

□[日]岸见一郎

人没法“更”幸福

问：我不觉得自己不幸，可也不觉得怎么幸福。我总感觉自己处于一种两边不靠的状态。怎么才能变得更幸福一点呢？这个问题看似简单，想回答却找不到答案。希望您能聊聊幸福。

答：我注意到你只是有想幸福的愿望，却并不迫切。当你说“虽然不觉得不幸，但想变得更幸福一点”时，在我看来等于在说：“有可能的话，我想幸福一下。”或者：“我想要幸福，什么时候都行，最好早点。”这似乎有点拧巴。

你不是不能幸福，恰恰相反，你是不想幸福。这时肯定有人会反对：怎么会有这种人？确实，每个人都想幸福，但有时就算想，结果却是相反。因为不想幸福的人（至少没有积极追求幸福的人）总是在拧巴地追求幸福，而那些装腔作势说“我才不会幸福呢”的人也是一样。

这里面有两种原因。第一个是不想社交：认为自己不幸福的人不会积极与人交往。与人交往就会产生摩擦，可能会被讨厌、憎恨、背叛，受到伤害。我在学校教书时，常有学生问我：“我喜欢上了一个人，我该怎么办？”如果我说：“喜欢就说出来嘛。”他们就会回答：“但是……”

“但是什么？”

“如果对方说对我没想法，那不是很惨吗？”

这个学生没法接受心上人心中没有自己，最终选择了放弃。我同意被心上人拒绝是很惨，但害怕变惨的人甚至会因为怕被拒而不告白。于是他们需要一个借口，那就是认定自己没有价值。连自己都不喜欢自己，别人怎么可能喜欢你呢？而且只要失恋一次，他们就会觉得自己真惨啊。

其实冷静想想就会明白，同样的事未必会再次发生。但那些处于失恋漩涡中的人会觉得自己可悲到极点，而且以后也不太会积极地与人交往。

人不想幸福的另一种原因是幸福的人不会被关注，不幸的人则会获得同情，如果找心理咨询还可能被安慰（虽然我不会这么做）。

曾经有人收到朋友的信息：“太痛苦了，我活不下去了。”担忧之下他连夜开车赶到对方家里，结果眼前已经有五个人了。当然不是每个人都会这么极端，但多数人希望被关注也是事实。只是如果方法失当，试图用极端行为博取关注，这绝对是不健康的行为。

孩童时期的我们需要父母常伴左右，自然成了家庭的中心。然而随着我们逐渐独立，能做的事越来越多，幼年时期的关注也随之消散。这是自立，也是成长，不再像出生后那样处于家庭中心是应该的。对家庭、对某种共同体的归属感，或者说对安身之所的希冀是人类的基本需求，但这和成为人群的中心是两回事。总想被关注就是想成为人群的中心。比方说你喜欢上一个人，想获得对方的爱就是想成为你和对方组成的共同体的中心。幸福的人不需要关注，但对从小就在人群中心、希望一直被关注的人来说，接受这一点需要勇气。

前面我用了咨询里的说法，即“变得幸福”，但实际上人不可



握住眼前的幸福

从2017年起，无数网友向日本心理学家岸见一郎寻求帮助，他们的问题直白而尖锐：不想工作、没钱、一事无成、延迟退休、暴躁的领导、傲慢的同事、老去的年岁、无望的恋情……岸见一郎针对他们的问题作出分析，提供建议，并从中选取了30个高频问题集结成册，也就是这本《你们聊，我听听》。在作者看来，当我们学会在喧嚣中倾听内心的声音，那些困扰已久的难题，终将在对话的涟漪中找到答案。

能“现在不幸，将来变得幸福”，也不可能某件事发生后人就变得不幸或幸福。你似乎期待什么事能把你变幸福，但其实唯一的幸福就在你眼前。

还有，想“更幸福”也不对，因为幸福不可度量。人不可能更幸福，因为现在和将来的幸福是一样的。换言之：活着本身就是幸福，意识到这点就会幸福。

只有岁数在增长吗？

问：不知不觉间，周围人已经一个个结婚、生子，过得幸福美满。也有人立志高远，在事业上稳步前行。再看看我自己，日子一天天过去，对什么都提不起兴趣，这样不行吧？

答：归根结底，“只有岁数增长”真的可能吗？因为这意味着其他任何事物都不变，但其实别的事物也是会变化的。

首先，你身处的环境在变。如今，比起在一家公司干到退休，更多人会换工作。即使你不打算换工作，公司本身也可能倒闭。

其次，你自己也不可能只是变老。高中时，我们班主任曾在课上点评作文，一个同学在作文中写道：“今天我又什么都没干。”对此老师的评语是：“如果你真能什么都不干，那可真厉害。”也就是说，人不可能无变化地度过一段时光。确实，因为生活就是行动，就是变化。只要活着，人就不可能不变。

哲学家森有正曾在他的一篇随笔中写到巴黎圣母院后院公园里一棵茁壮成长的小栗子树，以及塞纳河上溯流而上的船只。不知不觉间，圣母院的幼苗已经长高了好几倍。刚才我还凝视着的缓缓上行的船只，也不知不觉间消失在了上游的视野外。这些都给我留下了深刻的印象。这些景象我永看不厌，因为它们与我内心的某样东西产生了共鸣。

就算每天盯着也看不到树木

成长，但只要在成长，树木终究会长大；塞纳河上的船只也是同理。森有正认为“这些景象我永看不厌”，但整日为生计忙碌的人缺乏与缓慢变化的共鸣，就可能不会注意到缓慢移动的东西。变老以外的事物不是没有变化，而是你看不到变化。森有正将这种看不到的变化称为“渐变”。

