

What Life Should
Mean to You

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒◎著
若初◎译

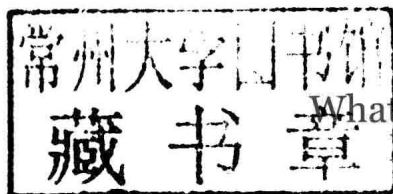
自卑与超越



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

自卑与超越



What Life Should
Mean to You

(奥) 阿尔弗雷德·阿德勒◎著
若初◎译

图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著; 若初译. --
武汉: 华中科技大学出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5680-2543-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 017475 号

自卑与超越

ZiBei yu ChaoYue

(奥)阿尔弗雷德·阿德勒 著 若初 译

策划编辑: 亢博剑

责任编辑: 康 艳

封面设计: 刘红刚

责任校对: 张会军

责任监印: 张贵君

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话: (027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编: 430223

印 刷: 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9

字 数: 240 千字

版 次: 2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 38.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

序言

阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler)，奥地利精神病学家，个体心理学创始人，人本主义心理学先驱，现代自我心理学之父。

1870 年，阿尔弗雷德·阿德勒降生在维也纳郊区的一个中产阶级犹太人家庭。他在家中排行老三，上面有一个出色的哥哥，这对他的一生产生了很大影响，在他的早期记忆中，他总是因为哥哥的出色而有心理压力。与他健壮英俊的哥哥相比，两人的先天条件优劣悬殊，阿德勒相貌平平，身材矮小，背有点驼，因为患有软骨病，身体活动受限，直到四岁才蹒跚学步，这使他处处有自卑感。他后来提出克服自卑感追求优越是人格发展的动力，显然是受他童年经历的影响。

阿德勒的父亲是一名做谷物生意的犹太商人，所以他的家境富裕，但他的童年生活并不快乐，在他孩提时代的记忆中，多是不幸与灾难。阿德勒三岁的时候，睡在他身边的弟弟悄然去世，幼年时期的阿德勒还有两次车祸经历，这使他对死亡非常畏惧。五岁的时

候他患了肺炎，痊愈后，他决心长大以后从医，救死扶伤。1895年，阿德勒进入维也纳大学取得博士学位，他行医之初是一名眼科医生，后转向精神病学，曾追随奥地利心理学家弗洛伊德探讨神经症的问题，是弗洛伊德的学生之一。

第一次世界大战期间，阿德勒在奥地利军队服役。1896年4月至9月，他在军队一所医院工作，继续他服役期间的半年义务兵役。1897年至1898年，他回到维也纳大学深造，其间，他与来自沙俄的留学生罗莎结婚，生育三女一男，其中次女亚历山德拉（Alexandra）和儿子库尔特（Kurt）后来成为阿德勒学派的心理学家。

1889年至1900年，阿德勒与弗洛伊德同城行医，二人结识后成为好友。不久，他与威廉·斯特克尔一起在弗洛伊德创办的《心理分析汇编》做编辑工作。

1900年，弗洛伊德发表了《释梦》一书，这本用心理学视野分析梦与人的生理疾病的书引起一片哗然，维也纳的《新自由报》发文予以猛烈抨击。阿德勒对书中的心理学运用产生了浓厚的兴趣，在一片炮轰声中，阿德勒挺身而出，在维也纳一家著名刊物上发表署名文章，支持弗洛伊德的观点。1902年，弗洛伊德建立了一个小组织“周三心理学会”，邀请阿德勒加入，阿德勒与弗洛伊德就此建立了同事关系。

1907年，阿德勒发表了一篇论述由身体缺陷引起的自卑感及其补偿的论文，这篇论文的问世，使阿德勒一夜之间声名鹊起，并得到了弗洛伊德的赞赏，弗洛伊德认为阿德勒的观点对精神分析做出了一大贡献。后来，阿德勒进一步发展了他的观点，将补偿作用看作是精神分析的理论中心，这与弗洛伊德的本能论大相

径庭，师生二人由此产生理论上的裂隙。1910年，由于弗洛伊德的推荐，阿德勒担任“维也纳精神分析协会”第一任主席。转眼间，1911年，阿德勒连续发表三篇文章，批判弗洛伊德的精神分析重视潜意识本能、忽视社会文化影响的倾向，公开反对弗洛伊德精神分析中的泛性论，成为挑战弗洛伊德本能论的第一人，两人矛盾由此激化。1912年，两人十年的同事关系走到尽头，阿德勒退出了弗洛伊德的“维也纳精神分析协会”，与他的几个追随者共同组建了“个体心理学学会”，至此，阿德勒一生致力于发展和完善他的个体心理学理论体系。

