

What Life Should  
Mean To You

生命

[奥]阿德勒 著 李心明 译

对你意味着什么

人生就是一场关于自卑与超越的博弈

What Life Should  
Mean To You

生命  
对你意味着什么

[奥]阿德勒 著 李心明 译

## 图书在版编目(CIP)数据

生命对你意味着什么 / 阿德勒著. —南京: 江苏人民出版社, 2011.12

ISBN 978-7-214-07672-4

I. ①生… II. ①阿… 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 (2011) 第246159号

书 名	生命对你意味着什么
著 者	[奥] 阿德勒
责任编辑	刘 焱
特约编辑	黄 媛
装帧设计	门乃婷工作室
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏人民出版社
集团地址	南京湖南路1号A楼 邮编: 210009
集团网址	<a href="http://www.ppm.cn">http://www.ppm.cn</a>
出版社地址	南京湖南路1号A楼 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.book-wind.com">http://www.book-wind.com</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市金元印装有限公司
开 本	890毫米×1280毫米 1/32
印 张	8.25
字 数	161千字
版 次	2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-07672-4
定 价	28.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

## 前言

# 一个心理学家的自卑与超越

在心理学教材上，阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler,1870-1937）与弗洛伊德、荣格的名字被放在一起，同为心理学精神分析学派的开创者。他成立的“个体心理学派”是心理学史上一个重要的流派，对人类个体心理的研究做出了不可忽视的贡献。

从某种意义上说，阿德勒是人类历史上第一个深入到个人心理的最深处、探究一个人成功或失败的动机和心理原因的心理学家。他认为每个人自出生就带有不同程度的自卑感，因为他们所处的地位都是他们希望加以改进的。这种自卑感既能摧毁人也能塑造人。人类应当承认自卑感的存在，努力纠正自己错误的生活模式，建立更有价值的生命意义，明确符合自己的生活目标，鼓起勇气去改善处境，追求卓越。他的观点引领了当下人们对自身精神世界的探索，指导人们找出自我精神问题的症结，对工作压力过大和生活方式不健康导致的压抑、自卑、苦闷、孤独、疏离等消极情绪具有积极的治疗意义。

阿德勒的一生是不断超越自卑与获得成功的一生。他的许多观点也来源于他的人生经历。

阿尔弗雷德·阿德勒于1870年生于奥地利首都维也纳的郊区。他的

父亲是一名犹太商人，主要做谷物生意。由于父亲经营有方，他的家境颇为富裕，一家人热爱艺术，尤其是音乐。童年的阿德勒身体很弱，因患有软骨病而导致背有点驼，这和他相貌英俊、身材挺拔的哥哥形成鲜明的对比，使阿德勒从小感到自惭形秽。

但阿德勒并没有让身体上的缺陷压倒自己，相反，这刺激了他的上进心。他喜欢结交各种各样的朋友，在孩子们的游戏中也总是试图超过他哥哥。父亲鼓励他说：“阿德勒，你不能相信任何事。”也就是告诉他，不能让眼前的困境束缚住自己，不能相信当下的困难就是人的一辈子，而要勇于突破，大胆地去创造自己的生活。这个坚定的信念深深刻进了阿德勒的心里。

5岁时，一次劫难几乎改变了阿德勒的一生——他患上了很严重的肺炎，医生认为他快死了，家人也不抱什么希望。但几天后，他用坚强的求生意志抗击了病魔的侵蚀，竟奇迹般地康复了。而这场病也使他萌生了要当一名医生的愿望，他将这个生活目标作为毕生的追求，只为克服童年的苦恼和对死亡的恐惧。所以，尽管他很喜欢音乐，也对许多艺术门类有很深的造诣，他还是选择了心理医生这个职业。当然，这次经历也催生了他许多心理学观点的萌芽。

阿德勒9岁时便进入了弗洛伊德14年前上过的中学。刚进中学的时候，他由于数学不好而被老师视为差等生，老师看不起他，并建议他父亲让他去当一名制鞋工人。父亲拒绝这样做。但这件事也极大地伤害了阿德勒的自尊，并激起了他的上进心，促使他努力学习，在数学上有了很大进步。偶然的一个机会，他解决了一道连老师也感到头疼的数学题，让班上同学刮目相看，更增强了他对自己、对人生的

