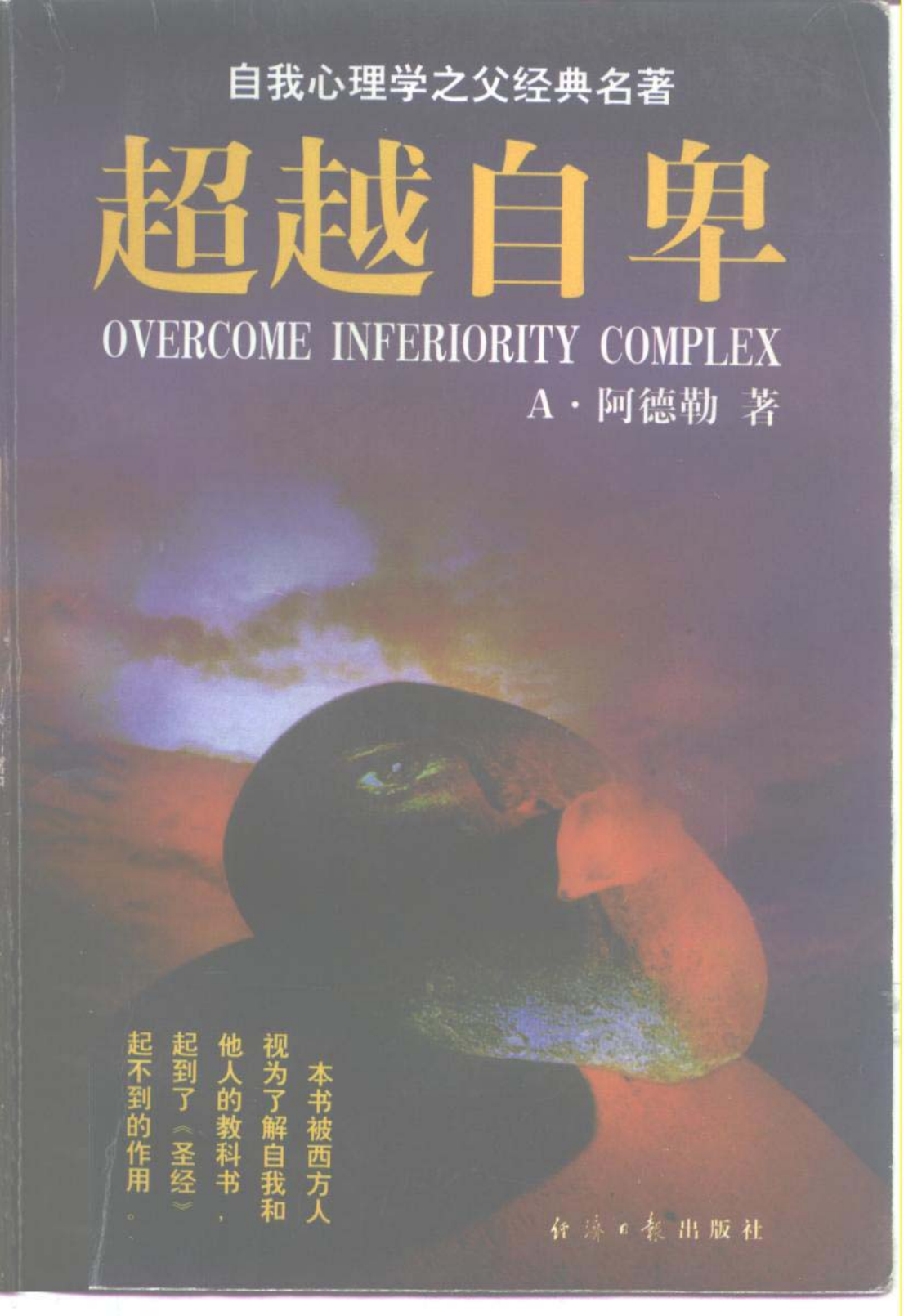


自我心理学之父经典名著

超越自卑

OVERCOME INFERIORITY COMPLEX

A·阿德勒 著



本书被西方人
视为了解自我和
他人的教科书，
起到了《圣经》
起不到的作用。

经济日报出版社

超越自卑

[奥地利] A·阿德勒 著

刘 泗 编译

经济日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

超越自卑/(奥地利)阿德勒著;刘泗编译. - 北京:经济日报出版社.1997.10

ISBN7-80127-382-6

I. 超… II. ①阿… ②刘… III. 人格心理学-通俗读物 IV. B 848

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第21100号

责任编辑:王 含

封面设计:潘文彬

超越自卑

(奥)A·阿德勒 著

刘 泗 编译

经济日报出版社出版发行

(北京市宣武区白纸坊东街2号)

全国新华书店经销

北京飞达印刷厂印刷

850×1168毫米 1/32开 11.25印张 220千字

印数:1—18000册

ISBN 7-80127-382-6/G·183 定价:19.80元

出版前言

□ 《超越自卑》是**个体心理学的创始**、奥地利著名心理学家 A·阿德勒博士的代表作品。阿德勒在该书中运用个体心理学原理对普通人日常生活中面临的种种问题进行了细密的解剖,指点迷津、破疑解困。该书语言平易优美,对人类个体心理的描述和解释独辟蹊径、细致入微、客观而精辟,被认为是分析个体心理的经典之作,出版以来一直畅销不衰。

□ A·阿德勒博士 1870 年生于奥地利首都维也纳郊区,是一名犹太商人的儿子。他自幼体弱多病,在患过一场几乎致命的肺炎之后,他决心当一名医生,克服死亡对人类的威胁。他曾是弗洛伊德的亲密朋友,也是精神分析学派的重要人物。但观点上的分歧使两人分道扬镳,阿德勒创立了影响深远的个体心理学派。

