

阿德勒心理学经典文丛

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒◎著 欧阳瑾◎译

THE SCIENCE OF LIVING

渴望超越

A
L A
F D
R L
E E
D R

100多种语言，全球销售近1个世纪，重现经典原貌

探索个人缺陷所引发的社会适应不良以及由此产生的自卑情结，引领读者认识生命不同阶段问题的形式、本质和根源，从容应对社交、职业和婚恋三大人生难题。

生活不但是一门科学，也是一门艺术，更是对自我的不断追问和完善；若想活得美好，首先要打造一个美好的自我。

现代自我心理学之父
阿德勒经典之作。

个性心理学入门指南，探究适合个人的自我超越。

台海出版社

阿德勒心理学经典文丛

THE SCIENCE OF LIVING

渴望超越

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒◎著

欧阳瑾◎译

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

渴望超越 / (奥) 阿德勒著 ; 欧阳瑾译 . -- 北京 :
台海出版社 , 2018.3

ISBN 978-7-5168-1776-6

I . ①渴… II . ①阿… ②欧… III . ①心理学—通俗
读物 IV . ① B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第037422号

渴望超越

著 者: [奥] 阿德勒

译 者: 欧阳瑾

责任编辑: 俞滢荣

装帧设计:  同人内文化传媒 · 书装设计

版式设计:  同人内文化传媒 · 书装设计

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: 香河利华文化发展有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm × 1230mm

1/32

字 数: 125 千字

印 张: 6.5

版 次: 2018年5月第1版

印 次: 2018年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1776-6

定 价: 32.80 元

版权所有 翻印必究



译者序

在现代西方心理学的发展史上，奥地利精神病学家阿德勒（Alfred Adler，1870—1937年）无疑占有重要的位置。他既是“个体心理学”的创始人、人本主义心理学的先驱和现代“自我心理学之父”，也是“精神分析学派”内部第一个反对弗洛伊德“泛性论”的心理学家，对后世西方心理学的发展做出了重要的贡献。

1870年2月7日，阿德勒出生于奥地利首都维也纳的郊区。尽管家境富裕，从小生活舒适安逸，但由于体弱多病，并且自认为长相丑陋，因此阿德勒认为自己的童年是很不幸福的。5岁时的一场大病，加上一个弟弟的死亡，使得他从小就萌生了要当一名医生的愿望。中学毕业后，阿德勒进入维也纳医学院，系统地学习了心理学和哲学方面的知识，并且接受了良好的医学培训。在后来的实习与行医期间，阿德勒读到了弗洛伊德《梦的解析》一书，便写了一篇捍卫弗洛

伊德观点的论文，产生了一定的社会反响。于是，弗洛伊德便在1902年邀请他加入了维也纳的“精神分析小组”，并让他担任这一组织的主席。但不久之后，阿德勒与弗洛伊德两人之间的分歧便日渐显露出来，因此到了1911年，阿德勒便辞去了“精神分析小组”主席一职，随后又退出该小组，另起炉灶，创立了“个体心理学协会”。

尽管阿德勒是在弗洛伊德的“精神分析学派”内部破茧而出，并且开创出了自己的学说，但探讨“个体心理学”与“精神分析学”这两种理论之间的差异，却属于非常专业的心理学范畴，显然并不是普通读者追求的方向。但在目前竞争压力巨大、社会发展变化迅速、新生事物层出不穷的背景下，普通读者了解“个体心理学”的一些基本原理，将它们应用于日常生活当中，并且据此而调整好自身的状态，让每个人的努力始终都保持在有益于人生（也包括有益于社会）的层面上，无疑会让自己的生活过得更加轻松，也会让整个社会变得更加和谐。

阿德勒认为，每个人在幼儿时期就已形成了一种“生活方式”，并且会据此而形成自己的人生目标。不过，由于每个人的生活方式都不相同，每个人的人生目标也不相同，所以，研究心理过程应当以每个人的特殊心理经历为对象。这一点，也正是阿德勒将其心理学称为“个体心理学”的原因所在。

