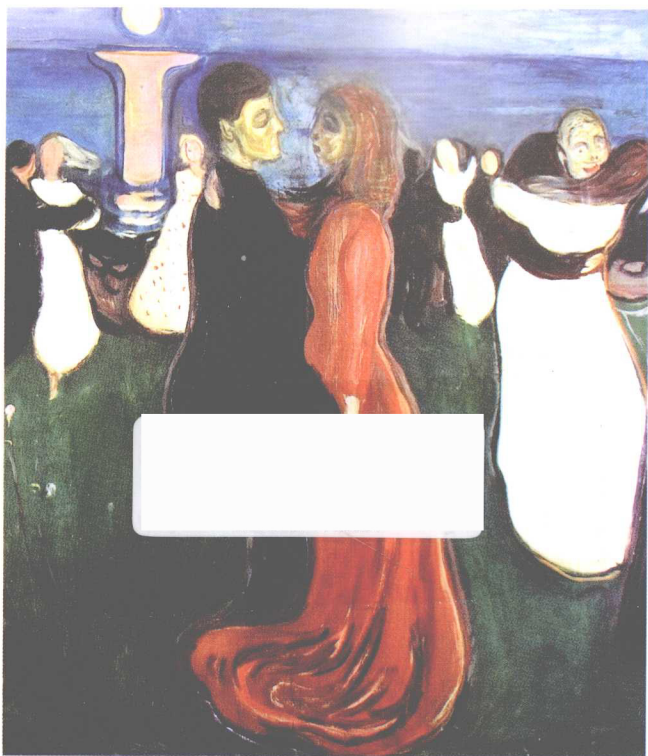


心理学大师经典译丛

生活的科学

The Science of Living

【奥】阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) 著
闫冠男 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

心理学大师经典译丛

生活的科学

The Science of Living

【奥】阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) 著
闫冠男 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

生活的科学 / (奥) 阿德勒 (Adler, A.) 著 ; 闫冠男译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015.5

(心理学大师经典译丛)

ISBN 978-7-115-38859-9

I. ①生… II. ①阿… ②闫… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第059310号

内 容 提 要

人天生就有追求成功和幸福的意愿,但并非总能如愿以偿。个体心理学的创始人阿德勒认为,如果丧失了具有社会价值的人生目标,自卑情结就会出现,进而催生逃避欲望,使人沉浸在生活的无益面,成为代偿性与虚幻性满足的牺牲品。

《生活的科学》讲述的是如何生活的科学,它按照个体发展的时间顺序,结合大量临床案例和治疗经验,通过对问题儿童身体与精神、意识记忆与无意识记忆、生活风格与社会兴趣的深入分析,探索个人缺陷所引发的社会适应不良以及由此产生的自卑情结,引领我们认识生命不同阶段问题的形式、本质和根源,从容应对社交、职业和婚恋三大人生难题。

个体心理学家相信,虽然人生苦难重重,但人人皆能有所成就。在本书中,阿德勒告诉我们,导致不良后果的往往不是缺陷,而是患者对缺陷的态度。只要我们勇于直面缺陷,就能克服并超越缺陷,获得心智的成长与人格的完善,享受更大、更持久的快乐和幸福。

◆ 著 【奥】阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler)
译 闫冠男

责任编辑 姜 珊

执行编辑 田 甜

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

固安县铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 14.5

2015年5月第1版

字数: 100千字

2015年5月河北第1次印刷

定价: 35.00元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

译者序

在生活中成就自我

提起心理学，读者首先想到的或许就是弗洛伊德和精神分析，诚然，我们不能否认弗洛伊德在心理学乃至文学和艺术领域的重要影响，但与弗洛伊德密切相关的另一位心理学家同样值得我们关注。他是个体心理学的创始人、人本主义心理学先驱、现代自我心理学之父；他是弗洛伊德的学生之一，但也是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学家；他与弗洛伊德和荣格并称为古典精神分析的三大代表人物。他就是阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）。

