

自性
文丛

Understanding Human Nature

洞察人性

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著

罗鸿幸 王心语 译

人如果不受瞩目，
使尽手段也要让他人注意到自己，
哪怕刻意暴露自己的无能。

**Understanding
Human
Nature**

自性
文丛



洞察人性

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著

罗鸿幸 王心语 译

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

洞察人性 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著; 罗鸿幸, 王心语译. —北京: 北京理工大学出版社, 2017.7

(自性文丛)

ISBN 978-7-5682-4034-5

I. ①洞… II. ①阿… ②罗… ③王… III. ①人性—研究
IV. ①B82-061

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第103038号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 / 8.5

字 数 / 170千字

版 次 / 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

定 价 / 35.00元

责任编辑 / 梁铜华

文案编辑 / 梁铜华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

自序 PREFACE

本书旨在普及个体心理学的基本原理。其中不仅举例说明这些原理如何解释我们与生活的世界和人类活动的关系，而且还阐明了这些原理在群体生活中的应用。我曾经在维也纳教育学院进行过为期一年的授课，听众涵盖了不同年龄、专业，本书正是根据当时的授课内容整理的。编写目的有三：第一，指出错误的个体行为会破坏社会 and 群居生活；第二，向普通大众介绍辨别自身错误的方法；第三，告知他们应对方法，以达到人与社会环境的和谐。虽然人们常常认为商业或科学过失代价昂贵、应该受到谴责，但我们错误的生活方式可能会引起更大的后果，常常危及性命！

希望本书能助你更好地理解人性！

阿尔弗雷德·阿德勒

作者简介：

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler），奥地利心理学家，个体心理学创始人、人本主义心理学先驱、现代自我心理学之父，与弗洛伊德、荣格并称为深蕴心理学的三大奠基人。

阿德勒是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系的人，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，对后来西方心理学的发展具有非常重要的意义。

译者简介：

罗鸿幸，毕业于兰州大学临床医学系，现郑州大学人民医院研究生。业余从事医学相关翻译，持有全国外语翻译证书考试（NAETI）二级口译证书。

王心语，兰州大学临床医学系学生，专业为临床医学，辅修应用心理学，持有应用心理学辅修证书。

内容简介：

洞察人性是一个很大的课题，自古以来就是我们的研究目标，但它并不是一门只允许少数专家研究的科学，其本质决定了人性必须由全人类共同探讨，协力挖掘其蕴含的秘密。

本书旨在普及心理学的基本原理，通过这些原理解释我们与生活的世界、人类活动的关系，并阐释了这些原理在群体生活中的应用，对人的性格进行了科学的剖析。

阿德勒曾说，创作本书有三个目的：指出错误的个体行为会破坏社会和群居生活；向普通大众介绍辨别自身错误的方法；告知人们应对方法，以实现人与社会的和谐。



策划编辑：宁雪莲 宋成成

责任编辑：梁铜华

特约编辑：刘连景

装帧设计：王語設計

目录 CONTENTS

引 言	/ 001
-----	-------

第一部分 精神的含义

一 精神的含义	/ 012
二 精神生活的社会性	/ 020
三 儿童与社会	/ 026
四 我们生活的世界	/ 036
五 不真实的层面	/ 049
六 自卑情结	/ 060
七 精神特征	/ 080
八 男性和女性	/ 106
九 家庭排行	/ 133

第二部分 关于性格的科学

十 一般概念 / 144

十一 攻击型性格特征 / 172

十二 非攻击型性格特征 / 211

十三 其他性格表现形式 / 228

十四 感觉和情感 / 241

十五 总论：儿童抚养和教育 / 253

结 语 / 259

术语表 / 261

参考书目 / 263

引言

人类的命运取决于灵魂。

——希罗多德

人性的研究者不应该怀有太多的轻率和傲慢，相反，他们应当谨言慎行。理解人性是一个很大的课题，自远古以来就已经成为我们的文化目标，但它并不是一门只允许少数专家研究的科学，其本质决定了人性必须由全人类共同探讨发现。这使一些学究大为恼火，他们觉得研究只是一小部分专家的特权。

