

西方心理学大师经典译丛

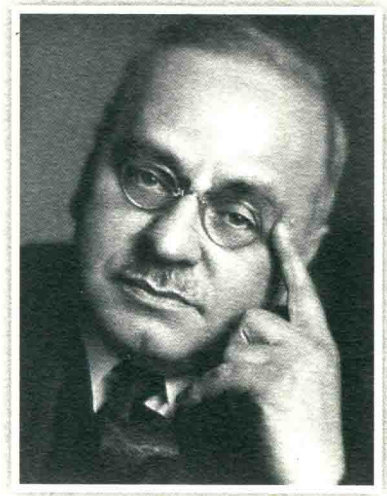
主编 郭本禹

# 理解人性

*Understanding Human Nature*

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著  
Alfred Adler

李欢欢 译



西方心理学大师经典译丛

主编 郭本禹

# 理解人性

*Understanding Human Nature*

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著  
Alfred Adler

李欢欢 译



中国人民大学出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

理解人性/ (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) 著; 李欢欢译. —北京: 中国人民大学出版社, 2017. 9  
(西方心理学大师经典译丛/郭本禹主编)  
ISBN 978-7-300-24518-8

I. ①理… II. ①阿…②李… III. ①个性心理学-研究 IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 123491 号

西方心理学大师经典译丛

主编 郭本禹

理解人性

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著

李欢欢 译

Lijie Renxing

---

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	<a href="http://www.crup.com.cn">http://www.crup.com.cn</a> <a href="http://www.ttrnet.com">http://www.ttrnet.com</a> (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京中印联印务有限公司		
规 格	155 mm×230 mm 16 开本	版 次	2017 年 9 月第 1 版
印 张	12.75 插页 3	印 次	2017 年 9 月第 1 次印刷
字 数	146 000	定 价	39.90 元

---

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

## 总译序

### 感悟大师无穷魅力 品味经典隽永意蕴

美国心理学家查普林与克拉威克在其名著《心理学的体系和理论》中开宗明义地写道：“科学的历史是男女科学家及其思想、贡献的故事和留给后世的记录。”这句话明确地指出了推动科学发展的两大动力源头：大师与经典。



何谓“大师”？大师乃是“有巨大成就而为人所宗仰的学者”<sup>①</sup>。大师能够担当大师范、大导师的角色，大师总是导时代之潮流、开风气之先河、奠学科之始基、创一派之学说，大师必须具有伟大的创造、伟大的主张、伟大的思想乃至伟大的情怀。同时，作为卓越的大家，他们的成就和命运通常都与其时代相互激荡。

作为心理学大师还须具备两个特质。首先，心理学大师是“心理世界”的立法者。心理学大师之所以成为大师，在于他们对心理现象背后规律的系统思考与科学论证。诚然，人类是理性的存在，是具有思维能力的高等动物，千百年来无论是习以为常的简单生理心理现象，还是诡谲多变的复杂社会心理现象，都会引发一般大众的思考。但心理学大师与一般人不同，他们的思考关涉到心理现象

---

<sup>①</sup> 辞海·缩印本·上海：上海辞书出版社，2002：275.

背后深层次的、普遍性的与高度抽象的规律。这些思考成果或试图揭示出寓于自然与社会情境中的心理现象的本质内涵与发生方式；或企图诠释某一心理现象对人类自身发展与未来命运的意义和影响；抑或旨在剥离出心理现象背后的特殊运作机制，并将其有意识地推广应用到日常生活的方方面面。他们把普通人对心理现象的认识与反思进行提炼和升华，形成高度凝练且具有内在逻辑联系的思想体系。因此，他们的真知灼见和理论观点，不仅深深地影响了心理科学发展的命运，而且更是影响到人类对自身的认识。当然，心理学大师的思考又是具有独特性与创造性的。大师在面对各种复杂心理现象时，他们的脑海里肯定存在“某种东西”。他们显然不能在心智“白板”状态下去观察或发现心理现象背后蕴藏的规律。我们不得不承认，所谓的心理学规律其实就是心理学大师作为观察主体而“建构”的结果。比如，对于同一种心理现象，心理学大师们往往会做出不同的甚至截然相反的解释与论证。这绝不是纯粹认识论与方法论的分歧，而是对心灵本体论的承诺与信仰的不同，是他们所理解的心理世界本质的不同。我们在此借用康德的名言“人的理性为自然立法”，同样，心理学大师是用理性为心理世界立法。

