

每一个孩子都有过这样的经历与困惑
请不要再给他们的心理留下创伤与遗憾

自卑与超越

「奥地利」阿尔弗雷德·阿德勒 著
曹晚红 译

自卑

超越

「奥地利」阿尔弗雷德·阿德勒 著
曹晚红 译



图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿德勒 (Adler, A.) 著 ; 曹晚红译. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2013. 5

ISBN 978-7-5057-3164-6

I. ①自… II. ①阿… ②曹… III. ①个性心理学—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第071464号

书名	自卑与超越
著者	(奥) 阿德勒
译者	曹晚红
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京彩虹伟业印刷有限公司
规格	889 × 1194毫米 32开
	7.625印张 152千字
版次	2013年8月第1版
印次	2013年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3164-6
定价	29.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676
版权所有, 翻版必究	
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换	

译者序

A. 阿德勒（Alfred Adler），1870年出生于维也纳郊外，和弗洛伊德同属于精神心理学界大师级的重要人物。他自小患有驼背，行动不便，因此，他觉得自己又小又丑，事事都比不上他的哥哥。五岁那年，他患了一场几乎致命的重病，痊愈之后，他便决心要当医生。以后，他说他自己的生活目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧，他的许多心理学上的观点都可以从他童年时代的记忆中寻出蛛丝马迹。

1895年，阿德勒从维也纳大学获得了医药学学位。两年后，他和来自俄国的留学生蒂诺菲佳娃娜结了婚。在维也纳居住期间，阿德勒也像普通的维也纳人一样，经常到咖啡馆和朋友及学生们一起饮酒作乐，谈天说笑。他友善谦和，不拘小节，因此和三教九流的人都交上了朋友。

阿德勒曾经熟读弗洛伊德所著的《梦的解析》一书，他认为它对于了解人性有莫大的贡献。他曾在维也纳一本著名的刊物上写文章为弗洛伊德的观点作辩护，结果弗氏写信给他，邀他加入弗氏所主持的讨论会——有人因此而认为阿德勒是弗氏

的学生，其实大谬不然。虽然阿德勒的观点和弗氏迥然不同，但是，他仍然在1902年加入弗氏的集团。此后，阿德勒成为这一集团的领导人之一，饱受弗氏的赞誉，并继弗氏之后，成为维也纳心理分析学会的主席，兼《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论文，这篇文章使其声名大噪。阿德勒认为：由身体缺陷或其他原因所引起的自卑，有可能摧毁一个人，使人自甘堕落或发生精神病，但另一方面，也有可能使人发愤图强，力求振作，以补偿自己的弱点。例如富兰克林·罗斯福患有小儿麻痹症，但通过奋斗却最终成为美国总统。有时候，一方面的缺陷也会使人在另一方面求取补偿，例如尼采身体羸弱，可是他却弃剑就笔，写下不朽的权力哲学。诸如此类的例子，在历史上或文学作品中真是多得不胜枚举。

以后，阿德勒更体会到：不管有无器官上的缺陷，儿童的自卑感都是一种普遍存在的事实，因为他们身体弱小，必须仰赖成人生活，而且一举一动都受成人控制。当儿童们利用这种自卑感作为逃避他们能够做的事情的借口时，他们便会发展出神经病的倾向。如果这种自卑感在以后的生活中继续存在下去，它便会构成“自卑情结”。因此，自卑感并不是变态的象征，而是个人在追求优越地位时的一种正常的发展过程。

此时，弗洛伊德认为阿德勒的观点是对自我心理学（ego psy-chology）的一大贡献，可是却觉得它未谈及本我（id）和超我（su-perego）等部分，而且所谓的补偿作用也只是自我的一种功能而已。这时候，阿德勒的观点尚未成一个独立的系统，然而，当阿德勒主张补偿作用是其中思想时，弗洛伊德便与他势同水火了。

起初，两人还彼此容忍对方，可是当弗氏要求阿德勒登在其学刊上的文章要先受荣格（Jung）检查时，他们正式闹翻了。弗氏致信《心理分析学刊》发行人，要他把学刊封底阿德勒的名字除掉，否则就把弗氏自己的名字去掉！维也纳心理分析学会为了阿德勒的观点曾经开了许多次会，由于弗洛伊德和其他许多人都坚持阿德勒的观点无法见容于心理分析学派，阿德勒便率领他的一群跟随者退出心理分析学会，而另组“自由心理分析研究学会”，并自称其研究为“个体心理学”。