1934年，由于德国纳粹对犹太人的迫害，阿德勒决定永久定居纽约。同年，他创办了《国际个体心理学杂志》。1937年5月28日，阿德勒赴欧洲做演讲旅行时，由于舟车劳顿突发心脏病，病逝于苏格兰的亚伯丁，享年六十七岁。

《自卑与超越》是阿德勒最为畅销的作品之一。这是阿德勒的后期作品，可以一窥阿德勒个体心理学的基本观点。全书共分十二章，分别论述了十二个主题：生活的意义，心灵和肉体，自卑感与优越感，早期的记忆，梦，家庭的影响，学校的影响，青春期的引导，犯罪及预防，职业问题，个体与社会群体以及爱情与婚姻。每一章的主题论述都力透纸背，清晰地阐述了自卑感的形成及对个人成长的影响，以及人如何借助自卑感的原动力超越自身限制，达到对优越感的适度追求，最终获得成功。在这十二个章节中，始终贯穿着一条主线——生活的意义在于奉献，在于对他人产生兴趣并合作，只有那些对他人怀有社会情感而又能为人类谋求幸福的人，才能有勇气战胜自卑的限制，从而超越自卑，追求优越。然而，并非所有人都能从自卑感中找到补偿实现

超越，关键在于他能不能圆满地解决好人生的三大问题，即职业、社交、爱情婚姻。

正如《纽约时报》的一篇书评给予的高度评价一样：“这本书和《理解人性》一样浅显易懂，笔法驾轻就熟，语言简洁生动。人类在意义的国度里生活，生活的意义在于对身边的人发生兴趣。个体作为社会的一分子，应为人类幸福谋求福祉。生活是一个富于创造性的过程，如果我们每个人都将合作的方式引入自己的生活，人类社会的进步将永无止境。生活真正的意义应该体现为接纳并分享他人的活动，善于合作、甘心奉献，恰当使用‘追求卓越’的心理动力以补偿与生俱来的自卑感。作为公众熟知的最优秀心理学家，阿德勒没有用枯燥的学术用语写一本晦涩难懂的书给我们，而是奉献了一本与他作品一贯风格那样朗朗上口的通俗性读物给我们。”

一百多年以来，阿德勒创立的个体心理学思想在心理学界、教育界和临床治疗界都产生了广泛而深远的影响。现在，阿德勒的个体心理学事业一方面由女儿亚历山德拉和儿子库尔特继承发展，另一方面则由德雷克斯和安斯巴切等人发扬光大，特别是德雷克斯已是继阿德勒之后的个体心理学界的领军人物，他在美国创办了阿德勒学派的组织和杂志，在芝加哥建立了儿童指导中心，并在多个国家开展了个体心理学的培训。现在，阿德勒的思想在世界各地得到普遍承认并进一步弘扬发展。

阿德勒的一生本身就是一个奇迹，正如本书阐述的那样，许多童年时期不幸的人克服了常人难以想象的困难，成为人类社会的杰出人物。

第一章 生活的意义

1. 赋予生活的意义 / 1
2. 人生无可回避的三大制约 / 3
3. 社会情感 / 6
4. 童年对人生的影响 / 10
5. 梦对早期记忆的影响 / 16
6. 合作的重要性 / 19

第二章 心灵和肉体

1. 心灵和肉体的联系与冲突 / 22
2. 情感的作用 / 31
3. 身心的不同特征 / 39

第三章 自卑感与优越感

1. 自卑情结 / 44
2. 对优越感的追求 / 52

第四章 早期的记忆

1. 人格塑造 / 65
2. 早期记忆和生活方式 / 68
3. 解析早期记忆 / 70

第五章 梦

1. 对梦的传统解析 / 87
2. 强化生活方式 / 92
3. 象征和隐喻 / 96
4. 常见梦境分析 / 101
5. 案例分析 / 102

第六章 家庭的影响

1. 母亲角色的作用 / 113
2. 父亲角色的作用 / 122
3. 对孩子的关注与忽视 / 132
4. 家庭中的手足平等 / 135
5. 家庭中的排行 / 137

第七章 学校的影响

1. 变革中的教育 / 150
2. 教师的角色 / 152
3. 性格教育的重要性 / 152
4. 师 生 关 系 / 154
5. 学 习 兴 趣 / 156
6. 课堂里的合作与竞争 / 157
7. 评估儿童的发展 / 159
8. 天分与培育 / 161
9. 性格类型的发展 / 164
10. 教学工作观察 / 168

第八章 青春期的引导

1. 青春期的特点 / 171
2. 心 理 特 征 / 171
3. 生 理 特 征 / 172
4. 成 年 挑 战 / 173
5. 被宠坏的孩子 / 174
6. 沉溺于童年 / 175
7. 轻 微 犯 罪 / 175
8. 神经质行为 / 176
9. 与预期相悖 / 177

