

西方心理学大师名著典藏系列

超越 自卑

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒著
张艳华译



清华大学出版社

西方心理学大师名著典藏系列

超越 自卑

[奥]阿尔弗雷德·阿德勒著
张艳华译

清华大学出版社

北京

内 容 简 介

本书是关于个体心理学研究的通俗读本,从心理学的角度出发,深度剖析和阐明人生道路与人生意义。阿德勒提出:每个人都有不同程度的自卑感,因为没有一个人对其现时的地位感到满意;对优越感的追求是所有人的通性。然而,并不是人人都能超越自卑、关键在于正确对待职业、社会和性,在于正确理解生活。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

超越自卑/[奥]阿尔弗雷德·阿德勒著;张艳华译.--北京:清华大学出版社,2016
(西方心理学大师名著典藏系列)

ISBN 978-7-302-45177-8

I. ①超… II. ①阿…②张 III. ①个性心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 239584 号

责任编辑:周 华

封面设计:张 静

责任校对:王荣静

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者: 北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者: 三河市溧源装订厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm×240mm 印 张: 10.75 字 数: 183 千字

版 次: 2016 年 11 月第 1 版 印 次: 2016 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

产品编号: 070163-01

丛书序：传承与发展

在近年来某些与心理学有关的普及读物中，在一些文艺作品、影视作品中，成功学、催眠术、读心术等似乎显得神乎其技，以至于心理学给普通大众的印象，往往与神秘、催眠、疗愈等相关，甚至有人以为心理学家自己本身都存在心理问题。且不论众人的观点是否正确，心理学所涉及的范围之广由此可见一斑。而实际上，各个心理学派或其创始人之间也存在着千丝万缕的联系。

心理学：漫长的过去，短暂的发展

心理学的发展有着漫长的过去，中国古代的思想家荀子、王充关于心灵的论述，古希腊哲学家柏拉图、亚里士多德关于心灵的论述，心理学曾作为哲学的一部分而存在，欧洲文艺复兴时期，英国的培根、霍布斯、洛克等人的学说都推动了心理学的发展，而心理学正式作为一门独立学科的形式发展的历史却很短。1879年，德国心理学家、实验心理学创始人威廉·冯特，在德国莱比锡大学创立了世界上第一个专门研究心理学的实验室，这一年被公认为心理学诞生之年，而将心理学作为一门独立的科学研究的冯特被公认为“心理学之父”。

19世纪末到20世纪50年代，西方心理学派林立，其中包括冯特和他的学生爱德华·铁钦纳所创立的构造主义，美国心理学家威廉·詹姆斯和约翰·杜威创立的机能主义，美国心理学家华生创立的行为主义，以及奥地利心理学家西格蒙德·弗洛伊德创立的精神分析学等。

孤独而多面的拓荒者西格蒙德·弗洛伊德

弗洛伊德(1856年—1939年)，出生于捷克的犹太人，1873年进入维也纳大学学医，1881年获得医学博士学位。

1885年，他跟随法国解剖学与神经学专家让·马丁·沙可学习。沙可是神经学专家，现代神经病学的奠基人，歇斯底里现象的发现者。他关于癔症(歇斯

底里症)的治疗成果对弗洛伊德的思想产生了重要影响,《弗洛伊德自传》中说:“和沙可在一起给我印象最深的,是他对癔症的最新研究,尤其是有一部分是我亲眼看到的。比方说,他证明了癔症现象的真实性及其合理性。他指出了癔症也常常发生在男人身上,并且以催眠暗示等方法引发歇斯底里性的麻痹和强直收缩,从而证明这种人为的癔症和自发性的症状发作,没有任何细节上的差异。沙可的许多教范,先是引起我和其他受教育者的惊奇,继而产生怀疑,使我们想办法去应用当时的学理以求证实他的学说,而他在处理这一类怀疑时,永远都是那么友善,那么有耐心。但是,他有时也是最武断的一个人。在一次类似的争论中,他(谈到理论时)评论说:‘这不影响它的存在’,此话在我脑子里留下了不可磨灭的印象。”弗洛伊德希望建立一个学说,以一般的界限概念为基础,而不是以解剖学上的事实作为划分歇斯底里麻痹症与身体各部分的感觉障碍症的根据。沙可虽然赞成,但实际上对精神疾病的进一步探索没多大兴趣,他对病理解剖学更感兴趣。于是 1895 年后,弗洛伊德改用自己独创的精神分析法治疗精神疾病。

