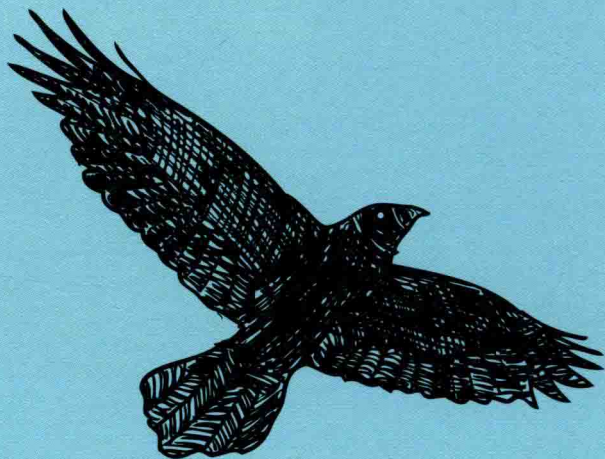


# 自卑与超越

What Life Should Mean to You

(奥) 阿德勒◎著

李章勇◎译



中國華僑出版社

# 自卑与超越

What Life Should Mean to You

(奥) 阿德勒◎著

李章勇◎译



中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越 / (奥)阿德勒著; 李章勇译. —北京: 中国华侨出版社, 2014. 6  
ISBN 978-7-5113-4703-9

I. ①自… II. ①阿… ②李… III. ①个性心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第113866号

## • 自卑与超越

---

著 者 / (奥)阿德勒

译 者 / 李章勇

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 635毫米×965毫米 1/16 印张 / 15 字数 / 260千字

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4703-9

定 价 / 32.00元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

## 前言：和谐之美



在了解人性方面，迄今为止，世界上有两大心理学流派，一个是弗洛伊德开创的精神分析学，另一个是阿德勒的个体心理学。两者既有联系，也有区别。所谓联系，是因为阿德勒曾经是弗洛伊德的学生，还一度是弗洛伊德思想的捍卫者；所谓区别，是因为阿德勒发现了弗洛伊德这位比自己年长14岁的老师所开创的精神分析学中，过于强调了人类的性欲和本能在人格形成中的作用，却忽略了社会感在人格塑造中的巨大作用。

于是，怀着对科学的尊重，以及对梦想的不懈探索与追求，阿德勒与老师弗洛伊德在学术思想上决裂，毅然开创了个体心理学，在引领人类认识自我、了解自我、实现自我价值方面，做出了积极而有益的探索。

假如没有个体心理学的诞生，我们的世界将变得难以想象。因为弗洛伊德思想的一度盛行，造成了人们，尤其是西方社会禁欲主义闸门放开，使得性开放曾经成为一大潮流，这导致了一系列严重后果，包括诸多生理疾病（如艾滋病等）的涌

现与泛滥；弗洛伊德思想中对性欲和本能的强调，曾一度强化了“拜金主义”和“利己主义”。倘若人类对自身的认知仅限于此的话，我想，这或许是对人类文明的一种亵渎。

幸运的是，阿德勒在实践中研究与论证精神分析学时，发现了社会感在人们个性培养中的重要作用。而且，阿德勒还发现，很多时候，一个人的本能会严格受限于自己的某种思想认知，而这种思想正是在社会生活中形成的。阿德勒还发现，一个人的健康状况取决于这个人的社会兴趣。假如一个人热爱生活，那么这个人必然是对社会有浓厚兴趣的；倘若一个人对社会缺乏兴趣，就会对生活持悲观的态度，进而影响自己的健康……

此外，阿德勒还发现了童年记忆中对生活的诠释，对一个人日后行为准则构成了重要影响，以及梦的确切含义，还有友谊、职业、爱情和婚姻，等等。在这些重大发现中，仅靠原有的性欲本能理论，已经无法予以解释，甚至会得出荒谬的结论。

于是，阿德勒创立了个体心理学，并突出强调了人性中的社会性因素。应该说，个体心理学有着深厚的理论基础与实践基础。首先，阿德勒本人学术造诣深厚，是欧洲，乃至世界最为古老、最受尊重的大学之一——维也纳大学<sup>①</sup>的医学博士；

