

心理学经典译丛

Defeat Self-contempt

超越自卑

「奥」阿尔弗雷德·阿德勒 · 著

郁 丹 · 译

插图
珍藏版

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

超越自卑的十大法则：

- 正确理解生命中的三项使命：职业、社会、性。
- 积极看待心灵与肉体间的相互作用，辩证地处理二者之间的关系。
- 超越自卑感，树立优越感目标。
- 忘记不愉快的早期记忆。
- 梦和预见都是无稽之谈，请正确认识它。
- 不要忽视家庭和学校的影响。
- 青春期的正确引导与防微杜渐。
- 犯罪的预防与解决方法。
- 平衡生活中的三大任务，学会相互合作。
- 在爱情和婚姻中获得最高和最完美的发展。

上架建议：社科·心理学

ISBN 978-7-5506-0514-5



定价：28.00元

心理学经典译丛

Defeat Self-contempt

超越自卑

「奥」阿尔弗雷德·阿德勒◎著

郁 丹◎译

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

超越自卑 / (奥) 阿德勒著; 郁丹译. --南京:
凤凰出版社, 2011. 7

(心理学经典译丛)

ISBN 978-7-5506-0514-5

I. ①超… II. ①阿… ②郁… III. ①个性心理学
IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第074319号

书 名 超越自卑

著 者 (奥) 阿德勒

译 者 郁 丹

责任编辑 李相东

选题策划 北京时代华语图书股份有限公司

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版社 (原江苏古籍出版社)

南京市中央路165号 邮编210009

发行部电话 025—83223462

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京泽宇印刷有限公司

北京市怀柔区庙城镇 邮编: 101401

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 9.875

字 数 214千字

版 次 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5506-0514-5

定 价 28.00元

(本书凡印装错误可向承印厂调换, 电话: 010-83670220)

序

1870年出生在维也纳郊区的阿德勒，与弗洛伊德一样，属于精神心理学界重量级的大师。从小患有驼背、行动不便的他一直觉得自己又小又丑，无论从哪方面讲，都不能跟他的哥哥相比。5岁那年，他又患上了一种几乎让他失去生命的重病，康复之后，他下定决心要成为一名医生。他曾说过，自己的生活目标就是要克服孩童时期对死亡存有的恐惧心理，我们可以看到，他的许多心理学观点都能从他童年的经历中找到印记。

1895年，阿德勒获得了维也纳大学的医学学位，两年后，他与俄国留学生蒂诺菲佳娃娜缔结姻缘。在维也纳居住的那段时间中，阿德勒与当地的维也纳人一样，不时地去咖啡馆与朋友和学生们一起聊天喝酒，生活其乐融融。性格友善谦和、不拘小节的他就此与不同阶层的人都打成了一片。

1907年，阿德勒发表了一篇有关因身体缺陷引起自卑和补偿的论文，这篇文章让他名声大噪。他认为，由于身体缺陷或者是其他原因所引起的自卑感有可能会摧毁一个人，并让人从

此自甘堕落或是导致某些精神疾病。但是从另一方面来讲，这也会促使人奋发图强、振作精神，用来弥补自身的弱点。

例如，富兰克林·罗斯福患有先天的小儿麻痹症，但是通过奋斗，最终成了美国总统。有时候，某方面的身体缺陷也会使人在另一方面来求得弥补，就像尼采，一直身体素质很差，但是他却选择了笔，从而写出了不朽的权利哲学，类似的例子数不胜数。

从那之后，阿德勒就更能体会到，其实不管有没有器官上的缺陷，儿童的自卑感是一件普遍存在的事实，因为他们的身体很弱小，生活上需要仰赖成人，并且自己的一举一动都有大人的监控。如果儿童把这种自卑感用来作为逃避他们有能力去做的事情的借口时，就会发展成神经病的倾向。如果这种自卑感在生活中一直持续的话，就会构成自卑情结。如此说来，自卑感并不是变态的表现，实质上它是人们在追求更高地位时的一种正常的心理现象。

