

What Life Could Mean to You
study of the individual mind



自卑与超越

个体心理研究

[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒◎著
Alfred Adler

石磊◎编译



中国商业出版社

What Life Could Mean to You
study of the individual mind



自卑与超越

个体心理研究

[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒◎著
Alfred Adler

石磊◎编译



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿弗雷德·阿德勒著; 石磊编
译. —北京: 中国商业出版社, 2017. 6

ISBN 978 - 7 - 5044 - 9803 - 8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 069401 号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市金轩印务有限公司

* * * *

880 毫米 × 1230 毫米 32 开 10.5 印张 209 千字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序

阿尔弗雷德·阿德勒(1870~1937),现代著名的精神分析学者,个体心理学的创始人,人本主义心理学的先驱,现代自我心理学之父,和弗洛伊德、荣格一起被人们称作现代心理学的三大奠基人。

他出生在维也纳郊区的一个富裕家庭,从小身患先天性残疾,后来又得了一场几乎致命的重病。上学后,又因数学成绩差,受到学校老师的歧视。这些遭遇使阿德勒在童年时期,无论是身体上还是精神上都遭受了莫大的创伤甚至是摧残。

虽然他遭受了很多苦难,但他对生活没有产生消沉和自卑情绪,反而以超人的毅力,成为生活的强者。顽强的意志和刻苦的努力,改变了他的人生。他在1918年出版了《理解人类本性》一书。1932年在受聘长岛医学院教授期间又出版了一部《生活对你应有的意义》,被译成十几种文字出版。之后他又出版了《自卑与超越》、《人性的研究》、《个人心理学的理论与实践》、《生活的科学》等著作。由于他对人类个体心理的出色研究和取得的卓越成就,吸引了很多个体心理学研究者的热切关注,他的影响也日益扩大。

阿德勒曾当过军医、医学院教授，也担任过心理医师，在维也纳设立了许多儿童心理辅导诊所，经常到美国和欧洲各国发表演说和医治病人。他所倡导的个性发展与社会精神，对现代心理学产生了深刻影响。阿德勒的个体心理学理论，让我们了解了人生的许多问题，让我们常常思考“什么是生命的意义”。这是一个社会问题，是一个跟全体人类相联结的感觉，他告诉我们：“生命遭遇的最大的困难，以及造成他人最大的伤害的，是那些对人类没有兴趣的个体，而就是这类个体导致了人类所有的失败。”

今天，我们翻译的这本《自卑与超越》的中文版，相信会让读者从阿德勒的思想体系中体会到个体心理学的独特魅力，从而帮助我们省察自己的生活风格，寻求适合自我的超越，为您正确面对挫折和解决各种矛盾起到引导、启示作用。

目 录

一、自卑与超越	001
(一) 生活的意义	001
(二) 心灵与肉体	010
(三) 自卑感与优越感	019
(四) 人的记忆	033
二、战胜自卑	048
(一) 塑造个性	049
(二) 早期的回忆	055
(三) 爱情、婚姻	062
(四) 神话与现实	095
三、超越自卑从孩子抓起	123
(一) 家庭对孩子的影响	123
(二) 孩子在学校的教育	142
(三) 青春期教育	160
(四) 犯罪与预防	173
(五) 职业责任	192
四、对人生的挑战	207
(一) 人性的本质	208

(二) 人的心理现象	219
(三) 性格的行为模式	228
(四) 行动与情感	239
(五) 挑战人生	248
五、生命的科学	264
(一) 生命的发展	265
(二) 个体的目标	271
(三) 人格的统一性	275
(四) 象征的整体性	299

一、自卑与超越

人类生活在“意义”的领域之中，在看待“自卑与超越”的问题时，人们能够战胜自卑心理，超越其狭隘思维，便能体悟到生活意义之所在。我们能体验到的并不是单纯的生活环境，而是环境对于人类的重要性。即使是环境中最单纯的事物，人类的经验也是以其目的来加以衡量的。

我们一直是以赋予现实的自卑与超越来感受生活之意义的，我们所感受到的，不是现实本身，而是它们生活过解释后的事物。因此，我们可以顺理成章地说：这些自卑与超越的意义多多少少总还是不完全的，或者也是不完全正确的，其本身之中也充满了错误。所谓的错误并不是绝对的，它只存在于正确之间的各种变化之中。

（一）生活的意义

人类的生活必须要有意义。也就是说，生活与“意义”

