要在意志力的作用下从无到有慢慢培养起来，所以爱的课题才非常困难。

很多人根本不懂这一原则就想去谈论爱，所以，也就只能说一些与人毫不相关的“命运”或者动物性“本能”之类的词。把对自己来说本应是最重要的课题看作意志或努力范围之外的事情，不加正视，进一步说就是不“主动去爱”。

青年：不主动去爱？！

哲人：是的。我们必须思考既不是神性又不是动物性的“人类之爱”。

……

哲人：请你这么想。假设你想要一部相机，在商店橱窗里偶然看到的德国制双镜头反光照相机，你被它深深地吸引。虽然它是一部你从未碰过的、连对焦方式都不懂的相机，但你却特别想得到。你想随身携带着它任意拍照……也可以不是相机，包、车、乐器，什么都可以。那种心情你可以想象吧？

青年：是的，很明白。

哲人：这种时候，你简直就像是坠入爱情一样被这部相机所吸引，被无法抑制的欲望“风暴”所袭击。闭上眼睛就能浮现出它的样子，耳中甚至可以听到按动快门的声音，根本无心去想其他任何事情。如果是孩童时代，或许还会在父母面前撒娇耍赖百般央求。

青年：……哎……哎呀。

哲人：但是，一旦实际到手，半年不到就厌倦了。为什么一到手就厌倦呢？因为你原本就并不是想用德国制的相机“拍照”。只是想要获得、拥有、征服它而已……你所说的“被动坠入的爱”其实就是这种拥有欲和征服欲。

青年：总而言之，“被动坠入的爱”就好比是被物欲迷住？

哲人：当然，因为对方是活生生的人，所以很容易赋予这种爱浪漫的故事。但是，本质上和物欲一样。

青年：……呵呵呵，这可真是杰作。

哲人：怎么了？

青年：……人可真是令人捉摸不透啊！主张邻人爱的你怎么能说出这么具有虚无主义色彩的话来？！什么是“人类之爱”？！什么是反常识？！这种思想趁早丢给满身污水的老鼠去吧！！

哲人：恐怕你对我们的辩论前提有两点误解。首先，你关注的是穿着水晶鞋的灰姑娘与王子结合之前的故事；但是，阿德勒关注的是电影拉上帷幕之后，两个人结合以后的“关系”。

青年：结合以后的……关系？

哲人：是的。即使从热烈相爱到结婚，那也不是爱的终点。结婚是真正意义上考验两个人爱的开始。因为，现实的人生从此拉开了序幕。

青年：……也就是说，阿德勒所说的爱是指婚姻生活？

哲人：这就是另一点。据说对热衷于演讲活动的阿德勒，被听众问得最多的是恋爱方面的问题。世上有很多提倡“被他人爱的方法”的心理学者。怎么做才能获得意中人的爱？或许人们期待阿德勒也能就此给出建设性意见。

但是，阿德勒所说的爱完全不同于此。他一贯主张的是能动的爱的方法，也就是“爱他人的方法”。

青年：爱的方法？

哲人：是的。

获得他人的爱很难。但是，“爱他人”更是难上好几倍的课题。

关于爱（二）

变换人生的“主语”

爱是“由两个人共同完成的课题”。

青年：那么，我就直截了当地问了。爱是“由两个人共同完成的课题”……究竟由“两个人”共同完成什么？

哲人：幸福，过上幸福生活。

青年：嗬，回答得倒很干脆啊！

哲人：我们都希望获得幸福，追求更加幸福的生活，这一点你同意吧？

青年：当然。

哲人：并且，我们为了获得幸福必须涉入人际关系之中。人类的烦恼全都是人际关系的烦恼，而人类的幸福也全都是人际关系的幸福。这也是我反复强调过的话。

青年：是的。正因为如此，我们才必须面对人生课题。

哲人：那么，具体来讲，对人类来说，幸福即贡献感。阿德勒说过：我们都是只有在感到“我对某人有用”的时候才能够体会到自己的价值。体会到自己的价值之后，才能获得“可以在这里”之类的归属感。

……

青年：是的，这一点我认同。坦率地说，这是我目前为止接触过的幸福论中最简单也最容易理解的内容。

哲人：分工的根本原理是“我的幸福”，也就是利己心。彻底追求“我的幸福”的结果就是给别人带来幸福，分工关系成立，可以说是健全的利益交换发挥作用。另一方面，使交友关系成立的是“你的幸福”。对于对方，不需要担保或抵押，无条件地信赖。这里并不存在利益交换的想法，通过一味信赖、一味给予的利他态度，交友关系才会产生。

青年：付出，然后才有收获？

哲人：是的。也就是说，我们通过追求“我的幸福”建立分工关系，通过追求“你的幸福”建立交友关系。那么，爱的关系成立又是追求什么的结果呢？

青年：……那应该是爱人的幸福、崇高的“你的幸福”吧？

哲人：不对。

青年：噢！那么，爱的本质是利己主义，也就是“我的幸福”？！

哲人：这也不对。

青年：那么，究竟是什么呢？！

哲人：既不是利己地追求“我的幸福”，也不是利他地期望“你的幸福”，而是建立不可分割的“我们的幸福”。这就是爱。

青年：……不可分割的我们？

哲人：是的。阿德勒提出了比“我”或“你”更高一级的“我们”。关于人生的所有选择，都遵循这一顺序。既不优先考虑“我”的幸福，也不只是满足“你”的幸福，只有“我们”两个人都幸福才有意义。“由两个人共同完成的课题”就是这么回事。

青年：既利己又利他？

哲人：不是。既“不”是利己又“不”是利他。爱并非兼顾利己和利他两个方面，而是两者都排除。

青年：为什么？

哲人：……因为“人生的主语”发生了变化。

青年：人生的主语？！

哲人：我们自出生以来一直都是用“我”的眼睛观察世界，用“我”的耳朵聆听声音，在人生中追求“我”的幸福，所有人都是如此。但是，当懂得真正的爱的时候，“我”这一人生主语就变成了“我们”。既不是利己心又不是利他心，而是在全新的准则下生活。

青年：但是，那“自我”岂不是有可能消失了？

哲人：正是。为了获得幸福生活，就应该让“自我”消失。

关于爱（三）

自立就是摆脱“自我”

我一直强调为自己活，独立，独处，无依，因为只有那样，你才能真正融入到整体中，作为爱来呈现。而这时的爱就是无缘大慈，同体大悲。

让我们继续以一颗安静独立的心阅读日本的两位学者岸见一郎和古贺史健（书中哲人和青年的原型）所编著的介绍阿德勒心理学核心思想的《幸福的勇气》书摘：

哲人：爱是“由两个人共同完成的课题”，通过爱让两个人过上幸福生活。那么，为什么爱可以带来幸福呢？一言以蔽之，因为爱就是从“自我”中解放出来。

青年：从自我中解放出来？！

哲人：是的。一来到世上我们便君临了“世界中心”，周围的人都关心“我”，不分昼夜地哄我、喂我、照顾我，“我”笑世界也笑，“我”哭世界也动摇，简直就像是君临家庭这一王国的独裁者。

