

Individual Psychology

人类个体心理学经典

# 自卑 与超越

Alfred Adler

[奥]阿尔弗雷德·阿德勒——著

杨颖——译

What Life Could  
Mean to You

Alfred Adler

[奥]阿尔弗雷德·阿德勒——著

杨颖——译

# 自卑 与超越

What Life Could  
Mean to You

浙江出版联合集团  
浙江文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越 / (奥)阿德勒著;杨颖译.--杭州:  
浙江文艺出版社,2016.1

ISBN 978-7-5339-4325-7

I. ①自… II. ①阿… ②杨… III. ①个性心理学  
IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258871号

责任编辑 陈富余



特约编辑 应 凡

封面设计 董歆昱

### 自卑与超越

(奥)阿尔弗雷德·阿德勒 著

杨颖 译

出版  浙江出版联合集团  
 浙江文艺出版社

地址 杭州市体育场路347号 邮编 310006

网址 [www.zjwycbs.cn](http://www.zjwycbs.cn)

经销 浙江省新华书店集团有限公司

印刷 北京汇林印务有限公司

开本 880mm×1230mm 1/32

字数 189千字

印张 8.5

插页 4

版次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5339-4325-7

定价 32.00元

版权所有 侵权必究

如发现印装质量问题,请联系调换。电话:021-64386496

本书谨献给人类大家庭，  
但望家人们能够通过这些篇章更好地理解自我。

# 目录

## Chapter 01 生命的意义

人生的三大任务 / 005 社会情感 / 007 儿童成长期的经历 / 011  
最初的记忆与梦境 / 017 学会合作的重要性 / 020

## Chapter 02 灵与肉

心灵与身体的交互作用 / 025 感受的角色 / 034  
心理特征与生理类型 / 040

## Chapter 03 自卑感与优越感

自卑情结 / 047 优越目标 / 054

## Chapter 04 早期记忆

人格之钥 / 067 早期记忆与生活模式 / 070 解析早期记忆 / 071

## Chapter 05 梦境

对梦的传统解读 / 089 弗洛伊德学派的观点 / 091

个体心理学对梦的研究方式 / 093 常见的梦 / 102 案例分析 / 103

## Chapter 06 家庭的影响

母亲的角色 / 115 父亲的角色 / 123 家庭的关注与忽视 / 130

家庭中的手足平等 / 133 家庭顺位 / 134

## Chapter 07 学校的影响

变革中的教育 / 147 教师的角色 / 148 课堂里的合作与竞争 / 153

评估儿童的发展 / 154 天性与培育 / 156 认识性格类型 / 158

教学观察 / 161 顾问委员会的工作 / 164

## Chapter 08 青春期

什么是青春期 / 169 心理特征 / 169 生理特征 / 170 成年挑战 / 171

青春期问题 / 172 青春期性欲 / 176 期待青春期 / 180

## Chapter 09 犯罪及其预防

了解犯罪心理 / 183 犯罪类型 / 192 合作的重要性 / 198  
合作的早期影响 / 202 犯罪问题的解决方案 / 205

## Chapter 10 工作

平衡人生的三大任务 / 215 早期训练 / 217 确定儿童的兴趣 / 220  
影响职业选择的几种因素 / 223 寻找解决方案 / 224

## Chapter 11 个体和社会

人类需要团结 / 229 社会兴趣缺乏和建立关系失败 / 231  
社会兴趣和社会平等 / 237

## Chapter 12 爱情和婚姻

爱情、合作与社会兴趣的重要性 / 241 婚前准备 / 245  
婚姻的承诺和责任 / 249 恋爱 / 253 构筑美满婚姻 / 254  
婚姻和男女平等 / 259

## Chapter 01

# 生命的意义

每一个人都背负着三大约束而生  
它们构成了现实，人生所要面对的一切问题或疑问都因它们而生  
在回答之中，我们将找到自己对于人生意义的解读





人类总是生活在“意义”之中。我们从来无法经历抽象的事物，而需要从人类的角度来体验。即便是最原初的体验也受控于我们人类的观点。“木头”指的是“木头与人类的关系”，而“石头”则意味着“作为人类生活要素之一的石头”。任何试图抛开“意义”来探讨环境的人都必将是如此不幸：他将自己与他人隔离开来，他的行为无论对自己还是对其他任何人都将是无用的——一言以蔽之，这些行为将变得毫无意义。然而，并没有任何人能真正逃离“意义”。我们只能通过自身所归因<sup>[1]</sup>的意义来体验现实——不是事物本身，而是经过解读的某物。因此，可以顺理成章地得出以下结论：意义永远是不完整的，解读的工作或多或少都未完成，甚至它可能是永远也无法被恰当而完整地阐述出来的。也就是说，意义的国度就是各种错误存在的国度。