是相随相伴的。

到底什么是生活的意义？对于这个问题，人人都能说得清楚，但未必人人都能很回答得准确。尤其是处在矛盾状态中的人，不是因此而使自己困扰，就是用老生常谈式的回答来搪塞。但是自有人类历史起，这个问题就已经存在了。如今，青年人（老年人也不例外）也常会发出这样的疑问：“我们是为什而活？生活的意义又是什么？”我们可以断言：他们只有在遭遇失败的时候，才会发出这种疑问。假使每件事情都平平淡淡，在他们面前没有阻碍，那么这个问题就不会诉诸笔端。如果我们对每个人的话语都充耳不闻，而只观察他的行为，我们将会发现：每个人都有其“生活意义”。他的姿势、态度、动作、表情、礼貌、野心、习惯，乃至性格特征等，都以遵循这个“生活意义”而行。他的作风，他的一举一动，都蕴涵着他对这个世界和他自己的看法，好像在说：“我就是这个样子，而宇宙就是那种形态。”这便是他赋予自己的意义以及他赋予生命的意义。

生活的意义因人而异。我们说过，每一种意义多少都含有错误的成分，都在正确和错误之间变化。没有人拥有绝对正确或绝对错误的生命意义。然而在此我们却可以将意义分出高下：有的美好，有的糟糕；有的错得多，有的错得少。我们还能发现：较好的意义具有哪些共同特征，而较拙的意义都缺少哪些东西。这样，我们就可以得到一种科学的“生命意义”，它是真正的意义的共同尺度，也是能使我们应付与人类有关的

现实“意义”的。在此，我们必须牢牢记住：真实指的是对人类的真实，即对人类目标和计划的真实。除此之外，别无真实可言。

1. 生命的联系

每个人的生命线都有三个重要的联系，这些联系是每个人必须铭记于心的。他们的现实由这些联系构成，而面临的问题也都是这些联系造成的。由于这些问题总是不停地缠绕着人类，人类就必须不断地回答这些问题，并表现出每个人对生命意义的个人概念。

首先，我们居住于地球这个贫瘠星球的表面，并借其所提供的资源而得以成长。因此，如何发展我们的身体和心灵以保证人类的未来得以延续，是每个人都必须面对的问题，至今没有人能逃避它的挑战。无论我们做什么事，我们的行为都是对人类生活情境的解答：它们显现出我们心目中认为哪些事情是必要的、合适的、可能的、有价值的。而所有解答又都被“我们属于人类”以及“人类居住于地球”等事实限制。

当我们虑及人类肉体的脆弱性以及居住环境的不安全性时，为了我们身心的生命和全人类的幸福，我们必须拿出毅力来确定出答案，这就像对一个数学问题而必须努力解答一样。我们不能单凭猜测，也不能希图侥幸，而必须用尽各种方法，坚定地从事此事。我们虽然不能发现绝对完美的永恒答案，但是却能竭尽所能来找出近似的答案，并通过不停的奋斗，以求得更为完善的解答。这个解答能针对“我们被束缚于地球这

个贫瘠星球的表面上”这个事实，以及环境所带来的种种利害关系。

其次，我们并非人类种族的惟一成员，因此必然要和他人发生关系。为自己的幸福，为人类的福利，每个人都要和别人发生关联。个人的脆弱性和种种限制，使得他无法单独达到自己的目标。单凭个人的力量来应付自己的问题，必然无法保持自己的生命，也无法将人类的生命延续下去。因此，对生活问题的每一种答案都必须把这种联系考虑在内，即必须顾及“我们生活于和他人的联系之中，假使我们变得孤独，我们也必将灭亡”这个事实。我们的最大目标就是——在我们居住的地球上，和我们的同类合作，以延续我们的生命。

再次，我们还被另一种联系所束缚。人类有两种性别，故爱情和婚姻即属于这种关系。个人和团体共同生命的保存都必须顾及这个事实，每一个男人或女人都不能对此问题避而不答。人类面临这问题的所作所为，就可算作答案。

前面阐述的三种联系，构成了三个问题：（1）如何谋求一种职业，使我们在地球的天然限制之下得以生存；（2）如何在我们的同类之中获取地位，以便我们能互相合作并分享合作的利益；（3）如何调整我们的情绪，以适应“人类存在有两种性别”和“人类的延续扩展，有赖于我们的爱情生活”等事实。

