

一部有助于青少年健康成长的必读经典

自卑与超越

(奥) 阿尔弗雷德·阿德勒 著
顾天天 译

北京大学青少年教育MMC研究中心推荐读物

What Life Should Mean To You

个体心理学泰斗阿德勒的巅峰作品

绝对忠实于英文原版的国内最完整译本之一

重庆出版集团  重庆出版社

自卑与超越

What Life Should Mean To You

(奥) 阿尔弗雷德·阿德勒 著
顾天天 译

北京大学青少年教育MMC研究中心推荐读物
一部有助于青少年健康成长的必读经典

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿德勒 (Adler, A.) 著 ; 顾天天译 .

— 重庆 : 重庆出版社 , 2011.8

ISBN 978-7-229-04201-1

I. ①自… II. ①阿… ②顾… III. ① 个性心理学 - 研究

IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第105997号

自卑与超越

ZIBEI YU CHAOYUE

(奥) 阿尔弗雷德 · 阿德勒著 顾天天译

出 版 人 : 罗小卫

责任编辑 : 温远才 朱小玉

策划编辑 : 陈 辉 · 新华君畅

装帧设计 : 艾博堂



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码 : 400016 <http://www.cqph.com>

北京中达兴雅印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-mail : fxchu@cqph.com 邮购电话 : 023-68809452

全国新华书店经销

开本 : 710mm × 1 000mm 1/16 印张 : 13.25 字数 : 198千

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

ISBN : 978-7-229-04201-1

定价 : 29.80元

如有印装质量问题 , 请向本集团图书发行有限公司调换 : 023-68706683

版权所有 侵权必究

● 译者序

如果说读者是通过作品去了解作者、学习知识，那么译者就是两者间的桥梁，是知识的传递者。为了使读者很好地理解作者及作品，译者需要最大程度地贴近作者，认真揣摩作者每个用词的含义，并用符合读者阅读习惯的语言还原作品的本意。

阿德勒的这部作品并不是第一次被翻译成中文，此前曾有译著《自卑与超越》或《超越自卑》等。在我将此书翻译结束后，我认为书中所述的内容并不局限于自卑和超越的问题，而是从教育、家庭、婚姻、伦理、社交等多个领域，阐释人生中与人合作的必要性，以及如何选择正确的人生道路、如何成为对社会有益的人等问题。

这部作品诞生于20世纪初，作者谈到的有些案例发生的时代背景与我们今天的情况有所不同，例如书中多处提及多子女家庭的问题、无子女婚姻问题等。虽然多子女家庭如今在中国已不普遍，但在我看来，独生子女与书中提及的家庭老大、老幺所处的情境相差无几。作者认为问题儿童中老大和老幺所占的比例最大，而独生子女有自己的特殊问题，所以此部分内容对中国家庭的子女教育有相当大的指导意义。随着社会不断向前发展，我们对无子女婚姻的看法也不再和20世纪初人们的想法一样，认为无子女是对社会不负责的表现。现在，人们更多从自主、包容的角度去看待这个问题。至于作者在案例中常用女性“她”称谓的问题，我认为这与当时的时代背景有关。当时，女性的社会地位比较低，无论是未婚女性还是

已婚女性，都更多地局限于家庭中，与家庭成员以外的人接触较少，社会化程度低，因此精神和心理容易出现问题或病症。作者用“她”来称谓，并不带有任何性别歧视色彩，相反，作者在书中大力提倡男女平等对家庭、子女教育及社会和谐发展的重要性。

由于作者是心理学界泰斗，又有着多年行医的实践经历，所以本书一改往常心理学在人们印象中虚幻艰深的印象，以大量实际工作的实例为论述基础，使原本晦涩难懂的心理理论浅显明了地展示在我们面前。也正是这个原因，此书不仅对心理学专业人士有借鉴作用，更能使广大没有专业知识背景的人从中受益，特别是对家长、幼儿或中小学教师、医生、法律工作者、待业或在职人员都有很大的指导作用。如果读者朋友们能从本书中有所收获，我将感到莫大的欣慰。

我很荣幸自己有机会翻译这样一部作品。由于本人能力有限，虽然参阅了大量相关资料，但对心理学某些理论的理解难免有所偏差，希望广大读者、老师批评指正。在此，我要特别感谢我的英语启蒙老师、也是我的父亲顾同曦先生，他不仅培养了我对英语的兴趣，带我进入了英语世界，更在我成长过程中教会我很多知识。在此书的翻译过程中，承蒙他的细心指点，对全部译文做了认真校对。同时，我还要感谢所有帮助过我、给予我力量的人们。

