

西方哲理 思考 · 思辨 · 思索 精译文丛

让生命 超越平凡



死亡信息的恐惧/家庭格局

情绪的格调/心理与生理的引导

自卑情绪的生成/个体优越感的目标

青少年时期的性欲/梦与预见的无稽之谈



〔奥〕阿德勒/著

李心明/译

西苑出版社

华北水利水电学院图书馆



208957529

G760

A040

西方哲

索精

让生命 超越平凡

〔奥〕阿德勒/著
李心明/译



895752

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让生命超越平凡/ (奥)阿德勒著; 李心明译. —北京: 西苑出版社, 2003.6

(西方哲理思考·思辨·思索精译文丛)

ISBN 7-80108-742-9

I. 让… II. ①阿… ②李… III. 特殊教育: 儿童教育-研究 IV. G760

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 030552 号

西方哲理思考·思辨·思索精译文丛——让生命超越平凡

著 者 [奥]阿德勒

译 者 李心明

出 版 人 杨宪金

出版发行 西苑出版社

— 通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电话 68214971 传真 68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com

印 刷 北京毕诚彩印厂

经 销 全国新华书店

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 7.25

字 数 133 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80108-742-9 / G·281

定价: 16.00 元

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)



译序

阿德勒(Alfred Adler)1870年生于维也纳郊外一个富商家庭，但他却度过了一个很不快乐的童年。他自小患驼背，行动不灵活，在蹦跳活跃的哥哥面前，常常感到不如意。5岁的时候，他又患上一场几乎致命的病，犹使他自惭形秽。尽管如此，阿德勒却成了生活中的强者。童年的生活不仅没有使他消沉，反而赋予他创作的灵感。他后来说过，他的生活目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧。

后来，阿德勒进入维也纳大学攻读医学，并于1895年获博士学位。两年后，结了婚，并定居维也纳。在那里，他经常到咖啡馆和朋友聚会，友善谦和，不拘小节。这些经历为他的创作提供了丰富的素材。

阿德勒曾熟读弗洛伊德的作品《梦的解析》，并在维也纳一著名刊物上撰文为弗洛伊德的观点辩护。不久，受弗洛伊德之邀，于1902年加入弗洛伊德集团，旋即成为维也纳心理分析家学会的主席及心理分析学刊的编辑。

1907年，阿德勒发表了有关由身体缺陷引起的自卑感及其补偿的重要论文，使他享有盛誉。他认为，由身体缺陷或其他原因所引起的自卑，既能摧毁一个人，使人自甘堕落或发生精神病；同时，也能促使人发愤图强，力求振作，从而超越自卑，补偿弱点。如著名哲学家尼采，身体羸弱，却弃剑从笔，写下了不朽的哲学论著。

随着研究的深入，阿德勒提出：不管有无器官上的缺陷，儿童的自卑感总是一种普遍存在的事实，这是因为他们常仰赖成年人生活，且一举一动受到成年人的控制。当儿童利用这种自卑感作为逃避做事的借口时，他们便会展现出神经病的倾向。如果这种自卑感在以后的生活中继续存在下去，它便会形成“自卑情结”。因此，自卑感不是变老的象征，而是个人在追求优越地位时的一种正常发展过程。渐渐地，阿德勒的观点无法见容于心理分析学派，最终阿德勒与弗洛伊德分道扬镳，另率领他的一群追随者组成“自由心理分析研究学会”，并自称其研究为“个体心理学”(Individual Psychology)。从此，阿德勒摒弃了弗洛伊德的泛性论的心理分析观点，并以社会的概述来解释男性钦羡，强化了自我功能。

第一次世界大战期间，阿德勒曾在奥国军队当国医，以后又在维也纳的教育机构中从事儿童辅导工作，从而扩大了个体心理学的研究领域。

1920年前后，阿德勒就声名远播了。然后，便周游各国，到处讲学：1926年初抵美国；1927年受聘哥伦比亚大学讲学；1932年受聘为长岛医学院教授，同年，他出版《What Life Should Mean to You》(《生活对你应有的意义》)，即这本《让生命超越平凡》；1935年，创办了国际个体心理学学刊(International Journal of Individual Psychology)；1937年受聘到欧洲讲学，由于过度劳累，终因心脏病突发，死于苏格兰 Aberdeen 的街道上。

