

与**弗洛伊德**齐名的心理学大师经典之作

深度剖析了自卑情结、抑郁症、强迫症、拖延症
实现个体自我超越的科学指南

理解生命

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒◎著
张俊贤◎译



THE SCIENCE OF LIVING



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



THE SCIENCE OF LIVING

理解生命

【奥】阿尔弗雷德·阿德勒◎著
张俊贤◎译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

理解生命 / (奥) 阿尔弗雷德 · 阿德勒著 ; 张俊贤
译. -- 北京 : 新世界出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5104-5946-7

I. ①理… II. ①阿… ②张… III. ①个性心理学
IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第221378号

理解生命

作 者 : [奥] 阿尔弗雷德 · 阿德勒

译 者 : 张俊贤

责任编辑 : 丁 鼎 周 帆

责任校对 : 宣 慧

责任印制 : 李一鸣 高 金

出版发行 : 新世界出版社

社 址 : 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部 : (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总 编 室 : (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版 权 部 : +8610 6899 6306

版权部电子信箱 : nwpcd@sina.com

印 刷 : 北京嘉业印刷厂

经 销 : 新华书店

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

字 数 : 130千字 印 张 : 7

版 次 : 2016 年10月第 1 版 2016 年10月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5104-5946-7

定 价 : 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话 : (010) 6899 8638

介 绍

关于本书

《理解生命》在阿德勒离世前十年，即1927年首次以英文出版，涵盖了个体心理学的主要原理。此书对学习阿德勒心理学方法的学生来说尤其有意思，因为它用了很多例子来解释理论观点。整本书的内容，对指导人们理解社会需求并且愿意尽力为公共福利做出贡献具有重要的意义。读者会发现，常识在阿德勒的思考中扮演着重要的角色。有这么一个故事，某次在阿德勒举办一场心理学演讲后，有评论说他讲的都是常识，他回答：“常识有什么错呢？”

阿德勒是一个富于启发性的演讲者，不过，他并不是一个系统性的写作者。很多标有他名字的书其实并不是他写的，而是他的演讲集或其他人听过他的演讲之后所做的笔记，本书即是如此。阿德勒早期演讲时那超凡的个人魅力已经无法传达给我们了。而且这类书好像有些重复和肤浅，缺乏精练的短语和

清晰的写作结构。但是，书中却有一些观点和看似无用的话语能表明个体心理学是一种微妙且切实可行的方法论。阿德勒有时看起来很严厉、爱批评人。他非常不认同一些没有社交兴趣或社交兴趣很低的团体。的确，在阿德勒看来，个体社交兴趣与发展的缺乏和神经衰弱的程度有直接关系，包含两点：一个人不是有没有问题，而是有多少问题；随着个体心理学继续在世界范围内传播并被当作一种有效的实用主义心理学，它的一些理论应被看作时代的产物，就像阿德勒需要被放在他的时代和社会背景中来理解一样。即使阿德勒是个天才，也不一定总是对的。

本书首次在美国出版时名为《生活的科学》（*The science of living*），旨在对阿德勒的主要概念和理论进行简明概述。此次出版的是经过修订后的版本，旨在提供更易于理解的阿德勒的理论介绍，不仅可以吸引研究阿德勒的专家，也可以吸引学习心理学的学生和对心理学感兴趣的外行。文章经过重新编排，行文更加流畅，并加上了标题来提高内在的逻辑清晰度，一些术语表达已根据当代英语应用原则及现代阿德勒实践研究更新。读者会发现，复数人称代词在所有可以使用的地方都被用到了，而不是用“她”或“他”代替。关键术语总汇、参考书目也被添加进来以便读者使用。

编辑对第一版做出提炼和重组的确切数字已不可知，他或她的名字没有相关记录，阿德勒谈话的原始文字也没有保存下来，但希望这个经过修订的版本，可以让阿德勒对20世纪心理学做出的伟大贡献被更广大的读者熟知。

个体心理学的主要概念

个体心理学是一个可以用来认识人们的体系。它在辅导、精神疗法、教育、组织生活及自助等领域有特殊价值。它是一种哲学、一种对未来的观点、一种帮助我们认识自己和他人之所以会成为我们现在的样子的方法。

个体心理学是一种社会心理学，它把人们看作一个需要共同生活在这个星球的完整单元。无可争议，我们需要彼此，因为没有彼此我们就不能生存。所以个体心理学的准则之一就是社交兴趣。我们的社交兴趣是我们对一个团体的积极归属。我们能察觉到自己的力量、资源和能力，能察觉到社会的需要，能用同情心把自己置于同伴的处境，从而做出贡献以改进每个人的生活。社交兴趣是“我和你”的叠加，而不是“我反对你”（阿德勒对于神经衰弱的定义）。社交兴趣有时听起来像行善者的行为准则，阿德勒也的确把它形容为一种理想、一种

