

理解人性

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒——著 王隽兰——译

—— UNDERSTANDING

—— H U M A N

—— N A T U R E



机械工业出版社
China Machine Press

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; 王俊兰译. —北京: 机械工业出版社, 2017.4

书名原文: Understanding Human Nature

ISBN 978-7-111-56555-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 063190 号

Alfred Adler. Understanding Human Nature.

Garden City Publishing Company, Inc.

本书中文简体字版由机械工业出版社出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

理解人性

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 董凤凤

责任校对: 李秋荣

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

版 次: 2017 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 147mm × 210mm 1/32

印 张: 8.125

书 号: ISBN 978-7-111-56555-0

定 价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

H Z B O O K S | 华章心理
Psychological



导读

活出阿德勒心理学，择你所爱的人生

成长过程中避免不了的困顿与疑惑、生活的压力和苦恼，这些关于人和生活的大哉问都能从个体心理学获得清晰的答案，甚至提出生命努力的方向。《理解人性》与《理解生活》是个体心理学爱好者必读的两本经典巨作，也是每位心理专业工作者的实用工具书。

阿德勒出生于奥地利，是一位对后世影响宏大深远的著名心理学家、心理治疗大师和儿童教育家。他曾接受弗洛伊德邀请出任维也纳精神分析学会主席和学刊编辑，阿德勒早期的研究以器官缺陷（organ inferiority）为主，当自卑（inferiority）和补偿（compensation）开始成为阿德勒学说的中心思想时，他便与弗洛伊德产生了理念分歧，于1912年创立个体心理学派。

《理解人性》即阿德勒在创建个体心理学派之后，第一本出版的著作，其重要性自不在话下。阿德勒致力于儿童心理健康辅导，并进一步推及成人心理教育，他在第一次世界大战时征招入伍担任军医，悲天悯人的胸襟激发他于战后退伍开始四处讲学，并推动儿童辅导诊所的设立。《理解人性》是阿德勒集结的在维也纳人民学院每周一回的演讲内容，于1918年以德文出版，随后由参与阿德勒研究工作并场场出席的美国 W. B. 沃尔夫（W. B. Wolfe）医学博士进行英译，

英文版于1927问世,《理解人性》中文简体版即以英文版为翻译依据。同一时期也首度出版《理解生活》,两年后英文版问世。此时阿德勒已远赴美国,成为哥伦比亚大学的客座教授,十年后辞世于苏格兰。

个体心理学是历史上第一个由社会取向中发展出来的心理学系统,强调个体与群体的关系密不可分,也就是说人的性格发展深植于社会关系当中;人如果对群体生活适应不良,便可能产生性格偏差或缺失导致生活行为错误,从而影响自身或他人的生活质量。阿德勒认为:“我们对他人的态度完全取决于我们对他们的理解,因此,我们有必要去理解他们,这是社会关系的基础”(《理解人性》)。他试图借由出版《理解人性》一书让大众了解四项主旨:①个体心理学的基础知识,增进对自我和他人的认识;②教导人如何辨认自己的错误及其影响;③进而能理解到个人的错误行为损人不利己,更影响群体生活;④个人如何针对生活和谐进行改善。《理解人性》全书章节分为两大部分,第一部分“人的行为”包含八章,阐述人类精神生活的发展、各种影响性格形成的因素,以及行为与性格背后的动机。第二部分“性格的科学”包含五章,说明不同性格与情感的特征。此书对于性格描写丝丝入扣,充分展现了人性幽黯细微之处,有时令人莞尔一笑,有时又惊心动魄,仿佛身边的人就有此性格,长年来自己却未能察觉。这对于专业咨询人员进行咨询方针拟定十分实用,对于一般大众阅读亦能产生自我启发和成长之效力。