青年：哎呀，至少现代社会是这样。

哲人：这种类似于独裁者的绝对力量，其力量源泉是什么？阿德勒断言其为“脆弱”，孩童时代的我们通过“脆弱”支配大人们。

青年：……正因为是脆弱的存在，周围人都必须帮助？

哲人：是的，“脆弱”在人际关系中是极具杀伤力的武器，这是阿德勒在长期临床经验中得出的重大发现。

我介绍一位少年的例子。他害怕黑暗。到了晚上，母亲在卧室里把他哄睡，然后关上灯出去。然后，他总是哭。因为一直不停地哭，所以母亲就会回来问他“为什么哭啊”。停止哭泣的他就会细声回答“因为太黑啦”。觉察出儿子“目的”的母亲就会叹口气问“那么，妈妈来了之后就明亮些了吗”。

青年：呵呵，的确如此！

哲人：黑暗本身不是问题，这个少年最害怕、最想逃避的是母亲离开。阿德勒断言道：“他通过哭泣、呼喊、不睡觉或者其他手段把自己变成一个累赘，借此努力将母亲留在自己身边。”

青年：通过展示脆弱来支配母亲。

哲人：是的。再次引用阿德勒的话就是：“曾经他们生活在有求必应的黄金时代。于是，他们中有人依然认为：只要一直哭闹、充分抗议、拒绝合作，就能够再次得到想要的东西。他们并不把人生和社会看作一个整体，而是只聚焦于自己的个人利益。”

青年：……黄金时代！的确如此。对孩子们来说，那就是黄金时代！

哲人：选择他们这种生活方式的并不仅仅是孩子，很多大人也试图以自己的脆弱或不幸、伤痛、不得志以及精神创伤为“武器”来控制他人，想要让他人担心、束缚他人言行、支配他人。

阿德勒把这种大人称为“被惯坏的孩子”，并严厉批判这种生活方式（世界观）。

青年：啊，我也很讨厌这种人！他们认为哭可以了事，还认为摆出自己的伤痛就可以免罪。并且，他们还将强者看作“恶”，并企图把脆弱的自己扮成“善”！

哲人：但是，这里必须考虑的是孩子们特别是新生儿身体上的劣势。

青年：新生儿？

哲人：原则上来说，孩子们无法独立生活。如果不通过哭泣也就是展示自己的脆弱来支配周围的大人，令其按照自己的愿望行动，那他们甚至会有性命之忧。他们并不是因撒娇或任性而哭泣，而是为了生存不得不君临“世界中心”。

青年：……嗯！的确。

哲人：所有人都是从几乎过剩的“自我中心性”出发，若非如此就无法生存。但是，我们不能总是君临“世界中心”，必须与世界和解，明白自己是世界的一部分……如果能理解这些，今天反复谈论的“自立”一词的意思也就会迎刃而解。

青年：……自立的意思？

哲人：自立就是“脱离自我中心性”。

青年：……

哲人：正因为如此，阿德勒才把共同体感觉叫作“social interest”，并称其为对社会的关心、对他人的关心。我们必须脱离顽固的自我中心性，放弃做“世界中心”，必须摆脱“自我”，必须摆脱被娇惯的孩子时代的生活方式。

青年：也就是说，当摆脱自我中心性的时候，我们才可以渐渐实现独立？

哲人：正是如此。人可以改变，可以改变生活方式，可以改变世界观或人生观。而爱就是将“我”这一人生主语变成“我们”。我们通过爱从“自我”中解放出来，实现自立，在真正意义上接纳世界。

青年：接纳世界？！

哲人：是的。懂得爱之后，人生的主语就会变成“我们”，这是人生新的开始。仅仅开始于两个人的“我们”很快就会扩展到整个共同体乃至整个人类。

青年：这就是……

哲人：共同体感觉。

青年：……爱、自立以及共同体感觉！！什么？！如此一来，阿德勒思想的一切不都联结起来了吗？！

哲人：是的。我们目前正在接近一个重大结论，让我们一起跳入深渊吧。

哲人开始谈论的“爱”与青年预想的完全不同。爱是“由两个人共同完成的课题”，在这里必须追求的既不是“我”的幸福又不是“你”的幸福，而是“我们”的幸福。唯有如此，我们才可以脱离“自我”，才可以从自我中心性中解放出来，实现真正的自立。自立就是脱离孩童时代的生活方式，摆脱自我中心性。青年感觉自己将要打开一扇大门，门前等待自己的是辉煌的光明还是深邃的黑暗……无从知晓，唯一知道的就是自己已经触到命运的门把手。

关于爱（四）

一个人的成熟不在于任何外在的社会属性，而仅仅在于他的精神是否获得真正的自立。而自立的要求是不再依赖别人的付出，而能主动去爱。或者也可以说，我们正是因为能够主动地去爱而真正成熟起来。

哲人：思考爱和自立关系时一个无法回避的课题就是亲子关系。

青年：啊……明白，是的，是的。

哲人：刚出生不久的孩子无法靠自己的力量活下去，有了他人，原则上来说是母亲的不断献身才能维系生命。现在我们能够活在这里正是因为有母亲或父亲的爱和献身，认为“我的成长过程中没有得到过任何人的爱”的人不应该无视这一事实。

青年：是的，这是世上最美好、最无私的爱。

哲人：但换一个角度看，这里的爱也蕴含着妨碍美好亲子关系形成的非常麻烦的问题。

青年：什么？

哲人：虽说是君临“世界中心”，但孩童时代的我们只能依靠父母生存。“我”的生命由父母掌控，一旦被父母抛弃就有可能无法活下去。

孩子们能够非常充分地理解这一点。并且，有一天他们会察觉到，“我”正因为被父母爱着，所以才能活下去。

青年：……的确。

哲人：而正是在这个时期，孩子们会选择自己的生活方式。自己生活的这个世界是什么样的地方？那里生活着什么样的人？自己是什么样的人？这些“对待人生的态度”靠自己的意志选择……你知道这一事实意味着什么吗？

青年：不……不知道。

哲人：我们选择自己生活方式的时候，其目标只能是“如何被爱”。作为性命攸关的生存战略，我们都会选择“被爱的生活方式”。

青年：被爱的生活方式？！

哲人：孩子是非常优秀的观察者。思考自己所处的环境，摸清父母的性格、脾气，如果有兄弟姐妹就会衡量其位置关系、思量各自性格，在充分考虑什么样的“我”才会被爱的基础上来选择自己的生活方式。

例如，据此有的孩子会选择听父母话的“好孩子”生活方式；或者正相反，也有的孩子会选择事事排斥、拒绝、反抗的“坏孩子”生活方式。

青年：为什么？一旦成为“坏孩子”，不是就不会被爱了吗？

哲人：这是常常被误解的一点，通过哭闹、发怒、喊叫进行反抗的孩子并非不能控制感情。他们是在充分控制感情之后选择的这些行为。因为他们感觉如果不这样做就无法获得父母的爱和关注，进而自己的生命就会有危险。

青年：这也是生存战略？！

哲人：是的。“被爱的生活方式”完全是自我中心式的生活方式，它一直在摸索如何集中他人的关注、如何站在“世界中心”。

青年：……事情终于能够联系起来了。也就是，我的学生们做出各种各样的问题行为也是基于自我中心性。他们的问题行为源于“被爱的生活方式”，您说的是这个意思吧？

哲人：不仅仅如此。恐怕你自身目前采用的生活方式也是基于出自孩童时代生存战略的“如何被爱”这一基准。

青年：什么？！

哲人：你还没有做到真正意义上的自立，你依然停留在作为“某人的孩子”的生活方式上。如果想要帮助学生们自立、希望成为真正的教育者，首先你自身必须得自立。

青年：为什么你要说这种毫无根据的话？！我凭自己的能力获得这个教职并生活在社会之中，按照自己的意志选择工作，靠自己的劳动养活自己，根本不向父母要一分钱。我已经自立了！

