

西方心理学大师名著典藏系列

理解 人性

[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

理解 人性

〔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

本书旨在使普通大众了解个体心理学的基本原理,与此同时,也对这些原理在日常关系处理过程中的实际应用进行了阐述。这里所说的日常关系不仅包括人与世界的关系、人与同伴的关系,还包括人的生活模式。

本书的目的在于:首先,指出个体的错误行为如何影响社会和公共生活的和谐;其次,教会个体认识自己的错误之后,指导个体如何融入社会生活。商业或科学方面的错误固然代价高昂、令人惋惜,但生活模式上的错误往往会危及生活本身。

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

理解人性/(奥)阿尔弗雷德·阿德勒著;张艳华译. —北京:清华大学出版社,2017
(西方心理学大师名著典藏系列)

ISBN 978-7-302-45960-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 310382 号

责任编辑:周 华

封面设计:张 静

责任校对:王荣静

责任印制:杨 艳

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 装 者:三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:11.25 字 数:193千字

版 次:2017年4月第1版 印 次:2017年4月第1次印刷

定 价:35.00元

产品编号:070448-01

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—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释,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作是不值得信赖,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,尽管梦的动机并不是那么高尚的动机。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—1900年，同是医生的阿德勒与弗洛伊德结识，并成为好友。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为。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,用谈话疗法治好了她的症状,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。伯恩海姆的几次催眠疗法治疗,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。”

序 命运就在人性中

探讨人性的科学,不能抱着自负以及骄傲自大的态度。相反,只有谦虚,才能理解它。人性问题留给我们一个艰巨的任务,解决这一问题自古以来人类文明追求的目标。这门学科的真正目的,并不是要造就一批符合时代要求的专家,而是要让每个人都理解人性。这个话题,无疑会让那些自以为学术研究专属于一个科学团体的研究人员很不舒服。

在现代,人与人之间存在着隔膜,我们之中没有人深刻地理解人性。然而在人类诞生之初,人类的生活不可能像今天这样,人与人之间距离遥远。由于家庭的阻隔,我们从童年开始就很少与其他人发生联系。不同的生活方式也造成我们与同伴之间缺少必需的、亲密的接触。实际上,这种接触对于人性的科学健康发展是非常重要的。由于缺乏与同伴之间的足够接触,我们就变成了同伴的敌人。我们对他们的判断,以及对待他们的方式和行为,通常都是错误的,原因就在于缺乏对人性的充分理解。人们经常提到这样一个事实:每个人每天都会遇见很多人,说很多话,然而彼此之间却没有交流,因为他们都把对方当成没有任何关系的陌生人。这个事实不仅存在于社会中,也存在于家庭这个狭小的圈子里。我们经常听见有父母说他们无法理解自己的孩子,而孩子则抱怨自己被父母误解了。对同伴的理解,决定了我们对待同伴的总体态度。因此,理解同伴是绝对必要的,这种理解也是社会关系的基础。假设每个人都拥有正确的足够的有关人性的知识,那么人与人之间的相处将容易得多,令人不安的社会关系也会因此消除。我们知道,只有当我们彼此不理解时,才会导致社会关系变得很糟糕,由此我们会被各种表面的现象所欺骗,进而陷入危险之中。

接下来,我们要解释:为什么要从医学,尤其是精神病学的角度出发来探讨这一问题,是为这一涵盖众多领域的学科奠定严格的科学基础;而且我们还要确定,这门研究人性的科学,它的前提是什么,它必须解决什么问题,我们能够期待从它那里得到什么结果。

首先,精神病学作为一门科学,要求大量与人性相关的知识为基础。在精神病的研究与治疗这一特殊的医学领域,精神病医生必须尽可能迅速而准确地看

清神经症患者的内心。只有深入了解病人内心深处的一切，才能做出有效的诊断，从而对病人进行有效治疗。流于表面是毫无价值的。正确理解病人内心，能取得治疗的效果，错误的理解只能收获惩罚。换句话说，我们关于人性的知识积累将在这一领域得到有效的检验。在日常生活中，我们对他人的错误判断不一定会造成严重的后果，因为可能要等到错误发生很久之后，结果才会显现出来，所以它们之间看起来并不存在明显的联系。我们经常会吃惊地发现，由于误解了同伴而造成的悲剧，往往在几十年之后才显露出来。这种情况着实令人担忧，同时也告诫我们要吸取教训，每个人都有必要，而且也有责任掌握一些与人性相关的有效的知识。

我们在考察神经症患者之后发现：这类人的心理异常、心理情结、心理失调在结构上与正常人的心理活动几乎没有什么区别，两类人群的心理都有着同样的构成要素、同样的前提条件和同样的运动变化。唯一的不同是，在神经症患者身上，它们表现得更加明显，也更容易识别。这一发现的价值在于：我们可以在变态心理的案例中学习，眼光也会因此而变得更加敏锐，一眼就能发现正常的心理生活中相关的运动变化及其性格特征。而对我们的要求，则只是多加练习，多些热情和耐心，这不过是所有职业的基本要求罢了。

