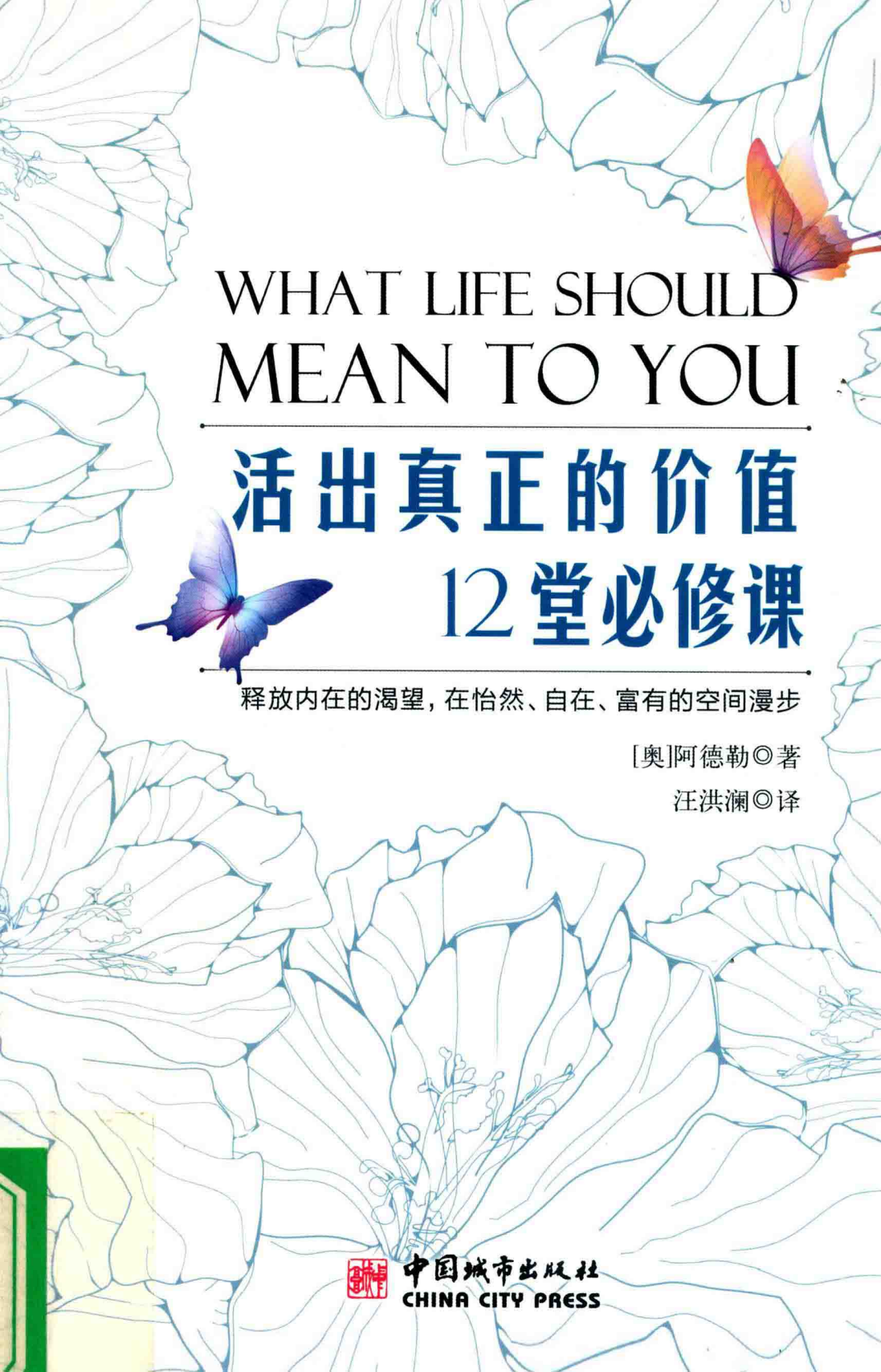




WHAT LIFE SHOULD
MEAN TO YOU

活出真正的价值
12堂必修课

释放内在的渴望，在怡然、自在、富有的空间漫步

[奥]阿德勒◎著

汪洪澜◎译



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

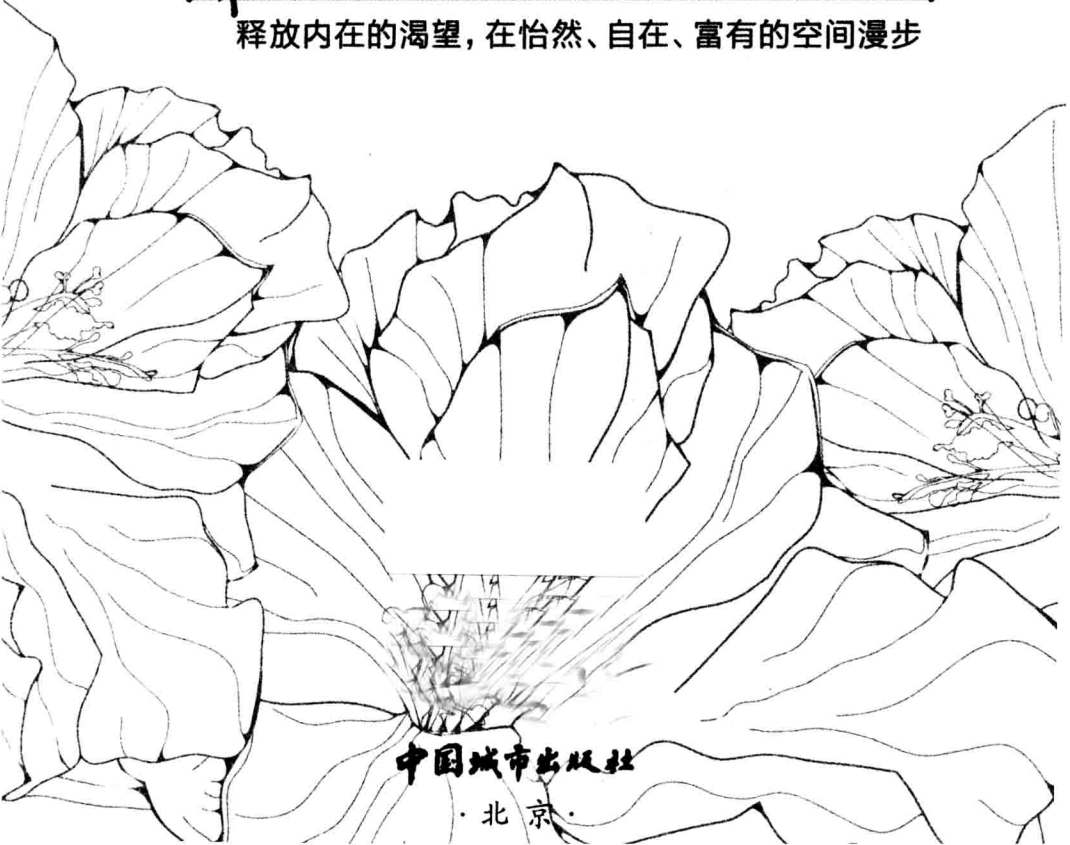


WHAT LIFE SHOULD
MEAN TO YOU

活出真正的价值
12堂必修课



释放内在的渴望，在怡然、自在、富有的空间漫步



中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

活出真正的价值 12 堂必修课 / (奥) 阿德勒
(Adler, A.) 著; 汪洪澜译. —北京: 中国城市出版社
, 2012. 2

ISBN 978 - 7 - 5074 - 2548 - 2

I. ①活… II. ①阿… ②汪… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 017271 号

责任编辑 吕洪梅 (lhm730@sina.com, 13693396772)

封面设计 V·智创意

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地址 北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编: 100053)

网 址 www.citypress.cn

发行部电话 (010) 63454857 63289949

发行部传真 (010) 63421417 63400635

总编室电话 (010) 68171928

总编室信箱 citypress@sina.com

经 销 新华书店

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

字 数 197 千字 印张 16.25

开 本 710 × 1000 (毫米) 1/16

版 次 2012 年 4 月第 1 版

印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价 28.00 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 68171928

译者序

假如您的孩子功课不大理想，为了帮他提高成绩，您是不是会不断地给他报各种各样的补习班呢？阿德勒说，这样做是治标不治本，正确的做法应该是先找出孩子学习不好的真正原因——或许他想得到父母更多的关心，或许他想让老师生气，又或许是因为他不太会处理和同学的关系，于是便对学校的一切产生了厌倦和反感……

假如您的孩子从小就邋里邋遢、不注意个人形象，您是不是觉得不在乎外表是不拘小节的表现、孩子只要听话好学就行？阿德勒说，孩子的这种表现其实是一种不健康的发展倾向，证明他比较缺乏社会感，不大顾及别人的感受，是个以自我为中心的人……