1870年2月7日，阿德勒出生在维也纳郊区的一个犹太人家庭，尽管家庭富裕，但阿德勒的人生自童年开始便充满了磨难。从小就患有佝偻病的他看上去又矮又丑；3岁时，睡在他身旁的弟弟去世，此后又

有两次被车撞的经历；5岁时，阿德勒险些因肺炎丧命。所有这些经历让阿德勒从小就对生活充满了深深的恐惧。与此同时，自卑的种子也开始在他幼小的心灵中生根发芽。但生活的磨难并没有让阿德勒消沉下去，他没有逃避，恰恰相反，这位命途多舛的少年怀着巨大的勇气与生活进行搏斗。经过不断努力，年轻的阿德勒顺利进入了维也纳医学院并于1895年获得了医学博士学位。

作为一名医生，阿德勒在从业过程中开始对心理学和精神病理学产生极大的兴趣，并在1899年结识了弗洛伊德，此后便开始研究心理学并成为精神分析学派的核心成员之一。但随着研究的深入，师徒二人在学术上渐渐出现了矛盾，阿德勒与弗洛伊德在性的因素、潜意识、人格和梦，以及神经症的病因和疗法等一系列重要问题上都存在分歧。1911年，阿德勒公开发表文章阐述精神分析的问题所在，并退出了精神分析学会。1912年，阿德勒正式创立了国际个体心理学会（the International Society for Individual Psychology）致力于发展和完善个体心理学的理论体系。1937年5月28日，阿德勒在赴苏格兰亚伯丁做演讲时因心脏病突发病逝，享年67岁。

这本书的名字叫作《生活的科学》(*The science of living*)。“科学”是个让人望而却步的词汇，让人联想到数理化、抽象逻辑、爱因斯坦的相对论等。但本书其实是一本关于个体心理学的通俗读物，或者说是入门读物。在本书的开篇，作者引用了哲学家威廉·詹姆士(William James)的话：“只有与生活直接相关的科学才是真正的科学。”在一门真正的科学中，理论与实践是密不可分的。所谓生活的科学，讲的就是生活中的各种活动，因此，本书讲述的是如何生活的科学。

不同于弗洛伊德长篇大论的晦涩理论，阿德勒用一种咨询师的温和及耐心，深入浅出地阐述了个体心理学的基本观点和研究问题。在不同的章节中，作者按照个体发展的时间顺序，结合自己的生活 and 临床经验，引领读者认识不同生命阶段问题的形式、本质和根源。同一切科学研究的逻辑一样，这是一个发现问题、分析问题并最终解决问题的过程。对于个体来说，这本书能够帮助我们更好地了解自我，包括我们的家庭关系、恋爱、婚姻、工作以及社会适应，等等。同时，书中对于问题儿童和社会适应等问题的分析也非常值得父母和教育工作者借鉴，比如，作者通过一些真实的案例说明了那些自幼就有器官缺陷或被娇纵、被忽视

的儿童，以后在生活中为什么容易走上错误的道路并成为问题儿童；作者指出，个体的社会兴趣最初是由儿童与其父母间的早期相互作用而产生的，对儿童的溺爱和漠视是影响儿童社会兴趣发展的两个重要原因。作者在书中探讨了很多诸如此类的具有现实意义的问题。

艺术源于生活，科学亦然。作者在本书中阐述的很多重要观点都来源于自己的生活经验。因为从小身体不好，所以他在日后的研究中非常重视生理器官缺陷对个体人格发展的影响；因为母亲偏爱哥哥，所以他从小就深感自卑，并不断努力试图超越哥哥从而获得母亲的青睐。而正是这样的童年经历促使他在日后的研究中把“超越自卑与追求优越”作为个体心理学研究的核心问题。作者认为，人人都有一种追求优越的天生内驱力，这种力量促使个体力图做一个没有缺陷的、完善的人，并构成了个体行为的终极目标。与此同时，自卑感则是个体行为的原始决定力量，为个体追求优越提供了根本动力。作者非常关注个体的社会责任感，并提出了“社会兴趣”的概念，他认为有无社会兴趣是衡量个体是否健康的一个重要标准，社会兴趣的水平决定了个体生活意义的大小和对社会的贡献程度。显然，他本人也秉持着这样的原则，始终保持着广