译者 顾天天

2011年3月

● 英文版序

这本书对我影响深远，它是我十多年前读过的第一本阿德勒的书。当时我在英国广播公司制作节目，以非学术性学校的毕业生为受众，节目主题是关于就业或待业，此外还有以自我认知，与家人、朋友或异性的关系等为主题的节目。我一生似乎都在从事人际关系方面的工作，但对阿德勒却知之甚少。

阿尔弗雷德·阿德勒是怎样一个人呢？他1870年出生于维也纳，常被人同时代的心理学家弗洛伊德和荣格联系在一起。他五岁时决定成为医生，以便“与死亡作斗争”。他在家里的六个孩子中排行老二。他儿时患有佝偻病和喉痉挛。三岁那年，弟弟在他旁边的小床上死于白喉。一年后，他患上了严重的肺炎。因此，他非常希望人们的身体能健康。

他在维也纳大学攻读医学专业，起初是一名眼科医生，随后成为一名家庭医生。在当时，他的行为很超前。他不愿孤立地治疗疾病，而是尽量了解病人的性格特征和社会背景。

他的早期著作包括《缝纫业健康手册》和《器官自卑感及生理补偿研究》。他很快进入神经病学和精神病学领域，在此领域内，他以自身常识洞悉人性的能力是不可估量的。

1902年，弗洛伊德邀请阿德勒参加每周举行的研讨会。阿德勒对弗洛伊德的著作很感兴趣（弗洛伊德比他长14岁并已声名远播），便加入了心理分析社团。尽管如此，他从一开始就公然反对弗洛伊德的某些理论。

他不是弗洛伊德的学生，却深受弗洛伊德的器重，是一名积极活跃的社团成员，并参与编辑《心理分析学报》。后来，他被任命为弗洛伊德的接班人，任维也纳心理分析学会主席。然而，他与弗洛伊德的理论分歧日益严重，弗洛伊德坚持要求每个人赞同他的性学理论，1911年，阿德勒与其他六位成员一起退出了学会。阿德勒反对“神经病人或正常人的性冲动是精神生活的基本要素，是个人奋斗的刺激方式”。

阿德勒与同事称其新学说为个体心理学派，用“个体”这个词，旨在强调个性的唯一性和不可分割性。退出学会后的第二年，他出版了《神经官能的建构》一书。

第一次世界大战期间，阿德勒在一家军队医院任神经和精神科医生。他越来越意识到，必须将实用常识广为传播并诉诸实践，以帮助人们提升勇气，增强社会关注（团队精神）并和谐相处。

战争服役结束后，他对社会的关注和参与社团活动的热情日益高涨，逐渐在维也纳创办了三十多家儿童指导诊所。他向大量专业和非专业人士展示他的技能。与同时代的许多犹太人一样，他被迫逃离欧洲。1935年，他在美国定居，在那里，他已广为人知。长岛医学院专为他设立了医学心理学教授的职位。

阿德勒在美国和欧洲许多国家进行演讲，并医治病人。67岁时，他曾一个月内在四个不同国家演讲达56次之多。在他结束了巴黎、布鲁塞尔、荷兰的工作，并给阿伯丁大学的学生演讲之后，1937年5月28日，他在清晨散步时因突发性心脏病而去世。

阿德勒对现代思维的贡献巨大，他写有三百多种专著或文章，但他的最大贡献在于演讲和示范教学。在他一生中，对于别人未加来源说明地引用他潜心总结出的理论，他并不以为意。他真正在意的是，他的理论被证明有用，并有助于营造人人平等的氛围，每个人都能充分发挥潜能，并对社会有所贡献，能意识到自己虽与他人有别，但与他人平等。

在阿德勒去世五十多年后的今天，为获取平等而进行的努力更为强烈和广泛。在学校里，学生们抵制专制独权行为，老师们会因自身价值不被认可而进行抗议。父母组成压力团体，争取让孩子得到充分教育；同时，

父母也意识到孩子难以言听计从，所以会考虑可行的行动建议。同性恋者要求其权利被社会认可。黑人们通过不断斗争以争取平等权利。男人不再是家庭的“主宰”，而是妻子的生活伴侣。如果管理人员独断专行，工人们会奋起罢工。我们首先要坚信自己的平等权利，才能获得平等待遇。如果我们能自信地同他人相处，我们便是平等的。

