



- ◎ 自卑与超越
- ◎ 人有三种自卑：面对宇宙、面对他人、面对生物
- ◎ 个体心理学
- ◎ 关于人性的理解

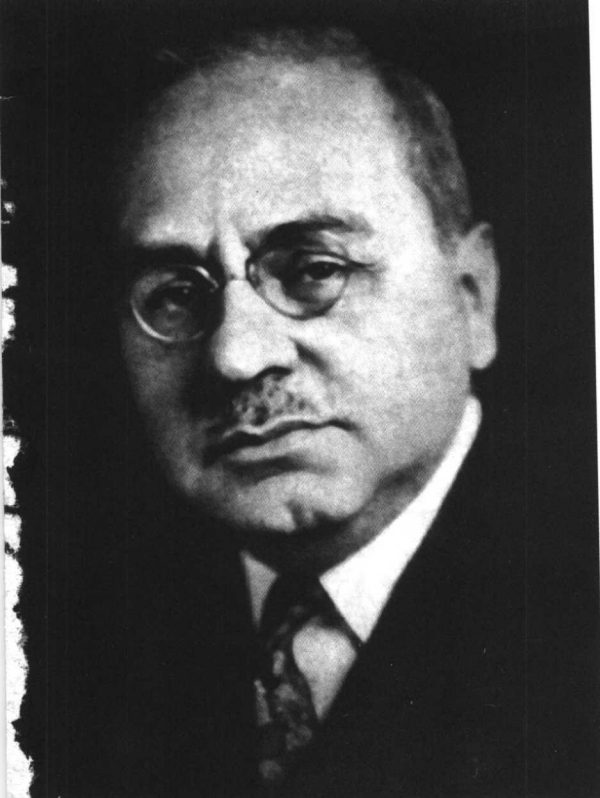
阿德勒 的 智慧

阿德勒助你超越自卑

阿德勒
人格哲学解读

CIP 中国电影出版社

〔奥地利〕阿德勒/原典 刘烨 曾纪军/编译



- 自卑与超越
- 人有三种自卑：面对宇宙、面对他人、面对生物
- 个体心理学
- 关于人性的理解

The wisdom of
Alfred Adler

阿德勒助你超越自卑

CFP 中国电影出版社

阿德勒 的智慧

阿德勒
人格哲学解读

[奥地利] 阿德勒 / 原典 刘烨 曾纪军 / 编译

图书在版编目 (CIP) 数据

阿德勒的智慧 / 刘烨, 曾纪军编译.

—北京: 中国电影出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 106 - 02791 - 9

I. 阿... II. ①刘...②曾... III. 阿德勒, F. (1870 ~ 1937) — 哲学思想

IV. B521

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 088362 号

责任编辑: 刘刚

封面设计: 艾博堂·王雪莲

版式设计: 读书堂·于湘业

阿德勒的智慧

刘烨 曾纪军 编译

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296657 (总编室) 64216278 (发行部)

64296742 (邮购部)

经 销 新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

规 格 开本 / 700 × 1000 毫米 1 / 16

印张 / 15 字数 / 200 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 106 - 02791 - 9 / B · 0058

定 价 28.00 元



The wisdom of Alfred Adler 阿德勒的智慧

阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler 1870~1937)，奥地利精神病学家，个体心理学的创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父；创造精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理体系，由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要意义。

1870年2月17日，阿德勒生于奥地利首都维也纳郊区。阿德勒是一个直到4岁才会走路的体弱多病的儿童。他的父亲鼓励他说：“阿德勒，你必须不相信任何事。”就是告诉他，不能让眼前的困境束缚住自己，不能相信当下的困难就是人的一生，而要勇于突破，大胆地去创造自己的生活，这种坚强的信条造就了阿德勒一生的成就。

刚上中学的时候，由于他数学不好而被老师视为差等生，老师因此看不起他，并建议他的父亲让他去当一名制鞋的工人。偶然的一个机会，他解决了一道连老师也感到头疼的数学题，成了班上的优等生，这更增强了他的自信心。阿德勒后来经常提到这件事，在不无自豪的同时，也启示人们：人的潜力是没有局限的，更不是天生注定的，只要肯去挖掘，每个人都有成功和飞跃的机会，这也是阿德勒个体心理学的一个重要原则。