弗洛伊德的学说,比如俄狄浦斯情结,力比多压抑是造成精神病的原因,性欲始于儿童早期等,在很长时间内被拒于主流心理学流派之外,也被称为“非学院派心理学”。由于他将力比多作为很多心理现象原因的解釋,而被批为“泛性论”,他的学说遭到了众多质疑与非议。因此在《精神分析导论》里,弗洛伊德的演讲中经常提到“有人会提出反对意见”,“反对者们认为”等。

面对批评者的质疑,面对各种非议,弗洛伊德也有愤怒的时候,他说:“经过二十五年的研究,我现在也算上了年纪,可以不客气地说,这些观察的工作都特别艰苦而且需要专心投入。我经常有这样的感觉,批评家们不愿意对我们理论的基础进行探讨,似乎这个理论只是来自于主观臆断,任谁都可以指摘,我无法容忍这种批评的态度。医生没有给予精神病人足够的关注,也没有用心倾听他们的讲述,所以不能作周密的观察而有所发现。我想借这个机会告诉大家,在这些讲演里,我将不再提起个人的批评。”

“自从开始研究以来,我已经屡次修改了自己见解的要点,删减或增加内容,我都照实发表。然而这种坦白的态度换来的是什么结果呢?有些人不管我自己是否已经进行了修正,到现在仍然根据我过去的见解,提出批评。有些人则讽刺我善于变化,且诋毁我不值得信赖。经常修改自己观点的人自然会被看做是不值得信赖,因为他最后修正过的学说仍然不能保证完全正确。而坚持己见,不肯让步的人,又会被说成是固执而不虚心,事实难道不是这样的吗?面对这种矛盾

的批评,我们只好坚持认定的观点,除此之外没有别的办法。这就是我所决定的态度,以后我仍然会根据新的经验来不断地修正自己的学说。但是我不认为自己的基本观点有必要现在就加以改变,希望将来也不用。”

战争,犹太人遭受迫害,社会整体的科学研究水平有限,主流学派的反对,自身病痛的折磨和精神上的焦虑,等等,在内忧外患的情况下,在条件有限的前提下,弗洛伊德继续在他“惊世骇俗”而显得另类的心理研究之路上前行,可以说他是一位在精神分析学领域孤独前行的拓荒者。他曾经的追随者们,后来都有了自己的主张,只有他一直在实践中不断修正自己的学说。弗洛伊德的著作中的主要创见来自于他对自己和病人思想的探索,他甚至还对自己的梦进行过解析。1895年7月,他做了一个梦,是关于他所治疗的一位名叫“艾玛”的少妇的。他对自己的梦进行了残酷的自我检查,尽管梦的动机并不那么高尚的动机。因此关于精神分析学的基础,正如他自己所说:“不要把我所讲的精神分析的观点当作是一个凭空想象的观念。其实,这个观点是经验的结晶,这些经验有的来自于直接的观察,有的来自于观察而得的结论。至于这些结论是否恰当可靠,那就要根据这个学科将来的发展来确定。”

