

Alfred Adler 著
傅任敢 譯

漢譯
世界
名著

生
活
的
科
學

商務印書館發行

中華民國二十六年九月
初版

本譯本去後做一修
大

一四九九上

漢譯世界名著
生活的科學一冊

(22321.1)

Science of Living

每冊實價國幣陸角

外埠酌加運費匯費

0.50

版 翻
權 印
所 必
有 究

原 著 者
Alfred Adler

譯 述 者
傅 任 敢

發 行 人
王 雲 五
上海河南路

印 刷 所
商 務 印 書 館
上海河南路

發 行 所
商 務 印 書 館
上海及各埠

(本書校對者鄒夏寅)

謹以此譯紀念我的

父親傅善伯先生五十壽誕

任敢謹誌

本譯曾承國立清華大學心理學系主任孫國華先生校閱一過，譯者對他深爲感謝。但是譯文如有漏誤生硬之處，還是譯者的責任，與孫先生無關。又譯文初稿曾承國立中山大學教育系主任胡毅先生閱過一遍，譯者對他也很謝謝。

安 德 婁 先 生 像



採 自

W. B. Pillsbury: *The History of Psychology*

現代心理學的派別是很多的；其中最重要，最有影響於實際生活的一派叫作心理分析派 (psychoanalysis)。心理分析派中又分三個小系。第一個系統是佛洛特 (Freud) 領導的，它的中心觀念是性力 (libido)。第二個系統是瓊恩 (Jung) 領導的，它的主要貢獻是內傾 (introversion) 與外傾 (extroversion)。第三個系統是安德婁領導的，它的中心觀念是自卑情結 (inferiority complex) 與自高情結 (superiority complex)。

這本書是安德婁的一本代表作品，一方面對於他的學說很能深入淺出的說個明白，一方面對於我們的實際生活也給了不少的指導。——譯者。

作者及其作品

亞勒佛勒安德婁博士(Alfred Adler)的心理學作品，其方法是科學的，一般的，而實際則在研究個別的人，所以叫作個別心理學。個別心理學所研究的對象是具體的，特殊的，個別的人，我們也惟有從日常所見的男女老幼着手，纔能真正懂得個別心理學。

個別心理學對於現代心理學有個最大的貢獻，它表明了一切心理活動都是爲個人服務的，個人的「一切」才能努力都是朝着一個目標的。這樣一來，我們便能洞察人羣的理想，困難，努力，頹喪，對於每個人的人格都能得到一種整個的，生動的印像。在這種有調節的系統裏面，我們似乎已經得到了最後的解決，但是我們應該明白：這還只是一種基礎方面的成功而已。人心本是一切實體中的最流動的，最變幻的，最不可捉摸的，對於它的起伏不定的情形的研究，從來沒有一種方法有個別心理學這樣又謹嚴而又能夠適用的。

安德婁不獨認爲科學是人類共同努力的產物，而且認爲智慧的本身也是人類共同努力的

結果，所以他特別覺得自己的無與倫比的貢獻是受了他的過去的和同時的同行的影響。因此，我們頂好看安德婁和所謂心理分析運動的關係，我們第一步就要簡單地回溯那種激起整個心理分析運動的哲學上的刺戟。

現代的心理學本來都認「無意識」是一種生機的——生理的記憶。但佛洛特 (Freud) 自始就是一個歇斯迭里亞 (Hysteria) 的專家，他認為關於性慾生活的成敗的記憶頂重要，差不多是惟一的要件。瓊恩 (Jung) 是個富有天才的精神病理學者，想把這種不幸的狹隘的見解擴大一點，他說有種超個人的，種族的記憶，他認為那種記憶和性慾的記憶有同樣的力量，而且對於人生的價值還要大些。

亞勒佛勒安德婁是個醫生，他有廣博的普泛的經驗，要把「無意識」的概念和生物實體的關係更加固結起來。他本是正統的心理分析學派，他把記憶從凝固的情緒狀態中分析出來，使它們變得又清晰，又客觀，著了不少的成績。但是據他說，各人的全盤記憶系統是各不相同的。各人的無意識的記憶並不全是繞著一個中心的動機，如同性慾之類的。各人有各人的方法，從

一切可能的經驗裏面選定自己的經驗。選擇的原則是什麼呢？安德婁的答覆是：根本上由於機體上有種「需要」，覺得有種特殊的缺陷，需要抵補。好像每個人的心裏都明白自己整個物質的實體，時時都在注意設法抵補身體上的缺陷。

比如身體矮小的人，就想做出一種眼前的偉大樣子，耳聾的人，則要抵補自己不聽見的毛病，他們的整個人生都可以作如此解釋。自然事情不是這樣簡單的，因為一羣的缺陷就可以引起一羣的指導觀念，而且人類還有想像中的缺陷和幻想中的努力；不過原理原則終久是一樣的。