哲人：但是，你依然不爱任何人。

青年：……哼！！

哲人：自立既不是经济方面的问题也不是就业方面的问题，而是对待人生的态度、生活方式的问题……今后你也一定会下定决心去爱某个人，那时候就能告别孩童时代的生活方式，实现真正的自立。因为，我们通过爱他人能渐渐成熟起来。

青年：通过爱变成熟……？！

哲人：是的。爱是自立，是成熟。正因为如此，爱非常困难。

关于爱（五）

《幸福的勇气》书摘：

哲人：是的。你不顾父母反对坚持选择图书管理员的工作，现在又选择了教育者之路，但仅仅如此还不能说你已经取得了自立。也许是想要通过选择“不同的道路”赢得兄弟间的竞争，获得父母的关注。亦或许是想要通过在“不同的道路”上实现什么，让自己的人生价值获得认可。又或许是想要颠覆既有权力，登上新的王座。

青年：……如果是这样的话？

哲人：你被认同需求所束缚，活着只考虑如何被他人爱或者怎样获得他人的认同，就连自己选择的教育者这条路或许也是以“获得他人认同”为目的的“他人希望的我”的人生。

青年：……这条路？！作为教育者的人生？！

哲人：只要依然保持孩童时代的生活方式，就无法排除这种可能性。

青年：哎呀，你知道什么？！仔细听来，你是在任意捏造别人的家庭关系，甚至想要否定作为教育者的我吧？！

哲人：自立并不能通过就职来完成，这一点是肯定的。我们或多或少都活在父母爱的支配之下，在只能希求被父母爱的时代，我们选择了自己的生活方式。并且，在不断强化“被爱的生活方式”中渐渐长大。

要想摆脱被给予的爱的支配，只能拥有自己的爱。主动去爱，既不是等待被爱也不是等待命运安排，而是按照自己的意志去爱某个人。唯有如此。

……

哲人：爱和勇气密切相连。你还不懂爱，惧怕爱，回避爱，因此，依然保留着孩童时代的生活方式。因为你缺乏拥抱爱的勇气。

青年：惧怕爱？

哲人：弗洛姆说：“人在意识上害怕不被爱，但事实是无意识中惧怕爱。”并且，他还说：“爱是明明没有任何保证却依然会发起行动，抱着自己如果爱的话对方心中也一定会产生爱这样的希望，全心全意地自我奉献。”

例如，在察觉到对方好意的那一瞬间，就开始注意那个人，不久就会喜欢上对方，这种事经常有吧？

青年：是的，甚至可以说大部分恋爱都是这种情况。

哲人：这种状态就是即使自己判断失误，也能够确保“被爱的保证”，感到了担保之类的东西，例如“那个人一定喜欢自己”或者“应该不会拒绝自己的好意”等。并且，我们能够依靠这种担保逐渐加深爱。

另一方面，弗洛姆所说的“主动去爱”根本不需要这样的担保。不管对方如何看自己，只是去爱，投身爱中。

青年：……不可以为爱寻求担保。

哲人：是的。为什么人要为爱寻求担保呢？认为“肯定会受伤”，基本确信“一定会伤心”。

青年：什么？！

哲人：你还无法爱自己，做不到尊重自己、信赖自己。因此，你就会认为在爱的关系中“肯定会受伤”或“一定会伤心”，认为不可能有人爱这样的自己。

青年：……但是，这难道不是事实吗？！

哲人：我没什么优点，所以，无法与任何人建立爱的关系，不能涉足没有担保的爱……这种想法是典型的自卑情结，因为这是把自己的自卑感当作不解决课题的借口。

青年：但……但是……

哲人：分离课题。爱是你的课题，但是，对方如何回应你的爱，那是他人的课题，你根本无法掌控。你能做的唯有分离课题，自己先去爱。

青年：……哎呀，我先整理一下。的确，我还不能爱自己，抱着极大的自卑感，甚至发展成了自卑情结，本应该分隔开的课题也无法进行分离。

那么，怎样才能消除我的自卑感呢？结论只有一个——接纳“这样的我”，邂逅爱我的人！若非如此，根本不可能爱自己！

哲人：也就是说，你的立场是“如果你爱我的话，我就爱你”？

青年：……嗯，简单说的话，是这样。

哲人：结果，你只关注“这个人是否爱我？”看似是在关注对方，其实是只关注自己。谁会爱这种一直持观望态度的你呢？

如果说有满足我们这种自我中心需求的人，那或许只有父母。因为，父母的爱，特别是母亲的爱完全是无条件的。

青年：……你当我是小孩吗？！

哲人：好吧，那个“黄金时代”已经结束了。并且，世界也不是你的母亲。你必须正视并更新自己隐含的孩童时代的生活方式，不可以被动等待爱自己的人出现。

关于爱（七）

《幸福的勇气》书摘：

爱即“决断”

青年：那么，我来问问。假如不存在“命中注定的人”，我们靠什么决定结婚？结婚可是从这广大的世界选择独一无二的“这个人”吧？难道是靠容貌、财富或者地位之类的“条件”进行选择？

哲人：结婚不是选择“对象”，而是选择自己的生活方式。

青年：选择生活方式？！那么，“对象”是谁都无所谓吗？

哲人：归根结底是这样。

青年：别开玩笑了！！这种论调谁会承认呢？！请收回！马上收回！！

哲人：我承认这一说法会遭到很多人的反对，但是，我们可以爱任何人。

青年：别开玩笑了！如果是这样的话，在大街上随便找一位素不相识的女性，你可以爱上她并与之结婚吗？

哲人：如果我决心这么做的话。

青年：决心？！

哲人：当然，很多人都是感觉与某人的相遇是“命运安排”，然后凭着直觉决定结婚。但这并不是冥冥中被安排好的命运，而仅仅是自己决心“相信是命运安排”。

弗洛姆说：“爱某个人并非单单出于激烈感情，这是一种决心、决断、约定。”

相遇的形式如何都无所谓。如果下定决心从此建立真正的爱，面对“由两个人完成的课题”，那么，我们与任何人之间都有可能产生爱。

青年：……您注意到了吗？先生您正在贬低自己的婚姻！我的妻子并非命中注定的人，结婚对象是谁都可以！！您敢在家人面前这么说吗？！如果是这样的话，那您就是一个荒唐的虚无主义者！！

哲人：这并不是虚无主义，而是现实主义。阿德勒心理学否定一切决定论，排斥命运论。根本不存在“命中注定的人”，我们不可以被动等待那个人出现。被动等待的话，什么都不会改变。这一原则必须坚持。

但是，当我们回顾与伴侣一起走过来的漫长岁月时，往往会感觉是“命运的安排”。这里所说的命运并不是冥冥中被安排好的东西，也不是偶然降临的东西，而是由两个人的努力慢慢构建起来的东西。

青年：……什么意思？

哲人：你已经明白了吧……命运靠自己的手创造出来。

青年：……

哲人：我们绝不可以成为命运的仆人，必须做命运的主人。不是去追求命中注定的人，而是建立起可以称得上命运的关系。

青年：但是，具体怎么做呢？！

哲人：跳舞。不去想未知的将来也不去考虑根本不存在的命运，只是与眼前的伴侣一起舞动“现在”。

阿德勒认为舞蹈是“由两个人共同完成的游戏”，他也广泛地向孩子们推荐。爱情和婚姻正如两个人一起跳的舞蹈，不去想将会走向何处，牵着对方的手，关注今天的幸福与此时此刻的感动，不停旋转不停律动。你们跳动过来的长长的舞蹈轨迹，人们就会称其为“命运”。