第一次世界大战期间及战后,他不断修订和发展了自己的理论,提出了自恋,生的本能和死的本能,自我、本我和超我等重要的理论。

放在今天,弗洛伊德的学说没有过去那么难以接受,只不过理论是否过时,以及正确与否,在不同的人看来,仍然有不同见解。但至少读弗洛伊德的著作,了解他的思维方式、逻辑推理形式,甚至了解这位学者本身仍然是一件非常有趣的事情。比如,关于病人是否会关门这件事,弗洛伊德自有见解“我在候诊室和咨询室之间设置了一扇门,而咨询室里又有一扇门,而且还在室内铺上了地毯,这样布置的原因显而易见。当我允许病人从候诊室进来时,他们往往忘记了关门,有时还让两扇门都开着。每当出现这种情形,我就会老实不客气地请他或她回去把门关好,不管对方是一位绅士,还是一位时髦的女士。我这种举动当然会被误解为态度傲慢。但从普遍意义上来讲,我的做法确实是正确的。”他认为病人并不是偶然或者无意间忘记关门的,而且不关门这件事也不是无关紧要的,而是透露出了病人对医生所抱的态度:“他就像世上某些人一样,去拜见地位较高的人,一心想要见识一下他的派头。他可能先打电话问什么时候可以被接见,同时又渴望去问诊的人像欧洲战争时聚集在杂货店里的人一样众多。但是,当他进来看见一个空房间,而且布置得还很简陋时,不免深感失望。他认为医生太失礼了,不得不给予惩戒。所以,他将候诊室和咨询室之间的两扇门开着。他的意

思是：“呸！这里现在没有别人，我敢说不管我在这里坐多久，都没有第二个人来。”如果我不在一开始就打击一下他的这个念头，那么他或许也会在谈话时抱着一种傲慢无礼的态度。”

再比如，弗洛伊德曾经对达·芬奇的梦进行过解析，分析得非常精彩，不过由于对梦的主体误译而导致整篇解析没有太大参考价值，但研究者们反而由此对弗洛伊德本人更感兴趣，对他进行了解析。

20 世纪 20 年代，弗洛伊德终于得到了更多的肯定，赢得了日益高涨的声誉。爱因斯坦给他写信说：“毫无疑问，你已经轻而易举地使那些具有怀疑思想的普通人获得一个独立的判断。迄今为止，我只能崇奉你的素有教养的思想的思辨力量，以及这一思想给这个时代的世界观所带来的巨大影响……”

阿德勒、荣格与弗洛伊德

弗洛伊德所创立的精神分析说，原本得到了阿尔弗雷德·阿德勒和卡尔·荣格的支持。1899 年至 1900 年，同是医生的阿德勒与弗洛伊德结识，并成为了好友。自 1902 年起，阿德勒成为弗洛伊德创立的精神分析学派核心成员之一，一直支持弗洛伊德的学说。后来二人思想产生了分歧，终于分道扬镳。

在《超越自卑》中，阿德勒讲述了与弗洛伊德观点的分歧，“弗洛伊德派对梦的解析已经在好几个方面超出了科学的范畴。比如，它假定白天的心理活动与晚上的心理活动之间存在差异，‘有意识’与‘无意识’相互对立，梦被赋予了一种特殊的与日常思维法则截然相反的法则。”“弗洛伊德心理分析学说所缺少的是认识到个性的一贯性，以及个体所有思想、行为及言语的统一性，这是心理学这门科学的首项基本条件。”“从科学的角度看，做梦的人与醒着的人其实是同一个人，因此梦的目的也适用于这一连贯的个性。”

阿德勒最终创立了自己的学说——个体心理学，他强调“社会感”，以“自卑感”和“创造性自我”为中心。他主张人应该认识到生命的三个局限，即环境局限（都生活在地球上），每个人都与周围的人息息相关，人类由两种性别构成。由此，生活面临着三大任务：职业、社会与性，而生命的真正意义则在于奉献，对他人感兴趣，与他人合作。当生命的意义出现了偏差时，主要原因是对同伴和社会不感兴趣，也就是缺乏社会感，缺乏合作精神。如果能够从一个人对生活风格的选择、他的心理对经历的解释方式、他对生命意义的见解等方面，通过他对身体和外界得到的信息所采取的行动，找到其见解的错误之所在，而不是单独去治疗