阿德勒强调人格的统一，强调人们的行为各有其目的，

认为未来比过去重要得多。他认为，我们都是自己生活的主角与创造者，会用独特的方式来表达我们的人生目标。

阿德勒认为，每个人长大之后都必然会面对所谓的人生三大问题，即社会问题、职业问题、爱情和婚姻问题。尽管许多的专家、学者对他的这种分类都存有异议，但不可否认的是，他的这一理论所重视的社会因素和个人经验正是其他心理学流派所欠缺的方面。比如，阿德勒认为，人天生是一种社会动物，人的行为会受社会驱力所推动，因而他更重视社会兴趣，相信社会可促进人格的发展。再如，阿德勒认为，一个人满足性本能的方式决定于他的生活方式，而并非是与此相反，即并非是一个人的生活方式决定于他满足性本能的方式。我们认为，这些方面都有别于弗洛伊德的精神分析学，也更接近于现实情况。

此外，在教育领域，阿德勒强调教师不应该放弃任何一个儿童，或者将儿童身上出现的问题归咎于遗传；在心理治疗领域，阿德勒主张医生应当与患者面对面，友好而坦诚地进行交流；在爱情和婚姻领域，阿德勒提倡人们积极改善婚姻生活的质量，而不是建议人们去结束一段姻缘。这些主张，非但符合阿德勒所处时代的社会主流思想，也很契合如今我们提倡的“和谐社会”“以人为本”及“人类命运共同体”等理念，从而证明了这一心理学流派具有持久旺盛的生命力。这一点也正是我们推出阿德勒这几本心理学著作并系统地介绍“个体心理学”的原因所在。

自然，阿德勒及其“个体心理学”对西方心理学发展的贡献，远不止于我们所提到的这些。他提出的许多概念和方法都已逐渐渗透到心理学主流体系中。比如，自卑感和自卑情结的概念已经被整个心理学体系所吸纳，而他提倡的社区治疗、家庭治疗和合作治疗等心理疗法，也已经被全社会普遍接受。

我们相信，结合自身现实与社会现实系统地了解这些方面，对如今的每一个人来说都会有所裨益。因此，我们精心选取了阿德勒的一部分作品翻译出来，以便普通读者也能够一览这位与弗洛伊德齐名的大师的作品。本书从人类生存的科学入手，阐述了“个体心理学”当中诸如“自大情结”“自卑情结”“生活方式”及“社会适应性”等核心概念与观点，然后结合临床案例和治疗经验，指出了儿童、青少年以及成年人面临的各种问题，对自卑、忧郁、嫉妒、懦弱等负面心理产生的原因进行了剖析，并且给出了相应的建议和治疗方法，是我们适应社会、完善自我和理解生活艺术的经典指南。当然，由于译者并非心理学方面的专业人士，因此在翻译过程中出现谬误也是在所难免的，敬请读者批评指正。

定居美国4年之后，1937年5月28日，阿德勒在讲学途中因心脏病发作，病逝于英国苏格兰的阿伯丁。《纽约先驱论坛》为他发了一则讣告，如此评价道：“阿德勒，自卑情结之父，拒绝成为精神分析的某个零件。他既有点像科学家弗

洛伊德，又和预言家荣格相似。他就是他，一个传播福音的人。”在我们看来，阿德勒开创的“个体心理学”，他提出并践行的诸多理论与疗法，就是他传播给整个人类的福音。

原 版 序

阿尔弗雷德·阿德勒博士在心理学领域里所做的工作，尽管从方法上而言都是科学性的和概括性的，但从本质上来看，却是对我们的独立个体所做的研究，也因此才被人们称为“个体心理学”。这种心理学的研究对象，就是具体、特殊且独一无二的个人。所以，唯有研究我们碰到的每一个男人、女人和儿童，才能真正习得这种心理学。

在阿德勒博士对现代心理学的此种贡献当中，最为重要的一点，就是在揭示所有精神活动结合起来为个人所用，以及一个人的所有官能与努力都与同一个目标紧密相关这一过程中，“个体心理学”所用的方式。这样，我们就能深入理解人类同胞的种种理想、困难、努力与失望，而所用的分析方式，也将使得我们可以对每一种个性都获得一种全面而生动的印象。根据这种整合思想，我们就可以实现诸如“终极

