

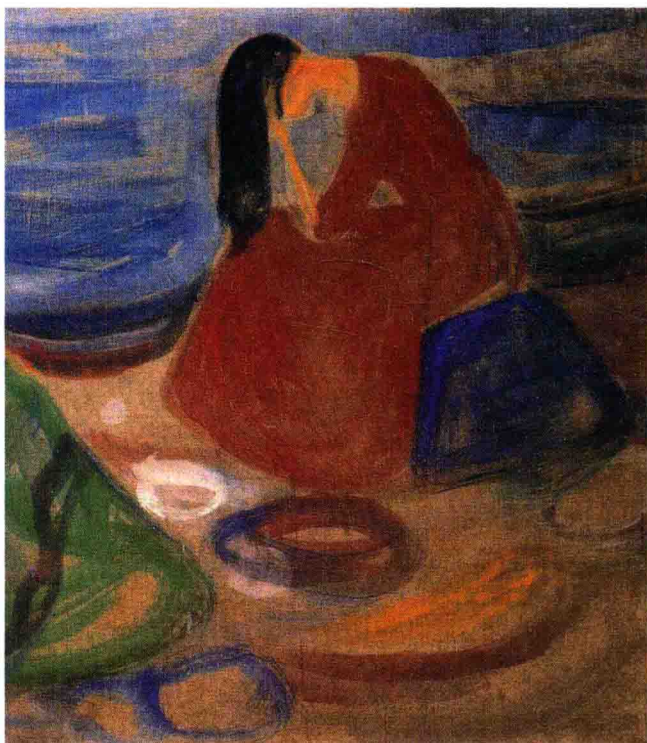
心理学大师经典译丛

自卑与超越

What Life Should Mean to You

【奥】阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler） 著

闫冠男 熊戈尔 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

心理学大师经典译丛

自卑与超越

What Life Should Mean to You

【奥】阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) 著

闫冠男 熊戈尔 译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越 / (奥) 阿德勒 (Adler, A.) 著 ; 闫冠男, 熊戈尔译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 3
(心理学大师经典译丛)
ISBN 978-7-115-41738-1

I. ①自… II. ①阿… ②闫… ③熊… III. ①个性心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第021426号

内 容 提 要

在社交上,你是否寡言少语,不敢跟人打交道,只想离群索居?在工作上,你是否对任何事情都不感兴趣,认为自己必将一事无成?在爱情和婚姻上,你是否害怕与异性相处,一和对方说话就会面红耳赤?自卑的你是否为此深感绝望,却无法超越?

在个体心理学之父阿德勒看来,如果无法处理好早期记忆中所累积的不幸、苦难和创伤,个体就会遇到上述问题,甚至会陷入自卑的泥潭不可自拔。他让我们认识到,人的一生总是要经历各种各样的痛苦,正是对这些痛苦的理解决定了我们是谁——真正主宰我们命运的,不是我们经历过什么,而是我们赋予这些经历什么意义,以及用什么方式应对它们。

作为改变了无数人命运的心理经典,《自卑与超越》告诉我们,幸福是一种感觉,这种感觉源自意识到自己是无可替代的有价值的个体,值得被人需要和认可。因此,如果能够努力工作,与身边的人友好相处,用心经营自己的婚姻,我们不但不会感到自卑,反而会觉得自己生活在一个充满自由和温暖的世界中。

◆ 著 【奥】阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler)
译 闫冠男 熊戈尔

责任编辑 姜 珊

执行编辑 郭光森

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

固安县铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 15

2016年3月第1版

字数: 150千字

2016年3月河北第1次印刷

定 价: 39.00 元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目 录

- 第一章 生活的意义 / 009
- 第二章 精神与肉体 / 027
- 第三章 自卑与超越 / 045
- 第四章 早期记忆 / 063
- 第五章 梦的解析 / 083
- 第六章 家庭的影响 / 105
- 第七章 学校的影响 / 135
- 第八章 青春期 / 157
- 第九章 犯罪及其预防 / 171
- 第十章 职业问题 / 199
- 第十一章 个体与群体 / 211
- 第十二章 爱情与婚姻 / 221

心理学大师经典译丛

自卑与超越

What Life Should Mean to You

【奥】阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) 著

闫冠男 熊戈尔 译

人民邮电出版社

北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越 / (奥) 阿德勒 (Adler, A.) 著 ; 闫冠男, 熊戈尔译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 3
(心理学大师经典译丛)
ISBN 978-7-115-41738-1

I. ①自… II. ①阿… ②闫… ③熊… III. ①个性心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第021426号

内 容 提 要

在社交上,你是否寡言少语,不敢跟人打交道,只想离群索居?在工作上,你是否对任何事情都不感兴趣,认为自己必将一事无成?在爱情和婚姻上,你是否害怕与异性相处,一和对方说话就会面红耳赤?自卑的你是否为此深感绝望,却无法超越?