现代社会不利于我们理解人性，相互隔绝的生活状态在过去真是令人难以想象！从孩提时期起，我就对人性理解甚少——家庭的限制使我对外界社会理解甚少。我的生活方式决定了我不能与其他人建立亲密的关系，而这种关系对于理解人性的科学和艺术至关重要。缺乏沟通使我和其他人逐渐疏远，因而我常常误解他们的行为，并难以

进行客观评价。人们常说：我们每天碰到许多人，与他们说话聊天，但感觉他们跟陌生人一样，缺乏亲密感。这种陌生感不仅表现为社会陌生感，而且表现为家庭陌生感。大多数父母不止一次地抱怨他们与孩子之间存在沟通障碍，而大多数儿童也不满于被父母误解。我们对他人的态度取决于我们与他人的熟悉程度，因此这种熟悉程度构成了社会交往的基础。如果我们能够对人性有深入的理解，我们将可以更加和谐地与他人相处，而我们的社会关系也会得到改善。我们深刻地意识到，相互理解的缺乏正是造成大多数困难和分歧的根源，它使我们易于误解他人或被他人的表面行为所欺骗。

现在，我们可以谈谈为何本书选择从医学的角度揭示人性——因为我们希望为研究人性这片广泛但迄今尚未完全理解的领域奠定科学基础。我们将检验几条关于人性的假设，并指出这些假设所解决的问题及结果。

自诞生之日起，精神病学就是一门需要广泛了解人性知识的学科。精神病学家必须能够快速、准确地找出患者的症结，只有在把握疾病发展状况的基础上，才能下诊断、施与治疗 and 开处方。精神病学不允许肤浅存在！错误的诊断不会带来有效治疗，而对疾病的正确理解将使患者病情好转。换言之，对人性的理解必须经受实践的考验。在日常生活中，我们对他人的判断失误未必会引起可怕的后果，因为判断失误时间和后果发生时间的滞后使我们难于确定因果关系。我们

经常很惊讶地看到，多年以后可怕的后果才出现。这些不幸的经历使我们意识到，所有的人都应当了解关于人性的实用知识。我们的研究发现，精神病患者的精神障碍、情结和妄想本质上与正常人无异，两者都具有相同的起因、前提条件和发展过程。唯一不同的是，精神病患者的异常行为表现更为明显，更易于为人识别。这个发现提示我们，异常行为具有研究价值，同时还应当注意正常人的类似表现。在此过程中，我们应当接受正当的培训，满怀激情并具有足够的耐心。

我们的第一个发现是：人类灵魂根源在于童年早期。这并不是什么重大发现，因为前人已经得出类似的结论。但这个发现的新颖之处在于，我们用无可辩驳的连续模型联系了童年期的经验、印象、态度和成年的行为，这也意味着，我们能够根据童年早期的经历和态度预测成人期的经历和态度。在此基础上我们还发现：单个灵魂外在表现不应当被孤立起来理解，事实上，它应当被纳入个体分析中。总之，我们只有从个体整体行为、精神状态和“生活方式”的角度对单个表现进行评价，才不会有失公允。这样，我们就不难发现隐蔽的童年想法决定了成人的生活态度。简而言之，一个惊人的事实是：从心理发展的角度来讲，儿童和成人的思维并没有差别，尽管有些想法的外在行为和语言发生了变化，但童年的根本目标和动机一直都指向相同的心理学目标，并未发生变化。例如，具有紧张性格的成人可能满脑子充斥着疑虑和猜忌，总是企图脱离社会，而这种性格特征和精神活动

可以追溯至三或四岁。在儿童身上，人们可能更易于发现异常的性格特征，因为他们还不懂得如何隐藏自己的真实想法。因此，我们决定将后续研究的重点放在患者的童年时期。通过这种方式，我们得以根据一些人的童年表现推断出他们的成人特征，而不必等患者向我们叙述。事实上，我们所观察到的成人特征是童年经历的直接投射。在倾听了大多数患者生动的童年回忆后，我们通过正确分析这些回忆，可以准确地重构患者当前的性格特征。我们始终认为，个体难以摆脱早期行为的影响，尽管有人发现他们的成人期与童年时期的生活差异巨大，但罕见有人在童年时期就尝试改变生活方式。改变成人生活态度不必从改变生活方式开始，因为灵魂的基础和个体的性格倾向不会变化，我们甚至可以推断，人们的生活目标也不会发生变化。