性慾生活，決不能支配一切的活動，它是完全與那些更重要的抵補努力相符合的，因為性慾生活受着情緒的支配，情緒又是整個生活史所範成的。所以，佛洛特派的分析可以說是對於某一個生活路線在性慾方面的「結果」給了一個真實的敘述，但是它所敘述的也止於是這樣一種真實的「診斷」而已。

心理學現在是第一次以生物學為根據了。心理的傾向，心理的發展，好像自始就是因為個人對於機體的缺陷或者地位的卑下想要努力抵補，受了那種努力的支配。大凡有機物稟賦中

的例外的，特殊的事情，都是這樣起源的。人類如此，動物如此，甚至植物或許也是如此，種族的特別天賦，是因為在環境裏面有了缺陷，有了不如的地方，後來用活動，生長，構造等方法抵補成功了的緣故。

把抵補的觀念當作個生物學的原則，並沒有什麼新奇的地方，因為大家早就知道，身體上面某一部份受了傷，別一部份便特別發展，去抵補傷了的部份。比如一個腎沒有用處了，其餘那個腎便變態的發展，一直到能兼做兩個腎的工作而後已；假如心臟的瓣膜有了漏洞，心臟便長大，免得損失了效率；神經組織如果壞了，附近的別種組織便去代行它的工作。整個機體之用抵補的辦法去應付某種工作的急需，例子太多了，大家都很清楚，是用不着說明的。但是把這種原則從身體上轉用到心理學上來，把它當作一個基本的觀念，把它在心理上智慧上的功用表明出來的，安德婁博士卻是第一人。

安德婁不獨主張醫生應研究個別心理學，而且主張一般人也應研究，尤其是做教員的人。心理學的修養，現在已經成了一種普遍的需要；雖則一般人反對研究心理學，認為研究現代的心

理學必得注意疾病的和悲慘的病案，那種注意是不健康的！但是我們對於心理學仍舊應該堅決的擁護。心理分析的文獻確乎暴露了現代社會最中心的最普遍的惡罪。但是現在的問題，不在我們應該考慮自己的錯處，而在我們應該從此得點教訓，受點益處。我們以前過的生活，是好像人類的心理不是個實體一樣，好像我們可以不顧心理方面的真理就能夠創立一種文化的生

活。安德婁所主張的，不是要大家普遍的研究心理病理學，他是對於一種積極的科學的心理學貢獻了基本的原則，他希望大家遵照這種積極的科學的心理學，去實際改造社會，改造文化。但是假如我們太怕了，怕真理，那末這種希望便無法實現。我們的生活不能缺少一種正當的目標，但是如果我們對於自己的錯誤沒有較深刻的了解，我們對於生活的正當目標便不能有較清晰的認識。我們儘管不願意知道醜惡的事實，但是我們對於生活愈有真實的認識，我們便愈能知道使得生活無用的真正毛病，正同光線愈明亮則陰影愈清晰是一樣的道理。

積極的，有益人生的心理學，不能專憑心理現象，更不能專憑病理的徵候去建立。它還需要一個統制的原則，安德婁對於這種需要是不畏縮的。他認為人世的社會生活是有因果關係的，

這種關係是必然地存在的。

我們認識了這個原則，就該估量個人心理和這個原則的關係。個人的內部生活和社會的關係，可以從三種「生活態度」看出來，這三種態度是：他對社會的一般反應，對工作的一般反應，和對戀愛的一般反應。

無論男女，都可以根據自己對於整個社會的感覺，知道自己對於社會究有多少勇氣；所謂對於整個社會的感覺，是指對於任何人，一切人的感覺。有自卑心理的人，到了社會裏面，總是覺得害怕，覺得不安穩，至於外表的表示，也許是畏縮，也許是驕慢，也許是謹慎緘默，也許是過於焦急。一切內心的懷疑，敵視，一切無故的謹慎退避，這種種感覺如果影響到了個人與社會的關係，也就是一種避免現實的傾向，使人對於自己沒有自信的能力。對於社會之理想的，常態的態度是不緊張，不考慮，相信人類是平等的，不因不平等的地位而改變其平等的本質。一個人的生活要和諧，纔能覺得自己穩穩的是人類的一個分子，要覺得自己穩穩的是人類的一個分子，纔能對於社會有勇氣。一個人從自己對於鄰里，桑梓，國家，異國的感覺，甚至於只要看自己在報上讀了關於