阿德勒使用一般成人能懂的口吻,在《理解人性》一书中细腻

大胆地揭露人性和心理机转，解说精神生命由来以及性格的不同特征，将情绪也视为性格的一部分，涵盖了个体心理学的理论，并强调儿童教育之于人格形成的重要性。此书在个体心理学历史中具有特殊关键地位，主要是因为阿德勒于《理解人性》书中首度提出“社会感”(gemeinschaftsgefühl)(或译为社会兴趣、社会情怀)这项贯穿个体心理学的核心概念。阿德勒说，人不够强壮到独自生活，群体生活是有必要的，因为透过分配劳务可以解决个体无法解决的问题，合作是群体生活所必需的技能。由于阿德勒亲身经历第一次世界大战，认为战争起因于人们缺乏足够的社会情怀，因此个体心理学致力于提倡培养人的社会情怀，是生活问题之终极解决之道。许多学习者对于社会感的概念感觉模糊难捉摸，翻译时的译名版本也层出不穷；事实上，阿德勒提出的社会感与孟子所描述理想社会的“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，以及孔子对大同之世的理解“故，人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终、壮有所用、幼有所长、矜寡孤独废疾者皆有所养”等东方社会流传已久的儒家思想有异曲同工之妙；若从这个角度来理解社会感便清晰、容易得多。

另一个在《理解人性》中被强调的重要概念是“行为的目的性”(teleology)。人需要适应环境，并对环境做出反应，个体心理学假设每个人的心中都有着想要追求的特定目标，虽然个人可能对于自己的目标选择不太了解，也可能是模糊的想象目标，然而精神生活中的所有表现都朝向一个目标，是种对未来某些情境所做的准备，也像是一出从头到尾自编自导的戏剧。阿德勒在此书中再三提及辨识

人们如何设定目标的重要性，伴随着他稍早发表的自卑感及其补偿（compensating of the feeling of inferiority）理论，说明目标设定是一种支配他人、胜过他人的倾向，基于幼年时期的不成熟和弱小，再加上来自家庭的影响，孩童很容易有不如人的自卑感，为了弥补自卑感，逐渐产生出被认同的需要，并获取优越感。孩童也容易错误估计自己的自卑程度而建构出错误的行为目的，发展出被称为“问题儿童”的问题行为。

相较于《理解人性》侧重于人性心理机转的精细描述和说理，《理解生活》于1927年首次出版，原名为《生活的科学》（*The Science of Living*），书中运用大量的临床实务案例，从个体心理学的角度来剖析其性格，并呈现不同个体上的差异和独特性，对于如何进行阿德勒学派心理治疗或教育方针有更清晰的说明，在心理治疗和教育领域的实务工作上贡献宏大而深远。阿德勒在《理解生活》一书中正式引介了“生活风格”（the life style）（或译为生命风格、生活方式）这个概念，指的是人积极主动的天性，从受精细胞开始成长，包括欲望、感觉、记忆和做梦等，人的每一部分都是以自我整体一致性朝向目标前进。他强调人的独特性和自主创造性，主张人不会任由过去的经验决定自己，而能自主地决定如何运用该经验。在这一点上，个体心理学让人从过去的宿命论中解脱出来，重新赋权个人。在原著出版近百年后的今天，经典重译的此刻，阿德勒心理学对于人生问题所展现的釜底抽薪、解决问题的力道，仍让我们感到震撼。生活风格既然是由个人的自主决定所塑造，那么结果自然得自行承担，改变也需从自身做起。

《理解生活》一书中对于使用“早期回忆”(childhood memories)对人的生活风格进行探讨，有精彩的解析。阿德勒独创的早期回忆分析法，是最令人好奇和津津乐道的个体心理学概念，即请来访者回溯孩童时期的特殊事件，包括当时对该事件的想法和情绪，从回忆中去了解来访者对自己、他人和世界的看法，从而探索其需求、目标、生活风格和个人特质。早期记忆就像是探照灯，是阿德勒心理治疗技术中用来检视生活风格的主要工具，照亮生活风格的根源。也由于对于童年早期的重视，阿德勒认为研究本身并不是目的，目的在于造福人类，所以他对个体心理学的研究深入到了教育学领域，他对于家庭学校教育的论述，至今仍蔚为主流。他倡导儿童教育在家庭和学校的重要性，认为父母拥有培养儿童健全人格的最大优势，主张父母和教师需懂得生活风格的道理，才能敏锐察觉出儿童早期的错误，掌握最佳的修正时机。如果家庭无法提供适当教导，学校教师则成为儿童人格的第二道防线。