在个体心理学之父阿德勒看来,如果无法处理好早期记忆中所累积的不幸、苦难和创伤,个体就会遇到上述问题,甚至会陷入自卑的泥潭不可自拔。他让我们认识到,人的一生总是要经历各种各样的痛苦,正是对这些痛苦的理解决定了我们是谁——真正主宰我们命运的,不是我们经历过什么,而是我们赋予这些经历什么意义,以及用什么方式应对它们。

作为改变了无数人命运的心理经典,《自卑与超越》告诉我们,幸福是一种感觉,这种感觉源自意识到自己是无可替代的有价值的个体,值得被人需要和认可。因此,如果能够努力工作,与身边的人友好相处,用心经营自己的婚姻,我们不但不会感到自卑,反而会觉得自己生活在一个充满自由和温暖的世界中。

◆ 著 【奥】阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler)

译 闫冠男 熊戈尔

责任编辑 姜 珊

执行编辑 郭光森

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

固安县铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 15

2016 年 3 月第 1 版

字数: 150 千字

2016 年 3 月河北第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

改变无数人命运的心理经典

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）是个体心理学创始人、人本主义心理学先驱和现代自我心理学之父；他是弗洛伊德的学生，但也是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德心理学体系的心理学家；他与弗洛伊德和荣格并称为古典精神分析学的三大代表人物。

1870年2月7日，阿德勒出生在维也纳郊区的一个犹太家庭，尽管家庭富裕，但阿德勒的人生自童年开始便充满了磨难。从小就患有佝偻病的他看上去又矮又丑；三岁时，睡在身旁的弟弟去世，此后阿德勒又有两次被车撞的经历；五岁时，阿德勒还因为肺炎险些丧命。所有这些经历让阿德勒从小就对生活充满了深深的恐惧，与此同时，自卑的种子也开始在他幼小的心灵中生根发芽。但生活的磨难并没有让阿德勒消沉下去，他没有逃避，恰恰相反，这位命途多舛的少年怀着巨大的勇气与生活进行搏斗。经过不懈的努力，年轻的阿德勒顺利进入了维也纳医学院，并于1895年获得了医学博士学位。

作为一名医生，阿德勒在从业过程中对心理学和精神病理学产生了极大的兴趣，于1899年结识了弗洛伊德，此后便潜心于心理学的研究，并成为当时精神分析学派的核心成员之一。但随着研究的深入，师徒二人在学术理念上渐渐出现了矛盾，阿德勒与弗洛伊德在性的因素、潜意识、人格和梦，以及对神经症的病因和疗法等一系列重要问题上都存在分歧。

1911年，阿德勒公开发表文章阐述精神分析学的问题所在，并退出了精神分析学会。1912年，阿德勒正式创立了“个体心理学学会”，从此致力于发展和完善“个体心理学”的理论体系，一直到1937年5月28日在赴苏格兰亚伯丁作讲演时因心脏病突发病逝时为止。

继《生活的科学》之后，《自卑与超越》是我翻译的阿德勒的第二本著作。在将近一年的推敲修改中，我反复地与这位命途多舛但内心坚毅的心理学家对话，并日益强烈地感受到阿德勒及其个体心理学的独特魅力。

每个人对于人性的理解都源于对自我的理解，这一点在心理学家身上表现得尤其明显。事实上，阿德勒在本书中阐述的很多重要观点都源于其自身的生活经历以及他对于这些经历的理解。因为从小身体不好，所以他在日后的研究中非常重视生理器官缺陷对个体人格发展的影响；因为母亲偏爱哥哥，所以他从小就深感自卑，并不断努力试图超越哥哥从而获得母亲的青睐。而正是这样的童年经历，促使他在日后的研究中把“超越自卑与追求优越”作为个体心理学研究的核心命题。阿德勒认为，个体生来就有追求优越的内驱力，在这种力量的驱动下，个体会力图做一个没有缺陷的、完善的人。与此同时，自卑感则是个体行为的原始决定力量，为个体追求优越提供了根本动力。