□ 自卑感是阿德勒个体心理学最基本的概念。他认为,人在生活中时刻都可能产生自卑感,比如先天的、生理上

2 超越自卑

的缺陷、出生后在家庭中的地位、走上社会后人与人之间的利害冲突等都可能让人产生不完美、不得志、比别人差的情绪。在阿德勒看来，自卑感并非病态，也不可耻，相反，它可以激发人的创造性力量，成为人奋发向上、拼搏进取的巨大动力。因而，自卑感及其对它的克服、超越，可以使人完善自我，是人走向成功的起点和桥梁，也是人类文化不断进步的推动力量。

□ 《超越自卑》出版于1932年，正是阿德勒的思想最成熟的时期。他以人类生活中的三大问题：职业、婚姻、与他人的关系为核心，分析了自卑感、优越意识、反叛性格的产生，对性、梦、精神病患者、犯罪行为提出了独到的令人信服的解释，对如何处理家庭关系、人我关系、教育儿童等问题总结出极具启发性的原则和经验。

□ 《超越自卑》被西方人视为反省自我、了解自己和他人生活风格、从而更真实地了解自我和他人的教科书式的作品。也有人认为它起到了《圣经》起不到的作用——因为它能唤起人超越自卑、追求卓越的勇气，让人重新确立对生活的自信，找到坚定的信仰和健康、乐观的人生哲学。阿德勒对人的“社会兴趣”“合作精神”的突出强调还被认为是医治现代人过度注重自我而导致的心理疾患的一剂良药。

1998年2月

目
录

出版前言

代序 个体心理学之父——阿德勒超越自卑的一生 (1)

- 犹太商人的后代
- 改变人生的遭遇
- 从差等生到优秀生
- 医学博士与俄国人的婚姻
- 弗洛伊德的密友
- 分道扬镳
- 创立“个体心理学”

2 超越自卑

- 声望日隆
- 自卑感——人类进步的动力
- 创造性自我
- 生活风格
- 阿德勒之死
- 个体心理学的影响

第一章 生活的意义

(21)

- 人为什么活着
- 生活中不可回避的三大问题
- “生活意义”的尺度
- 私人生活的阴暗面
- 恶魔——错误的生活风格
- 第一种失败者——自卑情结
- 第二种失败者——过分放纵私欲
- 第三种失败者——被生活忽视
- 早期的回忆
- 形形色色的早期回忆分析
- 合作之道