青年：爱情和婚姻是由两个人跳动的舞蹈……

哲人：你现在只是站在人生这一舞场的角落里旁观着跳舞的人们。感叹“不会有人愿意与这样的自己跳舞”，并在内心深处焦急等待着“命中注定的人向自己伸出邀请之手”。就这样，咬紧牙关拼命守护着自己，以免更加伤心更加讨厌自己。

你应该做的只有一件事：牵起身边人的手，尽情尽力地去跳舞。命运由此开始。

关于爱（八）

《幸福的勇气》书摘：

青年：所以，我一定要问一问。先生您究竟是如何下定决心结婚的？不存在“命中注定的人”，也不清楚两个人未来会如何，甚至很有可能会遇到更好的人。一旦结婚的话，这种可能性也就消失了。既然如此，我们，不，是先生您，又是如何下定决心与独一无二的“这个人”结婚的呢？

哲人：想要获得幸福。

青年：哎？

哲人：如果爱这个人的话，自己能够更幸福，下定决心结婚是出于这种想法。现在想来，那应该是一种追求超越了“我的幸福”的“我们的幸福”的心理。但是，当时的我根本不知道阿德勒思想，也从未理性地思考过爱情和婚姻，只是想要获得幸福，仅此而已。

青年：我也是这样！人都是渴望幸福才开始交往。但是，这和结婚是两回事吧！

哲人：……你渴望的不是“获得幸福”，而是更廉价的“获得快乐”吧？

青年：……什么？！

哲人：爱的关系中并非全是快乐，必须承担的责任很大，还会有辛苦和无法预料的苦难。即使如此，你依然可以去爱吗？无论遇到什么样的困难也要爱这个人并一起走下去，你有这个决心吗？你可以许下这样的诺言吗？

青年：爱的……责任？

哲人：例如，有的人一边说着“喜欢花”，一边却任其枯萎，忘记浇水，也不倒盆，把花摆在美观的地方，根本不考虑其向阳性。的确，这个人也喜欢观赏花，这是事实，但却称不上“爱花”。爱是一种更具献身精神的行为。

你的情况也一样。你一直在回避爱应该背负的责任，只是贪恋爱的果实，既不为花浇水又不修剪。这就是短暂的、享乐性的爱。

青年：……明白了！我并不爱她！只是巧妙地利用了她的好意！

哲人：不是不爱，是不懂“主动去爱”。如果懂得主动去爱，或许你也可以和那位女士建立“命中注定”的关系。

青年：和她？我和她？！

哲人：弗洛姆说，“爱是一种信念行为，只有一点点信念的人就只能爱一点点。”……如果是阿德勒的话，也许会把这里的“信念”换成“勇气”吧。你只有一点点勇气，所以，也就只能爱一点点。不具备爱的勇气，试图止步于孩童时代的被爱的生活方式。仅此而已。

青年：如果有爱的勇气，我和她……

哲人：……是的。爱的勇气，也就是“获得幸福的勇气”。

青年：您是说那时如果有“获得幸福的勇气”，我就会爱上她，面对“由两个人完成的课题”？

哲人：并且也已经实现自立了。

青年：……不……不明白！可是，只有爱，唯有爱吗？！我们要想获得幸福，真的只有爱吗？！

哲人：只有爱。只想“轻松”或者“快乐”地活着的人即使能够得到短暂的快乐，也无法获得真正的幸福。我们只有通过爱他人才能从自我中心性中解放出来，只有通过爱他人才能实现自立。并且，只有通过爱他人才能找到共同体感觉。

青年：但是，您那时不是已经说过了吗？！幸福就是贡献感，“如果拥有贡献感，就能获得幸福”。这难道是谎言吗？！

哲人：不是谎言。问题是获得贡献感的方法或者说生活方式。本来，人的存在本身就会对某些人有贡献。不是看得见的“行为”，而是通过自己的“存在”做着贡献。根本没必要做什么特别的事情。

青年：撒谎！我根本没有这种体会！

哲人：那是因为你以“我”为主语活着。如果懂得爱并以“我们”为主语活着，事情就会发生变化。你就会感受到仅仅活着就可以互相贡献，包括全人类在内的“我们”。

青年：……您是说感受到不仅仅是同伴，而是包括全人类在内的“我们”？

哲人：也就是共同体感觉……好了，我不能进一步涉足你的课题了。但是，如果你要我给你个建议的话，我就会说“主动去爱、自立起来、选择人生”。

青年：主动去爱、自立起来、选择人生？！

哲人：……你看！东方的天空已经开始发白了。

青年现在真心理解了阿德勒所说的爱。如果我有“获得幸福的勇气”，我也许会爱上某个人，重新选择人生。也许会实现真正的自立，遮挡着视线的浓雾转瞬就会散去。但是，有些事情青年还不知道：云开雾散之后并非乐园一样的美丽草原；主动去爱、自立起来、选择人生，这是一条多么艰难的道路。

关于爱（九）终

保持单纯

青年：……结论是什么？

哲人：到此结束吧。并且，今夜是最后一次会面。

青年：哎？

哲人：这个书房不该是你这样的年轻人常来的地方。并且，最重要的是你是个教育者，你应该待的地方是教室，你应该对话的对象是作为未来主人的孩子们。

青年：但是，问题还没有解决！如果就此结束，我肯定还会迷失方向。因为还没有到达阿德勒的阶段！

哲人：……的确还没有开始攀登。但是，你已经到达第一个台阶处了。三年前我就说过“世界很简单，人生也是一样”。然后，在结束这次讨论之前，我就只附加一点。

青年：什么？

哲人：世界很简单，人生也是一样。但是，“保持单纯很难”。因为这需要不断经受“平凡日常”的考验。

青年：啊！！

哲人：如果仅仅是了解阿德勒、赞同阿德勒、接受阿德勒，人生并不会因此改变。人“最初的一步”很重要。只要跨越了第一步，就没有问题。当然，最大的转折点也是“最初的一步”。

但是，实际的人生、平凡日常的考验始于踏出“最初的一步”之后。真正考验的是继续走下去的勇气。这一点就像哲学一样。

……

哲人：阿德勒并不希望自己的心理学被教条化地固定下来，只在专家中进行传承。他把自己的心理学定位为“所有人的心理学”，并希望其作为人们的常识流传下去，尽量远离学院世界。

我们并非手拿永久不变的经典的宗教人士。并且，阿德勒也不是神圣不可侵犯的教主，而是一位与我们平等的哲学者……时代在不断前进，新的技术、新的关系、新的烦恼也会随之而生，人们的常识也会随着时代慢慢变化。正因为我们珍惜阿德勒思想，所以才必须不断更新它。绝不可以成为原教旨主义者。这是生活在新时代的人被赋予的使命。

致将要创造新时代的朋友们

青年：……先生今后有什么打算？！

哲人：肯定还会有闻风而来的年轻人。因为，无论时代怎么变，人们的烦恼不会变……请你记住，我们所拥有的时间很有限。然后，既然时间有限，那么所有人际关系的成立都是以“分别”（离别）为前提。这话并不是虚无主义，现实就是我们为了分别而相遇。