1895年，阿德勒获得医学博士学位。毕业后，他先在维也纳医学院实习了一段时间。1896年的4月到9月，他应征服役，在奥地利军队的一所医院工作。1897年到1898年，他又回到母校深造。

1912年，阿德勒在其《神经病的形成》一书中提出他的新心理学。新心理学包含了他的大多数主要概念。1918年，他引进了“社会兴趣”这一概念。社会兴趣，同克服自卑感一起，成为阿德勒最重要的概念——心理健康的标准。在心理病理学的个案里，阿德勒把这些人称之为生活失败者。从1926年起，阿德勒多次访问美国，为大量的听众讲课。1932年，他成为长岛医学院心理教授。1934年他定居纽约。1937年5月28日，阿德勒因心脏病逝世于苏格兰的阿伯丁。

前

言

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler 1870 ~ 1937），现代著名的精神分析学者，个体心理学的创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父，和弗洛伊德、荣格一起被人们称作深蕴心理学的三大奠基人。

阿德勒幼年时期遭受了很多苦难，但他并没有对生活产生消沉和自卑，反而以超人的毅力成为了生活的强者，以顽强的意志和刻苦的努力改变了自己的人生。

阿德勒早年时期受弗洛伊德的影响，并很快成为弗氏心理分析学会的重要人物，后来因不赞同弗氏的性理论导致了双方的决裂。离开弗洛伊德后，阿德勒由此开创了精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理体系，这对后来西方心理学的发展具有重要意义。

阿德勒当过军医、医学院教授，也担任过心理医生，在维也纳设立过多所儿童心理辅导诊所，到美国和欧洲各国发表演说和诊治病人，他所倡导的个性发展与社会精神，对现代心理学产生了深远影响。他说：“人不为事物所惑，而是被我们自己对事物的想法所惑。”“每一个个体人性的关键，是看他赋予生命什么意义。”

阿德勒对人类个体心理的出色研究和取得的卓越成就，吸引了很多个体心理学的研究者，由此，个体心理学的影响也日益扩大。它通过提高人的社会兴趣，改变了人在生活中的价值观念，从而重新树立了生活目标，填补了人类信仰的此项空白。

阿德勒的个体心理学理论，让我们了解了人生的许多问题，让我们思考“什么是生命的意义”。这是一个社会问题，是一个跟全体人类相联结的感觉，他告诉我们：“生命遭遇最大的困难，以及造成他人最大的伤害的，是那些对人类没有兴趣的个体，就是这类个体导致了人类所有的失败。”

阿德勒的主要著作有：《自卑与超越》、《人性的研究》、《个人心理学的理论与实践》、《自卑与生活》等。现在，我们编译的这本《阿德勒的智慧——阿德勒人格哲学解读》，相信会使读者在阿德勒的思想体系中，体会到个体心理学特有的魅力，进而省察自己的生活方式，寻求适合自我的超越，为自己正确面对挫折和解决各种矛盾起到引导、启示作用。

刘 烨

2007 年夏于北京读书堂

阿 德 勒 生 平

阿尔弗雷德·阿德勒具有传奇的一生。

他于1870年生于奥地利维也纳郊区的一个富裕的犹太商人家庭，在兄弟六个中排行第二。然而，殷实的家庭环境并没有给阿德勒带来快乐的童年。相反，他经受了很大的苦难。

阿德勒从小身患先天性残疾，身体羸弱、行动笨拙，喉部也常因哭叫而感窒息。在5岁时，更是得了一场几乎致命的重病，并从此对死亡留下了阴影。在后来的回忆中，他曾说自己的生活目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧。这也使得幼年的阿德勒决心日后当一名医生。

初入学校的阿德勒仍历经着苦难的磨砺。由于成绩很差，尤其是数学，以至老师觉得他明显不具备从事其他工作的能力，因而向他的父母建议及早训练他做个鞋匠才是明智之举。所幸，后来在父亲不断的支持和鼓励下，阿德勒的学习逐渐好起来，甚至成为班上数学最好的学生。

