

新潮文庫 55

What Life Should Mean to You

自卑與超越

精神分析大師

阿德勒 著 黃光國 譯



自卑與超越

新潮文庫 55

原著者	A · 阿	德	勒
譯者	黃	光	國
發行人	張	清	吉
出版者	志	文	出 版 社
地址	臺北市中山北路七段82巷10弄2號		
郵政劃撥	0 0 0 6 1 6 3 — 8 號		
電話	八 七 一 九 一 四 一	八 七 一 九 一 五 一	
初版	六	十	年 六 月
再版	七	十	四 年 十 月
行政院新聞局登記證 局版臺業字第 0950 號			
法律顧問	林	金	發 律 師
印刷所	大	誠	印 刷 廠
地址	台 北 市 萬 大 路 71 巷 9 號		

定價 90 元

(缺頁或裝釘錯誤隨時可調換)



新弗洛伊德學派創始人之一精神分析大師：阿德勒（A. Adler 1870—1937）

but 75/03



精神分析大師：阿德勒 (Alfred Adler, 1870—1937) (素描畫像)

譯者序

思想是從生活之中孕育出來的。在閱讀一本書之前，如果能够先了解作者的生平，那麼對了解作者的特殊見地，必然有很大的幫助。

A·阿德勒 (Alfred Adler) 一八七〇年出生於維也納郊外一個米穀商人的家庭中，排行第二。他的家庭富裕，全家都熱愛音樂，但是他却認為他的童年生活並不快樂。不快樂的原因來自他的哥哥，他覺得自己不管怎麼努力都無法趕上哥哥的成就。他的哥哥是母親的寵兒，他的父親却比較寵愛他。他自小患有駝背，行動不便，因此，他哥哥的蹦蹦跳跳使他自形慚愧，而覺得自己又小又醜，事事都比不上他的哥哥。儘管如此，他却是個友善而又隨和的孩子。五歲那年，他患了一場幾乎使他致命的病，痊癒之後，他便決心要當醫師。以後，他說他自己的生活目標就是要克服兒童時期對死亡的恐懼，他的許多心理學上的觀點都可以從他童年時代的記憶中，尋出其蛛絲馬跡。

後來，他進了維也納大學。一八九五年得到了醫藥學位。兩年後，他和來自俄國的留學生蒂諾菲佳娃娜 (Raissa Tinofejewna) 結了婚。她是個飛揚拔扈、能言善道的女性，最關心她祖國的社會改革。她的特立獨行和阿德勒所處階級的保守風氣並不十分協合，阿德勒在他的回憶

錄裏說：男女平等這件事，說比做容易得多。由此可見，他們的婚姻最初可能有些小磨擦，不過後來兩人倒也能相敬如賓，白首偕老。

他在維也納居住的期間，也像維也納人一樣，經常到咖啡館和朋友及學生們一起飲酒作樂，談天說笑。他友善謙和，不拘小節，因此和三教九流的人都交上了朋友。

阿德勒曾經熟讀佛洛伊德所著的「夢的解析」一書，他認為它對於了解人性有莫大的貢獻。有一度，他曾在維也納一本著名的刊物上，寫文章辯護佛洛伊德的觀點，結果佛氏寫信給他，邀他加入佛氏所主持的討論會——有人因此而認為阿德勒是佛氏的學生，其實大謬不然，他們是並駕齊驅，等量齊觀的。雖然他的觀點和佛氏迥然不同，但是，他仍然在一九〇二年加入了佛氏的集團。此後，他即成爲此一集團的領導人之一，飽受佛氏的讚譽，並繼承佛氏之後，成爲維也納心理分析學會（Vienna Psychoanalytic Society）的主席，及心理分析學刊（*Zentralblatt für Psychoanalyse*）的編輯。