某个病症或心理的某一个方面，那么对于社会灭罪问题将是一大帮助。

而荣格自 1907 年发展与推广弗洛伊德的精神分析学说，时间长达 6 年。之后因为与弗洛伊德的理论思想产生了分歧，也脱离了精神分析学派的队伍，创立了人格分析心理学。在关于力比多的见解上，二人分歧较大。弗洛伊德认为力比多是精神病的生理成因，也是人类心理意识的主要动因；荣格则认为力比多是隐藏在精神后面的内驱力，在生命初期，它被用于饮食、排泄、性欲等需要上，而随着这些需求得到满足，它被用于更重要、更高尚的需要上。弗洛伊德认为无意识是人类精神生活中最基本、最普遍和最活跃的因素，是人类行为背后的内驱力，无意识与意识对抗，它由被遗忘的童年记忆、本能及遗传构成。而荣格则将无意识区分为个人无意识和集体无意识，无意识的最重要部分不是来自于个体的个人经历，而是源于全人类遥远的过去——集体无意识，集体无意识是荣格理论的核心。

埃米尔·库埃与弗洛伊德

弗洛伊德曾经说自己非常尊敬库埃先生，受到过他的理论的启发。相比之下，库埃先生在普通民众中的影响力要大得多，“走在大街上很少人知道弗洛伊德是谁，相反，很少有人不知道库埃博士，他的人气相当高。”埃米尔·库埃用他的暗示疗法，帮助了数以万计的人，其中不乏千里迢迢赶来的美国人。因此，他在前往美国演讲的时候，受到了美国民众的广泛欢迎，场景不亚于现今粉丝们的追星行动。库埃刚到美国，就遇上了护送他下船的警察，还有大批接船的美国民众，众人拥挤在路边，目送他乘车前往住处。当然，他走到哪里都会引来媒体的跟随，在自由女神像下被数十位来自《圣报》的新闻记者团团围住，问个不停。

弗洛伊德与库埃在心理学领域的主攻方向虽然不一样，但二人确实有一些相似之处，比如两个人都重视潜意识，潜意识是导致许多疾病产生的原因，当身体不堪重负时，潜意识就会发出逃避或休息指令，结果生病，暗示和自我暗示治疗的方法其实是要让它们进入潜意识，潜意识对身体发出指令，从而起到疗愈作用；精神分析认为潜意识才是人的本质，人的活动是受到潜意识支配的，梦、口误等背后都隐含着潜意识的意义。又比如，二人都非常重视实践，库埃的学说用他自己的话来说，很简单，没有什么理论，他的方法反复在强调的都是一句话“每一天，在每一个方面，我正在变得越来越好”；而弗洛伊德的精神分析说也是来自于精神治疗临床实践。再比如，二人原本都研究、使用过催眠术，后来都因为催眠

术的实际效用有限，而放弃了催眠术。

1882年，布洛伊尔给弗洛伊德讲述了用催眠术对一位癔症患者进行治疗的过程，这位病人就是著名的安娜·欧小姐。尽管布洛伊尔在催眠状态下，用谈话法治好了她的症状，但她却又产生了新的症状，甚至对医生产生了“移情”，布洛伊尔只好放弃。为了进一步研究催眠术及其治疗机制，弗洛伊德于1889年夏天，带着一位病人到法国南锡，向那里的催眠术大师们求教。尽管伯恩海姆的催眠实验给弗洛伊德带来了极大震撼，但他带去的病人并没有被治好。伯恩海姆几次催眠疗法治疗，效果都不好。在随后的治疗实践和研究中，弗洛伊德认识到催眠术对于治疗精神疾病有明显的局限性。这种局限性表现在两个方面。一是有些病人不容易被催眠。二是通过催眠治疗病人，有时一种症状消失了，却又出现一种新的症状。也就是说催眠法往往不能使病症根除。随着对催眠术局限性的认识，弗洛伊德逐渐放弃了催眠术，他曾说，真正的精神分析，始于放弃催眠术。但这种放弃并不是对催眠术彻底否定，而是一种超越。库埃最初学习的也是催眠术，还实践了很多年，后来逐渐放弃了，转而采用暗示法。