在心理治疗和教学工作中，经常能印证阿德勒对人性和生活的看法，他认为生活中出问题的人，他们在面对工作、社交和婚恋（或亲子家庭）困难时，因为缺乏社会感、不相信这些难题可以用合作的方式解决，而采用逃避或压抑、暴力或犯罪等不良方式，争取的目标是一种虚假的个人优越感，弥补过度夸大的自卑。从阿德勒的这两本经典著作中描绘个案心理感受的细致完善和深刻透析，便能看见阿德勒心理学对于人性和生活秉持着完全接纳与尊重的态度。阿德勒相信，每一个看似伤害的无理行为，背后都有良善的企图，想要追求成

功的心意，只是受挫太深缺乏勇气与人合作；若能让来访者看见自己犯的**错误**，调整行为背后的目的，改变就有发生的契机。

笔者实践阿德勒心理原则于工作和生活多年，对于善用阿德勒学说造成人生巨大翻转的情形，时有见证并感悟深刻。人生目标若能选择确切利人利己，成功已经在握，然选择一个具有社会感的目标则需要勇气，需要有与人合作的能力。在《理解人性》与《理解生活》两本经典书籍中，提供给我们重新认识自己和人生面貌的绝佳途径，阅读过程中请慢慢体会这位心理学百年大师的真知灼见，愿你我以阿德勒的智慧淬炼心灵，培养乐观有勇气的人生风格，成为更好的自己，拥有幸福的人生。

姚以婷

台湾亚和心理咨商和训练中心院长

北美和台湾阿德勒学会认证讲师

美国正面管教和鼓励咨询资深导师

推荐序一

来自维也纳的心灵教育大师

阿德勒于1870年出生于维也纳的郊区。这一时期前后的维也纳可以说是个非凡的地方，光是在心理治疗领域就贡献了六位世界级的大师，分别是精神分析（psychoanalysis）的创始人弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）；个体心理学（individual psychology）的创始人阿德勒（Alfred Adler, 1870—1937）；意义疗法（logotherapy）的创始人弗兰克尔（Viktor Frankl, 1905—1997）；心理剧（psychodrama）疗法的创始人莫雷诺（Jacob Moreno, 1889—1974）；精神分析客体关系理论（object relational theory）集大成者科恩伯格（Otto kenberg, 1928—）和自体心理学（self psychology）创始人科胡特（Heinz Kohut, 1913—1981）；以及聚焦疗法（focusing therapy）的创始人简德林（Eugene Gendlin, 1926—）。这六位大师，无一例外是犹太人，其中阿德勒、莫雷诺和弗兰克尔都曾经见过弗洛伊德，阿德勒则与弗洛伊德有过长期而富有细节的交往，可以说这三个人的思想和实践体系都同弗洛伊德保持着一定程度的张力，而其中张力最大者莫过于阿德勒。从某种程度上说，阿德勒更可以被划入为教育家一类。

一个人选择或创造什么样的学派，往往与这个人的经历密不可分。

分。阿德勒不像他的前辈及好友弗洛伊德般高大且“高贵”，弗洛伊德尽管有兄弟姐妹，但几乎是被视为独生子般为母亲所宠爱。学业上的不同凡响进一步造就了弗洛伊德坚毅或固执的个性。阿德勒或许是由于本人幼年时经常体验到自卑感，其思想核心之一便是识别出一个人的“自卑情结”以及此人对此所做出的补偿与努力，这或许让出身于草根的读者感到更加亲切。阿德勒作为多子女家庭的一员，对同胞间竞争的动力有着深刻的体会，所以会对出生顺序对人格和动机的影响非常敏感，这对于已经结束独生子女政策，即将迎来“二孩时代”（或许在不远的未来的“多孩时代”）的国人又是阵及时雨。然而这些并不是阿德勒思想最为深刻的地方，在我看来，他最为核心，也最为坚持的对人性的看法就是“人性深深植根于社会之中”这一点。罗伯特·鲁尼恩（Robert Runyon, 1984）^①在其长文中列表分析了弗洛伊德和阿德勒之间的20点不同，细细读来会让人产生一种“既生瑜，何生亮”式的感慨。弗洛伊德的目光直指人性的深处，窥视晦暗幽冥之处的人性“小九九”，并努力使之大白于天下（荣格在这一点上似乎研究得更深，深到弗洛伊德都大呼“受不了”）。Adler的本意是“鹰”，这只鹰的眼睛似乎总往外看。