采用阿德勒理论的咨询师和治疗师遍布美国、加拿大、英国、德国、以色列和其他很多国家的学校。他们与亲子教育团体、残疾儿童及其家庭、少年犯、罪犯，以及各类想提升工作与生活品质、改善家庭状况或增强人际关系的人们一起开展工作。

用阿德勒的话说：“经历不是成功或失败的原因。我们不会遭受经历带来的打击，即所谓的心理创伤，反而能从中获得与自身目标相一致的东西。我们不是由自身经历决定，而是由我们赋予经历的意义所决定……只要我们发现并了解一个人所确立的人生意义，就能够了解这个人的全部性格。”阿德勒最先承认这一观点并非什么新鲜学说。奴隶出身，后来成为哲学家的爱比克泰德（Epictetus）曾说过类似的话：“人类并不是受外物的烦扰。当我们遇到困难时，通常会焦虑烦恼。我们不应抱怨其他，而应该审视自己，也就是要反省自己看待事情的观念。”约翰·弥尔顿在《失乐园》中提到：“心灵是自身的主宰，能把天堂变成地狱或把地狱变成天堂。”

阿德勒，因其创造性思维和科学背景，能把所有问题视为社会问题。个体心理学要求我们对自身的选择和行为负责，而不要去指责或抱怨。我们能够自主决定并富有创造性。我们要以目标为指导，虽然可能并不能清楚意识到目标是什么。阿德勒视我们每个人为独一无二的个体。只要我们认识到自己的目标，就能清楚自己的行为目的。

阿德勒把对人生课题的解答归结为“社会关注”，即与全人类密切相关的情感，要求我们为奉献社会而付诸行动。“如果不关注他人，便会在生活中遭遇困境并给他人造成伤害，这类人会引发全人类的失败。”

我参加阿德勒学会组织的周末社区活动后，成了阿德勒学派委任的咨询师。我做的所有工作都严格基于个体心理学，它在几乎所有案例中都能

发挥效用。人们可以获知童年时期形成的错误观念，并在短时间内采取积极应对措施，以重获年少时因未明确人生意义而丧失的能力。

我希望你们能像我一样，发现阿德勒的某些积极思想，并意识到我们可以作出选择去改变自我。

丽塔·尤德尔 (Rita Udall)
英国阿德勒学会委员会副主席

● 目 录

译者序

英文版序

- 第一章 生活的意义**.....001
- 人生的三大问题 / 003
 - 社会情感 / 005
 - 童年经历的影响 / 007
 - 梦与早期记忆 / 011
 - 合作的重要性 / 014
- 第二章 心灵与肉体**.....015
- 心灵与肉体的联系 / 016
 - 情感的作用 / 022
 - 心理特征与身体类型 / 027
- 第三章 自卑感与优越感**.....031
- 自卑情结 / 032
 - 优越感的目标 / / 037
- 第四章 早期的记忆**.....045
- 个性塑造 / 046
 - 早期记忆和生活方式 / 048
 - 早期记忆分析 / 049

第五章 梦	061
梦境解析 / 062	
弗洛伊德的观点 / 063	
个体心理学方法 / 065	
常见梦境 / 071	
个例研究 / 072	
第六章 家庭的影响	079
母亲的角色 / 080	
父亲的角色 / 085	
重视与忽视 / 091	
子女的平等关系 / 093	
家庭排行 / 094	
第七章 学校的影响	103
教育变革 / 104	
教师的角色 / 105	
课堂里的合作与竞争 / 108	
孩子发展测评 / 110	
先天因素与后天培养 / 111	
个性特点 / 114	
对教学工作的一些观察 / 116	
心理咨询委员会 / 118	
第八章 青春期的引导	121
青春期特点 / 122	
成年挑战 / 123	
青春期问题 / 124	
青少年性心理健康 / 128	
正视青春期 / 131	

第九章	犯罪及预防	133
	了解犯罪心理 / 134	
	犯罪、精神病与懦弱 / 140	
	犯罪类型 / 141	
	合作的重要性 / 147	
	合作的早期影响 / 150	
	犯罪问题的解决方法 / 152	
第十章	职业问题	159
	平衡生活难题 / 160	
	早期培养 / 162	
	发挥兴趣 / 164	
	影响择业的因素 / 166	
	解决方案 / 167	
第十一章	个体与社会	169
	社会群体 / 170	
	兴趣缺失与沟通障碍 / 172	
	社交兴趣与社会平等 / 176	
第十二章	爱情与婚姻	179
	爱情、合作与社会兴趣的重要性 / 180	
	为婚姻作准备 / 183	
	婚姻的承诺与责任 / 186	
	求爱方式 / 189	
	维护婚姻幸福 / 190	
附：阿德勒年谱		195