其次，心理学大师是“在世之在”的思想家。在许多人看来，心理学大师可能是冷傲、孤僻、神秘、不合流俗、远离尘世的代名词，他们仿佛背负着真理的十字架，与现实格格不入，不食人间烟火。的确，大师们志趣不俗，能够在一定程度上超脱日常柴米油盐的束缚，远离俗世功名利禄的诱惑，在以宏伟博大的人文情怀与永不枯竭的精神力量投身于实现古希腊德尔菲神庙上“认识你自己”之伟大箴言的同时，也凸显出其不拘一格的真性情、真风骨与真人格。大凡心理学大师，其身心往往有过独特的经历和感受，使之处于一种特别的精神状态之中，由此而产生的灵感和顿悟，往往成为

其心理学理论与实践的源头活水。然而，心理学大师毕竟不是超人，也不是神人。他们无不成长于特定历史的社会与文化背景之下，生活在人群之中，并感受着平常人的喜怒哀乐，体验着人间的世态炎凉。他们中的大多数人或许就像牛顿描绘的那般：“我不知道世上的人对我怎样评价。我却这样认为：我好像是在海上玩耍，时而发现了一个光滑的石子儿，时而发现一个美丽的贝壳而为之高兴的孩子。尽管如此，那真理的海洋还神秘地展现在我们面前。”因此，心理学大师虽然是一群在日常生活中特立独行的思想家，但套用哲学家海德格尔的话，他们依旧都是“活生生”的“在世之在”。

## 二

那么，又何谓“经典”呢？经典乃指古今中外各个知识领域中“最重要的、有指导作用的权威著作”<sup>①</sup>。经典是具有原创性和典范性的经久不衰的传世之作，是经过历史筛选出来的最有价值性、最具代表性和最富完美性的作品。经典通常经历了时间的考验，超越了时代的界限，具有永恒的魅力，其价值历久而弥新。对经典的传承，是一个民族、一种文化、一门学科长盛不衰、继往开来之根本，是其推陈出新、开拓创新之源头。只有在经典的引领下，一个民族、一种文化、一门学科才能焕发出无限活力，不断发展壮大。

心理学经典在学术性与思想性上还应具有如下三个特征。首先，从本体特征上看，心理学经典是原创性文本与独特性阐释的结合。经典通过个人独特的世界观和不可重复的创造，凸显出深厚的文化积淀和理论内涵，提出一些心理与行为的根本性问题。它们与特定历史时期鲜活的时代感以及当下意识交融在一起，富有原创性

---

<sup>①</sup> 辞海·缩印本·上海：上海辞书出版社，2002：852.

和持久的震撼力，从而形成重要的思想文化传统。同时，心理学经典是心理学大师与他们所阐释的文本之间互动的产物。其次，从存在形态上看，心理学经典具有开放性、超越性和多元性的特征。经典作为心理学大师的精神个体和学术原创世界的结晶，诉诸心理学大师主体性的发挥，是公众话语与个人言说、理性与感性、意识与无意识相结合的产物。最后，从价值定位上看，心理学经典一定是某个心理学流派、分支学科或研究取向的象征符号。诸如冯特之于实验心理学，布伦塔诺之于意动心理学，弗洛伊德之于精神分析，杜威之于机能主义，华生之于行为主义，苛勒之于格式塔心理学，马斯洛之于人本主义，桑代克之于教育心理学，乔姆斯基之于语言心理学，奥尔波特之于人格心理学，吉布森之于生态心理学，等等，他们的经典作品都远远超越了其个人意义，上升成为一个学派、分支或取向，甚至是整个心理科学的共同经典。

