

个体心理学之父阿德勒的巅峰之作

心理大师
手簿

阿德勒个体心理学经典

生活的科学

THE SCIENCE OF LIVING

[奥地利] 阿德勒 著
屠晓燕 编译

个体心理学入门指南

寻觅生活风格

探究适合个人的自我超越

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

阿德勒个体心理学经典

生活的科学

THE SCIENCE OF LIVING

〔奥地利〕阿德勒 著
屠晓燕 编译



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

生活的科学 / (奥地利) 阿德勒著; 屠晓燕编译. —北京: 北京理工大学出版社, 2013. 8

(心理大师手泽)

ISBN 978-7-5640-7319-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 012606 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京画中画印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 120 千字

版 次 / 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

责任编辑 / 廖宏欢

文案编辑 / 廖宏欢

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

●●●● 前言

阿德勒和他的作品

A NOTE ON THE AUTHOR AND HIS WORK

阿尔弗雷德·阿德勒是奥地利的精神病学家，他对心理学做了系统而综合的研究。从本质上来看，他的研究主要是对每一类独立个体的研究，因此他的学派也被称为个体心理学派。这一学派的研究对象是每一位具体而独立的个体。他们认为，只有对我们所熟知的男女老少进行研究，才能对心理学有真正的了解。

这一学派的研究对现代心理学最重要的贡献在于：通过个体的心理活动来揭示人类所有的心理活动，并揭示所有个体能力和努力状况以及二者之间相互关联的方法。通过这种方法，我们可以了解身边人的内心世界、他们所遇到的困难、所付出的努力以及所经历的挫折，这样对每一个个体我们都能有一个全面而真实的解读。有了这样的了解，我们就能得

到某种结论，但是我们必须明白这其实只是得到最终结论的基础。在此之前，从未有过如此严格而细致的一种方法，适用于研究多变起伏、难以捉摸的真实的个体心理活动。

阿德勒认为科学和智力都是人类努力的共同成果。因此，无论是过去还是在当代，和他的同行们相比，我们更应该看到他在研究人类意识方面的独特贡献。这也有利于我们看到阿德勒和精神分析学派之间的关系。而我们首先注意到的就是激发精神分析运动的哲学冲动。

从整体上来说，“无意识”这一至关重要并且与生物学紧密相关的概念在现代心理学的研究中是得到普遍认同的。弗洛伊德作为在精神研究领域最为重要的专家，在人类性生活方面给我们提供了一些或成功或失败的研究成果。卡尔·古斯塔夫·荣格是瑞士著名的心理学家、精神分析学派的另一位泰斗，他同样是精神分析学派中的一位天才人物，他试图打开人们在精神领域的一些狭隘见解。他不断寻求揭示优越个体或种族的记忆，因为他相信对这一领域的研究同样具有很高的价值。

再接下来就是阿尔弗雷德·阿德勒。他是一位具有广泛理论和实践经验的医师。在他的研究中，他更加坚定地把无意识这一概念和生物学结合到了一起。阿德勒是早期精神分析学派的创始人之一，他在分析个人情感状态中的记忆现象方面做了大量的研究观察工作。他的研究表明：每个人的记

忆结构都是不相同的，每个人的无意识记忆都不是围绕着一个中心动机而形成的。例如，每个人的无意识记忆并不都是围绕着性欲望而发生作用的。我们发现，每一个人都会按照自己的方式从所有可能的经历中选择出记忆的事件。那么，他们进行选择的原则是什么呢？阿德勒是这样解答这个问题的：从根本上来说，这是个体有机意识的某种需要，是某种特定自卑感的补偿物。这就好像是说每个人在这个物质世界里都有意识，并且所有的意识都在专注地为个体的缺陷寻找补偿物。

因此，如果我们发现某些人通过某种方式极力追求立竿见影的一些伟大成就，我们是可以很清楚地解释这种行为的背后动因的。例如，一个聋人会因为听不到而努力寻求一种补偿物来弥补听觉上的缺陷。当然，这也并不是那么简单的。因为个人的缺陷系统会引发一系列所谓的指导思想，我们也必须要处理人类生活中一些假想的自卑情绪和幻想中的奋斗目标，但即使如此，人类在选择记忆时的原则还是一样的。