立足于拿来主义精神，我们选择阿德勒的这部代表作《让生命超越平凡》，期望给读者带来启迪。

“三思”精译文丛编委会

2003年3月17日



目 录

译序 / “三思”精译文丛编委会 1

第 1 章 生活的意义 / 1

生命不外乎三种使命 / 2

社会感与爱心 / 5

成长期儿童认知世界的方式 / 8

独立性与合作性的磨砺 / 15

第 2 章 心灵与肉体 / 17

情绪的格调 / 20

身心类型及处理方式 / 31

第 3 章 自卑感与优越感 / 35

自卑情绪的生成 / 35

自卑感与人类文化的生成 / 40

个体优越感的目标 / 42

“奇异”的优越感 / 45

第 4 章 记忆力 / 53

敌意的记忆限制身心发展 / 57

死亡信息的恐惧 / 59
亲系与竞争的记忆 / 60
根深蒂固的困惑 / 62
受歧视者的反抗欲 / 63
意外事故，终身难忘 / 64

第 5 章 梦 / 73

梦与预见的无稽之谈 / 73
弗洛伊德派的解析 / 75
个体心理学的研究方法 / 77

第 6 章 家庭的影响力 / 96

母亲的作用 / 96
父亲的作用 / 106
家庭格局 / 115

第 7 章 学校教育的影响 / 124

教师的教书育人 / 125
培养合作与竞争意识 / 130
正确评价孩子的发展 / 131
关于先天不足与后天培养 / 133
区分孩子的个性特征 / 136
顾问会议的重要性 / 142

第 8 章 青春期的引导 / 145

心理与生理的引导 / 145

迎向成人的挑战 / 147

青春期如何防微杜渐 / 149

青少年时期的性欲 / 152

第 9 章 犯罪与预防 / 157

犯罪心理透析 / 157

罪犯的两种类型 / 164

重述合作的重要性 / 172

解决犯罪问题的方法 / 181

第 10 章 职业与工作 / 188

第 11 章 同伴 / 197

第 12 章 爱情与婚姻 / 206



让生活超越平凡

[奥]阿德勒/著

第一章 生活的意义

人类生活在“意义”的领域之中。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，而是经过我们解释之后的东西。“木头”指的是与人类有关系的木头，“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而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。他的举动对他自己或别人都丝毫不起作用，亦没有意义。当然，意义也是充满错误且不全面的。

什么是生活的意义？对于这个问题，人们未必能很好地回答。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）也常会爆出这样的疑问：“我们是为什么而活？生活的意义是什么？”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



西方哲理

思考·思辨·思索

精译文丛

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“生活意义”。他的姿势、态度、动作、表情、礼貌、野心、习惯、特征等等，都遵循这个“生活意义”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。

生活的意义因人而异。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。

生命不外乎三种使命

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那些事情是必要的，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，但是却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惟一成员，必然要和他发生关系。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”这件事实。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。



再次，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。人类面临这问题的所作所为，就是答案。

上述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；如何调整我们的自卑，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，生活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活意义的最深层的感受。举个例子来说，假如有一个人，他的爱情生活很不完美，他对职业也不尽心竭力，他的朋友很少，他又发现和同伴接触是件痛苦的事，那么，凭他的生活中的这些拘束和限制，我们可以断定：他一定会感到“活下去”是件艰苦而危险的事，他拥有的机会太少，而承受的挫折太多。他的活动范围狭窄，可以用他的判断来加以解释，即“生活的意义是保护我自己以免受到伤害，把自己圈围起来，避免别人接触”。反过来说，假如有一人，他的爱情生活的各方面都非常甜蜜而融洽，他的工作获得可喜的成就，他的朋友很多，他的交游广阔而且成果丰硕，那么我们能断定：这个人必然感到生活是属于创造性的历程，它提供了许多机会，并克