就算没有新事情发生，你经历的东西也在渐变。成年人也许不再像小时候那样每天学会新东西，也可能不再有“昨天不会今天会了”的惊人成长速度，但还是会渐变。德语诗人里尔克在一封信中写道：

不勉强挤它的汁液，满怀信心地立在春日的暴风雨中，也不担心后边没有夏天来到。夏天终归是会来的。但它只向着忍耐的人们走来；他们在这里，好像永恒总在他们面前，无忧无虑地寂静而广大。

与树木不同，你对“只有岁数增长”感到焦虑。为什么焦虑？因为你没有“无忧无虑地寂静而广大”。如果你想不焦虑地生活，那就“好像永恒总在他们面前”，不要忧虑未来。

最后，你只是现在看不到变化。你或许认定自己会继续“只有岁数增长”，度过平凡的人生，然而生活中无法避免的变化未必是好的，虽然也不一定是坏的。你的焦虑是因为你觉得现在这样不行，而这可能是由于你的生活方式不符合主流观念。

在我看来，没有热情、不成名成家、没有明确的人生目标都没关系。我不知道你所说的“明确的人生目标”是什么，如果是指结婚、升职等，那这只是成功的目

标。哲学家三木清认为成功是通用的。很多人都想获得成功，比如考入好学校、进入好公司、升职加薪、组建家庭等。求职的大学生看起来都一个样，就是因为想在求职上获得成功，你不能

与众不同。

另一方面，幸福与成功不同，是因人而异的。所以想幸福的人没必要和别人一样，而且这种生活方式对追求成功的人来说会难以理解。你就算不把成功当目标，总还是想幸福吧？

三木清在对比了成功和幸福后，认为幸福是人生的上位目标，而成功是实现幸福的手段。不过成功并不必然带来幸福，它们是完全不同的，所以很多人会抱怨尽管获得成功，还是不幸福。

三木清还认为，成功关乎过程，幸福关乎存在。意思就是成功需要完成某些事，但幸福不需要完成任何事，它只是存在。从这个角度看，年老无成的人生也可以很幸福。

至于工作，人不是为了工作而活着，而是为了幸福才工作。

可能很多人觉得：虽然我现在忍受工作，但等我攒够了钱就可以这样那样。然而，如果你不把快乐推后，今天就会感受到幸福和生活的价值。如果工作既不让你讨厌也不用忍受，那这就是幸福。

基于以上，即使没有热情，你还是可以找些能让自己忘记时间流逝的事做做。

祝你能找到自己想做的事。

当存钱成为目标

问：钱是许多人烦恼的根源。为了爱好、学费、未来的需求，我们会减少日常花费，这个过程并不愉快。想去的地方不能去，想吃的东西不能吃，这样就算有明确的目标也还是很痛苦。这种时候该怎么办呢？

答：首先，你要思考人为什么要存钱。是不是为了幸福？每个人都想追求幸福，问题在于很多人选错了手段，也就是如何幸福以及为了幸福该做什么。

我们这个时代，任何事都有可能发生，像是忽然生病啊，公

司破产失业啊。考虑到这些，哪怕不是为了特定目标，为了不虞之际能有所应对，我们也必须存钱。

然而，如果为了存钱而过度削减日常开销，导致过得不开心，那么即使未来会幸福，这也没有意义。因为幸福只存在于此刻。

回首过去，我们会想起快乐的日子，如果这样的日子延续至今，那就是此刻的幸福；而如果你觉得此刻不幸福，就只能无奈地叹气：“那时候真好啊！”可无论幸福还是不幸，过去的就是过去了。

另一方面，未来是不确定的。明天可能会到来，但它未必如我们所愿。

既然存钱也未必能保证实现目标，不如先重新审视自己的生活方式吧。

很多人把生活比作旅行，但很少有人真的像旅行一样生活。日本哲学家三木清说：“我们在生活中总是主要关注目的和结果，它是行为或实践的本质。”

生活中我们会设定目标，然后思考怎么实现。如果结果不好，就会认为是行动失败或没完成。但旅行不是这样。三木清还说：“旅行是过程，是漂泊。旅行不是起点，也不是终点，它永远在路上。只关注抵达而不懂享受旅程的人，不懂旅行的真意。”

上班或出差必须到目的地，还要尽可能快。旅行则是享受过程，没必要急。即使因为意外不能到目的地，也不是失败或没完成——你甚至可以中途改变计划。人生的旅程也是一样，就算彷徨，就算没到目的地，只要享受过程就好。

今天不是实现目标的准备期。人生的任何阶段都不是练习，今天就是赛场。所以，为了明天而过度削减生活开支，并不符合人生的本质。

此外，你还要仔细考量你的目标：存钱的目的重要到可以不惜牺牲眼前的生活吗？

并且，这个目标之上还有一个更高的目标，那就是幸福。三木清曾将幸福与成功对比，说：“幸福关乎存在，而成功关乎过程。”与必须完成某事才能成功不同，幸福是不需要完成任何事就可以存在的。我不知道你的目标是什么，但即使现在还没实现，你也已经很幸福了。如果你能享受追求目标的过程，那么设定目标和为它存钱都没有问题。但是如果实现目标前不能享受生活，这就不对了。不要只关注省钱，感受当下的幸福吧。

（本文摘选自《你们聊，我听听》，内容有删节，标题为编者所加。题图为电影《步履不停》剧照）

