

ZouChu

浙江人民出版社

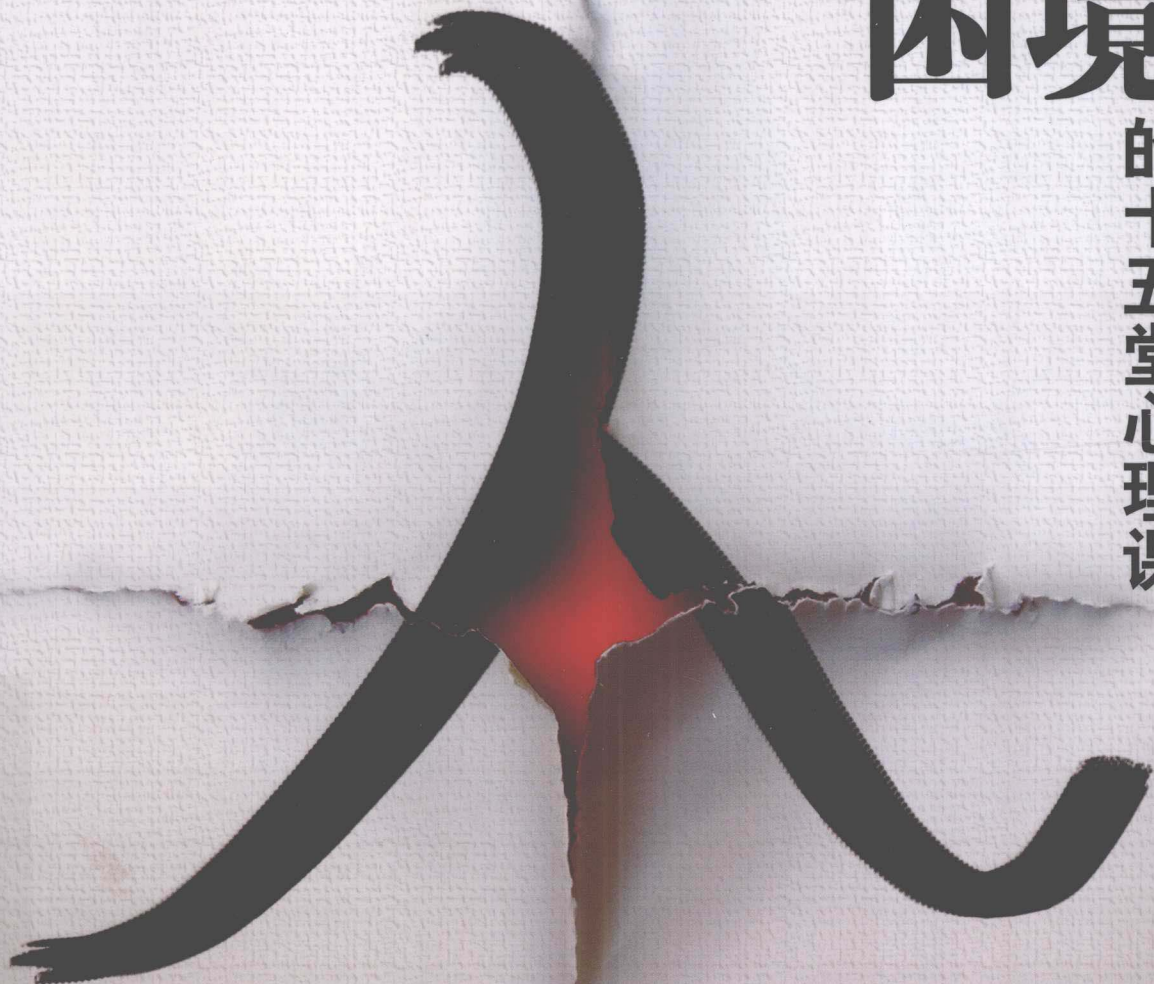
KunJing

[奥地利]阿尔弗雷德·阿德勒 著

文韶华 译

走出 困境

的十五堂心理课



面对困境的唯一解药，不是逃避，也不是对抗，而是超越它。
其实，困境是我们的导师，但它总戴着你最害怕的面具，让我们看不清它的真实面目。

[奥地利]阿尔弗雷德·阿德勒 著
文韶华 译

ZouChu

KunJing

走出困境

的十五堂心理课

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出困境的十五堂心理课/(奥)阿德勒著;文韶华译.