江生德著

【英】阿·德·勒·著

服各种困难。凭他应付生活的多种问题的勇气，即可作出如下断言：生活的意义是对同伴发生兴趣，作为团体的一分子，要对人类幸福贡献出自己的力量。

社会感与爱心

综上所述，我们可以分别得出多种错误生活意义和多种正确生活意义的共同尺度。所有失败者（神经病患者、精神病患者、罪犯、酗酒者、问题少年、自杀者、堕落者、娼妓）之所以失败，是因为他们缺乏从属感和社会兴趣。他们决不相信可以用合作的方式来处理职业、友谊和性等问题。他们赋予生活的意义，是一种属于个人的意义；他们以为，没有哪个人能从完成其目标中获得利益，他们的兴趣也只停留在自己身上。他们争取的目标是一种虚假的个人优越。谋杀者在手中握有一瓶毒药时，可能会体会到一种权力之感，但是，对别人而言，拥有一瓶毒药并不能抬高他的身价。事实上，属于私人的意义是完全没有作用的，意义只有在与他人的交往时，才有存在的价值。我们的目标和动作也是一样。每个人都努力地想使自己变得重要，但是如果他不能领会人类的重要性是依照对别人生活所作的贡献而定的话，那么他必会踏上错误之途。

我曾听过一则关于一个小宗教团体的领袖的逸事。有一天她召集了她的教友，告诉他们：世界末日在下星期三就要来临了。教友们在震惊之下，纷纷变卖了自己的财产，放弃了俗世的杂念，紧张地等待灾难的到来。结果，星期三毫无异象地过去了。星期四，教友们聚在



一起向她兴师问罪：“瞧瞧我们处境的困难吧！我们放弃了所有的保障，并把消息告诉我们遇到的每一个人。他们讥笑我们的时候，我们还充满信心地说：我们的消息是从最有绝对权威处听来的。现在星期三已经过去了，世界怎么仍然完整无恙呢？”可是，这位女“预言家”说：“我的星期三并不是你们的星期三呀！”她就这样用属于她私人的意义来逃避别人的攻击。属于私人的意义，实在是经不起考验的。

所有真正生活意义的标志是，它们是别人能够分享的且被别人认定为有效的东西。能够具备用方法解决生活问题的人，必然也能为别人解决类似的问题。即便是天才，也只能是因为他的生活被别人认定为对他很需要时，才被称为天才。因此这种生活的意义必然表现在：“生活意义——对团体贡献力量。”在此，我们谈的不是职业动机。我们不管职业，而只注重成就，能够成功地应付人类生活的人。他所做的每件事情似乎都被其同类的喜好所指引，当他遇到困难时，他会用不与别人利益发生冲突的方法来加以克服。

许多人也许会说，赋予生活的意义难道真应该是奉献，对别人发生兴趣和互助合作。他们或许会问：“对于自己，我们又该做些什么呢？如果一个人老是考虑别人，老是为别人的利益而奉献自己，他岂不是要感到痛苦？如果一个人想要发展自己，至少他也应该为自己设想。难道没有人应该学习怎样保护我们自身的利益，或加强我们本身的人格么？”这种观点，我相信是大谬不然的。假如一个人在他赋予生活的意义里，希望对别人



让生活更有意义

[奥] 阿·弗洛伊德 / 著

能有所贡献，而且他的情绪也都指向了这个目标，他们自然把自己塑造成最有贡献的理想状态。他会为他的目标而调整自己，他会以他的社会感觉来训练自己，他也会从练习中获得适应生活的种种技巧。认清目标后，他会通过学习并充实自己来解决上述三种生活问题，并扩展自己的能力。且让我们以爱情与婚姻为例。如果我们深爱着我们的伴侣，并致力于充裕我们爱侣的生活，那么自然会竭尽所能地展示自己的才华。假如我们没有奉献的目标，而只想凭空发展自我人格，即只能是装腔作势，徒然使自己更不愉快罢了。