泛而浓厚的社会兴趣并努力创造更大的社会价值。

与弗洛伊德“性本恶”的观点相反，阿德勒认为人人都有追求进步的意志和愿望。他抛弃了弗洛伊德的性本能和潜意识，把目光转向社会文化环境和外在因素，他强调每个人都是社会的一员，对于社会的兴衰和人类的进步负有自己应尽的责任。阿德勒将精神分析由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，他摒弃了弗洛伊德那种对社会和人性的悲观失望，而是让人们看到未来生活的美好和希望，从而对未来和自己充满信心。这种改变无论是对当代社会的进步还是心理学的发展而言，都是非常重要的。

美国开国先哲本杰明·富兰克林说过：“唯有痛苦才会带来教益。”人生苦难重重，唯有直面痛苦才能克服痛苦，才能从自己所受的每一份痛苦中获得心智的成长与人格的完善。心理学上有个术语叫作“延迟满足”，推迟满足意味着不贪图暂时的安逸，重新设置人生快乐与痛苦的次序：首先，面对问题并感受痛苦；然后，解决问题并享受更大的快乐，这是一种非常智慧的生活方式。

鲁迅先生说：“真正的勇士敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的

鲜血。”阿德勒既是真正的勇士，也是希望的传播者。无论是过去、现在，抑或未来，勇气和希望都是信念、是武器，也是安慰。阿德勒是一位值得纪念的伟人，《生活的科学》也是一部值得一读再读的经典。斯人已逝，精神长留。仅以此译本献给所有有缘人。

需要说明的是，本书观点虽基于作者的临床经验总结而来，但毕竟是一家之言，读者在阅读时切不可全盘接受，一定要根据自身实际进行“拿来主义”式的权衡。最后，由于翻译水平有限，译作中难免有错漏之处，还望读者批评指正。

英文版前言

关于阿德勒及其作品的介绍

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）在心理学上的研究是科学而系统的，其本质是对每一个独立个体的研究，因此他创建的学派被称为“个体心理学”（Individual Psychology）。个体心理学的研究对象是具体而独特的个体，只有仔细揣摩身边的男女老少，我们才能真正掌握这一学派的精髓。

个体心理学对于现代心理学发展最重要的贡献在于，它提供了一种全新的方法来解释个体所有的心理活动是如何作为整体在行为上表现出来并服务于个体的，同时也说明了个体的优势和缺陷是如何交织在一起的。通过这一方法，我们可以了解他人的理想和困境，体会他们付出的努力和经历的挫折，进而更加全面地理解他们内心的真实状况。这样，

我们曾经的困惑就有了答案，尽管这样的答案并非最终结果，但它毕竟是一种推进。而在此之前，没有任何方法能够以如此严谨而灵活的方式，带领我们了解那变化无常、神秘莫测的心理活动。

阿德勒认为，科学和智慧的发展是全人类共同努力的结果。无论过去还是现在，与同行们相比，他的这种意识都具有独特的贡献。我们有必要了解阿德勒与精神分析运动的关系，而要了解他们的关系，就得从引发精神分析运动的哲学思想说起。

在现代心理学中，“无意识”（Unconscious）作为一个重要的生物学记忆概念得到了人们的普遍认同。但是第一个研究癔症的专家西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）认为，个体在性生活中经历的成功或失败才是最为重要（甚至是唯一重要）的记忆。卡尔·荣格（Carl Gustav Jung）——精神分析学派的天才人物，曾经试图打破弗洛伊德的这种狭隘理念。荣格在个体身上寻找超个体的种族记忆，他相信这类记忆的重要性不亚于个体性记忆，而对于个体的生活来说，它们甚至更有价值。