人类未来的愿景，而不是一种已经存在的东西。但是行善并不是“正在行善”，社交兴趣是合作，是一种可以学习和发展的与生俱来的能力，即使它是未来的概念，也或多或少是我们可以看待今天生活的东西。

个体心理学告诉我们，我们都是目标导向的生命体，有目的地朝着生活中吸引我们的目标行动。这些目标是我们自己设定的，而我们通常没有意识到。目标激励我们，它们被认为是我们最好的生存方式，基本上是我们想要的，或是我们认为的对我们最好的。个体心理学认为人们不是被过去驱动，而是被未来吸引，他们为自己创造未来。

生活中，我们都有一系列短期、中期和长期的目标，这些目标都有一个共同点，就是阿德勒所说的“虚构的最终目标”。很不幸他用了这个术语，因为这个“多个主题的共同主题”并不是一个目标，它就像生活中音乐的循环旋律或重复的修辞手法一样。举个“虚构的最终目标”的例子——“我想当好人”。它是最终的，因为它是我们生活的终极成就；也是虚构的，因为我们永远无法达到。长期目标的研究叫目的论。

最后，有目标就会有朝它努力的一系列行动。阿德勒指出，我们如果能清楚地看到这种“方向的路线”，那么就能猜出最终目标是什么。

这是一种研究目的的心理學。所有行為都被看作是目的性的；換句話說，一個阿德勒主義者會尋找我們的行為（思想、感覺和表演都被認為是行為的，因為我們正在做這些事）背後的精神收穫。我們理解了行為的原因，就可以改變它們；集中精神於行為本身就像治病，而不是致病。如果致病原因不變，另一種症狀會取代第一種。阿德勒把他的方法稱為“硬”心理學。“硬”是指需要直面我們行為的未知原因。對於個體來說，這是可被揭示的挑戰性經驗。

與個人目標和目的聯繫緊密的是自卑。毋庸置疑，人類對自然有一種生物性的自卑。我們會生病、變老和死去。我們害怕這些元素，要造房子來保護自己。這些事情及無數其他事情都比我們偉大，所以我們自卑——但是以一種積極的方式。也有些自卑是消極的，其中之一就是社會自卑：我們認為一些人比其他差，比其他價值小。如果我們都這樣相信，即使它並不是事實，也會據此展開行動。

一方面，我們的身體自卑和精神自卑是實際的、自然的。作為孩子，我們都會自卑，事實如此。但是，當我們長大，失去——或應該失去——這種自卑感（並不是常常如此）時，我們當中仍有很多人懷疑人人平等的人類價值，並在生活的某些方面感到不如他人。我們是社會存在體，不希望別人看出我們的

自卑感，于是试图通过发展或展现某种形式的优越加以掩饰。本书就提到此类掩饰法，一种是过度补偿（比情况所需做出更多），一种是抨击他人，还有一种就是避免曝光一切。换句话说，我们从不利感觉移动到有利的渴望，从不够好的感觉移动到足够好的信仰——一种自然的发展是可以被鼓励的。这意味着自卑感是有益的，随着我们希望远离它，并这样做了，我们发展了自己和社会；而不利的感觉是——当我们发展的进程受到了阻碍，或当我们试图在生活中（社会“无用”的那一面）寻找“有利的渴望”来克服它时才存在。

朝着目标移动这一概念，是个体心理学的基础。勇气是我们用来向社会有效目标移动的燃料。勇气也是一种自信，可以用“我行”来描述，而不是“我不行”。勇气暗示着“去试试”的意愿，去做我们能做的，聚焦于做出贡献的意愿与为此付出的努力，而不是聚焦于一个完美、完整的产品或行动。阿德勒的辅导和治疗，可以看成一个人获得勇气的过程，是对自己和自己能力的信仰。辅导过程是从“只有当我确信自己能成功的时候我才会做”移动到“我会尽最大的努力”。勇往直前，相信自己，暗示自己在成功和失败中保持独立，也就是我们的自我价值不依赖于做得有多正确，而是在情况所需时——做我们能做的。失败对于阿德勒主义者而言不是“不成功”，

而是“不尝试”。

那么鼓励可以看作自负的发展——“我足够好”的信仰的发展。个体心理学认为，我们所相信的，我们有意识的想法、感觉、情绪和行为，都是一个我们没有察觉到的独一无二的信仰体系的产物。在某种程度上，我们的信仰体系会与我们周围的人相一致，这是常识。我们的信仰体系若与其他人的不同，便被称为私人逻辑。一方面，正是我的私人逻辑使我成为我，使我独一无二；另一方面，它会成为产生困难的根源之一，阻碍我成为一个完全发挥作用的社会成员。我的信仰也成了我无能的根源。

