

What
life
should
mean
to you

Alfred Adler



自卑与超越

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著

王晋华 译

白岩松 / 俞敏洪 / 毕淑敏 推荐

畅销全球80余年，
帮你认清自己，
心理学的入门书

天津出版传媒集团

百花文艺出版社 天津人民出版社

自卑与超越

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著 王晋华 译

天津出版传媒集团

天津人民出版社 天津人民广播电台

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著; 王晋
华译. — 天津: 百花文艺出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5306-7543-4

I . ①自… II . ①阿… ②王… III . ①个性心理学
IV . ① B848

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2018) 第 177949号

责任编辑: 赵世鑫

装帧设计: 力琨

出版人: 张纪欣

出版发行: 百花文艺出版社

地址: 天津市和平区西康路 35号 邮编: 300051

电话传真: +86-22-23332651 (发行部)

+86-22-23332656 (总编室)

+86-22-23332478 (邮购部)

主页: <http://www.baihuawenyi.com>

印刷: 北京竹曦印务有限公司

开本: 880 × 1230毫米 1/32

字数: 200千字

印张: 10

版次: 2018年 8月第 1 版

印次: 2018年 8月第 1 次印刷

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请与北京竹曦印务有限公司联系调换

地址: 北京通州区潞城镇西堡村

电话: 13601282426

邮编: 101117

版权所有 侵权必究

有时有人说性格是无法改变的，
这是因为他们还没有找到改变
性格的金钥匙。

前 言

阿德勒 (Alfred Adler) 出生于奥地利维也纳郊区的一个商人家庭。他的家境优渥，家人爱好广泛，但是他却认为自己的童年并不快乐。究其原因，是因为他的哥哥太优秀了，他实在无法超越。他哥哥活泼好动，惹人疼爱，而他却觉得自己又矮又丑，行动不便，因此感到很自卑。虽然如此，他却是个友善而又随和的孩子，同时，他又十分坚强。哥哥是母亲的骄傲，但是父亲却比较宠爱他。他的父亲时常鼓励他：“阿德勒，你不能害怕任何事情。”父亲的话深深影响

了他，阿德勒凭借坚强的信念取得了伟大的成就。他的许多心理学观点都可以从其童年的记忆中找到蛛丝马迹，比方说，克服对死亡的恐惧等等。

阿德勒从小因患脊柱炎而身体孱弱、行动迟缓。在他三岁时，弟弟在他身边去世，他童年时又被车撞过两次，使他对死亡充满恐惧。他四岁才会走路，五岁时又得了严重的肺炎，痊愈后他决定当一名医生。上学时，他数学成绩极差。幸亏受到了父亲的不断鼓励，最后，他成了班上数学最好的学生，这一经历与他后来的从医之路及其独特的心理学思想息息相关。

中学毕业后，阿德勒如愿以偿，进入了维也纳医学院。他在那里系统学习了心理学和哲学知识，并受到了严格的医学训练。后来，他进入了维也纳大学，

并于 1895 年获得了医药学位。两年后，他和来自俄国的留学生蒂诺菲佳娃娜（Raissa Tinofejewna）结了婚。他的妻子是个飞扬跋扈、特立独行的女性，阿德勒却相对保守。可见他们的生活一开始并不十分和谐，因此阿德勒在他的回忆录里提到男女平等这件事时，总会强调“说比做起来容易得多”。可以说，他对此是深有感触的。不过，最终两人还是白头偕老了。

阿德勒待人和善，不拘小节，和三教九流的人都能谈得来。因此，他朋友众多、见多识广。他曾经熟读弗洛伊德的《梦的解析》一书，认为它对于了解人性贡献巨大。他曾一度在维也纳一本著名的刊物上写文章为弗洛伊德的观点辩护，因此弗洛伊德写信给他，邀请他加入自己主持的讨论会。有人认为阿德勒是弗

洛伊德的学生，其实不然，他们是平分秋色，并驾齐驱的。虽然他的观点和弗洛伊德不同，但是他仍然在1902年加入了精神分析协会。此后，他成为该协会的领导人之一，饱受弗洛伊德的赞誉。在弗洛伊德之后，他成为维也纳心理分析学会的主席，以及心理分析学刊的编辑。

1907年，阿德勒发表了有关由缺陷引起的自卑感及其补偿的论文，因此名声大噪。一方面，他认为由身体缺陷或其他原因所引起的自卑，不仅能摧毁一个人，还能使人自甘堕落或引发精神疾病；另一方面，它还能使人发愤图强，积极进取，以弥补自己的缺点。例如，古希腊的戴蒙斯·赛因斯（Demosthenes）曾患有口吃，经过数年苦练竟成了一位著名的演说家；

美国总统罗斯福的奋斗事迹更是家喻户晓。有时候，一方面的缺陷也会使人在另一方面得到长足的发展。例如，尼采身体瘦弱，于是他弃武从文，写下了不朽的权力哲学。诸如此类的例子，在历史上或文学上不胜枚举。

弗洛伊德早期主张发展失调会引发缺憾，而人体具有补偿的功能。受此影响，阿德勒提出了男性倾慕（masculine protest）的概念。他认为不论男女都有一种强烈的愿望，希望自己变得强大。

