

精神分析经典译丛

生命对你意味着什么

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著

ALFRED ADLER



◎ 国际文化出版公司

精神分析经典译丛

主 编：孙名之

副主编：陈 收 李肇翔 金 锋

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著

生命对你意味着什么

国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

生命对你意味着什么/[奥]阿德勒著;周朗译.

-北京:国际文化出版公司.2000.10

(精神分析经典译丛/孙名之主编)

ISBN 7-80105-828-3

I. 生… II. ①阿…②周… III. 生命哲学 IV. B083

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 69916 号

生命对你意味着什么

- 著 者 [奥]阿尔弗雷德·阿德勒
译 者 周朗
策划编辑 江红 陈杰平
出 版 国际文化出版公司
发 行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
排 版 博瑞激光照排厂
印 刷 工大印刷厂
开 本 850×1168 32 开
7.375 印张 160 千字
版 次 2000 年 10 月第 1 版
2000 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1—5000 册
书 号 ISBN 7-80105-828-3/B·20
定 价 14.00 元
国际文化出版公司地址
北京安定门内大街 40 号 邮编 100009
电话 64010831 64010840

《精神分析经典译丛》 出版说明

精神分析学说是奥地利精神病医生、心理学家弗洛伊德在 20 世纪初创立的。弗洛伊德最初是作为神经病学家和精神科医生来从事研究的。其研究对象主要是歇斯底里症患者。他发现歇斯底里症的根源主要不是由于生理的原因,而是在于深刻内在的心理因素。他将这种内在的心理因素归结为儿童期被压抑的性意识,并由此创立了“无意识性本能学说”,认为神经症的发作就是性意识的长期压抑最后总爆发的结果。弗洛伊德将他的发现加以总结,形成了一种全新的、最富创见的心理学说,并将这一学说全面推广到哲学、社会、宗教、文化领域,形成了一个庞大的思想体系。

但是弗洛伊德的思想体系有一个致命的缺点,即他的全部学说贯穿着生物学观点,否认人性的历史性,否认社会、文化因素对人格发展的影响。随着精神分析运动的发展,一些精神分析学家们不断批判性地发展弗洛伊德的思想,日益强调社会文化因素的作用,逐渐与弗洛伊德的学说分裂和分离。1911 年阿德勒就开始反对弗洛伊德的本能学说,强调社会条件和人际关系对人格发展的影响,建立了精神分析的个体心理学。此后荣格也独树一帜地建立了精神分析的原型理论。尤其是 40 年代在美国兴起的新精神分析学派即精神分析社会文化学派,因强调社会文化的作用而

1957 66

与弗洛伊德的精神分析形成鲜明的对立,其主要代表人物有荷妮和弗罗姆等人。其中弗罗姆将他的精神分析理论应用在资本主义的社会批判上,形成了独特的精神分析的人本主义思想。

在精神分析运动中,尽管出现了不同的思想,形成了不同的流派,但是精神分析学派总的还是有一些共同的东西,即强调儿童期的影响,强调压抑的作用,用病态的观点来看待现代的人性等。精神分析在第二次世界大战以后蓬勃发展,深入到西方社会、生活、思想、文化各个领域,融合到了整个西方社会之中,成了西方社会不可分离的一部分。究其原因,乃是因为两次世界大战对西方人性造成的戕害,以及后工业社会给人的精神造成的强大压力之故。

精神分析学说早在 30 年代就传入我国,近年来出版界也陆续翻译出版了一些精神分析学家的重要著作,尤其是弗洛伊德的重要著作,但是都较为零散,未见系统。在我国,随着高科技的发展,市场经济的深入,生活节奏日益加快,社会竞争日益增强,人们的心理压力越来越大,由此造成的精神苦闷越来越多。尤其是儿童,从小就面临着各种各样的压力,这些压力和苦闷如果得不到及时的缓解和宽慰,天长日久就会形成心理畸形和性格变态,导致病态人格或神经症。如何缓解精神压力,如何消除不良影响,如何避免病态人格,如何营造融洽的家庭氛围、和谐的社会环境,健康地生活和成长,这是我国学界面临的重要课题之一。基于此,我们组织翻译了这套《精神分析经典译丛》,希望能够给我国学界和广大读者提供一些参考。本译丛共 18 种,精心选取精神分析大师弗洛伊德、阿德勒、荣格、荷妮和弗罗姆的经典之作,分别从性欲、社会、生活环境、文化传统等方面对人的病态心理——大至精神疾患,小至日常笔误、舌误等过失进行了深入的精神分析。读书界完全懂得

要用正确的分析态度去研读这些著作,汲取其精华,剔除其糟粕,为我所用,这一点无需我们多说。这套丛书是我们精心组织人力翻译完成。尽管如此,其错误和不足之处在所难免,希望方家不吝赐教。