个体心理学发现，生活中的每一个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，都能明白地表现出他对生活意义的最深层的感受。举个例子来说，假如有一人。他的爱情生活很不完美，对职业也不尽心竭力，朋友也很少，他又发现和同伴接触是一件痛苦的事，那么凭他生活中的这些拘束和限制，我们可以断定：他一定会感到“活下去”是一件艰苦而危险的事。他拥有的机会太少，而承受的挫折太多。他的活动范围狭窄，可以用他的判断来加以解释，即“生活的意义是保护我自己以免受到伤害，把自己圈围起来，避免和人接触”。反过来说，假如有一人，他的爱情生活的各方面都非常甜蜜而融洽，其工作亦获得可喜的成就，他的朋友很多，他的交游广阔而且成果丰硕，那么我们能断定：这个人必然感到生活是属于创造性的历程，他抓住了许多机会，并克服各种困难。凭他应付生活的多种问题的勇气，即可作出如下断言：生活的意义是对同伴发生兴趣，而作为团体的一分子，便要对人类幸福贡献出自己的力量。

2. 奉献的实在意义

综上所述，我们可以分别得出多种错误生活意义和多种正确生活意义的共同尺度。所有失败者（如神经病患者、精神病患者、罪犯、酗酒者、问题少年、自杀者、堕落者、娼妓）之所以失败，皆是因为他们缺乏从属感和社会兴趣。他们决不相信可以用合作的方式来处理职业、友谊和性等问题。他们赋予生活的意义，是一种属于个人的意义。他们以为，没有哪个人能从完成其目标中获得利益，他们的兴趣也只停留于自己身上。他们争取的目标是一种虚假的个人优越。谋杀者在手中握

有一瓶毒药时，可能会体会到一种权力之感，但是对别人而言，拥有一瓶毒药却并不能抬高他的身价。事实上，属于私人的意义是完全没有作用的。意义只有在与他人的交往时，才会有存在的价值。我们的目标和动作也是一样。每个人都努力地想使自己变得重要，但是如果他不能领会人类的重要性是依照对别人生活所作的贡献而定的话，那么他必定会踏上错误之途。

我曾听过一则关于一个小宗教团体的领袖的轶事。

有一天这位领袖召集了她的教友，然后告诉他们：世界末日在下星期三就要来临了。教友们在她的蛊惑下，大为震惊，纷纷变卖了自己的财产，放弃了俗世的杂念，紧张地等待着灾难的到来。结果，星期三毫无异象地过去了。星期四，教友们聚在一起向她兴师问罪：“瞧瞧我们的处境，是多么的困难！我们放弃了所有的保障，并把消息告诉我们遇到的每一个人。他们讥笑我们的时候，我们还充满信心地说：我们的消息是从拥有绝对权威的人那里听来的。现在星期三已经过去了，世界怎么仍然完整无恙呢？”可是这位女“预言家”说：“我的星期三并不是你们的星期三呀！”她就这样用属于她私人的意义来逃避别人的攻击，属于私人的意义，实在是经不起考验的。

所有真正生活意义的标志是：它们是别人能够分享的且被别人认定为有效的东西。能够具备用方法解决生活问题的人，必然也能为别人解决类似的问题。因此这种生活的意义必然表现在：“生活意义——对团体贡献力量。”在此，我们谈的不

是职业动机。我们不管职业，而只注重成就，能够成功地应付人类生活的人，他所做的每件事情似乎都被其同类的喜好所指引，而当他遇到困难时，他会用不与别人利益发生冲突的方法来加以克服。

另外，还有一点足以证实：奉献乃生活的真正意义。正视现实，我们便发现祖先留下的东西——他们对人类生活的贡献——公路、建筑物、开发过的土地以及在处理人类问题技术方面的种种生活经验。而那些不合作分子，那些赋予生活另一种意义的人又会怎么样呢？他仍只会问：“我该怎样逃避生活？”他们身后一点痕迹也没有留下，整个生命也疲惫不堪。我们的地球似乎曾说过：“我们不需要你，你根本不配活下去。你的目标，你的奋斗，你所探讨的价值观念一直都没有未来可言。滚开吧，一无可取的人！快快消逝吧！”对于不是以合作为生活意义的人，我们所下的断语是：“你是没有用的，没有人需要你，走开！”在现代文化中，仍存在许多不完善之处。一旦我们发现其弊端，就应该改变它。

许多人都知道生活的意义是对人类、地球发生兴趣，并努力地培养爱情和社会兴趣。在各种宗教当中，我们能看到这种济世救人的心情。世界上所有伟大的运动，都是人们想要增加社会利益的结果，宗教便是朝此方向努力的最大力量之一。然而宗教的本来面目却经常遭遇曲解，在其现有的表现之上，我们很难再看出它们能做更多的事，除非它能更直接地致力于这项工作。