- 10. 渴望赞赏与认同 / 177
- 11. 青春期性心理健康 / 180
- 12. “男性钦羡” / 181
- 13. 成 长 期 / 183

第九章 犯罪及预防

- 1. 了解犯罪心理 / 186
- 2. 人类对优越目标的追求 / 186
- 3. 环境、遗传与转变 / 187
- 4. 童年影响与罪犯的生活方式 / 188
- 5. 犯罪人格的构成 / 192
- 6. 犯罪、疯狂和怯懦 / 195
- 7. 犯罪类型 / 196
- 8. 犯罪案例分析 / 197
- 9. 合作的重要性 / 205
- 10. 性格、生活方式和三大问题 / 206
- 11. 合作的早期影响 / 209
- 12. 犯罪问题的解决方案 / 213
- 13. 体罚是无效手段 / 215
- 14. 培养合作 / 216
- 15. 可行性措施 / 218
- 16. 预防措施 / 220

第十章 职业问题

1. 平衡人生难题 / 223
2. 家庭和学校的影响 / 226
3. 纠正潜在的错误 / 227
4. 天才与早期兴趣 / 228
5. 培 养 才 能 / 229
6. 童 年 宣 言 / 230
7. 早 期 记 忆 / 231
8. 角 色 扮 演 / 232
9. 影响择业的因素 / 233
10. 寻求解决之道 / 234

第十一章 个体与社会群体

1. 人类需要团结 / 236
2. 宗教的角色 / 236
3. 政治和社会行动 / 238
4. 利 己 主 义 / 238
5. 精 神 障 碍 / 239
6. 过 失 犯 罪 / 245
7. 社交兴趣与社会平等 / 245

第十二章 爱情与婚姻

1. 爱、合作与社会兴趣的重要性 / 247
2. 平等的伙伴关系 / 250
3. 婚前准备 / 251
4. 友谊与工作的重要性 / 253
5. 性教育 / 255
6. 影响配偶选择的因素 / 256
7. 婚姻的承诺和责任 / 257
8. 常见的逃避方式 / 258
9. 恋爱 / 262
10. 婚姻的生理方面 / 263
11. 一夫一妻制，努力经营和现实主义 / 264
12. 解决婚姻问题 / 267
13. 婚姻与男女平等 / 268

附录 关键词释义

1. 个体心理学 / 270
2. 自卑情结 / 272
3. 社会兴趣 / 273

第一章 生活的意义

1. 赋予生活的意义

“意义”一词是指人们为某种行为所能带来的作用和价值，包括人们对意义的认知和人生的认识。人类生活在意义之中，当人类置身于丰富多彩的世界时，人类体验事物不会游离于体验对象而抽象地进行，自身的角度往往会左右我们的体验，例如“木头”的含义与人类生活有关，或“一个人走进树林”。“石头”亦是如此，也是人类生活中不可或缺的生活要素。但是，我们会发现一个可悲的事实，有人总是梦想脱离事物的意义，生活在“纯粹的环境”当中。他没有预料到一个后果，当他拆毁了客观存在的事物本义之后，他与周围的人丧失了沟通的条件，成了孤家寡人，一切自我封闭的行为都失去了意义。体验现实必须将现实与生命的存在高度融合，跳出事物本身的桎梏，真正体验生活的意义和价值。但各人对意义的体验千差万别，现实赋予的人生价值充满主观色彩，所以，各人感受的意义总有遗憾，各种缺憾不一而足，因此我们得出结论：体验就像一块有瑕疵的白玉，不能尽善尽美。的确，我们永远找不出一个真正正确的体验，因为充满意义的世界遍布形形色色的谬误的暗礁。

如果你去问一个人：“什么是人生的意义？”大多数情况下，对方都会张口结舌，他会一头雾水，不知你想表达的意思是什么。

么。绝大多数人会觉得花不起这个闲工夫去思考这个问题，认为没有必要去探寻这个不着边际的事儿。但有一个无法回避的事实，从古至今，这个问题与人类如影随形，曾有很多人发出过这样的探究：“人活着是为了什么？”“生活的意义是什么？”无论你是白发老叟，还是风华正茂，都可能会遇到这样的提问。但真正让人用心来思考的，只在一些特定的时候，比如遭遇到重大的挫折，遭遇难以逾越的困难或被看不到希望的疾病缠身之时，这个问题便是思考的重中之重：“人活着是为了什么？”“生活的意义是什么？”企图极力寻求一个答案。相反，那些日子安逸、生活境遇波澜不惊的人，基本上不会有产生探求生命意义的想法，这是个距离他们似乎很遥远的话题。

