



[奥] 阿德勒/著

罗玉林/等译

Alfred

ADLER 8

哲人咖啡厅

阿德勒



# 阿德勒人格哲学

个体心理学  
自卑与超越  
人性的理解  
人类面临的挑战

九州出版社



# 阿德勒人格哲学

[奥]阿德勒 / 著

罗玉林 / 等译



哲人咖啡厅⑧

九州出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

阿德勒人格哲学/〔奥〕阿德勒著;罗玉林等译. —北京:九州出版社, 2004. 9

(哲人咖啡厅)

ISBN 7 - 80195 - 131 - X

I. 阿… II. ①阿… ②罗… III. 阿德勒—哲学思想 IV. B521

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086162 号

阿德勒人格哲学

---

作 者/〔奥〕阿德勒/著 罗玉林/等译

---

出版发行/九州出版社

出 版 人/徐尚定

地 址/北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码/100037

发行电话/(010) 68992192/3/5/6

邮购热线/(010) 68992190

电子信箱/ [jiuzhoupress@vip.sina.com](mailto:jiuzhoupress@vip.sina.com)

---

印 刷/九州财鑫印刷有限公司

开 本/880 × 1230 毫米 1/32 开

印 张/13

字 数/250 千字

版 次/2004 年 9 月第 1 版

印 次/2004 年 9 月第 1 次印刷

---

书 号/ISBN 7 - 80195 - 131 - X/B · 98

定 价/26.00 元

---

★ 版权所有 侵权必究 ★

## 出版前言

阿德勒（1876~1937），奥地利著名哲学家、心理学家。早年师承弗洛伊德，是弗氏心理分析学会的重要人物，后因不赞同弗氏的性理论，与弗毅然决裂。阿德勒反对“性冲动是个体精神与生活的基础”。认为真正的个体生活决定于他如何面对外在世界带给他的问题和他个人的努力方式。随后他成立“个体心理学会”，以倡导和传播他的人格理论。

阿德勒认为，人活在世上，不是孤单的一个人，他是活在一个社会里，他要生存，要面对别人和种族的延续，而如何面对，便是一个个性、人格或说生活风格的问题。阿德勒的理论有几个最基本的观念：一是认为人是一个统一体，人的一切表现，他的思想、情感、行动，以至梦幻，全都接受一个内在一致原则的管辖，也就是人格的管辖。二是人生总在不断的克服缺陷，追求完美，在这追求的过程中，“进化的冲动，完美的理



想，在不断拉着我们向前。”第三个观念是自卑感，它与追求完美的观念连在一起，人有三种自卑：面对宇宙的自卑，面对其他生物的自卑和面对他人的自卑，而这自卑感可以是成就的动因，使人奋发向上。第四个也是最重要的观念是社会感或社会兴趣、社会精神。人是社会动物，群居而生，社会感是与生俱来的种子，而这个种子在人生中如何充分发展，便是阿德勒人格心理学的重要课题。



阿德勒也曾担任过心理医师，他在维也纳设立几十所儿童心理辅导诊所，到美国和欧洲各国发表演说和诊治病人，他所谓导的个性发展与社会精神，对现代心理学影响深远，他的思想协助无数个体激发勇气、发挥潜能、克服了自卑感，他说“人不为事物所惑，而是被我们自己对事物的想法所惑。”“每一个个体人格的关键，是看他赋予生命什么意义。”

阿德勒充满创意的个体心理学人格理论，让我们了解到人生的所有问题，都是社会问题，他对生命的解答就是“社会感”，这是一个跟全体人类相联结的感觉，“生命遭遇的最大困难，以及造成他人最大伤害的，是那些对人类没有兴趣的个体，就是这类个体导致了人类所有的失败。”

让我们遵循阿德勒的指导，经常思考一下“生命的意义是什么”，不要“似乎只有为某些挫折所苦的时候，才会提出这样的发问”，你的所有行为，都隐含着你这个个体对社会与世界的结论，就像判决一样，“我就是这样”，就是一个你给自己或你所认为的“生命的意义”。

