

共鸣的灵魂：河合隼雄谈幸福 (入选2017年度“影响教师的100本书”，入围新京报书评周刊2017年度好书)

作者：河合隼雄

版权信息

本书纸版由北京联合出版公司于2017年11月出版

PHP Institute, Inc., TOKYO授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：共鸣的灵魂：河合隼雄谈幸福

作者：河合隼雄

译者：蔡鸣雁

字数：154千

电子书定价：44.99元

KAWAI HAYAO NO KOUFUKU-RON

© KAYOKO KAWAI 2014

Commentary by TOSHIO KAWAI

KAWAI HAYAO NO KOUFUKU-RON

© KAYOKO KAWAI 2014

Commentary by TOSHIO KAWAI

Originally published in Japan in 2014 by PHP Institute, Inc., TOKYO,

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc., TOKYO, through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and YOUNG & RUBINSON AGENCY, CHINA

All rights reserved.

本书中文简体字版由PHP Institute, Inc., TOKYO 授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

推荐序一

日日是好日

张日昇

北京师范大学心理学部教授、博士生导师

河合隼雄先生是将箱庭疗法引入日本并为之命名的第一人，也是我的心理督导老师。1998年10月8日，几经周转有机会正式拜会时任日本国际文化研究中心所长的河合先生。当时的情景，在河合先生为拙著《箱庭疗法》所作的序里可见：“当时我们进行了相当长时间的交谈，张教授学习这一疗法并打算将其介绍到中国的热情给我留下了极深的印象，至今仍记忆犹新”。

其后，在岡田康伸教授和櫻井素子老师的支持下，我将箱庭疗法正式引入中国。在河合先生被任命为文化厅长官后日理万机的日子里，先生仍然答应做我的心理督导并在我需要的时候安排时间接待我。2006年当我带着新书向先生报告时，先生满面喜悦表达祝贺之时还题字“无为而化”，并用云门文偃禅师的“日日是好日”寄语箱庭疗法在中国今后的发展。

而今，受湛庐文化之托，为河合隼雄先生《心灵晴雨图》《共鸣的灵魂》《大人的友情》《心的栖止木》心灵四书写序，仿佛时空交错，我再次接过了先生手中的接力棒，将先生对心理咨询、自我认知及体悟、人生与幸福、友谊之精髓予以传承与播撒。想起与河合先生一年一度相见的默契约定，为我和先生之间架起一座心灵沟通的桥梁。如今双手捧起这四本书，河合先生温柔清新、宽广圆融之气透过文字书香扑面而来。

《心灵晴雨图》以活泼诙谐、亲切坦诚的语言润物细无声地渗透着河合先生心理咨询的理念与思维方式，更以简明生动、深入浅出的方式分析了如何倾听、梦境分析、秘密和阴暗面的处理、自我认知与自我觉察、夫妻关系、异性友情、亲子关系等，为我们提供了丰富、具体、可操作的实现路径与方便法门。读先生的文字本身亦具有治愈效果。对每个人来说都很受用，可以说是案头卷、枕边书。河合先生提出“一直采取‘我能做到这个程度’的思维方式，人的潜力就会被开发出来”带给我们积极正向的启示。

加入会员微信 whair004

关于倾听，“那些在‘入口处’静静站着，认真回应倾听者的话，并能够做到不追根究底，让倾诉者来去自如的人，就是那个能够很好地说出‘嗯’的人”，这也是一直以来我们所坚信的，咨询师倾听时尽可能不说少说要比说点什么更难，箱庭疗法中做个静默的陪伴者比解释分析来得更难，但这也许正是促进来访者自我表达、自我探索、自我治愈与整合的关键所在。无论如何，看到来访者积极正向的一面，进而启发挖掘这一处蕴藏的神奇力量——正是河合先生心理咨询之核心与关注点所在。

关于梦境的分析，河合先生为我们提供了很多线索，比如多种类型的梦、读梦的方法、与人或物邂逅的边缘等等，还贴心地告诉读者对待自己的梦也要如同对待秘密一样认真，在跟人讲述自己的梦的时候，也要有选择地寻找对象。真是无处不在无微不至的关怀心。我不主张自己分析自己的梦，如同自己不要去制作箱庭一样。在这一点上，河合先生也是赞成我的观点的。同时，他还为我们发出善意的忠告，“一个人的人生经历，能够对别人的人生发挥作用的部分，简直是微乎其微”……

