

像阿德勒一样 思考 和生活

〔日〕岸见一郎 —— 著

郑舜珑 —— 译



アドラー人生を生き抜く心理学

像阿德勒一样思考和生活

[日] 岸见一郎 —— 著 郑舜珑 —— 译

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

像阿德勒一样思考和生活 / (日) 岸见一朗著 ; 郑舜珑译. — 上海 : 上海文化出版社, 2017. 12
ISBN 978-7-5535-0984-6

I. ①像… II. ①岸… ②郑… III. ①个性心理学
IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第290033号

ADLER JINSEI WO IKINUKU SHINRIGAKU

©ICHIRO KISHIMI 2010

Originally published in Japan in 2010 by NHK Publishing, Inc.

Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged with

NHK Publishing, Inc. through TOHAN CORPORATION, TOKYO

Simplified Chinese edition copyright: 2018 Shanghai Gaotan Culture Co., Ltd

All rights reserved.

本書譯文由台灣遠流出版公司授權使用

著作權合同登記號 圖字: 09-2017-790號

责任编辑: 郑梅

特约编辑: 李潇

书籍设计: 朱镜霖

书 名: 像阿德勒一样思考和生活

作 者: 岸见一郎

出 版: 上海世纪出版集团 上海文化出版社

地 址: 上海绍兴路7号

发 行: 果麦文化传媒股份有限公司

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

开 本: 890mm×1280mm 1/32

印 张: 7.75

插 页: 2

字 数: 163千字

印 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

印 数: 1-10,000

I S B N : 978-7-5535-0984-6 / G · 129

定 价: 45.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请联系 021—64386496 调换。

目 录

序 章

何谓阿德勒心理学——常识的反命题 1

怀疑常识 \ 并非所有的人都一样 \ 原因论的问题
一切取决于自己

第一章

与弗洛伊德的相遇与诀别——探索欲望的根源 7

超越自卑感 \ 与弗洛伊德的相遇 \ 器官缺陷 \ 攻击冲动
情感欲望 \ 与弗洛伊德分道扬镳 \ 个体心理学的诞生

第二章

从“从哪里来”变成“往何处去”——原因论与目的论 23

不是每个人都活在同一个世界 \ 拯救自由意志 \ 善的选择
内心没有挣扎 \ 作为真正原因的目的 \ 因果关系的假象
找出合乎目的的解释 \ 善的层次 \ 改变现在的状态
连过去也跟着改变 \ 从器官缺陷到自卑感

第三章

生活形态——对自己与世界所赋予的意义 45

何谓生活形态 \ 对自己与世界所赋予的意义 \ 预测未来
生活形态就是一种认知偏见 \ 自己选择的生活形态
影响生活形态的决定因素 \ 遗传的影响 \ 环境的影响
手足顺位 \ 吸引父母关注 \ 亲子关系 \ 阿德勒的幼年时期
阿德勒的亲子关系 \ 文化的影响 \ 改变生活形态
即使如此,生活形态还是可以改变 \ 超越相对主义
提示一个选择的方向 \ 面对人生的问题

第四章

共同体感觉——超越对自己的执着 77

人无法独自活下去 \ 共同体感觉 \ 战争精神官能症 \ 对他人的关心
对自己的执着 \ 超越现实的理想主义 \ 邻人之爱与共同体感觉
关于价值 \ 柏拉图的目的论 \ 共同体感觉的验证

第五章

优越性的追求——“善”的实现 109

优越情结与自卑情结 \ 才的事迹 \ 为了改变世界
“善”的终极目标 \ 正确的优越性追求以及错误的优越性追求
优越性追求与共同体感觉

第六章

脱离精神官能症性质的生活形态——活在简单的世界中 127

改善生活形态的必要 \ 被溺爱的小孩 \ 对自立的抗拒
即使长大之后 \ 精神官能症的逻辑 \ 关于震惊
比精神官能症的痛苦还痛苦的事 \ 光有良善的意图还不够
世界观与自我中心性 \ 面向未来的原因论
作为再教育的心理咨询 \ 摆脱精神官能症