国际文化出版公司编辑部

1999年12月

生命对你意味着什么

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著

周 朗 译

此书谨献给所有家庭

希望你们从中学会更好地理解自己



ALFRED ADLER

《精神分析经典译丛》

责任编辑

(按姓氏笔划排列)

韦尔立	王逸明	江红	孙进军
陈杰平	李乃庄	李正堂	李海燕
李荣贵	李璞	张贵来	杨华
崔曙光	曾林	傅芝发	

目 录

第一章 生命的意义	(1)
生命的三项任务	(2)
社会感	(5)
成长期儿童的经历	(8)
早期记忆与梦	(13)
学会相互合作的重要性	(16)
第二章 心灵与肉体	(18)
心灵与肉体的相互作用	(18)
情绪的作用	(25)
心理特征和身体类型	(32)
第三章 自卑感与优越感	(36)
自卑情结	(36)
优越感的目标	(42)
第四章 早期记忆	(53)
了解个性的关键	(53)
早期记忆与生活方式	(55)
分析早期记忆	(57)
第五章 梦	(70)
过去对梦的解析	(70)

弗洛伊德派的观点·····	(71)
个体心理学的研究方法·····	(74)
第六章 家庭影响·····	(91)
母亲的作用·····	(91)
父亲的作用·····	(98)
注意与忽视·····	(105)
兄弟姐妹间的平等·····	(107)
家庭格局·····	(108)
第七章 学校的影响·····	(118)
教育的改变·····	(118)
教师的作用·····	(119)
课堂里的合作与竞争·····	(124)
评价孩子的发展·····	(125)
先天素质与后天培养·····	(127)
认识个性特征·····	(130)
对教育工作的一些观察·····	(133)
顾问会议的工作·····	(135)
第八章 青春期·····	(139)
何谓青春期·····	(139)
成人的挑战·····	(141)
青春期的一些问题·····	(142)
青少年的性欲·····	(146)
期待青春期·····	(150)
第九章 犯罪及其预防·····	(151)
理解犯罪者的心理·····	(151)

罪犯类型·····	(160)
合作的重要性·····	(166)
早期生活对于合作的影响·····	(170)
犯罪问题的解决办法·····	(173)
第十章 工作中的问题·····	(181)
平衡生活的三大任务·····	(181)
早期训练·····	(183)
找到孩子的兴趣所在·····	(186)
影响职业选择的一些因素·····	(189)
检查解决方法·····	(190)
第十一章 个人与社会·····	(192)
人类为统一而奋斗·····	(192)
缺少社会兴趣及无法与别人相联系·····	(194)
社会利益与社会平等·····	(199)
第十二章 爱情与婚姻·····	(202)
爱情、合作与社会兴趣的重要性·····	(202)
婚前准备·····	(206)
婚姻的承诺与责任·····	(210)
求爱·····	(214)
成功的婚姻·····	(215)
婚姻与男女平等·····	(219)

第一章 生命的意义

人类生活在“意义”的领域中,我们所经历的事物,并不是抽象的,而是从人的角度来体验的。即便是最原始的经历,也受限于我们人类的看法。“木头”指的是“与人类相关的木头”,而“石头”指的是“作为人类生活中因素之一的石头”。一个人如果试图脱离意义考虑环境,那将十分不幸。他将因此与他人隔离开来,而他的行动于人于己也将毫无益处。无人能脱离意义。我们是通过我们赋予现实的意义来感受现实的。我们所感受到的,不是现实本身,而是经过阐释的现实。因此,我们可以顺理成章地下结论:这一意义或多或少总是未竟的、不完整的,甚至不会完全正确。所以,意义的领域就是充满错误的领域。

如果我们问某人:“生命的意义是什么?”很可能他会哑口无言。绝大多数人根本不会思考这个问题或试图寻求其答案。这个问题确实自有人类以来就存在了,而且在我们的年代,有时候年轻人——老人亦如此——会这样发问:“活着为什么?什么是生命的意义?”但是也可以说他们只有在遭遇挫折后才会想起这样的问题来。假若一切都一帆风顺,他们不经历逆境的考验,这些问题就决不会提出来。人们在自己的行为中提出这些问题并找到答案,这不可避免。假若我们对一切言词都充耳不闻,而只专注地观察行为,我们会发现:任何人都有自己“生命的意义”,而且他的所有观

点、态度、行为、表情、礼貌、抱负、习惯及个性等都与这一意义吻合无疑。任何人的举止都表明他似乎只对生命的某种阐释深信无疑。他的一举一动都蕴藏着他对这个世界及自身的看法。这是他的断言：“我就是这样，世界就是那样。”这便是他赋予自己的意义和赋予生命的意义。