《共鸣的灵魂》以“戴上‘幸福的眼镜’”“品味微妙的人生”“人活在各种关系中”“幸福不是一帆风顺”四部分，探讨了读者都会关心的问题：“幸福是什么”以及“如何才能得到幸福”。将河合先生的所见所闻、读书所感“以轻松的方式直接或间接地与幸福关联在一起”，以“幸福无法计算”“共享的喜悦”“享受命运”“别再逃避”等短文告诉读者如何体验幸福。其实我们并不缺少幸福，缺少的是感受幸福的能力。在箱庭疗法中，我一直坚持“我的世界我做主”，强调来访者自身的体验和领悟，与先生的观点不谋而合。

品味微妙的人生，以品为动态，以微妙为形容，独到又贴切地道出了河合先生对待人生的哲学。以文学经典、民间传说、咨询个案以及河合先生的个人经历为引子，让读者在轻松阅读的同时感受河合先生的谆谆教诲：“或许还有另一种生活方式，那就是从一开始就不要追求‘心满意足的人生’，而是享受自己一

点一点得到的东西”。我经常嘱咐学生：“创造机会，体验挫折，表扬努力，享受过程”“努力工作，准备失败”，也是意在让学生放下对完美结果的执念，在过程中获得成长和喜悦。

这本书以60个故事作为集河合先生多年阅历和智慧而开出的“心的处方笺”，阅读时因其流畅的文风、平易的口吻、舒适的表达，仿佛同河合先生对坐品茗，听他为我们娓娓道来。对于曾经有幸和先生会面交谈的我，更有一番时光重现的感叹。

《大人的友情》针对成年人，将存在于大人错综复杂的人际关系中的友情一一剖析。前两部分讲述在同性、异性友谊中你会拥有的复杂感情和如何面对、处理这些感情；第三部分将爱情中友谊的成分提取出来，不论是在同性或异性的爱恋中，都会有友谊的成分在时间长河中沉淀下来；第四部分表述礼物对于友情的意义，最后用三个“不可思议的友情故事”让读者对友情的认知持续升华。

在咨询室中，人际关系问题是常见的困惑。因为没有朋友而感到苦恼的来访者是每个咨询师都会遇到的。河合先生在文章的开始，就带领读者转换思路，先思考一下：你认为的友情是什么？先生以一个生动的例子来表达“极够朋友”：深夜开着装有尸体的车敲门求助，都会二话不说帮忙想办法的人。这个故事极有深意：首先，并未说明就是“我”杀了人；其次，“帮忙想办法”也不等同于包庇。咨询师也会遇到同样的情况，先入为主的预设是非常伤害来访者的，在《心灵晴雨图》中河合先生也强调了倾听的重要性，听来访者诉说，以真诚的态度表达对来访者的共感理解。同样接纳也不是包庇，咨询师需要给来访者营造安全与受保护的空间，让来访者自我觉察，与来访者共同成长。

河合先生用了日本一句古语来表现人际关系：马很合，虫不喜欢。马很合、场很合、相性很合都在表达同一个意思，河合先生用精神分析的理论来说明，即两个人共有某种无意识的东西才会有“人马一体”的相性投缘的感觉。虫不喜欢表达的也是无意识里的拒绝，河合先生鼓励读者对自己的“虫”进行分析，从而认识自己。我也经常说：“喜欢的就是你的光，不喜欢的就是你的阴影”说的也是这个道理。箱庭疗法是沟通意识和无意识的桥梁，我也在想，通过制作箱庭或许可以让制作者对自己的人马一体、相性投缘的“马很合”“虫不喜欢”有更好的认识吧！当然，最关键的还是要接受，不管是自己喜欢的还是不喜欢。

在友谊中我们也时常面临这样的问题：友人有难时我哭泣，但友人成功时我却很难微笑。河合先生指出了“一心同体”的危险，这种在文学作品中被高度赞扬的友谊实际上与个体差异性相矛盾。在现实生活中我也经常会遵循“少言他人的过失”，但有时候又很难控制自己的“爱必管教”的冲动。我总说咨询师在对来访者共感理解的同时，要保持“一只脚在岸上，一只脚在水里”，帮助人“既要有热心，还要有冷脑”的态度，也是为了防止太过与来访者同步而造成咨询师的失控，以至于会忘乎所以地去剥夺别人失败的权利。

