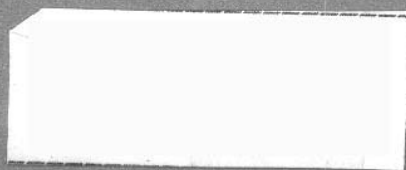
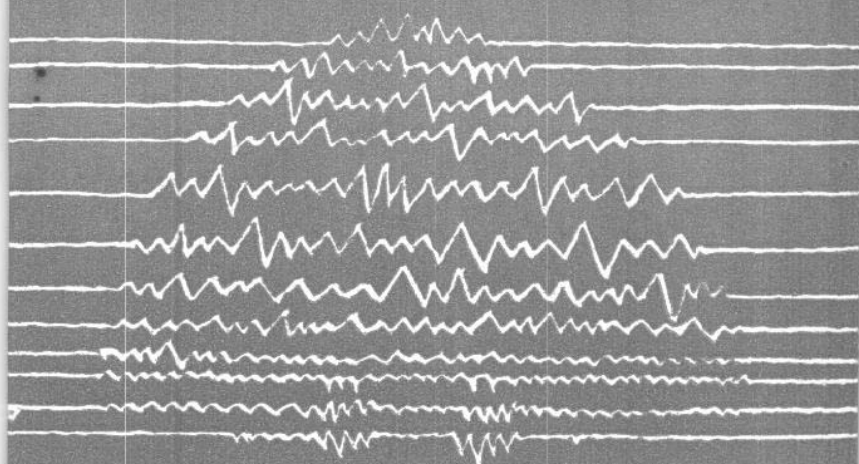


大众精神卫生丛书

691

自卑心理浅析

杨重建 许友群



福建科学技术出版社

自卑心理浅析

〔日〕关计夫 著

杨重建 许友群 译

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/36 5.111印张 2插页 92千字

1988年6月第1版

1988年6月第1次印刷

印数: 1—23,400

ISBN 7—5335—0128—4/G·23

定价: 1.25元

一、从心理学角度 看人类

解决课题的过程

如果说现代心理学阐明了人类的本质的话，那么，其最大的贡献就在于使人们认识到人类不是只图快乐的动物。

人类是贪图快乐的动物，这种看法自古就有。即使是现在，仍有不少人把这当作常识。古希腊的快乐主义者认为，人生目的在于获得快乐。近代英国哲学家约·斯·米尔（J.S.Mill）把快乐主义提高到更合理的理论高度，奠定了功利主义哲学，提倡所谓“最大多数人的最大幸福”就是人生的目的。在现代，弗洛伊德（S.Freud）的心理学理论把“快乐原则”作为人类的基本动机之一，更是人们熟知的了。

但是，人类是只图快乐的吗？炎夏里，人们艰苦登山，有的人还会因此而遭到不幸。若问他为何要置危险于不顾而苦苦登攀，登山家的回

答是：“因为那里有山”。这是光用“登山只是贪图快乐”所无法说明的。

秋天里孩子们举行运动会，最受欢迎的一个项目是障碍跑。像通常那样跑跑没什么意思，就特地设置了障碍物，让人们去克服。假如人类是贪图快乐、躲避痛苦的动物，他们为何设置障碍，自寻艰苦？

如今，世界上许多国家都朝着福利社会的目标发展。但是在以福利社会著称的瑞典，壮年自杀人数之多引人注目。如果说生活舒适，人们可以无忧无虑是政治上的理想，那么福利国家里自杀者众多就是矛盾的现象。据说，自杀的原因是厌倦和无聊。生活太富裕也会感到乏味的，厌倦得难以忍受时，就要寻死。这一来，人是贪图快乐还是寻找痛苦也闹不清了。

事实上，将快乐与痛苦截然分开，视为对立物是错误的。登山和障碍跑是艰苦的运动，但是乐趣自在其中。

能最清楚不过地说明快乐与痛苦不可截然分开这个道理的是嗜虐症现象。嗜虐症患者是靠受别人折磨来体验其无比快乐的。这是异常者的现象。然而，即便是常人，他遇到困难时也会振作精神努力去克服之，并从中获得快乐。