杭州:浙江人民出版社,2009.4

ISBN 978-7-213-03892-1

I. 走… II. ①阿…②文… III. 个性心理学

IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 165142 号

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2008-64号

书 名	走出困境的十五堂心理课
作 者	[奥地利]阿尔弗雷德·阿德勒
译 者	文韶华
出版发行	浙江人民出版社 杭州市体育场路 347 号 市场部电话:(0571)85061682 85176516
责任编辑	李 宁
责任校对	戴文英
电脑制版	杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷	杭州富春印务有限公司
开 本	710×1000 毫米 1/16
印 张	14.5
字 数	20 万
插 页	2
版 次	2009 年 4 月第 1 版·第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-213-03892-1
定 价	26.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。

前言

q i a n y a n

困境，从儿童期就开始了

在这个世界上，每个人的独特性，实在无法用一个简单的公式或者用几句话加以表达。心理学领域里的普遍规则，包括我所创立的个体心理学所立下的规则，都只是研究“人类个体”这一领域的工具。

因此，我从不墨守成规，而是十分重视弹性和灵活性，要求自己有着缜密的心思，以辨别真伪。

正因为我对“规则”有着这样的看法，所以我对于个体在“儿童时期就拥有自由的创造力”，以及“在日后人生中创造力会受到限制”这两个观点，变得愈来愈有信心。

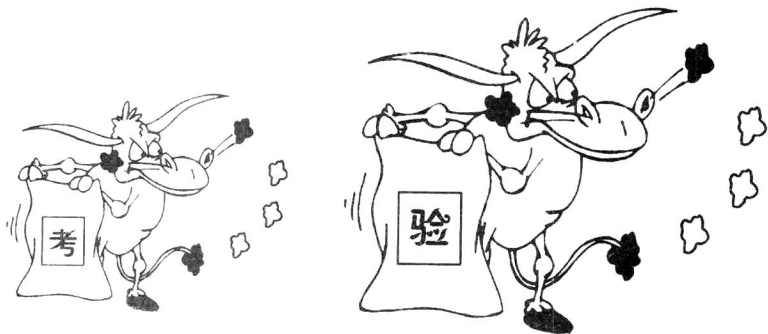
这两个观点使孩子在追求完美、自我实现、学习技巧、自我成长等方面拥有很大的空间。

根据这两个观点，我们可以把环境和后天教养的影响，当成那些陶醉在游戏中的孩子们，为他们自己建造一座生活城堡的建筑材料和资源。



“这个世界总是不断地给我们出难题！”

此外,我也深深领悟到另一个重要观点:从长远来看,一旦孩子们要塑造自己的生活模式,就一定要朝正确的



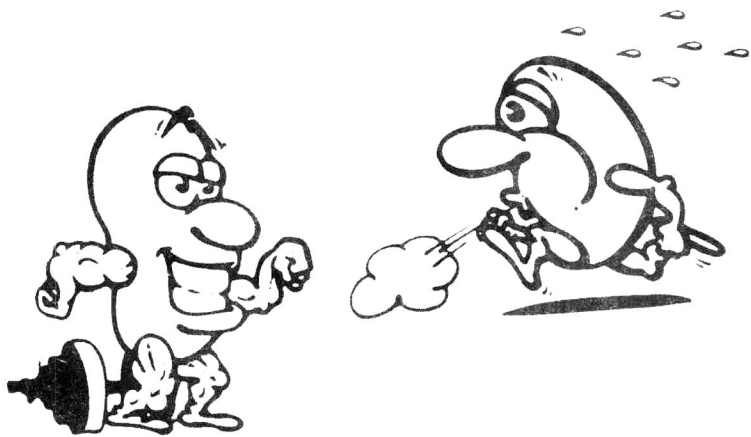
老天爷常常天降“考验”!