存在于爱情中的友情，需要时间的沉淀才会逐渐显现出来。我喜欢河合先生说的：夫妻在长久相处之后，变成了“喝茶的朋友”。他将中老年的夫妻比作“喝茶的朋友”，强调一种日常性的感觉，而非戏剧性的轰轰烈烈。我母亲这些年一直在说的一句话“我也就能做一顿饭”，其实这“一顿饭”正是日积月累着的母亲的味道，而这味道正是“爱”表达。有一位母亲跟我说：“我和她爸就剩下在一口锅里吃饭的情份了”，她本来是在抱怨他们的关系中缺乏浪漫，殊不知其自身乃至家人正在享受着这样的状态。

想象一下一起喝茶的状态，首先双方此刻都没有什么需要忙的事情；有一人摆好了茶具，有一人带来了新茶；之后大家一起等待水咕嘟咕嘟地滚起来。话题可能是从这包茶叶或这盏茶杯开始的，从生活的琐碎逐渐聊到对人生的感悟，时间过得飞快。当然，也不是说高年纪的人只能做“喝茶的朋友”，河合先生以哲学家田边元和作家野上弥生子的故事告诉读者：无论是夫妇或恋人，为了永久持续保持关系，必须以友情为支柱，而且背后还要有某种断念的构图。

在《心的栖止木》中，正如河合先生所说“无论如何还是会转到自己专业领域的心理治疗方法上”一样，先生透过人生万象自然而然捕捉着对心理治疗方法的养分。书中涉猎的场景从家庭、友情到社会，情绪感受从嫉妒、紧张、忍耐到感动、幸福，思考层面从人生、选择到死亡、宗教，关注群体从孩童、青春期、中年到老年，认知感悟从原则、自我、心到神等等，细细品味，受益颇多。先生一句“与其说东道西，不如以拥有不动摇的希望来对待人，才是我们心理治疗师的最大任务”令人叹服！而这一切，正反

映着先生对人怀有多深厚多广博的爱和多么持久的专注力啊！

时光易逝，十载相思不相见。然而先生醍醐灌顶划过我生命的教诲仍不绝于耳、时时回响。有言，唯有梦想和爱不能辜负。十年里，对于河合先生在最后一次谋面时寄语箱庭疗法在中国发展“日日是好日”的祝福和祝愿，我也早已将之内化于心，外化于行。作为箱庭疗法在中国的引入者、推动发展者、一心践行者，我有幸亲身经历并见证了箱庭疗法在国内的生根、发芽、开花与结果。箱庭疗法（沙盘游戏）已遍布中国各个省市自治区有条件的学校和心理咨询机构，许多大学也开设了相关课程，有越来越多热爱箱庭疗法或沙盘游戏的心理咨询师、来访者、成长者得到箱庭世界的孕育和箱庭文化的滋养。先生若在，定会倍感欣慰，眯缝着眼睛脸上露出春风拂面般的笑容吧。

再次感谢湛庐文化对河合隼雄心灵四书的出版，也向付出辛劳的译者、编辑表达敬意。也感谢读者阅读这些文字并给我这样的机会表达对河合隼雄先生的感恩之心和思念之情。

□

是为序！

□

2017年9月6日于北京师范大学

推荐序二

河合隼雄：唤起内心最真实的自我

蔡朝阳

独立教师，图书策划人

知道河合隼雄的名字时，他已经去世了。而我则刚是一个四岁孩子的父亲。新手父亲，经常一筹莫展。就是这个时候，我遇见了河合隼雄的著作。

介绍我知道河合隼雄的两位朋友，一个是古典文学博士，一个是儿童心理咨询师。从我做父亲的时候开始，我看着孩子的成长，时有感悟，又有很多疑问。她们俩几乎在同一时间段，不约而同地向我推荐了河合隼雄。就这样，我知道了河合隼雄，并在此后七八年间，成为不折不扣的忠实粉丝。我集齐了河合隼雄每一本翻译成简体中文的书，用我在另一个文章里描写我读河合隼雄著作的话来说，叫做“堆而读之，不亦快哉”，现在看来，近年来，对我的儿童观、教育观，甚至自我认识、自我觉醒影响最大的，就属河合隼雄和欧文·亚隆了。