青年：……是的，的确。

哲人：如果是这样，我们能做的事情也许就只有一件。在所有的相遇与人际关系中，不断朝着“最佳分别”努力。唯有如此。

青年：朝着最佳分别不断努力？！

哲人：不断付出努力，以便有朝一日分别的时候，可以无憾地说“与这个人相遇、一起度过的日子很对很值得”。无论是在与学生们之间的关系中还是在与父母之间的关系中，以及与爱人之间的关系中，都是如此。

例如，假设你现在与父母之间的关系突然终止，或者是与学生们之间的关系、与朋友之间的关系突然终止，你能够把它当作“最佳分别”平静接受吗？

青年：不……不。这实在是……

哲人：那么，你只能今后努力建立起可以做到这一点的关系，“认真活在当下”就是这个意思。

青年：还来得及吗？现在开始还来得及吗？

哲人：来得及。

……

哲人：开始去爱吧。然后，与爱的人一起不断朝着“最佳分别”努力。根本没必要去在意期限之类的问题。

青年：您认为我能做到吗？这种不断的努力？

哲人：当然。自从我们三年前见面以来，你一直在付出努力。并且，现在也正要迎来“最佳分别”。对于我们一起度过的时间应该也没有一丝后悔。

青年：……是的、是的！完全没有！

……

以上接自：《被讨厌的勇气》、《幸福的勇气》，作者：岸见一郎，古贺史健

阿德勒心理学怎样获得幸福人生

在心理学领域有三大巨头，弗洛伊德和荣格，还有阿德勒。前二位大家都听说过，今天我们要讲的是另一位不为人知的三大巨头之一，阿德勒。不为人知的原因是他的理论超越了那个时代一百多年。阿德勒的理论听起来有点反常识，实际上，如果真正理解的话，他的理论非常适合现在这个信息爆炸还很浮躁的时代，用他的理论指导人生的话，一点不夸张，所有人都能立刻获得幸福。要注意，是立刻，不是在某一个遥远的时间点，你的人生就能像看爽剧一样一路开挂，走向人生巅峰。

下面，我们介绍一下阿尔弗雷德阿德勒，简称阿，和他的核心理论。阿出生于一八七零年的奥地利首都维也纳，是一名犹太人，家里面有七个孩子，他排行老二。阿从小体弱多病，是一个有点自卑的孩子，经历了各种病痛后，他立志成为一名医生。直到后来，阿成为跟弗洛伊德，荣格并列的三大巨头之一，在心理学领域是绝对的大宗师地位。

一开始，阿和弗洛伊德是很好的朋友，直到后来因为在学术上的分歧而分道扬镳。他们两人的观点简单来概括的话，可以这么形容：弗洛伊德认为是过去决定现在，非常好理解，就是说，你之所以是你，是因为你过去的所有经历决定了现在的你。这就叫原因论。比如说，你之所以讨厌吵闹的地方是因为你小时候受到了某种心理创伤。所以这一派的心理学家就喜欢找你的伤疤，帮你分析原因，很多人会发现，这样其实解决不了问题。而阿不喜欢原因论，他认为再怎么找原因，也无法改变一个人。而且他认为过去不决定现在，而是现在决定过去和未来，听起来好像用他的理论可以穿越时空回到过去一样。现在可以决定未来比较好理解，但是现在可以决定过去听起来就有点荒谬了。已经发生的事情自然是无法改变的，具体是怎么回事呢？

举个例子，有一个人非常害怕出门，只要一踏出房间就会手脚发抖。他特别想改变自己，但是改变不了。按照弗洛伊德的原因论来分析，这个人害怕出门，可能是小时候受到过某种虐待，导致他害怕跟人接触。阿不这么认为，大家想一想，如果所有人都是由过去决定的，是说不通的。为什么呢？因为不是所有受到过虐待的人都害怕出门。然后如果过分强调用过去解释原因的话，一个人就永远无法改变。而阿认为过去也许能影响现在，但是不能决定现在。他认为这个人不想出门，不是因为他的童年经历，恰恰相反，是因为他不想出门，才制造出一种不安的情绪。也就是说，是先有了不想出门的目的，然后为了达到这个目的，才制造出不安和恐惧的情绪。这就是阿德勒的目的论。

阿认为心理创伤其实不存在，一个人并不会因为某种心理创伤而痛苦。痛苦这个表象只是因为他想达到自己的目的，然后去过去的经历中找合理的因素，然后创造了似乎是现在痛苦的情绪感受。比如那个不想出门的人，可能是害怕被评价，也可能是想要吸引家人的更多关注，这是他深层的目的。心理创伤是为了达到这个目的大脑编造出来的挡箭牌。

有的人会想，像情绪感觉就不能用目的论来解释，比如说，你走在大街上，突然被人迎面撞上，被泼了一身饮料，然后你大发雷霆，吼了一嗓子，这总不能用目的论来解释吧？很明显，用原因论才能解释。因为被弄脏了衣服，才导致愤怒的情绪。但阿认为，你不是因为愤怒而大发雷霆，而是为了大发雷霆而制造愤怒的情绪，目的是为了震摄撞上来的人。按照原因论，被泼了饮料必定造成你的愤怒，因为过去决定现在。但是如果是一位花季美少撞上来，有可能你不仅不会生气，还会说没关系，因为这个时候，你的目的发生了改变，想要给对方留下好印象。再比如说，上司训斥员工的时候，正在气头上，老板给他打了个电话，上司的愤怒情绪马上收起来，变成无比温柔的声音，然后电话一挂掉，马上就能切换形态，变成愤怒的上司。

所以说，是先有的目的，才有的情绪。情绪是为了达成目的的手段而已。如果一个人因为某种伤害害怕做什么事情，他真正的原因可能是为了某种目的选择了害怕，而不是因为心理创伤。

那么，目的论真的适用所有的情况吗？我们看看现实的世界。有的人出生在富裕充满爱的家庭，也有的人出生在贫穷还受虐待的家庭。每个人有不同的民族、国籍和人种，很显然有人天生就很痛苦。按照弗洛伊德的观点，过去的原因决定现在的你，非常合理。但阿认为，一个人之所以不幸是自己的选择，而不是因为他生下来就很不幸。这个解释听起来非常不可思议。用目的论解释的话，这个人的不幸不是因为天生的环境，也不是因为遇到了不幸的事情，而是他认为“不幸”对他来说更有利。

不光如此，阿还认为，一个人的性格也是自己选择的，性格在阿的字典里就是一个人通用的生活方式。就是，一个人怎么看自己，怎么看世界，构成他的性格。把这些你赋予的意义汇总起来，就是一个人的性格。阿说，虽然每个人的人种、国籍、家庭环境等等各种因素，对人产生很大的影响，但是其实所有的不幸和奇怪的性格都是自己无意识选择的结果，这个选择大约是在童年时或更早发生的。既然是自己选择的结果，那么就意味着可以重新选择。我们出生的时间地点和家庭是选择不了的，但是问题不在于过去，而是现在。不管你现在是选择跟之前一样的生活方式，也即性格，还是重新选择新的生活方式，关键在于你自己。

话是这么说，但真实的情况是，很多人都是想改变的，但是根本改变不了。阿就说，这是因为你给自己下了“不改变”的决心。这听起来有点狡辩的意思，具体原因每个人都有差异。可能是因为仅管你现在不快乐、不幸福、不自由，但是，你还是觉得你现在的生活方式更舒服，不做改变对你来说更轻松、更安逸。所以过去的经历就变成了一个不做改变的好借口。