接下来就是阿尔弗雷德·阿德勒——一位有着丰富经验的医生。

他凭借其坚实的生物学基础，对“无意识”这一概念做了进一步的整合。作为精神分析学派的元老，他在记忆分析方面做了大量工作，阿德勒通过分析个体近乎胶着的情感状态，找到了隐藏在其中的清晰、客观的记忆。他发现，每个人的记忆结构都是不同的，个体的无意识记忆并不是围绕着同样的中心动机（比如性冲动）形成的。每个人都以独特的模式从自己的生活经历中挑选特定的事件并形成自己的记忆。那么这种挑选的原则是什么呢？阿德勒认为，从根本上讲，个体对记忆的选择源于自身的需求以及对某种自卑感的补偿需求。每个人在潜意识里都能够意识到自己的身体现状，并且会全神贯注、不知疲倦地寻找一切可能的方法来补偿自己身体上的缺陷。

因此，我们可以推断，一个身材矮小的人可能终身都在追求一些显而易见的外在成就，而一个聋子会因为自己的听力缺陷不断地寻求补偿方法。当然，事实并不会如此简单，某个局部的缺陷并不会上升到统领全局的地位。人类是复杂的，我们甚至会假想出某些缺陷，并做出奇怪的抗争。即便如此，人们选择记忆的原则也还是一样的。

个体的性生活虽然不像弗洛伊德所说的那样，能够影响生活的方

面面，但它在很多重要的行为问题上确实具有很强的解释力。人类的性行为在很大程度上是受情感控制的，而情感的形成则完全取决于人们之前的生活经历。因此，在某种意义上，弗洛伊德对于性的解释是真实的，但这种解释也存在一定的局限性。

至此，心理学首次与生理学密切相连并得以发展。个体的灵魂走向与思想发展从一开始就被补偿缺陷的需求所控制，这些缺陷也许是生理器官上的问题，也许是社会地位上的问题。一切特殊行为或器官偏好的形成都源于此。这一原理同时适用于人、动物，甚至是植物。物种的特殊禀赋往往来源于曾经出现的某种缺陷，或者是在环境适应上出现的问题，正是由于这些缺陷和问题，物种才发展出某些行为活动，通过成长进化，或改变结构来进行补偿。

“补偿”（compensation）这一概念在生物学上早已被人熟知。我们都知道，如果身体的某一部分受损，那么其他部分就会超常发展从而进行功能上的补偿。比如，如果一个人的一个肾脏停止工作，那么他的另一个肾脏就会变得异常发达，发达到可以完成两个肾脏的工作；如果一个心脏瓣膜出现裂痕，那么他的整个心脏都会变大，以此来弥补心脏功

能的缺陷；如果某一个神经组织受损，与其相邻的组织就会加快发展，接替完成相应的神经功能。诸如此类的例子实在不胜枚举，机体的器官总是会通过补偿性的发展来弥补某些功能的不足。阿德勒的伟大之处在于他把这一生物学概念完整地引入到了心理学中，并说明了“补偿”是如何作为一种基本原理在个体的心理和智力发展中发挥作用的。

阿德勒不仅向医生推广他的个体心理学，还广泛地向其他行业的人员，特别是教师，传授个体心理学的理念。掌握一定的心理学知识已经成为一种普遍需求，但有些人总是认为现代心理学关注的都是负面的病态心理问题。因此，对于持有此观念的人来说，心理学的推广显得尤为重要。精神分析的相关文字作品确实揭露了现代社会中普遍存在的很多丑陋现象，但现在的问题不是去紧盯我们犯过的错误，而是要从中吸取教训。一直以来，我们试图努力生活却无视心灵的存在，我们试图发展文明却违背心理的法则。阿德勒并不提倡系统地学习精神病理学，而是主张以积极、科学的心理学为依据，对社会文化进行切实可行的改革。但如果我们不敢面对现实，那么任何变革都无从谈起。假如我们不能意识到自己所犯的 error，也就无法明白人生中什么才是值得奋斗的目标，

