

现代自我心理学之父的十五堂生活自修课

# 这样 和世界 相处



SOCIAL  
INTEREST

A CHALLENGE TO MANKIND

送给对自己仍怀有期待的你

渡过困境 | 融入社会 | 重塑心灵

创造成熟自我 | 达到理想生活状态

找到与世界最棒的合作方式

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 ..... 著

文韶华 ..... 译

江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD.

SOCIAL INTEREST  
A CHALLENGE TO MANKIND

现代自我心理学之父的十五堂生活自修课

# 这样和世界相处

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒 著  
文韶华 译



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD.

## 图书在版编目(CIP)数据

这样和世界相处：现代自我心理学之父的十五堂生活自修课/(奥)阿尔弗雷德·阿德勒著；文韶华译  
--南京：江苏凤凰文艺出版社，2016

ISBN 978-7-5399-9315-7

I. ①这… II. ①阿… ②文… III. ①心理学—通俗读物IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第115364号

书 名 这样和世界相处：现代自我心理学之父的十五堂生活自修课

---

著 者 [奥]阿尔弗雷德·阿德勒

译 者 文韶华

责任编辑 邹晓燕 黄孝阳

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

发 行 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 9.5

字 数 145千字

版 次 2016年7月第1版，2016年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9315-7

定 价 45.00元

---

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

你是一只容易得罪人的小刺猬吗？

亲爱的读者，很高兴你翻开了这本书。作为阿德勒博士一生理论之精髓，本书将“自卑感”与“社会兴趣”结合起来，又追溯至童年，以求帮读者修正生活模式，找到理想的生活状态。你将读到很多故事去回忆自己类似的经历，也将读到很多心理学原理，以找到自己不开心、孤单、无助、缺乏安全感的症结之所在，明白如何与世界和谐相处。

现在，请静下你的心灵，随着这本书一起开始一场生活的自修课吧。衷心希望本书能为亲爱的你提供帮助。

——编者

## 前言 人类的困境，从儿童期就已经开始

在这世界上，每个人的独特性，实在无法用一个简短的公式，或用几句话来表达。心理学之中的普遍规则，包括我所创立的个体心理学所立下的规则，都应该只是研究“人类个体”这个学术领域的工具。

因此，我从不墨守成规，并且十分重视弹性和灵活性，其间更要有缜密的心思和辨别真伪的能力。由于我对“规则”有着这样的看法，我对“个体”在儿童时期就拥有自由的创造力，以及在日后人生中创造力会受到限制这个观点，越来越有信心。

因为这个观点，孩子在追求完美、自我实现、学习技巧、自

我成长等自由表现时，拥有很大的空间。根据这个观点，我们可以把环境和后天教养的影响，当成为那些陶醉在游戏中的孩子们建造一座生活城堡的建材和资源。

此外，我也深深领悟到另外一个重要观念：从长远的观点来看，一旦孩子们要塑造自己的生活模式，就一定要朝向正确的方向，并且一定要用对方法，这样他们才能经得起人生的种种考验，并且不会因为受到一点挫折，就让那座象征自己生活模式的城堡，在一瞬间崩塌。

孩子在成长的过程之中，必定会经常碰到各种难以预料的问题，这时不能只依靠后天训练的条件反射（Conditioned Reflex），或者先天的反应能力来解决它。如果孩子们遇到的问题都只靠这两种能力来解决，是十分危险的。对于孩子们来说，这个世界总是不停地给予他们各种考验，生活中总是会有困难出现在面前，这时就需要孩子用创造力去解决。

各家心理学派中的那些重要术语，其实背后都有着同样的重大意义，不论是本能、冲动、感觉、思想、行动，还是对快乐与痛苦的态度、对自我的爱、社会兴趣（social interest）等名词，都

不例外。我们心中去套用什么样的生活模式或风格，就决定了我们在生活中的行为表现，因为“整体”决定“部分”的发展。

### 困境，可测出一个人的心理健康指数

事实上，要评估一个人的心理状况如何，可以从“当他面临无法逃避的困境时，会如何反应”来观察。人生之中会碰到许多问题和困境，这是每个人都会面对的，包括我们对自己、对其他人，或对工作和爱情所采取的态度。通常在第一个问题还没解决时，就已经和其他三个不同的问题纠结在一起了。而这些问题都不是容易解决的，并且是在人生中无可避免的，却又没有人可以为我们解答，因为这些问题起源于个体和人类社会、地球及异性的关系。这些问题是否能得到解决，更决定了一个人的命运好坏。