一开始，有一个伟大的发现：精神生活结构中最重要决定因素产生于童年早期。这一点并不稀奇，每一个时代的伟大学者都有过同样的发现。它真正令人感到新奇的地方在于，基于这一发现，我们能够把童年的经验、童年的记忆和童年时期的态度，与后来的精神生活中的各种表现联系在一起，概括出一个前后连贯的、确切的模式。我们将以这种方式，对个体早期的经验、态度与成年后的经验、态度进行比较。这种联系使我们发现了重要的一点，即精神生活的个别表现从来都不能被看作是自足的实体。我们要理解这些个别的表现，就必须把它们看作是不可分割整体的某个特定方面。只有当我们能够断定它们在精神活动的总趋势和总的行为模式中占有什么样的地位时，只有当我们发现个体的整体生活方式，真正了解他童年时期潜在的态度与他成年时期的态度时，我们才能对这些个别的表现做出评判。总而言之，它明确表现出心理活动根本没有任何变化发生。尽管心理现象的外在形式及具体化、符号化的形式可能产生变化，但心理活动最基本的原理、目标、动力以及所有将心理活动引向最终目标的因素，一直没有改变。一个患有焦虑症的成年人，他的心里充满怀疑与不信任，他尽力远离他人，表现出来的性格特征和心理活动是他在三四岁时就已经形成的，但由于这些性格特征和心理活动所表现的孩子气似的单纯，它们没能得到清楚的解释。

因此,我们的研究在很多时候会追溯到病人的童年时代,这也是我们研究的指导原则。我们也逐渐练就了一项技能,即便在一个人目前不在的情况的前提下,只要知道他童年的经历,我们就能揭示出他的性格特征。我们认为,一个成年人身上所体现出来的性格特征,直接反映了他童年时期的经验。

只要了解病人童年时最为生动的记忆,清楚这些记忆背后的正确含义,我们就能准确地重建病人现在的性格。这种做法基于一个事实,即个体一般不容易偏离他童年时期形成的行为方式。一个人童年时期建立起来的行为方式,即便在成年后处于完全不同的境遇中也几乎很难被改变。当一个成年人的生活态度改变时,只要精神基础没有改变,他的行为模式也一般不会改变。一个人成年后的活动路线,往往与童年时的一样。根据这种现象,我们不难推断出,他的人生目标也没有改变。当我们希望改变行为模式时,还有另一种理由使我们把注意力集中在儿童时期的经验上。是否改变一个人成年后的无数经验和印象并不重要,重要的是找到病人的基本行为模式。只有理解了这一点,我们才能了解他的基本性格,并且对他的疾病给出正确的解释。

我们这门科学是建立在在对儿童精神生活的考察基础上的,其中许多研究都致力于对生命最初几年的研究。这个研究领域有很多素材从来没有被揭示、没有被探索过,所以任何人都可能发现新的对人性有价值的资料,这些资料对于人性的研究具有巨大的作用。

我们并不是为了研究而研究,而是为了人类的利益,通过研究逐渐摸索出了一种可以预防不良性格的方法。与过去的思想不同,我们的研究已经深入到教育学领域,应用于教育学多年。对于任何希望在教育领域进行探索,并在这一领域运用他在人性科学研究中有价值的发现的人来说,教育学是一个真正的不属于任何人的宝藏。因为教育学的知识与人性科学的知识一样,都来自实践,而不是书本。

优秀的画家们,往往会把自己所感受到的人物性格特征融入人物肖像绘画中。而我们也应该像那些优秀的画家一样,认同他人心理活动的表现,设身处地感受他人的喜怒哀乐。从理论上讲,人性科学应该是一种有很多表现形式的艺术,它与其他所有的艺术紧密相关,并且对它们有用。在文学和诗歌领域,它的重要性尤其突出。研究人性科学的首要目的是增强我们对于人的了解,这也意味着,它将促进我们有可能形成一种更健康、更成熟的心理发展模式。

然而人们往往在对人性的理解上格外敏感,这也是我们遇到的一大难题。大部分完全没有研究过人性科学的人,也认为自己非常精通这门科学。但如果

我们提出要检验这些人对于人性的认知，他们通常都会愤怒，因为这种要求在他们看来是一种冒犯。只有真正经历过心理危机的人，才能完全识别他人身上同类的心理危机，也就是说，只有感同身受的人，才会发自内心地希望了解人性知识。