我读过每一本已经出了简体中文版的河合隼雄著述，尽管经常具体内容不记得，但这大概就是陶渊明所谓的“不求甚解”吧。我经常充满敬畏地想，某些书籍，以及某些人之间，恐怕真的是具有一种神秘的关联的。河合隼雄先生，斯人已歿，但我在这几年读他的著作，却从来没有觉得有所隔阂。就像一直都在进行精神的对话。要是没有河合隼雄，也许，我也会和很多焦虑的家长相去无几吧。而要找像我这样，如此深广地受到河合隼雄思想恩泽的人，恐怕也难以再找到更多吧。

我们确实有很多焦虑，不管是身为成年人，还是身为家长，焦虑总是难免的。但关键是，我们又该如何去理解，并且处理自己身上的这些焦虑呢？河合隼雄像洪水肆虐中的一条方舟，几乎是拯救性地捕获了我。读河合隼雄先生的书，不仅可以让自己静下来，可以让自己心境平和，甚至，简直有疗救的作用。或者就可以用河合隼雄自己的一个书名来形容：心的栖止木。对的，就是这样，一下子，我们浮躁而焦虑的心就有了安托的地方。

从村上春树到河合隼雄

作为一个读者，我读的第一本河合隼雄的书，就是《孩子的宇宙》。而且我的两个朋友不约而同推荐的，也是这一本。但很奇怪，当时我在几大网上书店搜索，都找不到这本书。幸好有万能的淘宝，我第一次买到这本书，买的是复印本。

通过这样的路径接近河合隼雄，可能跟我文艺青年的身份不符合。因为我发现有很多文艺青年居然知道有一个日本的大智者叫河合隼雄这个事实。原因很简单，因为这些文艺青年读村上春树，而村上曾经跟河合隼雄有一次著名的对话，结集成书，叫做《村上春树去见河合隼雄》。其实我也很喜欢村上春树，曾经写了很长的文，来讨论村上如何从纯粹的个人主义，走向普遍的人道主义。但有一点，我个人是确定的：在村上春树的这一转变中，这一次对话至关重要。很多喜欢村上春树的朋友，因为村上春树而买了这本书，却一不小心，遇见了河合隼雄这位像是浑身散发着佛光的微笑的智者，这是何等美妙的发现。加入会员 微信 whair004

因为我父亲的身份，我一直在给孩子读绘本，于是，顺理成章地，我读到的第二本河合隼雄的著作，就是《绘本之力》。如我所料，与松居直的对话当中，河合隼雄仍能够见人所未见，一下子把话说到最关键的所在。比如他认为，绘本是适合所有人读的一种读物，并不单单只是给孩子的读物。而且，成年人从绘本当中所获得的那种营养，往往不会少于孩子们所获得的。这一点，在我人到中年的时候，感悟越来越深。如今，我的孩子已成为理性少年，不再读绘本了。可是，我这个因为孩子而读绘本的爸爸，却成了个绘本爸爸而不能自拔。在阅读绘本的过程中，我得到的远不止感动，甚至，得到了很多很多的疗愈。而这些，河合隼雄，他早已料见。就像他在《孩子的宇宙》中指出的那样，“我们就会明白儿童文学并不仅仅是针对孩子的，无论对于大人还是对于孩子而言，它都是有意义的文学”。

这些年中，我从初为人父，到成为一个各处自诩的“资深奶爸”，我最大的感慨不是一个阳光帅气的娃正在茁壮成长，而是，我在阅读河合隼雄的过程中，越来越看懂了自我。河合隼雄就是一位充满智慧的长者，他的洞见里有光，照亮我们身上那些曾经被自我所屏蔽的幽暗处，包括我们的善意、我们的无能，甚至我们自身的人性之黑暗，但是他始终微笑着面对你，并一直在鼓励你说，没关系，再来一次。

河合隼雄和欧文·亚隆，成为我当父亲，人近中年时的两道温暖的阳光，我沐浴在这两位智者的智慧光晕里，从而也获得了前所未有的力量。

儿童观的重塑

河合隼雄是专业的，但他没有门槛，就像界面友好的一个App，你轻而易举就进入了河合隼雄的世界。所以河合隼雄最大的特点就是如话家常，但是这些话里，却有着基于常识而又高于常识的见解。这些见解当然来自他的理论素养，也来自他的临床观察。所以我们在读河合隼雄时，经常就会一拍大腿，叫到：正是如此。我也读过一点荣格，河合隼雄和荣格给我截然不同的感受。荣格也令人沉迷，而河合隼雄则令人明白。尤其是，河合隼雄的很多建议，是可以直接拿来用的，解决了很多为人父母者的燃眉之急。其中最有趣的是一本《实用教子秘诀48条》，真的很实用，比如其中有说，不要轻易给孩子买大蛋糕，我就觉得很有道理。即便物质丰富了，但对孩子最有益的经历，不是一个大蛋糕，可能是你跟孩子一起自助动手做一个蛋糕的经历。