另外，还有一个原因促使我们研究儿童经历：我们希望可以改变成人的行为方式。我们无须关心成人的生活经历和印象是否曾经受到影响，因为其数目实在是太多了。我们真正需要理解的是患者最基本的行为方式，通过观察这些基本的行为方式，我们可以觉察患者的关键人格特征，从而给出正确的诊断。因此，对儿童心理特征的观察可能是我们研究的关键所在。虽然我们已经发表了众多研究一岁儿童的论文，但由于论文数量浩如烟海，以至于我们无法及时发现某些新发表的重要数据可能对研究人性至关重要。同时，我们还研究了防止恶劣性格特征形成的方法，希望能为人类做出应有的贡献。我们的研究

自然也与教育学有关，这也是每一个心理学家研究多年的领域。教育学是心理学研究者的偏爱，因为它为应用人性研究成果提供了合适的平台。我们的研究方法必须能够将我们与他人的灵魂表现紧密相连，应当让我们深入他人内心，共同分享快乐，分担伤悲，就像一名优秀的肖像画家通过画像表现人物性格一样。

许多人以理解人类本性为荣，而一旦有人提出检验他们的理论成果，他们就显得气急败坏。但那些真正想要理解人性的人却经常通过亲身经历，或观察、认可他人等方式检验他人理论的价值和意义。关于人性的研究可能是一门运用了多种创造性工具的艺术，这种艺术与其他艺术紧密联系，并且影响着其他艺术的发展，特别是在文学和诗歌方面，这种作用尤为明显。理解人性的终极意义在于提升我们对人类自身的理解，换言之，它必须有助于我们成为更好、更完整和更健康的人。

在理解人性后，我们的下一个问题是：如何更好地应用这些知识？如果我们直接公布关于灵魂的荒唐发现必定会激起公众的愤慨，招致洪水般的批评——研究人性的学生必须注意这一点，需谨慎言行。不理解知识却卖弄知识最容易让自己声名狼藉。例如，在晚餐上不合时宜地炫耀自己对邻居行为的推测。此外，歪曲基本原理，声称它们是永恒不变的真理的做法也同样危险。例如，在向不了解科学的人群介绍时采取这一做法——对那些理解科学的人来说，歪曲基本

原理的做法同样是无礼的表现。我必须再次强调，人性的科学要求我们必须保持谦虚的态度！我们不应当不合时宜地、仓促地公布研究成果，就像一名儿童迫不及待地展示并炫耀自己的成果一样，在成人眼里，这种行为失当。我们也希望人类灵魂的研究者能从探索自身开始，他们不应当将在服务人类过程中总结的研究结论强行施加于他人，这种做法只会给心理学的发展增添新的阻力，并违背心理学原意——有时候，心理学必须承受一些考虑欠周的年轻科学家一时冲动带来的后果。我们应当变得聪明了，在下结论之前必须知晓心理学问题的来龙去脉。另外，我们应当在明晰心理学对某些人群有益的前提下公布我们的结论。即使是公布一个正确的性格研究结论，我们仍然需要小心，避免给他人造成伤害，这些因素包括不适当的公布方式或时机。

在继续深入探讨下一个主题前，我们必须解答另一个常见的困惑：许多人难以接受个体生活方式总是维持不变的说法。他们认为，我们的一生经历坎坷无数，总有些事情会改变我们的生活方式。但同时我们还应当记住，不同人对生活经历的解读各异，即使是同一件事情，不同人的观点也有区别。这也就意味着，我们并非总是从生活经历中吸取教训。老年人未必更精明！当然，随着年龄的增长，我们更清楚如何解决困难，更懂得待人接物的规矩。但通常情况下，我们的行为模式并不会随之发生变化。我们不应该忘记，个体的所有行为都