阿德勒认为：人类的性活动并不像弗洛伊德所说的那样能支配和控制所有的个体活动，但是性欲望的确在分析个体重要的追求和努力奋斗中起到了非常棒的作用。因为人类的性生活完全是在情感控制之下的，而这种情感是由个体的至关重要的历史塑造的。因此，弗洛伊德的分析对既定生命活动下的性活动后果给出了一个真正的解释，但这仅仅是在这

个意义上来说的一个研究结果。

如今，心理学首次与生物学紧密相连并深植于其中。个体精神和思想的发展趋势被认为是首先要有所控制的，以此努力来弥补器官缺陷和自卑情绪。一切异常表现或者个人器官缺陷问题都源于此。这个原理对人类和动物来说都是普遍适用的，甚至可能对植物来说也同样如此。人类或一些物种在某些方面的特殊天赋被认为是某些缺陷和因环境而产生的一些自卑情绪所致，他们的这些缺陷和自卑情绪已经成功地通过个体的活动、生长和组织得到了补偿。

补偿，作为一种生物学原理已经不是一个新观点了。因为我们早已知道，人类身体的某些部分会过度开发，以此补偿某些缺陷的部分。例如，如果某个人的肾脏受到损伤而无法继续发挥其正常功能，那么他的其他器官就会得到异常发展，直到能够补偿肾功能的作用为止。又比如，某个人心脏的瓣膜出现裂痕，那么他的整个心脏器官就会变大，以此来弥补心脏功能上的缺陷和不足。再比如，如果某个人的神经组织遭到了破坏，那么其他邻近的组织会努力发展，弥补神经组织功能的不足。这种用器官补偿性的发展来满足机体其他特殊功能或运用的例子不胜枚举，也是最需要我们进行说明的。而阿德勒首次将这一原理以一种基本观点转向心理学，并且向我们展示了它在人类心理和智力上所扮演的角色。

阿德勒不仅向医生推荐个体心理学的研究，他还广泛地

向不懂其中原理的人们传播个体心理学的知识，尤其是向老师们传播这些知识。尽管有一些人对此持反对态度，说现代心理学是基于疾病和悲惨困境之上的病态心理关注，但心理学的文化已经成为一种普遍的需求，必须得到广泛而坚决的传播。事实的确如此，关于精神分析的文学作品揭示了现代社会最集中、最普遍的罪恶。但现在重要的不是紧盯着我们所犯的错误，而是要从这些错误中学习。我们一直都在努力地关注着现实的生活，好像我们的心理不是真实存在的一样，好像我们可以无视心理事实而建立一个文明的社会。阿德勒提倡的不是心理病理学的普遍研究，而是与积极、科学的心理学相一致的文化和实际的社会改革，他曾在这方面做出了重要贡献。但我们若是过于惧怕接受这个事实，那么阿德勒的目的是不可能达成的。生活中正确的目标对我们来说是必不可少的，但是如果我们对自身所犯的错误没有一个深入的了解，那么我们是无法在这个目标上获得更为清晰意识的。虽然我们不想知道那些丑陋的、阴暗的事实，但只有了解更多的生活真相，我们才能更加清楚地意识到那些阻碍我们发展的真正错误，就如同在黑暗中找到光明。

对人类有用的积极心理学不可能只来源于心理现象，同时还来源于一些病理表现。它需要一个规范性的原则，阿德勒看到了这其中的必要性，让我们觉得它似乎具有绝对的正确性，以及我们共同生活的逻辑性。

认识到这个原则，我们必须继续了解那些与个人相关的心理学。我们可以在三种“生活态度”中找到所有与个人内心生活方式相关的社会要素，这三种“生活态度”分别是：面对社会的一般反应，面对工作的一般反应以及面对爱情的一般反应。