再比如说，有的人想写一本小说，但是他怎么都写不出来，原因是没有时间，工作太忙，实际上，他可能是通过这些方式，让自己觉得，如果我怎么样，就能怎么样。他只想活在“只要我有时间，我也可以”这种可能性中。这样就不需要面对作品很差，受到种种不好的评价等等。这其实是一种选择的结果，而不是没有时间导致的结果。

再有，有的人害怕告白，说是因为脸红恐惧症，如果没有脸红恐惧症，就可以大胆告白。实际上，不告白可能不是因为脸红恐惧症，而是因为不需要鼓起勇气，不用担心被拒绝，所以脸红恐惧症，不是原因，是为了达到不去告白的目的而捏造的借口。

那么具体要怎么改变自己的选择呢？绝大多数人都是害怕改变的，不变的话，结果是不满。而改变的话结果是不安。正常情况下，大多数人会选择忍受不满，接受现状。阿说，通过改变获得幸福的关键就是要有勇气。阿心理学其实就是勇气的心理学，他认为一个人之所以不幸，不是因为他的过去、他的环境，也不是因为他的能力不够，只是因为缺乏改变的勇气。所以阿心理学认为，你的人生不取决于过去，而取决于现在。现在的你想要获得幸福的关键是勇气。

目的论就讲到这里，用一句话总结就是，你的过去不会束缚你，除非你让它束缚。

接下来要讲阿的另一个核心观点是：所有的烦恼都来自人际关系。听起来有点太绝对了，其实还真找不到反例。

比如说一个人的烦恼是长得丑，这跟人际头系有什么联系呢？还真有。因为丑就意味着有漂亮的，穷意味着有富的，胖意味着有瘦的，失败意味着有成功的。这些都是因为有对比，也就是人际关系。也有人说，所有的烦恼都来自人际关系的话，那如果没有人际关系，是不是就没有烦恼。但是，世界上真的只有一个人，还是会有烦恼，就是孤独。所以，阿这句话是错的。不过，事情真是这样吗？其实一个人只有被周围的人疏远，才会感到孤独。而且世界上如果只有一个人，孤独这个概念都不会存在。也不会需要语言、逻辑和常识，只有一个人在无人岛上想念岸上的人，这个时候才会孤独。所以，孤独感仍然来源于人际关系。

如果任何烦恼都来源于人际关系的话，处理好人际关系就非常重要。它在很大程度上决定了我们能不能获得幸福。阿认为想要处理好人际关系，就必需做好一件事情，就是“课题分离”。

人际关系出了问题，绝大多数都是因为没有做好课题分离。课题分离说的是，两个人的关系分为你的课题和我的课题。就是说，我的事情我来决定，你不要干涉我的事情。然后你的事情你来决定，我也不干涉你的事情。

比如说，老公想要辞职回家躺平，做不做这个决定是老公的课题，老婆不能干涉。但是老公要对自己的选择负责。因为老公辞职回家躺平，老婆有两个选择：一个是离婚，一个是辛苦多赚钱。具体怎么选，这是老婆的课题。她不能能对老公说：不行，你不能辞职。这就是干涉了老公的课题。就是说，每个人控制自己能控制的部分，而不要试图控制自己控制不了的部分。老公要辞职，老婆做出什么决定，老公是控制不了的。老公能控制的是要不要辞职。同样的，老婆控制不了老公要不要辞职，她能控制的是做出什么样的选择。阿说，一切人际关系的矛盾起因几乎都是你干涉了别人的课题，或者别人干涉了你的课题。一旦进行课题分离，所有的人际关系就会变得和谐。而一旦课题混乱，人际关系也会混乱，双方都会陷入痛苦之中。

而课题分离的重灾区发生在亲子关系中。其实，就算是自己的孩子，也不应该干涉他的课题。比如说孩子的学习、工作、婚姻，这些都是孩子自己的课题。父母最好不要干涉。具体怎么判断这是谁的课题呢？比如孩子认不认真学习，这是孩子的课题。那么去让孩子认真学习，是不是父母的课题呢？答案的关键就是要看选择的结果最终由谁来承担。孩子不认真学习的后果，就是成绩不理想，上不了好学校，最终的结果不是父母承担，而是孩子自己来承担。所以，认不认真学习，这是孩子的课题。

很多父母特别喜欢用“为你着想”来干涉孩子。但是这些干涉行为的目的可能并不是为了孩子，而是为了自己的面子，虚荣心或控制欲。这种课题分离，听起来就好像孩子直接不管不顾就行了。阿说，不是的。父母需要的是了解孩子，守护孩子，去告诉孩子哪些事情是他自己的课题。在孩子需要帮助的时候父母要准备好随时给他适当的建议。但是，如果孩子没有求助，父母就不能上去指手画脚。如果父母认为孩子就是自己的人生，把孩子的课题当成自己的课题，就很容易失去自我，对自己和孩子来说，就成了灾难。这样的父母其实需要意识到，一个孩子是独立的个体，他有独立的想法。父母对孩子最好的爱，可能是不要让孩子为了满足父母的期待而活，而是让他学会为了自己而活。

说到这里，就感觉连最亲近的人，都要保持课题分离。听起来会觉得这让人与人之间更疏远了，实际上，课题分离不是一个目标，而是人际关系的地基。地基就意味着，如果做不到课题分离，就很难建立深厚稳固的人际关系。就像看书一样，眼睛贴着书就什么都看不到。

良好的人际关系需要适当的距离，就算是最亲近的人也一样，但是也不能距离太远，这个尺度大概是伸手能触及，但是又不进入对方的地盘。如果能够保持这种适度的距离，在人际关系中就不会有烦恼。

但实际生活中，我们经常碰到好意帮助我们的人。如果按照课题分离原则，不就是说别人在多管闲事吗？其实这是一种回报思惟。就是说，不管对方对你做了什么，也不管是不是你需要的，你都觉得必须报答他，不能白白让别人付出。阿认为，不管对方为你做了什么，你都要做自己的选择，也就是你怎么回应他，你是自由的。不要因为对方做的事情你总是要给予相应的回报。用课题分离的原则来看，我为你做了什么，是我的课题。你怎么对我，是你的课题。但是我不能干涉你的课题，也就是说，我不能因为我为你做了什么，就要求你同等的回报。实际上，你可以什么都不做，也可以做点什么，这是你的课题，不要受到回报思想的约束。

可能有的人做不到这一点。大家可以这么想，如果一个人帮助另一个人，就是为了回报的话，就会非常痛苦。因为对方回不回报你，这是别人的课题，是由他来决定的，不是由你来决定的。对此你是无法控制的。想要控制无法控制的东西，就会非常痛苦。同样的，如果一个人被帮助后，总是想着回报别人，就会陷入恩惠的枷锁，做一些不想做的事，说一些不想说的话。别人的帮助反而变成了你的烦恼。抛弃知恩图报的观点。这样听起来很有一种“白眼狼”的感觉。我帮了你，结果你根本没想着回报我。其实，一个想帮助你的人如果这么想的话，就说明他帮助你的目的不是为了帮你，而是为了得到回报，最终还是为了他自己。同时，你还要受到道德绑架。这个人际关系就会带来烦恼。所以，我们在帮助别人的时候，就不要想着回报。在被帮助的时候，也不要陷入回报思想中。