1895年，阿德勒进入维也纳大学，并取得医学博士学位。毕业后，他如愿地成为了一名医生。

1902年，阿德勒被弗洛伊德的《梦的解析》感动，并受邀参加弗氏所主持的研讨会，成为弗洛伊德最早的同事之一。起初，弗洛伊德对阿德勒备加赞誉，也非常信任，但后来两人在“恋母情节”学说上产生分歧。

1911年，阿德勒率领他的几个追随者退出了弗洛伊德主持的维也纳精神分析协会，另组了“自由精神分析研究会”。鉴于“精神分析”一词已为弗洛伊德所用，不久他又把组织名字改为“个体心理学学会”。从此，阿德勒便致力于发展和完善他的“个体心理学”理论体系。

1912年，阿德勒发表论文《神经质性格》，推出自己的学说和主要概念，奠定了个体心理学派的基础。

第一次世界大战期间，阿德勒担任奥国军队军医，战后对儿童辅导产生兴趣。1919年他建立了“学校心理卫生中心”，是维也纳学校制度中第一所辅导诊疗中心，专门从

阿德勒生平

事问题儿童及其家人、学校教师的咨询工作。

1924 年，阿德勒在维也纳召开第一届个体心理学大会，自此以后几乎每年一次。此时，阿德勒已声名远播。

1926 年，阿德勒应邀访美，将个体心理学介绍到美国；1927 年，担任哥伦比亚大学教授；1932 年，出任纽约长岛医学院教授，期间出版的《生活对你应有的意义》一书被译成十几种文字，流传世界各地；1935 年，阿德勒决定定居美国，并成为职业精神科医生。

1937 年，阿德勒在赴苏格兰亚伯丁做演讲时，不幸因过劳病逝，享年 67 岁。

阿德勒是建立心理治疗体系的第一人，他推广了重要的心理学原理和概念，如焦虑、冲突、潜意识、自我、超我。他所提出的问题，为后人开拓了探索的道路，不愧为人格理论的先驱。

阿德勒人格哲学解读

第一辑 人性的本质

第一章 人类的灵魂

人性的本质与心理生命是相关的，它支配人的行动朝向一个目标，因此我们不能说人类灵魂是一个静止的体系，我们只能将它看作诸种活动力量的合成。可是，这些力量却只是一个原因的结果——它们一直奋力要求某一目标的完成，这个奔赴目标的目的论，是“适应”的观念中固有的。我们只能想象心理生命有一个目标，而存在于这个心理生命中的行动，都一一指向它。

- 一、灵魂与人类的心理生命..... 3
- 二、人的目标心理..... 5
- 三、群体生活与社会的存在..... 7
- 四、人的“安全与适应”心理..... 9
- 五、人的社会性存在..... 11

第二章 心理现象

人类从小到大游戏、兴趣爱好、梦的内容及其才能等这些重要的心理现象，其实都是为朝向某一特定目标而做的准备。换言之，所有的心理现象都可以当作是针对特定目标而做的准备，这是个人心理学的基本信条之一。

- 一、游戏的作用..... 15
- 二、人类的专注性..... 17
- 三、潜意识与梦..... 19

第三章 性格特征

性格是一个人尝试去适应他所居住的环境，而显现出来的特殊作风。它是一个社会性的概念，我们只有在考虑一个人与环境的关系时，才谈到性格，像《鲁滨逊漂流记》的主角鲁滨逊，探讨他这个人到底具有什么性格实在没什么意义。一个人用其社会感的观点去努力奋斗见知于人所依据的行为模式，并接近他所往来的环境所呈现的特质和性情这就是性格。

- 一、性格特点 23
- 二、社会感的形成 26
- 三、乐观与悲观的倾向 30
- 四、攻击与防御的特性 32

第四章 情感和情绪

情绪、情感并不是什么无从解释的神秘现象，凡遇到合于个体既定的生命格调、合于其原本的行为模式时，情感就会出现，它们的用意是为了个体的好处而变化个体的情况。个人如果被迫采用他法来达成其目的，或对其达成目的的概率失去信心，便会产生较猛烈的情感与行动。

- 一、厌恶性表现 35
- 二、亲和性表现 40

第五章 人生的挑战

什么是人生的挑战？换言之，人生的挑战为何？简单而言，所谓“人生的挑战”，即人类必须思考和面对的人生问题。事实

上,人类必须面对的人生问题很多,而有三个人生问题长久以来为人们所确信,即社会生活、工作、爱情,这三个方面不断地面对我们、逼迫我们,向我们发起挑战,任何人都无法逃避,而只有拥有足够社会感的人才能解决它们。

