

阿德勒心理学

全集



[奥]阿德勒——著
Alfred Adler

康源 盛宁——译



入选20世纪

改变美国和世界的100本书

推崇之作

心理学家

人际关系学大师

成功学大师

亚伯拉罕·马斯洛

卡尔·罗杰斯

艾里希·弗洛姆

戴尔·卡耐基

史蒂芬·柯维

个体心理学经典 阿德勒博士著作集

《自卑与超越》+《理解人性》+《儿童教育心理学》

台海出版社



[奥] 阿德勒 著

Alfred Adler

康源 盛宁 译

阿德勒心理学

全集



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阿德勒心理学 / (奥) 阿德勒著 ; 康源, 盛宁译

. -- 北京 : 台海出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5168-1849-7

I. ①阿… II. ①阿… ②康… ③盛… III. ①阿德勒

(Adler, Alfred 1870-1937)—心理学—通俗读物 IV.

①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第085765号

阿德勒心理学

著 者: [奥] 阿德勒

责任编辑: 刘 峰

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 张丽娜

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号, 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 960 1/16

字 数: 488千字

印 张: 37

版 次: 2018年8月第1版

印 次: 2018年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1849-7

定 价: 78.00元

版权所有 翻印必究



如何与世界相处——浅谈阿德勒个体心理学

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler），奥地利精神病学家、心理学家，个体心理学创始人，现代自我心理学之父。早年间，阿德勒曾为弗洛伊德精神分析学派核心成员，但因二人学术观点背道而驰，最终，阿德勒退出曾任职的维也纳心理分析学会，创立个体心理学，其研究由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我，对后来的西方心理学的发展产生了重要影响。

对于阿德勒，我们最熟知的就是他所提出的自卑情结，这也是阿德勒最著名的概念之一，但是这并不是个体心理学理论的全部，当我们系统地归纳阿德勒的理论精髓后就会发现，阿德勒不仅把个人看作一个完整的有机体，而且还强调了个体与社会其他组成部分相互作用的重要性。简而言之，阿德勒的所建立的是一套积极的心理学理论，他承认人有自卑感，又指出了个体都有追求卓越的动机，他强调既要有“创造性自我”，又要有“社会意识”，与他人建立良好的人际关系，进而引导读者拥抱我们所生活的这个真实的世界，更好地融入社会。

关于寻求优越感

每个人都有优越感目标，阿德勒认为寻求优越是推着人们不断前进的动机，其他的动机都可以归入其中。而阿德勒所说的寻求优越是始于自卑感的，一个人越自卑，寻求优越感的要求越强烈。就像生活中人们常说的：一

个人越是极力在某方面展现自己的优越感，就越是说明他在某方面有深切的自卑。寻求优越感通常表现在三个方面：个人才能上的优越感；因为拥有贵重东西或者爱好或者天分的优越感；因为自觉比别人聪明、有见解、有人缘等情绪上的优越感。追求优越感的结果有二重性：一部分人会因此积极地去追求更大的成就，并因此获得成就感、社会满足感；另一部分人却会变得专横、虚荣、自以为是，这种人也会因为缺乏社会兴趣，不受社会欢迎。而个体如何追求优越，一般来说就取决于自身独特的环境、不同的生活方式，由此引申出不同的行为特征和习惯，这就是我们通常所说的生活风格。

关于自卑情结

产生自卑的真正原因没有克服，问题就会一直存在，所采取的每一个自欺欺人的行动都会让他的自卑感更加强烈。阿德勒说，如果一个人在面对一个棘手的问题时，感觉自己无能为力，由此产生的情绪就叫作自卑情结。而在现实生活中，它的表现形式是多种多样的，比较明显的例子是：孩子忽然变得厌学、暴躁、不合作，成人忽然觉得疲惫、沮丧、不安。但是，有严重“自卑情结”的人，不一定都表现得安静、顺从、内敛，与世无争。有时，一个人举止傲慢，表现强势，夸夸其谈，其实也是在用外在的优越感来掩饰内心的自卑。实际上，每个人内心深处都或多或少的隐藏着一些自卑情结，而现代社会激烈的竞争、高压的环境更容易使人产生心理落差，激发隐藏于心中的自卑。