---

<sup>①</sup> 维也纳大学，位于奥地利首都维也纳市。该校始成立于1365年，是迄今27位诺贝尔奖获得者的母校。

其次，阿德勒作为一名出色的眼科与内科医师，行医多年，而且专门研究了人体器官与性格塑造的关系，并对心理学进行了深入研究，曾经是弗洛伊德学派的核心成员。

因此，阿德勒开创的个体心理学脱胎于精神分析学，但在极大程度上弥补了精神分析学的不足。它雄厚的实践基础、缜密的理论思维，使它一经诞生，立即风靡欧洲，并很快漂洋过海传播到美洲、亚洲、非洲、澳洲等地。实际上，现在很多学校的心理学课程，都是立足于个体心理学，立足于将一个人塑造为优秀公民，强调一个人通过社会贡献来寻找自我价值。

实事求是地说，我们生活在这个世界上，正如阿德勒博士所说，要面临三大问题，分别是生存问题、人际关系问题和婚姻问题。一个人要收获完美的人生，必须在完美地解决这三大问题的基础上实现。舍此以外，没有他途。

要解决这三大问题，就需要我们热爱所生活的社会，积极地投入与他人的合作之中，在发展自己的同时，也使别人获得发展，进而让世界更加和谐。从这点上来看，阿德勒的个体心理学与我国孔子倡导的“修身、达己、达人、大同”有异曲同工之妙。

其实，在这个地球上，无论是西方文明，还是东方文明，都在追求一种和谐。基于这种和谐，无论我们来自哪里，无论我们属于哪个性别，无论我们是何种肤色，因为我们都是人类，所以就有共同合作的必要，从而让我们一起努力，消除贫

穷、落后、疾病、饥饿、歧视、误会等，让我们赖以生存的星球变得更加美丽。

我也欣喜地看到，任何一种期望保持生命力的学术思想总要在自我挣扎中获得新生，包括弗洛伊德思想也正在日益重视社会性对人性的影响等。这也正如阿德勒博士所说，只要人们努力的方向是有益的，最终便会趋于统一。用我们中国贤哲的话说，即为“殊途同归”。

也正是基于上述种种原因，我深深地认识到，翻译阿德勒的作品，并促进将个体心理学在国内进一步传播，是一件很有意义又非常重要的事情。这是因为，个体心理学的核心要义与我国传统文化的核心要义几乎一致，那就是“和谐”。我也相信，和谐方为世界上的至美。

最后，由于译者水平有限，书中不当之处在所难免，诚请读者朋友批评指正。

特此鸣谢！

译者：李章勇

## 目 录



### 第一章 生命的意义

#### Chapter I The Meaning Of Life

人生的三大任务	003
社会感	005
形成的童年经验	008
早期记忆与梦	012
学会合作的重要性	015

### 第二章 心灵与肉体

#### Chapter II Mind And Body

身体与心灵的交互作用	019
情感的作用	024
心理特征与身体类型	028



### 第三章 自卑感与优越感

#### Chapter III Feelings Of Inferiority And Superiority

自卑情结	032
追求优越的目标	038

### 第四章 早期记忆

#### Chapter IV Early Memories

性格塑造的关键	044
早期记忆与生活风格	046
剖析早期记忆	051

### 第五章 梦

#### Chapter V Dreams

旧式梦的解析	063
弗洛伊德的观点	065
个体心理学解梦的方法	069
一些常见的梦	076
几个案例研究	078

### 第六章 家庭影响

#### Chapter VI Family Influences

母亲的角色	088
父亲的角色	094
关爱与疏忽	100
兄弟姐妹间的平等	104
家庭出生次序	106

## 第七章 学校影响

### Chapter VII School Influences

变迁着的教育形式	116
老师的角色	118
班级里的合作与竞争	123
评估孩子们的发展	125
天性与教养	127
辨识人格类型	130
一些教学上的观察	133
顾问会议的工作	136