一、自我观念	43
二、生活风格	47
三、人生问题和任务	50
四、人生的奋斗	54

第二辑 生活与自卑

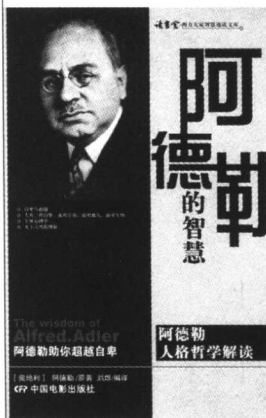
第一章 生活方式

每个人都具有自己的生活方式。事实上,只要一个人处于一个有利的情境之下,我们便不能够清楚地看到他的生活方式。而在一个新的情境之下,特别当他面对着困难时,他的生活方式就显示得清清楚楚,从而为我们每一个人所知。

一、生活方式	58
二、生活类型	60
三、校正生活	63

第二章 早期的回忆

早期回忆是了解一个人生活方式的最重要途径,让我们回溯孩童时期的回忆,便能够揭开原型的面纱,了解到生活方式的中心,这是相较之下最好的方法。



一、早期回忆	66
二、回忆的方式	68
三、纵容与憎恨	70

第三章 爱情、婚姻

要成为一个男子汉，并能适应社会，那么对爱情与婚姻的正确准备是必要的。伴随着这个一般的准备，尚需做的是从孩童早期到成年的成熟时期要训练某种性的本能——即对家庭与婚姻之本能的正常满足，我们可以在生活的第一年形成的原型中，找到所有这些能力，不论是对爱情，还是对婚姻的倾向，借此，对随后成年时期所出现的困难，我们才可以对症下药。

一、平等的基础	74
二、自卑与纵容	76
三、婚姻需要配合	78

第三辑 自卑与超越

第一章 生活的意义

生活与其“意义”是相随相伴、形影不离的，所以，人类的生活必须要有意义。而人类生活的意义不是相同的，它因人而异。每一种意义都或多或少含有错误的成分。在正确与错误之间变化着，绝对正确或绝对错误的生命意义是不存在的。

一、生命的意义	83
二、生命的三种联系	85
三、奉献与爱心	87

四、独立性与合作性	90
-----------------	----

第二章 心灵与肉体

有的人说：“人类的心灵支配着肉体。”也有人说：“肉体控制人的心灵。”唯物论哲学家与唯心论哲学家对这个问题进行了旷日持久的争论，尽管双方都提出数以千计的论据，仍然未能弄个水落石出，且于事无补。

一、身心互动	93
二、情绪的格调	96
三、身体缺陷	99

第三章 自卑感与优越感

“自卑情结”是个体心理学的重大发现之一。对于正蒙受着自卑情结之害的人来说，我们必须在他缺少勇气之时给他以鼓励。而对于“优越感”而言，每个人都有自己的优越感目标，这决定了他赋予生活的意义。优越感目标建立在他的生活方式之中，并像他自己独创的奇异曲调一样布满其间。然而，在他的生活方式里，并没有把他的目标表现得使我们能够简捷而清晰地看出来。

一、自卑情结	103
二、自卑感与人类文化的生成	106
三、优越感的目标	108
四、优越感的害处	111



第四章 人性的记忆

所有心灵现象中，记忆最能显露人的秘密。记忆是可随身携带、并能使人想自己本身的各种限度和环境的意义的东西。记忆绝不会出自偶然：个人从他接受到的多得不可计数的印象中，选出来记忆的只有那些他觉得对他的处境有重要性的东西。因此，一个人的记忆代表了他的“生活故事”，并反复不断地用这个故事来警告或安慰自己，使自己的精力集中锁定于自己的目标上，并按照过去的经验或行为模式来应付未来的生活。

