

人类个体心理学经典著作

自卑与超越

What Life Should Mean to You

心理学发展史上的巅峰巨著，激励全球数十亿人！

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒 / 著
海 哲 / 译



现代社会人必读的个体心理学经典之作！



中国致公出版社
China Zhigong Press

自卑与超越

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒 / 著
海 哲 / 译



中国致公出版社
—China Zhigong Press—

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著 ; 海哲

译. -- 北京 : 中国致公出版社, 2017

ISBN 978-7-5145-1012-6

I. ①自… II. ①阿… ②海… III. ①个性心理学

IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第050660号

自卑与超越

(奥) 阿尔弗雷德·阿德勒 著 海哲 译

责任编辑: 宋修华 卜艳明

责任印制: 岳 珍

出版发行:  中国致公出版社

地 址: 北京市朝阳区八里庄西里100号住邦2000商务中心1号楼东区15层

邮 编: 100025

电 话: 010-85869872 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市京兰印务有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 9

字 数: 179千字

版 次: 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

定 价: 32.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



目录

第一章 生命的意义	002
第二章 思想和身体	025
第三章 自卑感和优越感	049
第四章 早期的记忆	071
第五章 梦	093
第六章 家庭影响	119
第七章 学校的影响	154
第八章 青春期	180
第九章 犯罪及其预防	196
第十章 工作的问题	234
第十一章 个体和社会	247
第十二章 爱情和婚姻	259

谨以此书献给世间的每个家庭，希望其家人能通过这本书更好地了解自己。

第一章 生命的意义

人生的意义

人类总是生活在意义的国度里。通常情况下，我们无法理解抽象的事物；我们常常从人类自身的角度来体验这些事物。甚至在最初的时候，我们的体验也是局限在自己的视角之上。“木头在与人类相关之时”才称为“木头”，而“石头只有在人类的生活中”才叫作“石头”。任何试图脱离事物本身的含义来思考周围环境的人，都非常不幸：他也许会将自己与他人孤立开来，而他的行为无论是对他自己还是对他人而言，都一无是处。总而言之，这些都毫无意义可言。但是，任何一个人都不能逃离意义。我们只有通过赋予事物意义才能了解世间之物，而不是事物本身。因此，我们就能自然而然地得出这样的结论：这种意义通常或多或少带有一些缺陷，或者并不完

整，甚至有时候还是错误的。因此，意义的范畴便充满了各种问题。

如果我们问别人：“生命的意义是什么？”他们也许答不上来。对大多数人来说，他们并不会让自己受到这个问题的困扰，也不会尝试着明确地解构出答案。可以肯定的是，自人类出现以来，这个问题就已存在，而且在我们年轻人——当然还有老年人——的生命中有时候都需要去思考这个问题的答案：

“活着是为了什么？生命意味着什么？”但说句公道话，只有在遭受了某些挫折之后，他们才会想起来问这些问题。如果生活顺利，不遇到些磕磕碰碰，这些问题根本不足挂齿。而在生活不太如意之时，他们便不可避免地会提出这些问题，并试图找出答案。集中精力观察他们的行为，我们会发现，每个人都已就“生命的意义”这一话题形成了自己的个人观点，而他们所有的观点、态度、行为、言谈举止、抱负、习惯和性格特征都与他们的意义概念相符。每个人的行为都依赖于他对生命的某种解读。在所有人的行为中，都存在对这个世界和他们自身的一种没有言明的归纳总结；存在一种“我是这样的，而宇宙是那样的”结论；存在一种赋予自身的意义以及一种赋予生命的意义。

这个世界上有多少人，就有多少种对于生命意义的解读，而且正如我们前文所说，每种意义在某种程度上都是一种误解。没有人知道何为生命的绝对意义，因此，没有任何一种可供使用的解读是完全错误的。所有意义的解读都是介于绝对正

确和绝对错误之间的变体。但是，在所有的这些变体之中，我们可以区分其中哪些有效，哪些不太好用；哪些问题不大，而哪些又错漏百出。我们还可以找出通用的方法，分辨哪些意义解读较为完善，哪些又不那么令人满意。因此，我们便可以从找出一个共同的真相标准，一个通用的意义解读，这能让我们破译出迄今为止与人类相关的真相。此外，我们还必须记住，“真相”意味着人类眼中的真相，意味着与人类的目的和目标相关的真相。此外，再无别的真相，即便还有另一种真相存在，那也与我们无关。我们对其从不知晓，那这种真相也就毫无意义。

人生三大使命

所有人类都生活在三大限制之中，而在生活中，他们也必须顾及这三大限制。现实世界由这三大限制构成，而人类则需要面对起因于这三大限制的问题和困难。我们常常被迫回答这些问题，处理这些困难，因为它们总会源源不断地出现，而我们也会在各自的答案中找到个人对生命意义的解读。

