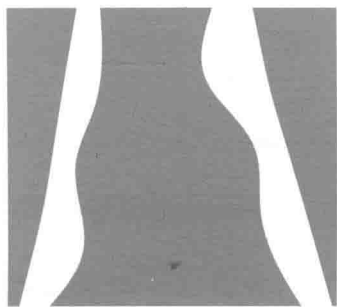




阿德勒谈人性：
识人方能识己

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著

林晓芳 译



阿德勒谈人性： 识人方能识己

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒 著
林晓芳 译

 商务印书馆
The Commercial Press

2018年·北京

图书在版编目(CIP)数据

阿德勒谈人性:识人方能识己/(奥)阿尔弗雷德·阿德勒著;林晓芳译.—北京:商务印书馆,2018

ISBN 978-7-100-16096-4

I.①阿… II.①阿… ②林… III.①阿德勒
(Adler, Alfred 1870—1937)—个性心理学—研究
IV.①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 097764 号

权利保留,侵权必究。

阿德勒谈人性

识人方能识己

[奥]阿尔弗雷德·阿德勒 著

林晓芳 译

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

商务印书馆发行

北京市艺辉印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-100-16096-4

2018年10月第1版

开本 880×1230 1/32

2018年10月北京第1次印刷

印张 8 1/2

定价:42.00元

目 录

| | |
|---|-----------|
| 推荐序（一）：见自己，见天地，见众生 / 曾文志 | 1 |
| 推荐序（二）：还没学好的功课成了缺陷 / 洪仲清 | 5 |
| 推荐序（三）：从了解人性到认识自己 / 吴毓莹 | 11 |
| 英译者序：阿德勒帮助我们认识自己，也了解别人 | 16 |
| 作者序：看见自己的错误 | 19 |
| 绪论：从生命体验心灵的震荡 | 20 |
| 上篇 我们的人格是如何发展的？ | |
| 第一谈：什么是心灵？ | 33 |
| 自由令生命不凡 / 自卑感不一定让人痛苦 / 目标使我们成长 | |
| 第二谈：我们与他人的关系 | 42 |
| 绝对的真理 / 为什么我们不能独自生活？ / 接受不完 美 / 社会意识（社会情怀） | |

- 第三谈：每个人都必须知道自己与他人是一体的 49
 塑造人格的婴幼儿期 / 过多的爱或缺乏爱都是伤害 / 我们都是社会的一分子
- 第四谈：我们居住的世界 59
 感官帮助我们认识世界 / 我们眼中的世界 / 幻想是一种心灵的创造力 / 梦的概说 / 同理心与认同感 / 催眠与暗示的背后意义
- 第五谈：探索内心 80
 在自卑感中成长的生命 / 自卑感的补偿 / 连接童年经验与主要要求
- 第六谈：潜意识里的你是什么模样？ 99
 游戏之于孩童 / 专注与分心 / 健忘的原因 / 从行为模式看进潜意识 / 梦境所传递的讯息 / 心智能力
- 第七谈：男人与女人之间 124
 两性的分工 / 男性握有主导权？ / 压抑女性的地位是为了掩饰男性的不安感 / 完美女性不过是男人的精心杰作 / 两性的拉锯战 / 别扮演不适合自己的角色
- 第八谈：从家中排行认识自己 149
 老么 / 老大 / 老二 / 独生子女

下篇 性格分析

- 第九谈：性格概论 161
性格是为了顺应生存环境的外显行为 / 社会意识对于人格成长很重要 / 人格发展的方向 / 改变人们行为的利器 / 内分泌会影响性情吗？ / 性格的形成
- 第十谈：激进型人格 188
虚荣心与企图心 / 忌妒 / 妒羨 / 贪心 / 恨意
- 第十一谈：非激进型人格 227
离群索居 / 焦虑 / 怯懦 / 野性是缺乏社会化的表现
- 第十二谈：其他人格特质 244
开朗 / 欠缺思考能力 / 幼稚学童心态 / 卖弄学问 / 顺从 / 霸道 / 情绪与性情 / 命运迫害 / 宗教狂热
- 第十三谈：情感与情绪 257
分离性的情感 / 连接性的情感
- 结论：我们可以决定自己的命运 269
- 附录：教育对心灵所造成的影响 271