○ 第一章 生活的意义

人们生活在一个意义丰富的世界里。我们不会抽象地体验事物，而总是从人类的角度体验事物，甚至我们最初始的经验也是从人类的视角加以界定的。“木头”的含义是与人类相关的木头，而“石头”意为“作为人类生活要素的石头”。排除了事物的意义去考虑周围环境的人是不幸的：他会孤立自己，脱离别人，他的所作所为于己于人均无用处。一言以蔽之，他的行为毫无意义。但是，没有人能脱离生活的意义而存在。我们只有通过意义的界定来体验现实。不是就事论事，而是去解读它。因此，我们很自然得出这样的结论：这种意义永远或多或少地存在不够完美的遗憾，甚至永远不可能完全正确。饱含意义的世界也因此是充满谬误的世界。

如果你问一个人：“人生的意义是什么？”他多半答不上来。对大多数人来说，他们不想自寻烦恼去考虑这个问题，也不想探求问题的答案。但事实上，这个问题与人类历史一样久远，而且时至今日，无论年轻人还是老年人，有时还会提出这样的问题，“人生是为了什么？”“人生意味着什么？”但公平地说，人们只有在遭受某种挫折时才会提出这样的疑问。凡事一帆风顺，不经受困难考验，谁也不会提出这个问题。反之，每个人在行动中都不可避免地要直面这些问题并作出解答。如果我们不听其言，只观其行，就可以发现每个人都有自己对“人生意义”的解释，而且其观点、态度、举止、表达、癖好、志向、习惯以及性格特征都与这个意义一致。每个人的行为举止似乎都仰赖对人生的某一种解读。每个人在其所有行为中，都在暗暗对这个世界和对自己进行总结，得出“我像是这个样子，而宇宙像是那个样子”的判断，得出对自己和所界定的人生意义的判断。

正如我们前面所讲，有多少人就会有多少对人生意义的解释，而每种意义都在一定程度上有错误的成分。没有人知道人生的绝对意义是什么，因此对于人生意义的任何解读，只要是有效的，就不能说它是绝对错误的。人生

的意义全都介于这两个极端之间。然而，在此区间的不同点位上，我们却可以区分哪些是奏效的，哪些不太有效；哪些差错小，哪些差错大。我们还能发现，对人生意义的较好解读大同小异，而那些不尽如人意的解读则相去甚远。我们可以从中得出共同的标准、共同的意义，它能使我们揭开有关人类问题的现实之迷。再者，我们必须牢记这个真理的标准是对人类而言的真，是对人类的目标的真。除此之外，无其他真理可言。即便还有其他真理存在，也与我们无关。我们根本无从知晓它，它也没有实际意义。

人生的三大问题

每个人在生活中都会受到三大约束，而恰恰是这三种约束人们必须予以重视。它们构成了人生现实，因为人们面临的所有困难或问题都源于此。它们迫使人们作出应答，迫使人们处理这些问题，因为这些问题经常使人们遭受困扰。从对这些问题的解答中，我们可以看出个人对人生意义的理解。

第一种约束是我们生活在这么小的行星（即地球）之上，无他处可去。我们必须与地球上的资源以及各种限制共存，尽己所能，善待地球。我们必须保持身心健康，以延续自身在地球上的生存，同时也帮助人类延续。这是一个无法逃避的问题，是每个人都要接受的挑战。我们无论做什么，所有的行为都是对人类生活情况的解答——从中能看出哪些行为是必要的、合适的、可能的和期望的。每个解答都要考虑到这样的事实，即我们是人类族系中的一员，我们生活在这个地球上。

如果考虑到人类自身的弱点和这些弱点可能造成的潜在危机，为了我们的美好生活和全人类的福祉，重新评估我们对人生问题的解答，使它们既富有远见又相互关联，显得尤为重要。如同面对一道数学题，我们必须设法求出答案，不能随意猜测，而且必须竭尽所能。我们不太可能找到永远正确、绝对完美的答案，但是必须尽己所能找到最接近的答案。此外，我们必须不断努力去找出更好的答案，而且所有的答案都必须考虑到这样的事实，即我们都为地球所累，我们的处境如何与地球给我们带来的福祸息息相关。