### 三

这套“西方心理学大师经典译丛”遵循如下选书原则：第一，选择每位心理学大师的原创之作；第二，选择每位心理学大师的奠基、成熟或最具代表性之作；第三，选择在心理学史上产生过重要影响的一派、一说、一家之作；第四，兼顾选择心理学大师的理论研究和应用研究之作。我们策划这套“西方心理学大师经典译丛”，旨在推动学科自身发展和促进个人成长。

1879年，冯特在德国莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，标志着心理学成为一门独立的学科。在此后的130多年中，心理学得到迅速发展和广泛传播。我国心理学从西方移植而来，这种移植过程延续已达百年之久<sup>①</sup>，至今仍未结束。尽管我国

---

<sup>①</sup> 在20世纪五六十年代，我国心理学曾一度移植苏联心理学。

心理学近年取得了长足发展，但一个不争的事实是，我国心理学在总体上还是西方取向的，尚未取得突破性的创新成果，还不能解决社会发展中遇到的重大问题，还未形成系统化的中国本土心理学体系。我国心理学在这个方面远没有赶上苏联心理学，苏联心理学家曾创建了不同于西方国家的心理学体系，至今仍有一定的影响。我国心理学的发展究竟何去何从？如何结合中国文化推进心理学本土化的进程？又该如何进行具体研究？当然，这些问题的解决绝非一朝一夕能够做到。但我们可以重读西方心理学大师们的经典作品，以强化我国心理学研究的理论自觉。“他山之石，可以攻玉。”大师们的经典作品都是对一个时代学科成果的系统总结，是创立思想学派或提出理论学说的扛鼎之作，我们可以从中汲取大师们的学术智慧和创新精神，做到冯友兰先生所说的，在“照着讲”的基础上“接着讲”。

心理学是研究人自身的科学，可以提供帮助人们合理调节身心的科学知识。在日常生活中，即使最坚强的人也会遇到难以解决的心理问题。用存在主义的话来说，我们每个人都存在本体论焦虑。“我是谁，我从哪里来，我将向何处去？”这一哈姆雷特式的命题无时无刻不在困扰着人们。特别是在社会飞速发展的今天，生活节奏日益加快，新的人生观与价值观不断涌现，各种压力和冲突持续而严重地撞击着人们脆弱的心灵，人们比以往任何时候都更迫切地需要心理学知识。可幸的是，心理学大师们在其经典著作中直接或间接地给出了对这些生存困境的回答。古人云：“读万卷书，行万里路。”通过对话大师与解读经典，我们可以参悟大师们的人生智慧，激扬自己的思绪，逐步找寻到自我的人生价值。这套“西方心理学大师经典译丛”可以让我们获得两方面的心理成长：一是调适性成长，即学会如何正确看待周围世界，悦纳自己，化解情绪冲突，减



轻沉重的心理负荷，实现内心世界的和谐；二是发展性成长，即能够客观认识自己的能力和特长，确立明确的生活目标，发挥主动性和创造性，快乐而有效地学习、工作和生活。

我们相信，通过阅读大师经典，广大读者能够与心理学大师进行亲密接触和直接对话，体验大师的心路历程，领会大师的创新精神，与大师的成长并肩同行！

郭本禹

2013年7月30日

于南京师范大学

# 序

本书旨在向大众介绍关于个体心理学的基础理论，同时详细阐述如何将个体心理学的基本原理应用于实践，用于指导个体与环境、个体与他人的交往，以及个体的人生规划。本书的内容和案例在维也纳人类研究所个体心理学的年度讲座中曾与数百名不同年龄、不同职业的听众分享。希望通过本书的介绍，能让大众了解到个体的错误行为如何对人类社会和群体生活产生不利影响，并指导人们如何识别自身错误，进行适应性调整，融入社会生活。如果说在商界和学术领域，人们犯错就会付出沉重的金钱和名誉代价，那么在生活中人们的错误行为代价就是让自己的人生充满坎坷和风险。鉴于此，本书致力于阐述人类为更好地理解人性所付出的努力，以及所取得的进展。