人是整体社会的一部分，而一个人存在的价值，则取决于他是否能解决这些问题。这可以看成是学生必须面对的数学学习题，错得越多，他的生命受到威胁的程度也就越高。通常只有在人们对社会的信赖感没有崩溃时，这些问题和威胁才不存在。



不幸的是，某些外在因素（不可控制的环境变量），会影响你是否能解决自己的问题。或者，某些需要你和别人合作才能完成的任务，当你无法完成时，这些事通常就会导致你的心理出现一些病症，包括环境不适、神经官能症、企图自杀、犯罪、吸毒或性变态，等等。

如果一个人对社会生活越来越不能适应，我想知道的是——他对社会失去信赖和安全感的这种现象，到底是什么时候开始的呢？这不只是学术问题，对临床治疗也有着相当重要的意义。

我们意外地发觉在探索这个现象的过程中，这样的不信赖感可以从孩子幼年时的一些经验中找到答案。事实上，儿童在早期的生活里就已经产生和社会疏离的现象，但是当我们发现到孩子们的这些心理障碍时，通常也可以看到孩子对心理障碍的错误反应。在对这些现象做进一步仔细研究后，可以发现：有的时候，合理的干扰会得到错误的响应；某些时候，错误的干扰得到不正确的响应；而某些时候，虽然是极为少见的错误干扰，却又得到正确的响应。

所以，从这些研究结果中我们发现，孩子在无法得到社会认

同感或安全感时,就会朝错误的方向上采取错误的行为策略,例如,很多人深信,只有征服其他人,才能让社会认同自己。而且他们相当执着,不愿意让任何反对他们的人,用各种方式把他们带回正确的人生轨道上。

## 人生意义——让脱轨心灵改邪归正的一服药

因此,所谓的教育,不该只是鼓励正面影响力产生的效果,也要去关心孩子们从这些影响力中创造了什么,万一他们所创造出来的方向是错的,至少还有可改进的机会。

我们发现,最好的改进办法就是提高与他人合作的意愿,以及对其他人产生兴趣,这服药很有效,每一个案例都因此得到了改善。

孩子一旦建立了他的生活法则、习性和活动,就能和最重要的社会兴趣联结在一起,并且架构起自己生活的心理法则和游戏规则。这些现象可以追溯到五岁时的儿童时期,甚至在二岁时就可以发觉。

本书重点是在讨论人对于自己和外在世界的看法，也就是说，这本书要谈的是有关孩子以及日后沿着同一心理路线成长的成人，如何了解有关自己与世界的关系，以及这些关系对他们的重大影响。更重要的是“人生的整体性”，也就是所谓的“生活风格”（style of life），是在孩子还无法表达它的时候就建立起来的。如果他在智力方面继续发展，就等于是 在一个“生活风格”中发展起来的，这个风格是他从来没有用语言去诠释过的，因此他也无法去分辨对错，甚至不能接受他人的批评。

总结来说，关于“人”自己与外在世界的关系，最好的检测方式，就是看他在两者间发现的意义，以及他赋予自己生命的意义。

现在，我们终于可以发现：了解自己的人生意义，发现不同的人对人生意义的不同看法，是多么重要。因为唯有了解自己的人生意义，才知道为何要度过人生困境，以及如何度过人生困境。

因此，我们可以说：“人生意义”，也就是联结“人”和这个世界的关系，才是克服人生困境的一服心理学良药。

## 推荐序 用阿德勒的眼、耳、心来看现今的心理问题

“国立”政治大学心理系副教授、心理咨询中心主任 修慧兰

处于 21 世纪的我们，不论成人或儿童，一方面享受到许多科技发展的成果，有更方便的交通工具、能更快速地与不同地区的人沟通联系、有先进的医疗技术等，但一方面也普遍感受到环境的多变、不确定、竞争与压力，各种新的疾病与困扰问题出现的频率也相对提高许多，例如忧郁症、自闭症、情绪障碍、自杀，甚至性侵害等问题，对社会大众而言都已不是新鲜事了。很多人常会问这样的问题，为何社会越科技化、越进步，人的问题好像越来越多？