在和弗洛伊德决裂之后，阿德勒摒弃了弗氏泛性论的心理分析观点，他认为这是对性的迷信，并以社会的概念来解释男性钦羡。他并不否认潜意识动机的实在性，但是他却比弗氏更重视自我的功能。他也不否认梦的解释有其重要性，不过他却认为梦是解决个人问题的一种方法，而不像弗氏那样，事事都以性来解释。例如俄狄浦斯情结的发生，他也认为只是被宠坏的孩子对母亲的依赖而已。当然，性欲是存在的，不过它和饥饿或口渴一样，这种生物学上的因素只有在追求优越地位时，才能进入心理学的领域。

在第一次世界大战期间，阿德勒曾在奥国军队中服役，充当军医。以后，他又曾在维也纳的教育机构中从事儿童辅导的工作。此时，他发现：他的观点不仅适用于父母和子女间的关系，而且可涵盖师生关系。

在1920年左右，阿德勒已经声名远扬了。在维也纳，有许多学生和跟从者包围着他，他和他们一起度过了许多时光。然后，他便周游各国，到处讲学。1926年，阿德勒初抵美国，受到热烈欢迎。1927年，他受聘为哥伦比亚大学讲座教授。1932年，他又受聘为长岛医学院教授。1934年，阿德勒决定在美国

定居。次年，他创办了国际个体心理学学刊。1937年，阿德勒受聘赴欧洲讲学。由于四处争聘，他有时甚至一天之内要分赴两个城市演讲。由于过分劳累，他终于因为心脏病突发而死于苏格兰阿伯丁市的街道上。

阿德勒一生著作丰富，而此书著成于阿德勒思想最成熟的1932年，书中包括了阿德勒最主要的思想。由于译者水平所限，书中定有疏漏之处，尚祈读者不吝指正。

目录

译者序 / 1
一、生活的意义 / 1
二、心灵与肉体 / 19
三、自卑感和优越感 / 38
四、早期的记忆 / 56
五、梦 / 74
六、家庭的影响 / 95
七、学校的影响 / 123
八、青春期 / 143
九、犯罪及其预防 / 155
十、职业 / 189
十一、人及其同伴 / 199
十二、爱情与婚姻 / 209
阿德勒年谱 / 228

一、生活的意义

人类生活在“意义”之中。我们一生中所经历的事物并不仅仅是单纯的事物，更为重要的是这些事物对我们人类的意义。即使是我们生存的环境中最简单的事物，人类在接触它们的时候也是从自己的角度作为出发点来看待它们的。“木头”指的是“与人类自身有关系的木头”，“石头”也是“作为人类生活因素之一的石头”。如果有人想脱离意义的范畴，而使自己仅仅生活在单纯的环境之中，那么他一定非常不幸：他将与自己周围的人丧失沟通的基础，他的行为无论是对他自己，或是对其他人都毫不起作用，都没有任何意义。我们一直是以自己赋予现实的意义来感受现实，我们所感受的不是现实本身，而是现实被我们所赋予的意义，或者说是我们的感受是我们自己对现实的解释。因此，我们可以顺理成章地说：每个人感受到的意义多多少少总是不完全的，甚至是不正确的，因为“意义”是一个充满了谬误的领域。

假如我们问一个人：“生活的意义是什么？”他很可能回答不出来。通常，人们不愿让这个看似没有意义的问题来困扰

自己，所以总是用一些陈词滥调的回答来搪塞；或者，人们干脆认为这个问题是没有意义的。然而，我们无法否认，自从人类有自己的历史开始，这个问题便已经存在了。在我们这个时代，不仅是青年，连一些上了年纪的人们也会经常为之困惑：

“我们为什么而活着？生活的意义又是什么？”自然，无数的事实让我们可以断言：通常人们只有在遭遇失败挫折的时候，才会发出这种疑问；假如一个人的一生中没有任何的波澜和起伏，也没有遇到过任何的困难和险阻，那么这个问题便不成其为问题，也不会被诉之于言词。