这样想来即可明白，人生就是寻找课题、解

决课题的过程。一个课题解决了，又要寻找另一个课题。什么课题也不需要解决的人生是非常无聊的。瑞典的壮年因无聊而自杀，老人因退休而迅速衰老，都说明了这个道理。

必须把这一点与将人生仅仅看作是力学过程的观点区别开来。把人生比作为力学过程，就是认为人生好比处在力学不平衡状态的物体为恢复平衡而运动。这种观点归根到底隐藏着把消除不平衡状态视为理想的观念。这与认为没有矛盾即是理想人生的想法恰好相同，而与我们所说的把人生看作为解决课题的过程是根本不同的。在解决课题的过程中，带来的紧张和紧张的消除不断交替。因而人生也像有人说的那样是紧张及消除紧张的过程，决不是单纯追求快乐的过程，这点已是不言而喻的了。

抱 负 水 平

人类是追求理想的存在。这是文化哲学对人所作的解释。但是，人们为了追求理想，应该首先追求更现实的目标。面对课题，许多情况下人们是一步一步，经过若干过程，达到最终的解决的。就是说，应先建立起中间目标，建立起现在就能解决的现实目标。这个想达到现实目标的主

观标准，我们称之抱负水平。阐明这一抱负水平在解决课题过程中所具有的极其重要的意义，是心理学对人类研究的又一贡献。

抱负水平与我们的成功体验和失败体验密切相关。完成的结果达到抱负水平时，我们就会得到成功的体验；而达不到时，就产生失败感。在考试中取得85分，对于抱负水平确定为80分的人来说，是个成功，而对于想取得90分的人来说，只能产生失败感。同样，即使成为百万富翁，也未必一定是成功者，而曲肘为枕、喝生水吃黑面包度日的生活，对于索罗（Henry David Thoreau）^①这样一个隐居者来说却是幸福的。因而成功和失败是由抱负水平与成绩的关系决定的，并没有一律的标准。这一心理学的发现，提供了对人的新的评价方法。

然而，抱负水平既可能达到，也可能达不到，人们处于成功与失败两种可能性之间。这种情况就像赌博。在这个意义上，可以说人生是一场赌博。这一看法难道不深刻吗？帕斯卡（Blaise Pascal）^②说信不信神，是命运的安排。这是

①索罗（1817～1862）：美国的思想家、文学家。在马萨诸塞州康科德的沃尔登湖畔建起了弹丸小屋一个人居住，与自然为友，过着清高的清教徒生活。——译者

②帕斯卡（1623～1662）：法国哲学家、数学家、物理学家。晚年兴趣转向神学。——译者

最大的赌博。玩弹球、参加奥林匹克、入学考试、结婚、选举，这一切都可以说是赌博，因为它们都包含着成功或失败两种可能性。

人类不是一举向理想奋进，而是代之以缓缓建立现实目标，一步一步前进。这是因为理想的目标太高就不可能成功，但若是等到绝对保险、无疑成功再为之努力，又毫无兴致了。人感到兴趣而奋起，那就是赌博状态。这种状态最容易激起某种动机。有的人热衷于观看赌博性自行车赛或赛马。他们赌赢了想再赢，不肯撒手，赌输了想扳回来后才罢休。这样一来，输也好赢也好，赌博都停不下来，旁观者怎么劝告也听不进去。赌博对他们就是这么有魅力。

抱负水平不是固定不变的。若达到了最初确定的某个标准，则下一个标准就得提高。相反，若几经努力仍达不到所确立的标准，就要降低标准。抱负水平的这种变化还存在着个人差异。有的人一遇挫折就灰心丧气，降低抱负水平；有的人多次失败，仍不屈不挠，坚持最初确定的抱负水平。有的人把抱负水平定得远高于自己已取得的成绩；有的人则使两者的差距尽可能小些。心理学上把这叫做差异分数，并据此尝试性地设定了性格的类型。自卑感与性格的关系特别深。

