

What Life Could Mean To You

经典
全译本

自卑与超越

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
江月 译

直面人类心理的本质和真相， 追溯人格形成的真实起源
个体心理学泰斗阿德勒的不朽杰作， 完全忠实于英文原版的经典译本

古吴轩出版社

中国·苏州

经典
全译本

自卑与超越

What Life
Could Mean
To You

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
江月 译

古吴轩出版社
中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越:经典全译本 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著;
江月译. — 苏州:古吴轩出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5546-0877-7

I. ①自… II. ①阿… ②江… 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 012708 号

责任编辑:蒋丽华

见习编辑:顾 熙

策 划:张 历

装帧设计:平 平

书 名:自卑与超越 (经典全译本)

著 者:[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒

译 者:江月

出版发行:古吴轩出版社

地址:苏州市十梓街458号

邮编:215006

Http: //www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话:0512-65233679

传真:0512-65220750

出 版 人:钱经纬

经 销:新华书店

印 刷:三河市兴达印务有限公司

开 本:900×1270 1/32

印 张:7.5

版 次:2017年2月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5546-0877-7

定 价:32.80元

第一章 生命究竟意味着什么 1

生命的意义是什么 / 2

生命的三项任务 / 4

社会感 / 6

身体缺陷 / 11

放纵与冷落 / 12

梦与早期记忆 / 14

合作的重要性 / 17

第二章 心灵与肉体 19

心灵和肉体之间的联系与冲突 / 20

情绪的作用 / 23

心理特征和身体类型 / 33

第三章 自卑感和优越感 37

自卑感 / 38

优越感的目标 / 44

第四章 早期记忆 55

早期记忆和生活方式 / 58

早期记忆分析 / 59

第五章 梦 73

梦的解析 / 74

弗洛伊德的观点 / 75

个体心理学方法 / 78

象征和隐喻 / 81

常见梦境 / 85

个案研究 / 86

第六章 家庭的影响 95

父亲的角色 / 103

重视与冷落 / 110

独生子女 / 117

第七章 学校的影响 121

教育的变革 / 122

教师的角色 / 123

课堂上的合作与竞争 / 127

对孩子发展的测评 / 128

先天因素与后天培养 / 130

第八章 青春期的引导 141

- 成年的挑战 / 143
- 青春期的问题 / 145
- 青少年心理健康 / 148
- 正视青春期 / 152

第九章 犯罪及其预防 155

- 了解犯罪心理 / 156
- 犯罪、精神病与懦弱 / 158
- 合作与犯罪的关系 / 158
- 人生三大问题 / 160
- 合作的早期影响 / 162
- 犯罪问题的解决办法 / 172

第十章 职业 187

- 平衡生活的难题 / 188
- 发挥兴趣 / 195

第十一章 人与社会 197

- 兴趣缺失与沟通障碍 / 200
- 社交兴趣与社会平等 / 204

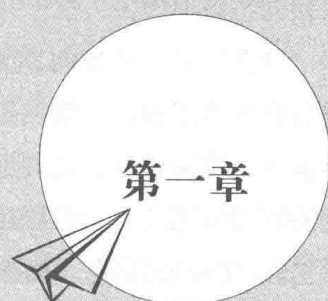
第十二章 爱与婚姻 207

爱、合作与社会兴趣 / 208

做好婚姻生活的准备 / 209

婚姻的承诺与责任 / 215

阿德勒年谱 227



生命究竟意味着什么

生命的意义是什么

人类是生活在一个“意义”的世界里的，所以我们体验事物的时候，并不会抽象地进行。这就是说，我们一生所经历的，并不仅仅是单纯的事物，还要从人的角度来看，我们经历的一切，究竟有什么意义。可即便是生存环境里最简单、最原始的经历，人类也只能从自身的角度去看待它们。所谓的经验，就是这样产生的。例如，“木头”是人类视角下的定义，“石头”也是人类视角下的“生活组成要素之一”。可惜的是，很多人总试图排除事物的意义去审视环境，导致的结果只能是无法理解最基础的人类情感，因而封闭自我、脱离社会，其实，这样的行为于人于己都没有什么好处。