正所谓千人千面，同样的事物会给不同的人留下不同的印象，有人重实用，有人重理论，为了将最原汁原味的心理学经典著作呈现在读者面前，本系列不对心理学做任何评介，也不做任何解读，仅挑选现代心理学的经典著作，供读者评阅，采撷自己所需要的内容。具体包括弗洛伊德的《自我与本我》《超越唯乐原则》，勒庞的《乌合之众》，库勒的《暗示与自我暗示》等，这些经典之作值得一读再读。弗洛伊德曾评价《乌合之众》：“勒庞的这本书是当之无愧的名著，他极为精致地描述了集体心态。”

目 录

第 1 章 生命的意义 / 1

生命无绝对真实的意义 / 1

生命的三个约束 / 2

社会感 / 4

儿童成长期的经历 / 6

身体缺陷 / 7

被宠坏的孩子 / 8

忽视 / 8

第 2 章 心灵、心理与身体 / 10

心灵与身体的相互作用 / 10

情绪的作用 / 15

心理特征和身体类型 / 20

第 3 章 自卑感与优越感 / 22

自卑情结 / 22

优越感的目标 / 26

第 4 章 早期记忆 / 34

了解个性的关键 / 34

早期记忆与生活风格 / 36

早期记忆与梦 / 37

分析早期记忆 / 38

第 5 章 梦的解析 / 48

过去对梦的解析 / 48

弗洛伊德派的观点 / 49
个体心理学的研究方法 / 50
增强生活风格 / 51
符号与暗喻 / 53
一般的梦 / 55
一些个案研究 / 56

第6章 家庭的影响 / 62

母亲的作用 / 62
父亲的作用 / 67
重视与忽视 / 71
手足之间的平等 / 73
家庭格局 / 74
第一个孩子 / 74
第二个孩子 / 76
最小的孩子 / 78
独生子女 / 79

第7章 学校的影响 / 81

教育的改变 / 81
教师的作用 / 82
教师与孩子的关系 / 82
培养孩子的学习兴趣 / 83
课堂里的合作与竞争 / 84
评价孩子的发展 / 85
先天素质与后天培养 / 86
认识个性特征 / 88
对教育工作的一些观察 / 90
性格培养的重要性 / 92
顾问会议的工作 / 93

