

# 生活的科学



阿·阿德勒著 苏 克、周晓琪译

501927

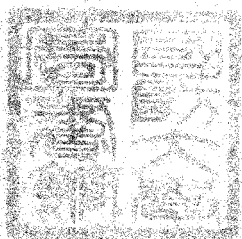


7 020 7371 2

# 生活的科学

---

新知文库 13



阿·阿德勒著

苏克、周晓琪译

生活·读书·新知三联书店

封面设计：叶 雨

封面画：张学平

Alfred Adler

The Science of Living

Garden City publishing Co. NY, 1929.

新 知 文 库

生 活 的 科 学

SHENGHUO DE KEXUE

(奥)阿尔弗莱德·阿德勒著

苏克、周晓琪译

生活·读书·新知 三联书店出版发行

北京朝阳门内大街166号

新华书店经销

北京新华印刷厂印刷

787×960毫米 32开本 6.625印张 96,000字

1987年11月第1版 1987年11月北京第1次印刷

印数 00,001—45,000

书号 2002·314 定价 1.20元

新  
知  
文  
库

PDG

## 译者前言

阿尔弗莱德·阿德勒 (Alfred Adler) 出生于奥地利的一个犹太人家庭, 年轻时学医, 后受弗洛伊德理论的吸引, 转而研究精神分析。在精神分析的早期阶段, 他就与弗洛伊德和卡尔·容格鼎足而三, 成了这一新兴的心理学派别的主要代表人物之一。但在以后的研究中, 阿德勒逐渐与弗洛伊德发生分歧, 他不满并公开批评弗洛伊德学说严格的生物学观点和泛性论思想, 继而与之分道扬镳, 成为正统的精神分析营垒中的第一个叛逆者。随后他创立了自己独特的个性心理学体系, 首次将精神分析引上了与社会兴趣相结合的道路。可以说, 阿德勒是精神分析这一流派中的第一位社会心理学家, 其理论深刻地影响了以后的弗洛姆和霍妮等人。继他之后, 卡尔·容格和奥图·兰克也都纷纷揭竿而起, 发动了一场对弗洛伊德学说的反叛。

阿德勒的理论在许多方面直接与弗洛伊德的观点相对立。他认为形成一个人的人格的决定力量是社会因素，而不是生物本能，只有把一个人放在他所处的社会环境中去才可能对他的人格作出正确的认识。他用优越感作为人类永恒的心理动力，以此取代了弗洛伊德所宣扬的性里比多。正是这一优越感成为了人格所追求的目标，它使得人格的各个方面为着这个共同的方向而协调行动，一致努力。作为行为方式的原始决定力量，阿德勒提出了自卑情结的理论，以代替弗洛伊德的性因素动机。他认为个人在身体上可能会有缺陷，也可能遇上精神的障碍和社会的困难，这一切便使人产生出自卑情结。这种自卑情结深深地触痛个人的优越意识，因此它必然要促使个人去对这些薄弱部分进行适当的，有时甚至是过分的补偿。这就是所谓的补偿作用，其最有名的例子之一就是古希腊的狄摩西尼；他通过不懈的努力克服了自己口吃的毛病，最终成为了一位伟大的演说家。

阿德勒的个性心理学的社会性质使得它从本世纪二十年代起开始产生广泛影响而成为了一种关于集体行动的理论，一种被应用于青少年犯罪、

教室情景教学和社会运动的理论。非常有趣的是，阿德勒运用自己的理论对两项社会运动作了异常杰出的研究，这就是女权运动和社会主义。

从上面的简略介绍可以看出，阿德勒的理论更强调人的意识方面，更强调精神的能动力量，他甚至认为个人具有超越自我的创造性潜能。这些理论与弗洛伊德相反，为我们绘制了一幅较为乐观的人性图画。比较一下精神分析这三大人物的特点，我们可以看到，弗洛伊德学说的极端主义尽管激发了人们对人性探索的热情，完成了推动现代意识彻底改变的任务，但其科学性却是始终为人所怀疑的；容格虽然进一步发展了弗洛伊德的无意识学说，然而其理论上的思辨性质和神秘色彩与证明材料的原始古老又往往使一般读者望而却步；而阿德勒以明白晓畅的语言论述和分析着日常生活中俯仰即是的事例，那么生动浅显，却又那么精明、新鲜。凭着这一点，阿德勒拥有更大的读者群。

阿德勒一生著述颇多，但除早期的一些作品，如《机能性低下和心理补偿研究》、《论神经特征》等比较专门外，大都是对非专业人员所作的公开演讲。其中较具影响的有：《理解人性》、《儿童

教育》以及《生活的科学》等。《生活的科学》是阿德勒为一般人学习个性心理学而写的一本入门书，书中总括了其整个理论体系的轮廓，并联系社会生活中的普通事例作了生动而富有趣味的分析和阐发。这本书几乎适合于各种层次的读者，而又尤以对心理学研究人员、社会工作者和教育工作者更为有益。本书的翻译是以纽约城出版公司一九二九年的版本为基础的，并参照了较新的修订版，修订版中所增添的内容都已一并予以译出。