方向发展,并且一定要用正确的方法。唯有这样,他们才经得起人生的种种考验,不会因受到一点点挫折,就让那座象征自己生活模式的城堡,在一瞬间崩溃。

孩子在他(她)的成长过程中,一定会碰到各种各样难以预料的问题,这时无法只依靠后天训练的制式反应,或者先天的反应能力来解决它。孩子们遇到的问题,仅仅依靠这两种方法来解决,是十分危险的。对孩子们来说,这个世界总是不断地给他们出难题,不停地给予他们各种不同的考验,生命中总会有最困难的问题横在前面,等着他们依靠源源不绝的创造力,来闯过所有的难关。

各家心理学派中的那些重要术语,在它们的背后都有同样的重大意义,不论是本能、冲动、感觉、思想、行动,还是对快乐与痛苦的态度、对自我的爱、社会兴趣(social interest)……都不例外。我们用什么样的生活模式或风格去套用它,就决定了我们在生活中的表现行为,因为“整体”决定“部分”的发展。

困境, 测出一个人的心理健康指数



生存法则:“主动地适应社会。”

事实上,要评估一个人的心理状况如何,可以从“当他面临无法逃避的困境时,会如何反应”来观察。人的一生,会碰到许多问题和困境,这是每个人都必须面对的,包括我们对

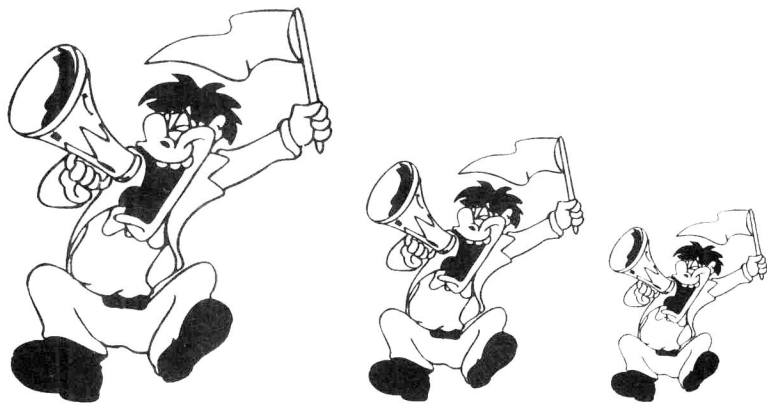
自己、对其他人、对工作或对爱情所采取的态度。通常,当第一个问题还没解决时,就已经和其他三个不同的问题纠结在一起了,而这些问题恰恰都不是容易解决的。它们在生命之中无法避免,也没有人可以为我们解答,因为这些问题起源于个体和人类社会、地球及异性的关系。这些问题能否顺利解决,决定了一个人的命运。

人是整体社会的一部分,一个人存在的价值,取决于他能否解决这些问题。这可以看成是学生必须面对的数学题,错得愈多,他的生命受到的威胁也就愈多。通常,只有当人们对社会的信赖感没有崩溃时,才不会产生问题和威胁。

然而,不幸的是,某些外在因素(不可控制的环境变数)会影响你是否能自己解决自身的问题。或者,某些需要你和别人合作才能完成的任务,当你无法完成时,这些事通常会导致你出现一些心理病症,例如:身体不适、精神官能症、自杀、犯罪、吸毒性犯罪或性变态等等。

如果一个人愈来愈不能适应社会,我想知道的是——他对社会失去信赖和安全感的这种现象,到底是什么时候开始的呢?这不只是学术问题,对临床治疗也有相当重要的意义。

我们在探索这个现象的过程中,意外地发现,这种不信任感可以从孩子的童年初期的一些经验中找到答案。事实上,儿童在早期的生活里就已经产生了与社会疏离的现象,但是等我们发现孩子们的这些心理障碍时,通常也可以看到孩子对心理障碍的错误反应了。在对这些现象做进一步的研究后,可以发现:有时候,合理的干扰会得到错误的回应;有时候,错误的干扰得到错误的回应;而有些时候,虽然是极为少见的错误干扰,却得到了正确的

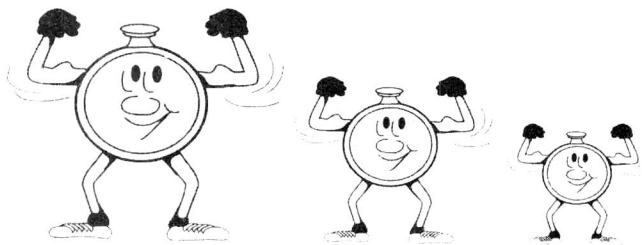


“哎,一个困难的后面还跟着两个耶!”