什么才是需要珍惜的东西。或许我们并不想知道那些丑陋的现实，但唯有了解生活的真相，我们才能知道问题出在哪里。有光明才有阴影，有时候我们需要顺着黑暗去寻找光明。

积极心理学对人类的生活是非常有用的，它的来源不单单是正常人的心理活动，也有一小部分来自对病理现象的研究。积极心理学同样需要有自身的规范和原则，规则会让一门学科看起来具备某种形而上学的绝对有效性。阿德勒承认，由于我们的公共生活中存在着各种限制和压力，因此遵守相应的规则对于积极心理学的发展来说是非常有必要的。

认识到这一点，我们才能继续学习个体心理学。总的来说，个体的心理生活是通过三种不同的“生活态度”与公共生活相联系的，它们是：对待社会的态度、对待工作的态度以及对待爱情的态度。

个体对待社会的一般态度与其具备的社会勇气密切相关。个体的自卑感总会在他面对不确定的社会生活时表露无遗，其外在的表现可能是羞怯、敌对，或过度焦虑。每个人都会有本能的怀疑或敌意、隐约的警惕或欲望，当这些情绪影响到个体的社会关系时，个体就会表现出同样的倾向，那就是逃避现实，这种逃避会抑制个体的自我肯定。在理想或

者正常情况下，个体应该相信社会中人人平等，这种平等并不会因为个体地位的不同而改变。你是否相信自己是人类大家庭的一员？你是否拥有和谐的个人生活？这些都会影响个体的安全感及其社会勇气的形成。通过观察个体对待邻居、同事、同胞以及其他民族的态度，甚至是他在报纸中看到相关内容时的反应，我们都可以推测他内心的安全感程度。

个体对待工作的态度在很大程度上取决于他内心的安全感。个体通过工作获取自己的社会利益和权利，同时也必须面对相应的社会压力。如果个体在社会生活中有强烈的无力感或脱离感，他就无法相信自己的价值能够得到认可，也就不会为了证明自己的价值而工作。相反，他会为了安全感而玩忽职守，或者只为了金钱和利益工作，不让自己的价值得到充分发挥。他不想向社会提供最好的服务，担心付出得不到回报。他也可能会回避与经济利益相关的一切事情，躲到某个与世无争的安静角落，只做自己喜欢的事情，不再考虑自己做的事情是否有用、能否获利。而无论哪种情况，个体与社会都会遭受损失，社会无法获得个体能够提供的最佳服务，而个体也会因为无法实现自己的社会价值而深感不满。在现代社会里，到处都是形形色色的人，从世俗的角度来看，有成

功的也有失败的。很多人都在工作中苦苦挣扎，他们不信任这个社会，抱怨社会不公、待遇不好。但事实上，这也说明他们缺乏足够的勇气去追求自己的利益。他们不敢争取本应属于自己的权利，或者对于社会真正的需求不屑一顾。因此，他们自私自利或者投机取巧。当然，我们承认这个社会在其组织形式上存在着各种各样的问题，而除了个别的错误判断，个体在提出某些正当的社会需求时往往会受到各种阻抗。但准确说来，在努力实现自我价值的过程中，个体才是最大的受益者。因为，谁也不会热爱那些不需付出任何努力，只要弯腰妥协便能获得成功的职业。

个体对待爱情的态度将会影响个体的性生活。如果前面提到的两种生活态度（对待社会和工作的态度）得到了正确的调整，那么第三种生活态度就会自动步入正轨。假如个体对待爱情的态度变得扭曲，它是无法脱离其他两种生活态度而独自进行改善的。虽然我们可以思考如何改善自己的社会关系和职业问题，但爱情不同，任何单独着眼于解决性问题的尝试都只能使问题恶化。因为性问题本身既是原因也是结果。个体在社会或工作中遇到挫折和打击会直接影响他的性生活，他会希望自己