第七章

阿德勒的教育论——人生的问题以及赋予勇气 153

维也纳的教育改革 \ 前往美国 \ 阿德勒所受的教育
是谁的问题 \ 不处理问题的决心 \ 帮助小孩找到自己的价值
关于责骂 \ 称赞的问题 \ 赋予勇气与自己的价值
不被他人的评价左右 \ 把短处看成长处
自己的价值可以通过贡献感获得 \ 不求回报地帮助他人
遇到对峙的状况, 仍把对方当同伴 \ 贡献感的重要性
不害怕失败 \ 对等这件事 \ 赋予勇气的问题

第八章

与他人的关系——个体的独立性与他人的共生 185

通过他人，活出自己 \ 给予和接受

赋予属性以及从中获得解脱 \ 不需要他人的认同

摆脱竞争 \ 从以力服人到对话

第九章

怎么好好地过完这一生——看清现实与理想 203

人生并不是什么事情都有意义 \ 超越现实

合乎现实地活下去 \ 乐观主义、乐天主义、悲观主义

运动与活动 \ 关于死亡 \ 克服死亡的恐惧

好好地活着 \ 活着的喜悦 \ 随时做好准备 \ 双重性

改善这个世界 \ 跨越的勇气 \ 游戏人生 \ 阿德勒的遗产

后 记

235

序章

何谓阿德勒心理学——常识的反命题

怀疑常识

在十九世纪后半叶的维也纳，未来将大大改变心理学历史的大师们如繁星般一位接着一位出现。但是，在欧美早已和弗洛伊德、荣格齐名的阿德勒的名字，在日本却鲜为人知。

阿德勒并非盲从既有的价值观，而是从彻底怀疑社会、文化的价值观展开他的论点。这不代表他认为既有的价值观是错误的，而是因为社会或文化中，被视为有价值的事物，绝非一开始就显而易见。即使是显而易见，也最好要回归白纸一张，重新思考。

并非所有的人都一样

心理创伤（Psychological Trauma）、创伤后应激障碍（Post-traumatic Stress Disorder，简称PTSD）这些名词，是从一九九五年

的阪神大地震之后，才开始在日本被广泛使用。即使对心理学没有研究的人，现在大概也都认识这些名词。人在遭遇重大自然灾害、事故、事件时，内心会受到伤害。而这些遭受心理创伤的人，会产生强烈的抑郁、不安、失眠、噩梦、恐惧、无力感、颤栗等症状。

这些症状一定会对当事人的心理造成强烈的打击，这一点毫无疑问。但有些人在往后人生的各个阶段遭遇不顺时，都把原因归咎是心理创伤造成的，这样的想法真的没有问题吗？

大阪池田的儿童杀伤事件发生之后，某位精神科医师接受电视台访问时，他是这么回答的：与这次事件有关联的小朋友，即使现在看起来若无其事，等他活到人生的某个阶段，“一定”会发生问题。

我们想想，这些小朋友以后会慢慢长大成人、结婚对吧？他们的婚姻生活中难免会有不顺遂的时候，但他幼年曾经身处事件发生现场的经历，就一定是夫妻相处不和谐的原因吗？婚姻生活不顺利，问题应该是出在两人之间的相处方式才对，怎么会跟发生在遥远的过去的某个事件有关。就像有人会把自已的犯罪归咎于贫穷，但是另一个认识他的人知道这件事后却说：“大家都一样穷啊。”

总的来说，人并非经历同样的事情，就会产生同样的结果。地震造成的伤害非常巨大，确实需要很长一段复原的时间。但没有人可以否定这个事实——那就是大多数的人都重新站了起来，回到学校、职场上生活，就像地震发生之前一样。

原因论的问题

即使把现在问题发生的原因，归咎于过去发生的事情，也无法解决眼前的问题。想要处理“问题”，唯一的办法就是思考我接下来该怎么做。若朝向过去寻求目前问题发生的原因，会让人回想起一些过去从未注意到的事件。有些精神科医师和心理咨询师会帮助患者做这样的回想，并对他说：“这不是你的错。错不在你。”

