



What Life Should
Mean to You

生命对你 意味着什么

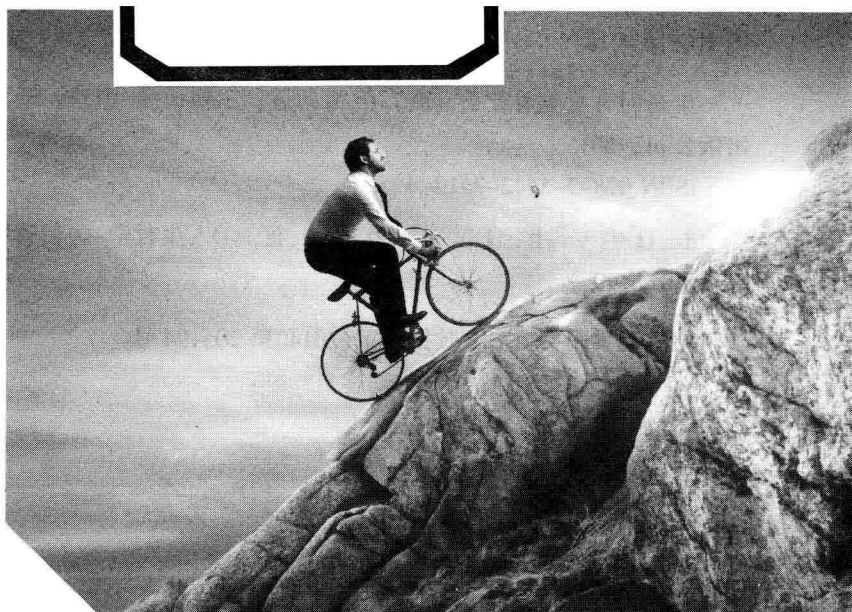
超越自卑，成就内心强大的自己

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
王倩 译

1932年首次出版，已畅销全球80年

个体心理学先驱
阿德勒博士
作品集

南海出版公司



生命对你 意味着什么

超越自卑，成就内心强大的自己

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
王倩译

南海出版公司

2015·海口

图书在版编目(CIP)数据

生命对你意味着什么/(奥)阿德勒著;王倩译. —海口:南海出版公司, 2015.1

ISBN 978-7-5442-7410-4

I. ①生… II. ①阿… ②王… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 205194 号

SHENGMING DUI NI YIWEI ZHE SHENME

生命对你意味着什么

作 者 [奥]阿尔弗雷德·阿德勒

译 者 王 倩

责任编辑 张 媛 雷珊珊

装帧设计 久品轩

出版发行 南海出版公司 电话:(0898)66568511(出版) 65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编:570206

电子信箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 880毫米×1280毫米 1/32

印 张 9.5

字 数 232千

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-7410-4

定 价 32.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究



▲ 阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler, 1870—1937)，个体心理学的创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父。