在一般情况下，人类通过自己的行为来诠释生活的意义，几乎每个人都只把这个问题和它的答案通过自己的行为表现出来。如果我们观察一个人的行为，而完全不管他的言论，我们将会发现：他的姿势、态度、动作、表情、礼貌、野心、习惯、特征等等，无不体现出他个人对于“生活意义”的理解。他的行为让我们相信，他似乎对某种关于生活的解释深信不疑，他的一举一动都蕴含着他对这个世界和他自己的看法。他似乎是在用自己的行为向世人宣告：“我就是这个样子，而世界就是那种形态”，这便是他赋予自己以及生活的意义。

生活的意义因人而异，也正因为如此，生活的意义多得不可胜数。而且，我们会发现，每一种个体自认为正确的生活的意义可能多少都含有错误的成分在里头，没有人拥有绝对正确的生活意义；但同时我们也会发现，无论是哪一种生活的意义，只要有人持这种态度，它也绝不会是完全错误的。所有的生活意义都在这两个极端之间变化。然而，这些变化——或者说，不同的人赋予生活不同的意义却有高下之分：它们中有些很美妙，有些则很糟糕；有些错得多，有些则错得少。我们还

可以发现：较好的生活意义具有一些共同特征，而较差的生活意义则都缺乏这些特征。这样，我们通过对经验的归纳总结，就可以得到一种相对“科学”的生活意义，它是真正意义的共同尺度，也是能使我们应付与人类有关的现实的“意义”。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，没有别的所谓“真实”。如果还有其他的“真实”存在，它也和我们没有关系，我们无法知道这种“真实”，这种“真实”也因此是没有任何意义的。

每个人都不得不面对三条重要的事实，这些事实是他必须随时牵挂于怀的。一个人的现实生活不得受这三条事实的制约，他所面临的问题也都是这些事实所造成的。由于这些事实无所不在地缠绕着人类，所以我们必须不断地回答因此而产生的问题，一个人对这些问题的回答能够体现出他对生活意义的个人理解。

这三个事实之一是：我们人类居住在地球这个贫瘠星球的表面上，我们没有办法脱离地球的表面去讨生活。换句话说，我们无处可逃，我们必须在这个事实的限制之下，依靠我们所居住的地球提供给我们的资源繁衍生息。我们必须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，没有人逃得过它的挑战。无论我们做什么事，我们的行为都是我们对人类生活情境的解答：它们显现出我们心目中认为哪些事情是必要的、合适的、可能的、有价值的。这些解答又都被“我们属于人类”以及“人类居住于这一地球之上”等事实所限制。

当我们考虑到人类肉体的脆弱性以及我们所居住环境的不安全性时，我们可以看出：为了我们自己的生命，为了全体人

类的幸福，我们必须拿出毅力来界定我们的答案，以使它们眼光远大而前后一致。这就像我们面对一个数学问题一样，我们必须努力追求解答。我们不能单凭猜测，也不能希图侥幸，我们必须用尽我们力所能及的各种方法，坚定地寻求答案。我们虽然不能发现绝对完美的永恒答案，然而，我们却必须用我们的所有才能来找出近似的答案。我们必须不停地奋斗，以找寻更为完美的解答，这个解答必须针对“我们被束缚于地球这个贫瘠星球的表面上”这件事实，以及我们居住的环境所带给我们的种种利益和灾害。

现在，我们来讨论第二种事实。这个事实是：我们自己并不是人类种族的唯一成员，我们四周还有其他人，只要我们活着，就必然要和他们发生联系。单个的人是很脆弱的，他要受到种种限制，这使得单个的人在多数情况下无法单独地完成自己的目标。假如一个人孤零零地活着，并且想只凭借自己的力量来应付一切问题，他只能面对失败和灭亡。单个的人无法保全自己的生命，人类的生命也因而无法延续下去。个体必须和他人发生联系，因为个体的人是脆弱的、无能的、受到种种限制的。个体的人为了自己的幸福，同时也为了人类的福利，所采取的最重要的步骤就是和别人发生联系。因此，我们对生活问题的每一种答案都必须把这种联系考虑在内，我们必须认识到：我们生活在与他人的联系之中，假如我们将自己孤立，我们必将自取灭亡。这是一个不容置疑的事实，因此，我们人类最大的问题和目标就在于：在我们居住的星球上，和我们的同类合作，以延续我们的生命和人类的命脉。如果我们想要生存下去，我们的情绪、行为就必须和这个问题与目标互相协调。