可见，我们在运用关于人性科学知识的时候，有必要使用一些正确的策略和技巧。原因在于，当我们把探寻到的关于一个人内心深处的真相毫不掩饰地、赤裸裸地展现在他面前时，他会认为这是最令人憎恨的事情，因而会千方百计地加以排斥。所以，如果不想招来痛恨，最好不要用这种方式。滥用和误用根据人性知识了解到的各种事实，只会招致别人的深恶痛绝和恶评如潮。打个比方，一桌人吃饭，某人已经掌握了或者猜测到坐在他旁边的人的性格特征，迫不及待地想要告诉在座的所有人，结果可想而知。

仅仅引用人性科学的基本原理来作判定也不妥。且不说那些了解一点儿皮毛，还没有从整体上理解这门科学的人，就算是那些真正理解了这门科学的人也会觉得受了侮辱。在这里有必要重申已经说过的话：人性科学要求我们必须谦虚。草率地宣布我们的实验结果，无异于急切想要把自己知道的一切都抖搂出来的小孩子的做法，一个成人有这种举动实在是失妥当。

我们建议，那些自认为了解人的内心的人首先应该对自己进行一个测试。他不应该把自己在为他人服务的过程中得到的实验结果，毫无保留地抛给那些不情愿的牺牲者。这样的人只会给人性科学这门仍处于发展阶段的科学带来新的困难，而实际上也达不到自己的目的。而对于我们来说，也不得不忍受由于那些年轻探索者的轻率热情造成的错误所带来的负担。我们最好保持谨慎小心，时刻记住：在给出部分结论之前，我们必须对事物有完整全面的判断。此外，只有确信不会对某人造成伤害，我们才能发表这些结论。因为，以错误的方式断言他人性格，或者结论虽然正确，却选择了一个不适当的时机说出来，结果都只会给人造成极大的伤害。

在继续进行其他各项思考之前，很多读者一定已经开始反对我们的主张了。前面曾经提到过的关于个体的生活方式固定不变，这一观点是很多人难以理解的，因为个体的一生中，有许多改变自身生活态度的经验。我们必须记住，任何经验都可能有许多种不同的解释。两个人在同样的经历中得出同样结论的概率几乎为零。这说明一个事实，即我们的经验并不一定能让我们变得更聪明。人们确实可以学会避开一些困难，并且能够得到对待他人的一种哲学态度，但他的行为模式并不会因此而改变。在以后的考察过程中，我们将发现，每个人都会运

用自己的经历达到同样的目的。进一步来说,所有的体验都必须与他的生活方式相适应,与他的生活模式完全相符。大家都知道,每个人经验的形成靠的是自身,自己决定了该怎样去经历以及体验到什么。我们发现,人们在日常生活中总是从自身的体验中得出他们渴望得到的结论。比如,有一个男人不断地犯某种错误,如果你成功地使他相信自己做错了,那么他的反应将会出现变化。他可能总结说,自己过去就该避免犯这样的错误,只不过这种概率比较小。更大的可能是,他会拒绝改正,说由于犯同样错误的时间过长,已经形成了习惯,很难改变了。他也有可能为自己的错误找各种借口,比如,父母的过错和教育的失误,或一直缺少关爱,或从小就被宠坏了,或曾受到粗暴的对待,等等。总之,就是为了替自己的错误开脱。无论他找到什么借口,只不过是在掩饰一个事实,那就是他希望能推脱自己的责任。以这种方式为自己找到看似正当的理由,逃避自我批评。所有的过错都是别人造成的,而自己似乎完全没有被谴责的理由。这类人忽略了一个事实,即他们很少尽力避免自己犯错。他们更急于维护自己的错误,而热衷于谴责自己所受到的不良教育,这或许倒是一种有效的辩解。根据各种对同一经验的解释以及从一种经验中可能得出的多种结论,我们能够理解,为什么一个人不改变自己的行为模式,却不惜扭曲或者歪曲自己的经验以符合行为模式的要求。人类所面临的最大的难题,就是认识自己和改变自己。

一个没有精通人性科学的理论,没有掌握人性科学技巧的人,很难取得对他人教育的成功。他会完全停留在事情的表面,看到事情的表象发生了改变,就错误地以为自己完成了某些有意义的事情,还对此深信不疑。而我们根据事实已经了解,只要一个人的行为模式没有发生根本的转变,那么这种技巧对个体的改变实在是微乎其微,所有表面的变化不过停留在外表,而且毫无价值。

改变一个人的过程并没有想象中那么简单,需我们抱着乐观和耐心的态度,首先要做的就是消除所有个人的虚荣心,因为,个体被改变并不是为了满足他人的虚荣心,而是出于一种责任。此外,改变的过程必须遵循以下这种方式的指导,也就是这种方式必须站在被改变的人的角度,能够被他们所理解和接受。打个比方,这就像我们把一个人最爱吃的菜摆放在他面前,如果我们没有按照他所认为的合适的方式来烹饪,没有按照他的要求端上桌,那么他就会拒绝吃这些菜。