人的生命是不可能脱离意义而孤立存在的，在现实中生活着的人，只有把现实提高到生命与存在的高度，来解读其意义和价值，而不是局限于现实本身，才有能找到生命意义的正确答案，即我们的现实，是从自我角度出发所阐释的现实。因此，一个理所当然的结论是，任何对“意义”的定义总是有遗憾和缺点的，且不完整，当然不可能完全正确。于是，这个看起来充满了对意义追问的世界的一大特征就是充满了各种谬误和荒诞。

假如我们问别人这样一个问题：“生命的意义是什么？”对方很可能会哑口无言。绝大多数人可能都想过这个问题，不过遗憾的是，很少有人愿意下功夫探求问题的本源。但这是一个自有人类以来就一直存在的问题，时至今日，它依然是人们最无法忽视的问题

之一，无论是老年人，还是年轻人，都或多或少地想过“活着有什么意义”、“生命究竟意味着什么”。

当然，客观地说，在一般情况下，人们往往只会在遭遇挫折后才会想起这个问题来。那些暂时生活幸福、没有遇到过什么重大困难的人，是很难去想这个问题的。只不过，任何人的一生都不可能是一帆风顺的，艰苦和挫折从来不会永不光顾谁，这是一个我们必须直接面对的现实。于是，人们在自己的遭遇中思考这个问题，也在自己的行为中寻找答案。

我们对人生意义的理解角度影响着我们的行为，不独言语，任何其他行为，也都是我们对“生命意义”进行的不同诠释。而我们的行为诠释，与我们所有的观点、态度、行为、表情、礼貌、抱负、习惯及个性等的表现都是一致的。我们的任何举止都在说明我们只能得出自己所理解的“意义”，我们的一举一动都表现着我们对这个世界及自身的看法。比如，一个人说：“我是这样的，世界就是那样的。”那么，这就是他所理解的自己和生命的意义。

有多少个人，就有多少种对生命意义的理解。谁的理解都不是绝对正确的，所以，既然无人能给生命意义下一个准确的定义，那么任何能为人所用的“意义”，都不会是绝对错误的。正是这两个极端，包含了人生的全部意义。当然，我们可以分辨这些人们所理解的意义哪些更有效、哪些更糟糕，哪些错小些、哪些错大些。我们还会发现，那些较好的意义解读有什么共同的优点，而那些不尽如人意的意义解读有什么无法掩盖的缺点。如果能从中找到普适性标准和意义，那么对揭开与人类有关的现实谜题是很有帮助的。当然，这个普适性标准和意义，是以人为参照系的“相对真理”，因为现实中不存在“绝对真理”。即使存在，也非人类自身可以理解的。对我们来说，这些真理既无法知道，也没有实际意义。

生命的三项任务

人类共同的有限性使得每个人的生活都受制于三大制约，所有人都得正视它们，因为它们构成了全部人生和现实，所有问题都源于这三大制约。我们时时刻刻都要面对这些问题。一个人对问题的处理方式，就是他对生命意义的解读。

第一个制约是，我们都生活在地球这个贫瘠的行星上，而不是其他地方，无法脱离地球，所以只能尽量利用地球上的各种资源生存，同时接受地球上所有的限制。为了延续生命，确保人类能够继续繁衍，我们必须重视自己的身心健康，这是一个谁都无法逃避的问题，谁都必须面对它的挑战。不管我们做什么事，都是对人类生命状态的回答，我们会知道哪些行为是必要的、合适的、可取的，哪些是不必要的、不妥当的、不可取的。这些回答都必须围绕一个核心：我们是人类中的一分子，和其他人类共同生活在地球上。考虑到人类肉身的脆弱性及其会导致的潜在危险，我们必须重新考虑这些人生问题。为了自己和全人类的美好未来，我们的答案必须既有远见又相互关联。正如做一道数学题一样，我们必须根据题意列步骤解出答案，而不是靠运气胡乱猜出一个答案来。对于生命的意义，虽然我们不可能找到一个完美答案，但可以努力地找一个最佳答案。我们的生活质量与地球带给我们的祸福紧密相关，所以，所有的答案都必须考虑人类具体将会遭遇到的困扰。