另外，还有一点足以证实：奉献乃生活的真正意义。正视现实，我们便发现祖先留下的东西——他们对人类生活的贡献——公路、建筑物、开发过的土地以及在处理人类问题技术方面的种种生活经验。而那些不合作分子，那些赋予生活另一种意义的人又怎么样呢？他仍只会问：“我该如何逃避生活？”他们身后一点痕迹也没有留下，整个生命疲惫不堪。我们的地球似乎曾说过：“我们不需要你，你根本不配活下去。你的目标，你的奋斗，你所探讨的价值观念都没有未来可言。滚开吧，一无可取的人！快快消逝吧！”对于不是以合作为生活意义的人，我们所下的断语是：“你是没有用的。没有人需要你，走开。”在现代文化中，仍存在许多不完善之处。一旦我们发现其弊端，就该改变它。

许多人都知道生活的意义是对人类地球发生兴趣，并努力地培养爱情和社会兴趣。在各种宗教中，我们便能看到这种救世济人的心情。世界上所有伟大的运动，



都是人们想要增加社会利益的结果，宗教便是朝此方向努力的最大力量之一。然而，宗教的本来面目却经常被曲解，在其现有的表现上，我们很难再看出它们能做更多的事，除非它更直接地致力于这项工作。

个体心理学采用科学的方法和技术，使人们对其同类的兴趣大为增加，所以它或许比政治或宗教等其他运动更能接近“为人类谋取福利”这一目标。

因为这种赋予生活的意义，其性质如同我们事业的守护神或随形魔王，所以我们如何形成这些意义，了解彼此间的不同点以及如何纠正错误，这些显得非常重要。这是属于心理学的研究范畴。心理学有别于生理学或生物学，就是它能利用“意义”以及它们对人类行为和人类未来的影响等事情的了解，来增进人类的幸福。

成长期儿童认知世界的方式

从婴儿呱呱堕地之日起，我们就在探索这种生活的意义。即使是婴儿，也会设法估计一下自己的力量在生活中所占的份量。在生命开始的第五年末了之际，儿童已形成一套独特而固定的行为模式，这就是他对付问题和工作的样式。这时，他已经树立“对世界和对自己应该期待些什么”的最深层和最持久的概念。以后，他就凭借一张固定的感觉表来观察世界。经验在被接受之前，即被赋予生活的意义即使这种意义错得一塌糊涂，即使这种处理问题和事物的方式会不断带来不幸和痛苦，它们也不会轻易地被放弃。

举个例子来说明：童年时的情况可以用许多不同的



《生命心理学》

【奥】西格蒙德·弗洛伊德 / 著

方式来解释，童年时期的不愉快经历是不可能被赋予完全相反的意义。不顾不愉快经历的人有三种。第一种人认为：我们必须努力改变这种不良环境，以保证我们的孩子能被安置得更好；第二种人觉得：生活是不公平的，别人总是占尽了便宜，既然世界这样对待我，我为什么要善待世界？第三种人则可能觉得：由于我不幸的童年，我做的每件事都是情有可原的。这三种人的解释都会表现在他们的行为里。在此个体心理学扬弃了决定论。经历并不是成功或失败之因。我们不会被经历的打击所困扰，我们只是其中取得决定我们目标的东西。我们被赋予经历的意义决定了自己。当我们以某种特殊经历的经验作为自己未来生活的基础时，很可能就犯了某种错误。我不是被环境所决定的，我们以赋予环境意义决定了我们自己。

然而，在儿童时期，有某些情况却容易孕育出严重错误的意义。大部分的失败者是来自这种情况下成长的儿童。

首先，我们要是考虑曾经因为在婴儿时期患病，或先天因素而导致身体器官缺陷的儿童。这种儿童心灵的负担很重，很难体会到生活的意义在于奉献这个道理。他们大都只会关心自己，除非有和他们很亲近的人们把他们的注意力从他们自身引导到他人身上。在现实中，他们还可能因为拿自己和周围的人比较而感到气馁，甚至还会因为同伴的怜悯、揶揄或避免而加深了自卑感。从而失去了在社会中扮演有用角色的机会。

我想，我是第一个研究器官有缺陷或内分泌异常儿