人类同时还被另一种事实所束缚：人类有两种性别，个体

和人类集体生命的存续都必须依赖于这一事实。由于这一事实的存在，人类社会才产生了爱情和婚姻这两种联系，这是每一个男人或女人都无法回避的。人类面对这个事实时的所作所为，体现了他对生活给出的某种答案。人们可以用许多不同的方式来解决这一事实所带来的问题，他们的行为可以表现出他们认为可以为他们解决这个问题的最佳方法。

我们在前面所叙述的这三种事实带来了三种问题：如何谋求一种职业，以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，使我们能互助合作并分享合作的利益；如何调整我们自身，以适应“人类存在有两种性别”和“人类的延续和扩展，有赖于我们的爱情生活”等事实。事实上，这三种问题就是人类不得不面对的职业、社会和性这三个问题。

个体心理学（Individual Psychology）的研究发现：对于个体的人来说，生活中的每一个问题几乎都可以归纳于职业、社会和性这三个主要问题之下。每个人对这三个问题所作出的反应，都清楚地表现出他对生活意义的最深层的感受。举个例子说吧，假如有一个人，他的爱情生活很不完美，他对职业也不够尽心尽力，他的朋友很少，因为他发现和他的同伴接触是件痛苦的事。那么，从他在生活中所遭遇的这些拘束和限制，我们可以断言：他一定会感到“活下去”是件艰苦而危险的事，生活对他来讲机会太少而挫折太多。他的活动范围一定非常狭窄，这与他对生活意义的判断有关：生活的意义对他来讲是保护自己免受伤害，因而他倾向于把自己封闭起来，避免和别人接触。反过来说，假如有一人，他的爱情生活非常甜蜜而融洽，他在工作上取得了可观的成就，他的朋友很多，

他的交际范围广泛而成果丰硕。我们可以据此而断言，这样的人必然会感到生活是一种富于创造性的过程，生活中充满了机会，却没有不可克服的困难。对于他来说，生活的意义在于与同伴携手共进，并作为社会的一分子，为人类的幸福贡献出自己的一分力量。

从上述的例子中，我们可以归纳出各种错误的“生活意义”的共同特征，和各种正确的“生活意义”的共同特征。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，就是因为他们缺乏归属感和社会兴趣。他们在面对职业、友谊和性等问题时，都不相信可以通过合作的方法来加以解决。他们赋予生活的意义，是一种属于他们个人的意义：他们认为，没有哪个人能从实现目标中获得利益，他们的兴趣因而也只停留于自己身上。他们争取的目标是一种虚假的个人优越感，他们的成功也只对他们自身才有意义。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，很明显地，他只能使自己相信自己的重要性，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意义的，意义只有在和他人交往时才有存在的可能。只对某个人意味着某些事情的东西实在是毫无意义的。我们的目标和动作也是一样，它们唯一的意义，就是它们对别人的意义。每个人都努力地想使自己变得重要，但是如果他不能认识到人类的重要性是依赖他们对别人的生活所作出的贡献而定的，那么他必定会踏上错误的道路。

我曾经听说过一则关于一个小宗教团体领袖的故事。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，变卖了自己所有的财产，放弃了

俗世的杂念，紧张地等待着世界末日的到来。结果，星期三没有发生任何事情。第二天，这些教友汇集在一起，向这位领袖兴师问罪：“瞧瞧我们处境的困难吧！”他们说：“我们放弃了所有的保障，我们告诉我们所遇到的每一个人世界末日即将来临。他们讥笑我们的时候，我们还充满信心地说，我们的消息是从最绝对的权威处听来的。现在星期三已经过去了，世界为什么仍然安然无恙呢？”“可是，”这位女先知说道，“我的星期三并不是你们的星期三呀！”显然，这位女先知在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。