回应。

从这些研究结果中我们发现,当孩子在无法得到社会认同或安全感时,就会朝错误的方向采取错误的行为,例如,很多人

深信,只有征服其他人,才能让社会认同自己。而且他们还相当执著,不愿意让任何反对他们的人,用各种方式把他们带回正确的人生轨道上。

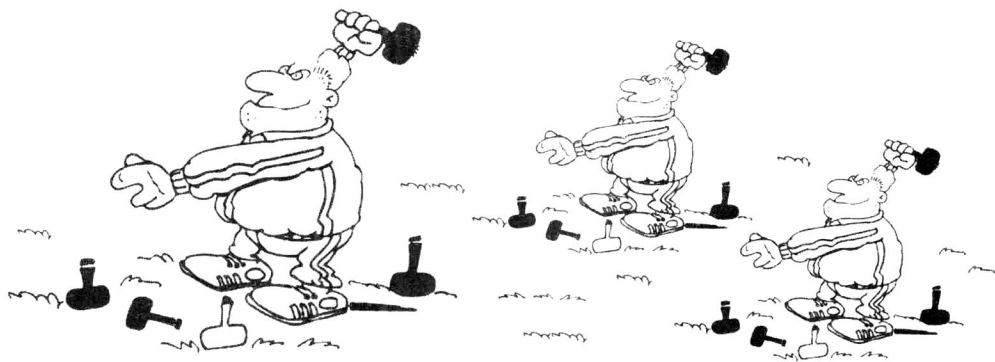


人生意义——克服困境的一帖心理学良药。

人生意义——脱轨心灵改邪归正的一帖良药

所谓的教育,不该只是鼓励正面的影响力产生效果,还应关心孩子们从这些影响力中创造了什么,万一他们所创造出来的方向是错的,至少还有改正的机会。

我们发现,最好的改进办法就是提高孩子与他人合作的意愿,以及对其他人产生兴趣,这帖药非常有效,每一个个案都因此得到了改善。



生存法则:“人有时必须顺从命运,但绝不能屈服于它。”

孩子一旦建立了自己的生活法则和习性,就能和最重要的社会感连接在一

起,并且架构起自己生活的心理法则和游戏规则。这些现象可以追溯到儿童5岁时,甚至是2岁。

本书的重点,讨论人对于自己和外在世界的看法,也就是说,本书要谈的是有关孩子以及日后沿着同一心理路线成长的成人,如何了解有关自己与世界的意义,以及这些意义对他们的重大影响。更重要的是“人生的整体性”,也就是所谓的“生活风格”(Style of Life),是在孩子还无法表达它的时候就已建立起来了。这个风格是他从未用语言去诠释的,因此他也无法分辨对与错,甚至不能接受他人的批评。

总的来说,关于“人”自己与外在世界的关系,最好的检测方式就是看他在两者间发现的意义,以及他赋予自己生命的意义。

现在,我们终于可以发现:了解自己的人生意义,发现不同的人对人生意义的不同看法,是多么的重要。因为唯有了解了自己的人生意义,才知道为何要渡过人生困境,以及如何渡过人生困境。因此,可以这么说:人生意义也就是连接“人”和这个世界的关系,是克服人生困境的一帖心理学良药。



一生中总有最困难的问题横在前面,唯有靠源源不绝的创造力去闯过所有的难关。



心理学大师名言：

“如果给孩子太重的负担，

他们稚嫩的心灵会承受不了巨大的压力。”

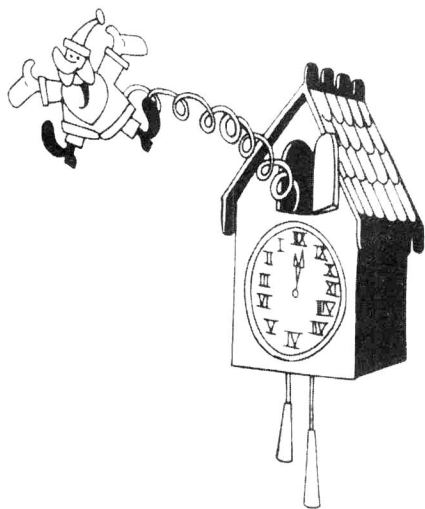


用阿德勒的眼、耳、心来看现今的心理问题

国立政治大学心理系副教授、心理咨询中心主任 修慧兰

处于 21 世纪的我们,不论是成人或是儿童,一方面享受着科技发展带来的诸多成果:便捷的交通工具、能更快地与不同地区的人沟通、有更新的医疗技术等,但另一方面也普遍感受到环境的多变、不确定、竞争与压力,各种新的疾病与困扰也不断出现,例如忧郁症、自闭症、情绪障碍、自杀甚至性侵害等等,对社会大众而言已不再是新鲜的事了。很多人不禁要问:“为什么社会愈科技化、愈进步,人的问题会愈来愈多?”

