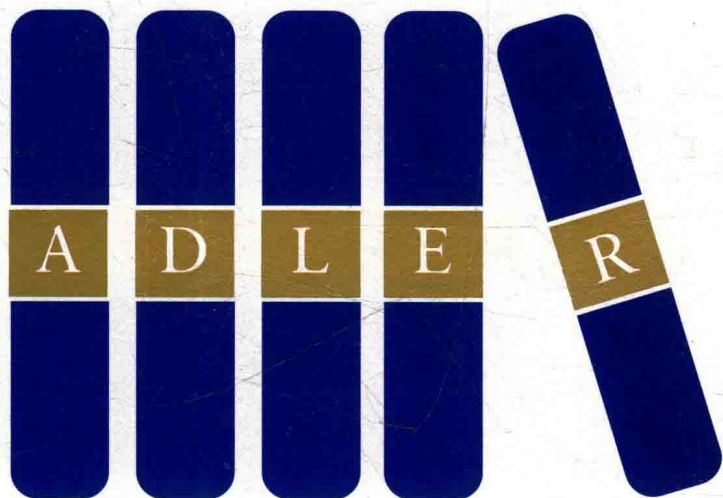


未識他之前——
你將無以知曉自己

識得他之後——
你將能正視脆弱的自己，啟動無所畏懼的勇氣，活出精彩的人生故事



The Science of Living

阿德勒心理學講義

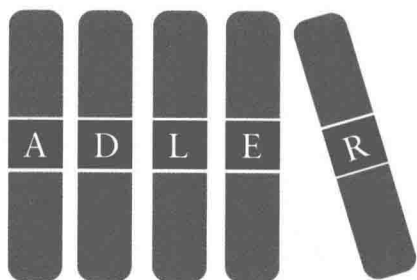
Alfred Adler

作者——阿德勒

譯者——吳書榆

阿德勒說：「故事即人生。」

他的不完美哲學、生活之道、人性省思，澄明如鏡
深入每一個人、每一段人生、每一個故事的內在，照出最真實的一面



The Science of Living

阿德勒
心理學講義

Alfred Adler

自由學習006

阿德勒心理學講義

作者 阿德勒 (Alfred Adler)
譯者 吳書榆
裝幀設計 廖韓
排版 菩薩蠻數位文化有限公司
責任編輯 林昀彤
行銷業務 劉順眾、顏宏紋、李君宜
總編輯 林博華
發行人 涂玉雲
出版 經濟新潮社

104 台北市民生東路二段 141 號 5 樓

電話：(02)2500-7696 傳真：(02)2500-1955

經濟新潮社部落格：<http://ecocite.pixnet.net>

發行 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段 141 號 2 樓

客服服務專線：02-25007718；25007719

24 小時傳真專線：02-25001990；25001991

服務時間：週一至週五上午 09:30-12:00；下午 13:30-17:00

劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

香港發行所 城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓

電話：852-25086231 傳真：852-25789337

E-mail: hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 城邦（馬新）出版集團 Cite (M) Sdn Bhd

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603) 90578822 傳真：(603) 90576622

E-mail: cite@cite.com.my

印刷 宏玖國際有限公司

初版一刷 2015 年 05 月 05 日

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

ISBN：978-986-6031-68-7

版權所有·翻印必究

售價：340 元

Printed in Taiwan

阿德勒心理學講義 目錄

導讀

活出人生意義所需的常識 曾端真 007

推薦序

阿德勒心理學，幫我們拿回創造人生的鑰匙 許皓宜 013

認識阿德勒，獲得改變的勇氣 蘇絢慧 017

被佛洛伊德討厭的勇氣 洪仲清 021

第一講 生活的科學 The Science of Living 027

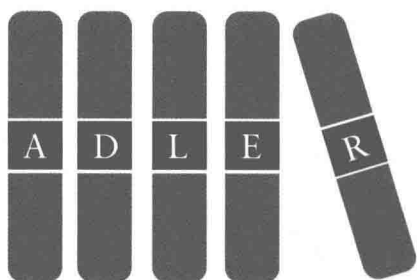
第二講 自卑情結 The Inferiority Complex 049

第三講 優越情結 The Superiority Complex 069

第四講 人生風格 The Style of Life 087

第五講 早期記憶 Old Remembrances 105

第六講	態度與行動	Attitudes and Movements	121
第七講	夢與夢的解析	Dreams and Their Interpretation	141
第八講	問題兒童及其教育	Problem Children and Their Education	161
第九講	社會問題與社會適應	Social Problems and Social Adjustment	185
第十講	社會感、常識與自卑情結	Social Feeling, Common Sense, and the Inferiority Complex	201
第十一講	愛情與婚姻	Love and Marriage	215
第十二講	性與性的問題	Sexuality and Sex Problems	233
第十三講	結語	Conclusion	247
附錄	阿德勒生平年表	The Chronicle of Alfred Adler	251