- 一、早期的记忆 116
- 二、敌意的记忆和对死亡的恐惧 118
- 三、根深蒂固的记忆 121
- 四、终身难忘的记忆 124

第五章 家庭的影响

在研究成人时，总会发现：儿童早期给他们留下的印象是挥之不去的。这会烙入他的生活模式中去。发展中的困难都是由家庭中的敌意和合作精神所致。如果环顾我们的社会生活，并问为什么敌对和竞争是它最显著的一面——事实上，不仅我们的社会生活，我们的整个世界都是如此——那么我们便会认识到：人类都是在追求着想要成为征服者、想要超越并压垮别人的目标。这种目标是早年训练的结果，也是觉得自己在家庭中未曾受到平等待遇的儿童努力奋斗、拼命竞争的结果。只有给予更多的合作训练，我们才能避免这一类的错误。

- 一、母亲的影响 129
- 二、父亲的影响 133

三、孩子们之间的合作	137
四、独生子女与父母的合作	142

第六章 孩子在学校的教育

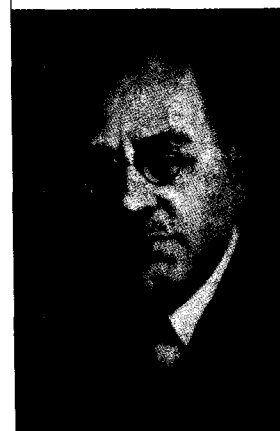
一个孩子进入学校学习，便发现自己进入了一个完全不同于以前的新环境。正如所有其他的新环境一样，学校也是对儿童先前的准备性的一种测试。若他准备充分，他便会顺利通过这样的测试，反之，他此方面的缺陷将暴露无遗。

一、老师对孩子的影响	146
二、行为的训练	150
三、心态平和	152
四、先天不足与后天培养	154
五、区分不同模式和类型	157

第七章 青春培养

培养友谊，是阻止青春期的孩子出现问题的最好方法。孩子之间应该成为好朋友或好伙伴，也应该和家庭成员以及家庭之外的人成为朋友。家庭成员之间应该相互信任，孩子也应该信任父母和教师。事实上，只有那些一直把孩子当作的朋友父母或教师才能引导青春期的孩子。除此之外，父母或教师若是想指导他们，便会立即被青春期的孩子拒之门外。孩子不会信任他们，把他们视为外人，甚至敌人。

一、生理与心理的引导	161
二、向成人挑战	164



三、青春期的防范	166
四、青春期的性欲	169

第八章 犯罪与预防

人类彼此间的差异并不是十分显著的，但个体心理学却让我们更了解人类的各种不同类型。我们发现：罪犯和问题儿童、神经病患者、精神病患者、自杀者、酗酒者、性欲倒错者所表现出的失败，都是属于同一种类的。他们每个人都缺乏社会兴趣，对同事、同学等，都是漠不关心的，特别是在一个令人注意的焦点上，重蹈覆辙，失败地处理生活的问题。

一、犯罪心理分析	173
二、罪犯的两种类型	177
三、解决犯罪问题的方法	181

第九章 职业工作

人类之所以采用分工的方法，那是因为我们需要合作。而保障人类幸福的也正是此种制度。假使每一个人都不同意合作，也不愿继承过去人类的成果，而只想凭一己之力在地球上谋生，那么人类的生命必然没有延续下去的可能。经由分工，我们可以利用许多种不同训练的结果，并将许多不同的能力组合起来，以使它们对人类共同的幸福有所贡献，保证人类的安全，增加社会上所有成员的机会。

一、家庭的职责	186
二、兴趣的训练	188

三、兴趣培养了天才 192

四、教师与家长的责任 195

第四辑 个体心理学

第一章 真正的科学

伟大的哲学家威廉·詹姆斯曾经说过：“惟有直接与生活关系的科学，才是真正的科学。”曾经也有人说，在与生命有直接关系的科学中，实际和理论几乎是相辅相承、不可分离的。生命的科学，正因为它令自己模式在生命的活动上面，因而也就变成了生活的科学。这些要点为个体心理提供了特殊的力量。

一、个体生活目标 202

二、个性的发展 205

三、自卑感与社会兴趣 207

第二章 个体与环境

个体受环境的影响是显而易见的，如个体受家庭环境的影响。事实上，家庭的影响对个体而言是非常重要的，以至于个体在四、五岁时，原型已经建立。

一、心灵的沟通 210

二、家庭的影响 212

