

丛书主编◎叶浩生

A
L
F
R
E
D
A
D
L
E
R



世界著名
心理学家

阿德勒

贺 微◎著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

九江学院图书馆



1564794

1630973



世界著名 心理学家

阿德勒

贺 微◎著

不外借

九江学院图书馆
藏书章

九江学院图书馆
藏书章

B84-49/
14296



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

8780821

图书在版编目 (CIP) 数据

阿德勒 / 叶浩生主编, 贺微著. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.1

(世界著名心理学家)

ISBN 978-7-303-15318-3

I. ①阿… II. ①叶…②贺… III. ①阿德勒, A. (1870~1937)
—心理学—研究 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 193274 号

营销中心电话 010-58809014
北师大出版社教育科学分社网 <http://jywx.bnup.com>
电子信箱 bsdjywx@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京民族印务有限责任公司

经销: 全国新华书店

开本: 148 mm × 210 mm

印张: 4.875

字数: 108 千字

版次: 2013 年 1 月第 1 版

印次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

策划编辑: 周雪梅

责任编辑: 周雪梅

美术编辑: 毛 佳

装帧设计: 毛 佳

责任校对: 李 蕊

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

丛书总序

心理学的产生和发展是时代的需要，同时也离不开心理学史上一些重要人物的贡献，以及他们在心理学领域作出的杰出成就。2002年，美国心理学杂志《Review of General Psychology》依据心理学者在心理学领域的贡献，评选出前99位心理学家。《世界著名心理学家》丛书就是从这99个人中选择出最有影响力的心理学家，讲述他们生活的时代背景、个人经历、理论思考，以及取得的成就。希望通过丛书的介绍，读者对心理学有进一步的认识，对心理学研究有更深入思考。

心理学的发展是时代精神和心理学家结合的产物。每一位心理学家都是在总结前人思想的基础上，通过自己的努力和发现推动心理学的发展与进步的。具体来说，时代的进步为心理学提供了社会历史条件，而心理学家利用这些条件完成了心理学史上的重大变革。“心理学有很长的过去，但只有一个短暂的历史。”19世纪中叶以后，哲学已经为心理学积累了丰富的理论概念；生理学领域的成就为心理学提供了基础知识和研究方法；心理物理学的发现为心理学准备了科学的发展模式和方向。最终，冯特的心理学实验室的建立，才把心理学从哲学的娘胎里催生出来，使其成为一门独立的学科。因此，在肯定时代精神的同时，我们无法抹煞心理学家在心理学发展史上的重要作用。

心理学家的成长历程可以作为心理学后继者的参照，这些人为什么会从事心理学研究？他们是如何为之坚定不移、辛勤付出的？读者或许可以得到这样一些启示。

第一，心理学家对心理学孜孜不倦的追求是取得成功的必要条件。巴甫洛夫是一位“不承认自己是心理学家”的心理学家。他在从消化系统的生理研究转向神经系统的心理研究时，曾承受着来自四面八方的压力，但是这些都没能改变他的决心。经过长达 30 多年艰苦卓绝的研究探索，巴甫洛夫终于建立了完整的条件反射学说。这种锲而不舍的科学精神是值得心理学后继者学习和借鉴的。

第二，心理学家对信念的坚守是取得成功的保证。弗洛伊德的精神分析理论在他生前就遭人非议，而他死后仍难逃诟病。即使这样，也不能否定精神分析理论从一个独特的视角诠释了人类心理和行为的功劳。如果没有弗洛伊德对“力比多”的坚定信念，就可能不会出现心理学的“第二势力”。心理学研究者首先是作为社会人而存在的，一个时代的文化思潮、价值观和科学哲学观都会影响到心理学研究者的热情和研究取向，甚至决定着心理学的研究内容和方法论原则的形成。所以，今天看来，心理学发展史上任何一个理论流派的存在都有其特定的价值。当然，这些心理学思潮的形成都离不开心理学家对心理学研究信念的坚守。

第三，心理学家对实证研究和理论思维的态度是心理学发展的重要因素。一门学科的进步，既需要科学的实验求证，也离不开严谨的理论思维。心理学也是这样，构造主义、行为主义、人本主义等心理学理论都是建立在一定的哲学基础之上的。从某种意义上说，心理学实验是为证