◀ 阿德勒出生于奥地利维也纳郊区的一个富裕家庭，父亲是一个谷物商人。



◀ 阿德勒的妻子蕾依莎，她出生于莫斯科一个特权家庭，1897年嫁给阿德勒，婚后育有4名子女。

▼ 阿德勒在奥地利的乡间别墅，这里是他经常与亲友聚会的场所

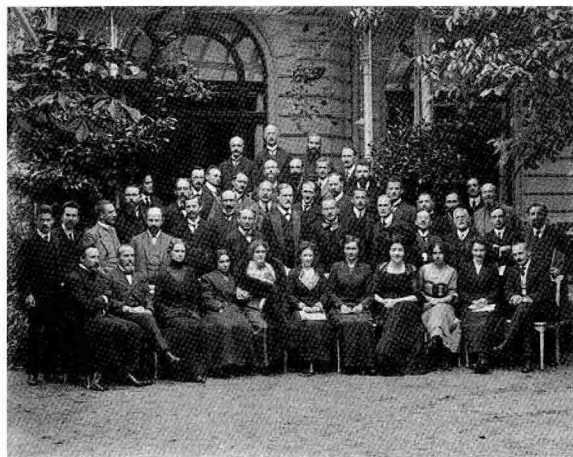




阿德勒与亲友欢聚奥地利莎尔曼村，其女内丽、亚历山德拉陪伴在侧。



阿德勒在柏林发表演讲，阐释个体心理学。



1911年国际精神分析协会大会纪念照。

译者序

1870年，阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler)出生于维也纳一个富裕的犹太商人家庭。他是个体心理学的创始人，也是现代自我心理学之父。阿德勒的童年是不幸的，在6个兄弟姐妹中他排行老二，哥哥体格健壮，是个典型的模范儿童，而他长得既矮又丑，且患有佝偻病，身体十分孱弱；他与哥哥关系不佳，而母亲似乎偏爱哥哥。但阿德勒并没有被身体上的缺陷压倒，相反，这激发了他的上进心。后来他更将自己独特的经历转化为其日后研究的基础，成为西方心理学发展上一位伟大的心理学家，其理论对后来西方心理学的发展具有重要意义。

1895年，阿德勒在维也纳大学获医学博士学位。毕业后，他在

维也纳医学院实习了一段时间。1896年的4月到9月，他应征入伍，在奥地利军队的一所医院工作。1897年到1898年，他又回到母校深造。在此期间，他和来自俄国的留学生蒂诺菲佳娃娜结婚。蒂诺菲佳娃娜是个能说会道、擅长交际的女人，但她的个性与阿德勒沉稳保守的性格颇有冲突，因此在婚姻之初两人常有摩擦，幸运的是两人还是恩爱如初，直至白头偕老。

就在这一时期，阿德勒开始特别注意因身体器官缺陷而产生的自卑，认为它是驱使个人采取行动的真正动力。在熟读了弗洛伊德所著的《梦的解析》一书后，他认为它对于了解人性有莫大的贡献。因为他曾在维也纳一本著名的刊物上写文章公开支持弗洛伊德的观点，所以弗洛伊德写信给他，邀请他加入弗氏所主持的讨论会。1902年，阿德勒加入了弗洛伊德的集团，并成为当时精神分析学派的核心成员之一。继弗氏之后，他成为维也纳心理分析学会的主席及心理分析学刊的编辑。

但是阿德勒与弗洛伊德的学术观点并不相同，起初，两人还能彼此容忍，可是当弗洛伊德要求阿德勒发表在其学刊上的文章都要先接受荣格(Jung)的检查时，他们便势同水火了。随后，阿德勒率领他的一群追随者退出心理分析学会，而另组“自由心理分析研究会”，并自称其研究为“个体心理学”。

从这时开始，阿德勒彻底摒弃了弗洛伊德泛性论的心理分析观点，他认为这是对性的迷信，他也承认潜意识动机的存在，但是他却比弗洛伊德更重视自我的功能。他也不否认对梦的解释有其重要

性，不过他却认为梦是个人日常心理的一种反映。

1920年，阿德勒开始任教于维也纳教育学院，并在学校系统中组织儿童指导临床活动，创立儿童指导中心。这份工作让他发现：他的观点不仅适用于父母和子女间的关系，而且同样可以涵盖师生关系。

从这个时期开始，阿德勒已经卓有声誉了。他开始周游各国，到处讲学。1926年，阿德勒初抵美国，受到热烈欢迎。1927年，他受聘为哥伦比亚大学讲座教授。1934年，阿德勒决定在美国定居。次年，他创办了国际个体心理学学刊。1937年，阿德勒受聘赴欧洲讲学。由于各方争聘他，他有时甚至一天之内要分赴两个城市演讲。由于过度劳累，他终于因心脏病突发而死于苏格兰阿伯丁市（Aberdeen）的街道上。