我们可以从个体面向社会的大体反应中，即个体面向所有其他人的反应中了解一个人拥有多大的社会勇气。个人的自卑感往往会表现出恐惧感或者对社会存在的不确定性，不管其外在表现是胆小懦弱或反抗，还是过度焦虑。所有与生俱来的疑虑或敌意，或者未知的谨慎和某些隐藏的欲望，当所有因为这些而产生的情绪影响到社会中的个人时，那么个人会表现出同一种倾向，那就是逃避现实，这是抑制自我肯定的表现。面对社会时，个体所应持的理想态度或者说正常态度应该是坚定地坚持人类平等的原则，并且不会因为某些不平衡的处境而改变这个态度。社会勇气取决于人类家庭可靠成员的这种态度，这种态度又取决于个人生活是否和谐。通过个人对待邻居、社区居民、民族或者是其他民族的态度，甚至是通过他在报纸中阅读所有这些事情时的反应，我们或许可以推测他的心理世界中到底有多少安全感。

个人对待工作的态度在很大程度上依赖于他在社会中的自我安全感。人类通过自己的工作获取在社会中的利益和权利，所以个体必须有面对社会需求的逻辑。如果个人在社会

中有强烈的无力感或脱离感，那么他将不会相信自己的价值会得到这个社会的认可，所以他可能甚至会放弃工作。他可能只会为了安全感或金钱或利益而去工作，因此会抑制他本可以给这个社会带来的价值。他总是害怕向社会提供最好的服务，因为他怕自己得不到应有的回报。他可能总是会寻找一些与经济利益无关的安静之地，在那里，他可以只做自己喜欢的事情，可以不用考虑自己做的事情是否有益或者是否获利。在这种情况下，不仅社会得不到最好的服务，而且个人也同样无法实现属于自己的社会意义，个体会因此而深感不满。在现今这个世界上，到处都是形形色色的人，从世俗的角度来说，有成功的也有失败的，他们公然地与自己所做的工作产生冲突。他们不相信这个社会，抱怨社会和经济条件。但事实是，他们在追求自己的社会和经济价值时往往没有足够的勇气。他们害怕追求自己由衷信仰的事情，或对这个社会的真正需要感到不屑一顾。因此他们在追求自身目标的时候是个人主义至上，甚至是偷偷摸摸的。当然，我们必须承认这个社会本身存在着很多的问题，除了判断犯错的可能性之外，那些决心提供真正社会服务的个体也常常会面对很沉重的敌对情况。准确说来，个人从为了实现自我价值而做的努力中得到的益处不少于社会所得到的。我们不应该纵容那种不用克服困难，只要妥协就能获得成功的职业的存在。

生活中的第三种态度——即面对爱情的态度，它决定了

人类的性行为。当生活中的前两大态度，即面对社会和面对工作的态度得到正确而适当的调整时，这第三种态度就需要通过自身来进行调整了。当面对爱情的态度出现扭曲或者错误的时候，它不能脱离其他部分而独立地进行自我调节。尽管我们可以专注地思考如何改善社会关系和职业的问题，但如果我们过于专注地只考虑个人性方面的问题，那只会使事情变得更糟糕。因为这是导致问题的原因，也是结果。一个在正常生活中受到失败打击或在职业中受到挫折的人会在性行为上有所表现。他们似乎是在错误的领域里试图寻找一种补偿。这其实是我们了解所有异常性行为的最好方式，不管他们是孤立于人群，贬低自己的配偶或是以各种方式扭曲性本能。个人的友谊其实同样是构成整个爱情生活中不可分割的一个部分，因为友谊是异性吸引的一个升华，只是以不同的方式表现出来。性作为一种无法顺服的心理因素，性欲望是赋予友谊亲密度的一种非正常替代物。而同性恋往往是爱无能导致的后果。

正如很多诗人所说的那样，我们给予感知能力的意义和价值与性生活紧密相连。我们对大自然的真实情感，对大海和陆地之美所做出的反应，对各种形状、声音和颜色所表达的重要涵义，以及在暴风雨和黑暗中所表现出来的那种自信，全都可以表明我们是很好的爱人。因此，对艺术和文化的审美都来源于社会勇气和个人智力，并最终通过个人表现表达

出来的。

我们不应该把这种共通的情感看成是因困难而产生的情绪。这种情感是自然的、固有的、与生俱来的。而且实际上，作为生活的原则之一，这种情感具有优先权。我们不需要去创造这种情感，只需要在它受压制的时候把它释放出来即可。这是我们所经历的生活中的拯救原则。如果有任何人把公共汽车司机、铁路工人或送牛奶的人的服务看成是没有这种感情本能，而只是一种公共情感存在的话，那么他肯定会被怀疑有高度的神经系统和视觉器上的疾病。