第二个制约是，任何人都不是人类的唯一成员，人类个体的弱

点和局限决定了任何一个人都无法单独生活，不能单独完成自己的人生目标，所以每个人都必须与其他人相互关联、相互依存。如果一个人独自面对一切，既不能延续自己的生命，也无法繁衍后代，唯一的结果就是迅速地死掉。受个体脆弱、缺点的限制，每个人都是与他人关联在一起的。所以，回答任何生活中的问题，都必须考虑到这个制约。想要好好活下去，我们的情感就必须与这个大问题一致，那就是，在这个地球上，与其他人一起居住，延续自己及全人类的生命。

第三个制约是，人类是由两种性别组成的。个体和人类集体生命的存续，都必须依赖这一事实。由于这一事实，人类才有了爱情和婚姻这两种关系，谁都无法绕开爱情和婚姻的制约，无论男女。而一个人对这一问题的行为和态度，就是他的答案。解决婚恋问题的方式虽然各自不同，但人们的行为会表明他们认为的最佳方式是什么。

三个制约引申出了三大问题：第一，如何找到一种职业，让自己在地球的天然限制下好好地活下去？第二，如何找到一个可以与同类相互合作且分享合作利益的位置？第三，人有两性，我们如何调整自己以适应人类延续依赖于两性关系的事实？

个体心理学（Individual Psychology）发现：对于每个个体来说，生命中的所有问题几乎都可以归纳在职业、社会和性这三个主要问题之下。每个人对这三个问题的反应，清楚地表明了他对生命意义最深刻的感受。假如一个人的爱情生活很糟糕，朋友也很少，那么，我们不难发现，他对工作也不够尽心，和同伴接触也会让他感觉不快乐，以他的生活遭遇，我们不难断言：他一定会觉得“活下去”是件痛苦而危险的事，对他来说，生活的机会太少而挫折太多——这就是他眼中生命的意义。这样一种对生命意义的界定，会使他的交际范围非常狭窄。于他来说，生命的意义仅是保护自己不遭受伤

害罢了，所以，他会倾向于封闭自己，努力避免与他人打交道。

反过来说，假如有一个人爱情生活非常甜蜜，工作也取得了突出的成就，他就会有很多朋友，交际广泛。这样的人一定会认为活着是一个创造的过程，生活充满了机会，没有什么不可克服的困难。于他来说，作为社会成员之一，与同伴们携手共进，为人类的幸福贡献出自己的一分力量，就是生命的意义。

社会感

根据上面列举的例子，我们不难发现，人们对于生命的意义之所以会出现不同的观点，是因为他们的社会感不同。如精神病患者、罪犯、酗酒者、问题少年、失恋者、自杀者、堕落者等失败者之所以失败，就是因为他们缺乏归属感和社会兴趣。这些人在面对职业、友谊和婚恋等问题时，都不相信用合作的方式可以解决。他们所认为的生命的意义只是一种属于极端个人的意义，认为没有哪个人能从个人成就中获益，所以他们感兴趣的只有自己。当然，他们也有成功的欲望，但他们要争取的不过是一种虚假的个人优越感，成功只对他们自身有意义。谋杀者手里拿着毒药时，可以体会到一种掌控感——依然是要关联他人，才可能满足他自己的欲望，但很明显的是，这种掌控感只能让他相信自己的力量，但对别人来说，有没有一瓶毒药，一点儿也不能让他变得更重要。

事实上，完全个人化的生命意义是没有意义的，也是不存在的，任何生命意义都只能通过与他人的交往来体现。同样，我们的目标和行为的意义在于让它们对别人也有意义。每一个人都希望自己能