**阿尔弗雷德·阿德勒**

# 目 录

---

引 言	/ 1
<b>第一部分 人类行为</b>	<b>/ 11</b>
第一章 灵 魂	/ 13
第二章 精神生活的社会性	/ 20
第三章 儿童与社会	/ 25
第四章 我们赖以生存的世界	/ 32
第五章 自卑感与寻求认同	/ 48
第六章 为生活而准备	/ 62
第七章 性 别	/ 81
第八章 家庭结构	/ 99
<b>第二部分 性格的科学</b>	<b>/ 105</b>
第九章 概 论	/ 107
第十章 攻击性特质	/ 127
第十一章 非攻击性特质	/ 154
第十二章 性格的其他表现形式	/ 166
第十三章 情感与情绪	/ 175
附 录	/ 185

## 引言

人类的精神决定命运。

——希罗多德

自以为是或过多的理论假设无助于我们获得对人性的科学理解。与此相反，我们需要以一种谦逊的态度去实践和理解人性。自古以来，探索人性就是一项繁杂艰巨的科学任务，解决人性的问题则是人类社会发展的目标。因此，这门科学的目标应是让每一个人都能理解自己或他人，而不应该仅仅局限于临时培养一批所谓的学科领域专家。对于研究者来说，不应将他们的研究成果视为研究团队的专属财产，而应共享这一点是比较难于接受的。

与以往传统的大家庭和注重邻里交流的生活方式不同，当今社会，人们处于相对孤立或隔离的生活状态之中，使得几乎所有人都对人性了解不多。从童年早期开始，我们就很少有机会接触人性。我们所有的生活方式都限制自己与亲人之间发展必要的、亲密的人际关系，与家庭成员处于隔离的状态。然而，家庭成员中亲密关系的建立对于个体从科学和人文角度发展出对人性的理解至关重要。由于与亲人没有足够的接触机会，对他们不够了解，我们不能准确判断他们的言行和意图，常会做出错误的行为反应，成为他们的“敌人”。因此，“在社会或是家庭的生活圈子中，人们都将他人视为陌生人，尽管一起生活、谈话，但却不能真正地交流，是熟悉的

陌生人”就成了至理名言。在家庭成员间我们最常听到的抱怨就是：父母总说理解不了孩子，孩子总说被父母误解。究其原因，对他人整体态度的形成有赖于对他人的了解，这种了解必须建立在彼此间有社交联系的基础之上。当家庭成员彼此隔离，无法深入了解对方时，上述现象就会出现。在社会生活中也是如此，如果我们能更透彻地理解人性，人与人之间的相处就会更容易，令人困扰的人际关系问题会大大减少。我们就会知道，人与人之间的误解仅仅是由彼此不够了解，互相掩饰，使得对方形成一些错误判断所造成的。

因此，本书的主要目的是确定理解人性这门科学的前提、所需解决的科学问题，以及预期结果，并尝试从医学的角度来解释并奠定人性研究的科学基础。

首先，我们已经熟知精神病学是一门需要很多人性知识的学科。精神病学家必须拥有快速并准确洞察神经症患者精神世界的能力。在这一特殊的医学领域，只有准确掌握患者当前或即将出现的精神活动状态，医师才可以进行有效的判断、治疗和下医嘱。医师被患者的表象所欺骗，没有做出准确判断，会给诊治过程带来严重后果。相反，医师能够充分了解患者的疾病表现，会产生非常积极的治疗效果。换言之，治疗是否成功是精神科医师对人性知识了解与否的有效检验指标。在日常生活中，对他人需求的错误判断可能并不会立即产生这样明显的后果。因此，那些在误解他人和产生的不良后果之间经历较长时间的个体，并不能清楚地看到这两者之间的关系，以至于常常会对误解他人在几十年后才产生灾难性的后果这一点感到震惊。由此可见，学习科学的人性知识对于每个人都非常必要，也应成为每个人的社会责任。