阿德勒的诸多提法，如“社会兴趣”“自卑与补偿”“生活风格与生活任务”“家庭序列与出生次序”等，完全不类于高深莫测的弗洛伊德和荣格式“行话”，基本上可以“望文生义”。正是因为如

① R S Runyon, (1984). Freud and Adler: A Conceptual Analysis of Their Differences. *Psychoanal. Rev.*, 71(3):413-422.

此，国内的阿德勒研究似乎不怎么火，好像太浅了不值得研究。然而心理治疗流派演化史中受过阿德勒影响的可以列出一份长长的清单，如罗洛梅、马斯洛、艾利斯、霍尼、沙利文、弗洛姆、伯恩等。其中霍尼为国内学界所较早的认识并译介，霍尼在精神分析阵营的内部开辟了新精神分析的路向，是精神分析社会文化学派的奠基者，并启发了弗洛姆的“马克思主义精神分析”。有学者通过概念的研究，发现霍尼的理论与阿德勒几乎呈现一一对应的关系（Nathan Freeman, 1950）^①，由此可见我们重读阿德勒的重要性。

摆在读者面前的这两部书——《理解人性》《理解生活》大致上可以被合称为“个体心理学导论”，它们成书于作者思想的成熟期。文中，阿德勒以演讲体的风格娓娓道来，平实的语言中蕴含了作者对人性和生活的深刻洞察。无论是从事临床心理的研究者还是家长、老师都可以从中获益。祝各位开卷有益，让我们开启与来自维也纳的心灵教育大师的跨时空对话。

张沛超博士

资深心理咨询师

香港精神分析学会副主席

① N Freeman (1950). Concepts of Adler and Horney. Am. J. Psychoanal., 10(1):18-26.

推荐序二

近看是矮子，远看是巨人

阿德勒是一个矮子，大概比我还要矮一点儿。

我有多高？这么说吧，当初我报考警察，就因为身高不够而落榜。落榜就落榜，我只当缘分不够，总归是没有人骂我的。

可是，当初阿德勒与弗洛伊德分手（阿德勒是第一个与弗洛伊德分道扬镳的人）的时候，弗洛伊德就骂他是个“变态”，以及是个“妄想、嫉妒和玩世不恭的矮子”。当然，阿德勒也回敬弗洛伊德了，他说弗洛伊德是个“骗子”，而他的精神分析就是“垃圾”。^①

弗洛伊德的精神分析是“垃圾”，那阿德勒的理论又是什么呢？

1911年，阿德勒被迫离开了维也纳精神分析学会，同时带走了几位亲密的同事，他们走进了附近的一家咖啡馆，拍桌子决定要成立一个新的团体——自由精神分析协会。他们想要更多的自由，想要打破原来精神分析的框架与束缚。1913年，这个团体更名为“个体心理学学会”。阿德勒开始称自己的理论为个体心理学。

在1914年发行的第一期《个体心理学》杂志中，阿德勒这样写道：

① Duane P schultz, Sydney Ellen Schultz. 现代心理学史 [M]. 叶浩生, 杨文登, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2015: 453.

个体心理学这个名字传达了这种观念，心理过程及其表征只有在个体的背景下才能得到理解，所有心理学的真知灼见都源于个体本身。我们当然知道完全理解一个单独的个体绝无可能，但是不能阻止我们在一定的历史背景下了解个体的整体人格。在各种情况下，我们得问神经症从哪里来，更重要的是向何处去。神经症是源于童年的器官缺陷还是生活的挫折，向何处去就是他的生活计划是什么。

从上面这段文字，我们大致可以看出阿德勒的个体心理学与弗洛伊德精神分析的一些区别。

弗洛伊德喜欢使用自然科学的研究方法去分析人类的精神世界，例如他把心理划分为意识、前意识和无意识，把人格划分为本我、自我和超我，而阿德勒强调个体心理学是“一种关注人性的哲学和重视个体整体性的心理学”，他关注的是人格的整体性和一致性。弗洛伊德认为神经症的起源是童年性欲的压抑和扭曲，而阿德勒认为神经症源于童年的器官缺陷或生活挫折带来的自卑感。当然，不可否认的是，在神经症起源这一点上，弗洛伊德和阿德勒在很大程度上都依赖于自己的个人经验。