假如您的孩子不愿意和别人打交道、只喜欢一个人待在家里，您是不是会认为这只是性格内向而已？或者你很担心却又不知道怎么办才好。阿德勒说，这样的孩子缺乏合作精神，对外界充满了戒备之心，所以做父母的一定要注意培养他的社会兴趣，让他对别人有好感，让他相信爱、平等以及友谊等美好的事物是真正存在的。只有这样，孩子才能够勇气十足地迎接人生的各种挑战，否则，当压力来临的时候，他会不断退缩，而当没路可退的时候，就只有彻底崩溃了。

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler 1870 - 1937），奥地利精神病学家，个体心理学创始人，1870年2月17日诞生于奥地利首都维也纳一个殷实的犹太商人家庭，1895年于维也纳医学院获得医学博士学位，1911年成立“个体心理学协会”，成为了个体心理学的先驱者。从1926年起，阿德勒应邀访问美国，在当地大受欢迎。1932年成为纽约长岛医学院心理教授，1934年决定在美国定居。1937年，他在欧洲讲学的时候，因心脏病突发逝于苏格兰的阿伯登。

弗洛伊德对阿德勒的学术生涯有很重要的影响，他们二人曾经有过十年的合作经历，但最终却由于观点不相容而分道扬镳。1900年，弗洛伊德《梦的解析》一书出版，阿德勒读了之后深有共鸣，于是便写了一篇论文支持弗洛伊德的观点。或许是由于这个原因，弗洛伊德邀请阿德勒加入了维也纳精神分析协会，将他视为自己的忠实信徒，并最终推举他为精神分析协会主席。可是没多久，阿德勒与弗洛伊德的分歧便逐渐显露了出来。这两位心理学家最根本的分歧在于，弗洛伊德过于强调人的生物本能，而阿德勒反对这种泛性论，他认为对人格发展起决定作用的并不是力比多，而是生活方式（lifestyle）。“生活方式”后来成了阿德勒心理学的一个基本概念，指的是一个人对自己、对世界的看法以及他在处理各种事情的时候所表现出的行为模式。阿德勒认为之所以我们每个人都是一个独特的存在，原因在于人的生活方式就像指纹一样，没有哪两个人的是完全相同的。由于和弗洛伊德的观念相左，阿德勒于1911年退出精神分析协会另立门派，从此便致力于发展并完善“个体心理学”理论体系。与此同时，阿德勒主张实践出真知，主张将个体心理学理论应用于教育领域。他在维也纳许多学校建立了指导中心，对学生进行心理辅导，而且还开设了一些课程、做了许多公开演讲，以指导父母和教师怎样去教育儿童。

阿德勒一生著作颇丰，其中大部分是对非专业人士的公开演讲，本书作为他的代表作也不例外。

从本书中我们能深切地体会到阿德勒心理学的一大特点，即“感同身受”。具体来讲就是，阿德勒的许多重要观点都可以追溯到他的童年经历，都是他亲身体验的结果，是他人格发展的真实写照。

阿德勒家有六个孩子，他排行老二。阿德勒小时候其貌不扬且体弱多病，直到四岁才会走路，而相比之下，他的哥哥则健康活泼，是个典型的模范儿童，这不免使幼小的阿德勒自惭形秽，给他的童年蒙上了一层阴影。但阿德勒并没有被自身的不足打败，相反，正是在这种不足感和自卑感的激励下，他养成了积极进取、勇于突破、乐于交友的坚强性格，并且获得了巨大的进步。因此，阿德勒绝对不相信决定论，也不相信遗传的作用，他认为人的潜力是无限的，只要善于挖掘就一定会成功，他说：“身体缺陷必然会造成许多障碍，但这些障碍绝不是不可逾越的。假如心灵本身很活跃、很进取，愿意勇往直前地去克服障碍，那么有身体缺陷的人也会和健康人一样获得成功。”（见本书第二章《心灵与肉体》）

此外，阿德勒还总结出了一个术语——“自卑情结”，这可以说个体心理学最著名的研究成果之一。他认为“我们每个人都有不同程度的自卑感，这是因为我们都会发现自己的处境总有不尽如人意的地方。要想摆脱自卑感，最直接、最实际、最有效的一个办法就是勇往直前、坚持不懈地改善自身处境。”（见本书第三章《自卑感与优越感》）因此，从某种意义来讲，自卑感并不是弱点，而是创造力的源泉。