成为最重要的那一个，但如果不知道人类最重要的意义是根据自己对他人生活做出的贡献而定的，必然会误入歧途。

我听过一个关于某个小宗教团体领袖的故事。有一天，她召集了自己的教友，说：“下星期三就是世界末日了。”惊恐万分的教友马上变卖了自己的所有财产，摒弃了一切对尘世的牵念，等待着世界末日来临。但是，到了星期三却什么也没有发生。第二天，教友们聚集在一起，找到说这个星期三是世界末日的那个领袖兴师问罪。“瞧瞧你给我们带来的麻烦吧！”他们说，“我们把所有财产都变卖了，把所有保障都抛弃了，还对我们遇到的所有人说世界末日就要在星期三到来。别人看我们笑话时，我们还毫不气馁地说，我们的消息来源绝对可靠。现在星期三已经过去了，世界丝毫未变呀！”“可是，”这位领袖却道，“我的星期三并不是你们的星期三呀！”很明显，这个领袖刻意制造了一个私人定义来逃避罪责。由此可见，除了糊弄别人外，私人定义实在没有任何意义。

真正的“生命意义”的标志之一，就是不能只对一个人有意义，它是可以被分享，也能被别人认可的意义。能够解决一个人生活问题的好方法，也能为另一个人解决类似的问题，对人类来说，这些方法才具有共同意义，也是可以分享的。即使是天才，也只能用他所产生的了不起的社会作用来定义。只有人们认为对他们来说很重要的人，人们才会将他称为天才。由此可见，生命的意义在于为社会做出贡献。我们说的不是职业动机，无论是做什么职业的，都不在讨论范围内，我们只注重成就。能够成功解决人类生活中种种问题的人，本身也表明了他知道生命的意义是让别人产生兴趣然后相互合作，在社会利益的指引下，认真地做每一件事。如果遇到困难，他会选择用不和别人利益发生冲突的方式来克服。对很多人来说，这很可能是一种新观点。他们也许会怀疑，生命的意义真的应该是奉献、让别人产生兴趣和互助合作吗？也许他们还会问：“那我们

又该为自己做些什么呢？如果总是考虑别人，一味地为别人奉献自己，难道不会累吗？难道不痛苦吗？倘若一个人想要自我发展，再怎么着也该为自己考虑下吧？我们难道不应该学会保护自身的利益或优化自己的个性吗？”

这类观点看起来好像正确，但事实上却大错特错。为了保护自己、优化自己，就得考虑自己这一问题，本身是个伪命题。如果一个人认为生命的意义在于对别人有所贡献，他的情感也指向这个目标的话，自然会把人格塑造成一种对他人、对社会都有贡献的理想状态。他会根据目标调整自己，会根据自己的社会感来训练自己，他会在练习中获得各种能力和技巧。只要认清了目标，学习实现目标的能力和技巧，就是极自然的事情了。为了解决生命中的三大问题，他会不断地充实自己，不断地提升自己的能力。

以爱情与婚姻为例，如果我们深爱着自己的伴侣，致力于丰富伴侣的生活，我们会竭尽全力去发挥自己的能力和才华。没有奉献目标却想凭空发展自己个性的装腔作势，只会徒增烦扰罢了。另外一点足以证明奉献与合作才是生命真谛的是审视遗产。你从祖先留下的遗产里看到了什么？只是他们对人类生活的贡献，如他们开发过的土地，建造的公路和建筑物吗？我们的传统、我们的哲学、我们的科学和艺术，以及我们处理生活问题的技能，无一不是祖先将生活经验互相交流的成果。而这些成果，都是为人类幸福做出过贡献的人留下来的，而另一些人，那些不懂得合作和奉献的人，那些赋予生活另一种意义的人，那些只会问“我该怎样逃避生活”的人，都怎么样了呢？已经彻底死亡，没有留下一点儿痕迹。他们的生命是如此苍白无力，连地球也似乎在对他们说：“我们不需要你，你根本不配活下去。你的目标、你的奋斗，连你所抱持的价值观念，都不会有未来。你是一个一无是处的人，快点儿消失吧！”