弗洛伊德从小在家中就体验到了俄狄浦斯情结，他曾在两岁至两岁半之间，在一次短途旅行中看到了母亲的裸体并且念念不忘，而阿德勒的两岁时光要悲惨得多，他的早期回忆中充满了无奈与悲伤：

在我最早的记忆中，有一段是身患佝偻病的我缠着绷带坐在一张长凳上，身体健康的哥哥则坐在我的对面。他可以跑，可以跳，可以轻松地在地上四处活动，但对我而言，每个动作既痛苦又费力。每个人都很努力地想帮我，父母更是竭尽心力。当时的我应该是两岁左右。

因为罹患佝偻病，阿德勒直到四岁才会走路。而在五岁那年，阿德勒又经历了一场生死磨难。在一个寒冷的冬天，有一个大男孩带他去滑冰，可是滑着滑着，大男孩不见了踪影；阿德勒站在冰面上，冻得瑟瑟发抖，后来自己跌跌撞撞地走回了家。这次阿德勒不幸地感染了肺炎，医生认为他已经无望了。但正如你知道的结果，他竟然从死神手里逃脱了，而且阿德勒发誓，长大后他要成为一名医生！

当然，他做到了。阿德勒一直努力补偿他早年的身体缺陷，逐渐成长为一个健康、活跃的小伙子，并且成了一位优秀的眼科医生和内科医生。在结婚前，他写信给自己的女朋友莱莎——一位俄罗斯姑娘，满怀信心地说道：“虽然小时候我患过重病，但现在我很健康，我成为了医生，我战胜了死亡，我有能力和你共创美好未来！”

这身体上的缺陷带来的自卑感也许还好补偿，但是心理上的自卑感就没那么容易解决了。（最初，阿德勒把自卑感与身体上的缺陷联系在一起，后来他扩展了自卑情结这一概念，把任何身体的、心理的和社会的障碍，不管是真实的还是想象的，都包括在内。）

正如前面所说，阿德勒有一个身体健康的哥哥——他的名字叫西格蒙德。与身材魁梧、长相英俊的哥哥相比，阿德勒的样貌怎么也算不上潇洒：矮小的身材，又圆又大的头，再加上厚实的额头和宽大的嘴巴。更糟糕的是，西格蒙德在家中备受父母宠爱，大家都认为老大是家里最聪明的、最有天赋的，因此，阿德勒总觉得自己生活在模范大哥的阴影之下。甚至直到中年，他还会小心翼翼地评价这位已是富商的大哥西格蒙德：“一个善良又勤奋的家伙，他一直超过我！”

可是问题的关键恐怕还不在于这个西格蒙德，而在于另外一个西格蒙德：西格蒙德·弗洛伊德。据说弗洛伊德的《释梦》一书遭到他人的抨击，而作为粉丝的阿德勒公开发表文章声援弗洛伊德。于是，弗洛伊德就邀请阿德勒来参加他们每晚八点半的星期三学社，其实一开始也就五个人。最初，阿德勒风雨无阻，每周都来参加会谈并且积极发言。当然，弗洛伊德也没有亏待这个勤奋上进的年轻人，1910年，阿德勒被任命为维也纳精神分析学会（前身即星期三学社）的主席和学会杂志《精神分析杂志》（*Zentralblatt für psychoanalyse*）的主编。

然而，阿德勒童年的自卑感仍在隐隐作痛、伺机发作，他把西格蒙德·弗洛伊德当作要去挑战的“大哥”，对其理论根基提出异议，而这当然是作为母亲最关爱的长子弗洛伊德所无法容忍的。结果是，阿德勒被逐出了维也纳精神分析学会，日后还不时遭到弗洛伊德那伙人的口诛笔伐。幸运的是，阿德勒离开时不仅带走了几位亲密的小伙伴，还带走了一张极为珍贵的明信片。以后每当有报道称阿德勒曾是