

入选20世纪改变美国和世界的100本书

WHAT LIFE COULD MEAN TO YOU

自卑与超越

【奥】阿尔弗雷德·阿德勒/著

汪小玲/译

自卑既能摧毁人，也能成就人。挖掘内心的
巨大潜能，在庸碌的人生中脱颖而出



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

自卑与超越

What Life Could Mean to You

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著

汪小玲 译

华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著; 汪小玲译. —上海: 华东师范大学出版社, 2016

ISBN 978-7-5675-5403-0

I. ①自… II. ①阿… ②汪… III. ①个性心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第171646号

自卑与超越

著 者 (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒

译 者 汪小玲

特约编辑 戴亚伶 宣慧敏

项目编辑 许 静 姚之均

审读编辑 王 海

内文设计 叶金龙

装帧设计 爻 林

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

门 市 (邮购) 电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 安徽新华印刷股份有限公司

开 本 850×1168 32开

印 张 9.25

字 数 169千字

版 次 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次

书 号 ISBN 978-7-5675-5403-0/G.9624

定 价 32.00元 (精装)

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537联系)



阿尔弗雷德·阿德勒
(1870-1937)

奥地利著名心理学家，个体心理学创始人，与弗洛伊德、荣格并称为心理学的三大奠基人。

1870年出生于奥地利维也纳郊区的一个富裕家庭，从小患有软骨病，直到4岁才会走路。5岁时患上致命的肺炎，几近死亡。这场病加上他3岁时弟弟的死亡，使他决心长大后当一名医生。

1895年取得维也纳大学医学博士学位。他特别注意由身体器官缺陷引发的自卑，认为它是驱使个人采取行动的真正动力。

1899至1900年与弗洛伊德在同一个城市里行医，结识后者并与之成为好友。1902年，受弗洛伊德的邀请加入维也纳精神分析协会，并当选为该协会主席。但是不久，两人的分歧日渐显露。

1907年发表了《器官自卑及其心理补偿的研究》的论文，扩大了从性到整个有机体的生物学基础；1908年发表论文《攻击的内驱力》，主

张用一种追求的内驱力，来取代弗洛伊德心理学中作为主要内驱力的性；1910年发表论文《自卑感》和《男性的抗议》，进一步提出用作为过度补偿的男性的抗议来取代包括价值在内的整个内驱力概念。

1911年因突出强调社会因素的作用、公开反对弗洛伊德的泛性论，两人关系最终破裂。一年后，创立“个体心理学”研究学会。该学说把个体作为一个统一的整体来看待，比弗洛伊德更重视自我的功能。

1912年在《神经症的性格》一书中提出新心理学。1918年引进了“社会兴趣”这一概念。社会兴趣同克服自卑感一起，成为阿德勒心理学最重要的概念。

一战后开始进行儿童心理学研究，指出成长期儿童经历的重要性，早期记忆是影响一个人的重要心理状态。

1927年出版《个体心理学的实践与理论》与《理解人性》。

1930年出版《生活的科学》《神经症问题》《儿童的人格教育》等。

1931年出版《自卑与超越》。

1937年，在赴苏格兰亚伯丁做讲演途中病逝，享年67岁。

汪小玲

1971年出生，英语语言文学博士，博士生导师。代表作有《美国黑色幽默小说研究》《纳博科夫小说艺术研究》等。

目 录

Contents

第一章 生命的意义

人生的三大约束 / 5 社会责任感 / 7 童年经历对人生的影响 / 11
早期记忆的重要性 / 17 学习合作之道 / 20

第二章 灵魂与肉体

心灵与肉体的交互作用 / 25 情感的作用 / 34
心理特征与身体类型 / 41

第三章 自卑感与优越感

自卑情结 / 47 对优越感的追求 / 55

第四章 早期的记忆

性格塑造的关键 / 69 早期记忆与生活模式 / 72 解析早期记忆 / 74

第五章 梦

旧式梦的解析 / 93 弗洛伊德学派的观点 / 95

个体心理学的观点 / 97 一些常见的梦 / 106 案例分析 / 107

第六章 家庭的影响

母亲的角色 / 119 父亲的角色 / 130 偏爱孩子的不利影响 / 138

家庭成员的出生次序 / 140

第七章 学校的影响

教育的变革 / 153 教师的角色 / 155 学校里的合作与竞争 / 159

评估儿童的发展 / 161 先天因素与后天培养 / 163 儿童的个性差异 / 166

第八章 青春期

青春期的特点 / 179 青春期的问题 / 181 青春期的性意识 / 187

第九章 犯罪及预防

犯罪心理 / 195 罪犯类型 / 205 合作的重要性 / 214
犯罪问题的解决之道 / 225

第十章 职业

平衡人生的三大问题 / 235 早期训练 / 238

第十一章 个体与社会

增进合作 / 249 社会兴趣缺乏与合作失败 / 251
社会兴趣与社会平等 / 257

第十二章 爱情和婚姻

爱、合作与社会兴趣的重要性 / 263 婚前准备 / 268
影响婚姻关系因素 / 273 构筑美满的婚姻 / 278

第一章 生命的意义

个体只有领悟到生命的意义在于贡献，
才能有迎难而上的勇气，
才更有可能取得成功。

人类生活在一个充满意义的世界。一直以来，我们所感受的环境并非只是环境本身，而是与人类生活息息相关的环境。即便在原初阶段，人类也是出于自我需求，才与身边的环境发生关系。