推荐序（一）：见自己，见天地，见众生

心理学界的一代宗师阿尔弗雷德·阿德勒虽然开创了深奥艰涩的个体心理学，却能以平易近人的方式，将这项宝贵的科学知识介绍给社会大众。阿德勒在1927年出版了这本《阿德勒谈人性》。此书是阿德勒长期与社会大众谈论如何了解人性的演讲录，内容旨在剖析人类行为或目的背后的人性与社会意识的交错纠葛，从而帮助人们追求心灵宽广与生命意义的提升。

这是一本将个体心理学的理论与实践，以浅显易懂的方式体现出来的重要著作。纵使距今已有九十年的历史；尽管人们的生活方式与所处环境不断更迭，然而，本书深探人性内心的科学洞见，却是深厚隽永、历久弥新，仍可提供今日读者一个理解人类行为及对性格分析的重要架构、系统、观点及方法。

阿德勒是正向心理学的先驱之一，正向心理学的发展目的也与个体心理学所强调的优势、健康、预防及成长等信念同出一源。1870年2月7日出生于奥地利维也纳的阿德勒，父亲是位米谷商人，他在六个手足间排行第二；在他后来发展的个体心理学理论中，提出老二这个手足位置，通常致力“平等”的追求与维护，并且倾向努

力探求“卓越或更好”以超越其兄弟姐妹。阿德勒在1911年因不再相信生物性驱力，而离开弗洛伊德的维也纳精神分析学会，之后筹组自由精神分析学会，并于两年后重新命名为“个体心理学会”。阿德勒关切的，是人学或对人的认识，他一生致力于促进社会成为一个更好的地方，甚于留下个人的传奇或成为一位传奇人物；其学术生涯充分体现出从精进自我到转身回头见众生的宗师风范。

如何认识与了解人类行为，一直是心理学界令人着迷的主题。阿德勒的个体心理学强调：

一、人类是一个社会性的存在体。于是，阿德勒提出社会兴趣或社会情怀、社群感或社会意识等概念，他相信人类所有的行为都是在社会环境及与社会互动中产生。因此，一个人的心理健康指标和个人的社会兴趣有着密切关联性；如何建立同伴认同感，如何投入合作与贡献，如何履行社会责任，以让这个世界变得更好，这是阿德勒所强调的良好健康生活样式。

二、人类的行为具有整合性、统一性或整体性以及目的性或目标导向性；也就是说，个体的生理和心理的运作会朝向一个最终的观点前进。阿德勒说：“生命就如同是朝向一个目标的行动。”

三、人类具有创造性力量，也就是人格具有克服阻碍、补偿及奋力追求卓越的动力，人们的内心深处总有一股力量，会努力地想从感受“自卑”、“不足”、“低头”或“负的”状态到迈向“优越”、“成功”、“抬起头”或“正的”状态。阿德勒认为，任何事情都可以使之变得不同，他也相信：“生命总会设法延续下去，而且在面对外

来阻碍与困境时，生命的力量绝不会还没挣扎、还没拼搏就先高举白旗。”

四、每件事情取决于人们所拥有的观点，人不仅只是反应，还是具有个人态度的个体，也就是个体以主观的现实来觉知外在的世界，我们需要在他人自己意识经验的框架内理解他人。阿德勒提及：“个体永远依据自己的评价与对目前问题的诠释来看自己”、“环境并不会决定我们，而是我们对环境的想法决定了我们”。的确，真实发生在我们身上的事远不及我们在这些所发生之事中做了什么或从中学了什么来得重要。

以上个体心理学对人类行为的见解，读者可以在《阿德勒谈人性》中望见，阿德勒如何将这些观念用生活化的方式诠释，并在具体的真实案例中，看见理论的实践及实践应用。诚如阿德勒的好友兼研究伙伴伯蓝·吴尔夫所言，《阿德勒谈人性》有着对人性深刻的见解，让我们认识自己也认识他人；重要的是，本书可以让读者窥探个体心理学的理论和施行方式，以及心理学家如何将个体心理学应用于心理服务工作中。

学习心理学，其实就像习武之人须跨越三个境界：见自己，见天地，见众生。相信透过阅读《阿德勒谈人性》，读者能在理论分析和案例故事中看见人类行为的巧妙之处，以及其行为背后所隐藏的目的或人们的渴求——归属感、能力感、价值及意义感。

透过了解，人们彼此可以开启对话；透过你对我（或我对你）的了解，我/你可以更加了解自己、增加自己的觉察，以及修正自己

所采取的行动方式和方向；了解是个具有动向的行动，而此行动也将让世界成为一个更好的地方。

《阿德勒谈人性》不仅可作为心理师、社会工作者或教育人士的问题指南，也非常适合为人父母及想认识阿德勒心理学或理解人性的大众阅读。这本心理学经典的独到之处，不单有益于提升自己的人性，还可以帮助人们磨练出顶天立地与关怀众生的宽广心灵。