我曾说，河合隼雄重塑了我的儿童观。这个话并不夸张。这之前蒙台梭利对我很有影响，蒙台梭利认为儿童有一颗有吸收力的心灵，儿童身上固有的原力，是可以被我们成年人所唤醒的。我们成年人之所以从事教育就是为了让孩子们内心深处的本性得到保全并得以顺其自然。

而河合隼雄，则更加亲切，甚至以更加轻盈的姿态，以不费吹灰之力的方式，介入了我的儿童观的重塑。在读《孩子的宇宙》这本书的时候，我们可以看到，全书没有任何一句说教，却处处打动你，处处有真知灼见。当时我一读到前言，如获知己，这样的话，河合隼雄一经说出，就唤起了我内心深处极大的共鸣。《孩子的宇宙》告诉我们，孩子的世界是一个独特的世界，而这个世界其实我们每个成年人都有过，只不过，我们成年以后就忘掉了这段时间。这是一种事实，按照弗洛伊德的说法叫做儿童遗忘期，是由于儿童的记忆与成熟的记忆形式之间存在机制上的差异。

正因为河合隼雄，我才明白，在漫长的童年时代，孩子们处在一个独特的宇宙当中，我们要对这个独特的宇宙有足够的了解、足够的敬畏，同时也要对孩子有足够的耐心，我们等着孩子的自我寻找与自我发现，这样，才会等到我常说的“原力觉醒”的到来。但最可怕的事情，就是成年人以自己有知的名义，去破坏孩子的童年了。这样的事情所在多有，尤其在我们中国，像清兵卫的父亲这样的成年人无处不在，不管是身为父母，还是身为老师；不管是在家庭当中，还是在学校教育当中，我们总是以各种各样的旗号，强迫孩子们按照成人的意志行事，破坏孩子的自主自足的世界。每念及此，我都想，我们这些家长和老师都应该去读一读河合隼雄这本《孩子的宇宙》。

对教育的崭新理解

很长一段时间里，我都是一个体制内的教师，然后呢，1年前，又成为了一个男孩子的父亲。河合隼雄不但重建了我的儿童观，并且也在教育理念的层面，给了我巨大的教益。

河合隼雄有一本书，叫做《孩子与学校》。这本书里指出了很多日本教育现状中的弊病，我读了之后却发现，这些所谓的弊病，中国教育尤甚。所以，河合隼雄开出的处方是，要让教育更为宽松，为学生真正的幸福着想，家长和老师应该有更为多样的价值观，在学校靠分数，在社会上靠金钱，用这些数字整齐划一地进行排名，是无法判断孩子们的价值的，而是应该用各种不同的尺度来衡量他们。这些见解，照理说，我们国内的教育学者也在一再强调。但是理念上却未必有河合隼雄所见的那么深。

河合隼雄在这本书里提到，作为“临床”的视角而探讨的内容，必须通过努力进行深化。学习很重要，游戏也很重要，这种简单的毕业并没有什么意义。要追问“游戏是什么”“游戏的本质是什么”，这才是我们必须采取的姿态。这段话与我的理解非常有契合处，或者说，河合隼雄给了我理论的依据，让我从哲学

的深度去思考游戏里面究竟意味着什么。有一本书叫《游戏力》，认为游戏可以解决常见的行为问题，激发孩子内在的自信力，并重建父母与孩子间亲密沟通的桥梁。这本书比较注重实操，而河合隼雄则从心理动力的深处，给我们呈现了游戏所能给孩子带来的持续成长的可能性。

如今我走出体制在做自己的儿童营队，这些营队里面最重要的一个项目就是游戏。我内心里有一点隐秘的自负，这个自负来自我的理论依据，便来自河合隼雄先生，来自荷兰的赫伊哈津，来自法国的迦约瓦，以及美国的简·麦戈尼格尔。