目标”这样的东西了。不过，我们必须将这种“终极目标”理解为基础性的终极目的。以前，人类还从未有过哪种方法，像“个体心理学”一样严谨而又具有强大的适应性，能够在所有现实当中，紧紧追随人类那最不稳定、最具易变性和最难捉摸的心灵。

由于阿德勒不但认为科学是人类共同努力的结果，而且认为才智本身也是人类共同努力的结果，因此我们可以看到，他对自己做出独特贡献的自觉性，远远超过了被其过去与当代合作者所公认的、那种淡化了的程度。因此，研究阿德勒博士与所谓的“心理分析”运动之间的关系，是很有裨益的。并且，不论如何简单扼要，我们都应当首先来回顾一下促成整个心理分析运动的种种哲学动力。

潜意识是一种关键记忆，即生物学记忆，这是现代心理学的一种共同观点。不过，从一开始就属于治疗歇斯底里症专家的弗洛伊德却认为，一个人在性生活当中的成功与失败才是最重要的，并且几乎是唯一重要的东西。身为天才精神病学家的荣格力图揭示出那种超越个体的记忆，或者说种族记忆的重要性，想要扩展这种令人苦恼的狭隘的观点。他认为，种族记忆与性生活的力量一样强大，并且对人生具有一种更高的价值。

而将潜意识的概念更加牢固地与生物学现实联系起来的任务，则留给了阿尔弗雷德·阿德勒这位经验广博而全面的内科医师。他原本是心理分析流派里的一位心理分析学家，曾经

用这种方法做过大量的工作，对记忆进行分析，并将记忆从一种聚合的情绪状态中归纳出清晰性与客观性来。不过，他却表明，每个人的整体记忆体系都是不同的。个人并不会全都根据同一种中心动机来形成自己的潜意识记忆。比如说，我们不会全都围绕着性欲，来形成自己的潜意识记忆。在每一个人的身上我们都会看到，他们会用一种具有个人化的方式，从所有可能经历的事情当中选择自己的经历。那么，这种选择所依据的原则又是什么呢？阿德勒回答说，从根本上来看，这一原则就是一种简单的需求意识，就是某种必须得到补偿的自卑意识。这就好像是说，每个人都意识到了自己的整个生理现实，并且孜孜不倦地坚持着，把所有的注意力都集中在为生理现实当中存在的种种缺陷获得补偿似的。

这样，一个人的整个人生，比如说一个身材矮小者的整个人生，就可以理解为通过某种方式马上变得伟岸起来而进行的一种努力，而耳聋者的整个人生，就是努力为自己听不见而获得补偿了。当然，情况并非如此简单，因为一系列缺陷可能引发出一系列的指导思想。而且，在人生当中，我们还得对付自己想象出来的各种缺陷以及各种异想天开的追求。不过，即便是在这些方面，我们所遵循的原则也是相同的。

性生活完全没有控制我们的所有活动，而是完美地融入了那些更加重要的追求当中，因为性生活明显受到了情绪的控制，而情绪则是由整个生命经历塑造出来的。这样，弗洛

伊德的分析法虽然的确真实地说明了某种给定的人生原则在性方面所导致的种种后果，但也只是在那种意义上来说，它才是一种真正的分析。

如今，心理学开始以生物学为基础了。人们认为，从一开始，心灵的种种倾向性以及精神的成长，就受到了为了弥补生理缺陷或劣势位置所做出的努力的制约。一个人性情当中所有的异常之处或者独特之处，都是这样产生出来的。这一原则，既适用于人类，也适用于动物，并且很可能还适用于植物界。因此，我们应当认为，不同物种所具有的特殊禀赋，源自它们在自身环境当中所经历的种种缺陷与劣势，而這些缺陷与劣势，通过物种的活动、成长与结构，已经成功地获得了补偿。