此书译者有罗玉林、王建国、刘志文等。

九州出版社  
二〇〇四年六月



## 目 录

- 一、个体心理学 ..... 1
1. 真正的科学 / 1
  2. 创造生命的力量 / 2
  3. 个性的倾向 / 5
  4. 自卑感与社会兴趣 / 7
  5. 心灵的缺憾 / 8
  6. 双亲的影响 / 10
  7. 感觉与梦 / 12
  8. 排行与早期回忆 / 13
  9. 结论 / 15
- 二、自卑与生活 ..... 17
1. 生活方式 / 17
    - ① 生活的正常方式 / 19
    - ② 校正生活 / 24
  2. 早期的行动路线 / 27
    - ① 回忆的方式 / 29
    - ② 被纵容与被憎恨的 / 32



- 3. 爱情、婚姻 / 35
  - ① 平等的条件 / 36
  - ② 准备结婚 / 37
  - ③ 婚姻顾问 / 40

### 三、自卑与超越 ..... 44

- 1. 生活的意义 / 44
  - ① 人类的维系 / 44
  - ② 与别人共同分享 / 50
  - ③ 奉献 / 52
  - ④ 童年的经验 / 54
- 2. 灵与肉 / 63
  - ① 心与身的互动 / 64
  - ② 感情的力量 / 68
  - ③ 身体的缺陷 / 72
  - ④ 情绪的不同表现 / 77
- 3. 自卑感和优越感 / 84
  - ① 自卑情结 / 84
  - ② 个人独有的优越 / 92
- 4. 人格的记忆 / 104
  - ① 生活故事的秘密 / 106
  - ② 六个典型案例 / 109
  - ③ 人格的表现 / 117
- 5. 家庭的影响 / 124





- ① 母亲的角色 / 124
- ② 父亲的角色 / 136
- ③ 关注、冷落与教育 / 141
- ④ 在孩子们之间 / 145
- ⑤ 独生子 / 153
- 6. 学校的影响 / 156
  - ① 老师的角色 / 157
  - ② 人格的训练 / 160
  - ③ 智商，一种错误的判决 / 162
  - ④ 遗传，不可信的限制 / 164
- 7. 青春期 / 167
  - ① 青春的证明 / 168
  - ② 走向成人的挑战 / 169
  - ③ 性的吸引 / 175
- 8. 职业问题 / 180
  - ① 人类的合作与分工 / 180
  - ② 孩子最初的志愿 / 182
  - ③ 天才与兴趣培养 / 186
- 9. 个体与社会 / 190
  - ① 人，及其同伴 / 190
  - ② 团体最大的障碍 / 192

四、人性的理解 ..... 201

- 1. 灵魂 / 201



- ① 心理生命 / 201
- ② 目标透视 / 205
- ③ 群体生活的需要 / 209
- ④ 安全与适应 / 212

2. 社会 / 214

- ① 儿童的成长 / 215
- ② 爱的匮乏与过分 / 218
- ③ 人的社会性存在 / 222

3. 心理现象 / 226

- ① 游戏的态度 / 226
- ② 专注是一种才能 / 228
- ③ 潜意识与梦 / 232

4. 性格特征 / 240

- ① 生存的模式 / 240
- ② 社会感的标准 / 244
- ③ 幼年的心理发展 / 247

5. 情感和情绪 / 254

- ① 疏离性表现 / 256
- ② 亲和性表现 / 263

五、人类面临的挑战 ..... 266

- 1. 自我与世界 / 266
- 2. 生活风格研究 / 274
- 3. 人生问题和任务 / 282



4. 身体的奋斗 / 300
5. 自卑感 / 312
6. 追求优越 / 327
7. 失败类型 / 334
8. 娇生惯养者 / 346
9. 社会感发展障碍 / 354
10. 进入幻想领域 / 371
11. 宇宙，生命的父亲 / 391