最深的动力来自于自我认识

但河合隼雄带给我的最重要的东西却不在这里。诚然，河合隼雄让我重新发现儿童，河合隼雄让我有了崭新的角度反思教育，但是河合隼雄对于我而言，最重要的价值却在于，他让我更深切地看到了我自己，他带我进入了一个从未企及的世界，他让我前所未有地与我身上的那个纠缠许久的自我握手言和。这才是我最为感激河合隼雄的地方。

本来，我只是怀着寻找育儿秘方的目的去阅读河合隼雄，但却终于在河合隼雄先生的著作中，找到了自我。河合隼雄给了我一把钥匙，于是我打开了自我之门，这就是得鱼忘筌、得意忘言，河合隼雄先生就是把那金针度与人的智者。这样，我开始在中年的时候，重新思考人生的意义。或者说，我一直都在思考这个意义，有的时候百思不得其解，有的时候苦苦寻觅而不得。在过去的很多时间里，我都有一种空虚感，拣尽寒枝不肯栖，不断越过山丘，不断发现崭新的空虚。前文我说到焦虑，一则是育儿的焦虑，但更多的，何尝不是自我生命的寻求的焦虑呢？

这个时候，河合隼雄，非常坦率地让我们知道了我们每个人都有不可企及之处，那么我们对自己的不可企及之处又该怎么处置呢？也许，最重要的只是，去看见。只要看见，就足够了。明白到这一点，那么我们就会在适当的时候，跟自己握手言和。

那么，这样的自我认识是怎么得到的呢？因为，河合隼雄带着我们去理解了儿童，从而也理解了我们这些成年人身上还存在的那个不肯长大的儿童。比如，我们经常看到孩子身上有很多的东西，与我们自身如出一辙，孩子就跟我们这些父母互为镜像。即是说，在家庭内部，我看到的孩子，他是一个被我塑造的孩子，而这个孩子同时也塑造了我。或者说，因为我观察到了孩子的成长，从而也看到了我的自我成长。比如，因为看到了我带给孩子的一些伤害，所以我也看到了我自己是如何在童年里受到这样的伤害的。于是，在这个育儿的旅程中，我就前所未有地、真切地、深刻地看到了我的自我。

看到自我，认识自我，生活在真实中，生活才更有动力。因为我清晰地知道我是如何来的，我也知道我要往何处去，于是在当下的生活中，就拥有了更为强大的力量，更为坚定的意志。这些认识，如果没有河合隼雄，我想我是一辈子都无法达到的，这是河合隼雄带给我的生命的觉解。

我很开心《心的栖止木》《大人的友情》再版，同时心灵晴雨图和《共鸣的灵魂》两书即将出版简体中文版。我分别用了两个上午便读完了，阅读的快乐，就像又给了我很多心灵的营养。虽然因为河合隼雄的著作基本上都已读遍，所以这两本书里面的观点，大致已经有所了解，阅读的感觉也不再像以前初读时那么惊艳，但河合隼雄还是每一次都让我心生亲近。我仍是能从中获得教益。

比如，河合隼雄认为，其实幸福有各种各样，每个人都有每个人的幸福，他人的生活只是他人的生活，你不可能去取代他人的生活，他人也不可能来取代你的生活。那么，你的幸福就是在你的生活当中找到你自己的幸福，并且，你自己的幸福也是独特的，是他人不可企及的。而在家庭中，幸福也是随处可见的，尽管建设家庭这件事本身也是非常辛苦的，但是与经商不同，建设家庭不是付出劳动就能获得利益那么简单，人们在解决亲人之间的问题的过程当中，获得心灵的快乐和满足，这才是家庭的真谛。

这大概就是河合隼雄最有亲和力的地方吧，让你温暖，让你更好地去拥抱你自己，知道自己身上的局限，也知道自己身上的缺陷，然后看到你自己身上那些本来以为是隐藏着看不到的东西。关键是，这个看到的过程，他不是严厉的剖析，让你无处藏身，而是怜惜的，带着理解的同情，这样，我们就能够跟自己身上那一部分你自己所不愿意见到的自我握手言和。

前言

幸福

关于人的幸福，促我思考之处颇多。我的职业为心理治疗师，前来拜访的人皆在某种意义上处于不幸的状态。他们带着挣脱不幸、得到幸福的祈愿前来，又或者已陷入太过绝望的状态，顾不上思考幸福，却被人硬拖着前来。