---

[1] 归因 (Attribution)，指人对他人或自己行为原因的推论过程，即观察者对行为过程所进行的因果解释和推论，是一种认知过程。

如果我们询问某个人：“生命的意义是什么？”他们很可能无法回答。绝大部分人根本就不会用这样的问题来困扰自己，遑论寻找答案了。事实上，这个问题就和人类本身一样古老，在我们的时代里，年轻人——更年长的人也不例外——偶尔会追根究底：“但生命究竟是为了什么？生命意味着什么？”然而，若说人们只有在遭遇某些挫折时才会提出这些问题，这也是事实。假如生活一帆风顺，无须面对艰难的考验，诸如此类的问题绝不会被宣之于口。与其听其言，不若观其行，人们必定会在各自的行为中提出他们的问题，并加以解答。如果我们能够塞住耳朵，专注于观察人们的行为，就会发现每个人早已得出了他们自己所独有的“生命的意义”，而他们所有的观点、态度、行为、表情、习性、志向、习惯和个性特征都与这一意义紧密相联。每个人都表现得好像他们能够依恃某种对生命确定无疑的阐释。不言而喻，人们的一举一动中都蕴含着对于世界和自身的总结，一个“我就是这样，世界就是这样”的论断，一种赋予自身的意义、解释生命的意义。

有多少人类，就有多少种生命的意义。然而正如我们已经提及的，每一种意义在某个层面上来说都是错误的。没有人知道生活的绝对意义，也正因为此，任何一种能够有所裨益的解读都不能被判定为绝对错误。所有的意义都在这两个极端之间衍生变化。然而，择善取优，我们还是可以在这么多解读中分辨出切实有效的和乏善可陈的，掂量出错得轻微些的与错得更离谱的，进而发现较好的解读所共有的要素，以及差强人意的那部分解读中所普遍缺乏的东西。并据此寻找到一个关乎“真实”的公共尺度，一个普世的意义，从而获得解密人类现实的能力。在此，我们必须牢记，所谓“真实”，是与人类有关的“真”，是能够为人所用、所追寻的“真”。再也

不会有比这更加真实的“真”了。换言之，即便有另一种“真实”存在，那也与我们无关。我们永远无法知晓它，它毫无意义。

## 人生的三大任务

每一个人都背负着三大约束而生，这是三个不容忽视的人生枷锁。它们构成了现实，人生所要面对的一切问题或疑问都因它们而生。它们一再在我们面前出现，我们常常不得不回答这些疑问，解决这些问题。在回答之中，我们将找到自己对于人生意义的解读。

第一大约束，是我们都生活在这个小小星球——地球的坚硬地壳表面，别无他所可居。我们必须倾尽所能，与地球资源更好地共存，同时受它的制约。我们必须健壮体魄、发展心智，来继续我们个人在地球上的生命，确保人类的存续。这是没有人能逃开的挑战。无论做什么，我们的行为都是我们对于人类生活状况的回答：它们揭示了，在我们心目中，必须的、合适的、可能的和有价值的究竟是什么。每一个答案都基于同样的事实：我们是人类的一员，人类生活在这个地球上。

考虑到人类躯体的孱弱和生存环境中潜在的各种危险，对于人类来说，修订我们的答案，放长眼光并考虑其可持续性就变得非常重要了，唯此才谈得上谋求个人的更好生活与整个人类的福祉。这就像解数学题一样，我们总得找出一种解答方法。不能指望好运，不能依靠猜测，唯一的办法就是使尽全身解数，坚持不懈地工作。我们很难找到一个绝对完美的答案来一劳永逸地构建万应灵丹似的真理，相反，我们所能做的只有竭尽所能去寻找一个接近完美的答案。