所有真正的“生活意义”的标准是：它们都是共同的意义，也就是说，它们是别人能够分享的意义，也是能被别人认定为有效的意义。能够解决一个人所面临的生活问题的好方法，必然也能为别人解决类似的问题，这些成功的方法对人类来说具有共同的意义，也是可以分享的。即使是天才，也只能用其至高无上的效用来定义，因为一个人的生命只有被别人认定为对他们很重要时，他们才会称他为天才。由此，我们可以总结出生活的意义在于为团体贡献力量。在这里，我们谈的不是职业动机。我们不管职业，而只注意成就。能够成功地应付人类生活中所存在的问题的人，他的行为方式明显地告诉我们：生活的意义在于对别人发生兴趣以及互助合作。他所做的每件事情似乎都被其同类的喜好所指引，当他遭遇困难时，他会选择用不和别人利益发生冲突的方法来加以克服。

对许多人而言，这很可能是一种新的观点，他们也许会怀疑，我们赋予生活的意义是否真的应该是：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，老是为别人的利益奉献自己，他难道不会感到痛苦吗？如果一个人想要使自己得到适当的发展，他无论如何也应该为自己设想一下吧？我们难道不应该学习怎样保护我们自身的利益，或加强我们自身的人格吗？”这种观点看似正确，但事实上却大谬不然，因为它提出的问题都是虚假的问题。假如一个人在他赋予生活的意义里，希望对别人能有所贡献，而且他的情感也都指向了这个目标，他自然会把自己的人格塑造到理想形态——一种对他人、对社会都有贡献的状态。他会根据自己的目标调整自己，他会根据自己的社会感觉来训练自己，他也会从练习中获得种种能力和技巧。只要他认清了目标，学习达成目标的能力和技巧就是自然而然的事情。他会不断地充实自己，以解决生活中的三种问题，他自己的能力也将不断地扩展。让我们以爱情与婚姻为例。如果我们深爱着我们的伴侣，如果我们致力于丰富我们伴侣的生活，我们自然会竭尽所能地表现出自己的能力和才华。假如我们没有奉献的目标，而只想凭空发展自己的人格，那就只是在装腔作势，只会使自己更不愉快而已。

另外，还有一点足以证实奉献是生活的真正意义。我们可以审视一下我们的祖先留给我们的遗物，你看到了什么？我们的祖先留给我们的，都是他们对人类生活的贡献。我们可以看到祖先们开发过的土地，也可以看到前人建造的公路和建筑物。我们的传统，我们的哲学，我们的科学和艺术，以及我们处理人类问题的技能，无不体现了我们的祖先将生活经验互相交流的成果。这些成果都是对人类幸福有所贡献的人们留下来的，其他的人们又怎么样呢？那些不懂得合作和奉献的人，那些赋予生活另一种意义的人，那些只会问“我怎样逃避生

活”的人，都怎么样了呢？他们在身后没有留下一点痕迹。他们已经彻底死亡，他们的整个生命是如此的苍白无力。我们的地球似乎在对他们说：“我们不需要你，你根本不配活下去。你的目标，你的奋斗，你所抱持的价值观念都没有未来可言。滚开吧！一无可取的人！快点死亡，快点消失吧！”对于不是以合作和奉献作为生活意义的人，我们所下的最后结论是：“你是没有用的。没有人需要你，请你走开！”当然，在我们现代的文化中，我们可以看到许多不完美之处；一旦我们发现了各种弊病，我们就应该致力于改变它，当然，这种改变必须以为人类谋取更多福利为前提。

了解这种事实、抱持这种观念的人在这个世界上到处都有。他们深深地知道：生活的意义在于对人类全体发生兴趣并与之合作为我们的世界作出贡献，他们也正在努力地培养着爱情和对社会的兴趣。在各种宗教思想中，我们都能看到这种救世济人的胸襟。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，宗教即是朝此方向努力的最大力量之一。然而，宗教的真实内涵却经常被曲解；除非它们能更直接地致力于这项工作，它们现有的表现很难让我们再看出宗教在增加社会利益方面还能做多少工作。由于科学使人类对其同类的兴趣大为增加，所以它或许比政治和宗教等其他运动更能接近这一目标，也更能让人类了解生活的意义。我们从各种不同的角度探讨这一个问题，但我们的目标却始终如一——增加对别人及社会的兴趣，促进合作，为我们人类作出贡献。

我们所赋予生活的意义，就好像是我们事业的守护神一样，而我们赋予生活的错误的意义却像附在我们身上的恶魔。因此，我们必须了解这些意义是如何形成的，它们彼此之间有