The Science of Living

阿德勒
心理學講義

Alfred Adler

自由學習006

阿德勒心理學講義

作者 阿德勒 (Alfred Adler)
譯者 吳書榆
裝幀設計 廖犇
排版 菩薩蠻數位文化有限公司
責任編輯 林昀彤
行銷業務 劉順眾、顏宏紋、李君宜
總編輯 林博華
發行人 涂玉雲
出版 經濟新潮社

104 台北市民生東路二段 141 號 5 樓
電話：(02)2500-7696 傳真：(02)2500-1955

經濟新潮社部落格：<http://ecocite.pixnet.net>

發行 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
台北市中山區民生東路二段 141 號 2 樓
客服服務專線：02-25007718；25007719
24 小時傳真專線：02-25001990；25001991
服務時間：週一至週五上午 09:30-12:00；下午 13:30-17:00
劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司
讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

香港發行所 城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓
電話：852-25086231 傳真：852-25789337
E-mail: hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 城邦（馬新）出版集團 Cite (M) Sdn Bhd
41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：(603) 90578822 傳真：(603) 90576622
E-mail: cite@cite.com.my

印刷 宏玖國際有限公司
初版一刷 2015 年 05 月 05 日

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

ISBN：978-986-6031-68-7

版權所有·翻印必究

售價：340 元

Printed in Taiwan

子曰：「仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣。」
只要我們願意走在人生的正途上，沒有做不到的事。

阿德勒心理學講義 目錄

導讀

活出人生意義所需的常識 曾端真 007

推薦序

阿德勒心理學，幫我們拿回創造人生的鑰匙 許皓宜 013

認識阿德勒，獲得改變的勇氣 蘇絢慧 017

被佛洛伊德討厭的勇氣 洪仲清 021

第一講 生活的科學 The Science of Living 027

第二講 自卑情結 The Inferiority Complex 049

第三講 優越情結 The Superiority Complex 069

第四講 人生風格 The Style of Life 087

第五講 早期記憶 Old Remembrances 105

第六講	態度與行動 Attitudes and Movements	121
第七講	夢與夢的解析 Dreams and Their Interpretation	141
第八講	問題兒童及其教育 Problem Children and Their Education	161
第九講	社會問題與社會適應 Social Problems and Social Adjustment	185
第十講	社會感、常識與自卑情結 Social Feeling, Common Sense, and the Inferiority Complex	201
第十一講	愛情與婚姻 Love and Marriage	215
第十二講	性與性的問題 Sexuality and Sex Problems	233
第十三講	結語 Conclusion	247
附錄	阿德勒生平年表 The Chronicle of Alfred Adler	251

活出人生意義所需的常識

曾端真 國立臺北教育大學心理與諮商學系教授

阿德勒（一八三〇—一九三七）創始個體心理學，是影響後世甚鉅的心理學家、心理治療大師，及兒童教育家。個體心理學立足於關懷人類福祉，目標在於促進人們的社會適應。阿德勒主張社會情懷是心理健康的指標，強調人與人之間的平等與合作。尤其在的時代便呼籲兩性平等，是第一位重視女性主義的心理學家，可見其學說的前瞻性，無怪乎至今阿德勒的論述歷久彌新。

阿德勒致力於倡導和人生直接相關的心理學，也就是生活的心理學，正如本譯作的原著書名 *The Science of Living*（最早於一九二七年出版）所揭櫫的意涵。他教導我們生活「常識」，幫助人們了解自己的人生目標，並活出生命的意義。有一次在他的心理學演說之後，被問道：「你所說的只不過是一些常識而已。」阿德勒回應說：「常識有

什麼不好？」

個體心理學包含哪些常識呢？

貫穿個體心理學的核心概念是「社會情懷」，是一種「你我共處」的情懷，相對於「你我為敵」。阿德勒說人與大自然相較，和其他動物相比，處於相對的弱勢，因此人類必須能夠合作共處才能生存。身而為人都要準備好面對與人共處，積極地投入社會，貢獻己力。人生的意義不在於擁有什麼，而是貢獻什麼。不快樂的人，便是只希望擁有，而少有行動力去付出的人。置之於各種人際情境，我們不難發現，有給才有得之道。阿德勒談婚姻關係時，說幸福的關係在於合作，並且要重視配偶的感覺甚於自己的感覺。