“树”意即“人类生活中的树”，“石头”意即“与人类活动相关的石头”。设法逃脱意义的范畴，投身于单纯环境之人往往不幸：其身离群索居，其行于人于己无益。一切均属徒劳。事实上，人类无法逃脱意义的范畴。我们赋予现实以意义，并基于此感受现实；我们感受的并非现实本身，而是被我们赋予了意义的现实。我们可以顺理成章地说，这种意义总是或多或少残缺未竟，甚至是不完全正确的。意义的国度充斥着形形色色的谬误。

如果我们问一个人：“生命的意义何在？”他可能无法回答。大多数人并不愿自寻烦恼考虑这一看似并无意义的问题，更不会穷其一生追寻答案。这个问题的确亘古有之，而时至今日，白发垂

髻，还会时不时地突然喟问：“生命究竟是为了什么？生命的意义何在？”无论如何，我们可以说，他们也仅仅在人生失意之际作此质询。当生活一帆风顺，径行直遂之时，这个问题无人问津。每个人也只有在其行动中才能回答这个问题。察其言，观其行，我们会发现他对“生命的意义”有自己独到的见解，其立场、态度、举止、言谈、习性、抱负、习惯和性格特点都与该意义密切相关。他的举止似乎在遵循某种特定的人生理念。所有行动都蕴含一种对世界和自我的见解，一种“我是这样，宇宙是那样”的判定，一种赋予自我与生命以相关内容的“意义”。

人有几多，生命的意义就有几何。如前所言，每种意义或多或少存有偏差。没有人能够把握生命的绝对意义。我们可以宣称，任何意义既然有所适用，就不能称之为绝对谬误。所有的意义均是居于两极之间的存在。尽管如此，我们可以区分答案的优劣和偏差的大小。我们可以洞悉较优者的相通之处，明察欠佳者的不足之地。通过这种方式，我们可以获得一种科学的“生命意义”，帮助我们衡量各种正确的意义，应对一切的人类现实。再次谨记，所谓“正确”是针对人类及其目的和意图而言，除此之外没有其他真理。即便存在另一真理，也终与我们无关，我们可能永远不知，而它也将毫无意义。

人生的三大约束

我们每个人都难免受到三种约束，因此必须加以考量。这三种约束构成了他的现实生活，他面临的所有问题都来自它们。他一直被这些问题纠缠，不得不做出应答处理；而这些应答将显示他对生活意义的个人见解。第一种约束就是我们居住在地球这样一个贫瘠的星球之上，别无去处。我们必须受其种种限制，只能利用其提供的可能性发展前进。为了个人生活的继续和人类未来的延续，我们必须谋求身心的发展。这个问题迫使每个人做出答复，无法逃脱。我们所做的一切，都为人类生活的现状做出了自己的解释：什么才是我们眼中必要的、合适的和可能的。而每种解释都建立在“我们属于人类，人类居住在这个地球上”这一前提下。

如果我们考虑到人类身体的不足以及所处环境的不安全，我们可以发现：为了自身生活，也为了整个人类的利益，我们必须得不得余力地巩固我们的答案，使之有先见之明且前后连贯。这如同我们在解决一道数学难题时，必须努力找到解决的方法。随意处之或胡乱猜想是不可取的，我们必须坚持不懈、千方百计地解答。我们找不到绝对完美的答案从而一劳永逸；不过，尽管如此，我们还是要尽我们所能寻求出一个近似答案。我们必须不懈努力找到更好的答案，而且这个答案必须永远适用于一个事实：我们被困在地球这个贫瘠的星球上，我们所处的位置决定了我们所有的优势和劣势。

接下来我们谈谈第二种约束。我们仅是众生中的一员。我们的身边尽是他人，我们生活在与他们的联系中。个人的缺点和限制决定了他不可能独自实现他的目标。如果他离群索居，努力独自应付他的问题，他会走向灭亡。他将不能继续自己的生活，他也将不能继续人类的生活。他总是和别人联系一处的，这种联系来自于他本身的缺陷、不足和限制。为了他个人的也是全人类的福利，最伟大的一步就是交流。因此，每个人生问题的答案都必须考虑这种约束：这种答案必须承认这样一个事实——我们处于交流联系之中，独处会引向毁灭。如果我们要生存下去，甚至我们的情感也要同这个最核心的问题、目的和目标一致——在我们居住的地球上，同我们的同类一道继续我们的个人生活和人类生活。