也许，有人认为，我们自卑是很正常的，因为人类本就脆弱而渺小，你看，“为了获得安全感，他们建立了各种团体；……为了防风避雨，他们建造房屋；为了抵御严寒而穿上衣服”。人生苦短，困难重重，未来总是无法预知，我们总会遇到无数我们无法克服的难题与障碍，但这一切，并不能成为你自卑下去的理由。没有人能够长久忍受自卑情结的侵扰，它会让你变得

彷徨、颓废、退却，更有甚者，还会因无法承担内心的压力而走上极端。只有克服自卑，让自己的内心强大起来，才会成为真正的强者。

关于社会兴趣

阿德勒将社会兴趣表述为“所有人具有的一种先天需要，一种与他人友好相处、共建美好社会的需要，它包括团结协作的精神、助人为乐的品质、服务社会的意识、和谐相处的愿望等”。从这个定义中我们就知道，社会兴趣其实就是一种与社会及社会成员建立联系和合作的能力。阿德勒为什么一再强调社会兴趣的重要性呢？因为阿德勒认为，社会生活中，每个人都需要在自己的一生中解决三大问题：社会问题、职业问题、婚姻和爱情问题。而这些问题能否顺利实现，就依赖于我们是否拥有良好的社会兴趣。这里简单地解释一下。社会问题，是指在社会生活中，人们需要采取各种各样的方法，不断地学习各种社会行为、社会标准和规范，以更好地适应社会生活；职业问题是每个个体都会遇到的问题，个体只有拥有健康的社会兴趣，才能通过创造性的劳动解决个人的生存及发展问题；恋爱和婚姻问题，也离不开社会兴趣。在恋爱和婚姻中，我们需要同情心和同理心，需要做换位思考，要做到这一点，就必须拥有较高水平的社会兴趣。阿德勒对社会兴趣做了深入分析，他还依据人们所具有的社会兴趣的程度，把社会人划分为四种不同的类型：第一种是支配型，这类人倾向于统治和支配他人，他们希望随时能够凌驾于他人之上，只具有很少的社会兴趣；第二种人是索取型，这类人在生活中比较常见，你身边也一定有这类的朋友，他们习惯于依赖、习惯于索取，总是努力想从他人那里获得自己想要的一切，这个他人可能是朋友、亲人，也有可能是陌生人；第三种是回避型，这类人总是希望逃避失败，逃避挑战，他们试图以碌碌无为、回避问题的方式在人生中避免失败。这类人的

社会兴趣也处在一个较低的水平；第四种是积极型，这类人有着正面和较高水平的社会兴趣，他们会正视问题，渴望拥有充实而有意义的生活，遇到问题时也总是尝试以一种有益于社会的方式加以解决。

那么，一个人的社会兴趣应该如何培养呢？这又关系到我们后面要说的
问题——儿童教育。

关于儿童教育

阿德勒终其一生都在关注着人的成长和社会教育，并以此作为他工作的动力。1919年，他在维也纳的学校系统中创办了第一所儿童指导诊所，不久在他的倡导下又建立了30多所。他和他的学生们为此做出了巨大的牺牲，他们不计任何报酬地从事儿童的心理指导和实验观测，在帮助儿童健康成长的同时，取得了大量第一手资料和心理治疗的成果。阿德勒认为，人的人格结构形成于儿童时期，而在儿童教育中，父母应重点关注孩子的社会性发展，包括社会兴趣、性格特征、情感与情绪、生活风格、性别认知等五个方面。生活中的“问题儿童”，无论他们是孤僻、暴躁、无心向学还是哭闹不休，其根源都在于心理：这些孩子其实是在人格构建，建立正确的优越感过程中迷失了方向。因此我们要用正确的方法，培养孩子独立自信的人格，和与他人合作的意识和能力，这才是儿童教育的重中之重。