信心。直到很多年以后，阿德勒还经常提到这件事，他告诫人们：人的潜力其实是没有局限的，更不是天生注定的，只要肯去挖掘，每个人都有成功和飞跃的机会。这也是阿德勒个体心理学关于“自卑情结及其补偿”的一个重要结论。

中学毕业后，阿德勒如愿以偿，进入维也纳医学院，系统学习了有关心理学、哲学的知识，并受到了良好的医学训练。他25岁时便获得了医学博士学位。毕业后，他先在维也纳医学院实习了一段时间，然后就应征服役，在奥地利军队的一所医院工作。两年之后，他觉得自己的知识储备还不够，于是又回到母校深造。在此期间，他和来自俄国的留学生罗莎结了婚。罗莎出生于莫斯科的犹太人家庭，是个能说会道、擅长交际、也很能干的女人。但她突出的个性和热烈得有点社会主义意味的激情，与阿德勒矜持而保守的贵族气质不太一致，以至他们的婚姻在开始时常有摩擦。阿德勒在回忆录中说：“男女平等这件事，说比做起来容易。”但后来他们两人还是恩爱非常，白头偕老。这大概与医学博士特有的耐心、细腻的引导有关。

29岁时，阿德勒在维也纳有名的布雷特公园附近开设了自己的诊所。他的病人主要是艺术领域的专家，如画家、音乐家等。从医疗实践中他发现，这些富有创造性的艺术家们，都曾克服过儿童时期因生理缺陷或意外事故造成的心理阴影。他们奋进拼搏，并在此基础上发展出了不凡的才干。在工作之余，他还广交朋友，常到咖啡馆去和各种各样的人聊天、探讨人生，他的不拘小节和开朗的性格，使他深受欢迎。当然，阿德勒绝不是在此虚度时光，他会观察社会各阶层的人们，了解他们的童年和主要的经历，再进行比较和分析，得出一些结论，

为他日后创建个体心理学提供了丰富的资料。

在1900年前后,刚满30岁的阿德勒,人生又发生了一次戏剧性的转变。阿德勒的研究兴趣一直集中在精神病理学方面,他熟读弗洛伊德《梦的解析》一书,认为这本书非常有助于了解人性。两年后,他还写了一篇分析《梦的解析》的文章,发表在维也纳一家有名的杂志上。没想到,这篇文章立即引起了弗洛伊德的注意。他很欣赏这位年轻的医学博士对精神分析学的看法和理解的深度。不久后,阿德勒就收到了弗洛伊德的亲笔信,邀请他加入由弗洛伊德本人主持的“星期三精神分析协会”。

弗洛伊德对阿德勒的加入感到十分高兴,他认为阿德勒的思想和见解大大深化了精神分析学的研究,阿德勒也随之声名鹊起。40岁时,阿德勒就成为了著名的维也纳心理分析协会继弗洛伊德之后的第二任主席,并担任心理分析学刊的编辑。这些经历使阿德勒成为精神分析学派仅次于弗洛伊德的最有影响力的人物,也为他日后创立自己的学说打下了基础。

尽管阿德勒加入了精神分析协会,但他对弗洛伊德的许多观点还是有着自己的看法。他尤其不赞成弗洛伊德的“性是人类一切行为的驱动力”的观点。阿德勒发表的《器官缺陷及其心理补偿的研究》一文曾引起精神分析学界很大的争论,这也标志着他与弗洛伊德的分歧已经明显化了。阿德勒在这篇文章中首次引入了“自卑情结”的概念。他认为,由于身体的缺陷或其它原因引起的自卑,可能毁掉一个人,使人自暴自弃或发生精神病,但也可能激发人的雄心壮志,使人发愤图强,以超于常人的努力和汗水补偿生理上的缺陷,从而成为不平凡的人物。比如古希腊的戴蒙斯赛因斯从小患有口吃的毛病,但经过多年苦练,他不但克服了口吃,还成为了闻名于世的演说家。美国的罗