## 第八章 青春期

### Chapter VIII Adolescence

何为青春期	140
成年期的挑战	142
一些青春期的问题	144
青春期的性意识	149
为青春期预热	153

## 第九章 犯罪及预防

### Chapter IX Crime And Its Prevention

理解犯罪心理	156
一些犯罪类型	167
合作的重要性	174
早期合作的影响	178
犯罪问题的解决之道	182

## 第十章 职业问题

### Chapter X Occupation

平衡人生的三大任务	190
早期训练	192
辨识孩子的兴趣	195
职业选择的一些影响	199
寻找解决方案	201

## 第十一章 个人与社会

### Chapter XI Man and Fellow Man

人类追求统一	204
社会兴趣缺失与合作失败	206
社会兴趣与社会平等	211

## 第十二章 爱情和婚姻

### Chapter XII Love And Marriage

爱，合作与社会兴趣的重要性	214
婚前准备	216
婚姻里的承诺与责任	220
结婚的工作	222
婚姻与男女平等	225

附录 阿德勒年谱	226
----------	-----



人类生活在“意义”的范畴里，包括我们经历的一切，都是从人的角度出发来认识的。在此基础上，我们才形成了自己的看法，并依赖于这种看法来认识世界。

这就好比，我们看到的“石头”或者“木头”，都是与人类相关的概念。假如这些概念与人类毫不相关，那么，作为人类的知识来说，这种认识是不存在的。或者说，没有人能够脱离“意义”来认识事物。

我们所感受到的“现实”并非孤立的，而是经过我们“解释”后的产物。正因为这样，不同的人面对同一块石头，总会萌生不同的认识。可见，人们对同一事物的“解释”难以完全相同。在“意义”的领域，有些解释是正确的，有些解释是错误的。

因此，我们若直接问一个人“生命的意义是什么”，这个人很可能会不知道从何说起。的确，在人们的生活中，很少会经常探究这个问题。然而，这个问题却是从人类诞生以来就有的。即使现在，我们也会偶尔听到一些年轻人，或老人，这样问：“人为什么活着？生命的意义是什么？”

一般情况下，人们处于顺境时，很少去考虑这样的问题，只有身处逆境时，才会一次次问自己这个问题。不管怎样，每个人都会基于自己对生活的认识，萌生对“生命意义”的理解。

其实，人们的生活方式，包括在生活中的一举一动，都在阐释着自己对生命意义的理解。从这个角度上说，生命的意义不可胜数，而且每种意义都是相对的，没有绝对的意义。虽然这样，但我们却可以知道，有些意义具有正面作用，有些意义具有负面作用。那么，作为一门科学，显然需要一种通用的“标尺”。这个通用的真理又是什么呢？

## 人生的三大任务

任何人来到世界上，都会受到三个客观条件的约束，并构成了我们要面对的最基本现实。我们只要考虑生命的意义，这三个约束便不能跳过。

第一个，我们都生活在地球上。宇宙虽然浩瀚，但迄今为止，唯有地球才是人类共同的“立足之地”。为了能在地球上生息繁衍，我们就要积极地利用地球上的资源，而且要遵守地球上的一切规则，否则我们就要面临失败。基于此，对于人类自身，我们要树立一个整体观念，即每个人都是人类的一个成员；在开发地球资源的时候，我们一定要注重地球的承受程度。

第二个，既然我们都是人类中的一个成员，单个人的力量又常是弱小的，人与人之间息息相关，所以，每个人都应该有社会兴趣，重视与他人的合作。任何企图孤独而居、割裂与他人联系的人，最终只会走向灭亡。

第三个，虽然人类数量众多，但性别只有两个，即男和女。我们个体与人类的延续完全依赖于两性的合作。在这基础上产生的爱情与婚姻，便受这种现实约束。

这三个约束性的现实给我们提出人生的三大问题：首先，我们生活的地球上种种限制性的规则，那么我们应该选择什么样的职业生活于这个地球上呢？其次，我们应该在社会中谋求一个怎样的位置，并以此为基础，与他人进行合作？再次，人类由两种性别构成，我们应该怎样处理两性关系？

个体心理学经过研究，把这三个问题归结为人类的三大任务：职业、

人际关系和婚姻。实际上，我们对生命意义的探讨均是围绕这三大任务展开。举例来说，一个人爱情和婚姻不如意，工作上不顺心，人际关系又紧张，朋友很少，那么这个人会觉得“活下去”是件痛苦的事情。