此后，阿德勒发现不管有无器官缺陷，儿童的自卑感是普遍存在的。因为他们身体弱小，必须依赖大人才能生活，其一举一动都要受大人的控制。当儿童利用自卑感作为借口逃避任务时，他们便会出现神经

方面的问题。如果这种自卑感在日后的生活中得以延续，便会形成“自卑情结”。因此，自卑感并不是一种变态心理，而是个人在追求优越时的一种正常表现。

后来，在和弗洛伊德决裂之后，阿德勒便退出了心理分析学会，与他人共同创办了“个体心理学”协会。阿德勒此时摒弃了弗氏泛性论的观点，他认为这是对性的迷信。阿德勒以社会化的方式来解释男性倾慕。他并不否认潜意识动机的存在，但是他比弗洛伊德更重视自我调节的功能。他认为人类对未来的期待会促使他们做出各种行为。虽然这种目标是虚假的，却能使人类为之努力，而且乐此不疲。这种目标常常是潜意识的。阿德勒把这种虚假的目标称为“自我理想”，个人能借此获得优越感，并维护自尊。他也不否认梦

的重要性，不过他却认为梦是个人解决问题的一种努力，而不是像弗洛伊德那样，凡事都用性冲动来解释。例如恋母情结，他就认为这是被宠坏的孩子对母亲的依赖而已。

在第一次世界大战期间，阿德勒曾在奥地利军队当过军医。此后，他曾在维也纳的教育机构从事儿童辅导工作。他发现自己的观点不仅适合于父母和子女的关系，还可以涵盖师生关系。他对教师影响深远，许多个体心理学家都是教师出身，并且将其观点用在了教育上。

1920 年左右，阿德勒已经声名远播，他周游各国，到处讲学。1926 年，他到达美国，受到了热烈欢迎。1927 年，他受聘为长岛医学院教授。同年，他出版

了《自卑与超越》，全书共十二章。原书名为《生活对你的意义》(What Life Should Mean to You)。

1934年，阿德勒决定定居美国。次年，他创办了国际个体心理学期刊。1937年，阿德勒受聘赴两个城市演讲。他由于过度劳累而心脏病突发，逝于苏格兰亚伯丁市的街道上。

阿德勒以“自卑情结”为中心思想，创立了“个体心理学”，并成为这个学派的创始人。他认为人类的行为都是出于自卑感以及对自卑的克服与超越。阿德勒一生著述颇丰，本书可以说是阿德勒最成熟的作品。在该书里，作者以轻松朴实的笔调，生动地描写了自卑的种种表现及其影响，以及应该如何克服它，并将其转变为对优越感的追求和实现目标的动力。

目 录

第一章	生活的意义	001
第二章	心灵与身体	027
第三章	自卑感与优越感	051
第四章	早期的记忆	075
第五章	梦	099
第六章	家庭的影响	129
第七章	学校的影响	165
第八章	青春期	193
第九章	犯罪及其预防	209
第十章	职业	253
第十一章	人与同伴	269
第十二章	爱情和婚姻	283

第一章 生活的意义

人生的意义

人类生活在具有意义的世界之中。我们并不是单纯地体验环境，而是以它们对人类的意义去评判，甚至最初经验的产生亦是如此。例如，“木头”的含义是“木头与人类的关系”，而“石头”也是“人类生活的要素之一”。如果有人排除事物的意义而只去关注周围环境，就会孤立自己，脱离同类，其一切所为于己于人皆无益处。总之，人的存在无法脱离生活的现实，自我封闭毫无意义。我们体验世界，必先赋予其意义，而不是仅体验现实本身。自然，这种意义总会带有些许缺憾甚至是荒谬。因为具有意义的世界里也充满了各种谬误。

如果你问一个人：“生命的意义到底是什么？”他可能不知如何回答。大多数人都不想对这类问题劳神费力或者设法回答。这个问题与人类的历史一样古老，直至今日，也有人时常提起，无论年长或年幼，还常常脱口而出：“人为什么活着？”“人生的意

义是什么？”客观地说，只有在人们遇到挫折的时候才会问诸如此类的问题。如果人生平坦顺畅，没有遭遇艰难磨难的话，就不会产生这种想法。但是，这个问题及其答案无一例外地体现在人的行为中。如果我们听其言、观其行，便可知道他人对“人生意义”的解读，而且此意义与其立场、态度、举止、表达、癖好、志向、习惯以及性格特征的表现是一致的。也就是说，先对世界和个人暗中进行揣摩，然后贯穿于他的行为之中。“我是这般，宇宙是那般”就是思考得出的裁决，赋予自己和人生一种意义。

如上所述，对人生意义的解读或多或少都会包含谬误，但每个人就会有自己的理解。无人占据生命的绝对意义，因此只要是相对有效的任何解释，就不能称为是“绝对错误”的。其实正是在这两个极端之间，包含了全部的人生意义。然而，我们可以在这一范围中判定哪些较为正确，哪些次之；哪些是小错，哪些是大谬。从中可以发现，较好的解读中什么是大同小异的，那些差强人意的解读哪里是难掩其伪的。如果坚持这样的普遍标准，我们就能得到生命的科学意义，可以让我们更好地面对现实。同时，必须谨记这个“真理”是相对人类、相对我们的目的而言的。此外，再无真理，即便还有，也与我们无关。因为我们无法了解绝对真理，所以它也没有现实意义。