有人说，我害怕别人说我不懂得知恩图报，这就涉及到别一个问题，如何获得真正的自由。

很多人是非常在意别人的眼光，如果一个人特别在意别人的眼光，看着别人的眼色行动，为了满足别人的预其而活，这个人就会失去自由。他的行为就取决于周围的人。这样做的好处呢是不会被其他人讨厌。那么，如果一个人完全不在乎周围人的看法，就感觉这个人是一个以自我为中心的人，其实不是这样。恰恰相反，不在乎别人的看法就做到了课题分离。你怎么做是你的课题，其他人怎么评价你，是其他人的课题，你不干涉。如果其他人想要通过他的看法来影响你的课题，那么，其实这是一种以他的自我为中心的做法。然后，正常人都想要被人喜欢，这是人的自然欲望，没有人想被讨厌的。但是，讨好所有人的生活方式就非常不自由，也不可能实现。不管你多么的小心翼翼，总有人讨厌你。

所以，阿说，想要获得自由，就需要付出代价。这个代价就是在人际关系中，被一部分人讨厌。当然，这不是说故意去让人讨厌，而是要做到课题分离。比如说有人不喜欢你，这是别人的课题，你不能去干涉。同样，你不喜欢别人，这是你的课题，但是对方不能说，我对你这么好，你却不喜欢我？这就是干涉了你的课题。他喜不喜欢你是他的课题，你喜不喜欢他是你的课题。对方说这个话是一种回报式思维。所以阿说，想要获得真正的自由，就不要畏惧被人讨厌，要有被讨厌的勇气。用一句话概括课题分离就是，每个人都管好自己的课题，不要干涉别人的课题。

刚才我们说，课题分离是人际关系的基础，那么人际关系的终极目标是什么呢？阿说，是共同体感觉。这里说的共同体包括家庭、学样、工作单位、社会、国家，还包括过去、现在、未来，甚至还包括动植物和非生物，它指的是囊括一切跟自己有联结的人事物。

比如家庭是一个共同体，学校也是。最小的共同体是什么呢？就是我和你。只要有两个人存在，就会产生社会，产生共同体。那么共同体感觉指的是什么呢？比如说，在一家公司里，公司的所有人都是伙伴，你能感觉到在为伙伴们做贡献。在做贡献中你能感觉到自己的位置，就叫共同体感觉。

换成家庭的话，家里的所有人能在家庭中认识到自己在做贡献，并且在做贡献中找到自己的位置，阿认为，这种共同体感觉是幸福人际关系最重要的指标。既然所有的烦恼都来源于人际关系，换句话说，幸福的来源也源于人际关系。要注意的是，阿说的做贡献不是说去讨好别人，获得别人的认可。

比如说A正是因为不想被B说他不好，所以A特别在意B认不认可A，这其是就不是真心地在关心B，而是对自己的执着。因为A只是在意自己如何被看待，而不是真的关心B。所以，A的行为其实是以自我为中心的自私行为。阿认为，拼命寻求认可的人，都是以自我为中心的人，因为他们的眼里只有自己，所以才会总是在意别人的看法。在共同体里面，讨好别人的本质还是为了自己，以自己为中心。但是在共同体里面关心别人，真正的从对方的利益出发，不求回报地帮助别人，这才是非讨好式的不以自我为中心的利他行为。就好像我们看地球仪，可以把中国看成世界的中心，也可以把非洲看成世界的中心，每个国家都可以看成世界的中心。同时每个国家又都不是世界的中心。换成人来说，每个人可以是自己人生的主人公，但是同时也是共同体的成员，是整体的一部分，所以不管是谁，都不是世界的中心。在共同体里面，比如说家庭里，老公如果以自我为中心，在跟老婆相处的时候，就会这么想。但是老婆不是为了老公的预期而活着。这样时间久了之后，老公的期待一步步落空，共同体里的伙伴就慢慢变成敌人。

所以，在任何关系中，把自己放在世界中心的话，就会很快失去所有的朋友。阿说，在人际关系中，不是考虑这个人会给我什么，而是必须思考，我给这个人什么。这样才能融入到家庭、学校、公司等等各个共同体里面，并且在这些共同体中找到自己产位置。

那么，应该怎么做到课题分离的同时还能形成“我属于这里”的共同体感觉呢？就是说，怎么在保持距离的同时，还能让关系的距离非常的亲近。阿提到了一个概念，叫做横向关系。也就是两个人是平等的关系，而不是纵向的上下级关系。

比如说，我们平时应该经常表扬孩子，认为表扬孩子有利于孩子的成长。阿的立场是，不可以表扬孩子。听起来很反常识。不表扬，难道天天批评孩子吗？阿认为，表扬这个行为其实含有“强者”评价“弱者”的特点。比如我夸你，不错啊！你真了不起！或者是你做的很好！听起来是不是特别别扭，因为表扬里暗含了一种上下级关系，把孩子看得比自己低一级。而且表扬别人，其实是一种操纵行为，用来操纵比自己能力低的人的做法。表扬的含义里既没有感谢也没有尊敬。所以，阿认为，不管是表扬还是批评，就是用糖还是用皮鞭的区别，背后的目的都是操纵别人。

也有人说，站在孩子的立场，哪个孩子不想被表扬呢？又有哪个下属不想被上司表扬呢？被表扬好像是你本能的渴望，其实，不管你是表扬别人，还是被别人表扬，无形中就形成了一种上下级关系。这种关系的特点是两个人是不平等的。只有生活在纵向关系中，才会希望得到表扬。而阿心理学的立场是，反对一切纵向关系，他提倡所有人际关系都看成是横向的平等的关系。上司和下属，孩子和父母，家庭主妇和在外赚钱的老公，他们虽然身份不同，但是是平等的。

然后干涉别人课题的行为，背后的原因也是这两个人建立的是纵向关系。就比如说，父母命令孩子好好学习，原本是善意的，结果变成一种操纵。但是，如果把纵向关系变成横向关系，干涉问题就不会有了。两个人是平等的，就不会有居高临下命令孩子，而是帮助孩子建立学习的自信心，提高孩子独立面对自己的课题的能力。在这个过程中，既不要表扬，也不要批评。

大家想一想，表扬或批评孩子的最终结果是什么？一个孩子想要获得表扬，就要符合别人的期待，这就会让孩子不断地迎合别人的价值观，来获得表扬或者避免批评，他的人生就变得不自由了。

有人说，既不能批评又不能表扬，那要怎么做呢？答案是，接受孩子的每个状态，在平等的基础上去鼓励孩子。具体怎么鼓励呢？平时人和人相处的时候，既不批评也不表扬，感觉什么台词都没有了。大家可以尝试不要去评价别人，多说谢谢。在被帮助后也可以表达自己的真实感情。比如说，你帮了我大忙，我很高兴之类的话。这些方式都是横向关系鼓励法。有的父母可能会反驳，孩子每天调皮捣蛋，完全没有对他说谢谢或者你帮了我大忙的机会。这种说法，其实是把孩子放到了你的行为标准里面，父母都希望孩子学习好、上好大学，进好公司，把自己的孩子套用到自己的标准后，相当于开始评价孩子。而评价是纵向关系的行为。阿认为不应该把自己的孩子跟任何人比较。孩子不是别人，他只是他自己。不要按照理想的标准去评分，而是从零出发，让他自由生长。