19 世纪末 20 世纪初,陆续有医生注意到病人的症状和心理或潜意识有关,其中弗洛伊德的心理分析理论是最受关注、也是影响后来理论发展最大的一个学派。阿尔弗雷德·阿德勒虽然和弗洛伊德合作了约 10 年之久,但他在许多临床实际经验中,认为心理分析理论有其缺陷,并于 1911 年辞去维也纳精神分析学会会长之职,创立了“个体心理学”,著书说明此理论。本书即是阿德勒完成、而在 1938 年出版的一本论述他的理论的重要



生活风格是在与他人的互动中形成的。

著作。

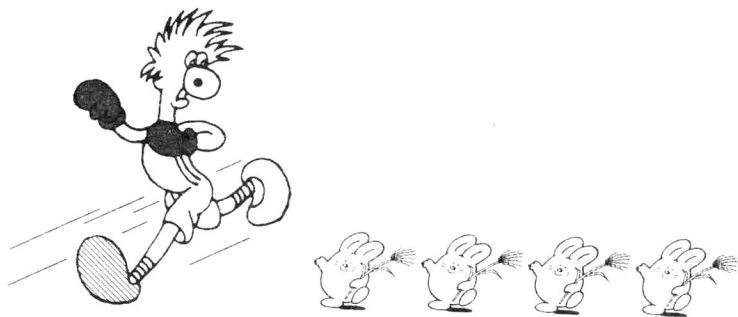
阿德勒认为个人在面对问题、解决问题时,受到个人生活风格(life style)的影响,个人生活风格是一种个人生活的基本方向,包含个性、生活计划或生命地图等。而个人生活风格是自出生后,因为和他人的互动(如与父母的互动)而开始慢慢形成的,包含每个人对自己或对他人的解释,以及渐渐形成一种固定模式或一种行为惯性。例如:“我是不受重视的!”“别人都是有目的、会伤害我!”或“只有征服其他人,才能让社会认同我!”等,也就是因对自己或他人的不同解读方式,而做出对环境或问题的不同反应或是一些异于常人的反应方式。



社会兴趣就是社会责任感。

阿德勒虽然和弗洛伊德一样,也认为幼年时的经验、排行、父母如何与孩子互动,是影响个人风格的重要因素,但他并不谴责父母,不把所有责任放在个人

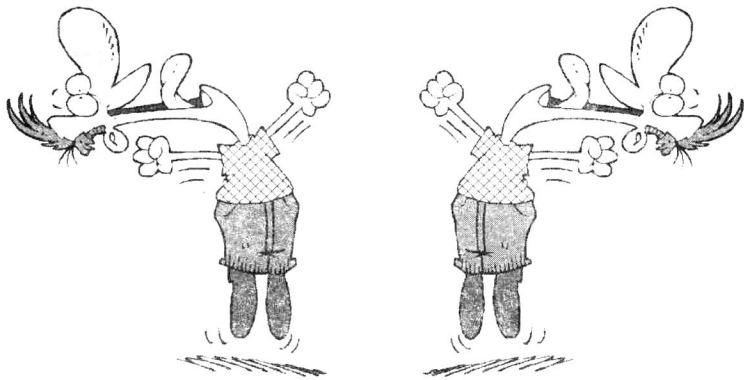
(包括父母)身上,而是认为每个人都拥有诠释、影响及创造生活的能力。站在治疗、帮助人的立场,阿德勒的治疗目标是



溺爱的后果是孩子变成了“寄生虫”。

“改进”，如何帮助个人建立社会兴趣（social interest）或社会责任感，一种愿意和他人接近、愿意和他人合作的倾向，在社会中找到自己的位置、产生归属感、有贡献感；帮助当事人改变其生活风格或形态，以使个人消除原有的症状、适应社会、解决问题、突破困境。阿德勒在本书中用了许多例子来说明他的观点。