确实，患者被这么安慰，心情会轻松许多。“把过错怪罪在别人身上就好了，都是因为别人的错，所以自己才会这么痛苦”，我曾某位心理咨询师的书中看到这段话。

仅仅只是把过去的陈年往事一件一件翻出来，根本没有解决任何事情。这就像病人在医院被医师诊断得了感冒，但医师却没有做任何治疗或开药一样。即使医师对引起感冒的原因做了多么详细的说明，病人的感冒症状并不会因为他的说明而有丝毫的改善。

如果能够查明原因，并借由改变原原来改善症状，这样的想法是可行的。但问题是，假设过去的事件真的是目前的问题发生的原因，那么想要改变这个原因，只有搭时光机回到过去才有办法。这也表示，问题将永远无法解决。

但是，有些人很希望自己的过去就是问题的原因。被安慰说“不是你的错”的人，很容易把至今活得很痛苦的原因归咎于父母，认为父母的教育方式有问题，然后责怪父母。因为他希望错的不是自己。但就算他持有这样的想法，接下来还是得思考自己应该

怎么做才有办法脱离目前的状态。思考接下来要怎么做时，眼光是看向未来而不是过去。这就是我们接下来要详细介绍的，阿德勒的想法。

一切取决于自己

阿德勒并非主张过去的事件、父母的教育方式、环境等等完全不会对人造成影响，而是认为人不会完全受制于外界的刺激与摆弄。他认为人不应该会被不安、愤怒等感情，或者被其他拥有强制力的事物，强迫自己选择一个与意志相反的事物。

但是，对于做什么事对自己有益，或是做什么事能让自己得到幸福这件事，人确实有可能误判。阿德勒心理学的特征就在于：它明明白白地教大家如何活得幸福，如何坚强地活下去。

阿德勒说的话有时听起来很严苛，但对于那些活得很痛苦的人来说，这些话其实是代表希望的话语，因为阿德勒不要你从过去的事件中寻找原因，而是告诉你接下来应该怎么做。

阿德勒说过：“想要理解一个人并不容易。个体心理学很可能是所有心理学当中最难学习，也是最难实践的一种。”（阿德勒，《自卑与超越》^①）虽然阿德勒对于自己创立的心理学理论个体心理学下了这样的注解，但这个理论并不难理解。只是，或许会有人对阿德

① 以下，只要是阿德勒的著作，只标示书名。

勒的想法产生抗拒，拒绝接受这样的理论。

过去，阿德勒的思想曾被誉为领先时代一个世纪的思想，如今已经获得证明。阿德勒死后将近一个世纪的现在，我们发现，时代仍没有追上阿德勒。人类直到目前，仍不肯用现实的态度，面对阿德勒构想的世界。

那么，学习时代先驱者阿德勒的思想究竟有什么意义呢？关于这点，我相信大家只要继续往下读，就可以逐渐明了。

第一章

与弗洛伊德的相遇与诀别——探索欲望的根源

超越自卑感

我秉持阿德勒的想法从事心理咨询已经有很长一段时间了，几乎可以说，至今我未曾见过一个充满自信的人前来咨询。大家不介意的话，我想先从我个人的过去谈起。从小我的个子就比别人矮。我曾深信，假使我没这么矮，我的人生应该就会更加顺遂。当然，每次跟别人吐露这件心事时，对方总是回应：什么嘛，这又不是什么大不了的事。

当我后来听到别人的励志故事，比如贝多芬是音乐家却耳聋。贝多芬的第九交响曲首演时，由他亲自指挥，但曲子结束时，他却没发现到观众正为他热烈鼓掌。这时我又不得不觉得，自己的烦恼实在微不足道。

即使如此，对我本人来说，个子小是很重大的问题。事实上，来找我咨询的患者，很多人都不是为了真正会对生活造成实际障碍

的缺陷而来，大部分都只是在意自己的容貌和外表。有些客观来说已经算是美女的人，却自认不够美，或担心自己的容貌衰老。一些看起来已经很瘦的人，常因为觉得自己太胖而感到痛苦不已。

