

# 幸福的勇气



[幸福的勇气 下载链接1](#)

著者:[日] 岸见一郎

出版者:机械工业出版社

出版时间:2017-5-1

装帧:平装

isbn:9787111564522

《幸福的勇气》是“勇气两部曲”的下卷、完结篇。

同样以百年前著名心理学者阿德勒思想为核心，

以“青年和哲人的对话”故事形式展现。

在上次谈话的3年之后，青年已经辞去图书管理员工作，成为了一名小学老师。

但是再次出现在哲人面前的他，经历了许多现实（在工作当中）的摧残，对于当初的理想已经感到绝望了：“阿德勒的思想，在外面的世界没有意义。”

“猛药”级的哲学对谈，再度开始……

如果说《被讨厌的勇气》是地图，

《幸福的勇气》就是行动指南。

《被讨厌的勇气》探究“该怎么做，人才能获得自由？”

《幸福的勇气》探究“该怎么做，人才能变得幸福？”

作者介绍:

岸见一郎

哲学家。1956年生于京都，现居京都。京都大学研究生院文学研究系博士课程满期退学。与专业哲学（西方古代哲学、特别是柏拉图哲学）一起，1989年起致力于研究阿德勒心理学。日本阿德勒心理学会认定心理咨询师、顾问。在畅销世界各国的阿德勒心理学新古典巨作《被讨厌的勇气》出版后，像阿德勒生前一样，为了让世界更加美好，在国内外针对众多“青年”大力进行演讲和心理咨询活动。译著有阿德勒的《人生意义心理学》《个人心理学讲义》，著作有《阿德勒心理学入门》等。本书由其负责原案。

古贺史健

株式会社顾问代表，作家。1973年生于福冈。以书籍的对话创作（问答体裁的执笔）为专长，出版过许多商务或纪实文学方面的畅销书。2014年获商务书大奖2014审查员特别奖，获奖理由是“为商务书作者增光并大大提高了其地位”。上一部作品《被讨厌的勇气》出版后，在阿德勒心理学的理论与实践方面产生很多困惑，于是再次访问了京都的岸见一郎氏。在长达数十小时的探讨之后，整理出了这部“勇气两部曲”完结篇。独著有《想要让20岁的自己接受的文章讲义》等。

目录: 推荐序一 没有足够勇气，你就无法幸福  
推荐序二 “自立”尽头的爱  
推荐序三 我遇见了所有的悲伤，但我依然愿意向往  
推荐序四 勇者不惧，不惧者幸福  
译者序  
引言  
人们误解了阿德勒思想  
第一章 可恶的他人，可怜的自己  
阿德勒心理学是一种宗教吗？ 3  
教育的目标是“自立” 8  
所谓尊重就是“实事求是地看待一个人” 13  
关心“他人兴趣” 18  
假如拥有“同样的心灵与人生” 22  
勇气会传染，尊重也会 24  
“无法改变”的真正理由 27  
你的“现在”决定了过去 31  
可恶的他人，可怜的自己 33  
阿德勒心理学中并无“魔法” 35  
第二章 为何要否定“赏罚”  
教室是一个民主国家 39  
既不可以批评也不可以表扬 42  
问题行为的“目的”是什么 45  
憎恶我吧！抛弃我吧！ 49  
有“罚”便无“罪”吗？ 55  
以“暴力”为名的交流 58  
发怒和训斥同义 61