虽然阿德勒在本书中提及外在表达行为（甚至如运动）都有其心理意蕴，如超越自卑情结，此种论述在现在看来未必完全正确，因为各种行为或反应方式，除了有其心理意蕴之外，还受到个人先天体质、或基因、或内分泌、或神经等生理上的影响。例如，不论在哪个国家，女生与男生在自由画图时都有相类似的差异。再如，女生常用鲜艳的红色、黄色、橙色等，也较会画静态的人脸；男生却常用沉重的颜色，如黑色，并较常画汽车相撞、机器人打架等内容。以前，对这些现象，人们倾向以社会化对不同性别的影响来解释，认为



对世界的负面解读，是忧郁症患者的重要特征。

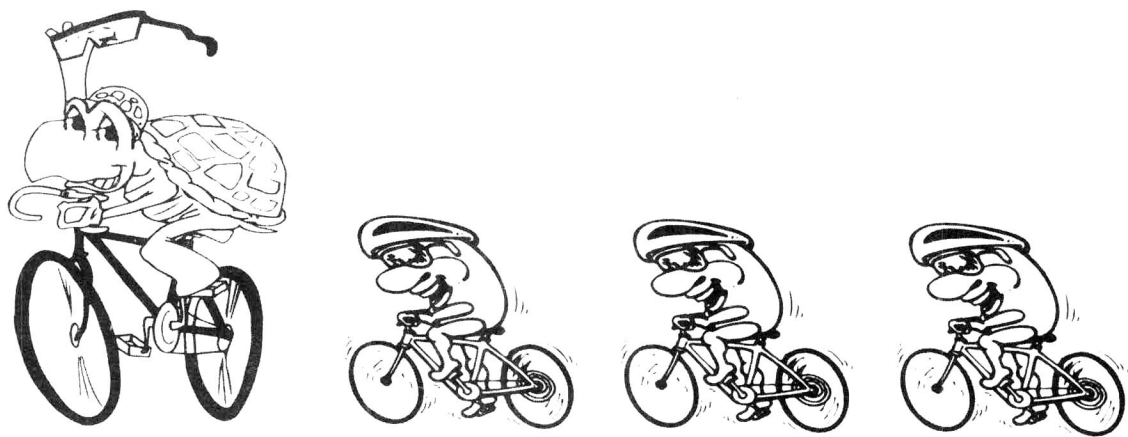
为是因为父母或社会（如书本、媒体）在教养过程中不断鼓励女孩用美的颜色、要喜欢文静的东西。但目前在神经科学的研究中却发现，上述差异与两性的视网膜厚度有关，男性的视网膜较厚，布满对动作和方向较敏感的“M细胞”，女生的视网膜上则较多对颜色、质地较敏感的“P细胞”，因此造成了上述相关行为或反应的差异。

阿德勒在书中也提及个人内分泌等生理或遗传因素会影响行为，但他认为先天或生理上的差异无法完全限制个人的发展，就如阿德勒所言“每一种邪恶都可以发展出另外的一面，每一个信仰一定世界观的人，都会在他的世界观里显露出与其他同信仰者的世界观不同的远景，每一个精神官能症患者都把自己

与其他精神官能症患者区分开来,这一点恰恰正好展现了每个个人与其他人不同的方面”。也就是说,虽然我们不能忽视生理对个人的影响,但也仍需重视环境、社会对个人后天的影响。

在21世纪的现在,再来看阿德勒这本书,虽然书中的看法无法完全解释目前的许多心理或行为问题,例如忧郁症等,但不可否认,个人对世界的负面解读,是忧郁症患者的一个重要症状,家人的支持、陪伴与理解也是治疗忧郁症患者的重要因素,而这些观点均出现在本书中。

在本书的附录中,阿德勒对心理咨询实务者提出了非常务实的建议,包含如何收费等,现今看来仍是适合且颇具参考价值的!看完此书,不得不佩服阿德勒,在距今约70年前,就能看到即使在现在仍被重视的许多心理治疗观点。