第一种限制，我们居住在地球这颗小星球的表面，而不是其他任何地方。我们必须尽我们最大的努力学会去适应地球上的资源和束缚。我们必须不断发展我们的身体和头脑，以便我们能够继续生活在地球上，并确保人类的延续。这是一个不可避免的问题，对每个人来说都是一种挑战。不论我们做什么，

我们的行为都是我们对人的生存状况的一种解答：这些行为揭露了我们认为适当且必要的东西，我们认为合理而且可取的东西。每一个答案都必须考虑到一个事实：我们都是人类的一员，而人类的居住地是地球。

现在，如果我们考虑到人体的弱点以及我们居住地存在的潜在危险，那为了我们自己的生命和人类的繁荣，我们非常有必要对我们的答案进行重新评估，使其具有远见性并且条理清晰。看起来我们面临的似乎是一个数学问题，而且我们必须努力找到其解决办法。我们不能随意地或者依靠猜测前进，而是必须坚持不懈地努力，用尽一切我们可以任意使用的方法。我们不太可能会找到一个绝对完美的答案，一次性构建出一个适用于所有人的真相。即便如此，我们仍然必须动用我们的一切技能，找到一个与之接近的答案。此外，我们还必须不断努力，使我们的答案越来越接近完美，而且所有的答案都必须顾及我们是固着于地球的这样一个事实，并考虑到我们所处的位置给我们带来的所有有利和不利的因素。

接下来，我们来讲第二种限制：我们所有人都不是人类的唯一成员。我们身边还有其他的生物，而我们的存在也与它们有一定的联系。个体的弱点和局限性使得个人不可能独立地完成自己的目标。倘若它们要自力更生，而且试图依靠自己的力量解决问题，那它们一定会走向消亡。它们自己的生命不能得到延续，而人类的生命也将走向终结。因此，由于每个个体自身都存在一定的弱点、不足和局限性，它们通常都要与他人联

系在一起。对于个体自身的繁荣和人类的繁荣，贡献最大的就是我们身边的人。因此，关于生命问题的每一个答案，都必须将这个限制考虑在内。我们需要强调的一点便是，我们的生存是与他人息息相关的，倘若人人都选择独善其身，那人类终将走向灭亡。如果想要生存，甚至我们的情感都必须与这样一个最伟大的问题、目的和目标相一致：与其他的生物共同生活在这个星球上，让我们个人的生命和人类的生命都得到延续。

我们还受制于第三种限制：人类是由两种性别组成的。个体和公共生命的维持都必须顾及这点。爱情和婚姻的问题都属于第三个限制，而且没有任何一个男人或者女人能够抛开这点过活。在遭遇这个问题之时，人类不管做什么都得将其考虑进他们的答案之中。人类尝试过使用很多方法去解决这个问题，他们的行为通常都揭示了他们所相信的东西就是其对此唯一的答案。

因此，这三种限制便引发了三个问题：第一，在由我们这颗星球的本质所设定的限制下，我们应该怎样选择一种能让我们得以生存的职业？第二，为了我们能够合作并且分享由合作带来的利益，我们应该怎样摆正自己在身边人之中的位置？第三，我们怎样才能让自己适应这样一个事实：世上存在男女两种性别，而人类的延续性则取决于这两性之间的关系？

个体心理学（Individual Psychology）已经发现，所有的人类问题都可以归纳到这三个主要条目之下：职业、社交以及两性。作为对这三个问题的回应，每个人都不停地在揭示他们自身对于生命意义的解读。例如，我们可以假设这样一个人，

他对自己的爱情生活不满意，或者根本就没有爱情生活，在自己的职业生涯中无法大展拳脚，几乎没有什么朋友，而且与身边的人也处不好关系。从他在生活中强加给自己的限制和束缚来看，我们可以得出这样的结论，他的生活看起来并不如意，而且危机四伏，势必不会遇到良机，极可能会遭遇诸多失败。他狭窄的活动范围可以解析为在表达这样一个观点：“生命意味着保护自己不受伤害，把自己封锁起来，安然逃离外部世界。”

相反，我们再来假设有这样一个人，他有着亲密的恋爱关系，与他人的合作也非常愉快，他的工作最终都能取得有益的成就，他朋友很多，而且社交圈很广，从中受益颇丰。我们可以得出这样的结论，他将人生看作一个创造性使命，生活中充满了机遇，而且不会遭遇不可逆转的困境。可以这样解析他应对生活中所有问题的勇气：“生命意味着关心身边人，成为人类这个整体中的一部分，并为人类的繁荣贡献自己的一份力量。”