会见他们，促使我思考所谓“幸福”到底是什么？生病的人认为健康的人幸福，没钱的人认为腰缠万贯的人幸福，或者也有人认为社会地位越高，幸福也会随之水涨船高。但是，果真如此吗？如果能像我这样有机会见到很多人，并听听他们的心声，便不会想得这么简单。要知道，还有人说，都是因为腰缠万贯、位高权重才会变得不幸。

我在反复的思考中见了形形色色的人，甚至开始产生“幸福果真如此重要吗”的念头。总之，就算它非常重要，把幸福放在首位并为之打拼似乎也不妙。即便最终也许会得到幸福，修得正果，但如果从一开始便瞄准幸福，反而常常会偏离目标。“幸福”仿佛爱捉弄人一般，我们努力接近它，却偏偏总被它巧妙地溜掉。

关键在于，如何全力以赴地度过自己无以替代的人生，或许它才是幸福与否的迂回路径。亦或通常被称为幸福的事情不过尔尔，对自己而言，能否感觉到幸福才是问题所在。即使无钱、无名誉、无地位，一无所有，有的人也可以因为保持良好的心态而感到幸福。

确实如此。有的人会公然宣称自己“不要地位、名誉和金钱”，这当然让人感觉很高尚。尽管高尚是好事，但若太高声地声明，也会让周围人感觉不快。我认为，高尚之余若能再稍微安静一些就好了。这些地方正是“幸福”的有趣之处，有地位、有钱、有名誉并不见得是坏事。

因此，我认为从正面切入论及“幸福”，是无论如何都不可能讨论穷尽的。然而，当林宽子小姐邀请我以“幸福的眼镜”为题写一个系列轻松连载时，我竟忘记自己的繁忙而欣然接受了。

如前所述，我在工作时会关心“幸福”，只不过从正面切入讨论很困难。我和前来咨询的人讨论时发现，实在有太多的人选择了不幸的生活方式，还有的人让我不禁想劝他“不能再做得好一点吗”。尽管开始深入思考这个问题很困难，但也大可不必如此。正如稍稍改变一下眼镜的戴法就会看见不同的事物一样，稍微改变一下思维方式，有时幸福似乎就会来到身边。

我抱着这样的想法开始写连载，将自己的所见所闻、读书所感以轻松的方式直接或间接地与幸福关联在一起。请允许我在文中引用诸多书籍，在此对我的擅自引用致以歉意并表示衷心感谢。前面提到的林宽子小姐将读者的反应和自己的感想等一并转达给我并鼓励我。因此，虽然我并没有打算写得太长，却也写出了一本书大小的篇幅，至此，暂且结束连载并进行归纳整理。

这本书没有整体构思，读者朋友可随意选择喜欢的章节阅读。倘使其中有对读者朋友的幸福略尽绵薄之力的地方，我将十分荣幸。

虽是我的私人话题，依然希望就本书成书的原委略谈一二。前面提到的记者林宽子小姐和海鸣社负责本书编辑的和子小姐，其实都是我任职京都大学教育学院时教过的学生。本书因这样的机缘诞生，而我优秀的学生也成长起来，与我共同编写关于幸福的书，对我而言既幸福又难能可贵。

□

想了解日本人心灵中的秘密吗？

扫码下载“湛庐阅读”APP，

搜索“共鸣的灵魂”，

查看彩蛋。

目 录

[推荐序一 日日是好日](#)

[推荐序二 河合隼雄：唤起内心最真实的自我](#)

[前言 幸福](#)

[第一部分 戴上『幸福的眼镜』](#)

[幸福是什么](#)

[心灵的从容](#)

[兄弟](#)

[育儿](#)

[心灵的共振](#)

[说声“谢谢”](#)

[常识](#)

[人的后半生](#)

[幸福无法计算](#)

[仪式](#)

[共享的愉悦](#)

[享受命运](#)

[别再逃避](#)

[真实的才是重要的](#)

[第二部分 品味微妙的人生](#)

[人生的滋味](#)

[举家渡河](#)

[满足的人生](#)

[亲子关系](#)

[孩子的幸福](#)

[闪光的个性](#)

[“弑母”与“自立”](#)

[我是谁](#)

[易行与难行](#)

[忘我](#)

[节日庆典](#)

[悲伤](#)

[互助与决断](#)

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《共鸣的灵魂：河合隼雄谈幸福》河合隼雄 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1252.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