问题是，谁也绕不开我们人生经历中的诸多问题，这是一个必须要直面的事实。人生意义的解读潜移默化地影响着人的各个方面，形成个人独有的气质。我们观察一个人的行为、言语和举止，包括他对事物形成的观点、性格特征以及生活习惯，甚至他的野心或癖好，可以八九不离十地判断出他对生活意义的诠释。他的个人诠释润物无声，世界先在他的评价中形成一番总结，然后在他的行为方面向别人传达出他的个人观点：“我就是这样的，而世界却是那样。”

前面有过结论，人生意义的诠释找不出绝对正确的，生活意义因人而异，“花有千样红”，人生意义如同百花，各有芬芳或萎靡，通常每个人对人生的理解都偏执于他的人生境遇，因此这种带有个性化特征的意义诠释都有不完美的缺憾。无人能拿出有说服力的绝对正确的解读，每一种解读都有某一个论点站得住脚，没有一说是“绝对真理”。不同的生活境遇，赋予人不同的生活意义，有的美妙，有的苦涩。“幸福的家庭都是相似的”，这是较

好的生活意义的共同特征，“不幸的家庭各有各的不幸”，较差的生活意义却找不到共同的特征。何谓相对“科学”的生活意义？在数不胜数答案中，我们发现所有的意义都在“绝对正确”和“绝对错误”两极之间像钟摆一样来回摆动，如果我们能从这些有高下之分的解读中，品出带有普遍性的标准和意义，我们就找到了揭示人类问题与现实之谜的钥匙。诚然，所谓“真正的”意义，必须是基于人类生存目的而言的，如果跳出了这个特定的范畴，任何与人类无关的真理，都不会引起我们的关注，更不会去究其根由。

2. 人生无可回避的三大制约

每个人都无法逃避生活中的三大制约因素，这是构成我们人生的现实内容，无所不在地缠绕着我们。我们不仅要遭遇这些棘手的事，还必须做出应对，不得掉以轻心。多得不可胜数的解答，反映出千差万别的对人生意义的解读。

第一种制约，地球是人类生存的共同家园。这个美丽的小小星球（地球）承载着世间万物、各种族类，使得这颗星球显得贫瘠而力不从心，迫使我们必须善待地球。人类的身心健康与生存环境息息相关，我们只能依赖地球提供给我们的资源繁衍延续，除此别无去处。我们无法回避受到限制的挑战，无论我们采取何种生存方式，都是我们对人类生存状况的解答。我们只有一法可以选择，从中选择适者生存的取向，哪些是必需的、可能的、有价值的，择善而从之。但不管哪一种有希望的选择，都要回到一个中心事实：我们必须生活在这个小小的星球上，必须尽人类心智的发展来延续地球的生命，求得地球与人类共存。这是我们遇

到的第一种制约，是绕不过去的。

人与自然的关系是力量悬殊的对比，人类本身的孱弱无法抗争生存环境中的潜在威胁。为了追求全人类的福祉，我们必须直面现实，拿出魄力，定下正确的答案。数学几何题的难解在于它的各个不同的点与线，我们必须找出这些点与线的相互作用和条件，最大限度地得出最佳答案。此外，所有答案无一例外涉及人类生存的空间，地球限制了人类生存的空间，我们的生存质量直接与地球祸福相依，一荣俱荣，一损俱损。

第二种制约与人类有关。人类是群居动物，假如一个人离群索居，他的生活是不堪想象的。他独自面对一切问题，凭他一己之力解决遇到的难题，单枪匹马，独木难支，他最后的结局是毫无悬念地走向灭亡。在他熄灭了自己生命之火的同时，也断绝了人的繁衍生息。人类自身的弱点、缺点和局限性，迫使我们要与周围的人融为一体，形成互补，守望相助，结成伙伴关系。尺有所短，寸有所长，以他人之长弥补自身的不足或缺陷，共同生存与发展。我们在寻求人生答案的同时，必须重视我们受到的约束，必须考虑到与他人合作的必要性，不论生存问题或是感情需要，都必须与群居共存的目标相适应。

第三种制约是性别关系，不管哪种族类都只有两大性别，男性与女性（雄性和雌性），人类也不例外。这是人类繁衍延续的必要条件，也是唯一的条件。谁也无法绕开爱情与婚姻，而爱情与婚姻则受制于性别关系。每个人都以不同的方式来诠释这个制约，一旦遇到问题，人们会设想多种多样的方法。总之，人们会以他自己认为最好的方式来解决，这就是目的。

三种制约的客观存在，引申出三个问题：第一，地球是目前人类已知的生存家园，而这个家园的自然资源有限，受到制约的