社会化感受

在这里，我们可以找到所有误解“生命的意义”的共通之处，以及所有正解“生命的意义”的共通之处。所有那些失败者——神经症患者、精神病患者、罪犯、酗酒者、问题儿童、自杀者、性欲不正常者和娼妓——已经“失败了”是因为他们

缺乏感同身受的情感和社会性兴趣。他们在处理职业、友谊和两性的问题上缺乏通过合作解决问题的信心。在他们眼中，生命的意义是一种私有的意义：没有人能从他们的个人成就中受益。他们的成功目标其实只是满足子虚乌有的个人优越供述，而他们的胜利只对自己有意义。

举个例子，据某谋杀犯称，当他们手中握有武器之时，就会感觉自己充满力量，但是他们也承认，只有他们自己才能感受到武器的重要性。对于我们而言，很难想象只是拥有一件武器怎会产生此种优越感。私人的意义其实毫无价值可言。真正的意义只可能存在于沟通之中：对于某个人有意义的一句话，也许根本没有任何意义。这样的情况同样适用于我们的目的和行为：真正的意义是指对他人而言的意义。每个人都在追求生命的意义，但是如果某个人没有认识到只有为他人的生命作出贡献才能实现自己的人生价值，那他通常会犯一些错误。

有一个关于某个小教派的主教和他的教众的故事。一天，他将自己的教众召集到一起，通知他们下个星期三便是世界末日。他的教众将这句话谨记在心后，迅速变卖了他们的财产，安顿好所有俗事，充满期待地等待着这场大灾难的降临。星期三在风平浪静中安然过去。星期四那天，他们跑去问主教是怎么回事。“看你把我们搞得一团糟，”他们说，“我们抛却了所有的财产，告诉身边的每个人星期三将会是世界末日，即便遭受他们的嘲笑我们也毫不在乎，而是一遍遍重复着你说的权威话语。星期三来了又去，但这个世界却毛发未损。”“但是

我所说的星期三，”主教发话了，“并不是你们眼中的星期三。”他就用这种转向私人角度的方式，成功地让自己免受批评，因为私人意义无法检验。

所有真正的“生命的意义”的标志便是这样的意义——众所周知，每个人都可以共享这样的意义，而且每个人都能够接受这样的意义。作为解决生命难题的有效办法，它可以为他人提供示范，因为我们可以从中看到一些常见的难题都顺利地得到了解决。甚至天才也只是被认定为具有最高价值而已：一个人只有在其人生拥有重大意义之时，我们才会将其称为天才。这样的生命所展现出来的意义通常是：“生命意味着为全世界人民作贡献。”在此，我们所说的并不是大肆宣扬的目标，因为我们通常不会在意这样的空头许诺，而将目光放在具体的成就之上。遭遇了人类生命难题的人会表现得仿佛自己充分并自发地认识到，生命的基础意义是关心他人，并与他人合作。他们所做的一切似乎都是为了朋友的利益，在遭遇困难之后，他们也会想尽一切办法克服，同时保证不侵犯他人的利益。

也许对于很多人来说，这是一个新观点，而且他们也许会怀疑我们所说的生命真正的意义在于奉献，在于关心他人、与他人合作互助是否正确。他们也许会问：“但是个体又怎样呢？如果他们常常考虑到他人，并竭尽全力维护他人利益，他们自身一定会受尽苦难吧？这样做是否必要呢？至少对于其中一些个体来说，为了自身的合理发展，他们必须优先考虑自己。是否存在这样一些个体，他们的首要任务是学会保护自身

的利益，或者加强他们自己的个性？”

我认为，这个观点错得离谱，而由其引发的也是个错误的问题。就人类赋予生命的意义而言，如果他们想要有所贡献，如果他们的所有情感都指向他们的目标，那他们就会自然而然地找到自己的方法，作出自己的贡献。他们将会自我调节去适应自己的目标：他们会发展出一种社会化感受，并通过练习，熟能生巧。一旦目标确定，自我训练便会随之而来。目标确定之后，而且也只能在确定之后，他们就会开始自我提高，解决生活中的难题，并发展自己的能力。我们以爱情和婚姻为例。如果我们对我们的另一半感兴趣，如果我们尽自己最大的努力去放松并丰富我们另一半的生活，我们就会尽我们所能地做最好的自己。如果我们认为自己必须在真空中发展培养自己的个性，没有任何想要为他人生活作出贡献的意愿，我们只会变得专横跋扈，也会让别人不愉快。

我们还可以通过另一个线索推断出生命的意义在于奉献和协作。如今，倘若我们环顾四周，看看我们从祖先那里继承而来的遗产，会看到什么呢？所有留下的东西都是他们为人类所作的贡献。我们会看到耕地，看到道路和建筑。他们从人生的经历中总结出来的成果，会以传统惯例、哲学、科学及占星学的方式传递给我们，同时他们还会传授我们一些处理人生难题的技巧。所有这些流传下来的东西，都是来自为人类繁荣作过贡献的人。