并且还得不断努力，以求更上层楼。当然，无论什么答案都无法脱离一个事实，那就是我们生活在地球上，一切的利与不利都源于此。

第二个约束，是没有谁是人类中唯一的存在。我们生活在人群中，与他人息息相关。独木难支，单一个体绝无可能与世隔绝地达成其目标。如果他们孤零零地生活，试图独自面对自己的问题，等待着他们的便只有死亡。不但自己的生活将无以为继，亦无力为人类的繁衍生息聊尽绵薄之力。因此，人们多少总会与其他人发生关联，以此来弥补自己的弱点、短处和局限。无论对于个人还是人类整体的幸福而言，贡献最大的正是伙伴关系。同样，有关生活的问题，每一个答案都受制于这一约束，都必须承认以下事实：我们生活在与他人的联系之中，一旦隔绝，即是灭亡。若要生存，哪怕是情感也要与一个最伟大的问题、目的和目标相一致——这就是，在这个地球上，我们个人的生活乃至人类的生命能够延续，全仰赖于与他人的群居共存。

第三个支配着我们的约束在于，人类由男女两性构成。个体与集体生活的存在也都必须考虑这一要素。有关爱与婚姻的问题便受制于这第三条约束，没有哪个男人或女人能够罔顾它而度过一生。人们在面对这一问题时的态度与作为便是他们对此所给出的回答。人们可以有许许多多不同的方式来解决这个问题。而一个人所笃信的唯一解决之道便体现在他的行为之中。

事实上，三大约束提出了三个问题：第一，我们的星球家园里有如此多的局限，该如何在其中找出一个可赖以生存的方式或职业？第二，如何找到我们在群体中的位置，以便与他人达成合作，并享受合作的益处？第三，我们该如何自我调整，理解两性的存在以及依赖于两性关系的人类繁衍问题？

个体心理学发现，一切人类问题都可以归类到这三个主题中：职

业、社会与性。通过审视面对这三类问题时的反应，人们就能够了解到他们自己对于生命意义的解读。举个例子，假设有这样一个人，他的爱情生活一片空白或不尽如人意，工作上一无所长，没什么朋友，甚至以与人交往为苦。从这种种他加诸自身的局限与制约上，我们可以推测，他必定视生存为难事，认为生活中危机四伏，少有机遇，而且常常遭遇失败的挫折。他的生命空间如此狭窄，犹如在宣示着这样的观念：“生活即意味着保护自己免受伤害，把自己圈起来，全身而退。”

反过来，我们再设想这样一个人，他拥有亲密融洽的爱情生活，工作卓有成绩，朋友很多且交友广阔，无往不利。那么他一定是将生活看作一项创造性的使命，认为生活提供了无数的机遇，也不会有什么闯不过的难关。他在面对生活中各种问题时的勇气所传达的是：“生活就是对人的兴趣，就是成为整体中的一份子，将我的力量贡献出来，谋求人类的福祉。”

## 社会情感

在这里，我们可以发现，所有错误的“生命的意义”与所有真实的“生命的意义”都有其各自的共同点。那些看起来失败的人——神经官能症患者、神经失常者、罪犯、酗酒者、问题儿童、自杀者、性变态者和卖淫者——之所以“失败”，正是由于他们缺乏同伴感和社会兴趣。在处理有关工作、友情及性的问题时，他们不相信这些问题可以通过合作来解决。他们对于生命意义的理解是完全个人化的，即无人可由他人的成就中获益。他们所追求的成功，事实上仅仅是一个成就虚幻的个人优越感的目标，而他们的成就也只对他

们自己有意义。

比如，谋杀者们承认，在手持武器时会感受到一种权力感，但很显然，他们只能自我认可其重要性。对于除他们以外的人来说，诸如仅仅拥有一件武器便等于获得了某种超凡价值的推论是不可思议的。归根结底，个人化的意义其实毫无意义。只有在沟通交流中有效的意义，才是真正的意义：正如一个指代某物的名词如果只为某一个人所了解，那它便是无意义的。我们的目标与行动亦是如此，它们唯一真实的意义便是对他人的意义。每一个人都为追寻意义而努力奋斗，个人的意义完全建立于对他人生命的贡献之上，如果不能明了这一原则，人们就常常会犯错。

有一个关于小宗教教派领袖的故事：一天，她将追随者们召集在一起，告诉他们，下一个星期三就将是世界末日。她的信徒们大惊失色，立刻变卖掉所有家当，抛开一切所谓世俗的烦恼，等待着预言中滔天大祸的来临。然而，星期三静静地过去了，与往常没有任何不同。一到星期四，信徒们就怒气冲冲前来质问领袖了。“看看你给我们带来的这些麻烦，”他们说，“我们抛下了所有的财产。对每一个遇见的人说世界末日将在星期三降临，当他们嘲笑我们时，我们还坚定不移地告诉他们，消息来自一位绝对可信的权威人士。结果呢？星期三就这样来了又走了，世界仍好好地在那里。”“但是，我的星期三，”这位女先知说，“并不是你们的星期三啊！”就这样，她用一个完全个人化的概念来保护自己免遭责难。因为个人化的概念是永远无法被验证的。