什么是抑制呢？说得直白一点，就是人类精神的巨大空虚感。而且，这种空虚感非常微妙又难以捉摸。在阿德勒之前，没有哪个专业的心理学家能够证明这一点，尽管有少数的艺术家已经预言到它的存在。很多小记者或商店售货员的野心都足以给他们带来失败，更不用说世界上那些大人物了。在很多情况下，每一种使他遭受生活折磨的自卑感都会让他陷入另一种虚幻的想象中，他不仅想要在这个世界上变得至高无上，还想要创造一个新的世界，并且成为这个世界的主宰者。于是，他的幻想不断地膨胀扩大。这种深度的人性揭示已经从对个人野心的实际研究案例中得到了证实，并不是什么夸张的说法。然而拿破仑所采取的那些消极抵抗，拖延政策和装病以逃避职责，清楚地显示了那些因为没有能力统治整个世界而痛苦不堪的人将会做出的行为，他不肯妥协。

他渴望在一个力所能及的领域里横行霸道，甚至会不合常理地认为，这个世界没有了他神圣的援助，总有一天将会遭到毁灭。

问题由此而产生了，知道了人类内心过度虚荣的这种倾向之后，我们应该如何行事呢？我们难道只是假想自己是奇迹般的例外而没有这种虚荣心吗？阿德勒对此的回答是：对于我们所有的经历，我们应该保持一种特定的态度，他把这种态度称之为“二分之一态度”。我们所理解的正常行为的概念应该是：允许这个世界或社会，或我们所面对的各种人，都应该以某种方式正确地与我们保持平等。我们不应该贬低自己或我们所处的环境。但是，假设每个人都有二分之一的正确性，那么就能肯定自己和他人是实际平等的。这不但适用于我们与他人之间的接触，而且适用于我们面对阴雨天气、节假日或者承受不起的一些慰藉的心理反应中，甚至还可以运用到我们错过了的一些事情中。

按照正确的理解，这不是理想化的困难和令人反感的谦逊。事实上，这是对我们任何特定表现中可能会面临的一种极大假设，正确地要求一种真实的平等性。如果连这平等的要求都没有的话，那么就是虚假的谦逊了。因为我们与社会的任何接触产生的结果实际上有二分之一是取决于我们的表现方式的。

通常来说，对于职业问题，这是一个尤为困难的建议和

劝告。在工作中，人们会面对比社会生活中更多的赤裸裸的现实。通常来说，个人的目标和这个混乱世界的状况几乎是不可能获得平衡的。这样的话，就意味着个体承认了他们所处的环境是他们真正的问题，而实际上这又是他们适当范围内的行动领域。付出、逻辑和实际的划分，给人类的妄自尊大提供了一个机会，创造了一个虚假平等、等级差别和不公正的现象。所以，我们都生活在一个难以维系的经济混乱的社会之中。在这样极端的环境下，最优秀的人往往会发现很难与自己的毅力做抗争，他们会接受这样的现实，同样也会做出一些改变。他们内心的一些托辞会诱导他们顺服于这种秩序混乱的生活，或者诱导他们逃避真正的问题而采取一些表面上的补救措施。有时候，他们会因为事情固有的败坏而把工作和生活看成是一种不可避免的污染，完全没有意识到这样的态度会让他们变得狂妄自大、桀骜不驯，从更深刻的意义上来说，是让他们变得没有道德原则。很少人会运用正确的方法把同一困境和工作中的个人与其周围环境结合起来，以一种社会服务的态度去维护其应有的尊严，并且不断地改善提高它。而这是个人与自身环境能够真正达到和谐的唯一出路，只有这样，个人才能发挥其经济价值。很多对工作和生活环境抱怨最多的人在工作中往往一事无成，不管什么情况下都不会去调整和改善自己在工作中的价值，也从来没有想要对抗毁灭自己的这种无秩序的个人主义。我们从个