不同于弗洛伊德长篇大论的晦涩难懂，阿德勒用一种咨询师特有的温柔态度，深入浅出地阐述了个体心理学的基本观点和所研究的问题。在整部著作中，作者按照个体发展的时间顺序，结合自己的生活和临床经验，系统地梳理并分析了个体在不同生命阶段可能遇到的问题的形式、本质和根源。

关于早期记忆，阿德勒认为，发生过什么并不重要，重要的是你以为发生过什么。每个人都在用精心挑选的记忆编造着自己的生活。无论这些

记忆是真是假，都代表了你对这个世界的理解，以及你对自我的认知。

关于职业发展，阿德勒认为，个体一般会在 12~14 岁时对未来的职业发展形成清晰的认识，并有了较为具体的职业目标。而如果到了这个年纪，孩子仍然对以后的人生迷迷糊糊、缺乏目标，也并不意味着他对一切都漠不关心。他心里可能怀着非常远大的志向，但是因为缺乏勇气，所以不敢开口让别人知道。

关于爱情与婚姻，阿德勒认为，如果爱情中的男女双方都全心全意地为对方付出，他们就不会觉得自己低人一等或是受制于人。只有双方都保持这样的态度，才可能实现真正的平等。只有真心为对方付出了，彼此之间才会有幸福可言。幸福是一种感觉，这种感觉就是你知道自己的价值，你感到自己是无可替代的，你确信对方需要你，你相信自己在婚姻中的表现无可挑剔，你既是对方的伴侣也是对方的挚友。

关于子女教育，阿德勒认为，如果孩子抗拒父母对自己的教导，他总能找到父母的弱点并进行反击。德国一位非常著名的社会学家发现，很多罪犯都来自打击犯罪的家庭，他们的父母往往是法官、警察或狱警，而很多教师的子女的学习成绩也常常落后于其他学生，很多医生的孩子都患有神经症，而很多牧师的孩子则成了少年犯。

通过对这些生活问题的系统阐述，阿德勒引导着我们逐步地认清自我，让我们明确地觉察到自我与他人、与社会的关系模式。而书中对问题儿童、犯罪预防和社会适应等问题的分析，也非常值得父母和教育工作者学习。不仅如此，在对各种人生问题的论述中，阿德勒所流露出的思想智慧也非常发人深省。

纵观本书的所有章节，有一个频繁出现的词，就是 interest。这个词可

以翻译为“关心”“兴趣”和“利益”。在处理人生中的种种问题时，阿德勒一再强调，要心怀对他人和社会的关心，要培养对他人和社会的兴趣，要时刻以他人和社会的利益为先。而事实上，心怀善意和勇气，以谦卑合作的态度坦然面对生活中的各种问题和挑战，也正是每一个势单力薄的个体在这个纷繁复杂的社会中立足生根的秘诀所在。

与弗洛伊德“性本恶”的观点相反，阿德勒认为人人都有向上向善的意志和愿望。他抛弃了弗洛伊德的性本能和潜意识观点，把目光转向社会文化环境和外在因素，他强调每个人都是社会的一员，对社会的兴衰和人类的进步都有自己应尽的责任。阿德勒将精神分析由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，摒弃了弗洛伊德那种对社会和人性的悲观失望，让人们看到了生活的美好和希望，从而对自己和未来充满信心。这种改变，无论是对当代社会还是心理学的发展而言，都是非常重要的。

鲁迅先生说：“真正的勇士敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。”阿德勒不仅是敢于直面自卑的真正的勇士，更是勇于追求优越的希望的传播者。无论是过去、现在抑或未来，勇气 and 希望都是信念、是武器，也是安慰。阿德勒是一位值得纪念的伟人，《自卑与超越》也是一部值得阅读的经典。斯人已逝，精神长留。仅以此译本，献给所有心怀善念、自强不息的有缘人。