阿德勒说，决定我们自己的不是经验本身，而是赋予经验的意义。我想，这就是为什么近些年来阿德勒个体心理学在国内外引起巨大关注的原因——阿德勒心理学考虑的不是过去的“原因”，而是现在的“目的”。拥有“被讨厌的勇气”，“超越自卑”，“理解人性”，这一切都是为了帮助我们重新去定义周围的人事物时，基于你目前的境遇开始改变，试着拥抱自己、拥抱世界，不久后的某一天你就会发现自己已然不同！

第一篇 自卑与超越	001
第一章 生活的意义	003
第二章 心灵与肉体	019
第三章 自卑感和优越感	036
第四章 早期记忆	051
第五章 梦	065
第六章 家庭的影响	083
第七章 学校的影响	106
第八章 青春期	123
第九章 犯罪及其预防	133
第十章 职业	167
第十一章 朋友及同伴	178
第十二章 爱情与婚姻	188
第二篇 理解人性	207
导 论	209
第一部分 人的行为	219

第一章 精神	220
第二章 精神生活的社会性方面	228
第三章 儿童与社会	233
第四章 我们所处的世界	240
第五章 自卑感与力求认同感	256
第六章 生活的准备	269
第七章 性别	288
第八章 家庭格局	310
第二部分 性格的科学	319
第一章 总论	320
第二章 攻击性性格特征	341
第三章 非攻击性性格特征	370
第四章 其他性格表现	386
第五章 情感与情绪	397
结 论	408
第三篇 儿童教育心理学	411
第一章 引言	413
第二章 人格统一性	422
第三章 追求优越及其对教育的意义	429
第四章 追求优越感的正确引导	440
第五章 儿童的自卑情结	448
第六章 防止儿童产生自卑情结	457
第七章 社会情感和儿童成长的障碍：儿童在家庭中的地位	466
第八章 孩子在家庭中的位置：儿童的心理处境及其矫正	477

第九章 作为准备性测试的新环境	484
第十章 孩子在学校的表现	493
第十一章 外在环境对儿童成长的影响	507
第十二章 青春期和性教育	518
第十三章 教育的失误	528
第十四章 对父母的教育	534
附录 I 阿尔弗雷德·阿德勒年谱	540
附录 II 阿德勒个体心理学问卷	544
附录 III 5个孩子的成长案例及分析	549
附录 IV 原生家庭与个人的成长	577



第一篇

1

自卑与超越

第一章

生活的意义

我们都生活在“意义”的领域中。人的一生并不仅仅只是经历事物本身，更为重要的是，体验这些事物对我们的生活有什么样的意义。我们接触事物时往往都是以自身立场作为立足点对其加以衡量的，无论事物本身有多简单。比如，“木头”就是“与人类本身有关联的木头”，“石头”便是“作为人类生活元素之一的石头”。有些人想仅仅生活在单纯的环境中，跳出意义的范畴，那么，他一定会很不幸：这样的行为将使他失去与外界进行沟通的基础，因此，无论是对他本身，还是对其他的人，这样的行为都是无效的，都将失去意义。我们通常会以自己赋予现实的意义作为标准来感受现实，所以我们感受到的是现实被我们赋予的意义，而不是现实本身，或者说我们感受到的是自己对现实的理解。因此，可以这样说：因为意义原本就是一个充满谬论的领域，所以，我们所感受到的意义在一定程度上是不全面的，甚至可以说是错误的。

如果我们问一个人：“生活的意义是什么？”他很可能回答不上来。一般来说，人们不愿意让这个近乎无意义的问题来困扰自己，因此，他们会循规蹈矩地找一些书面化的答案来搪塞，或是干脆就认为这是个没有任何意义的问题。然而，我们不得不承认，从人类历史开始的那一刻起，这个问题就已经存在了。在我们时代，不仅青年，甚至连一些年岁已高的老人们也会时

时为之困惑：“我们活着是为了什么？活着有什么意义？”而根据上述事实我们可以断言：一般情况下，人们只有在遇到巨大挫折的时候，才会发出这样的疑问。假如一个人的一生都平平淡淡，毫无波澜，那么，这也就不是个问题，当然也就没有讨论的意义了。