一九〇七年，阿德勒發表了有關由身體缺陷引起的自卑感及其補償的論文，而使其聲名大噪。他認為：由身體缺陷或其他原因所引起的自卑，不僅能摧毀一個人，使人自甘墮落或發生精神病，在另一方面，它還能使人發奮圖強，力求振作，以補償自己的弱點。例如古代希臘的戴蒙斯賽因斯（*Demosthenes*）原先患有口吃，經過數年苦練竟成爲名演說家。美國的羅斯福總統，患有小兒麻痺症，其奮鬥事蹟，更是家喻戶曉之事。有時候，一方面的缺陷也會使人在另一方面

求取補償，例如尼采身體羸弱，可是他卻棄劍就筆，寫下不朽的權力哲學。諸如此類的例子，在歷史上或文學上真是多得不勝枚舉。

早先，佛洛伊德已經主張：補償作用是由於要彌補性的發展失調所引起的缺憾。受了佛氏的影響，阿德勒遂提出男性欽羨（*masculine protest*）的概念，認為不論男性或女性都有一種要求強壯有力的願望，以補償自己不够男性化之感。

以後，阿德勒更體會到：不管有無器官上的缺陷，兒童的自卑感總是一種普遍存在的事實；因為他們身體弱小，必須仰賴成人生活，而且一舉一動都受成人控制之故。當兒童們利用這種自卑感作為逃避他們能够做的事情的藉口時，他們便會發展出神經病的傾向。如果這種自卑感在以後的生活中繼續存在下去，它便會構成「自卑情結」。因此，自卑感並不是變態的象徵，而是個人在追求優越地位時，一種正常的發展過程。

此時，佛洛伊德將阿德勒的觀點認為是對自我心理學（*ego psychology*）的一大貢獻，可是却覺得它未談及本我（*id*）和超我（*superego*）等部分，而且所謂的補償作用也祇是自我的一種功能而已。這時候，阿德勒的觀點尚未自成一個獨立的系統，然而，當阿德勒主張補償作用是其中心思想時，兩人便勢同水火了。

起初，兩人還彼此容忍對方，可是當佛氏要求阿德勒登在其學刊上的文章要先受楊格（*Jung*）的檢查時，他們便正式鬧翻了。佛氏致書給心理分析學刊發行人：要把學刊封底裏阿

德勒的名字除掉，否則就把佛氏自己的名字去掉！維也納心理分析學會爲了阿德勒的觀點曾經開了許多次會，由於佛洛伊德和其他許多人都堅持阿德勒的觀點無法見容於心理分析學派，阿德勒便率領他的一羣跟隨者退出心理分析學會，而另組「自由心理分析研究學會」(Society for Free Psychoanalytic Research)，並自稱其研究爲「個體心理學」(Individual Psychology)。

在和佛洛伊德決裂之後，阿德勒便摒棄了佛氏泛性論的心理分析觀點，他譏之爲對性的迷信，並以社會的概念來解釋男性欽羨。他並不否認潛意識動機的實在性，但是他却比佛氏更重視自我的功能。他也不否認夢的解釋有重要性，不過他却認爲夢是解決個人問題的一種方法，而不像佛氏那樣，事事都以性來解釋。例如奧迪帕斯情結的發生，他也認爲祇是被寵壞孩子對母親的依賴而已。當然，性慾是存在的，不過它和饑餓或口渴一樣，這種生物學上的因素祇有在追求優越地位時，才能進入心理學的領域。

一九一一年有一位德國哲學家懷亨格 (Hans Vaihinger) 出版了一本書，叫做「『虛假』的心理學」(The Psychology of "As If")，它對阿德勒的思想立刻產生了重大的影響。懷亨格主張：人類都是憑藉一些在現實上不存在的虛假目標而生活着的。我們認爲宇宙是一個井井有條的實體，並以此種虛假的觀念爲基礎，作出種種行爲，其實宇宙是紊亂不堪的。我們造出了虛假的上帝，並且裝模作樣，彷彿祂是眞有其人一般，其實那裏有什麼客觀存在的神？儘管