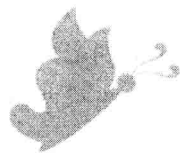
五岁那年，阿德勒得了严重的肺炎，连医生都束手无策了，可几天后病情竟然奇迹般地好转了。而也就是在那一年，他三岁的大弟弟夭折了。当死亡的气息弥漫眼前的时候，年幼的阿德勒萌发了当医生的愿望，他希望能借这个职业来减轻痛苦并克服对死亡的恐惧。而这一切不仅促使阿德勒最终选择了心理医生的职业，还为他的理论提供了强有力的佐证（详见本书第三章）。

或许正是因为阿德勒善于用心去体会，善于反躬自省，善于设身处地、将心比心地去感受他人的想法，所以，当我们读到他的分析和讲述时，总会感觉到亲切真实的气息，总会在其中找到共鸣、找到对自己有用的东西。

本书还有一个特点，那就是教育父母和老师，而这也正是阿德勒学派的主要贡献之一。阿德勒认为，儿童教育的第一站是母亲，第二站是学校；如果必须要有人对教育失败负责的话，那么这个人就应当是家长和老师。对此阿德勒给出了许多建议，比如，做母亲的首先要真心地爱孩子，要让孩子觉得她是一个值得信赖的人，然后她应该逐步将孩子对她的信赖和好感引导到其他人身，让孩子对自己的整个成长环境充满信赖和好感，从而与他人建立友好的合作关系；做教师的应该给予孩子细致入微的体贴和理解，应该鼓励孩子、增强孩子的信心和兴趣，还应该教导他怎样与人合作……

总之，这本书会让我们学会如何去教育孩子，会让我们学会如何反省自己，还会让我们学会如何纠正性格中的缺陷……此外，本书还有一个好处就是它“好读”。书中没有晦涩的术语，也没有长篇累牍的论述，有的只是通俗易懂的案例和深入浅出的分析，所以，即便是非专业人士，您也能够在阅读的过程中有所收获。

汪洪澜



目 CONTENTS 录

第一课 生命的意义	(1)
一、人生的三项任务	(3)
二、社会感	(6)
三、幼年时期的经历	(10)
1. 身体缺陷	(12)
2. 娇生惯养	(13)
3. 被忽视	(15)
四、早期记忆与梦	(16)
五、学习合作的重要性	(19)
第二课 心灵与肉体	(22)
一、心灵与肉体的相互作用	(22)
二、情感的作用	(31)
三、心理特征和身体类型	(38)

第三课 自卑感与优越感	(42)
一、自卑情结	(42)
二、优越感目标	(49)
第四课 早期记忆	(60)
一、人格核心	(60)
二、早期记忆与生活方式	(63)
三、分析早期记忆	(64)
第五课 梦	(79)
一、以往对梦的解析	(79)
二、弗洛伊德的观点	(81)
三、个体心理学的观点	(83)
1. 强化生活方式	(83)
2. 象征和隐喻	(87)
四、常见的梦	(91)
五、个案研究	(92)
第六课 家庭的影响	(102)
一、母亲的职责	(102)
二、父亲的职责	(110)
三、关注与忽视	(118)
四、兄弟姐妹间的平等	(121)
五、家庭格局	(122)
1. 老大	(122)
2. 老二	(126)
3. 老小	(128)
4. 独生子女	(129)

第七课 学校的影响	(133)
一、教育的变革	(133)
二、教师的作用	(134)
1. 性格教育的重要性	(135)
2. 师生关系	(137)
3. 激发孩子的学习兴趣	(138)
三、班级里的合作与竞争	(139)
四、评估孩子的发展	(141)
五、先天与后天	(143)
六、认识人格类型	(146)
七、对学校教育的一些观察	(149)
八、顾问委员会	(153)
 第八课 青春期	 (156)
一、青春期是什么	(156)
1. 心理特征	(156)
2. 生理特征	(157)
二、成年的挑战	(158)
三、青春期的一些问题	(159)
1. 被惯坏的孩子	(159)
2. 留恋童年	(160)
3. 犯罪	(160)
4. 神经症行为	(160)
5. 逆转	(161)
6. 寻求表扬和赞赏	(162)
四、青春期的性问题	(164)
1. 男性抗议	(165)
2. 形成期	(166)
五、对青春期的预见	(167)

第九课 犯罪及其预防 (169)

一、理解犯罪心理 (169)

1. 追求优越感 (169)

2. 环境、遗传和改变 (170)

3. 幼年时期的影响和罪犯的生活方式 (171)

4. 罪犯的人格结构 (174)

5. 犯罪、精神失常和怯懦 (177)