在通常情况下，人类只会通过自己的行为来诠释他所认为的生活的意义。假如我们只关注一个人的行为，而完全不理睬他的言辞，我们可以发现：这个人的动作、表情、态度、习惯、特征等都是他个人对于“生活意义”理解的表露。他的每一个细微的动作都蕴涵着对这个世界的态度，而他自己似乎也对此深信不疑。我们仿佛能听到他向世人宣告：世界就是以这样的形态存在的，而我就是这个样子。这些就是他对自己及生活究竟是何种意义的最好诠释。

生活的意义有多种多样的表现形式，这是因为生活对于每个人都是不同的。我们会发现，其实每个人的生活意义当中也都存在或多或少的错误，没有谁的生活意义是绝对正确的。但同时我们也会发现，对于任何一种生活意义，只要有人持相同的意见，它就不是一无是处。世界上一切的生活意义都是在这两个极端之间变化的。这些所谓的变化，也就是不同的人赋予其生活不同的意义，却是有高低之分的。它们有的错误较多，有的错误较少；有的很糟糕，有的却很美妙。我们还可以得出这样的结论：较好的生活意义具有某些共有的特征，而这些正是那些较差的生活意义所缺乏的。因此，通过不断的总结，我们得出了一种相对来说更科学的且足以让我们应对所有现实情况的生活意义，它便是真正意义的共同尺度。在此，我们必须记住一点：这里的“真实”，是指除了对人类而言的真实以及对人类目标和计划的真实以外，再没有别的所谓“真实”。倘若还存在其他的“真实”，也是与我们毫无关系的，我们无法认识它们，它们对于我们来说也没有任何意义。

每个人都必须面对下面这三个重要的事实。这三个事实构成了我们生活

的现实，并且制约着我们。因为这些事实无时无刻不在困扰着我们，所以，我们注定要不停地解答由此而引发的一连串问题，而从一个人的回答中，我们将了解到他是怎样理解生活意义的。

其中的一个事实是：由于我们是在这个被称为“地球”的贫瘠星球上生活，因此，我们是无法脱离它的。这样的一个事实限制了我们的行为，我们除了依靠它所提供的各种物质资源来不断地繁衍之外，是无处可逃的。为了确保人类的生生不息，我们必须不断发展个人的灵魂和躯体。这个问题向生活在这个地球上的每一个个体索取着答案，至今还没有谁能够逃得过它的挑战。我们做的任何事情，其实都是对人类生活情景的解读：正是它们，反映出我们心中所认为的哪些事实是有价值的、合适的、有可能性的、非常必要的。而这些解答，又不得被一些事实所限制，比如“我们居住在这个地球之上”以及“我们是人类”。

为了保证我们的生命安全及全人类的幸福生活，我们必须以坚韧不拔的毅力为我们的答案做出最合理的诠释，从而使它们前后保持一致。之所以这样做，是考虑到我们人类的肉体是极其脆弱的，而我们所居住的环境却存在很多安全隐患。这就像当我们遇到某个数学难题时，必须要努力地寻求答案一样。我们必须竭尽所能地去寻找正确答案，而不能靠主观臆想或者心存侥幸。虽然无法寻找到绝对正确、永远完美的答案，然而，要找出相似的答案，我们就必须不断地努力和进取。因此，我们需要严格要求自己，坚持不懈，以便不断找寻更加精确和完美的解答，而这一答案必然要遵循“人类是被地球这一并不富饶的星球所制约的”这个事实，以及人类所处的环境将给人类本身带来各种各样的灾难和利益纠葛。

在讨论过第一个事实之后，我们来看第二个。在地球上，我们并不是人类种族的唯一成员，与我们同在的还有其他人，我们在有生之年，或多或少都会与他们发生关联。由于单独的个体会受到多种多样的限制，因此，他们