鄰里，桑梓，國家，異國的新聞起些什麼反應，就可以推論自己的心理究竟安穩到了什麼地步。

個人對於工作的態度和他自覺在社會裏面是安穩的感覺，也有密切的關係。人就職業，是分享了社會的福利，他便得明白社會的需要。假如他覺得自己太弱了，和社會太合不來了，他便不能相信自己的工作會得到社會的認識，他工作的目標，甚至於不在求得社會的認識，而在圖安全，圖金錢，圖利益。他對於自己能作的最真實的服務，再也不加思索了，他不努力，怕不上算。再不然他就總想在經濟方面偷懶取巧，不顧有用無用，有利無利只就興之所至，隨心所欲而已。在這兩種情形之下，不獨社會因為得不到個人的最好的服務，受了損失，就是個人方面，也因不能達到自己在社會上應有的地位，很覺失望的。現代的世上，以世俗的眼光看來是充滿了成功與失敗的男女，他們與自己所就的職業顯然是不相合的。他們對於自己的職業，缺乏信仰；他們責備社會的狀況，他們責備經濟的情形；本來，他們的責備也未嘗沒有一部份的理由，但是事實上他們的勇氣也太小了，不能夠在經濟方面盡其最善的努力。他們不是勇氣不足，不敢行其所信，便是對於社會需要他們去作的事情看不上眼。所以，他們所追求的是自己個人的利益，甚至於追求

的手段還欠光明。自然，我們應該承認，社會組織方面的毛病很多，個人真想對於社會有所貢獻的時候，除了有時候下的判斷不免有錯之外，還常常碰到嚴重的阻礙。但是「盡其在我」的勞力，社會方面固可得到它的利益，個人也是很需要的。一種職業，如果裏面沒有困難可以克服，你是不會喜歡的，你不會喜歡一種專和困難相妥協的職業。

第三種生活態度是對於戀愛的態度，是決定色欲生活的。前面所說的兩種生活態度，對社會的態度和對工作的態度，如果適應得當，最後這一種自然會正當的。如果對於戀愛的態度錯了，它也不能離了前面兩種而獨自改良的。雖然我們對於社會關係，職業問題，可以想要如何如何去改良，但是我們的注意力如果集中在個人的兩性問題上面，結果一定愈弄愈糟。因為性慾問題是結果，決不是原因。一個人的日常社會生活失敗了，或是職業方面受了挫折，他在兩性生活方面的行爲就像是要抵補那種失敗挫折似的。凡是性慾方面的毛病，無論是個人的孤僻也好，配偶的貶黜也好，性能的反常也好，實際上我們頂好都用這種方法去了解。友誼也和戀愛生活是一起的，但是，非如最初的心理分析學者所想像的一樣，友誼是性愛的純化，實際情形，恰恰與

此相反。性的脅迫——性爲一種不受約束的心理因素——是一種變態的替代品，替代有益的親切友誼；至於同性戀愛則常是戀愛不能的結果。

我們加諸感覺的意義和價值也和色欲生活有密切的關係，這是許多大詩人所證實了的。我們對於「自然」的心情，對於海洋大地所起的美感，對於形聲色澤的反應，以及我們對於風雲雷雨的樂此不疲，我們都是用的情人一樣的態度。美感生活對於藝術文化是很重要的，究其起源，都是由於個人方面的社交勇氣，有益有用。

我們不要以爲社會意識是一件難於剗造的東西。社會意識和自私心理是一樣的自然，一樣的出於人類的天性，並且以生活的原則而論，社會意識還要佔先一步。社會意識用不着我們去剗造，我們只要在它受了阻抑的時候把它解放出來就夠了。人生幸而有這麼一個原則。假如有人以爲公共汽車夫，鐵路工，送乳夫即使沒有多少社會意識的本能，作事也能一樣的好，那末，那人的統覺組織便很有神經病的嫌疑。老實說來，社會意識之所以被阻遏，是因爲人類有種極大的虛榮心，而虛榮心又是非常微妙的，所以在安德婁以前雖則有少數的詩人看透了虛榮心是

普遍地存在的，但是專門的心理學家誰也看不出來。虛榮心既常是全不被人疑到的，所以莫說世上的偉人，就是一個低級的新聞記者，一個舖子裏的夥計，一旦起了野心，也可以墮落不堪的。凡是自卑的心理，使人在生活上吃了苦頭，必致養成一種幻想，以為自己在別方面是和上帝一樣的偉大，結果有許多人弄得自負非常，對於現實世界裏面的卓越地位都不要了，另去剋造一個新的世界，去做那個新的世界的上帝。這種關於人性深處的發現，從研究人類的實際野心，固然可以證明，但是實際野心無論是如何拿破崙式的（Napoleonic）其證明的效力還不及消極的反抗，延宕，詐病等等，因為消極的反抗，延宕，詐病，最能顯示一個人因為不能支配現實的世界而覺痛苦，因而無論自己受着何等的損害，都拒絕和現實的世界合作，一方面是為得好去支配另一範圍較狹的環境，一方面也因他有一種不合理的感覺，覺得現實世界如果不能得到他的高貴的合作，便會崩潰，潰成他心目中所想像的渺小樣子。（註一）

（註一）如果讀者覺得這種說法過於誇張，我們便可以想想一宗事實：差不多一切最狹狹的宗派，世俗的或宗教的，都相信世界會崩潰，以為他們所退出的世界，他們所不能改變信仰的世界，是會毀滅，只有少數人可以得救，那些得救的便是他們同派的人。