我们还受到第三种约束。人类分男女两性。个人生活和集体生活的维持必须接纳这个现实。爱情婚姻问题属于第三种约束。男男女女都必须面对。当遇到这类问题的时候，一个人的所作所为便是他的回答。人们尝试着运用不同的方法解决这类问题：他们的举止总会表现出他们是如何思考唯一对他们行之有效的方法的。这三种约束也因此提出了三类问题：怎样找到一份合适的职业允许我们在地球环境给我们设置的种种限制之下求得生存；怎样在人际间找到合适的位置互相合作并且分享合作成果；怎样让我们自己接受“我们生活在男女有别的国度里且人类的繁衍发展取决于我们的爱情生活”这一事实。

个体心理学已发现生活中所有的问题都可以归纳为三类——职业问题、人际问题和两性问题。每个个体在应对这三类问题的时候会持续不断地显露他对生活意义的独到见解。例如，我们设想存在这样一个人：爱情不圆满，工作不用心，朋友寥寥无几，和同伴交流困难。从他人生的约束限制中，我们可以总结出：他觉得活着是件艰难危险的事，时运不济，尽是失意。他行动领域的狭隘被理解成一种判断：“生活意味着——保护自己免受伤害，生活在自己的圈子里，逃离人群，不被触犯。”另一方面，我们假设存在另外一个人：爱情生活亲密无间，处处相互关照，事业有成，结交甚广且对自己很有帮助。对于这样的人，我们可以总结得出：生活于他是一项富于创造性的任务，机遇滚滚，没有不可挽回的败局。他面对人生所有问题的勇气也可以被理解成一种判断：“生活意味着——关心我的同胞，融入集体，为人类的美好贡献一己之力。”

社会责任感

在这里，我们就可以发现所有错误的和正确的“生命的意义”的常规标准。所有失败者——神经症患者、精神病患者、罪犯、酒鬼、问题儿童、自杀者、堕落者和妓女——之所以失败是因为他们缺乏同情和社会兴趣。他们在面临职业、交友和两性问题的时候不相信可以通过合作解决问题。他们赋予生命的意义仅是一种私人的

意义——别人无法从他取得的成就中获得利益，他们的兴趣也就止步于他们自身。他们成功的目标仅是空泛的个人至上主义，因此他们的成功也只对自己才有意义。当杀人犯手握一瓶毒药，他会有一种权力感，他关注的是自己的重要性，而对我们大家来说，有一瓶毒药并不能带来高人一等的权力价值。意义对于个人而言并无多大价值，意义只可能存在于交流之中，仅对一个人有意义着实没有价值可言。我们的目标和行动也是类似的，它们的意义只会体现在对他人的意义上。每个人都努力追求有价值的人生，但如果没有意识到他们的价值必须为他人的生活有所贡献的话，人们就会不断地走向歧途。

下面要讲述的是一个小教派领导人的轶事。一天她把信徒召集在一处，通知他们下周三是世界末日。她的信徒们受其鼓动，变卖财产，抛却所有尘世顾虑，激动地等待应许的劫难。可到了周三，一切相安无事。周四，他们派出了一名代表索要解释。“你看看我们都到了什么地步，”他们抱怨道，“我们丢弃了所有安身的家当。我们还告诉遇到的每个人周三将是世界末日，即使受到嘲笑讥讽，我们仍坚信不疑，反复强调这是千真万确的。但周三过去了，我们周围的世界一切正常。”“但是我的周三，”这位女先知回答道：“不等同于你们的周三。”她通过这种方式确保自己免受诘责。意义对于个人而言永远经不住考验。

一切正确的“生命的意义”都是普遍的——它们能与他人共

享，而且其正当性也会得到他人的认可。一种不错的解决人生问题的方法同样可以为他人清扫障碍，因为我们将发现一种成功应对共同问题的方法。即使是天才也只不过被定义为极其有用的人——一个人的人生只有得到他人的认可，并被认为能帮助他人的时候，我们才会称他为天才。这样的生活所蕴藏的意义必将是“人生的意义在于致力于全人类的幸福。”我们此处所指并非仅仅是口头的目标，我们看重的是实际的职业和成就。一个成功解决人类生活问题的人，表现起来就好像他已经完全自愿地意识到人生的意义在于对他人的关心以及与他人的合作。他所做的一切似乎都为了同胞的利益；而在他遇到困难的时候，他只按照与人类福祉一致的方式加以克服。

对于许多人而言，这兴许是一个崭新的观点，他们可能会质疑我们赋予生命的意义是不是真的在于贡献、他人的利益以及合作。他们也许会问：“那个人怎么办？如果他总是为他人着想，为他人谋幸福，他自己的生活会不痛苦了吗？难道对至少一部分的人来说，要取得更好的发展，他们难道不应该为自己多做考虑吗？我们当中的一些人不是应该首先学习捍卫我们自己的利益，或者强化我们自己的个性吗？”我认为这种观点是个极大的错误，它提出的问题也会引起误解。如果一个人赋予生命的意义在于有所贡献，而且他的一切情感皆围绕服务于此，他自然而然地将自己提升到最佳状态从而贡献自我。他会锻炼自己符合目标要求，他会培养自己的社会责任感，他会从实际经验中学习技能。认定了目标，接着就是训