自己的人生，可以由自己选择 64  
第三章 由竞争原理到协作原理  
否定“通过表扬促进成长” 71  
褒奖带来竞争 74  
共同体的病 76  
人生始于“不完美” 79  
“自我认同”的勇气 84  
问题行为是在针对“你” 87  
为什么人会想成为“救世主” 90  
教育不是“工作”而是“交友” 94  
第四章 付出，然后才有收获  
一切快乐也都是人际关系的快乐 101  
是“信任”，还是“信赖”？ 105  
为什么“工作”会成为人生的课题 108  
职业不分贵贱 111  
重要的是“如何利用被给予的东西” 115  
你有几个挚友？ 119  
主动“信赖” 122  
人与人永远无法互相理解 125  
人生要经历“平凡日常”的考验 128  
付出，然后才有收获 131  
第五章 选择爱的人生  
爱并非“被动坠入” 135  
从“被爱的方法”到“爱的方法” 138  
爱是“由两个人共同完成的课题” 141  
变换人生的“主语” 144  
自立就是摆脱“自我” 147  
爱究竟指向“谁” 151  
怎样才能夺得父母的爱 154  
人们害怕“去爱” 158  
不存在“命中注定的人” 161  
爱即“决断” 164  
重新选择生活方式 167  
保持单纯 171  
致将要创造新时代的朋友们 173  
后记一 再一次发现阿德勒 179  
后记二 不要停下脚步，继续前进吧 181  
作译者介绍 185

• • • • • ([收起](#))

[幸福的勇气 下载链接1](#)

标签

心理学

阿德勒

心理

个人成长

哲学

岸见一郎

成长

日本

## 评论

年轻人的反驳显得幼稚，切断阿德勒思想的流畅感。对话的表现形式，不太符合我的理解习惯。相对第一部，耐心变少，“爱”或“共同体”是需练习的部分。

---

相比第一部《被讨厌的勇气》的惊艳，这本还真是平淡无奇啊。

---

《被讨厌的勇气》续篇 依然是哲人和青年的对话体 不过感觉没有第一本读来那么轻松 但还是有一些我愿意接受的观点 当初看完那部日剧就被种草了阿德勒 读了他的《自卑与超越》这回这两本书继续加深了我对他的好感 以后有时间可以接着找点他的东西来看了

---

自立。人与人，永远无法互相理解。

---

不知道是否是翻译文笔的问题，这个年轻人像是有严重情绪问题和社交障碍的人。

跟第一本相比，会觉得有些平淡和重复。阿德勒的心理学看起来实在更像一个哲学体系，所以，一切取决于你怎么用吧。

正因为看不清未来 所以才能成为命运的主人。

为什么我会觉得像哲学呢？太理想主义。无条件信赖他人，即使受到伤害也要自认，并且坚定不移地执行，这是对以恶制恶的对抗。如果真按照阿德勒的思想体系作为人生准则，恐怕会被挫伤寸步难行吧？（但要是没有这种理想存在，那才会比较可怕吧？）这种伪诘问式对话，显得青年人鲁莽无知，为了反对而反对。

- 1.可以作为个人咨询的范本来研究，如何引导，如何沟通，如何制定行动指南其实都有在其中。
- 2.个人成长，亲密关系，亲子关系，工作，幸福，教育还有爱的探讨都让人受益无穷~

没有所谓的命中注定，你必须主动去爱，主动去选择自己的生活方式。

其实没第一部好，强调是主动去爱人

对畅销书失去信心，简单是简单，但深度太浅了

比1的实践性更强，可惜只是1的延伸。

关于教育那部分说的特别好

深更半夜看得我鸡呆

还不错，但是同世界上所有事情一样：不如第一本惊艳了。人对过去的记忆确实不是‘真正的记忆’，而是某种打扮和挑选过的东西。过去的伤是“不存在的”，留下的只有疤痕，只有现在是真正真实的。某种程度上作者是对的，但是说“过去从来没有消失”也是正确的，我解释下：如果你非常严肃的思考此刻，你就发现现在内蕴中包含了过去，甚至因果链条上必然包含了将来。如果觉得过去无所谓，昨天你为啥没如忍者一样从屋顶跳上跳下呢，非常严肃的想一下？还不是“过去的你”知道如果这么做了，将来你的身体受伤，过去从某种程度上和将来都在某种形式内蕴在此刻中，我这里不是说尼采的‘永恒轮回’，那已经从数学角度被郑否了。其实这个问题可以继续探讨，会非常深刻，可以从佛经中观思想看，可以从物理的广义相对论角度看……

阿德勒的结论很简单。教育的目标是自立，教育者应该做的工作是“帮助其自立”。

nice 很好

阿德勒不断讨论既不要鼓励也不要批评的相处方式，让我想起人力资源里也是让我很有启发的小故事，老爷爷的糖，老爷爷先让糖果和小孩自然的吵闹链接到一起，然后形成习惯，最后拿走糖果，但是小孩却再也体会不到天然的快乐了，要警惕。