对于生命意义不是合作和奉献的人，我们可以确定：“你一无是

处，没人需要你，请你走开！”当然，我们会在现代的社会文化中看到许多不完美之处；一旦发现了弊病，就应该致力于改变它，但这种改变必须以为人类谋取更多的福利为前提。

在这个世界上，知道这一真相且持有这种观念的人到处都是。他们深深地知道：生命的意义在于对全人类感兴趣，并愿意与他人合作，为我们的社会做出贡献。为此，他们努力地培养着自己的爱心和对社会的兴趣。

所有宗教都关注拯世救人的问题。世界上所有的伟大运动，也都是人们想要增加社会利益的结果，宗教即朝这个方向努力的最大力量之一。但是宗教的真实内涵，却由于各种原因经常被曲解；除非宗教能更直接地致力于增加社会利益的工作，否则，我们很难看出它们能在增加社会利益方面做多少贡献。科学的发展使人们对同类的兴趣大为增加，所以也许科学比政治、宗教等其他运动都更有成就，也更能让人类了解生命的意义。

虽然我们在从各种不同的角度探讨这个问题，但我们的目标却始终是一致的——增加对别人及社会的兴趣，促进合作，为人类做出贡献。正面的生命意义是我们事业的守护神，而错误的生命意义却是附着于身上的恶魔。因此，我们必须了解这些问题：生命意义是如何形成的？彼此之间有哪些不同？出现重大错误应当如何纠正？等等。这些问题都是心理学研究里的问题，心理学之所以有别于生理学或生物学，是因为它能通过了解“意义”以及“意义”对人类行为和未来的影响，来增进人类的幸福。

从出生那天起，我们就在摸索中追寻着“生命的意义”。即使是婴儿，也设法估定自己的力量，努力判断自己的力量在自己的全部生活里所占的比重。到五岁时，孩子已经形成了一套独特而固定的行为模式，以此模式解决问题和进行工作。这时期的孩子已经具有了深刻而持久的观念，如“对这个世界和自己，应该期待些什

么”。他会用一套已经固定的先验知觉来观察世界：经验在形成之前，已被预先做了解释，而解释又是基于他给生命赋予的意义而进行的，即使错得一塌糊涂，即使因此形成的为人处世的方式会不断地给他带来不幸和痛苦，他也不会轻易地放弃自己的行为模式。

只有重新审视导致错误解释的环境，找出产生谬误的根源，并修正整套先验知觉，才能将错误的生命意义矫正过来。在少数情况下，个体也许会因为错误行为模式所导致的糟糕结果，而被迫修正自己对生命意义的定义，且靠着自己的能力成功地改变自己。但是，如果没有社会压力，如果他不知道再这样我行我素下去会自取灭亡，他一定不会改变自己。很多时候，对错误行为模式的修正，大部分人都需要借助某些心理学专家，他们了解每个人行为模式错误的根源，能给出一种较为合理的人生指导。

人对生命意义的定义并非是由环境决定的，而是我们自己对环境意义的定义，决定了我们是什么样的自己，我们对经验的意义的定义决定了我们是什么样的自己。但是，我们很容易犯这样一个错误：因为经历过某些特殊的事件，于是把这些特殊事件的经验，当成自己未来生活的基础。这一错误尤其容易发生在童年，大部分失败者都是童年不幸而导致了人格残疾。因为在婴儿时期患过重病或先后天因素而导致身体器官产生严重缺陷的孩子，心理上的负担会非常重，他们很难明白生命的意义在于奉献。除非有亲人关爱他们，愿意帮他们把注意力从自身转移到他人身上，不然，他们大都只关心自己的感觉。且不难预见，此后他们还会因和周围人比较而无限自卑。同伴的怜悯、揶揄或对他们的逃避，都会加深他们的自卑感。环境中的任何反应，都有可能让他们只关注自己，他们也因此被边缘化，不愿成为社会上的重要人物。

童年的伤害会被给予完全不同的定义，而不同的人也会对生命意义给出截然不同的解释。只有一个人的不愉快经历将来能对他有