人性的科学还包括社会的一面。如果人与人之间能够更好地相互理解,那么大家都能够友好相处,以更合适的方式交流。有了这个前提,欺骗将不复存在,人们也不会感到失望。欺骗的存在,对于社会来说是一种危险。必须把这种

危险以及研究成果展示给我们的同事们。在我们身上起作用的未知的和潜意识的力量的价值,应该被那些与我们一样研究人性科学的人们所了解,他们也必须使他们的实践对象理解,并帮助这些对象通晓人类行为中所有的掩饰、歪曲、伪装等各种小伎俩。为达到这一目的,我们必须通晓人性科学,同时有意识地附上社会目的,将它付之于实践。

我们已经提出过,不能只从理论上运用人性科学,那么谁最适合搜集有关人性科学的素材并且运用它?仅仅在理论上掌握了所有的规则和资料是不够的,我们还必须把研究结果运用在实践中,同时联系实践进行研究。这样,我们的眼光才会变得比过去更加敏锐深刻。人性各科理论的真正目的也在于此。这门科学充满了活力,只不过要求我们必须深入生活,在生活中检验和运用我们已经掌握的理论。现代教育缺乏为我们提供关于人类本性的正确知识的能力,在以往的教育中,我们对人性的了解实在太少,而且掌握的相关知识大多都不正确。儿童的发展完全靠课外活动对自己经验的评估,在此方面没有得到合适的引导。今天,人性科学对于时代的意义,就像化学之于炼金术,因为我们还没有形成得到人类内心真正知识的传统。

我们发现,最适合从事人性研究的,是那些还没有被复杂混乱的教育体制从他们的社会关系中分离出去的人。在最后的分析中,我们所讨论的各色人等,不是乐观主义者,就是仍然在与自身的悲观主义继续抗争的未屈服者。仅仅了解人性是不够的,还必须切实体验人性。由于今天仍然缺乏充分的教育,只有一类人能够真正理解人性。他们要么是犯了罪而悔悟的人,要么是那些曾经陷入精神上的偏差深受其害而最终自救的人,又或者是那些曾经差点儿陷入精神偏差感受到了冲击却能及时抽身的人。此外,那些具有认同能力、移情能力的人,自然也可以掌握人性。洞悉人性的人往往亲身经历过种种激情。幡然醒悟的罪人是有价值的人,他们悔过,就像宗教开始形成时的反思一样。比起数不胜数的所谓的正派人士,他们站得更高。为什么?因为人生的重重困难没能打倒这类人,他们从生活的泥潭中挣脱了出来,过去的堕落经历给了他们教训,给了他们力量。他们的思想境界最终得到了升华,理解人生中美好的一面,也能够正确看待人生中丑陋的一面。这种对于人生的理解,是包括正派人士在内的其他任何人都不具备的。

对于那些行为模式有偏差,人生观错误,缺乏幸福感,陷入痛苦之中的人,我们有责任利用自己所掌握的人性的知识,去帮助他重新调整自己的人生观,帮助他确立更好的、更适合群体生活的人生价值,以获得现实存在的幸福。除此之

外,还要提供给他一套新的思想体系,指引给他另一种充满社会感和公共意识的生活方式。我们并不打算构建人的精神生活的理想结构。对于困惑的人来说,新的观点本身就具有重大的意义,它会让人明白自己错在什么地方。我们认为,那些把人类所有的活动都看作是原因和结果的人,很容易误入歧途。这种因果论,只有在自我认识和自我批评中仍然具有活力,而且依然主导生活的前提下,才会具备全新的意义,而经验的结果也会获得全新的价值。一个人只要掌握着自己行为的动力和内心的动力,他自我认识的能力就会大大提高。理解这一点,他将会变成与众不同的人,也就不会再逃避由于自身原因所造成的不可避免的后果。

希罗多德

作者自序

本书意在向普通大众介绍个体心理学的基本原理。同时，书中也列举了这些基本原理在现实生活中实际应用的例子。这些例子处理了人们日常行为中的诸多关系，既包括人与世界的关系，也包括一个人与他的同伴之间的关系，还包括群体和个体生活组织的关系。

我曾在维也纳的人民学院进行过为期一年的演讲，本书是以这些演讲为基础写成的。听我演讲的人年龄各异、职业不同。

本书的目的是：指出个体的错误行为为什么会影响我们的社会与共同生活的和谐；在此基础上，引导个体认识到自身的错误，并在最后指出实现与群体生活协调一致的方法。商业和科学中出现了错误，人将会为此错误付出巨大的代价，而且错误本身也是令人遗憾的，况且一个人行为中的错误往往会危及人生活自身。本书的任务是为人们在更好地理解人性的道路上提供一盏指路明灯。

阿尔弗雷德·阿德勒