实心理学理论而存在的。例如，格式塔心理学的似动和顿悟实验。但是，当前的心理学实验是在寻找和发现问题。研究者试图把心理学理论建立在大量的心理学实验结论之上，或者说把心理学实验作为发现心理学理论的唯一有效的途径。通过这种途径建立起来的心理学理论更像是无源之水，无本之木。当代心理学再没出现像詹姆斯、马斯洛、科勒这样的心理学大家，也没有出现如行为主义、精神分析、人本主义这样的心理学理论，这与当代心理学重视实验求证，偏废理论思维不无关系。丛书在介绍这些心理学家的章节中列出了“理论背景”板块，一方面帮助读者更好地理解 and 把握心理学理论内容，另一方面也是为了突出理论思考在心理学发展史上的地位。

丛书每本书介绍一位心理学家。编者制定了详细的编写原则和体例要求。丛书作者大多直接从事有关某一心理学流派、或某一位心理学家的理论研究工作的。他们在准确把握这些思想理论的前提下，多方面收集材料，力争使内容生动活泼，可读性强。诚然，丛书编者和作者的观点难免会有偏颇、不当之处，还请读者指正。

叶浩生

2012年8月22日于广州大学城小谷围岛

目 录

第一章 导论	1
一、重要概念的介绍	3
二、阿德勒理论的社会背景	10
三、地位及评价	15
第二章 阿德勒生平	17
一、出身	17
二、教育背景	20
三、人生历程	23
四、“战绩”与出版物	29
五、逝世	32
第三章 阿德勒的理论介绍	35
一、个体心理学理论前提	37
二、个体心理学理论与思想	41
三、阿德勒与弗洛伊德两者理论之间的分歧	79
第四章 理论的应用	90
一、教育领域	91
二、心理治疗领域	111
三、案例选摘	121
第五章 评价	131
一、历史地位	131
二、现实的影响	139

第一章 导论

三个孩子初次被带到动物园，当他们站在狮子笼前面对着威武的狮子时，第一个孩子躲在他母亲的背后全身发抖地说道：“我要回家。”第二个孩子站在原地脸色苍白，用颤抖的声音说道：“我一点儿都不怕。”第三个孩子则目不转睛地盯着狮子，并问他的妈妈：“我能不能向它吐口水？”



一部《阿甘正传》风靡全球，一个智商只有75分的孩子，跑过了儿时同学的歧视、跑过了大学的足球场、跑过了炮火纷飞的越战泥潭、跑过了乒乓外交的战场、跑遍了全美国，并最终跑到了他的终点。每个看过该部影片的人都深受感动，喜欢着阿甘，议论着阿甘，品味着阿甘……

德摩斯梯尼（Dēmosthēnes，公元前384—公元前322），也许对你来说是一个陌生的名字，但相信他的故事你一定耳熟能详。他天生口吃，嗓音微弱，还有耸肩的坏习惯。在常人看来，他似乎没有一点儿当演说家的天赋，因为在当时的雅典，一名出色的演说家必须声音洪亮，发音清晰，姿势优美，富有雄辩能力。然而就是这样一个人人都认为他不可能成为演说家的人，却成为了古雅典出色的雄辩家。这又如何进行解释呢？

与这三个例子相类似的例子，在历史上和现实生活中不胜枚举，我们应该如何解释这种普遍常见的现象呢？这种现象背后的动机和目的又是什么呢？它们又是否具有某种普遍性呢？

很多年以前，阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler，1870—1937）就已经经过多年研究及思考，发现了这些人类动机和行为的规律，创立了个体心理学，并提出了具有重要影响作用的概念：自卑感、追求卓越、补偿作用、社会兴趣和创造性自我。