讨论了阿德勒教育和成长的理论。有一套可操作的心理学的办法，叫人可以在工作、交友、爱三个方面取得进展，实现自立、爱人如己这样的成长。

没有前一本惊艳，但也足够好看。宗教和哲学的比喻很精彩。

为了分别而相遇的悲观又乐观的精神令人鼓舞

不断努力付出，以便有朝一日分别的时候可以无悔的说出：与这个人相遇，一起度过的日子很值得

[幸福的勇气 下载链接1](#)

## 书评

不要从“与他人不同”方面寻求价值，而是从“保持自我”方面寻求价值，这才是真正的个性。不认可“真正的自我”，一味地与他人进行比较，盲目地突出“不同”，这是一种自欺欺人的生活方式。——《幸福的勇气》

自从有了孩子，我总是在努力改变自己，努力让自己变得更强大、更独...

---

《被讨厌的勇气》探究「该怎么做，人才能获得自由？」《幸福的勇气》探究「该怎么做，人才能变得幸福？」本书所阐述的观点，如果不耐心体会，会认为作者在故弄玄虚，生搬硬套，乱贴标签。在作者看来，我们的怀疑，也是处于一种自我保护而已。本书是写在青年离开后的三年重新拜...

---

经孩子教育的角度、人际关系的角度分析阿德勒，阿德勒是我要反复咀嚼的体系。而这本书，加强了我对“课题分离”的理解：自尊与尊重，这是本书给我的1%，如：  
1、“我行我素”，这是我的事。老板要开除我，或涨工资，那是老板的事；  
2、做为讲师，我把课讲清楚是我的事，学员用...

---

这本书通过一个年轻人和哲学家对话的故事形式来讲述阿德勒心理学对于教育和个人成长的影响。  
其中青年讲到的很多情景，关于在教育教学中、班级管理中会遇到的各种问题，都与我和同事们在教育工作中遇到实际情况如出一辙。书中青年的思考与应对方法有很多也是我的尝试和应对方法...

---

1.尊重他人，众生平等。 2.即使不理解，也信赖。  
3.尊重和信赖比理解更重要，因为理解是不可能的。 4.交友关系。  
5.把我和你变我们，主动爱。  
疑问:那么即使信赖他人也不被信赖呢？我的理解是不应当在乎，否则就变成了借贷式的信任。所以如某评论所说，必须要自己有能力啊，才...

---

读的过程很享受。后面的实践落实总是最难的。一点记录：  
p29为了肯定“现在”而去肯定不幸的“过去”。  
p60暴力始终是成本低，廉价的交流手段。 p62发怒是使人和人之间变得疏远的感情。  
p63尼泊尔的祈祷文：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...

---

-----  
-----  
-----  
-----  
阿德勒一直在强调的“爱”：作为独立个体，彼此发自内心的尊重、关心和兴趣，作为社会共同体的相互支撑，全情投入的信赖、不求回报的奉献。而这种爱，才是阿德勒式幸福的含义。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。尊重就是要努力地使对方能成长和发展自...

-----  
打铁喜趁热，自读完《被讨厌的勇气》之后一直挂念着《幸福的勇气》。与其牵肠挂肚，不如立即行动。记得Bickey提过哈佛的幸福哲学课中研究的便是"爱"这个课题，在阿德勒的个体心理学上也把幸福的勇气看做去"爱"的勇气。爱真的需要勇气，而那份勇气的重量大到我已经不想要拥有...

-----  
本书是被讨厌的勇敢的姊妹篇。从教育讲起，讲到教育的本质是使人自立，然后阐述如何是自立，如何对待他人，幸福和苦恼都在人际关系中。想要获得幸福，需要尊重他人，关注他人兴趣，做出他者贡献，切忌使用表扬的方式诱导他人，因为会引入不平等（权威）和他人是竞争敌人的氛围...

-----  
[幸福的勇气\\_下载链接1](#)