第二章 心灵和肉体

(45)

- 灵与肉的冲突
- 心灵的目标
- 动作背后的意义

- 情感与生活方式——愤怒、焦虑、悲哀、性爱
- 一个有犯罪感的男人
- 生理缺陷及其克服
- 补偿缺憾之道
- 夜尿症的功用
- 心灵塑造肉体
- 情绪影响生理机能
- 心灵改变智力
- 人格类型与身体结构
- 心灵的整体——生活风格

第三章 自卑及其超越

(71)

- 如何识别“自卑情结”
- 自卑与自欺
- 公共场所恐惧症和自杀心态
- 眼泪和抱怨——水性的力量
- 自卑对自我的限制
- 自卑是文化的基础
- 了解个人的生活风格
- 狂妄的优越感
- 改变生活目标的个案
- 神经病——对付现实的工具
- 30 岁女人的焦虑
- 两名失足少女——从自卑到自虐
- 优越情结与合作精神

第四章 对早期的回忆

(97)

- 心灵的考古学
- 回忆——你的“生活故事”
- 早期的记忆——生活风格的根源
- 深藏的嫉妒之心
- 对死亡的恐惧
- 幼稚的好胜之心
- 失败的社交生活
- 对家庭的过分依恋
- 在错误之后鼓起勇气
- 患焦虑性神经病的男人
- 失语症患者的早期隐秘
- 反抗父亲者的复杂生活

第五章 梦的秘密

(123)

- 梦是预言吗
- 梦是生活的另一面
- 弗洛伊德的失误
- 梦——生活风格的产品
- 梦的功用——解决现实中的难题
- 自欺的梦——常识的敌人
- 梦的材料——隐喻和符号
- 遮弊自我的面具

- 自我欺骗的杀人恶梦
- 梦的私人性
- 公寓的象征
- 忧郁症女人的梦
- 10岁的小迫害狂
- 单身女秘书的苦恼
- 13岁女孩的忧虑
- 乐于合作的精神

第六章 家庭对人生的影响

(153)

- 母亲——孩子通往社会的桥梁
- 为母之道
- 给女性以合适的角色和地位
- 母亲可能犯的错误
- 母性的三种联系
- 俄迪浦斯情结——把母亲当奴仆
- 问题儿童——被母亲束缚或惯坏的孩子
- 孩子引人注意的方法——害怕
- 小孩的把戏——对焦虑和疾病的利用
- 孤儿容易成为生活的失败者
- 破裂的婚姻给孩子造成障碍
- 家庭中不应有权威
- 为父之道
- “告诉爸爸”——错误的惩罚方式
- 夫妻和他们的父母

6 超越自卑

- 为人丈夫的条件
- 家庭中的金钱关系
- 偏爱的危险
- 长子——幻想的权力欲
- 次子——强有力的竞争者
- 男孩和女孩间的紧张关系
- 最小的孩子——征服者或失败者
- 独生子的“恋母情结”
- 女性化的男孩

第七章 学校的影响

(193)

- “性格教育”的目的
- “问题少年”的困境
- 培养孩子合作的兴趣
- 理解孩子的途径
- 不要逼孩子走上绝路
- 不要迷信“遗传”
- 沮丧会埋没天才
- 跳级或留级的利弊
- 平等对待社会地位不同的孩子
- 学校中的性问题
- 观察孩子的生活风格
- 学校里的失败者——懒孩子的秘密
- 孩子中的“领袖”
- 在学校设立“顾问会议”的方法

第八章 青春期 (221)

- 危险而复杂的欲望
- 粗鄙的性活动
- 少年罪犯和神经病
- 青春期的失败者和勇敢者
- 过早的性关系——15岁女孩的报复
- 情感错乱的女孩
- 用性证明自我的价值
- 识别性角色
- 恶意的自读
- 孩子应有的性禁忌
- 享受青春的自由

第九章 犯罪心理及其救治 (239)