反过来说，假若一个人爱情与婚姻融洽而甜美，工作上很有成就，人际关系和谐，身边有很多朋友，那么，他会对生活充满信心，即使遇到挫折，他也会坚信可以克服，并从中洞悉宝贵的机遇。

所以，生命的意义，完全取决于我们对人生三大任务的解决程度。

## 社会感

所有错误的“生命意义”与所有正确的“生命意义”，均有其共同的特点，那就是在社会兴趣方面的缺失与否。这就好比，一切精神病患者，其根源均与缺乏社会兴趣有关。这些生活中的失败者所赋予生命的意义，仅是个人所独有的意义，忽略了相应的社会感。在他们眼里，“成功”与“失败”仅是个人的事情，仿佛与别人无关。

例如，一个杀人犯承认武器在手时，会有一种权力感，但是很明显，这种优越感只有他自己才体会得到。对于其他人而言，拥有武器根本不能丝毫提高身价，以至于即使手里握着武器，也绝不会认为这样就可以使自己能够凌驾于他人之上。所以，每个人都在努力使自己变得重要，并赢得他人的认可，但这种“重要”取决于他对别人所做的贡献。如果一个人没有认识到这一点，就会误入歧途。可见，同样的事情，不同的解释，会导致不同的意义。

有这样一个故事。一位女祭司将所有教友召集起来，然后告诉他们下周三是世界末日，届时万物毁灭、重新开始。教友们听后惊恐万分，立刻按照吩咐回家变卖所有财产，抛弃所有尘世杂念，并惴惴不安地等待这个“末日”的到来。然而星期三过去了，什么事也没有发生，一切照常。教友们便在星期四气冲冲地找到女祭司说：“你给我们带来多大麻烦！我们抛弃了所有财产，还告诉遇到的每个人星期三是世界末日。受到别人嘲笑时，我们还毫不气馁地重申这个消息的来源绝对可靠。可现在星期三过去了，整个世界仍丝毫未变！”这位女祭司回答：“星期三是我的世界末日，



一切重新开始。我的星期三与你们的星期三不相同！”这样的话，她是在用私人的意义来逃避谴责，因为私人的意义是无从考量的。

基于此，可以知道，任何真正的“生命意义”都应该有种共同的意义，即能够为别人所分享与接受。如果不能满足这一点，所谓的“生命意义”就是个伪命题。

其实，哪怕是天才也是要满足这个要求的。我们说某个人是天才，是因为他的某方面能力能够为人们做出贡献。所以，天才常是切实而具体的，不是虚无缥缈的。

或许对很多人来说，这是个新观点：“生命的意义在于奉献，在于对他人感兴趣，在于相互合作。”可能有人觉得这样做的话会泯灭个性。

实际上，个体心理学阐释的“生命意义”不仅没有泯灭个性，反而引导个性走向了健康发展的轨道。因为一个人在期望为社会作更大贡献时，为了实现这个目标，就会相应地调整和发展自己，并且要制订相关的学习计划，从而提升和完善自己。如此看来，一个人的个性在健康的方向上会有长足的发展与进步。

我们暂且以爱情与婚姻为例，如果我们深爱自己的伴侣，并希望使其生活得充足而惬意，我们会自然而然地将自己的潜力与才华发挥得淋漓尽致。假如我们不希望别人因为自己的进步而获益，其结果我们只会变得飞扬跋扈，而且郁闷不乐。

所以，生命的意义在于奉献与合作，这个观点，我们还可以从另一方面得到证实。请回顾一下我们从祖先那儿得到的遗产，我们能看到些什么呢？现在使得我们生活日益惬意的，正是他们给人类生活所做的贡献。我们再看耕种过的土壤，还有公路和建筑物，以及传统和哲学、科学和艺术中，我们都可以看到他们生活经历的果实。也正是从这些为人类幸福做出贡献的人那里，我们获得了这些遗产，生活才变得越来越美好。

那么，拒绝奉献与合作的人怎样了呢？这些人只会追问“生命给了我