斯福总统患有小儿麻痹症，但他自强不息，从逆境中走向成功的故事更是广为人知。类似的例子在历史及现实社会中数不胜数。

这篇文章使阿德勒声名大噪，文中的许多观点被收录至这本风靡全球的《生命对你意味着什么》，并得到了更进一步的展开与深化。他认为，自卑感并不是什么坏的情感，或是变态的征兆，相反，它是每个人在追求其优越地位和改善生活环境中必然要出现的心理反应。关键在于我们如何对待这种自卑。是像孩子那样利用自卑作为借口逃避现实，事事依赖他人？还是勇敢地克服和超越自卑，走向成功的人生？这些理论对当时社会造成了很大影响，激起了一代人奋进拼搏的勇气，并使他有了一大批追随者。

因为他的主要观点与弗洛伊德的精神分析主义大相径庭，弗洛伊德已经开始无法容忍，不久两人就闹翻了。1911年，弗洛伊德与阿德勒的分歧公开化了。弗洛伊德致信心理分析学刊的发行人，要他把学刊封底阿德勒的名字除去，否则就把他自己的名字去掉。而阿德勒也始终坚持自己的观点，不想屈于权威，于是带领9名同伴退出心理分析学会，正式与弗洛伊德分道扬镳，并组织了“自由心理分析协会”，称自己的思想体系为“个体心理学”。至此，42岁的阿德勒又克服了人生的一次苦难并实现了自我的超越。

到1920年前后，阿德勒已经声名远扬了，不但在维也纳有众多的拥护者和追随者，还有许多人慕名而来，到维也纳拜师求教，阿德勒也应邀到欧洲各国讲学；1926年，他到美国讲学，受到社会各界的热烈欢迎，次年成为哥伦比亚大学的客座教授；1932年，他受聘担任美国长岛医学院医学心理学教授。就在这一年，他出版了《生命对你



意味着什么》，更是赢得了全世界的关注。到这个时候，阿德勒已经功成名就，个体心理学的影响逐渐扩大，他的声望如日中天；1934年，阿德勒决定在美国定居；1935年，他创办《国际个体心理学学刊》；1937年，阿德勒再一次应邀到欧洲讲学，过度的劳累使他心脏病突发，逝世于苏格兰的阿伯丁大学，享年67岁。

早在1949年，著名心理学家奥尔波特就预言说：“我们可以预见，个体心理学在20世纪将迅速发展，因为唯有它的帮助，心理学才能符合它所研究和服侍的人类本性。”事实上，的确如此。如今，阿德勒的个体心理学正被越来越多的人所知、所喜爱、所传播，它被广泛应用于人文科学的领域，尤其以心理治疗和教育领域最为突出。在美洲，有“阿德勒心理学协会”，定期出版业务通讯和《个体心理学季刊》；在北美和欧洲，有30多个儿童发展训练机构和100多个阿德勒职业训练组织；德国也有庞大的个体心理学协会，出版《个体心理学》杂志；国际上也有个体心理学联合会，定期开会讨论交流个体心理学的最新进展。

如果我们耐心地品味阿德勒的名作《生命对你意味着什么》，一定会感动于作者对生活的无限热情和他对研究人类健康、理性、乐观的执着精神。尤其在这个物欲横流、精神贫乏的年代，阿德勒的心理学犹如浸入沙漠的一缕清泉，让人重新体味到生命的意义和价值，这些绝不是金钱、物质和泛滥的私欲能够满足的，它将人类带入了一个更加广阔，也更令人神往的精神园地。