第8章 青春期 / 95

青春期是什么 / 95

成人的挑战 / 95

青少年的性欲 / 96

期待青春期 / 96

心理学范畴 / 97

生理范畴 / 97

被宠坏的孩子 / 98

固守儿童期 / 98

犯小罪 / 98

神经症行为 / 99

对立的期望 / 99

寻求表扬与赞同 / 100

男性抗议 / 101

第9章 犯罪及预防 / 103

理解犯罪者的心理 / 103

罪犯的类型 / 103

合作的重要性 / 104

人类对优越地位的追求 / 104

环境、遗传和变化 / 105

儿童期的影响与罪犯的生活风格 / 105

罪犯的个性结构 / 107

犯罪、疯狂和胆怯 / 109

一些案例 / 109

个性、生活风格和三大任务 / 113

家庭环境 / 115

贫穷 / 116

生理缺陷 / 116

社会缺陷 / 117

犯罪问题的解决办法 / 117

体罚的无效 / 118

培养合作精神 / 119

一些实用的方法 / 120

一项预防措施 / 121

第 10 章 工作中的问题 / 123

平衡生活的三大任务 / 123

影响职业选择的一些因素 / 124

检查解决方法 / 125

家庭影响和学校影响 / 126

纠正潜在的错误 / 126

天才与早期努力 / 127

才能的培养 / 128

童年时代的梦想 / 128

早期记忆 / 129

表演的游戏 / 129

第 11 章 个人与社会 / 131

人类为统一而奋斗 / 131

社会利益与社会平等 / 131

宗教的作用 / 132

政治运动和社会运动 / 133

自私自利 / 133

犯罪性疏忽 / 134

精神障碍 / 134

学会相互合作的重要性 / 137

第 12 章 爱情与婚姻 / 139

爱情、合作与社会兴趣的重要性 / 139

婚前准备 / 140

婚姻的承诺与责任 / 141

求爱 /	141
婚姻与男女平等 /	142
平等的伴侣关系 /	143
生活风格、父母及婚姻态度 /	143
友谊与工作的重要性 /	144
性教育 /	145
我们的形成期 /	145
选择配偶的影响因素 /	146
常见的托词 /	147
婚姻的生理方面 /	149
一夫一妻制、辛苦的工作和现实 /	150
解决婚姻中的问题 /	151

附录 阿德勒年表 /	153
------------	-----

译后记 /	156
-------	-----

第 1 章

生命的意义

生命的真正意义在于奉献,对他人感兴趣,与他人合作。“真”是针对人类而言的,它与人类的计划和意图息息相关。除此之外,别无真理,即便有无人知道的真理,它也与人类毫不相干,因此毫无意义。

生命无绝对真实的意义

人类生活与“意义”密切相关,我们所看到的外界事物并不是纯粹客观存在的,而是通过人的感官体验折射出来的。即便是最直接的体验,也会受到人的主观看法的影响。比如,我们所看到的“木头”,往往是“与人类相关的木头”,而“石头”则指的是“构成人类生活中物质因素之一的石头”。没有人能够脱离“意义”存在,如果一个人试图摆脱“意义”而思考环境,那么他将因此而非常不幸地与其他人隔离开来,这种行为对于他自己来说毫无益处。我们赋予现实意义,并借此来感受现实,因而我们所能感受到的不是客观存在的现实,而是经过主观诠释的现实。由此产生了一个顺理成章的结论:在某种程度上,这种意义是未竟的、片面的,甚至是不完全正确的。所以,意义的领域就是充满错误的领域。

如果我们问某人:“生命的意义是什么?”他很可能会无言以对。因为绝大多数人根本没想过去思考这个问题或者试图找到它的答案。但事实上,这个问题自人类诞生以来就存在了,而且在我们生活的时代,有时候年轻人甚至老人都会问:“人为什么要活着?生命的意义是什么?”不过,他们通常只会在遭遇挫折后才想到这个问题。如果他们一直处于顺境,没有经历过逆境的考验,那么他们根本不会提出这个问题。人们常常会从自身处境出发,来提出这些问题,并找到答案。忽视他们的言辞,专注于观察他们的行为,我们会发现:任何人都有自己的“生命意义”,而且他的所有观点、态度、行为、表情、礼貌、抱负、习惯及个性等都与他自身对于“生命意义”的理解完全吻合。每个人的行为举止都透露出他对生命的某种理解,他的一举一动都包含着对这个世界及自身的看法,并对此深信不疑。他赋予了自身和生命这样的意义:“我就是这

样，世界就是那样。”

正所谓“仁者见仁，智者见智”，每个人都有关于“生命的意义”的不同见解，并且如我们所说，每种意义都可能有其不实之处。没人知道生命的绝对真实的意义，因此任何能为人所用的意义都不是完全错误的。所有的意义都介于“真”与“假”两个极端之间，不过我们也知道：有些意义很有效，有些意义却比较糟糕，有些意义有小小的偏差，有些意义却错得离谱。我们还能发现那些合理的阐释所共同具备的特点，以及那些不尽如人意的阐释的缺陷。由此，我们可以找到真理的一个共同的尺度，即关于真理的普遍意义。这个意义能帮助我们理解人类生活的现实社会。在此，我们必须记住这一点：“真”是针对人类而言的，它与人类的计划和意图息息相关。除此之外，别无真理，即便有无人知道的真理，它也与人类毫不相干，因此毫无意义。

生命的三个约束

在现实生活中，人们时刻被许多问题困扰，不得不回答并处理这些问题。从这些问题的答案里，我们可以看到一个人对于生命意义的看法。而这些必须处理的问题的根源，就是三个约束。这三个约束是每个人都必须面对的，并且每个人都将受限于它们。