我自认为自己不可能因为外表获得别人的赞赏，为了不输人，我死命地用功读书，但其实这样的动机并不单纯。

像这种与他人相比，觉得自己矮人一截的感觉，就称作“自卑感”。为了克服这种自卑感所付出的努力，就称作“补偿作用”。现在，“自卑感”“补偿作用”这些名词早已广为人知，大家都会使用。而历史上第一个使用这些名词的人，就是本书的主角阿尔弗雷德·阿德勒。

除了这种主观的自卑感，阿德勒把贝多芬这类的案例中，会对生活造成障碍的身体缺陷称作器官缺陷（Organ Inferiority）。但不是有着器官缺陷的人，就会产生自卑感，器官的障碍本身并不是真正的问题所在。事实上，大多数的人都能够克服身体的障碍，并坚强地活下去。

如同我在序章中提到的，人不会因为过去的经历或周遭发生的事情，被迫决定过着现在的生活。阿德勒从器官缺陷的研究开始，树立了至今仍价值不朽的心理学理论。本章将带大家看看，阿德勒和弗洛伊德是如何相遇，以及阿德勒的学说如何与弗洛伊德的学说出现本质性的对立，使得两人分道扬镳的经过。

与弗洛伊德的相遇

一八七〇年，阿德勒出生于维也纳郊外鲁道夫斯海姆地区的犹太人家庭。背负着家族期待的他，进入维也纳大学的医学院就读。当时，精神科并不是必修科目，所以他读大学时没接受过精神科医师的训练。阿德勒在学校时，弗洛伊德开了一堂讲述歇斯底里症状的课，但阿德勒并没有选读那门课。阿德勒还要好几年以后才会认识弗洛伊德。

大学毕业后，他成为眼科医师。一八九七年结婚后，他自行开业成为内科医师。根据阿德勒的友人，同时也是小说家的费利斯·波特姆的描述，弗洛伊德的《梦的解析》在一九〇〇年出版时，《新自由报》刊登了一篇嘲笑弗洛伊德报道，对此，阿德勒投稿拥护弗洛伊德。

以弗洛伊德在现代的名声来说，这件事听起来令人匪夷所思，但在当时的维也纳医学界，嘲笑弗洛伊德是很流行的事。当时，弗洛伊德并不认识阿德勒，但阿德勒已成为维也纳非常有名的新锐医师，因此他的拥护相当具有分量。对阿德勒来说，与大部分医师学会的人站在相反的立场，也需要相当的勇气。弗洛伊德看到报道之后，写了一张感谢的明信片给阿德勒，并邀请他参加由自己主办的精神分析非正式研讨会（也就是著名的“星期三心理学会”的前身）。但是，事实上这份报纸上并没有刊登《梦的解析》的评论报道，也找不到阿德勒的投稿，因此阿德勒和弗洛伊德究竟是怎么认

识的，目前我们仍所知有限。

根据为阿德勒作传的作家，同时也是美国心理疗法专家爱德华·霍夫曼描述，最可靠的说法是：维也纳医师威廉·史克泰尔为了减轻心因性阳痿的症状，在弗洛伊德的治疗下，很短的时间内就获得成功的疗效。史克泰尔医师十分感佩弗洛伊德的洞察，于是在一九〇二年时，游说弗洛伊德成立一个组织，让其他对弗洛伊德的治疗方法感兴趣的同事能够一个礼拜聚会一次（霍夫曼《阿德勒的生涯》）。弗洛伊德当时虽然已经成为专家，但总觉得孤立无援，所以非常欢迎这个提案。他寄给史克泰尔以及其他三位维也纳医师明信片作为邀请函，邀请他们来他的诊疗室开非正式的读书会。而参加读书会的五个人之中，最年轻的成员就是阿德勒。弗洛伊德写给阿德勒的明信片内容如下：

亲爱的同事：

很高兴告诉您这个消息，我正计划和我的同事及门生组成一个小团体，每周一次，晚上八点半在我家召开读书会，题目是心理学与神经病理学，非常有趣。莱托勒（Lightoller）、麦克斯·卡哈内（Max Kahane）、史克泰尔也都会来，不知您愿不愿意参加？聚会从下个星期四开始。不知您可否前来。又，星期四晚上这个时间可以吗？期待听到您的好消息。

来自你的同伴的诚心邀请

弗洛伊德