自卑感与性格的关系特别深。

自 卑 感

如前所述，人们在解决课题的时候，总是先确立一定的抱负水平。但是，抱负水平不是仅仅针对课题，它也针对他人。例如，一个学生希望自己的学习成绩比以往有所提高，并希望能超过其他同学处于领先的地位，在此，第一个愿望是针对事项的抱负水平，第二个愿望则是针对他人的抱负水平。并且，依成绩是否达到这种针对他人而言的抱负水平，也将产生成功或失败的体验。为了区别，在这里我把这种体验称为胜利感和败北感。

正像针对事项的抱负水平与针对他人的抱负水平不是一回事一样，成功和失败的体验与胜利和败北的体验不是一回事。参加奥运会的人都想发挥自己的最高水平。如果如愿地发挥出了从未有过的高水平，他就能体验到成功感。但是，如果竞争对手的成绩超过了他，因而在比赛中失利，那他也就体验到败北感。如此一想即可明白，仅以成败论人生是不够的。人是社会性的动物，如何摆正自己与他人的关系历来是人们十分关注的事。

抱负水平是随成绩而不断变动的，取得了一

点胜利之后，没有不想取得更大胜利的。天外有天，欲望是无止境的。特别是自己有弱点的话，对于这一点更容易有一种输给别人的败北感，这就是自卑感。它是一种觉得自己不如别人并因此而苦恼的感情。

这种感情只在认为自己与之条件相同，因而不该不如人的情况下才产生的。在比较自己与别人的优劣的时候，若发现对手太强，自己相差甚远的话，就不想与之竞争了，因而不会产生苦恼。换言之，这成不了现实目标。孩子认为自己不如大人，学生认为自己不如老师，非专业人员认为自己不如专业人员，都属于这种情形。

怀有自卑感是因为感到自己不如别人，其实他并不一定比别人差。就是说，自卑感是本人的主观感情，与实际是否不如似无关系。是优秀的人自认不如而苦恼的一种感情。相反，智力极其低下的人不感到自卑，他们在客观上能力差，在主观上并不为之苦恼。因此，全然没有自卑感也就决不可能成为一个卓越的人。

也有的人不与别人相比较，却把自己的现在与过去的状态作比较并因此而苦恼，产生罪恶感，受后悔念头的责备；或者为将来的理想与自己的现实状况之间的差距而苦恼，这就是不完全感、乏力感和不安感。这种与自己本身的搏斗，从起

源的角度来看，也是与他人的社会关系的先导。社会关系内在化，就成了自己对自己的关系。因此，从广义上可以说，这也是感到自己不如别人的感情。

自卑感的补偿行动

这是阿德勒（Alfred Adler）^①还很幼小时的事。一天早上，他醒来发现，睡在同一张床上的一个兄弟已经死了。对这个恐怖的经历，他作出了适合他的前途的反应。他决心成为一名能与死亡作斗争的医生。

阿德勒刚刚毕业当上医生的时候，在观察解剖用的尸体的过程中偶然发现了重要的事实：心脏瓣膜症患者的心脏比普通人的心脏肥大得多。他认为，这可能是由于瓣膜的障碍，流入肺部的血液不足，为了弥补这一缺陷致使心脏肥大的。

阿德勒查明，其他脏器同样具有生理代偿作用：切除了一只肾脏，另一只健康的肾脏会比普通状态显著增大；一只肺脏损坏，另一只肺会比一般的发达；若发生骨折，骨折处会形成很厚的骨痂。这些现象不能认为是偶然的，因为它们经常发