将补偿看作一种生物学原理，这种观点没有什么新鲜的，因为人们早已知道，为了补偿其他的受损部位，我们的某些身体部位会过度生长。比如说，如果一个肾脏丧失了功能，那么另一个肾脏就会生长异常，直到它能够发挥出两个肾脏的功能；倘若心脏瓣膜出现了裂缝，那么整个心脏就会长得更大，从而弥补此种供血效率不足的情况；若是神经组织受损，那么另一种毗连组织就会努力承担起神经组织的功能来。为了应对某种特殊工作或者努力过程中出现的迫切需要，整个机体进行这种补偿性成长的现象数不胜数，因此我们无须再加以说明。不过，首次整体将这一原则应用到心理学领域，将它当成是一条根本原理，并且说明了这一原理在

心灵和智力中所起作用的，却是阿德勒博士。

阿德勒不但建议医生应当学习“个体心理学”，而且建议普通的非专业人士，尤其是教师，都应当学习“个体心理学”。心理学中融入文化，已经成了一种普遍必要的现象。尽管公众反对，我们也应当大力提倡这种做法，因为公众的反对态度，是以这样一种观念为基础的：虽然毫无益处，但现代心理学还是需要将全部精力集中在疾病与痛苦等病例上。诚然，精神分析学方面的著作，已经揭示出了现代社会当中那些最核心和最普遍的弊端。不过，如今我们面对的，却不再是一个反思自身过错的问题，而是我们必须从过错中汲取教训的问题。我们一直都在努力地生存着，仿佛人类的精神不是一种现实，仿佛我们可以无视心理方面的种种事实而确立起一种文明生活似的。阿德勒提倡的，并不是对精神病理学进行全面的研究，而是根据他业已确定其基本原理的一种积极而科学的心理学，来对社会和文化进行实实在在的改良。不过，假如太过害怕面对真相，那么我们就不可能做到这一点。没有更加深入的了解，我们非但不可能对人生当中的那些正确目标形成一种更加清晰的、不可或缺的意识，而且也不可能更加清晰地意识到自身所犯的错误。或许，我们都不想去了解那些丑陋的事实，但越是真正认识人生，我们就会越发清晰地感受到那些真正对人生构成了障碍的错误，就像是光线聚集起来，使得阴影更加清晰一样。

一种积极的、有益于人类生活的心理学，不可能仅仅源

自心理现象，更不用说仅仅源自临床的病理表现了。这种心理学，还需要一种规范性的原理。在这种需要面前，阿德勒没有退缩，而是认识到了我们在世间共同生活所遵循的那种逻辑性，仿佛它具有绝对形而上学的有效性似的。

认识到这一原理之后，接下来我们就必须对与之相关的个体心理状态进行判断。一个人的内心生活与集体生存的关联方式，可以区分为三种所谓的“人生态度”，即一个人对社会、对工作和对爱情的总体反应。

通过对待整个社会，即对待其他任何个人以及对待其他所有人的感受，任何一个男人和女人都可以了解到，自己在社交方面的勇敢程度如何。身处社交场合时感到害怕或者是有一种没有把握的感觉，往往都会表达出一种自卑感来，而不管其外在表现究竟是一种胆怯还是抗拒，是一种缄默不语还是焦虑过度的形式。对于所有与生俱来的疑虑或者敌视感、不明确的谨慎感以及渴望有个藏身之处的感觉来说，倘若总体上影响到了一个人的社交关系，那么这些感受都表明了一种逃避现实的相同倾向，而这种倾向，又会阻碍一个人对自我进行肯定。我们对待社会的理想态度，或者更准确地说，对待社会的正常态度，应当是毫不勉强、不假思索地认为人类都是平等的，并且认为这种平等不会因地位不平等而加以改变。社交勇气所依赖的，就是这种身为人类大家庭里的一员而具有的安全感。而这种安全感，又取决于个人自身生活的和谐。通过一个人对邻居、所处市镇、国家以及其他