闫冠男

中国科学院心理研究所铭责楼

2015 年 12 月

目 录

- 第一章 生活的意义 / 009
- 第二章 精神与肉体 / 027
- 第三章 自卑与超越 / 045
- 第四章 早期记忆 / 063
- 第五章 梦的解析 / 083
- 第六章 家庭的影响 / 105
- 第七章 学校的影响 / 135
- 第八章 青春期 / 157
- 第九章 犯罪及其预防 / 171
- 第十章 职业问题 / 199
- 第十一章 个体与群体 / 211
- 第十二章 爱情与婚姻 / 221

第一章

生活的意义

人类生活在意义当中。我们并不是简单地生活在环境当中，而是在不断地体验并理解环境对于我们的意义。可以说，不同的目的决定了不同的体验。“树林”指的是“人可以进入其中的树林”，而“石头”则指“人们生活中的一种材质”。如果一个人无视生活中各种事物的意义，那么他的生活将会变得非常悲惨，就像一个离群索居的孤家寡人，无论于人于己，他的任何行为都毫无价值。总而言之，如果无视生活的意义，我们的存在将化为虚无。当然，这只是一种假设。事实上，任何人都无法摆脱生活的意义。我们通过赋予生活意义来理解所谓的现实。但意义并不等于生活本身，它是我们从生活中解读出来的东西。因此，我们可以很自然地推论，意义多多少少都是不完整的，是未完结的，甚至是漏洞百出的。而充满意义的地方，往往也遍布着错误。

如果我们问一个人：“生活的意义是什么？”他很可能答不上来。事实上，很少有人去思考这个问题，更鲜有人想要找到它的答案。尽管自人类诞生之时，这个问题就已经存在；尽管今时今日，还是有人在质疑“活着是为了什么？生活的意义到底是什么？”但大多数人也只是在遭遇挫折的时候才会如此。假如生活风平浪静，前途毫无障碍，谁都不会产生这样的疑惑。而事实上，我们在日常生活中的一言一行无不反映着我们赋予生活的意义。如果仔细观察一个人的言行举止，我们就会发现这个人对于“生活的意义”有着自己独特的理解，而他所有的立场、态度、行为、表达、举止、志向、习惯、个性等都是与这个“意义”一致的。他的言行举止构建在他对生活意义的理解之上。他的一举一动，无不反映着他对外部世界以及内在自我的认知与判断，他会认为“我是这样的我，宇宙是那样的宇宙”，而这便是他赋予自己以及生活的意义。

每个人对于生活意义的理解都不尽相同。正如前文所说，在千千万万种不同的理解当中，可能也包含着千千万万种错误。没有哪种理解是绝对正确的，但对于任何一种理解，只要于生活有益，就不算是错误的。世间所有的意义都在“绝对正确”与“绝对错误”这两点之间来回摆动。不过，就算有无数种“意义”存在，我们也还是可以通过比较，从中辨别出哪些更有效、哪些更合理、哪些是相对更准确的。在这个过程中，我们会发现那些“相对较好”的意义都有着某种共性，而那些“相对较差”的意义则同时欠缺着什么。这是一种衡量“生活意义”的科学方法，借助这一方法，我们会分辨出生活真正的意义所在，只要找到了这个关系全人类的问题的答案，我们也就找到了面对现实的方法。

需要明确的是，我们在这里所说的“真正的”意义，是基于人类的存在

和目的而言的，是一种特定范畴下的“相对真理”。除此之外，我们可以认为这个世界上再没有其他所谓的真理，而某些真理即便存在，也与人类无关。我们可能从来都不会觉察到它们的存在，更犯不着去探讨它们的意义。

每个人的人生中，都存在着三大制约。这些制约构成了我们的生存环境，并且直接引发了生活中各式各样的问题。这些问题无处不在，令我们避无可避。而每个人对这些问题的解答，就体现了他对生活意义的不同理解。

第一个制约就是，我们必须且只能生活在这个小小的星球（地球）上。我们必须在这个资源有限的星球上谋求生存和发展，所以，无论是为了个人的生活还是种族的繁衍，我们都必须努力强化自己的灵魂和体魄。这是一个谁都无法回避的问题和挑战。无论我们做什么，其本质都是对这一问题的回应，也都是对人类生存现状的解答。我们的行为说明了我们认为什么是必须的、什么是合适的、什么是可能的，以及什么是我们所渴望的。所有的答案都是基于这样的事实——我们都是人类的一分子，而人类的发展则受到地球资源的客观限制。