阿德勒认为身体的缺陷或其他外界环境在个体错误态度的感知下会引起个体的自卑感，或者说不管有无器官上

的缺陷，儿童的自卑感总是一种普遍存在的事实，这是因为婴儿要长期依赖成人而得以生存与发展，并且他们的一举一动都要受到成人的控制。这种自卑感既能摧毁一个人，使人萎靡不振或患上精神疾病；也能促使人发愤图强，追求卓越，从而超越自卑，补偿弱点。换句话说，阿德勒认为在自卑感的驱使下，个体的发展方向有两个：一个是生活的无用面（useless）；另一个是生活的有用面（useful）。阿德勒的个体心理学理论体系正是围绕着这两个方面为中心而建立起来的。阿德勒强调人是社会性的动物，因此个体要想健康地发展，就必须与社会建立和谐的关系，并且唤醒其先天的潜能——社会兴趣。与此同时，阿德勒也承认遗传因素的作用，只不过这种作用只有在后天的社会环境作用下才得以发挥。阿德勒指出，即使具有相同的遗传和社会环境因素，个体的发展模式也不会完全相同，这是因为每个人都会创造性地选择适合自己心理发展的生活方式或生活风格。

一、重要概念的介绍

阿德勒的个体心理学^①（individual psychology）并非指关于个人的或个体差异的心理学。实际上阿德勒采用“individual”的拉丁文意思，是用来指人的不可分割性（indivisibility）。所以他所谓个体是一个与他人、与社会不可分割的有机整体、一个有自己独特的目的、寻求人生意

^① 沈德灿. 精神分析心理学. 杭州: 浙江教育出版社, 2005: 173~174.

义、追求未来理想的和谐统一体，强调的是人的社会情感^①和一体性，只有通过人与其他社会成员的联系才能理解个体。阿德勒的个体心理学强调人是一个不可分割的有机整体，人的心理也是一个整体，不能分割为各个单一的元素，人的各个组成部分是为了一个共同的目的——追求优越——而主动合作的。

阿德勒的学说以“自卑感”和“创造性自我”为中心，并强调社会兴趣^②在个体发展过程中的重要作用。在阿德勒看来，只有涉及社会兴趣的追求优越才是个体生活的有用面，才是完美的目标；否则就是个体生活的无用面，只是个人优势目标。阿德勒的个体心理学主要是从人的整体性和能动性出发，认为每个人都有自己的追求目标，努力奋斗以求得以实现，其目的也是为了克服自卑感，努力上升到优越状态，超越并征服他人。这种自卑感不论是由身体器官的缺陷所引起，还是由个体错误的态度产生的主观感受所导致，都是个体发展的驱动力，它借助补偿作用去追求优越的生活目标。并且在补偿的过程中，个体形成了自己独特的生活风格，而生活风格又反过来制约着个体为追求优越而进行的补偿活动。最为关键的是个体在追求优越的时候，要唤醒先天的潜能——社会兴趣，否则个体追求的优越就是纯属个人的，具有自私性，是生活的无效面，对于社会和人类的发展是没有贡献意义的。

阿德勒的个体心理学理论体系涉及的主要概念有：自

① 社会情感也即文中提到的社会兴趣。

② 社会兴趣，又称公共意识或集体精神，是阿德勒参与第一次世界大战后于1918年提出的。

卑感、追求优越、补偿作用、创造性自我、社会兴趣、生活风格、假想的目的论。这里先做一简单的介绍，随后在阿德勒的个体心理学理论一章中，会做出更为详细而全面的介绍。

1. 自卑感

阿德勒认为当个体面对生活中的困难情境时，所产生的一种无法达成目标的无力感与无助感，个体对自己所具备的条件、行为和表现感觉到不满与失望，感觉缺乏自我存在的价值，对所处环境缺乏安全感，对自己想做的事情不敢肯定，这就是自卑感^①（feeling of inferiority）。形成个体自卑感的因素有很多，童年经验、身体缺陷、能力不足以及竞争失败的经历等都可能导导致个体自卑感的产生。

阿德勒提出，不管有无器官上的缺陷，个体的自卑感总是一种普遍存在的事实，这是因为他们常常要依赖成人，而且他们的一举一动都要受到成人的控制，这就是儿童心理学领域涉及的依恋^②概念。与成人相比，使他们感觉到了自己的弱小，于是他们便会产生自卑感。如果这种自卑感在以后的生活中继续存在，便会形成“自卑情结”（inferiority complex），它是一个人在面对问题时无所适从的表现，使自卑感长期存在而形成更严重的情况。所以自卑感不是变态的象征，而是个体在追求优越地位过程中一种正常发展的体现。但是当自卑感被利用来作为逃避做事情

^① 张春兴，沈德灿著．精神分析心理学．杭州：浙江教育出版社，2005：192.

