

每一个孩子都有过这样的经历与困惑
请不要再给他们的心理留下创伤与遗憾

Alfred Adler

自卑与超越

完整全译本

[奥地利]阿尔弗雷德·阿德勒 著
曹晚红 译

What Life Should
Mean to You

1932年
首次出版
畅销全球
80余年

与弗洛伊德并驾齐驱的心理学大师
个体心理学创始人阿德勒巅峰之作
著名翻译家曹晚红原版直译，心理学必读经典

中国友谊出版公司

创美工厂

[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒 著 曹晚红 译

自卑 与 超越

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著 ; 曹晚红译. -- 北京 : 中国友谊出版公司, 2016.6 (2017.4 重印)

书名原文: What life should mean to you

ISBN 978-7-5057-3748-8

I. ①自… II. ①阿… ②曹… III. ①个性心理学
IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 129082 号

书名	自卑与超越
著者	[奥]阿德勒
译者	曹晚红
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京中科印刷有限公司
规格	880×1230毫米 32开 8.625印张 152千字
版次	2017年1月第1版
印次	2017年4月第2次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3748-8
定价	39.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676
版权所有	翻版必究
如发现印装质量问题	请与承印厂联系调换

我们生活在与他人的联系之中，假如我们因自卑而将自己孤立，我们必将自取灭亡。我们必须超越自卑。

译者序

A. 阿德勒 (Alfred Adler)，1870年出生于维也纳郊外，和弗洛伊德同属于精神心理学界大师级的重要人物。他自小患有驼背，行动不便，因此，他觉得自己又小又丑，事事都比不上他的哥哥。五岁那年，他患了一场几乎致命的重病，痊愈之后，他便决心要当医生。以后，他说他自己的生活目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧，他的许多心理学上的观点都可以从他童年时代的记忆中寻出蛛丝马迹。

1895年，阿德勒从维也纳大学获得了医药学学位。两年后，他和来自俄国的留学生蒂诺菲佳娃娜结了婚。在维也纳居住期间，阿德勒也像普通的维也纳人一样，经常到咖啡馆和朋友及学生们一起饮酒作乐，谈天说笑。他友善谦和，不拘小节，因此和三教九流的人都交上了朋友。

阿德勒曾经熟读弗洛伊德所著的《梦的解析》一书，他认为它对于了解人性有莫大的贡献。他曾在维也纳一本著名的刊物上

写文章为弗洛伊德的观点作辩护，结果弗氏写信给他，邀他加入弗氏所主持的讨论会——有人因此而认为阿德勒是弗氏的学生，其实大谬不然。虽然阿德勒的观点和弗氏迥然不同，但是，他仍然在1902年加入弗氏的集团。此后，阿德勒成为这一集团的领导人之一，饱受弗氏的赞誉，并继弗氏之后，成为维也纳心理分析学会的主席，兼《心理分析学刊》的编辑。

1907年，阿德勒发表了有关由身体缺陷引起的自卑感及其补偿的论文，这篇文章使其声名大噪。阿德勒认为：由身体缺陷或其他原因所引起的自卑，有可能摧毁一个人，使人自甘堕落或发生精神病，但另一方面，也有可能使人发愤图强，力求振作，以补偿自己的弱点。例如富兰克林·罗斯福患有小儿麻痹症，但通过奋斗却最终成为美国总统。有时候，一方面的缺陷也会使人在另一方面求取补偿，例如尼采身体羸弱，可是他却弃剑就笔，写下不朽的权力哲学。诸如此类的例子，在历史上或文学作品中真是多得不胜枚举。

以后，阿德勒更体会到：不管有无器官上的缺陷，儿童的自卑感都是一种普遍存在的事实，因为他们身体弱小，必须仰赖成人生活，而且一举一动都受成人控制。当儿童们利用这种自卑感作为逃避他们能够做的事情的借口时，他们便会发展出神经病的倾向。如果这种自卑感在以后的生活中继续存在下去，它便会构成“自卑情结”。因此，自卑感并不是变态的象征，而是个人在追求优越地位时的一种正常的发展过程。

此时，弗洛伊德认为阿德勒的观点是对自我心理学（ego psy-chology）的一大贡献，可是却觉得它未谈及本我（id）和超我（su-perego）等部分，而且所谓的补偿作用也只是自我的一种