這些東西在經驗上都是虛假的，我們却不懷疑其真實性，我們的思想和行為也都深受其影響。阿德勒把這種概念引用到心理學上，尤其是因果關係的問題。佛氏把因果關係當做是心理學的一項基本定律，他強調兒童時期的經驗對人格有決定性的影響，但是阿德勒却在懷亨格的概念中看到足以打倒佛氏觀點之物。他認為：促使人類作出種種行為的，是人類對未來的期望，而不祇是其過去的經驗。這種目標雖然是虛假的，它們却能使人類按照其期待，作出各種行為。個人不僅常常無法了解其目標的用意為何，有時他甚至不知其目標何在，因此，這種目標經常是屬於潛意識的。阿德勒把這種虛假的目标之一稱為「自我的理想」，個人能藉之獲得優越感，並能維護其自我的尊嚴。

在第一次世界大戰期間，阿德勒曾在奧國軍隊中服役，充當軍醫。以後，他又曾在維也納的教育機構中從事兒童輔導的工作。此時，他發現：他的觀點不僅適用於父母和子女間的關係，而且可涵蓋師生關係。他對教師們的影響既深且遠，有許多個體心理學家都是出身自將其觀點活用於教育上的教師。

在一九二〇年左右，阿德勒便已經聲名遠播了。在維也納，有許多學生和跟從者包圍着他，他和他們一起渡過了許多時光。然後，他便周遊各國，到處講學。一九二六年，他初抵美國，受到熱烈歡迎，一九二七，他受聘為哥倫比亞大學講座，一九三一，他又受聘為長島醫學院（Long Island College of Medicine）教授。同年，他出版了這本書，原名為「生活對你應

有的意義」(What Life Should Mean to You)。

一九三四，阿德勒決定在美國定居。次年，他創辦了國際個體心理學學刊 (International Journal of Individual Psychology)。一九三七，阿德勒受聘赴歐洲講學。由於四處爭聘，他有時甚至一天之內要分赴兩個城市演講。過分勞累的結果，他終於因為心臟病突發，而死於蘇格蘭亞伯丁市 (Aberdeen) 的街道上。

阿德勒一生著作豐富。筆者之所以選擇此書，不僅是因為此書著成於阿德勒思想最為成熟的一九三二年，書中所言能包括阿氏最主要的思想；而且是因為此書平易近人，結構嚴謹——阿德勒的著作大多是依其演講稿寫成的，因此略嫌散漫——是以筆者不揣淺陋，勉力譯成，書中若有疏漏之處，尚祈讀者先進不吝指正。

又本書在翻譯期間承蒙瞿海源學長對翻譯技術多方指導，朱品芳、陳麗明、陳竹華三位同學不厭其煩地訂正我多處的錯字，均令我十分感激。尤其是摯友陳正承，抱病為我檢閱全書，更是令我感激萬分，謹此一併致謝。

六〇、一、三〇 黃光國 謹識于

國立臺灣大學
心理學研究所

本書簡介

自從心理分析大師佛洛伊德以泛性論爲基礎，主張人類的一切行爲均可溯源於「性」以來，便有許多繼起的精神分析學家紛紛提出不同的意見，對佛洛伊德的泛性論作革命性的修正。這些新的觀念統稱爲「新心理分析學派」，其創始人A·阿德勒，以「自卑情結」爲其中心思想，創立了「個體心理學」，認爲人類的行爲都是出於自卑感及對自卑感的克服和超越。阿德勒以平易輕鬆的筆調，描寫自卑感的形成，它對個人行爲的影響，以及個人如何超越自卑感，將其轉變成對優越地位的追求，以獲取光輝燦爛的成就等，有最詳盡的分析。凡是想克服自卑感，培養自己優雅氣質和高尚風度的現代人，這是一本不可不讀的名著。