^② 此概念最早是由英国精神病学家鲍尔贝（J Bowlby）于1969年提出的，指的是抚养者与孩子之间一种特殊的情感上的联结。

借口时，个体便会表现出神经症的倾向。

“自卑情结”是个体心理学的重大发现，它和阿德勒的名字似乎成为了不可分割的整体，早已名扬于世了。阿德勒认为自卑感的表现方式有千万种，本章开头提到的三个孩子到动物园观看狮子的例子中，这三个孩子都已经感受到了自己所处的劣势，面对着狮子的威猛，他们感到了害怕与自卑，但是由于每个人都是按照自己的生活模式^①表现出自己的感觉，所以他们每个人的表现方式也就不尽相同。在阿德勒看来，每个人都有不同程度的自卑感，因为个体对自己所处的地位并不满足，他还希望对它加以改进。如果个体一直保持着勇气，就能通过直接、实际的方法改进个体所处的环境，摆脱这种自卑感。每个个体都不会长期忍受着自卑感，也无法长期忍受，人类也正是通过思维，采取某种行动，来消除自身的自卑感和紧张状态的。如果一个人已经气馁，不再认为脚踏实地的努力能够改变他所处的环境，但同时他是无法忍受自卑感的，所以还要努力摆脱自卑感，然而这时他所采用的方法徒劳而无益。因为他的目标是“凌驾于困难之上”，并没有设法克服困难，而是以一种优越感来自我陶醉，自我麻木。如此，他的自卑感会越积越多，它们会变成个体精神生活中长久潜伏的暗流，也就成了我们前面所说的“自卑情结”。

2. 追求优越

阿德勒认为每个人都有自己的目标定向，努力从卑微的地位上升到更高的位子，避免失败而追求成功，克服自

^① 生活模式，在阿德勒的个体心理学理论体系中称生活风格，是指个体解决生活问题，追求优越的手段和方法。

卑感，获取舒适感与完美感，这就是追求优越（striving for superiority）。而羡慕别人、胜过或超过别人、征服别人等都是这种追求优越的人格体现。人生的主导动机就是追求优越，后来阿德勒把追求个人优越修改为追求一种优越而完美的社会，至于修改的原因，在后面的章节中会有详细的介绍，或者说在你真正领略了阿德勒的个体心理学理论思想之后，自然而然就会明白其中的原因。

追求优越，乍看起来是个积极性词语，但它其实具有两重性。它既包含着个体在自卑感的驱使和激励下，去追求更大的成就，求得自身的完美，使人的心理得到积极健康的成长这样一层含义，也包含着由于追求个人优越而忽视他人与社会的需要，从而产生“自尊情结^①”，使人缺乏社会兴趣，妄自尊大这样一层含义。也正是这种消极的作用促使阿德勒在后来重新修正了追求优越的含义，并提出了“社会兴趣”的概念。这便与阿德勒的思想观点——强调人是社会性的动物，人与社会是和谐统一体——相吻合了。阿德勒在他的实践中，观察到神经症病人只会顾及自己的目的，而正常人即人格健康的人则会以对社会有益于自己的目标，这更增强了阿德勒强调社会性因素的信心。

3. 补偿作用

阿德勒认为人不是被动的，而是有意识的统一体。因此，自卑感推动着每个人去追求优越，一个人正是由于感到了自卑，他才会千方百计地去寻求补偿，设法克服自卑，

^① 自尊情结也就是后面提到的“优越情结”，它是指个体在追求自己的优越目标时却忽视其他人和社会的需要所形成的模式。具体表现为专横跋扈、爱虚荣、言过饰非、骄傲自大、自以为是等。

来满足自己追求优越的愿望。否则他就会气馁、自甘堕落，丧失生活的勇气，甚至会患上各种心理疾病。阿德勒指出，个体的完善、生命的创造力以及人类的丰功伟绩都是补偿作用不断运动并发挥作用的结果，它激励着个体的生命运动，它是人类一切活动的基础。简而言之，个体对自卑感的对抗就叫补偿作用（compensation）。