在 19 世纪末 20 世纪初，陆续有一些医生注意到病人的症状

与个人心理或潜意识有关，其中弗洛伊德（Freud）的精神分析理论当属最受注意，也是影响之后理论发展最深的一个学派，而阿德勒（Adler）虽也和弗洛伊德合作研究了十年之久，但他在许多临床实务经验中，认为精神分析理论有其限制，并于1911年辞去维也纳精神分析学会会长之职，并发展成立个体心理学（Individual Psychology），开始著书说明此理论。本书即是阿德勒完成，在1938年出版的一本论述其理论的重要著作。

阿德勒认为个人在面对问题、解决问题时，其实是受到个人生活风格的影响，个人生活风格是一种个人生活的基本方向，包含有个性、生活计划和“生命地图”等。而个人生活风格是从出生后，因为和他人的互动（如与父母的互动）而开始慢慢形成的，包含每个人对自己或对他人的解释，及渐渐形成的一个固定模式或一个行为惯性，例如：“我是不受重视的！”“别人都是有目的、会伤害我的！”或“只有征服其他人，才能让社会认同自己！”等，也是这些对自己或他人的不同解读方式，导致个体做出对环境或问题的不同反应或是一些异于常人的反应方式。

阿德勒虽如同弗洛伊德般，也认为幼年经验、排行、父母如

何与孩子互动的确是影响个人风格的重要因素，但他并不谴责父母，也不把所有责任放在个人（包括父母）身上，而是认为每个人都拥有诠释、影响及创造生活的能力。站在治疗、帮助人的立场，阿德勒的治疗目标是希望改进，关于如何帮助个人建立社会兴趣或社会感（social interest），一种愿意和他人接近、愿意和他人合作的倾向，在社会中找到自己的位置、产生归属感与有贡献感；并且帮助当事人改变其生活风格或形态，进而可使个人消除原有症状，适应社会，并解决问题、突破困境。阿德勒在本书中用了许多例子来说明他的观点。

虽然阿德勒在本书中提及人的外在表达行为，甚至包括活动都是有其心理意蕴，如超越自卑情结，此种论述在现今看来不一定是完全正确的，因为各种行为或反应方式，除了有其心理意蕴外，其实还受到个人先天体质或基因、内分泌、神经等生理因素的影响。例如目前发现不论在哪个国家，小女生与小男生在自由画图时都有相类似的差异，例如女生常用鲜艳的红色、黄色、橙色等，也较会画静态的人脸；男生却常用沉重的颜色，如黑色，并较常画汽车相撞、机器人打架等内容。之前对这些现象较倾向以社会化

对不同性别的影响来解释，认为是因为父母或社会（如书本、媒体）在儿童的教养过程中不断鼓励女孩要用美的颜色、要喜欢文静的东西。但目前在神经科学的研究中却发现，上述差异是因两性的视网膜厚度有差异，男性的视网膜较厚，布满对动作和方向较敏感的“M细胞”，女生的视网膜上则有较多对颜色、质地较敏感的“P细胞”，因此造成上述相关行为或反应的差异。

阿德勒在书中也提及个人内分泌等生理或遗传因素会影响行为，但他认为先天或生理上的差异并无法完全限制住个人的发展，就如阿德勒所言“每一邪恶都可以发展出另外的一面，每一个信仰一定世界观的人都会在他的世界观里显露出与其他信仰者的世界观不同的远景，每一个神经官能症患者都把自己与其他神经官能症患者区分开，而此正是在展现每个个人与其他人不同的方面”，也就是说，虽然我们不能忽视生理对个人的影响，但也仍须重视环境社会对个人的影响性。

在 21 世纪的现在，再来看 20 世纪初的这本书，虽然书中的看法无法完全解释目前的许多心理或行为问题，例如忧郁症等疾病，但不可否认，个人对世界的负面解读，是忧郁症患者的一个

重要症状，家人的支持、陪伴与理解也是治疗忧郁症患者的重要因素，而这些观点均出现在本书中。

且在本书最后附录中，阿德勒对心理咨询实务者提出非常有用的建议，包含如何收费等，在现今看来仍是适合且颇具参考价值的！从此观点，不得不佩服阿德勒，在距今约八十年前，就能提出即使在今天仍被重视的许多心理治疗观点。



# 目 录

第一章 自己和世界的关系 / 001

第二章 你的“生活风格”，决定你的困境 / 017

第三章 人生的任务 / 029