功能而已。这时候，阿德勒的观点尚未自成一个独立的系统，然而，当阿德勒主张补偿作用是其中心思想时，弗洛伊德便与他势同水火了。

起初，两人还彼此容忍对方，可是当弗氏要求阿德勒登在其学刊上的文章要先受荣格（Jung）检查时，他们正式闹翻了。弗氏致信《心理分析学刊》发行人，要他把学刊封底阿德勒的名字除掉，否则就把弗氏自己的名字去掉！维也纳心理分析学会为了阿德勒的观点曾经开了许多次会，由于弗洛伊德和其他许多人都坚持阿德勒的观点无法见容于心理分析学派，阿德勒便率领他的一群跟随者退出心理分析学会，而另组“自由心理分析研究学会”，并自称其研究为“个体心理学”。

在和弗洛伊德决裂之后，阿德勒摒弃了弗氏泛性论的心理分析观点，他认为这是对性的迷信，并以社会的概念来解释男性钦羡。他并不否认潜意识动机的实在性，但是他却比弗氏更重视自我的功能。他也不否认梦的解释有其重要性，不过他却认为梦是解决个人问题的一种方法，而不像弗氏那样，事事都以性来解释。例如俄狄浦斯情结的发生，他也认为只是被宠坏的孩子对母亲的依赖而已。当然，性欲是存在的，不过它和饥饿或口渴一样，这种生物学上的因素只有在追求优越地位时，才能进入心理学的领域。

在第一次世界大战期间，阿德勒曾在奥国军队中服役，充当军医。以后，他又曾在维也纳的教育机构中从事儿童辅导的工作。此时，他发现：他的观点不仅适用于父母和子女间的关系，而且可涵盖师生关系。

在1920年左右，阿德勒已经声名远扬了。在维也纳，有许多

学生和跟从者包围着他，他和他们一起度过了许多时光。然后，他便周游各国，到处讲学。1926年，阿德勒初抵美国，受到热烈欢迎。1927年，他受聘为哥伦比亚大学讲座教授。1932年，他又受聘为长岛医学院教授。1934年，阿德勒决定在美国定居。次年，他创办了国际个体心理学学刊。1937年，阿德勒受聘赴欧洲讲学。由于四处争聘，他有时甚至一天之内要分赴两个城市演讲。由于过分劳累，他终于因为心脏病突发而死于苏格兰阿伯丁市的街道上。