^①阿德勒（1870～1937）：奥地利精神病学者，个体心理学创始人。——译者

生。他终于得出结论：生物在机体存在缺陷时，是靠自我保护机能发挥长处来补偿的。

阿德勒很自然地把这种生理代偿作用的原理移用到心理代偿作用的研究中去。他注意到，生理的代偿作用为无意识地产生的，但是，人一旦意识到自卑感，就具有很强的意志，要弥补其缺陷。古雅典雄辩家德摩斯梯尼（Demosthenes）就是一个典型的例子。

少年时代，德摩斯梯尼呼吸困难，声音微弱，而且严重口吃。那个时代的希腊非常崇尚雄辩术，自然，小德摩斯梯尼立志要当雄辩家。为了使声音变得强有力，他站在海岸上，口含小石头大声喊叫。并且，为了增大肺活量，一边演说一边跑步登上小山丘。他还在镜前摆上姿势，练习向观众招手致意，背诵希腊悲剧。即使这样，他还不满足，索性把自己关在地下室，将一边头发剃掉，除了吃饭和睡眠的短暂中断外，所有精力都用来钻研辩论术。这样，他把修昔底德写的8卷帕罗奔尼撒战争史全部抄了8遍。他还雇用第一流演员，向他学习发音、演说、姿势、态度等等。28岁时，德摩斯梯尼从地下室出来，参加雅典的辩论大会，取得了完全胜利，此后二千多年间，德摩斯梯尼作为雄辩之父一直受到人们景仰。

德摩斯梯尼不过是一个例子，现实生活中还

可以列举出无数例子。”

阿德勒进一步发挥了这一观点。他认为，虽然人在动物中是最弱的，在力量、牙齿和爪子方面，人都不如其他动物，但是，人的长处正是隐没在这个弱点背后。由于自卑感，人使自然界孕育出最伟大的奇迹，这就是人的大脑。

在所有的动物中，只有人类意识到自己的不足，只有卓越的人类怀有自卑感，只有人类为弥补其不足而努力。这就是人类之所以成为人类的原因。这样看来，以自卑感及其补偿行动来认识人类的心理学，也许可以说是教给了人们以智慧，使他们知道如何探索人类最深层的本质。心理学应该是一门帮助人们成为“了解人类的人”的学问。

二、自卑感心理

出人头地与自卑感

我在九州大学工作的时候，每年一二月份都要对大约七百名要上小学的儿童进行教育咨询。见到带领着将要入学的孩子前来咨询的母亲，我不由地为她们的爱子真情而感动。她们的爱心是真切的。做父母的那种焦虑、不安、希望以及竞争心理，也可从中窥见一斑。

进行智力测验，每年智商的平均值都在120以上。为了尽可能取得较高的智商值，当父母的会多次让孩子进行智力测验练习。自从小学实行入学前进行智力测验的做法以来，父母们变得更加神经质了，似乎都想在学校的测验之前演练演练。其中，有的人是想试试看，孩子是否具有上教育大学附属小学或私立小学的条件。像附属小学这样被挑选出来的学校当然有其长处。但是，这些学校的学生往往缺乏一般孩子的生活体

验，容易脱离在一般学校就学的朋友。而了解普通学校中非正常儿童和低能儿童的情况也是很重要的人生经验。当我们把这些情况告诉家长时，他们却一点也不理解。希望进入这种特定小学，是因为这是进入特定初高中的必要准备阶段。从小学算起不到第十年是升不了高中的。但是宁可牺牲这九年也要让自己的孩子进入特定学校的固执念头是从哪儿来的呢？

这是因为这些家长回顾自己的生活时，觉得自己的孩子应该在最有利的环境中度过，在竞争中获胜。也有人由于自己在竞争中未能得到这梦幻般的乐园，所以衷心地期望自己孩子能拥有这失去的乐园。

加减和文字的学习，是从一年级入学后才开始的，然而多数孩子入学前就有了大约一年级第一学期末的学力。不具备这种学力，家长就会感到担心。入学前就教孩子，入学后他们将丧失新鲜感和激情，当然也就容易造成注意力分散。但是周围的人都在教，唯独自己不教孩子，又感到不放心。父母就是这样对周围感到惴惴不安，像驱使赛马一样驱使自己的孩子。孩子在父母的影响下处于持续紧张之中，唯恐落在人家后头。