下面再来讲第二种约束：任何人都不是人类族系中的唯一成员，我们周围还有其他人，我们的存在和他们紧密关联。人类个体的弱点和局限致使一个人无法单独达成自己的目标。如果一个人孤零零地生活，想要独自面对问题，他必然会灭亡。他既无法维持自己的生活，也不能延续人类的生命。由此，因自身的弱点、缺点和局限性，人们总要与他人联系在一起。对自身幸福和全人类最大的贡献就是伙伴关系。因此，人生难题的每个答案都必须考虑这个约束，对它的阐释必须依据这样的事实，即我们的人生与他人紧密相连，如独自一人，则无法生活。如果我们想要生存下去，我们的情绪、行为就必须和这个问题与目标相协调。

第三种制约我们的约束：人类由两种性别构成。个人与社会生活的维持也要考虑到这一约束。爱情和婚姻问题就属于这个约束，无论男女，一生中都无法绕开这个问题。面对这个问题，无论如何表现，都表明着对这个问题的解答。人们试图解决这个问题的方法有很多，人们的行动常常表明自己认为的最佳方法是什么。

于是，这三种约束又引发出三个问题：第一，在我们这个自然资源有限的星球上，如何寻找职业以求生存；第二，在芸芸众生中，如何找到自己的位置，以便相互合作，共享合作成果；第三，如何调节自我，以适应“人类有两种性别”以及“人类的延续依赖于两性关系”这一事实。

个体心理学（Individual Psychology）发现人类的所有问题都可划分为三大主题：职业问题、社交问题和两性问题。而正是人们对这三个问题的回应，准确无误地揭示出每个人对生活意义的各自解读。举例来说，假设有一个人的爱情生活不尽如人意或完全缺失，工作上也无所作为，还没有什么朋友，觉得与人联系十分痛苦，那么从他在生活中自我设定的界限和约束，我们可以得出这样的结论：他把活着视为一件艰难且危险的事情，机会绝少而失败不断。他狭小的活动范围可以这样解读：“我活着就是要保护自己免受伤害，封闭自我以及平安无恙。”

我们再假设另外一个人，他的爱情生活甜蜜和睦，事业有成，交友广泛，人脉极旺，左右逢源。我们可以得出结论，他把活着视为一个充满创造的历程，生活中充满机会，而且没有什么克服不了的困难。他在面对生活中

出现的困难时表现出的勇气印证了这样一句话：“人生意味着对他人的关注，意味着成为整体的一员，意味着为人类的福祉奉献自己。”

社会情感

由此可见，错误的人生意义和正确的人生意义有各自的共同点。所有的失败人群——精神病患者、罪犯、酗酒者、问题儿童、自杀者、堕落者、娼妓——之所以失败，是因为他们缺乏归属感和对社会的兴趣。他们在处理职业、友情和两性问题时，不相信可以通过与他人的合作来加以解决。他们给人生划定的意义只是针对他们个人的，其他人无法从他们个人的获取中受益。他们成功达到目标，实际上是一种虚假的优越感，这种所谓成功，其实只对他们自己才有意义。

例如，手持武器的凶犯承认自我感觉很强大，但显然他们不过是在为自己壮胆。对我们大家来说，仅仅持有武器就能抬高身价，纯属无稽之谈。事实上，自我意义即无意义。真正的意义只有通过交流才会产生，只对某一个人有意义的信息其实毫无意义。我们设定的目标和行动同样如此，它们唯一真实的意义就是对他人的意义。每个人都力争出人头地，但如果他不能认识到自己的显赫应建立在对他人生活的奉献上，他就会常犯错误。

有一个故事，讲一个小教派的教主。一天，她把信徒们召集在一起，告诉他们下个星期三将是世界末日。信徒们对此都深信不疑，赶紧变卖家产，抛开所有世俗牵挂，等待即将到来的灾难。星期三过去了，没有发生任何异常。星期四一到，他们便前去见教主，要求她作出解释。“看看你把我们搞成什么样子！”他们说，“我们放弃了所有生存保障，逢人便说星期三是世界末日，面对他人的嘲笑，我们毫不气馁，而是反复强调消息来源绝对权威。现在星期三过去了，世界不是好好的吗？”这个所谓的预言家却说：“可是我说的星期三并不是你们说的星期三啊。”她就这样以个人定义来搪塞逃避他人的谴责。某一个人下的定义绝对经不起考验。

所有真正的“人生意义”的标志是具有共同的意义，也就是其他人可