二、罪犯类型 (178)

一些案例 (179)

三、合作的重要性 (186)

人格、生活方式和三项人生任务 (186)

四、影响合作的早期因素 (189)

1. 家庭环境 (190)

2. 贫穷 (191)

3. 身体缺陷 (191)

4. 社会缺陷 (192)

五、如何解决犯罪问题 (193)

1. 体罚无效 (194)

2. 学习合作 (196)

3. 一些可行的办法 (198)

4. 一项预防措施 (200)

第十课 工作问题 (202)

一、平衡人生三项任务 (202)

二、早期培养 (204)

1. 家庭影响和学校影响 (204)

2. 纠正潜在的错误 (205)

3. 天才与早期努力 (206)

4. 培养才能 (207)

三、发现孩子的兴趣	(208)
1. 儿时的兴趣	(208)
2. 早期记忆	(209)
3. 游戏	(210)
四、影响职业选择的因素	(211)
五、解决办法	(212)
 第十一课 个人与社会	(214)
一、为团结而奋斗	(214)
1. 宗教的作用	(214)
2. 政治运动和社会运动	(215)
二、缺乏社会兴趣以及无法与人相处	(216)
1. 个人利益	(216)
2. 精神障碍	(217)
3. 过失犯罪	(222)
三、社会兴趣和社会平等	(222)
 第十二课 爱情与婚姻	(225)
一、爱情、合作与社会兴趣的重要性	(225)
平等的伴侣关系	(228)
二、为婚姻做准备	(229)
1. 生活方式、父母影响与婚姻态度	(230)
2. 友谊与工作的重要性	(231)
3. 性教育	(232)
4. 对选择伴侣的影响	(233)
三、婚姻的承诺与责任	(234)
常见的问题	(235)
四、求爱	(238)
五、经营婚姻	(239)

1. 婚姻中的生理问题	(239)
2. 一夫一妻制、努力付出与现实态度	(240)
3. 解决婚姻中的问题	(242)
六、婚姻与男女平等	(244)



第一课 生命的意义

人类的世界是一个充满“意义”的世界。在人类思想和话语体系的影响下，我们每个人所经历的、所感受到的一切事物都已经失去了它们的本来面目，变成了我们心目中的那个样子。即便是人类最早接触到的东西，也无一例外地带上了人的思想印记，具有了某种“意义”。比如，“木材”指的是“与人类有关联的木头”，而“石头”则指的是“作为人类生活要素之一的石头”。倘若有人想要挣脱这种“意义”，想要过一种纯粹客观的原生态生活，那么他的人生状况肯定会变得非常糟糕——他会疏远周围的人，而且，他的所作所为不会给任何人（包括他本人）带来好处，甚至可以说，他的存在将毫无价值可言。因此，没有人能够脱离意义而活着，只有给现实世界赋予了特定的意义之后，我们才能够在其中展开自己的人生画卷。换句话说就是，我们身处的世界并非客观世界本身，而是我们所理解的某种东西。既然如此，我们便可以得出这样一个结论：意义是一个主观性的东西，因此它多多少少都带有片面性，它不是无懈可击的，甚至可以说它从来都不可能是百分之百正确的。一言以蔽之，意义的世界就是一个充满错误的世界。

假如我们问一个人：“生命的意义是什么？”他很可能不知道怎样来回答这个问题。通常情况下，大多数人都不愿费心去探寻这个问题的答案，认为这样做是自寻烦恼。然而事实是，自从有

了人类以来，这个问题就一直存在着，一直如影随形地纠缠着我们人类。甚至到了今天，人们有时也会发出这样的疑问：“我活着是为了什么？生命的意义究竟是什么？”不过，可以肯定的一点是，通常只有在遭遇挫折的时候，人们才会生出这样的疑问来；而只要一切事情都顺顺当当，前进的道路上没有什么艰难险阻，那么，对于这样的问题，人们绝对是抛之脑后，只字不提。当然，即便如此，这些问题及其答案依然不可避免地存在着，存在于我们每一个人的举手投足之间。不管一个人说的是什么，我们只要观察他的行为举止便会发现，任何一个人对“生命的意义”都有自己独特的理解，而这种独特的理解隐含在他的一举一动中，会从他的观念、姿态、举动、表情、嗜好、志向、习惯以及人格特征中流露出来。因此，从一个人的处世风格中，我们可以看出他是如何理解生命的；从一个人的行为举止中，我们可以看出他是如何看待这个世界，如何看待自身的。他的一举一动仿佛都在说：“我就是这样，而世界就是那样。”这便是他给自己和生命所赋予的意义。