台湾清华大学竹师教育学院教育心理与咨商学系教授

曾文志

2016年11月立冬 凤城

推荐序(二):还没学好的功课成了缺陷

2017年是阿德勒逝世八十周年,在这个时候出版《阿德勒谈人性》,实在别具意义。

其实这本书,在1990年就曾经出版过,当时的书名是《了解人性》。很有趣的巧合是,这本书就是阿德勒在维也纳的民众讲习所,以德语对着大众每周演讲一次所集结成的书。这是阿德勒第一本重要的心理学著作,在美国已经销售数十万本。

距离1911年跟弗洛伊德决裂之后,约十五年,书中已经有了相当多阿德勒“个体心理学”理论的雏形。这期间,欧洲在1914年发生了第一次世界大战,阿德勒也担任奥地利军队的战地医生。因此,我们不难理解,阿德勒在本书中,多次表现出对于权力欲、虚荣心、优越感的不满。

“……幸不幸福和当个第一名或者最杰出的人,毫无关系。如果老是灌输小孩当第一名这种观念,只会让他们的人生观变得狭隘,剥夺他们与他人好好相处的机会。”

“阿德勒在这本书中的理想,是期待一个人能摆脱自卑感的钳制,怀抱着‘社会意识’(社会兴趣),愿意跟人合作,贡献社

会。他以达尔文的演化论为基础，论证人类需要借着合作共处才能生存。”

他也亲身实践，致力倡导跟生活有关的心理学，与大众互动。1937年，因为前往演讲途中，他因心脏衰竭而病逝。此外，他不但曾在维也纳的公立学校创设多所儿童辅导诊疗所，更积极地训练专业人员，现场示范并教导群众处理跟家庭有关的问题。

很讽刺的是，从进化论衍生出来的优生学，被具有权力欲、虚荣心的政治人物，利用整体社会情绪，变成迫害犹太人的立论基础之一。因为阿德勒为犹太人，所以在1392年之后，他的临床讲义在奥地利大部分被禁止，许多阿德勒的追随者也遭到迫害。

虽然阿德勒没在书中指名道姓，也没有明白地针砭时政，不过看得出他在书中的苦口婆心。他写书的时候，正处在“一战”结束、“二战”之前的诡谲社会氛围中，他不断呼吁，社会要合作共处，所以非常关心教育与“家庭—性格养成”的基础。

“嘲讽小孩的行为形同犯罪”、“……父母还能避免任何外在的权威施加在孩子身上，不使他们成为不敢有意见的乖乖仔。外在权威这种有害的教养方式，可能会让孩子个性变得封闭，不敢说真话，并担心说实话的下场。教育小孩若施加压力，如同一把双面刃，有利有弊”、“了解人性这么重要的教育目标，至今还是没有人好好重视”……

可能由于看到儿童的困难，延伸成为成人的情绪与行为困扰，阿德勒非常重视儿童人权以及教育儿童的目标。其中，很重要的原

因是,了解一个人,常要从小时候开始。

“儿时留下的印象,会成为孩子成长时遵循的轨迹……人们在儿时遭遇的某些压力,会影响他们的生命观点,同时也会早早决定他们的世界观和宇宙观。”

所以,他希望透过训练与辅导,帮助儿童,进一步帮助成人,了解自己的行为目的,并透过老师、父母或自我引导,改变目标与行为。

“……我们有待学习的是,如何修正自己的观念,还没学好的功课成了缺陷,影响我们的生活,一直为此所苦。”“即使我们已经是成人了,却依然把小时候养成的偏见与错误观点当作圭臬在遵守,透过它们看世界……”

因此,阿德勒从社会意识与合作的必然谈起,配合着儿童的器官缺陷,谈教育、家庭、性别平等、性格形成、智力、早年回忆、梦、潜意识、手足排行、自卑感……以及各种情绪。阿德勒关心的范围很广,尤其他直接面对大众,我猜,这些也是要回应大众所关心的各种议题。

其实这八十多年来,心理学研究已经有长足的进步,各种研究也累积得非常丰厚,如变态、性格、社会、发展心理学以及这些年热门的认知神经科学,我们的思考已经超越阿德勒当时的知识范围。