本书出版于1927年，书中主要提出了生活的意义、心灵与肉体、自卑感与优越感、早期的记忆、梦、家庭的影响、学校的影响、青春期、犯罪及其预防、职业、朋友及同伴和爱情与婚姻12个主要论点，是阿德勒思想成熟期的巅峰之作。阿德勒在书中探究了人生最根本的问题，同时也阐明了人生道路和人生意义。

阿德勒认为，我们每个人都有不同程度的自卑感，这是人类的通性，也常常是失败的根源。青少年时期是完整人格、人生价值观、社会价值观形成的重要阶段，只要家长和老师能帮助孩子树立正确对待职业、社会、家庭和性的观念，并能过个正确理解生活，

使他们认识“生命的真正意义”，并懂得合作的价值，他们就能够从自卑走向超越。

本书不仅对那些心理学专业人士有借鉴作用，还对那些没有专业知识背景的教育界人士、家长和医生有着积极的指导意义。

第一章

生活的意义 /1

第二章

心灵与肉体 /25

第三章

自卑感和优越感 /49

第四章

早期的记忆 /71

第五章

梦 /93

第六章

家庭的影响 /117

第七章

学校的影响 /149

第八章

青春期 /173

第九章

犯罪及其预防 /189

第十章

职业 /235

第十一章

朋友及同伴 /251

第十二章

爱情与婚姻 /265

附录

阿尔弗雷德·阿德勒年谱 /291

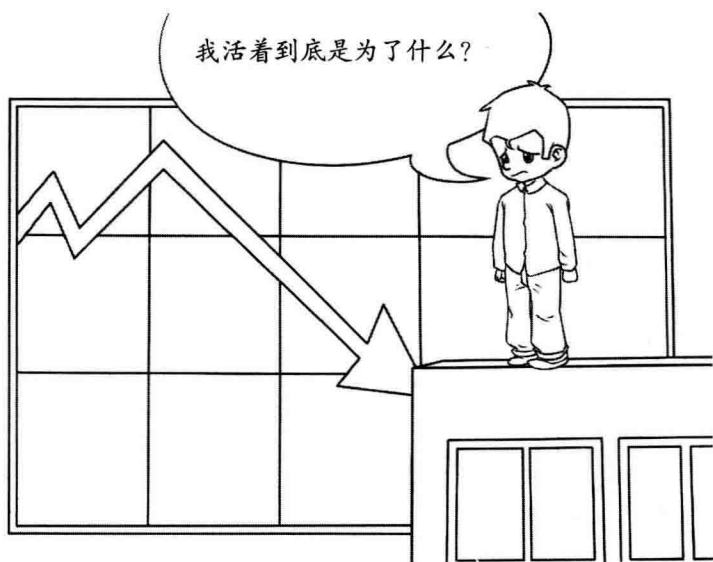
第一章

生活的意义

我们是生活在『意义』的领域之中的。人的一生活并不仅仅只是经历事物本身，更为重要的是，体验这些事物对我们的生活有什么样的意义。我们接触事物时往往都是以自身立场作为立足点对其加以衡量的，无论事物本身有多简单。

我们都生活在“意义”的领域中。人的一生并不仅仅只是经历事物本身，更为重要的是，体验这些事物对我们的生活有什么样的意义。我们接触事物时往往都是以自身立场作为立足点对其加以衡量的，无论事物本身有多简单。比如，“木头”就是“与人类本身有关联的木头”，“石头”便是“作为人类生活元素之一的石头”。有些人想仅仅生活在单纯的环境中，跳出意义的范畴，那么，他一定会很不幸：这样的行为将使他失去与外界进行沟通的基础，因此，无论是对他本身，还是对其他的人，这样的行为都是无效的，都将失去意义。我们通常会以自己赋予现实的意义作为标准来感受现实，所以我们感受到的是现实被我们赋予的意义，而不是现实本身，或者说我们感受到的是自己对现实的理解。因此，可以说：因为意义原本就是一个充满谬论的领域，所以，我们所感受到的意义在一定程度上是不全面的，甚至可以说是错误的。