阿德勒教我們認識行為的目的性。人們心中設定著所欲追求的目標，終其一生都奮力地朝著這個目標在前進，唯不被個體的意識所覺察。對個體而言，這個目標是他所相信的最佳以及內心最珍視的生存之道。他認為人是未來導向的，朝著目標在前進，而不是受到過去的經驗所操縱。阿德勒非常反對宿命論的觀點，強調人具有自主創造的力量，人不會受到過去經驗的宰制。阿德勒心理學主張「軟性決定論」，即過去之於人，

乃在於個體如何知覺該經驗，以及決定如何運用該經驗。關於遺傳，阿德勒說人生的重點並不在於一個人遺傳了什麼，而是他如何處理他的傳承。

人們在追求所設定的目標時，有其獨特的律動，彷彿在跳著一首自創的人生旋律。阿德勒心理學主要的內涵便是在辨識人們如何設定他的目標，以及追求目標的律動模式。找出牽動個體行為的人生目標，便能理解隱藏在行為背後的含意。當人們理解自己行為背後的目的或行為的理由，才能改變行為。若不了解行為背後的目的，治療便只是揚湯止沸。阿德勒說症狀本身是無法處理的，治療師的工作在於幫助案主洞察其行為的目的，當案主改變目標，行為就跟著不一樣了。

目標是如何設定的呢？阿德勒所創的早期記憶是阿德勒心理學最精彩、最令人好奇、最被其他學派所沿用的概念。早期記憶是從生命脈絡來探尋人生原型中的本質，「故事即人生」是阿德勒的名言，他說每個人在幼年（五歲左右）便發展出一個關於自己的故事，稱之為人生原型，爾後發展成較為定型的人生風格，相當於我們所常說的人格。前者有如初長的青澀果實，後者則為成熟的果實，當人生的原型成形時，其人生目標、個人的發展方向與行為模式從此確立。

基於幼年時期認知不成熟，加上生理上的弱勢，在其主觀的知覺中，必然會有自卑感，因而所建構的人生原型總是朝著克服自卑或補償自卑的方向。在人生風格型塑過程，個體容易因為自卑情結而建構出過度補償的虛構目標。阿德勒說自卑是人向上發展的動力，而自卑情結則會讓人建構出「猶豫不決」的人生風格，凡事都以「是的——但是」來回應，以便滿足其虛構目標的優越假象。他們害怕失敗，寧可躲在舒適圈中，用白日夢來滿足優越感的假象。

手足關係的論點也是阿德勒心理學的一絕。每個孩子都希望占據家庭星座中最耀眼的位子——太陽，他們無不竭盡所能的吸引父母的目光。他們對於自己手足地位的覺知，以及所創造出來的爭取模式，將是其人生原型的材料。

人生有三大任務：友誼、工作與親密關係，家庭必須幫助孩子預備好迎接人生的任務。阿德勒提出有器官缺陷、被寵、被疏於照顧的孩子，是形成錯誤人生原型的高危險群。這樣的孩子沒有為適應新環境而作好準備，他們的人生風格中缺乏勇氣，不足以因應人生的挑戰。

對孩子而言，學校是具挑戰性的環境，孩子需面對課業、同儕關係的新任務，所以

在學校更容易顯現其錯誤的人生風格。

阿德勒對於家庭與學校教育的論述，至今仍是主流。他說當父母無能力幫孩子時，教師應該扮演「遲來的母親」。阿德勒認為教師必須懂得人生風格的道理，才能敏於覺察兒童的錯誤，把握修正的最佳時機。學校不應指責或處罰學生，應該致力協助兒童了解自己的行為目的，並引導他們改變目標與行為。他在維也納設置兒童輔導中心，也在演講時現場示範家庭會談，是後世訓練模式的濫觴。

阿德勒學派心理治療依據其人性觀，從案主的器官缺陷狀況、早期記憶、手足關係、夢、社會文化環境等多元層面的故事，分析案主的人生風格、律動的旋律、自卑情結與優越情結，幫助案主洞察，重新建構故事，與調整人生風格。

本書包括了阿德勒心理學的主要概念，是喜歡此學派的重要入門書。阿德勒所談的都是發生在你我生活經驗中的故事，表面上看似淺顯，但是讀者務必要細嚼慢嚥，因為阿德勒所談的道理需要細細深思。若想一口氣看完它，必定會消化不良，無法吸收阿德勒學說的精髓，甚至於有看不懂的挫折。我個人跟隨 Henry Stein (Institute of Classical Adlerian Depth Psychotherapy) 學習阿德勒心理治療時，學習歷程體會最深的是「慢」

的功夫，對著原文書一字一句的咀嚼思索，不只是知識的獲得，更是心靈的感動。

我是阿德勒學派的愛好者，無論在教學上、心理治療實務上、親職教育工作上以及生活中，在在受惠於這個學派。很敬佩城邦文化事業的卓見，出版阿德勒心理學的譯作，讓阿德勒所倡導的常識得以豐富讀者的生命意義。