- 罪犯和普通人共同的倾向——超越自卑
- 罪犯并不是疯子
- 什么人才是真正的罪犯
- 罪犯的生活风格
- 生活中三大问题的失败者
- 罪犯的私人逻辑
- 罪犯内心的懦弱
- 麻烦从家庭开始
- 自卑与不平衡
- 罪犯的两种类型

8 超越自卑

- 少年犯约翰
- 谋杀犯的日记
- 罪犯的生活风格
- 反抗社会
- 母亲的重大责任
- 失败的竞争者
- 容易走上歧途的三类人
- 杀父的少年
- 丑陋的女毒犯
- 杀死弟弟的性病患者
- 从孤儿到骗子
- 救治之法——合作之道
- 隐秘的自卑情结
- 矫正失误的生活风格
- 让孩子们学会合作

第十章 职业问题

(285)

- 人类不能逃避职业
- 母亲对孩子选择职业的影响
- 从小培养孩子的职业兴趣
- 从游戏中辨别职业方向
- 天才的秘密
- 职业的目的不是赚钱
- 不能用事业做逃避的借口
- 减少失业现象

第十一章 人和他的同伴

(301)

- 图腾和祭祀的意义
- 爱你的邻人
- 最大的孤独是疯狂
- 扮演狗的女孩子
- 患忧郁症的女子
- 巧妙的进攻方式
- “犯罪性疏忽”
- 在家庭和学校中培养友谊

第十二章 爱情与婚姻

(317)

- 合作是婚姻的首要条件
- 爱情不仅是性
- 成功婚姻的唯一基础
- 专制的弊害
- 让孩子理解婚姻
- 肉体吸引力
- 父母的婚姻对孩子爱情的影响
- 婚姻中双方的责任
- 婚姻中的约束与自由
- 失败者的原因
- 性冷感和心理阳痿
- 婚前性关系
- 友谊是婚姻的准备

10 超越自卑

- | 男女不同的求爱风格
- | 夫妻间的性吸引力
- | 婚姻的破裂
- | 关于情人
- | 创造完美的婚姻

代序

个体心理学之父——阿德勒超越自卑的一生

刘 泗

○ 犹太商人的后代

阿尔弗莱德·阿德勒(Alfred Adler)于1870年生于奥地利首都维也纳郊区。他的父亲是一名犹太商人,主要做谷物生意。由于父亲经营有方,他的家境颇为富裕,一家人热爱艺术,尤其是音乐。

阿德勒极为看重一个人儿时的经历,认为在他四五岁时形成一个人的生活风格,并对此后一生影响甚巨。这一思想多半出自他个人的早年生涯。

童年的阿德勒身体很弱,因患有软骨病而导致背有点驼,这和他相貌英俊、身材挺拔的哥哥形成鲜明的对比,使小阿德勒感到自惭形秽。

○ 改变人生的遭遇

但阿德勒并没有让身体上的缺陷压倒自己，相反，这刺激了他的上进心。他喜欢交友，结交各种各样的朋友，在孩子们的游戏中也总是试图超过他的哥哥。他的父亲鼓励他说：“阿德勒，你必须不相信任何事。”就是告诉他，不能让眼前的困境束缚住自己，不能相信当下的困难就是人的一生，而要勇于突破，大胆地去创造自己的生活，这种坚强的信条造就了阿德勒一生的功名。

5岁时的一次遭遇几乎改变了他的一生。那年，他患上了致命的肺炎，医生认为他快死了，家人也不抱什么希望。但几天后，他竟奇迹般地康复了。这场病使他萌生了要当一名医生的愿望，他要用这个生活目标去克服童年的苦恼和对死亡的恐惧。所以，尽管他很喜欢音乐，也对许多艺术门类有很深的造诣，他还是选择了心理医生的职业，他许多个体心理学的观点都可以追溯到童年时的这一遭遇。

○ 从差等生到优秀生

阿德勒5岁时上小学，9岁时进入弗洛伊德14年前上过的中学。

刚上中学的时候，由于他数学不好而被老师视为差等生，