体心理学中得知，每个人的职责就是在任何事情上都要努力使自己变得更加出色，比如手足之情、友谊或者是极具合作精神的社会团体。如果有谁不想在这些事情上变得更加出色的话，那么他自身的心理状态将是很危险的。的确，目前在很多行业中，这种状态是非常难以实现的。最重要的是，各行业应该努力达成企业一体化。因为个人的努力永远不可能释放他的心理能量，除非他努力表达自己的所有想法，他对于自己的职业必须有规划、有管理，这可以让他获得独立，同样也需要立法性，因为这可以让他的行为具有某些权威性。在个人的企业生活中，这种“二分之一”的价值判断方法能够引导企业平等地认识现实，并且只通过现实的方法努力奋斗，这是企业中必要的合作。

如果没有结合个人与社会组织的实际工作，那么个体心理学的一些原则将是无用的。前面提到的个体在工作中要履行的职责，从很大意义上来说是运用于他整个社会功能的。一个人的功能包括成为自己民族和全人类的积极分子，更不用说成为家庭成员中的积极因素了。打个比喻来说，有一种会议，中间没有休息，而且到会议结束时，所有的与会者必须听从会议的决定。这在学校、集市，海上、陆地的各个地方都存在，因为这就是“人类的会议”，在这场“会议”中，人们的每一句话、每一个表情，不管是出于礼貌还是揭丑，不管是智慧的还是愚蠢的，都会在这场表演中显示出它的重

要性。我们的兴趣就是让这样的“会议”变得更加团结，让彼此的讨论能够更加容易理解，因为没有人会有真正的存在感，除非我们的这场“会议”和平地进行，我们所有的生活都在“会议”中加以强调，我们的健康和财富得以增加，艺术和教育蓬勃发展。如果“会议”中发言者寥寥，而且说话可疑，进行得很失败，那么人类将会挨饿，儿童将会失去活力。在意见不合的争斗中，我们会遭遇毁灭。我们生活或死亡，成长或堕落的法令都根植于生活中的那些与我们有联系的男男女女和儿童的态度中。

当我们客观地面对人类所有心理上以及彼此责任上的联系时，我们怎么看待精神病患者的内部混乱呢？难道这不是一种狭窄领域的兴趣，过度集中于个人或主观利益吗？精神病患者在精神上的失常是因为他对别人没有任何的兴趣，就好像别人的生活和目标都远不如自己的重要。与此相矛盾的是，精神病患者往往会有一个拯救自我和拯救别人的计划。他足够聪明地、努力地去弥补自己真正意义上的孤立以及与人群的疏离，他所用的方法就是一种在幻想中夸大了的重要性和乐善好施的活动。他可能会想要改革教育，或消灭战争，或建立四海之内皆兄弟的情谊，又或者创建一种新的文化，甚至会计划或加入打着这些目标口号的社会团体。当然，因为他只是在幻想中与别人接触和生活，他的这种目标注定会失败。这就好像是他站在生活

之外的角度上努力通过一些原因不明的魔力来引导自己的目标。在现代社会中，尤其是理性主义，给精神病患者提供了无限的机会去用幻想来弥补自己真正的性格孤僻，而结果就是毁灭了这个自称是拯救者的人。

当然，我们真正所需要的是一些完全不同的东西。这并不是说个人应该摒弃救世主即将降临的信仰，事实是，个人必须对自己未来的发展负全责。应该说，他应该合理地看待自己可以拯救社会的能力，站在正确的角度看这个问题。他必须把自己与别人的直接联系和自己的职业看成是世界上很重要的事情，因为事实上这些的确是很重要的。这是个人所拥有的唯一具有世界意义的东西。当这些事情变得混乱不堪或者出现错误时，那是因为我们没有在日常生活的经历中把它们看成是具有世界意义的事情。毫无疑问，我们有时候的确把他们看成是很重要的事情，但仅仅是从个人意义上来说的。

这种在实际中和理想中都限制了个人兴趣领域的现代精神倾向几乎是很难得到抑制的。因为它受到了统觉计划的加强。因此，个人单打独斗是做不到这一点的，只有共同合作。个人需要与别人的思想融合，形成一种全新的思想。个人需要有正确对待周围环境和日常活动的决心，就好像这是生活中最重要的事情。这种决心可以立即让个人进行自我反省，进入与外界困难作斗争的状态。在这些抗争中，他不可能立