所有真实的“生命的意义”都有一个共同标志，那就是它们都具有普遍意义——能够为众人所分享，为他人所接受。对于生命中种种问题来说，一套切实可行的解决方案同时也是为他人树立的样

板范例，因为它提供了一个解决普遍问题的成功之道。即便是最伟大的天才也无法超脱出“卓有建树”这样的评价——只有当一个人的生命被其他人认为是举足轻重的时候，他才有可能被称为“天才”。在这样的生命中所传达出的意义总是告诉人们：“生命，就意味着做出贡献。”我们并非在这里谈论所谓的动机，因为我们不在乎宣言，只关注实实在在的成果。但凡能够处理好人生问题的人，其所作所为无不传达着这样一个信号，即他们仿佛已经透彻地、自然而然地理解了生命的意义，懂得最根本的东西在于对他人的关注以及集体协作。他们所做的任何一件事看起来都符合人类的群居本性，在遇到困难时，他们会努力寻找不损害他人的方式来加以解决。

对许多人来说，这或许是一个全新的观点。人们会怀疑，说生命的意义在于奉献、关注他人以及合作，这真的是对的吗？也许还会问：“那么个体呢？如果一个人永远只考虑其他人，只体现在他人的福利之中，不是一定会损害他本身的个性么？至少，在某些情况下，总得有某些人为了谋求发展而需要首先考虑他们自己的问题吧？难道不应该让某些人首先学会保护自己的利益或加强自己的个性吗？”

我相信，这种观点是一个巨大的谬误，它所提出的问题也根本就是个错误的问题。如果一个人根据他总结出的生命意义行事，希望有所贡献，而他的一切动机也都直接指向目标，那么自然就能在这个过程中成长起来，唯有这样才有可能达成最终目标。他们将根据个人目标的要求来打造自己，培养社会情感，在实践中日臻成熟。一旦目标确立，训练便随之而来。之后，也只有在这以后，人们才会开始武装自己，解决生命中的种种问题，磨练自己的能力。就以爱情与婚姻为例吧。如果我们关心自己的爱人，如果我们能够竭尽所能地令爱人的生活舒适富足，那么自然就会呈现出最好的自己。反之，假如我们认



为应该在一个纯粹的环境下发展自我人格，拒绝一切有利于他人的动机，那么只会成为一个嚣张跋扈、令人生厌的家伙。

关于贡献与合作正是生命的真义这一论断，还有另一个明证。环顾周遭，如今我们继承到的一切都来自祖先的馈赠。放眼看看吧，他们留下来的全都是造福于人类的东西，农田、公路、房屋建筑，历历在目。祖祖辈辈的人生经验，借着传统、哲学、科学、艺术以及应对各种人类境况的技术传递给了我们。所有这一切，都是那些对人类福祉有贡献的人留给我们的。

其他人到哪里去了？那些从不合作，为生命赋予了其他的意义，只会问“我能从生命中得到什么”的人，在他们身上发生了什么？终究不过是灰飞烟灭，了无痕迹。他们不仅仅是作为个体早已死去，就是在整个生命中庸碌无为。就好像是地球本身在对他们发言：“我们不需要你们。你们不配拥有生命。你们的所谓目标，所谓奋斗，所谓珍重的价值，所谓思想和灵魂，毫无未来可言。滚开吧！你们不受欢迎。灭亡吧，消失吧。”所有认为生命的意义并非合作的人们，永远只能得到一个最终判词：“你一无是处，没有人需要你。走开！”当然，在我们当下的文化中还能找到许多不完美的地方。只要发现有哪里不令人满意，我们就必须去改变它，而这改变长远来说也一定是对人类有益的。

总是有人能够明白这一事实，他们知道生命的意义便是关注人类整体，他们愿意努力促进社会利益与爱的增长。我们能够看到，所有宗教关注的都是人类的救赎之道。在人间一切伟大的行动中，人们总是努力提升社会利益，而宗教则是其中最伟大的努力之一。只是它们常常被误读，并且也很难说究竟要如何才能比现在做得更好，除非有一个办法能更切实地解决这一共同任务。个体心理学从科学角度得