作者簡介

阿弗烈得·阿德勒 (Alfred Adler, 1870~1937)，當代歐洲最著名的心理分析學家。一八七〇年生於奧國一個富裕的米穀商人家庭，全家都熱愛音樂。一八九五年畢業於維也納大學，並獲該校博士學位。他最初是佛洛伊德的忠實信徒，追隨佛氏研究精神分析學。一九二二年後和佛氏分道揚鑣，自成一派。經過艱辛鑽研的結果，他創建了以「自卑情結」為中心思想的新心理分析學派：「個體心理學」。阿德勒認為人類一切行為都是出於「自卑感」及對自卑感的克服。他把是項理論實際應用於教育方面，已獲致相當的成果。一九三七年在講學途中因心臟病死於蘇格蘭。主要作品有『自卑與超越』、『人性的研究』、『個人心理學的理論與實驗』、『自卑與生活』。

目錄

譯者序	一
一、生活的意義	一
二、心靈與肉體	一九
三、自卑感和優越感	三九
四、早期的記憶	五八
五、夢	七八
六、家庭的影響	一〇一
七、學校的影響	一三一
八、青春期	一五三
九、犯罪及其預防	一六五
十、職業	二〇一
十一、人及其同伴	二一二
十二、愛情與婚姻	二二一

一、生活的意義

人類生活於「意義」的領域之中。我們所經驗到的，並不是單純的環境，而是環境對人類的重要性。即使是對環境中最單純的事物，人類的經驗也是以人類的目的來加以衡量的。「木頭」指的是「與人類有關係的木頭」，「石頭」的意思是「能作為人類生活因素之一的石頭」。假使有那一個人想脫離意義的範疇而使自己生活於單純的環境之中，那麼他一定非常不幸：他將自絕於他人，他的舉動對他自己或別人都毫不起作用，總之，它們都是沒有意義的。我們一直是以我們賦予現實的意義來感受它，我們所感受的，不是現實本身，而是它們經過解釋後之物。因此，我們可以順理成章地說：這些意義多多少少總是不完全的，它們甚至是不會完全正確的。意義的領域即是充滿了錯誤的領域。

假如我們問一個人：「生活的意義是什麼？」他很可能回答不出來。通常，人們若不是不願用這個問題來使自己困擾，就是用老生常談式的回答來搪塞它。然而，自有人類歷史起，這個問題便已經存在了，在我們的時代，青年們——較老的人們亦是如此——也常會爆發出這樣的呼號：「我們是為什麼而活？生活的意義是什麼？」不過，我們可以斷言：他們祇有在遭受到失敗的時候，才會發出這種疑問，假使每件事情都平淡無波，在他們面前也沒有困難的阻礙，那麼這個問題

題便不會被訴之於言詞。每個人都祇把這個問題和對它的答案表現於自己的行為之中。如果我們對一個人的話語充耳不聞，而祇觀察他的行為，我們將會發現：他有個人的「生活意義」，他的姿勢、態度、動作、表情、禮貌、野心、習慣、特徵等等，都遵循此一意義而行。他的作風表現出：他好像對某種生活的解釋深信不移，他的一舉一動都蘊含有他對這個世界和他自己的看法，他似乎斷言：「我就是這個樣子，而宇宙就是那種型態」，這便是他賦予自己的意義以及他賦予生命的意義。

隨人而異的生命意義是多得不可勝數的。而且，我們說過，每一種意義可能多少都含有錯誤的成份在裏頭。沒有人擁有絕對正確的生命意義，而我們也可以說：祇要是被人們應用的生命意義，也不會是絕對錯誤的。所有的意義都在這兩極端間變化。然而，在這些變化裏，我們却可以將各種回答分出高下：它們有些很美妙，有些很糟糕，有些錯得多，有些錯得少。我們還能發現：較好的意義具有那些共同特質，而較差的意義又都缺少那些東西。這樣，我們可以得到一種科學的「生命意義」，它是真正意義的共同尺度，也是能使我們應付與人類有關的現實的「意義」的在此，我們必須牢牢記住：「真實」指的是對人類的真實，對人類目標和計劃的真實。除此之外，別無真理。如果還有其他真理存在，它和我們也沒有關係，我們無法知道它，它也必然是沒有意義的。