第一个约束：我们都生活在地球这个小行星上，而不是其他地方。

在有限的条件下，我们只能尽可能地利用地球上的各种资源生存下去。为了能在地球上活下去，繁衍生息，我们必须发展自己的身体和心理，这是每个人都无法逃避而必须面对的挑战。作为人类成员，无论做什么，我们的所有行为都是在揭示什么才是生存必需的、合适的、可能的及可取的，这是对人类生命状况的回答。而这一切的前提，都是生活并受限于地球这一客观事实。

鉴于人类身体是非常脆弱的，它可能带来一些潜在的危险。出于自身的生命安全和全人类的利益考虑，我们必须站在更高的角度来重新评价生命状况，这就像做一道数学题，我们必须使尽浑身解数、坚定不移地寻求答案，而不是靠运气或者猜测。即便如此，我们也无法找到一个建立一劳永逸的真理的绝对完美的答案，但这并不意味着我们要放弃尽全力寻找相似答案的做法。并且，我们还应该坚持不懈地为找到更完美的答案而奋斗。当然，受限于所生存的地球这个事实，以及由此带来的种种有利与不利的结果，也是我们寻求答案时必须考虑的因素。

第二个约束：地球上的人类并不止一个，每个人都与周围的人密切相关。

个体是脆弱的，自身力量有限，因此他无法孤身一人实现自己的目标。如果一个人想要与世隔绝的生活，只想独自解决自身的问题，那么他最终会走向灭亡。他独自一人既不能延续自己的生命，也无法延续人类的生命。出于个体的脆弱、缺陷和限制，每个人都必须与其他人产生联系。一个人对于自己和全人类利益的最大贡献，就在于与他人的联系。所以，对于生活中种种问题的回答，都必须考虑到这个事实的约束。我们的生活是与他人相关联的，一旦脱离众人，最终会走向灭亡。所以，如何与他人和谐共处于这个星球，延续自身生命及全人类的生命是最大的问题、计划和目标，我们的生存方式和情感都必须与它协调一致。

第三个约束：人类由两性构成。

这是个人及团体生命的维持都必须面对的现实。爱情和婚姻都属于这个范畴。无论男女都会面对爱情与婚姻，而他或她对此所做出的行为就是答案。对于这个问题的解决办法，人类有各种不同的方式，而所有人都相信自己的行为是解决这个问题的唯一方式。

这三个约束带来了三大问题：第一，我们的地球家园有种种限制，在种种限制下怎样才能找到一个赖以生存的职业？第二，如何找到在同类中的位置，借此展开相互合作并且分享合作的利益？第三，人类由两种性别构成，两性之间的关系是人类得以繁衍的基础，我们如何调整自我以适应这一事实？

个体心理学发现，人们生活中所面临的各种问题主要归结为三类：职业、社会和性。每个人对这三大问题的反应，都体现了他对生命意义的理解。举个例子，如果一个人没有爱情或者爱情不尽如人意，工作不是很努力，又没有多少朋友，他还为自己糟糕的人际关系所困扰，那么从他生活里自愿承受的这些约束和限制，我们可以做出这样的推断：对于这个人来说，“活下去”可能是一件痛苦而且充满了惊险的事情，他拥有的机遇会非常少，而遭遇的挫折无穷无尽。他的活动范围狭窄，因为他认为：“生命的意义是保护自己不受伤害，只有把自己圈起来，远离别人，才能避免受到伤害。”

相反，如果一个人有甜美的爱情生活，与另一半相处融洽，工作成绩斐然，朋友众多，交游广阔，而且获益良多，那么，我们可以断言：对于这个人来说，生命充满了创造性和机遇，没有什么挫折是无法克服的。在面对生活中的各种问题时，他充满了勇气，因为在他看来：“生命的意义在于关注同伴，我应该作为团队的一分子，为人类幸福贡献自己的一份力量。”