## 一、个体心理学

### 1. 真正的科学

伟大的哲学家威廉·詹姆士（William James）曾经说过：“唯有直接与生活发生关系的科学，才是真正的科学。”也有人说在直接与生命有关系的科学中，理论与实际几乎是相辅相成、不可分开的。生命的科学，正因为它令它自己模塑在生命的活动上面，因而也就变成了生活的科学。这些要点替个体心理学提供了特殊的力量。

个体心理学试图将个体生活看成整体，并将每一反应、每一活动、每一冲动当成个体对生活态度的一个显明部分。从实际观点来说，这样的科学是必需的，因为靠着知识的帮忙，我们可以修正并改变我们的态度。因此，个体心理学从两方面说来是具有预言意义的：它不仅可以预言会发生什么，甚至，像预言者约拿（Jonah）一样，也可以预言什么事情不会发生。



## 2. 创造生命的力量

个体心理学的科学之所以产生，是由为了了解生命之创造力量的努力而发展出来的。创造生命的力量，表现在发展、争取和成就的欲望上面——甚至一方面补偿失败，一方面争取成功。这个力量是目的论的——它争取目标，而在争取目标时，每一身体上及心理上的活动都要合作帮忙。因此，抽象地研究身体与心理情况，而不和整个个体产生关系，是很荒谬的。比如说，在犯罪心理学当中，我们通常关注犯罪本身更甚于关注犯人，实在说来，重要的应该是犯人而非犯罪本身。如果我们不能将之视为一个整体，而只把它当成一个特殊个体的插曲的话，我们将永远无法了解犯人行动的真正原因。从外在的同一个行动看来，在某一事例上说可能是有罪的，但在另一事例上却可能没有罪。重要的是要了解个体的前后关系——个体生活的目标，这目标说明了他一切行动与行踪的方向。这个目标使我们可以在各种分别行动——我们把它们看成整体的一部分——的隐伏意义。相反的，当我们研究部分——假定我们把它们当成整体中的一部分来研究——我们对整体也会有较佳的了解。

以作者本身来说，对心理学的兴趣是由行医发展而来的。行医提供了目的上或目标上的观点，这对于了解心理事实是必需的。在医学上面，我们看到所有的器官都奋力



向一个特定的目标发展。它们具有特定的形式，臻于成熟。甚至当有器官损坏的情形发生时，我们会发现大自然总会特别努力来克服这个缺陷，或者取代损坏的器官。生命定要尽力持续下去，而生命力量绝不会不经过挣扎就向外在的挫折认输的。

现在心理活动与器官生命的活动是类似的了。在每一个心灵中，都藏有目的或理想的概念，以期超越目前的情况，并指示出一个将来的目标来克服目前的挫折或困难。借着这个目标或目的，个体可以认定并感觉出自己超越了目前的困难，因为他对未来的成就早已成竹在胸。若没有目标个体活动便不具任何意义。一切的证据都指示出这个目标——给它一个固定的形式——必须在生命的早期孩童的形成时期就产生，一种成熟人格的原型或形态在这个时候就开始发展。我们可以想像得出这个过程是如何发展的。一个孱弱的小孩子，感觉自卑，并发现自己处于一个无法忍受的情况之下，因此，他奋力发展，他奋力朝着自己选择的固定目标前进。在此时期用以发展的材料较决定方向的目标并不重要，这个目标如何固定很难说，但是这种目标的存在是很明显的，并且它主掌着孩子的每一活动。在这早期，对于力量、冲动、理性、能力或无能的了解实在很少，也没有方法可以了解，因为这个方向，唯有在小孩子固定了他的目标之后才建立起来。唯有当我们看见生命有了某种倾向，我们才能猜出将来会发生什么事。当一提到“目标”这个字时，读者就容易有一种朦胧的印象。这个意念需要予以固定。归根到底，具有目标就是



希望像上帝一样伟大。但是如上帝般伟大当然是最终的目标——目标中的目标，如果我们用这个字的话。教育家必须在教导他们自己和他们的小孩像上帝一样完美的时候小心谨慎一些。事实上，我们发现小孩子在他的发展过程中有一种更为固定而即时的目标。小孩子们在他们的周围寻求最强壮的人，将他当作他们的模范或目标。这个人可能是父亲，或母亲，因为我们发现甚至一个男孩也可能受影响而模仿他的母亲，如果她是最强壮的人的话。不久之后，他们想要做马车夫，因为他们相信马车夫是最强壮的人。