神经系统检查结果显示，神经症患者常表现出精神异常、复杂

的认知行为症状和错误行为，但在症状构成、诱发因素和行为表现方式上与正常个体没有本质差异。唯一的区别在于患者的精神症状和行为表现更为明显，更易被识别。利用这一发现，我们可以从病例中学习，以便更敏锐地观察和掌握与正常的精神活动相关的外在行为表现或特征。除此以外，在任何专业领域中，系统的训练、对学科的热情和耐心都是不可或缺的。

弗洛伊德理论的第一个重大贡献是提出个体童年早期的经历是其成年后的人格和精神活动的重要决定因素。他的许多学生在不同时期围绕这一观点进行大胆探索，获得了相似的研究结果：个体能将最早被自己回忆和肯定的童年经历、印象和态度整合到成年后的精神活动中；个体的童年经历和成年后的精神活动处于一个明确的、持续的动态模式之中。因此，我们能将童年早期的经历和态度与成年后的经历和态度做比较。从二者的联系中，可以发现，个体当前精神活动的单一表现对于理解这一个体而言是远远不够的，这些表现只能作为整体中的一个部分。但是，当我们发现这些表现在个体的整体生活方式、普遍行为模式中所处的位置，以及我们了解了个体童年早期隐秘的生活目标与成年之后的生活态度存在一致性时，这些单一的表现对于我们了解个体就具有了价值。简而言之，上述研究的发现可以归纳为一个令人震惊的事实：自童年期到成年期，个体的精神活动没有发生任何变化。尽管某些精神活动的外在形式、具体化和口语表达可能会发生改变，但是它们的本质、目标和驱力等因素都会保持不变，这些因素会驱动个体的精神活动始终朝向最终目标而努力。例如，对于一位主要表现为猜疑和不信任他人、与社会隔离的成年焦虑障碍患者，在他3~4岁时就可以看到与成年期相一致的性格特质和行为表现，只不过他小时候的类似行为更容易被大家当作孩子气的表现。因此，我们对所有患者进行精

神状况检查时应遵循一条准则：要在患者主动告知他们的童年经历之前，通过患者成年的表现来揭示他童年的性格和行为特征，以及告知患者我们在其成年时观察到的特点是其童年经验的直接投射。

当听到已身为父母的患者回忆自己幸福美好的童年，并对这些回忆赋予有意义的解释时，我们能通过这些回忆对患者当前的性格进行准确的重构。这一重构过程的事实依据是：尽管成年期所处的生活环境已与童年期完全不同，但是患者在童年期所形成的行为模式很难改变，并会沿袭至成年。尽管成年期的生活态度已发生改变，但患者在童年期和成年期几乎会保持相同的心理活动轨迹和行为模式，并据此形成稳定的人生目标。如果我们想要对患者进行深入了解，试图改变他病态的行为模式，我们应将重点放在挖掘患者童年期的经历，发现他们基本的行为模式而不要试图在患者成年期的众多生活经历和主观印象中去寻找线索改变患者。明确这一点对于我们准确了解患者的性格特征，以及这些性格特征在疾病发生发展中的贡献至关重要。

因此，儿童的性格基础和行为模式应该成为我们研究领域关注的重点。许多研究者已致力于开展关于童年早期的研究。这些研究资料极有价值，但现在还未被有效利用。在这一领域的每一位研究者都有可能在其中发现新的、有价值的资料，并可能在将来的某个时候证明这些资料对于我们理解人性意义深远。