每个人对生命都有自己独特的看法，因此，生命的意义可谓是形形色色、数不胜数。而正如我们前面所讲过的那样，没有哪一种意义是十全十美的，所有的意义多多少少都会带有瑕疵。没有绝对正确的生命意义，这句话反过来也可以理解为：任何一种生命的意义，只要是人所拥有的，都不可能是绝对错误的。也就是说，任何一种生命的意义都处于正确与错误之间，既含有对的成分，也含有错的成分。当然，即便分不出绝对的错与对，我们仍然能够在众多的意义中分辨出它们的高下优劣来——有的美好，有的糟糕；有的错得少，有的错得多；我们还能够看出，比较好的意义都含有哪些共同特征，而比较差的又缺少哪些东西。这样的话，我们便可以总结出一个公共标准，即一种适用于所有人的、

具有普遍性的意义，一种能够让我们正确看待现实世界的意义。在这里，需要重申的一点是，大家必须牢牢记住，这个“现实”指的是与人类社会相关的“现实”，是与人的意志和目标密不可分的“现实”。除此之外，再无其他“现实”可言。即便有，也与我们此处所讲的话题无关，对我们来说没有任何意义，所以我们没必要去了解它。

一、人生的三项任务

我们每一个人的人生都会受到三个因素的制约。对于这三个制约因素，我们必须严肃而认真地对待它们，因为我们全部的现实人生都是由它们构筑而成的，我们所遇到的一切问题也都是由它们引起的。我们的一生中会不断涌现出各式各样的问题，而我们必然要想方设法地去解决这些问题。在解决问题的过程中，我们对生命的独特看法就会自然而然地流露出来。

第一个制约因素就是，地球这个小小的星球是唯一一个有人类居住的星球，它既为人类提供了种种生活资源，同时也给人类设置了种种障碍和限制。于是，人类要想活下去，要想继续繁衍下去，就需要修炼自己的身体和心灵。这个任务摆在了我们每一个人面前，没有人能够回避它。因此可以说，人的一切行为都是对其生存环境所做出的回应，而这些回应恰恰会揭示出，在一个人的心目中，哪些东西是必需的，哪些东西是合适的，哪些东西又是可能的或者有利的。

我们在采取任何一个行动的时候，都应该考虑到这样一个要素：我们是人类，人类的肉体是脆弱的；我们居住在地球上，我们的居住环境中潜藏着形形色色的危险。倘若能认识到这一点，我们就知道凡事要三思而后行。一言以蔽之，为了我们自己的人

生，也为了全人类的利益，我们有必要让自己的行为既合乎常理又深谋远虑。这就好比是在做一道数学题，我们不能靠碰运气或胡乱猜想来求得答案，而是必须要想尽一切办法认真求解，必须坚持不懈地苦苦思索。虽然这个世界并不存在绝对完美、绝对永恒的答案，但我们必须竭尽全力去追求完美答案。不求最好，但求更好——这才是我们应该努力奋斗的方向。

总而言之，在我们采取任何一项行动之前，首先要考虑到的是，我们扎根于地球，因此我们既享受着地球所给予的众多好处，也担负着地球所带来的各种弊端。

现在来讨论第二个制约因素，即没有哪个人能够脱离人类而独自存在，任何一个人身边都有许许多多其他人，任何一个人的生活都会和他人产生各种各样的联系。

个体是脆弱的，一个人的力量终究有限，因此，要想实现自己的目标，单靠孤军奋战是做不到的。假如某个人只想凭一己之力，单枪匹马地去应对自己的所有问题，那他肯定是在自取灭亡。这样做既不能保障他自己的生命，也无益于整个人类的繁衍。既然个体的脆弱性、缺点和局限性是不可避免的，那么一个人必须要与他人相依相靠，必须要与他人紧密地联系在一起。为了自己的幸福，也为了整个人类的幸福，每个人最应该做的一件事就是与他人建立良好的合作伙伴关系。

每个人的人生都与他人息息相关，谁若想独自存在，那他注定无法生存下去——这是我们在处理人生问题的时候必须要考虑到的一个制约因素。那么，我们如果想生存下去，就必须认识到这样一个事实：在我们居住的地球上，只有与我们的同类密切合作，才能确保生命的延续。这一点应该是我们人生的首要目标。

第三个制约我们的因素是，人类分为男女两种性别。不论是我们的个人生活还是公共生活，都无法回避这一制约因素。这一因