这个时期，弗洛伊德认为，阿德勒的观点是对自我心理学的一个重大贡献，可是却并没有谈及本我和超我的部分，而且其中所谓的补偿作用也只是自我的一种功能。当时，阿德勒的观点还并没有形成一个独立的系统，不过，当阿德勒主张补偿作用是他的中心思想之时，弗洛伊德与他已经开始有些水火不容了。

刚开始，表面上两个人看起来关系还可以，可是，当弗洛伊德要求阿德勒登在其学刊上的文章得通过荣格的检查时，他们便正式闹翻。弗洛伊德写信给《心理分析学刊》发行人，要求把学刊封底中阿德勒的名字除掉，要不然就把他自己的名字

去掉。

维也纳心理学分析学会为了阿德勒的观点曾开过很多次会议。后来，由于弗洛伊德和其他与会的许多人都坚持认为阿德勒的观点根本不能相容于心理分析学派，阿德勒即率领着一批他的跟随者退出了心理学分析会，另外新组建了自由心理分析研究学会，自称他们的研究为“个体心理学”。

阿德勒自从与弗洛伊德决裂之后，就摒弃了弗氏泛性论的心理分析观点，他认为那是一种迷信，并且以社会的名义来解释男性的一种钦羡，他没有否认潜意识动机的实在性，但是与弗洛伊德相比，他更重视自我的功能性。对于梦的解释的重要性，他同样不否认，不过，他认为梦是解决个人问题的一种方法，不像弗洛伊德那样，什么事情都用性来解释。

譬如俄狄浦斯情结的发生，对于阿德勒来说，这只是被宠坏的孩子对母亲的依赖而已。当然，性欲是客观存在的，不过它与人们的口渴或者饥饿一样，类似这种关乎生物学的因素，只有在追求优越的社会地位时，才能真正进入心理学的领域。

第一次世界大战期间，阿德勒曾经在奥国军队服役，充当军医。之后，他又在维也纳的教育机构从事过儿童辅导的工作。那时候，他发现，他的观点不仅适用于父母和子女之间，同时一样可以涵盖师生之间的关系。

1920年左右，阿德勒已经名声在外了。在维也纳的时候，很多学生和追随者整天包围着他，与他一起度过了许多美好时光。之后，他开始周游各国，到处讲学。1926年，他初到美国，在那里受到了人们的热烈欢迎。1927年，阿德勒决定定居美国，次年，在那里创办了《国际个体心理学学刊》。1937

年，他又受聘去欧洲讲学。因为到处争聘，有时，一天之内他要分别去两个城市进行演讲。最终，阿德勒由于过度劳累心脏病突发，死于苏格兰阿伯丁市的街道上。

阿德勒一生著作颇丰，本书成于他思想最成熟的1932年，基本上涵盖了他最主要的思想。鉴于译者水平有限，书中的疏漏之处，还望读者不吝指正。

目 录

CONTENTS

序	1
---	---

第一章 生活的意义

人的生命中有三种使命	5
社会感和爱心	9
成长期的儿童对世界的认知方式	15
独立性、合作性的锻炼	24

第二章 心灵与肉体

情绪的力量	33
身心类型与处理方式	48

第三章 自卑感与优越感

自卑情绪的生成	55
自卑感与人类文化的关系	61
个体优越感的目标	63
不可思议的优越感	67

第四章 早期的记忆

坏记忆影响身心的健康发展	83
关于死亡的巨大恐惧	84
童年时的竞争记忆	86
记忆中无法抹去的童年困惑	87
被歧视儿童的反抗心理	88
终身忘不掉的意外事故	90

第五章 梦

梦与预见之说都是没有科学根据的	104
弗洛伊德学说对梦的解析	105
个体心理学对梦的研究	108

第六章 家庭的影响

母亲在家庭中的作用	133
父亲在家庭中的作用	146
对于家庭格局的分析	157

第七章 学校的影响

教师的历史使命	173
培养孩子的合作和竞争意识	177
正确评价孩子的发展问题	179
如何对先天不足者进行后天培养	181
分辨出孩子的个性特征	186
顾问委员会的重要作用	193