是脆弱的，独自完成一个既定目标的可能性微乎其微。如果一个人想要独自存活，并单枪匹马地对付所有的困难，等待他的只有失败与灭亡。如若单独的个体不能存活，人类便无法继续繁衍生息。这导致一个问题：如果单独的个体想要获得幸福，同时也能够为人类的幸福做贡献，就必须和其他人发生必要的关联。与此同时，我们必须在这种联系的基础上来解决生活中出现的各种问题。我们要清醒地认识到：人类的活动是建立在与他们联系的基础之上的，假如我们采取孤立的姿态来为人处世，必定会走向灭亡。这些事实都是不容怀疑的，因此，人类所面临的最主要的问题以及目标就是：在这个贫瘠的地球上，与同类建立联系并进行合作，保证我们生命的不断延续及人类命脉的传承。倘若我们想继续繁衍生息，我们就必须调整好自己情绪及行为与这个问题及目标间的关系。

与此同时，我们的行为还会被另外一个事实所制约，那就是：人类有性别之分。无论是个体还是人类集体，在生存发展上都必须正视这一客观事实。每一个男人或每一个女人都无法回避爱情和婚姻这样的关系，而这种关系无疑也是建立在这一事实基础之上的。我们基于这一事实基础上的行为便体现了我们对生活的态度。这一事实会引发多种问题，对于这些问题，我们可以选用各种各样的方式来解决，而我们所选择的解决方式则反映出我们所认为的解决问题的最佳途径。

在论述了以上三个事实之后，随之而来的是三个不容回避的问题：在受到制约的前提下，我们究竟应该怎样谋取一份可以让我们生存下去的职业？为了使我们在互惠互利的基础上进行合作并分享其快乐，我们应该如何在同类中得到不可动摇的地位？为了适应“两种性别的客观存在”以及“人类的繁衍生息依赖于爱情”这样的事实，我们应该如何调节自身行为？其实，以上三个问题涉及社会、性别、职业这三个领域，同样也是人类无法回避的。

经过个体心理学专家论证：对于每个个体来讲，生活中的多数问题都可

以包含于社会、性别及职业这三个领域之内。每个个体对生活意义的深刻体会都是通过个人针对这些问题所做出的各种反应而体现出来。比如，某个人对工作不够认真负责，爱情也不尽如人意，交往圈子小，朋友不多，之所以这样，是因为他感觉与其他人的交往是一件令人痛苦的事。那么，我们通过他所经历的限制和约束可以得到这样的结论：生活是一件多么艰难而具有风险的事情，挫折远远大于机会，他的社交圈一定小得可怜。上述结论都是和他对生活意义所做出的判断息息相关的：他认为，生活的意义就是要保护自己避免受到伤害，所以，他会在潜意识里封闭自我，不和其他人接触。反过来说，如果一个人非常喜欢他的工作，且能从中获得令人称赞的成绩，他的爱情非常完满，他的社交圈广泛且朋友众多。那么，我们可以断定他一定认为生活是充满希望 and 创新的，时时都有机会，困难都是暂时的，总会有办法克服。生活对于他来讲，意义在于和伙伴并肩同行，同时，作为群体的一部分，要为整个人类的幸福奉献一定的力量。

综上所述，我们可以总结出这两种“生活意义”的共同特征：一种是正确的，另一种是错误的。一切的失败者，如犯罪分子、酒鬼、精神病人、自杀者等，他们之所以被称为失败，是因为他们对社会缺乏兴趣，且没有安全感和归属感。他们在处理友情、性及自己的职业时，并不认同以合作的形式来解决问题的观点。他们眼中所谓的“生活意义”只是属于自己的：通常情况下，他们的目光只聚焦在自己的身上，认为没有谁能够通过达到目标而获取某种利益。对于他们，成功是针对个人而言的，这样的目标实际上只是一种不切实际的个人成就感。比如谋杀者，当他们手持一瓶足以致别人于死地的毒药时，并不能以此来抬高他的身价，但是，他们却天真地认为，那是个人权力的象征，实际上，只有他自己觉得自己是重要的，别人并不那么认为。真正的意义，只有在与他人产生联系的时候才切实地存在，个人所认为的“意义”，实际上是虚幻缥缈的。因此，我们所有的行为及想要达到的某