会指向某一特定终点。进一步深入观察发现，个体必须适应自己的生活方式并接受生活方式的约束。众所周知，个体行为与以往经历一致，且他有权选择未来的生活方式并确定生活内容。在日常生活中，我们可以看到许多人从他们的生活经历中得出各种各样的结论。有的人可能会反复犯同一错误，如果你指出他的错误，他的反应可能包括以下几种情况。其一，他可能会说：“你说得对，我下次会改正的。”这不是常见的反应。其二，在大多数情况下，他会拒绝你的批评：“我已经习惯了，这种习惯根本改变不了！”有些人还会抱怨是父母或教育造成他们犯错，并责怪没有人理解他们的感受，或他们的处境是父母溺爱造成的，或他们自小备受虐待，缺乏母（父）爱。无论他们找了何种借口或使用哪些托辞，他们总是在逃避责任。通过这种方式，他们试图使自己的行为正当化，从而逃避众人的批评——他总是不犯错误的那个！如果他自己把事情做砸了，那也是别人的错误！这些人所忽略的一点是，他们很少会主动克服困难从而避免重复犯错。他们更愿意过着一成不变的生活，却强烈地谴责是“他人”造成了糟糕的后果。他们可能一生都用着同样的借口。人们可以从多个方面理解同一经历并得出不同的结论。从这个角度来讲，我们不难理解，为何有的人不愿意改变他们的生活方式，却选择了通过逃避、扭曲、歪解事实获得舒适感。自知之明难得！改变自己更难得！人们应当在掌握人性理论和技巧后再开始尝试启发他人，否则一切将困难重重。有的人

可能会流于肤浅，误以为个体外在行为的变化就是人性的变化。实际的例子已经告诉我们，这种“启发”对个体的影响非常有限，而任何“明显”的个体变化都是表面的、无价值的，除非个体的根本动机发生了变化。帮助人们改变自己绝非易事，它不仅要求心理学家具有乐观的精神和足够的耐心，而且要求他们具有谦虚的态度——这是最重要的。因为来访者为了满足自身的虚荣心往往狂妄自大，目中无人。此外，我们必须采用正确的方式改变人性。如果一道营养丰富的佳肴被厨师粗制滥造，卖相丑陋，人们通常会要求退菜。人性科学的另一方面是社会中的人性。毫无疑问，如果人与人之间能多一分理解，我们的人际关系就会极大地改善，大家也会更加亲密，社会上令我们感到失望、被欺骗的事情也会少很多。目前社会的主要危害就是人际欺骗，我们的同伴们（本研究的对象）必须清楚地意识到这一点。他们参与的目的是发现某些未知潜意识力量对家庭的重要意义。为了规避风险，他们还必须理解人类行为具有扭曲性、虚伪性和欺骗性。总之，我们不仅应该学习并有意识地应用人性科学原理，还应该常常思考人性的社会意义。

我们应当从哪些人身上获取人性科学素材并应用于哪些人？理论应当为实践服务。人性科学的关键不是知道原理和获取数据，而是将理论灵活应用于实践，进而不断地深化我们的认识，这应当是人性科学原理的根本目的。我们过去接受的正规教育很少告诉我们关于人性

的知识，而且大部分知识是错误的——因为当代教育还不能找到合适而有效的方法表达这些内容。在课堂外，儿童只能自行评估状况和发展个人特性。到目前为止，我们还没有让他们了解到传统人类精神的内涵，因而，人性科学原理就像化学反应一样，被炼丹术的狂热所淹没。根据以往的经验，那些社会关系尚未被复杂的教育扭曲的人最适合进行人性研究，他们往往不屈服于生活的压力，包括乐观主义者、奋斗者和表面的悲观主义者。当然，人性不仅与社会交往有关，还与个人经历有关。由于目前教育资源匮乏，仅有少数人具有欣赏人性的能力。这些人常常是改过自新的忏悔者，他们或者曾经挣扎于思想的漩涡，几乎被错误和过失淹死而最终死里逃生；或者差点儿被漩涡卷走而自我警醒。当然，其他人也可以通过学习掌握这种能力，特别是当他们已经具有一定辨别力和同情心时。但理解人类精神的最好途径莫过于亲身经历一次。从这个意义上讲，改过自新的忏悔者在我们这个时代尤其重要，就像在伟大的宗教诞生初期一样，他们通常站在一个比常人更高的角度看待世界。为什么会这样呢？想象一下吧，一个人从生活的困苦中摆脱出来，从生命的泥潭中挣扎出来，使出浑身力气将错误化作进步的动力，难道他不是真正领悟了生活的精妙与困顿吗？没有人可以与他比肩，即使是一个正义的人也不能跟他探讨如何理解人性，因为前者已经看到了生活的精妙之处。面对那些因错误生活方式造成痛苦经历的人，我们应当义不容辞地帮助他们纠正错误的