从家庭的小圈子走向学校，这在孩子的生活中是个巨大的变化。就连鞋子脱下后放置在一大

排鞋箱里，回家时能否准确无误地找到自己的鞋子，也成为不安的根源。进了教室，有几十位伙伴。在那里，老师一个个点名，被点到的人得响亮应答。至于何时点到自己，最初全然不知道。要是贸然应答，点到的却可能还是别人的名字，或是同姓同名者。自己认为已响亮应答了，可当老师要求“再清楚地说一遍”时，就会完全失去自信。因为这个原因，不少孩子讨厌学校生活。六年间在学校里竟是寡言少语。父母挂念着孩子，前来班上听课。然而，在众多同学中，自己的孩子完全不举手。即使举了手，也只是提心吊胆地低低举着。其他孩子精神饱满，争先恐后地举手，要求发言。相比之下，自己的孩子一点口头表达能力也没有，真是急死人。回家后，父母责备孩子为什么不举手发言，这样一来孩子变得更加胆怯了，越发不敢举手。

不仅学校的情况是这样。近来，不少孩子都学习一两种技艺。这里也多少反映了父母的虚荣心。他们并不是注重孩子的兴趣与能力，而是因为四邻的孩子都在学，为了不输给人家才让自己的孩子去学的。并且，因受刺激，孩子也滋长了虚荣心。结果孩子变得没有自主性，认识不到别人有别人的优势，自己有自己的特长，剩下的只是一种类似担心乘不上公共汽车的焦虑。

升学考试对初中高年级学生或高中生有决定性的影响。因此，他们各自暗中用功，在同学面前却佯装若无其事。自己的志愿或报考学校，他们对朋友保密，希望巩固有利的地位。他们无暇光顾俱乐部活动或学生会活动，一心为了升学，枉度了大好的青春。

一位女大学生写道：

“回顾自己的过去，感到中学时代真是味同嚼蜡。本该无忧无虑的少女时代对我来说却百无聊赖，心灵深处总是留下阴影。经过很长的时间我才觉察到，自己受虚荣心，无意义的竞争心理的驱使，错过了大好的少女时期，这是多么愚蠢啊。

“高中阶段，为了上大学，尽管讨厌还是不得不埋头读书。在高考复习最紧张时，我突然疑心重重，因此高三的成绩一落千丈。在这样的状态下投考，好容易总算合格了。

“过分强调唯理主义，就不能成为合格的人。可以说自己是在初高中阶段形成了不愿社交、不接触社会的畸型性格的。要是将来我能成为一名教师，我决不让我的学生一天到晚啃书本。”

复习用功的结果，这位优秀女学生考进了九州大学。但她却哀叹，为了升学考试，自己的性

格给扭曲了。在这里可以看到她对自己人格的强烈自卑感。这与其说是本人的罪过，不如说是驱使人们这样做的社会的罪过。

新闻界曾经报道过评论家秋山惠子女士的儿子高中毕业后在银座开咖喱饭店，决心让大家吃上可口饭食的事例。从自己的才能、能力和兴趣出发，执着为社会服务的使命感，这是与出人头地完全不同的生活方式，是正确的生活方式。然而这竟然也成了一条新闻，可见是罕见得很。出人头地的风气充斥社会，是造成自卑感的重大原因。

心理创伤与自卑感

在现代，自卑感是从鼓励出人头地的社会风气中产生出来的。同处在这样的社会中，那些怀有强烈自卑感的人往往是由于有着某一特别严酷的经历。用心理学的术语来说就叫做“心理创伤”。

一位大学生就曾经有过这种创伤：

“我在上小学一年级的時候，学校曾经组织全校学生参观东京早稻田的大隈重信侯的住宅。我们从早稻田小学步行来到大隈府上。进屋之前，先在庭院里稍等片刻。这时不知何故，我想