如果我们问一个人：“生活的意义是什么？”他很可能回答不上来。一般来说，人们不愿意让这个近乎于无意义的问题来困扰自



一般情况下，我们人类只有在遭遇巨大挫折和痛苦的时候，才会有轻生的念头。很多人都会在临近死亡边缘的时候，心生疑问：“我们来到这个世界上究竟是为了什么，活着究竟有着怎样的意义？”

己，因此，他们会循规蹈矩地找一些书面化的答案来搪塞，或是干脆就认为这是个没有任何意义的问题。然而，我们不得不承认，从人类历史开始的那一刻起，这个问题就已经存在了。在我们时代，不仅青年，甚至连一些年岁已高的老人们也会时时为之困惑：“我们活着是为了什么？活着有什么意义？”而根据上述事实我们可以断言：一般情况下，人们只有在遇到巨大挫折的时候，才会发出这样的疑问。假如一个人的一生都平平淡淡，毫无波澜，那么，这也就不是个问题，当然也就没有讨论的意义了。

在通常情况下，人类只会通过自己的行为来诠释他所认为的生活的意义。假如我们只关注一个人的行为，而完全不理睬他的言辞，我们可以发现：这个人的动作、表情、态度、习惯、特征等都是他个人对于“生活意义”理解的表露。他的每一个细微的动作都蕴涵着对这个世界的态度，而他自己似乎也对此深信不疑。我们仿佛能听到他向世人宣告：世界就是以这样的形态存在的，而我就是这个样子。这些就是他对自己及生活究竟是何种意义的最好诠释。

生活的意义有多种多样的表现形式，这是因为生活对于每个人都是不同的。我们会发现，其实每个人的生活意义当中也都存在或多或少的错误，没有谁的生活意义是绝对正确的。但同时我们也会发现，对于任何一种生活意义，只要有人持相同的意见，它就是一无是处。世界上一切的生活意义都是在这两个极端之间变化的。这些所谓的变化，也就是不同的人赋予其生活不同的意义，却是有高低之分的。它们有的错误较多，有的错误较少；有的很糟糕，有的却很美妙。我们还可以得出这样的结论：较好的生活意义具有某

些共有的特征，而这些正是那些较差的生活意义所缺乏的。因此，通过不断的总结，我们得出了一种相对来说更科学的且足以让我们应对所有现实情况的生活意义，它便是真正意义的共同尺度。在此，我们必须记住一点：这里的“真实”，是指除了对人类而言的真实以及对人类目标和计划的真实以外，再没有别的所谓“真实”。倘若还存在其他的“真实”，也是与我们毫无关系的，我们无法认识它们，它们对于我们来说也没有任何意义。

每个人都必须面对下面这三个重要的事实。这三个事实构成了我们生活的现实，并且制约着我们。因为这些事实无时无刻不在困扰着我们，所以，我们注定要不停地解答由此而引发的一连串问题，而从一个人的回答中，我们将了解到他是怎样理解生活意义的。

其中的一个事实是：由于我们是在这个被称为“地球”的贫瘠星球上生活，因此，我们是无法脱离它的。这样的一个事实限制了我们的行为，我们除了依靠它所提供的各种物质资源来不断地繁衍之外，是无处可逃的。为了确保人类的生生不息，我们必须不断发展个人的灵魂和躯体。这个问题向生活在这个地球上的每一个个体索取着答案，至今还没有谁能够逃得过它的挑战。我们做的任何事情，其实都是对人类生活情景的解读：正是它们，反映出我们心中所认为的哪些事实是有价值的、合适的、有可能性的、非常必要的。而这些解答，又不得被一些事实所限制，比如“我们居住在这个地球之上”以及“我们是人类”。