一九八六年十月

“文化：中国与世界”

编委会

主 编：甘 阳

副主编：苏国勋

刘小枫

编 委：

于 晓 王庆节

王 炜 王 焱

方 鸣 甘 阳

纪 宏 刘小枫

刘 东 孙依依

杜小真 苏国勋

李银河 何光沪

余 量 陈平原

陈 来 陈维纲

陈嘉映 林 岗

周国平 赵一凡

赵越胜 胡 平

徐友渔 钱理群

黄子平 郭宏安

曹天宇 阎步克

梁治平

本书责任编辑：甘 阳





---

# 目 录

---

译者前言	1
第一章 个性心理学原理	1
第二章 自卑情结	24
第三章 优越情结	43
第四章 生活风格	61
第五章 早期记忆	78
第六章 表现性活动和姿态	93
第七章 梦及其解释	109
第八章 问题儿童及其教育	124
第九章 社会问题与社会顺应	146
第十章 社会感, 常识与自卑情结	160
第十一章 恋爱与婚姻	174
第十二章 性欲及性问题	189
第十三章 结论	202

# 第一章 个性心理学 原理

伟大的哲学家威廉·詹姆斯说过，只有直接与生活相联系的科学才是真正的科学。也可以说，在一门与生活直接相关连的科学中，理论与实践几乎是不可分割的。研究生活的科学正是因为它直接以生活的运动塑造自己，因而成为了一门生活科学。以上这些观点以其特殊的力量而适用于“个性心理学”（Individual Psychology）这门科学。

“个性心理学”力求将个人的生活看作一个整体，并认为每个单一的反应、每一运动和冲动都是个人生活态度的组成部分。这样一门科学有其实践意义上的必要性，因为我们可以借助于知识而改正和调整我们的生活态度。因此，“个性心理学”具有双重意义上的预言性：它不仅预言将会发生的事，而且还能象先知约拿一样，预言将会发

生的事情，从而避免它们的发生。

## 对目标的追求

“个性心理学”是在努力理解生活的那种神秘创造力的过程中发展起来的。这种创造力表现在发展自己、努力追求和取得成功的愿望之中，甚至还表现在以这一方面的成功来补偿另一方面的失败的愿望之中。这种创造力量是目的论的——它是在对目标的追求中表现出来的，而且在这种追求中所有肉体的和精神的的活动都达到了相互契合、彼此合作。因此，抽象地研究肉体的活动和精神的状态，而不同整个的个人联系起来，是荒谬的。我们在犯罪心理学中对罪行的重视大大超过了对罪犯的重视就属于这类荒谬事物之一例。实际上，这里最重要的因素是罪犯，而非罪行本身。不管我们怎样对犯罪行为进行思考，如果我们不把它看成是某一特定个人的生活插曲之一，就无论如何也不能对它有所理解。同样的外部行为在这件案子中是有罪的，而在另一件案子里则可能是无罪的。关键是要了解每个人各自不同的情况，即每个人各自不同的生活目标，它决定着

个人的行为和行动的方向。这种目标使我们能够了解各个孤立的行动后面所隐藏的意义——我们将所有这些孤立的行动视为一个整体的组成部分。反之亦然：当我们研究这些局部的时候，只要把它们当作一个整体的组成部分，就能够更好地理解整体的意义。

以作者本人为例，我对心理学的兴趣是在医学实践中产生起来的。医学实践给我提供了理解心理学事实所必不可少的目的论观点。我们在医学中看得非常清楚，一切器官都努力向着某些明确的目标发展，它们到达成熟期后都获得了确定的形式。我们还进一步发现，在有生理缺陷的例子中，生命机能常常以独特的方式来克服种种残疾，或是发展另一个器官来取代有缺陷的器官的功能，从而弥补了这种生理不平衡状态。生命不断地追求着延续，生命力是决不会毫不抗争就屈服于外界阻力的。

精神的~~活动~~与有机体的生命运动是相似的。每个人的精神之中都有着一种目标或理想的概念，它促使人们去超越现状，去为将来设定一个具体的目标，以此来克服现实的缺陷和困难。这种具体的目标常常使人面对现实的困难而能保持

优越的态度，因为他早已在胸中孕育着他未来的成功了。但如果没有对于目标意识，个人的活动则将失去其全部的意义。

已有的一切证据都证明了这样一个事实：这一目标的确立——赋予它一个具体的形式——一定是发生在生命的早期，即在童年的形成阶段。从这个时期起，成熟个性的某种原型（prototype）或者模式就开始发展起来了。我们可以想象这一过程是如何进行的。一个虚弱自卑的孩子，发现自己处于一种难以忍受的环境之中，他于是努力发展自己，为自己选择了一个目标，并沿着这个目标所决定的方向前进。在这个阶段，决定发展方向的目标比发展所需的物质材料更为重要。很难说清楚这一目标是怎样形成的，但是显而易见，它确实是存在的，并且支配和控制着这个孩子的每一个行动。我们对于这一早期阶段中的力量、冲动、理智、能力以及无能等情况所知极少，迄今尚无确定的答案，这是因为儿童的发展方向只有在他们确立了自己的目标以后才能固定下来的缘故。我们必须首先看到他们生活的趋向，然后才能够猜测他们将会迈出什么样的步子。