譬如,以“器官缺陷”来说,我们关心的部分,已经不只局限在视觉、听觉或身体器官。目前我们已经对基因遗传、大脑组织以及认知功能缺损的认识,远远多于阿德勒当时。

“我们很肯定，所有注意力不足的病案，问题都出在追逐错误的目标。”

关于注意力不足，乃至于注意力缺陷、过动疾患，我们已经有社会、心理、生理，各种层面的理解。从这个角度看，某些阿德勒的思考，还需要透过现在的心理学知识，重新检视。

所以，阿德勒的研究方法，就目前来看，恐怕仍然过于粗糙。不过，我相信，就算现在的研究方法相对于过去，严谨且有效许多，但于一百年以后再回来看现在，也大概一样觉得粗糙。

不过，这实在无损许多人对于阿德勒的尊崇。我在阅读本书的时候，常常惊讶于阿德勒的敏锐与觉察，还有他许多观念的前瞻性。

“……男性不太愿意做的事则交由女性负责。结果，情势演变成男性一直设法支配女性，女性对于男性居于主导地位则是愈来愈不满。两性关系相互依存，彼此经常处在这样的张力下，最后一定会引起纷争、造成摩擦，这对两性而言都是痛苦的事。”

这样的思考，则延伸到教养层次——“要让孩子明了，母亲操持家务和父亲外出上班一样重要，并不容易。”即使是现在，我们都还正在努力地推广这个观念。在教导儿童性别观念的时候，也慢慢去除刻板印象的影响，让两性之间，懂得相互欣赏与合作，而不是排斥与打压。

“阳刚代表有价值的、有影响力的、成功的；阴柔表示顺从、谦

卑、附属。人们这种想法日渐根深蒂固,以至于在我们这个社会,举凡令人赞赏的特质,都带有阳刚色彩,而比较没有价值或者带有轻蔑意味的,都属于阴柔特质。男性最受不了别人说他们像个女人这种严重侮辱……任何事只要让人联想到女性特质,就一定低了一等。”

阿德勒认为,这种偏见会引发许多严重后果,也压抑了心灵成长,让活在社会里的女孩,失去信心和勇气,这么做是正确的吗?

阿德勒其实希望回到科学来探讨内在世界的现象,所以其思考辩证时,使用了概率、交互验证、假设验证、数据研究、医学实验等概念。

“心理治疗是一门必须对人性非常了解的科学”、“唯有仔细观察一个人整体的行为模式、心理状态、生活形态,从中看出各种单一行为的意义,我们才有办法针对这些单一行为进行判读”……对人类的心理探索愈多,我们愈能了解,我们所知有限。

“我们对于人性科学的研究还在实验阶段……”不只是当时的阿德勒,即便是现在的我们,对于大脑、心灵所发生的许多现象,仍有许多不足,也依然在持续努力之中。

读这本书,感觉像在跟大师对话。也明确感受到,阿德勒的许多概念,在其他后来的理论家,甚至大众心灵成长书籍之中,都能找到了受他影响的轨迹。

有些困惑让我感觉稍稍释疑,但有更多的困惑产生,让我更

有动力在临床实务中持续探索并进行讨论。我想，这是阿德勒带给我的能量，我非常珍惜，也很愿意跟各位朋友分享，一同来了解人性。

“千万不要任由自己沦为惯性行为的受害者。”

祝福您！

临床心理师

洪仲清

推荐序（三）：从了解人性到认识自己

四分之一世纪之前，回望那时的我，正在确定了生涯方向，“博士论文主题是什么呢？”我踌躇着，思索着，拿捏着，计划以什么样的时间表完成学业。坐在美国东岸马里兰大学校园宿舍里，一岁半小女儿靠在我身边，我心中有一个目标，孩子正在长大，所以，我要毕业，然后工作。

目的，主导着我们的生活，不就是这么简单？

然而，我们也不禁相信心理学说提及的因果决定论（determinism）。我，其实被过去我所受到的教养所影响，再加上天生气质交互作用，长成现在的样子。我的目标，看起来是我在做决定，然而事实上，是来自此刻之前的我所决定，又来自于此刻之前之前的我所决定。于是，步步往前回溯，过去的因，导致现在的果。所以，我是以前爸妈老师家里学校养成的我，不也是这样？因此，我下的这个目标，是被因果所决定？还是我的目的在引导？

“因果决定”往往让我们煎熬于“不可能再现过去，不可能再改历史”的痛苦或无力中。是的，阿德勒说，因果决定其实也没有错，那是看待人生的一种视角。然而，如果我们能够更认识自己，也想