阿德勒一生著作丰富，而此书著成于阿德勒思想最成熟的1932年，书中包括了阿德勒最主要的思想。由于译者水平所限，书中定有疏漏之处，尚祈读者不吝指正。

目录

译者序/01

一、生活的意义/001

1.生活对于我们的意义/002

2.人生的三大事实/004

3.社会情感/007

4.童年对人生的影响/011

5.童年记忆的重要价值/017

6.合作的重要性/020

二、心灵与肉体/023

1.心灵与肉体的交互作用/024

2.情感影响发展/027

3.身形、性格与心智/039

三、自卑感和优越感/043

1.自卑情结/044

目录

2. 追求优越感/051

3. 设立有意义目标/055

四、早期的记忆/063

1. 理解记忆/064

2. 关于早期记忆的六个案例/067

3. 行为的根源——早期记忆/076

五、梦/083

1. 关于梦/084

2. 弗洛伊德学派与梦/086

3. 个体心理学派与梦/088

4. 梦的构成/092

5. 常见的梦/096

六、家庭的影响/107

1. 母亲的影响/108

2. 父亲的角色与责任/118

3. 为人父母/123

七、学校的影响/137

1. 教育的变革/138

2. 教师的角色/139

3. 课堂里的合作与竞争/144

4. 天赋与习得/147

5. 区分孩子的个性/150

6. 顾问会议的工作/156

八、青春期/159

1. 什么是青春期/160

2. 心理特征/160

3. 生理特征/161

4. 青春期的挣扎/162

5. 青春期的性意识萌芽/168

6. 正视青春期/171

九、犯罪及其预防/173

1. 犯罪心理/174

2. 罪犯的类型/184

3. 合作的重要性/191

4. 如何矫治犯罪行为/201

十、职业/209

1. 平衡生活的三条系带/210

2. 职业的早期训练/212

3. 影响职业选择的其他因素/214

4. 对待职业的态度/218

十一、人及其同伴/221

1. 人类需要团结/222

2. 利己主义/224

3. 过失犯罪/230

4. 社会兴趣和社会平等/230

十二、爱情与婚姻/233

1. 爱情、合作与社会兴趣的重要性/234

2. 夫妻是平等的伙伴关系/237

3. 不适合结婚的人/244

4. 婚姻观与人生观/249

阿德勒年谱/255

一、 生活的意义

每个人都不得不面对三条重要的事实，人的现实生活均受这三条事实的制约，我们所面临的问题也都是这些事实所造成的，对这些问题的回答能够体现我们对生活意义的个人理解。

1. 生活对于我们的意义

人类生活在“意义”之中。我们一生中所经历的事物并不仅仅是单纯的事物，更为重要的是这些事物对我们人类的意义。即使是我们生存的环境中最简单的事物，人类在接触它们的时候也是从自己的角度作为出发点来看待它们的。“木头”指的是“与人类自身有关系的木头”，“石头”也是“作为人类生活因素之一的石头”。如果有人想脱离意义的范畴，而使自己仅仅生活在单纯的环境之中，那么他一定非常不幸：他将与自己周围的人丧失沟通的基础，他的行为无论是对他自己，或是对其他人都毫不起作用，都没有任何意义。我们一直是以自己赋予现实的意义来感受现实，我们所感受的不是现实本身，而是现实被我们所赋予的意义，或者说是我们的感受是我们自己对现实的解释。因此，我们可以顺理成章地说：每个人感受到的意义多多少少总是不完全的，甚至是不正确的，因为“意义”是一个充满了谬误的领域。

假如我们问一个人：“生活的意义是什么？”他很可能回答不出来。通常，人们不愿让这个看似没有意义的问题来困扰自己，所以总是用一些陈词滥调的回答来搪塞；或者，人们干脆认

为这个问题是没有意义的。然而，我们无法否认，自从人类有自己的历史开始，这个问题便已经存在了。在我们这个时代，不仅是青年，连一些上了年纪的人们也会经常为之困惑：“我们为什么而活着？生活的意义又是什么？”自然，无数的事实让我们可以断言：通常人们只有在遭遇失败挫折的时候，才会发出这种疑问；假如一个人的一生中没有任何的波澜和起伏，也没有遇到过任何的困难和险阻，那么这个问题便不成其为问题，也不会被诉之于言词。

在一般情况下，人类通过自己的行为来诠释生活的意义，几乎每个人都只把这个问题和它的答案通过自己的行为表现出来。如果我们观察一个人的行为，而完全不管他的言论，我们将会发现：他的姿势、态度、动作、表情、礼貌、野心、习惯、特征等等，无不体现出他个人对于“生活意义”的理解。他的行为让我们相信，他似乎对某种关于生活的解释深信不疑，他的一举一动都蕴含着他对这个世界和他自己的看法。他似乎是在用自己的行为向世人宣告：“我就是这个样子，而世界就是那种形态”，这便是他赋予自己以及生活的意义。

生活的意义因人而异，也正因为如此，生活的意义多得不可胜数。而且，我们会发现，每一种个体自认为正确的生活的意义可能多少都含有错误的成分在里头，没有人拥有绝对正确的生活意义；但同时我们也会发现，无论是哪一种生活的意义，只要有人持这种态度，它也绝不会是完全错误的。所有的生活意义都在这两个极端之间变化。然而，这些变化——或者说，不同的人赋予生活不同的意义却有高下之分：它们中有些很美妙，有些则很糟糕；有些错得多，有些则错得少。我们还可以发现：较好

的生活意义具有一些共同特征，而较差的生活意义则都缺乏这些特征。这样，我们通过对经验的归纳总结，就可以得到一种相对“科学”的生活意义，它是真正意义的共同尺度，也是能使我们应付与人类有关的现实的“意义”。在此，我们必须牢牢记住：“真实”指的是对人类的真实，对人类目标和计划的真实。除此之外，没有别的所谓“真实”。如果还有其他的“真实”存在，它也和我们没有关系，我们无法知道这种“真实”，这种“真实”也因此是没有任何意义的。

2. 人生的三大事实

每个人都不得不面对三条重要的事实，这些事实是他必须随时牵挂于怀的。一个人的现实生活不得受这三条事实的制约，他所面临的问题也都是这些事实所造成的。由于这些事实无所不在地缠绕着人类，所以我们必须不断地回答因此而产生的问题，一个人对这些问题的回答能够体现出他对生活意义的个人理解。

这三个事实之一是：我们人类居住在地球这个贫瘠星球的表面上，我们没有办法脱离地球的表面去讨生活。换句话说，我们无处可逃，我们必须在这个事实的限制之下，依靠我们所居住的地球提供给我们的资源繁衍生息。我们必须发展我们的身体和心灵，以保证人类的未来得以延续。这是一个向每个人索取答案的问题，没有人逃得过它的挑战。无论我们做什么事，我们的行为都是我们对人类生活情境的解答：它们显现出我们心目中认为哪