第八章 青春期的引导

心理与生理上的引导	200
迈向成人的自我挑战	201
如何对待青春期的问题儿童	204
青春期的性话题	209

第九章 犯罪与预防

深度剖析犯罪心理	217
罪犯的两种类型	227
重申合作的重要性	235
如何解决犯罪问题	245

第十章 职业与工作 253

第十一章 人与同伴 267

第十二章 爱情与婚姻 281

阿德勒年谱 303

第一章 | 生活的意义

人们一向在意义中生活着。我们在自己的一生中所经历的事情并不仅仅是单纯的事情，更为重要的是它们对于人类的意义。即便是在生活中看起来最简单的事物，在接触它的时候，人们也都是从自己的角度出发来看待它们的。

木头指的是与人类有关系的木头，石头也是与人类有关系的石头。如果有人想脱离意义的范围，让自己仅仅生活在单纯的环境里，他将非常不幸。让我们来看看结果：他将与周围所有的人失去沟通的基础，他的所作所为不管是对他自己或者是对其他人都将没有任何作用和意义。

一直以来，我们都是以自己赋予现实的意义来感受着现实，我们所感受到的不是现实本身，而是现实被我们赋予了意义之后的某种东西，或者说，我们感受到的只是我们对现实的解释。因此，可以顺理成章地说，每一个人感受到的意义其实总是不完全的，甚至可以说是不正确的，因为意义本身就是一个充满了谬误的神秘领域。

假如有人提出这样一个问题：“生活的意义是什么？”

一般人可能会回答不上来。人们通常不愿意让这个看似没有意义的问题困扰自己，于是总用一些陈词滥调来搪塞这个问题，或者，大家干脆认为这个问题本身没有任何意义。

然而，有一点我们不能否认，自从人类诞生，这个问题就伴随着我们而存在了。在当下的年代，不仅仅是青年，甚至是一些上了年纪的人，他们也常常为这个问题而感到困惑：“我们到底为什么活着？生活到底有什么意义？”

当然，无数的历史事实让我们得出这样一个结论：一般情况下，人们在遇到挫折的时候才会发出这种疑问，假设一个人的一生中没有任何的波澜和变化，没有遇到任何困难和艰险，那么这个问题就不会成为问题了，当下我们也就不会再去讨论了。

一般情况而言，人们通过自己的行为来诠释生活的意义所在，几乎所有人都只是把这个问题和问题的答案通过自己的实际行为表现出来。如果你去观察一个人的行为，与此同时不管他的言论，你会发现这样一个现象：他的姿势、态度、动作、表情、礼貌、野心、习惯等等特征，无不体现出他对生活意义的理解。他的行为方式让我们相信，他似乎对某种关于自身对生活的解释深信不疑，他的每个举动都代表着他对这个世界和他自己的看法。似乎他的行为在向世人宣告：“我就这个样子，世界就是这种形态。”我们说，这便是他赋予自身和生活的意义。

对于生活的意义，不同的人有不同的看法，生活的意义数不胜数。我们可以发现，每一个自认为是正确的生活意义，它们通常多少都包含着错误的成分，没有人可以拥有绝

对正确的生活意义。不过，同时我们也发现，无论是哪一种生活意义，只要有人真正持有这种态度，它也不会是绝对的错误。所有的生活意义都在这两个极端之间变化徘徊。然而，这些变化，或者说是不同的人赋予生活的不同的意义却是有高低之分的。有些人的生活意义看起来非常美妙，而有些人的生活意义却很糟糕，有些人的生活意义错误少一些，有些人的生活意义却错误较多。

由此，通过我们的经验总结，就可以得出一种相对科学的生活意义，这个生活意义就是真正意义的共同尺度，也是能让我们应付与人类相关的一切现实的意义。我们必须牢牢记住一个事实：真实指的是人类的真实存在，整个人类目标和计划的真实。除此之外，没有其他的所谓真实，如果确实还有真实存在，它也与人类无关，因为我们无法知晓这种真实，对我们来说，这种真实是没有任何意义的。

人的生命中有三种使命

生命中，有3条非常重要的事实，我们每一个人都必须面对，这些事实是我们必须牵挂在心的。每一个现实的人都不得不去接受这3条现实的制约，他所面临的一切问题都源于这3个事实。因为这些事实与人类密切相关、无所不在，我们必须不断回答因此而产生的一系列问题，每一个人对这