## 前 言 一个心理学家的自卑与超越

### Chapter 1

#### 001 生命：我们都有小宇宙

每个人都赋予了生命某种意义。他的姿势、态度、动作、表情、习惯，乃至性格特征等，都蕴含着他对这个世界和对自己的看法。

### Chapter 2

#### 019 心灵与肉体：指挥者和他的战马

每一种情绪都会对身体的发展施以影响。人在愤怒、焦急或忧愁的状态下，肉体是会说话的，他可能全身发抖，可能毛发齐竖，也可能心跳加快。

### Chapter 3

#### 039 自卑与优越：情绪的两生花

自卑是一个人在面对问题时无所适从的表现，比如愤怒、眼泪或道歉。由于自卑感总是造成紧张，所以争取优越感的补偿动作必然同时出现。

Chapter 4

059 记忆：平复心灵的魔镜

记忆绝不出自偶然，它都选自一个人刻骨铭心的事情。而它也会被用来作为警告或是安慰，以便这个人按照过去的经验或者行为模式应对未来。

Chapter 5

081 梦：常识的忤逆者

梦是人类心灵的一部分。如果一个人面临着他不希望用常识来解决的问题，他便能够用梦所引起的感觉，来坚定自己的态度。

Chapter 6

107 家庭：孩子的错也是大人的错

一个人成长过程中的失败大多是由家庭中的敌意和缺乏合作引起的。家庭应该给予孩子信赖的最初体验，并将这种信任和友谊扩展开，转向其他人。

Chapter 7

137 学校：对社会的第一次触感

当孩子来到学校时，他面临着社会生活的全新体验，这场体验会暴露出他所接受的错误的家庭教育，而学校的义务则是纠正这些错误。

Chapter 8

161 青春期：成人世界的孤独骑士

青春期并不能改变人格，它只是将成长中的孩子带入一个新的情境，让他们接受新的挑战，对成年人的生活问题作出独立而有创造性的解答。

Chapter 9

175 犯罪：追求者的撒旦之路

罪行是懦夫模仿英雄行径的表现，他们觉得自己的能力不足以应付某些问题，于是用错误的方式追求自己幻想出来的个人优越感。

Chapter 10

209 职业：内心住着艺术家

生命最初的四五年间所受的训练，对未来选择职业有决定性的影响。成人进行职业规划时，应该挖掘出自己最初记忆里潜在的动机和兴趣，顺势前进。

Chapter 11

221 同伴：因为崇拜同一个图腾

原始部落以共同的符号团结在一起，同伴也是。一个人应当增加对同类的兴趣，了解别人心中的想法，以共同的意义和别人发生联系。

Chapter 12

233 婚姻：爱，没有假期

婚姻是一件严肃的事情，需要不含犹疑的决心和接受约束的心态。双方都应该努力使对方的生活安逸和轻松，这样才能体现自己的价值，不惧怕被别人代替。

## Chapter 1

# 生命：我们都有小宇宙

每个人都赋予了生命某种意义。他的姿势、态度、动作、表情、习惯，乃至性格特征等，都蕴含着他对这个世界和对自己的看法。

人类的生命必须要有意义。也就是说，生命与“意义”是如影随形的。

事实证明，我们所体验的，不是单纯的环境，而是环境对人的重要性。我们的经验也是以目的来对所有事物加以衡量的。我们一直是以赋予现实的意义来感受它。我们所感受的不是现实本身，而是经过我们有效地解释之后的东西。“木头”指的是与人类有实际关系的木头，“石头”指的是能作为人类生活因素之一的石头。假如有哪一个人想脱离“意义”的范畴，偏偏要使自己生活在单纯的环境之中，那么他一定非常不幸——他将自绝于他人。他的言行举止对他自己或别人都丝毫不起作用，也没有任何实际意义。当然，意义也是充满着谬误，或者说是常常会出现片面性的。

生命的意义是什么？对于这个问题，人人都能自圆其说，但未必人人都能回答得很准确。尤其是处在矛盾中的人，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）也常常会爆出这样的疑问：“我们是为什么而活？生命的意义是什么？”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被诉诸笔端。如果我们对每个人的话语充耳不闻，而只观察他的行为，我们将会发现：每个人都有他的“生命意义”。他的姿势、态度、动作、表情、礼貌、野心、习惯，乃至性格特征等，都遵循这个“生命意义”而行。他的作风，他的一举一动，都蕴含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。

生命的意义因人而异。我们说过，每一种意义多少含有错误的成分，都在正确和错误两端变化。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，而较差的意义都缺少哪些东西。这样，我们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，对人类目标和计划的真实。除此之外，别无真实可言。

## 生命中的三种联系

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，他们面临的问题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，我们如何发展我们的身体和心灵以保证人类的未来得以延续？这是一个向每个人索取答案的问题，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答案，这就像面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，但是能竭尽所能来找出近似的答案，并通过不停的奋斗，以求更为完善的解答。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唯一成员，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。只凭个人的力量来应付自己的问题，他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。

最后，我们还被另一种联系所束缚。人类有两种性别，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。人类面临这个问题时的所作所为，就是答案。

前面阐述的三种联系，构成了三个问题：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；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；如何调整我们自身，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，生命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，都明白地表现出他对生命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，他对职业也不尽心竭力，他的朋