阿德勒认为补偿作用的影响范围不仅限于生理方面，而且适用于任何一种体质上的缺陷，任何器官发育不全都会伴随着补偿作用。比如一个人的一只眼睛有问题，那么另一只眼睛就会变得异常敏锐、盲人的听觉比较发达等。本章开头提到的杰出演说家德摩斯梯尼，也是对补偿作用的有力证明。历史上还有许多著名的人物，如恺撒、亚历山大、拿破仑、罗斯福、尼采等，也都曾经克服了严重的器官缺陷，借助补偿作用不断追求优越，最终取得了超乎寻常的成功。

4. 创造性自我

创造性自我（creative self）是作为个体的人的创造性力量，它使人按照自己憧憬或假想的目标选定一定的方式建立起独特的生活风格。阿德勒认为，人类不是消极被动地接受环境影响，相反，每个人都可以自由地选择遗传因素和环境因素相互作用的影响，按照自己独特的方式将它们任意组合，当然这种组合是对自己最有利的而且是最有效的。

阿德勒的创造性自我是按照自己的创造性，建构独特的生活风格，是塑造人格中有意识的主动力量，它体现了人类的积极主动性。

5. 社会兴趣

阿德勒认为每个人都有一种关心他人与社会的潜能，关心的对象不仅包括自己的亲人、朋友，而且还可以扩展到整个人类甚至整个宇宙。阿德勒称这种潜能为社会兴趣^① (social interest)。为了平息当时人们对他早期理论的批判，阿德勒提出了社会兴趣这一概念，这同时也是他见证了战争给人们带来的苦难之后，在深思熟虑的基础上产生的结晶。他相信人类要想过上幸福的生活，让社会处于和谐状态，避免战争悲剧的重演，就必须有意识地唤醒自身的先天潜能——社会兴趣。

在阿德勒的著作中，他提出每个人在生活中都必然要遇到三大问题：职业选择、参与社会活动和爱情及婚姻。个体能否正确完满地解决这些问题，反映了他的社会兴趣是否得到了充分的发展。在阿德勒看来，如果一个人有美满的爱情婚姻生活，非常热爱自己的职业，有一定的成就，在社会上有良好的人际关系，那么可以说这个人有着浓厚的社会兴趣。

6. 生活风格

阿德勒认为，每个人追求优越的目标是不同的，另外，由于个体所处的社会环境千差万别，所以每个人试图获得优越的方式也是大相径庭的。阿德勒把个体追求优越目标的手段与方法称为生活风格 (life style)，它标示着个体存在的独特方式，是由创造性自我发展并建立起来的。个体的生活风格一般在个体四五岁之前就已经初步形成，它是

^① 沈德灿. 精神分析心理学. 杭州: 浙江教育出版社, 2005: 208.

个体根据自己的生活经验与对外界的印象而塑造的自己所独有的特质。比如一个人的思想、价值、动机、行为等都是个体生活风格的具体体现，只要仔细观察，就会发现个体在他的思维、情感、行动中处处都表现出了自己独特而统一的生活风格。

7. 假想的目的论

所谓假想的目的论^① (fictional finalism)，说的是指导个体行为的中心目标是由个人虚构出来的，并将之作为人格的统一原则。这种假想的目的是个体为引导自己的行为而持有的自己对事情的主观解释。阿德勒认为一个人所做的一切事情都与虚构目标存在着联系。与弗洛伊德不同的是，阿德勒相信人的行动是受他对未来的各种愿望而非过去经验的激发。这些虚构的对未来的各种愿望激励着人们去完成各种事情，正常人在必要时能够摆脱假想来面对现实，而神经症患者只能固守这一假想的目标而无法自由转换到现实社会情境中来。

二、阿德勒理论的社会背景

任何事物的产生都不是没有原因的，当然阿德勒的个体心理学的出现也不例外。它的出现并非偶然，而是有着特定的社会历史背景。为了更好地掌握个体心理学的真谛，我们有必要先了解阿德勒的个体心理学理论产生的社会背景。

^① 此概念的提出主要受哲学家维亨格尔 (Vaihinger) 哲学观点的影响，他认为个人生涯受自己想象塑造的情节的指导，以使个体生活更具有意义和组织性。