个体心理学采用科学的方法和技术，使人们对其同类的兴趣大为增加，所以它或许比政治或宗教等其他运动更能接近“为人类谋取福利”这一目标。

因为这种赋予生活的意义，其性质如同我们事业的守护神或随形魔王，所以我们如何形成这些意义，了解彼此间的不同点以及如何纠正错误，就显得非常重要。这些属于心理学的研究范畴。心理学有别于生理学或生物学之处，就是它能利用“意义”以及它们对人类行为和人类未来的影响等，来增进人类的幸福。

一旦我们发现并了解到生活的意义，我们即已拥有了把握整个人格的钥匙。有人说：人类的特征是无法改变的。事实上，只有对那些未曾把握住解开此种困境之钥匙的人需待改变，这种说法才是正确的。

3. 合作精神

我们说过，假使无法找出最初的错误，那么讨论或治疗也都没有效果。而改进的唯一方法，便在于训练他们更进一步地合作及更有勇气地面对生活。合作也是我们拥有的防止神经病倾向发展的一种重要保障。因此，儿童应该被以合作精神鼓励及训练，在日常工作及正常游戏中，他们也应该被允许在同龄儿童之间，自己找出自己的行为方式。任何妨碍合作的现象都会导致严重的后果。只学会对自己有兴趣的被宠坏的孩子，很可能把对别人缺乏兴趣的态度带到学校。他对功课有兴趣，只是因为他认为这样做能换来老师的宠爱；而当他接近成年

时，缺乏社会感觉对他的不利会变得愈来愈明显。当他的毛病再次发生时，他已经不再为责任感和独立性而训练自己，而他本身的特性也已经不足以来应付任何生活的考验了。

我们不能因为他的短处而责备他。当他尝到苦果时，我们只能帮助他设法加以补救。不能期待一个没有上过地理课的孩子在这门课的考卷上会答出好成绩，也不能期待一个未经过合作之道训练的孩子，在面临一个需要合作的工作之前，能有良好的表现。但是任何生活问题的解决都有合作的精神和能力，而每种工作也都必须在人类社会的架构下，以能够增进人类福利的方式来予以执行。其实只有了解生活的意义在于奉献的人，才能够以勇气及较大的成功机会来应付所面临的所有困难。

如果老师们、父母们及心理学家们都能了解赋予生活以某种意义时可能犯的错误，我们就能相信：缺乏社会兴趣的儿童对他们自己的能力、对生活的机会，就会有较乐观的看法。在他们遇到问题时，他们就不会停止努力、寻找捷径、设法逃避，把肩上的重担推给别人，口出怨言以博取关怀或同情，或觉得非常丢脸而自暴自弃，或问：“这种生活有什么用处？它使我们得到什么东西？”他们将会说：“我们必须开拓我们新的生活。这就是我们的责任，我们也能够对付它。我们是自己行为的主宰。”假使每个人都能独立自主，而且都能以这种合作的方式来应付其生活，那么人类社会的进步必然是无止境的。

（二）心灵与肉体

是心灵支配肉体，还是肉体控制心灵？唯物论哲学家与唯心论哲学家对这个问题进行了旷日持久的争论，尽管双方都提出了数以千计的论述及相应的证据，但仍然未能争论出个所以然来，且于事无补。

亟待治疗的病人都具有肉体及心灵，如果我们治疗的理论基础是错误的，我们便无法帮助他们。我们的理论必须能经得起实践的考验。

1. 身心动态关系

个体心理学所造成的紧张情势，不再把这个问题看成是水火不相融的。我们研究的是肉体 and 心灵的动态关系。我们认为肉体 and 心灵二者都是生活的表现，也都是整体生活的一部分，并且也开始以整体的概念来了解其相互关系。动物与植物有着本质的不同，动物能预见未来，植物不能预见未来。植物是生了根的，只能停留在固定的地方，即使植物能想：“有人来了，他马上就要踩到我，我将死在他脚下了。”可是这能有什么用呢？它仍然在劫难逃。然而所有的动物都能预见并计划它们所要动的方向，因此只发展肉体对人而言显然也是不够的。人都具有心灵或灵魂：“当然你有思虑，否则你就不会有动作。”

预见运动的方向是心灵最重要的功用。认清了这一点，我们就能了解：心灵如何支配着肉体且确定动作的目标，如果没