当小孩子最初感知到这个目标时，他们就行动，感觉，模仿马车夫的穿着，并学习一切跟这个目标有关的特性。但是只要警察挥一挥手指头，马车夫就一文不值了……不久之后，理想可能是希望成为一个医生或教师。因为教师有权力惩罚小孩子，所以，他又开始认为教师是一个强壮的人。

孩子们在选择目标时，会选择具体的象征，我们发现他所选择的目标实在是他的社会兴趣的指标。一个男孩子，当被人家问到他将来要当什么时，他说：“我要当一个刽子手。”这显示出他的社会兴趣。小孩子希望成为生命与死亡的主宰——属于上帝的角色。他希望比社会更具力量，因此他朝着无用的生命发展。成为一个医生的目标也是围绕着如上帝般成为生命与死亡的主宰之愿望打转，但是，此目标是透过社会服务而达成的。



### 3. 个性的倾向

当包含目标的早期人格原型形成时，方向就建立了，而个体就有了固定的倾向。这个事实使我们能够预知生命后期将要发生什么。个体从那时起就落入由方向所建立起来的成规中了。小孩子们不会感觉既存的情境，而是根据个人的统觉，也就是说以他自己兴趣的偏好来感觉情境。

在这个关联上我们发现一个有趣的事实，那就是有器官缺陷的小孩子将他们的经验连接于有缺陷的器官的功能上面。举例来说，有胃肠毛病的孩子对吃有反常的兴趣，视觉有缺陷的孩子对视觉的事物更为关注。这个关注是与个人的统觉一致的，而每一个人都有这种统觉。因而，我们可以建议，要发现一个小孩子的兴趣在那里，我们只要确定哪个器官有缺陷就得了。但是事情并不就这么简单。小孩子并不照着一个外来的观察者般地经验器官缺陷的事实，而是根据它自己的统觉。因此，当器官缺陷的事实成为孩子统觉中的一个要素时，外在所观察的缺陷并不会给予统觉任何暗示。

小孩子沉湎于万物相对的统觉之中，然而他跟我们一样——没有一个人能够具有全部绝对的真理。即使我们的科学也无法有绝对的真理。一切要根据普通常识，那就是说任何事都不断在改变，而能够逐渐以小的过错来代替大的过错已经可以满足了。我们都会犯错，但是重要的是我





们能够更正它们。这种更正在原型形成的时期较为容易。若我们不能在这个时候纠正它们，我们后来就可能必须回忆当时的整个情境。因此，假如我们需要治疗一个神经症病人，我们的问题不是要发现他后期生命所犯的错误，而是他在早期生命建立原型时所犯的根本错误。如果我们发现了这些错误，那么就有可能用适当的治疗法来更正它们。

以个体心理学来说，遗传的问题因而减少其重要性。一个人受了什么遗传并不重要，重要的是他以他的遗传在生命的早期中做了些什么——那即是说，在孩童时期内所建立的原型。遗传性质当然必须为遗传来的器官缺陷负责，但是我们的问题只是除去特殊的困难并将孩子放置在一个有利的情境中。事实上在此处我们很有利，因为我们看到缺陷时，我们马上知道如何跟着行动了。经常地，一个没有任何遗传缺陷的健康小孩，会营养不良，或者在受教养时会有很多毛病产生。

现在让我们来看看个体心理学给予教育和训练神经症患者的计划——包括神经症的小孩、罪犯、想要借酒逃避生活的酒鬼。

为了要容易而快速地了解他们有什么错误，我们首先都以询问何时引起麻烦开始。毛病经常出在新的情境上面。但这是一个错误，因为在这个真正的事情发生之前，我们的病人——我们在调查时会发现——还没有准备好应付新的情境。只要他在一个有利的情境下，他的原型的错误就不明确，因为每一种新情境都是具有实验性质的，他