生命是脆弱的，而我们的居住环境又是不稳定的。因此，我们应该意识到：为了自己的生活，也为了全人类的福祉，我们必须找出一些既富有远见又切实可行的答案。我们要像解数学题一样，努力演算直到找到正确答案。要想把题目解开，随便应付或者乱写乱画是行不通的，我们必须不断尝试，而每一次尝试又必须有理有据。我们可能无法一步到位地找到完美答案，但是只要不断努力，就能够无限接近那个正确答案。我们必须尽可能地寻找更好的答案，而每一个更好的答案又都必须基于同样的前提，即我们依附于地球，我们的命运必然与这个星球带给我们

的福祸紧密相连。

接下来是第二个制约：任何人都不是孤立存在的，我们生活在群体当中，人与人之间是相互联系的。每个人都有自己的弱点和极限，个体是很难只凭借自己的力量生存下去的。一个人如果离群索居、单打独斗，必然会走向灭亡。如此，他既无法维持自己的生活，也不能为人类的延续做出贡献。个体的弱点和缺陷决定了我们总要与他人发生联系，只有彼此联结起来，我们才可能追求到自己的幸福，继而推动整个人类的发展。因此，无论我们如何理解生活的意义，在我们为生活中的种种问题寻找答案时，都必须把这种联系考虑在内：人是生活在关系中的，假若脱离了关系，个体必死无疑。人类若要作为一个整体生存繁衍下去，则每一个个体都要发自内心地认同并铭记我们的终极问题和目标——在这个星球上，我们要与每一个同伴携手合作，让自己的生活和人类的未来都得以延续。

我们要面对的第三个制约就是人类有男女之分。这是个体和人类生命得以延续的必要前提。爱情与婚姻的问题便源于这第三个制约，而这一问题又是任何人都无法回避的。在爱情和婚姻问题中，个体的任何反应都可以看作他对这类问题的理解和诠释。尽管处理这类问题的方法多种多样，但个体往往会采用他认为最合适的那种。

总之，现实中的三大制约引发出了我们人生中的三大问题：如何在资源有限的地球上谋求生存和发展；如何在茫茫人海中找到自己的定位，继而与人分工合作、共同发展；如何理解并适应“人有两性之分”以及“人类的繁衍依赖于个体的爱情和婚姻”这一生存要求。

个体心理学发现，人们生活中所有的问题都可以归为职业、社交和两性这三类，而一个人对这三类问题的回应则可以反射出他对生活意义的理

解程度。设想一下，一个人的感情生活支离破碎，工作事业毫无起色，朋友伙伴寥寥无几，人际交往也难以维系。基于他对各种生活问题的处理情况，我们不难推测他对生活意义的理解可能是这样的：“生存不易，机遇太少而障碍太多，为了少受打击，我还是尽量少活动、少折腾。”他之所以活得狭隘闭塞，皆由他赋予生活的意义所致：生活对他来说意味着保护自己不受伤害，将自己封闭在心灵的围栏里以逃避一切。

我们再假设另外一个人，他的爱情甜蜜美满，在生活中善于与人合作，他事业有成，交际广泛，身边朋友众多。对于这样一个人，我们就会做出这样的推测：在他看来，生活是一种创造性的工作，充满着各种机会，失败对他而言不过是一种考验而已，所以他会迎难而上，越挫越勇。他有勇气面对生活中的任何问题，这便是他对生活的解读。对他而言，生活的意义就是去关注他人，让自己成为人类大家庭中的一员，为整个人类的发展贡献自己的力量。

由此我们可以发现，无论对生活意义的理解是正确还是错误的，我们都可以找到其中的共同点。神经症患者、精神病患者、罪犯、酒鬼、问题儿童、自杀者、性变态以及妓女，这些人的生活之所以一团糟，是因为他们不懂得关心他人，也不会与人合作。他们在处理工作、社交以及爱情与婚姻问题时，从不指望能从别人那里得到帮助。他们对生活意义的理解是非常自私和狭隘的，在设定生活目标时，他们也从不考虑这样的目标是否对他人有益。他们只关心自己，只为自己的利益而活。他们口中所谓的成功或者理想仅仅是一种虚妄的优越感，他们想要高人一等，而诸如此类的目标和成就也只对他们自己有意义。很多杀人犯都坦白说，当他们掌握着别人性命的时候会有一种优越感。显然，这种感觉仅仅对杀人犯来说是重