那剩下的其他人又怎样呢？那些从不协作、认为生命该

有别样意义的人，那些只会问“我能从生命中得到些什么”的人，他们死后没有留下任何印记，他们不仅死了，他们的人生也只落得一场空。似乎我们的地球自身也在跟他们说：“我们不需要你，你不配拥有生命。你的目标和努力都将白费，被你视作珍宝的价值观，你的思想、你的灵魂，都没有未来。带上你自己滚出地球！你就是废物，立刻消失在我面前！”对于那些认为生命的意义不是协作共存的人，人们的评价通常都是：“你真是没用，我们不需要你。”当然，在我们现有的文化中，也存在很多的瑕疵。如果我们遇到了自己不满意的地方，我们就必须对其加以改变，但是我们所做的改变都必须有益于人类的繁荣。

从古至今，有许多人能够领悟到这个真相，他们知道，生命的意义就是要关心全人类的发展，他们一直都在努力发展全社会的利益，促进爱的传播。在所有的宗教中，都有涉及拯救人类的内容。在全世界的所有伟大运动中，人们所坚持的都是增进社会利益，而宗教就是在这方面最伟大的努力之一。然而，宗教通常都会被误解，而且很难看出它们如何能够比它们现阶段做得更多，除非宗教可以更紧密地致力于它们的社会化工作。个体心理学通过一种科学途径也得出了同样的结论，并提出了一种得出这个结论的科学办法。我认为，这便是向前迈进的重要一步。通过提升对同类和人类福利的关注，科学也许能够在这个领域获取更多的东西，无论是政治还是宗教，都曾成功地做到了这一点。当我们从不同的角度来着手处理这个问

题之时，我们目的都是一样的——更多地关心别人。

因为我们赋予生命的意义是守护天使或者生命恶魔的追捕者，所以我们非常清楚，理解这些意义的形成方式，了解它们之间的差异以及为何它们解决了大问题就是正确的，这些都是非常重要的。这便是心理学所扮演的角色，与生理学和生物学截然不同：心理学能让我们理解生命的意义，以及这些意义是怎样影响人类的行为和命运的。

决定性格的儿时经历

我们可以从幼年时代看出这种“生命的意义”的第一个类别。即使是婴儿，他们也会努力弄明白自己的力量以及他们在周围世界中所占的分量。到了五岁之时，孩子便会形成一种统一而且成型的行为特征，有着自己独特的解决问题完成使命的行为方式，我们将其称为“生活方式”。至此，他们已经选定一种适用于自己的最深刻且最持久的概念，明白自己期待从这个世界中得到什么，而这个世界又对他们有何诉求。从此刻开始，这个世界便被看成一个获得认可的、彻头彻尾的统觉体系。在孩子亲身经历之前，大人便会给他们讲解一些经验，而这样的解读通常会与孩子最初赋予生命的意义相一致。

即便这种意义是种严重的误解，即使我们对于困境和使命的解决方式受到了误导，甚至导致了一连串的厄运和不幸福，我们也不会轻易放弃。只有在重新审视我们对于某一情况的误

解，认识到其中的错误之处，并修订了我们的统觉体系之后，我们才能纠正在解读生命意义之时所犯的错误。在某些少有的情况下，解决方式受到误导之后，可能会造成个人被迫改变他们对于生命意义的理解。随之，他们也许就会成功地自我调节他们的方式方法。然而，在没有社会压力的情况下，或者没有认识到如果坚持老办法会走上自毁之路，他们永远不会走到这一步。通常来说，让个人更改自己的生活方式最有效的办法就是接受他人（那些可以帮助他们发现错误的源头，并提出更加合适的意义理解的人）对自己心理上的训练，理解生命的真正意义。

现在，我来举个例子说一下儿童情境下的不同解读方式。儿时不愉快的经历，也许会产生完全相反的意义，从而导致不同的个人对于生命意义的解读大相径庭。比如，一个人所遭遇的不愉快经历可能会一直隐藏在心底，以便他在以后遇到类似问题时能找到解决办法。他会这么想：“我们必须努力解决这种不幸的境况，保障我们的孩子在更好的条件下长大成人。”另一个有着相似经历的人也许会觉得：“生命是不公平的。其他人总是能得到最好的。如果这个世界对我不好，那我为什么要善待它呢？”这就是为什么有些家长提到他们孩子时会说：“我也是小时候吃尽了苦头，我都扛了过来，那他们为什么不行？”第三个人也许会觉得：“因为我不幸的童年，我所做的所有事情都是情有可原的。”这三种情况下，他们对于生命意义的解读在他们的行为方式中体现得非常明显，除非他们