当我们提到“目标”这个词的时候，可能会给

读者造成某种扑朔迷离的感觉，因此，确实有必要使这一观念进一步具体化。说到底，具有一个目标就是希望成为上帝，而成为上帝又是最终的目标，即目标的目标——如果可以采用这个术语的话。教育工作者在教育他们自己以及儿童成为所谓“上帝”时，须得小心谨慎。实际上，我们发现儿童在其发展过程中，都要确立起一个更具体和更近迫的目标。这个目标可能是父亲，也可能是母亲，因为我们发现，如果一个男孩认为他的母亲就是一个最强者，那么他就可能会深受他母亲的影响并转而对她进行模仿。以后，他也可能去模仿马车夫，只要他相信马车夫就是这个世界上最强有力的人。

一当儿童想出了这样一个目标，他们就会象马车夫那样去行事，去感受，去穿着打扮，并表现出与其目标一致的所有性格特征。然而，只需警察的手指动上一动，马车夫的形象便顿时威风扫地了……。随后，医生或教师可能又会成为理想中的目标。教师因为能够惩罚学生而获得了强者的威信。

儿童所选择的目标总有一些具体的标志。我们发现，这些目标完全是他们社会兴趣的缩影。

有一个男孩，他在回答别人问他今后想成为什么样的人的时候说：“我想当刽子手。”这就是缺乏社会兴趣的表现之一。他希望成为能够操纵生死大权的人——一项属于上帝的权力。正是这种想比社会更强有力的念头使他遁入了消极的生活之中。想成为一名医生这一想法也是围绕着与前面相同的愿望而形成的，也就是说希望象上帝那样作定夺死生的主人。但不同的是，这一目标的实现在这里是通过为社会服务的途径来达到的。

## 统觉系统

当原型——体现目标的早期个性——形成以后，方向随之而确定了下来，个人也从而获得了明确的倾向性。正是这一事实使我们能够预示在以后的生活中将会发生的事情。从此，这个人的统觉（apperceptions）就注定要落入为这一方向所决定的成规之中。他不会按照某些环境的真实存在形式来认识这些环境，而是按照他个人的统觉系统（scheme of apperception）去理解它们——也就是说，他将怀着他自身的兴趣的偏见去理解这些环境。

在这个联系中，我们发现了一个很有趣的事实：有生理缺陷的儿童总是将他们所有的经验同有缺陷的器官的功能联系起来。譬如，一个患胃病的儿童对于饮食显露出一种异常的兴趣，而另一个视力有缺陷的儿童则十分着迷于能见的事物。这种迷恋是与个人的统觉系统相一致的；我们已经说过，正是这种统觉系统构成了所有人的各自不同的性格。因此，为了发现一个儿童的兴趣之所在，我们也许只需要确定哪一个器官有缺陷就行了。但事情并不如此简单，因为某些儿童所感受的生理自卑被他自身的统觉系统所限制而并不表现为任何可以观察到的外部特征。因此，当生理自卑这一事实已经成为这个儿童统觉系统中的一个因素时，对这一自卑所作的任何外部的观察都未必能够对统觉系统有所暗示。

儿童对于相对性体系是深自谙熟的。在这一点上儿童确实同我们其他的人并无二致——我们任何人所掌握的知识都不是绝对的真理，甚至我们这门科学也不是绝对的真理。科学的基础是常识；常识是在不断地变化着的，它走着一条由大错到小错的渐进的路。我们都会犯错误，但重要的是我们能改正错误。改正错误在原型形成时期



是比较容易的，但如果在那个时期没有改正这些错误，以后要对它们加以改正时，就必须回忆那个阶段的整个情形了。因此，在治疗一个神经病患者时，主要的任务在于发现他的早期生活中，也就是在他的原型形成的过程中，所铸成的根本性的错误，而不是去发现他在后来的生活中所犯下的错误。一旦发现了这些错误，我们就能够用适当的治疗去纠正它们。

从“个性心理学”的观点出发，遗传问题的重要性因此而大为减弱。一个人所继承的东西并不重要，重要的是他早年时期对待其继承物的方式和态度——即在童年环境中建立起来的原型。先天性生理缺陷自然应归咎于遗传的责任，但我们此处所要讨论的问题需要排除那些特殊的困难而把儿童置于一个适宜的环境里。实际上，只要发现了缺陷，对症下药，事情就相应容易起来，因此这甚至还是一个很大的好处。没有任何先天缺陷的健壮儿童，常常会由于营养不良或者许多养育上的问题而发育得反而不那么好。

现在，我们来研究一下“个性心理学”对教育和训练神经病人所提出的课题吧。这里所说的神经病人包括患神经病的儿童、罪犯以及那些借酒