最后，我们讲讲如何获得幸福？阿认为，幸福其实就是共同体感觉，把对自己的执着换成对他人的关心，让自己自然而然地感受到你在共同体中是有贡献的，并且能找到自己的位置。比如说对家庭的贡献，对社区的贡献，对国家的贡献，对人类的贡献。要注意的是，这里说的贡献，没有大小之分。不是要多么了不起的贡献。只要你能感受到自己在做贡献就行了。这里的重点是你的感觉，而不是让别人评价你有多少贡献。就比如说，你为家里做了一顿家常便饭，你为社区清理了几片垃圾，你为国家种了一棵树，什么贡献都可以，只要你能体会到贡献的感觉并且在共同体中找到自己的位置。

那么具体怎么获得幸福，也即怎么获得共同体感觉呢？阿给出了三个要点：自我接纳，他者信赖，他者贡献。

1. 自我接纳。就是说，不要纠结无法改变的东西，在开头的目的论中我们讲到，决定我们自身的不是过去的经历，而是我们自己如何赋予经历的意义，也就是放弃原因论，拥抱目的论。现在可以改变过去和未来。

自我接纳和自我肯定还不太一样。自我肯定有一层意思是，明明做不到，但是不断暗示自己，我能行这种感觉。但是自我接纳不一样，它的意思是可以诚实地接受这个“做不到的自己”。好的自己，不好的自己，都可以接受。然后朝着继续努力的方向继续走就行了。就比如说，一个学生考了六十分，他觉得这次只是运气不好，我要是认真起来能考一百分，这就是自我肯定。大家会发现，这个学生其实没有接受自己考六十分的自己。但是如果这个学生诚实地接受了考六十分的自己，然后努力思考怎么接近一百分，像这样不纠结已经过去的六十分，而是去关注可以改变的下一次考试，不管是好的自己还是不好的自己都可以接受。这就是自我接纳。

再来看他者信赖，阿认为人际关系的基础不是信用，而是信赖。什么区别呢？信用是有条件的，银行给你贷款你得有良好的纪录，有抵压物才可以。但是信赖不同，没有任何信用纪录、抵压物，无条件地相信就是信赖。阿认为，就算被欺骗被利用，也要继续无条件信赖他人。这种方式听起来更像是一个没心眼的傻子，更像是一个圣人的做法。阿认为，如果不这样做的话，就会进入反面。信赖的反面是什么？是怀疑。如果人际关系建立在怀疑的基础上，生活中处处充满怀疑。对方也会马上感觉到你不信赖他，就很难建立深厚的关系。

但是怎么克服对背叛的恐惧呢？其实就是课题分离和自我接纳。我信不信任你，是我的课题。你背不背叛我，是你的课题。只要能接纳真实的自己，看清自己能控制的和自己无法控制的，就能理解背叛是对方的课题。

有位作家说过一段话，体现的就是类似的观点：我不后悔对任何一个人好，哪怕是看错人，哪怕是被辜负，哪怕是撞南墙。因为我对你好，不代表你有多好，只是因为我很好。

如果同时做到了自我接纳和他者信赖的话，你身边的人就被看作是无条件信赖的伙伴了。当然，也可以剪断不想要的关系。这是自己的课题。

然后获得共同体感觉的第三个关键点是他者贡献，有了伙伴之后，对伙伴产生的影响，做出的贡献，就是他者贡献。但是阿说，他者贡献不是自我牺牲。非要做出牺牲的贡献阿是不提倡的。他认为，他者贡献并不是舍弃自我去帮助他人。而是为了感觉到自己的存在和行为对共同体有益，也就是体会到我对共同体有用。

他者贡献是为了能够体会到自我的价值而采取的一种手段。就比如说上班，赚钱是其中一个重大因素，不过，像很多富豪，他们早就赚到了几辈子都花不完的钱，但是，他们仍然忙碌的工作。他们为什么还要工作呢？如果只是为了赚钱，对他们来说，只是数字的变大了一点。而阿认为，对他们来说，就是为了他者贡献，获得共同体里的归属感，是为了体会自我的价值，也就是获得共同体感觉。

表面上，他者贡献是在贡献他人，但是最终不还是为了自己吗？感觉还是一种伪善。阿说不是的。比如说，在一个家庭单位的共同体里面，吃完饭之后，餐桌上都是餐具，孩子和老公坐在沙发上看电视，只有老婆一个人在收拾。按照常理来想的话，妻子就会产生为什么没有人来帮我之类的怨言？但是阿认为，这个时候就算是听不到家人的感谢，我们应该思考的不是孩子和老公为我做了什么，而是我为他们做了什么。因为这个共同体里面都被你看作是无条件信赖的伙伴，他们开心你就开心。你也能在做贡献的同时，感受到自己的价值和归属感。所以，这种共同体感觉不是一种伪善。如果把伙伴看作是敌人，这种情况下做出的贡献才是伪善。

所以自我接纳、他者信赖、他者贡献整体来看就是因为接受了真实的自我，做到自我接纳，就不会再惧怕他人的背叛，做到他者信赖，然后正因为对他人无条件地信赖，把他人看做伙伴，就能做到他者贡献。然后又因为对他人的贡献，就会感觉到自我的价值，并接受真实的自己。然后又进一步做到自我接纳，形成一个良性循环。这就是幸福的方法。

阿认为，幸福即贡献感。人只要感觉到我对别人有用，就能体会到自己的价值，这种对别人有用的感觉，不管是看得到的，还是看不到的都可以，只要感觉到就可以。这种感觉是一种主观感觉，用一句废话讲，就是感觉到幸福了，就幸福了。

那么什么时候才能获得幸福呢？是爬上山顶那一刻的喜悦吗？假如我们把人生看作是为了爬上山顶的登山活动，那么人生的绝大多数时间都是在路上，直到爬上山顶的那一刻，真正的人生才开始。那之前爬山的过程就变成“临时的人生”，要是万一因为各种原因没有登上山顶，整个人生都变成了“临时的人生”。这种人生态度就不会产生自我接纳，更不会得到幸福。

阿认为，不要把人生看成一条条线，而是看成一个个点，每一个点都是平等和完整的。人生就是连续的瞬间组合起来的。比如说，我们把人生看作是一场舞蹈的话，舞蹈本身就是目的。这就不存在“在路上”的临时人生。

再比如说旅行，如果到了目的地才算旅行，那我们就想最快的速度到达目的地，然后最快的速度返回。但是实际上，真正的旅行从出门的那一刻就开始了。去目的地的每一个瞬间都是旅行，如果因为一些状况最终没有到达目的地，那它也是一场旅行。

有人会问，如果是这样的话，那人生不需要目标吗？以登山为例，如果登山的目的是登上山顶的话，那其实坐缆车、坐电梯、坐直升飞机都可以更快地登上山顶，逗留几分钟再下来。但是，如果登山的目的不是登上山顶，而是登山本身，那么，最终能不能登上山顶，就不重要了。

如果用弗洛伊德的原因论来看人生的话，人生就像是一条故事线，大家都按照故事生活，也就是过去和环境决定了现在的我。如果用阿的观点，人生就是连续的瞬间和每一个当下，不需要一个既定的故事，而需要的是聚焦此时此刻。而且可以随时按照自己的意志做出改变。

所以说，起决定性作用的不是过去和未来，而是现在。这样做有一个最大的好处，你的人生永远处于完结和完美的状态，不管是多少岁终结的人生都是幸福的人生，没有遗憾。

说到这里可能很多人会问，人生的意义是什么？阿认为，不存在普世的人生意义，能够给自己的人生赋予意义的只有你自己。