仁者见仁，智者见智。生命的意义不可胜数，并且如我们所说，每种意义都可能有其不实之处。既然无人知晓生命的绝对意义，任何能为人所用的意义就不是完全错误的。所有意义都介于这两个极端之间，然而我们也知道：有些意义很有效，有些却较糟糕，有些错小些，有些却错得大。我们还能发现什么为较好的阐释所共同具备的，什么为那些稍欠人意的阐释所缺少。我们可以从中找到真理的一个公共尺度，一个公共的意义。该意义能帮助我们解释与人有关的现实社会。在此，我们必须牢牢记住：“真”是针对人类而言的，针对人类的计划和意图而言。除此之外，别无真理。即使别有真理，也与我们无关。我们既无法知道这些真理，而这些真理也毫无意义。

生命的三项任务

任何人的生活都受限于三个约束，而且他必须考虑到这三个约束。它们构成了他的现实，因为他面对的所有问题都源于这三个约束。由于这些问题无时无刻不缠绕他，他因此总是被迫回答并处理这些问题。从他的答案里，我们就能发现他对生命意义的看法。

我们都生活在地球这个小行星上，而非其他地方。这是第一

约束。我们尽量利用地球上的各种资源和限制而生存。为了能在地球上延续自己的生命、确保人类的繁衍,我们必须发展自己的肉体 and 心灵,这是一个无法逃避的问题,它向每个人都提出挑战。无论我们做什么,我们的行为就是我们对人类生命状况的回答:它们揭示了什么东西是我们所认为是必要、合适、可能和可取的。我们是人类的成员之一,人类居住在地球上,任何答案都必须考虑到这一事实。

如果考虑到人类肉体的脆弱以及它给我们带来的潜在危险,重新评价我们的答案就极其重要了。为了我们自己的生活 and 全人类的利益,我们要使这些答案具有远见并且前后一致。正如做一道数学题,我们必须努力寻求答案,不能靠运气或猜测行事,而必须用尽全身解数坚定不移地从事此事。我们虽不可能找到一个能建立一劳永逸的真理的绝对完美的答案,然而我们必须用尽所有才能去找到相似答案。并且,我们要坚持不懈地为找到更完美的答案而奋斗。当然,我们受限在地球上,这会给我们带来各种有利与不利,这是所有答案都须考虑在内的事实。

第二个约束就是:无人是人类的唯一成员,我们身边有其他人,我们与他们息息相关。个人具有脆弱性和种种限制,这使他无法孤身一人实现自己的目标。如果一个人孤零零地生活,只想独自解决他的问题,那么他只会灭亡。他既不能延续自己的生命,也无法延续人类的生命。因此,由于个人的脆弱、缺陷和限制,他总是与他人相联的。一个人对于自己和全人类利益的最大贡献,就在于与他人相联系。因此,对于生活中种种问题的回答,都必须考虑到这个约束。我们的生活是与人相联的,一旦孤独而居,我们就会灭亡。这是所有回答都必须考虑到的事实。假若我们要生存下

去,甚至我们的情感都必须与这个最大的问题、计划和目标相协调,那就是:在这个与其他人一起居住的地球上,延续我们自己的生命以及全人类的生命。

我们还受限于第三个约束:人类由两性构成。个人以及团体生命的维持都须顾及到这一事实。爱情和婚姻就属于这个约束。任何男女的生命都会经历这一问题。面对这一问题人的所作所为,就是他对此的答案。人类有许许多多的不同方式以图解决这一问题。他们的行为总是揭示出他们所相信的唯一解决方式。

这三个约束构成三大问题:第一,我们的地球家园有种种限制,怎样在此限制下找到一个赖以生存的职业呢?第二,如何在同类中谋求一个位置,用以相互合作并且分享合作的利益?第三,人有两性,人类的延续依赖这两性的关系,我们如何调整自我以适应这一事实?

个体心理学发现,一切人类问题均可主要归为三类:职业类、社会类和性类。个人对于生命意义的阐释,无一例外地显示于他对这三大问题的反应之中。举个例子,如果有这么一个人,他没有爱情或者爱情不尽人意,工作又不是很努力,又没有多少朋友,而且还以为与其他人相处苦不堪言,那么从他生活里自愿承受的这些约束和限制,我们可以推断:他认为“活下去”是件苦不堪言而且险象环生的事,机会寥寥,而挫折无穷。他活动范围狭窄,这可以解释为表达了这样的观点:“生命意味着:保护自己不受伤害,把自己圈起来,逃离别人以不受损害。”

反过来,假若有这样一个人:他的爱情生活甜美融洽,工作成绩斐然、朋友很多、交游广泛而且成果累累。我们可以断言:这个人将生命视为富于创造性的事情,它充满机遇,而且没有克服不了