每個人都有三條重要的連繫，這些連繫是他必須隨時耿耿於懷的。它們構成了他的現實，他

們面臨的問題都是這些連繫所造成的。由於這些問題總是不停地纏繞着他，他也必須不斷地回答這些問題，他的回答即能表現出他對生命意義的個人概念。這些連繫之一是：我們居住於地球這個貧瘠星球的表面上，而無處可逃。我們必須在這個限制之下，藉我們居住之處供給我們的資源而成長。我們必須發展我們的身體和心靈，以保證人類的未來得以延續。這是個向每個人索取答案的問題，沒有人逃得了它的挑戰。無論我們做什麼事，我們的行為都是我們對人類生活情境的解答：它們顯現出我們心目中認為那些事情是必要的，合適的，可能的，有價值的。這些解答又都被「我們屬於人類」以及「人類居住於此一地球之上」等事實所限制。

當我們考慮及人類肉體的脆弱性以及我們所居住環境的不安全性時，我們可以看出：為了我們自己的生命，為了全體人類的幸福，我們必須拿出毅力來界定我們的答案，以使它們眼光遠大而前後一致。這就像我們面對一個數學問題一樣，我們必須努力追求解答。我們不能單憑猜測，也不能希圖僥倖，我們必須用盡我們能力所及的各種方法，堅定地從事此事。我們雖然不能發現絕對完美的永恆答案，然而，我們却必須用我們的所有才能，來找出近似的答案。我們必須不停地奮鬥，以找尋更為完美的解答，這個解答必須針對「我們被束縛於地球，這個貧瘠星球的表面上」這件事實，以及我們居住的環境所帶給我們的種種利益和災害。

現在，我們討論第二種連繫。我們並不是人類種族的唯一成員。我們四週還有其他人，我們活着，必然要和他們發生關聯。個人的脆弱性和種種限制，使得他無法單獨地達到自己的目標。

假使祇有他孤零零地活着，並且想祇憑自己的力量來應付自己的問題，他必然會滅亡掉。他無法保持自己的生命，人類的生命也無法延續下去。他必須和他人發生連繫，此種連繫是因為他的脆弱、無能和限制所造成的。個人為自己的幸福，為人類的福利，所採取的最重要步驟就是和別人發生關聯。因此，對生活問題的每一種答案都必須把這種連繫考慮在內：它們必須顧慮及「我們活於和他人的連繫之中，假使我們變得孤獨，我們必將滅亡」這件事實。我們最大的問題和目標就是：在我們居住的地球上，和我們的同類合作，以延續我們的生命和人類的命脈。我們要生存下去，我們的情緒就必須和這個問題與目標互相協調。

我們還被另一種連繫束縛住。人類有兩種性別。個人和團體共同生命的保存都必須顧及這件事實。愛情和婚姻即屬於這種連繫。每一個男人或女人都不能對這問題避而不答。人類面對這問題時的所作所為，就是他的答案。人們可以用許多的方式來解決此一問題，他們的舉動即表現出：他們認為可以為他們解決這個問題的最佳方法。這三種連繫構成了三種問題：如何謀求一種職業，以使我們在地球的天然限制之下得以生存；如何在我們的同類之中獲取地位，以使我們能互助合作並分享合作的利益；如何調整我們自身，以適應「人類存在有兩種性別」和「人類的延續和擴展，有賴於我們的愛情生活」等事實。

個體心理學 (Individual Psychology) 發現：生活中的每一個問題幾乎都可以歸納於：職業、社會和性這三個主要問題之下。每個人對這三問題作反應時，都明白地表現出他對生活意