每个人都有创造人生的能力。



前言	1
----	---

推荐序	1
-----	---

第1堂课	自己和世界的关系	1
------	----------	---

第2堂课	生活风格决定你是否陷入困境	15
------	---------------	----

第3堂课	人生的任务	25
------	-------	----

第4堂课	身体与灵魂	47
------	-------	----

第5堂课	体形、运动与个性	61
------	----------	----

第6堂课	自卑情结	69
------	------	----

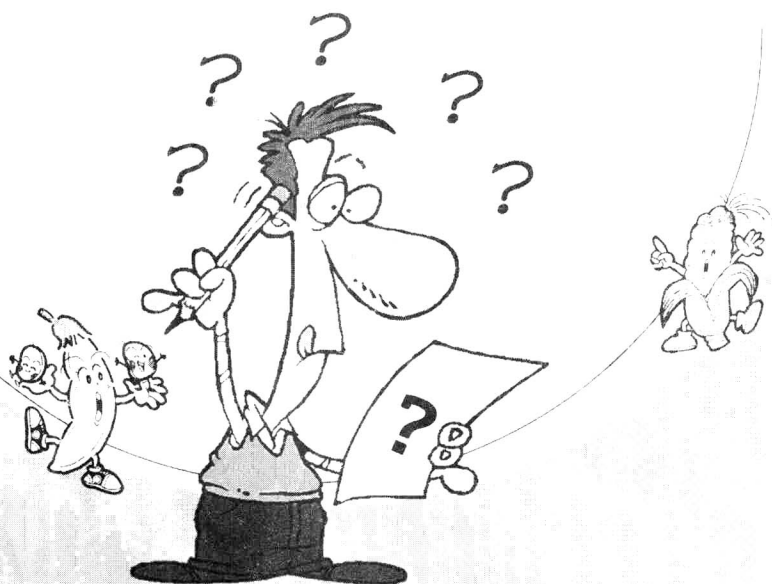
第7讲	优越情结	83
第8讲	失败的类型	91
第9讲	娇生惯养者的非真实世界	105
第10讲	谈谈精神官能症	113
第11讲	性变态	131
第12讲	童年的早期回忆	149
第13讲	是什么阻止了社会兴趣的发展	163
第14讲	白日梦和夜梦	179
第15讲	人生的意义	195

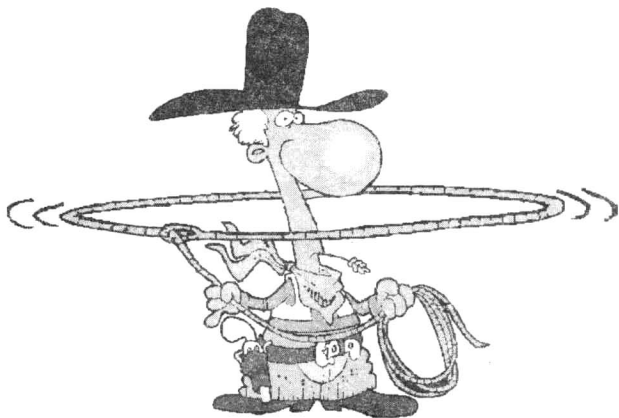
附录一	咨询者与病人	207
-----	--------	-----

附录二	阿德勒生平纪事	216
-----	---------	-----

第1堂课

自己和世界的关系





每个人在日常生活中的的一举一动，都是在向世人展现他的生存能力和生活风格。

我认为，每个人在日常生活中的的一举一动，都是他向世人展现他的生存模式、能力和独特风格的表演。也就是说，人的行为始终受“理念”的影响和支配。请勿对此论点感到惊讶，因为我们

的感官所感受到的，只是我们主观的错觉，不一定是事实的真相。而我们所认识的世界，也只是外部世界投映在我们心里的主观印象。

当你进行心理学研究时，千万别忘了塞内加的这句话：“如何解释现实世界，这要看我们内在的诠释风格和方式了。”当我们的幻想破灭，或者主观认知和现实世界相冲突时，我们才会心甘情愿地接受现实世界的一切，然后修正我们心中对这事实的主观看法。

事实上，当某人看到一条毒蛇靠过来时，不管是真的毒蛇，还只是先入为主地认为“那是一条毒蛇”，对这个人来说，意义都是一样的。就像从小被宠坏的孩子一样，每当母亲离开他身边时，就会感到焦虑，对任何人、任何事物都感到害怕，即便是母亲向他保



影响我们心理和行为的，不是“事实”，而是我们对“事实”的解释。