民族的感觉，甚至是在报纸上看到与这些方面相关的新闻时的反应，他就可以推断出其心灵本身的安全程度来。

一个人对待工作的态度，正是密切取决于他在社会上的这种自我安全感。在一个人能够获得自己应得的那份社会利益与权利的职业当中，他必须面对社会需求的逻辑性这个问题。假如一个人觉得自己太过弱小，或者是与社会格格不入，那么这种感觉就会使得他无法相信自己的价值会获得别人的认可，因此他甚至不会努力去获得别人的认可了，相反，他不会去冒险，只是为了金钱和利益才去工作，并且会压制自己，不去想他究竟能够做出何种最切实的贡献。这种人往往既不敢给别人提供最好的东西，也不敢要求自己获得最好的东西，因为他害怕那样做会得不偿失。或者，这种人往往会在经济生活当中寻找某种安宁而波澜不惊的偏僻之所，因为在这种地方他可以去做自己喜欢的事情，而无须去适当地考虑自己所做之事有没有益处，或者能不能够带来利益的问题。在这两种情况下，非但整个社会因为没有得到个人最好的贡献而会承受损失，而且这个并未实现自身社会意义的个人，也会产生出一种深刻的不满足感来。现代世界里有许多的人，与他们从事的职业都存在公开的冲突。而从一种世俗的意义来看，这种人当中既有成功者，也有不成功者。他们信不过自己所从事的职业，把无法实现某种现实正义的责任归咎给社会和经济条件。不过，他们往往都太过没有勇气，无法为实现自身经济功能的最佳价值而奋斗，这也

是事实。他们都不敢公开宣称有权提供自己真正信仰的东西，如若不然，他们就会对社会真正需要他们做出的那种贡献嗤之以鼻。

因此，他们都是用一种利己主义的精神，甚至是一种鬼鬼祟祟、不那么正大光明的精神，去追求自己的利益。诚然，我们必须认识到，整个社会在组织方面还存在诸多不合理的地方，因此除了有可能做出错误判断之外，一个决心真正去为社会公益服务的个人，常常也会遇到强烈的反对。不过一个人需要的，却正是这种拼尽全力的奋斗感。而需要的程度，也不亚于整个社会受益于此的程度。一种职业，倘若无法让人体验到某种克服困难之后的胜利感，而只是让人在困难面前低头，那么我们是不可能去热爱这种职业的。

这些人生态度中的第三种，即对待爱情的态度，则决定了爱情生活的道路。只要前面两种人生态度，即对待社会的态度和对待工作的态度得到了正确的调整，那么最后这种人生态度自然就不会有问题。如果这种人生态度是扭曲和错误的，那么在与其余两种态度脱节的情况下，它就无法自行纠正错误。尽管我们可以想到改善社交关系与职业状况的办法，但若是把思想全都集中在个人的性问题上，那么我们几乎可以肯定，这种做法会让问题变得更加严重。因为这个问题完全属于结果的范畴，而不属于原因的范畴。一个在普通社会生活当中受了挫折或者在职业领域遭到了失败的人，在性生活当中的做法，就会像是尽力要为自己没能在恰当领域

里获得成功的种种表现获得补偿似的。实际上，这正是我们理解所有性异常行为的最佳办法，而不管这些性异常行为是让一个人变得孤僻离群，是让性伴侣受到侮辱，还是用其他的方式扭曲一个人的本能。一个人的友谊关系，也与爱情生活紧密相关，形成了一个整体。至于原因，则不是像最初的精神分析学家所认为的那样，不是因为友谊是性吸引力的一种升华形式，而是与之正好相反。性冲动（即性是一种具有叛逆性的精神因素），其实是一种异常现象，用于取代能够激发出有益友谊的那种亲密关系；而同性恋呢，往往就是一个人无法与异性产生爱情的结果。

我们赋予种种感官的意义与价值，也与爱情生活紧密地结合在一起。许多优秀的诗人，早已证明了这一点。我们感受大自然的特点，我们对壮美海洋与陆地的反应，以及我们对形状、声音和色彩等的意义的反应，连同我们在那些有如暴风雨般动荡不安和忧郁悲伤的场景中对别人的信任感，都涉及了我们人类能够彼此相爱的完整性这个方面。因此，我们的审美人生，连同审美人生对于艺术与文化的所有意义，最终都是通过个人，从社交勇气与智力的有效性当中形成的。

我们不应当认为集体感是一种非常难以产生出来的东西。集体感与自我主义本身一样，都是自然而然、与生俱来的。事实上，作为一种人生原则，集体感还具有优先的重要性。我们无须刻意地去产生这种感觉，只需在受到压抑之