开展人性研究是为了全人类福祉，而非研究者个人的成果私利。因此，我们也需要发展出预防“不良性格特征”的有效方法。对于想采用实证方法来考察人性，并将研究成果付诸实践的研究者来说，教育学领域是其用武之地。因为教育学知识与人性知识一样，需要通过实践来验证理论的有效性。为了在实践中检验人性研究成果，我们在教育学领域做了长时间的探索，尝试采用教育学手

段来预防儿童和青少年期的不良性格和行为模式的形成，促进健康成长。

此外，我们必须通过洞察灵魂的喜怒哀乐并感同身受，来识别自己心理活动的外在表现，获得对人性的理解。这就像一个优秀的画家能在肖像作品中赋予他所观察体会到的肖像人物的性格特征。人性科学也是一门艺术，有着多种测量工具，其研究成果能为其他艺术门类所用，与其他艺术相辅相成。例如，在文学和诗歌中，人性知识就有着举足轻重的作用。人性研究的首要目标是拓展我们对人类的了解，换言之，它会给予我们所有人获得丰富、成熟发展人生的更多可能性。

人性研究最大的困难是人们通常不愿意承认自己对人性的了解不够，认识不深。大多数学生都认为自己了解人性，即使他们在攻读学位过程中并未涉及相关研究。如果教师要考查学生对人性知识的理解程度，很多学生会觉得不可理喻。只有那些具有共情能力，在自己经历的心理危机中成长的学生，才能够体会他人的价值和可贵之处，同时认识到自己的与众不同，才会真正懂得人性研究的重要意义。

由于大多数人对人性了解匮乏，并对别人洞察自己具有抵触情绪，如何运用有效的策略和技术将人性研究的成果付诸实践，让大众接受并从中获益就显得十分必要。例如，当我们想帮助一个有人际关系问题的个体时，如果直截了当地告诉他，通过分析我们已经明确他的性格缺陷是人际关系冲突的重要根源，这会引起他明显的反感和敌意。比较有用的方法则是：明确告诉他，如果他不希望在人际交往中树敌，他应该在哪些方面要多加注意。作为学者，无视人性研究的价值，误解或滥用自己掌握的人性知识，会对自己的学术声誉带来破坏性的影响。例如：总是想在人前展示自己



非常了解他人；在晚餐这种场合，去公开谈论和分析自己邻居的性格特点；等等。此外，给那些对人性知识缺乏了解的人生硬地讲授人性知识的基本理论，也是危险的，即使对方具备人性的相关知识，照本宣科，生硬地说教也是不尊重他人的做法。在此重申一遍，作为研究人性的学者，谦逊是重要品质。我们需要慎重考虑，并在恰当的时机才能宣传和展示我们的研究成果。只有孩子们会急切地想要炫耀自己拥有的东西，我们作为成年人则应该谨言慎行。

作为人性研究的学者要自省，反思自己是否有过强迫他人接受自己所谓专家建议的情况。这种做法不仅对于人性研究这门学科的发展有害无益，也无助于研究者实现“理解人性”这一终极目标。对于人性研究领域的年轻学者，如果仅有研究热情却忽略自省，就会犯上述错误。我们应慎言勤思是基于这样一个事实：从部分推断整体的前提是对整体有宏观准确的把握。此外，只有当我们确信有人会 from 研究成果中获益时，这些研究成果才适宜发表。即使是来源于个性研究的一个正确结论，如果采用不当方式或在不当场合中阐述也会带来很多危害性后果。

很多读者可能会对上述多个观点提出反对意见，我们先在此进行归纳和阐述。如前所述，关于个体的性格特征和行为模式自童年期至成年期通常恒定不变这一点，大多数人不能接受。人们通常会认为自己独特、丰富的生活经验会带来生活态度的变化，而态度的变化会带来行为模式的改变。然而，我们的研究发现，两个人即使有着相似的生活经历，也不会从中得出一样的感悟和结论。因此，生活经验有助于我们避开一些困境，获得看待他人的哲学态度，但并不会让我们更聪明或因此改变我们固有的行为模式。后续讨论和研究中，我们会看到个人的生活经历只是其性格特征和行为模式的