私人逻辑的一个方面是我持有的“只有当”信仰。如上面提到的例子，只有当我很可能成功时，我才会尝试一个任务。这体现了我如何限制自己，避免风险（风险可以使人成长），减少自负。我的行动、我的私人逻辑好像是正确的。在我们的信仰体系中，这个“好像”的元素帮助我们创造关于我们自己、生活和其他人的虚构元素，并与我们的生活相一致。阿德勒的辅导和治疗的目的，就是向客户揭示他们的私人逻辑，帮助他们理解他们私人持有的信仰，找出哪些是影响他们日常发挥的想法，并且通过仔细计划这一系列行动来减少私人逻辑的排他性，帮助他们过上更充实满意的生活。

这是一种关于如何使用你的能力，而不是你天生拥有哪些能力的心理学。对于阿德勒主义者而言，重要的不是我们与生俱来或发展出的能力，而是我们用所拥有的能力做了些什么。相同的，我们做什么比说什么更重要。阿德勒建议，怀疑时就“捂住你的耳朵来观察”：如果一位女士这也抗议、那也抗议，问问自己她为什么如此。

知觉或者看待自己、世界和人类的方式，是这种心理学的基础。阿德勒主义并没有试图改变生活，而是想改变一个人的生活方式。阿德勒疗法的目的，是帮助客户改变他们的感知框架，帮助他们用不同的方式看待事物。

和其他心理学一样，个体心理学有时候讲的是一般性。不过，它强调个体的独一无二性及“他”或“她”的创新能力，因此只能给我们的思考提供指导。阿德勒很明确地表示：“事物总是不同的。”这是以防阿德勒主义者把客户做严格的类别区分。

阿德勒的理论

埃伦伯格（Ellenberger）把阿德勒的理论发展划分为六个阶段：

1. 社会药物治疗，1898—1909年

早年当医生时，阿德勒酝酿并发表了他在社会药物治疗领域的想法。在其著作《定制贸易的健康手册》（*Health Book for the Tailoring Trade*）中，阿德勒解释了他想证明经济发展、特定贸易中的疾病与公共健康产生的偏见之间的关系。他的观点为疾病是社会的产物。阿德勒在这一时期的思考主要集中于如何把社会化治疗与药物治疗混合使用。也是在这个阶段，他提出办一个有关教学岗位和社会药物治疗的讲座，以寻找有关社会卫生问题的解决方法。

2. 器官自卑（organ inferiority）的理论，1909—1911年

这并不是一种新理论，阿德勒的贡献在于发展了一种系统性的器官自卑理论和相关的补偿过程。

3. 神经衰弱的理论，1911—1918年

这个阶段阿德勒聚焦于童年早期情况的重要性，并且深受费英格（Hans Vaihinger）《仿佛哲学》（*The Philosophy of the As If*）的影响。阿德勒使用了费英格的“虚构”概念。人类活着“好像”一些价值是事实，“好像”一些信仰是真实的。我们活着“好像”有一个人类活动的理想标准（“社会生活的铁壳逻辑”）。对于阿德勒而言，变态是个体与虚构的理想标准背离的程度。神经机能病是这种背离的变种。提到自卑，阿

德勒补充说：纯社会因素可以产生自卑的感觉；即使是器官自卑，心理反应也是主要因素。换句话说，我们对事件的知觉比事件本身更重要。

4. 个体心理学，1918—1925年

社区感的观点在这个阶段占显著位置。也是在这个阶段，阿德勒比以往更清晰地阐述了个体心理学的一些基本原理。这种人类生活的实用主义方法，没有假装深入事物的内部，而是提供了让我们可以获得自己及他人的实践性知识的原理和方法。个体心理学被刻画成人际关系的实质性研究。人永远不是孤立的。

5. 心理疗法和教育

在这个阶段，阿德勒发展和提炼了心理疗法的技巧，重点是帮助客户清楚地理解自己，并选择用什么方式对生活做出改变。

6. 晚期发展，1925—1937年

在阿德勒晚期的作品中，他更加强调个体的创造力，这是建构“生活方式”的核心因素。这种创造力也存在于神经衰弱的形成过程中。为达到优越的目的而付出的努力变得更重要，私人逻辑被定义为社区感的反义词。自卑感不再被看作神经症的症状，而是成为人类最本质的特点。阿德勒还强调了人类从自卑走向优越的倾向。

阿德勒——“一个超前于他的时代的人”

阿德勒1870年出生于奥地利维也纳，1895年获得维也纳医学院博士学位，1902年遇到弗洛伊德时已经发表过文章了。1902年到1911年，阿德勒是精神分析学会的一员，也是该团体最早的四名成员之一，1910年担任维也纳精神分析学会主席。1911年对于阿德勒来说是很重要的一年，他成为奥地利公民，从维也纳精神分析学会辞职，成立了自由精神分析研究会，后正式更名为个体心理学会。1911年也是他与弗洛伊德分道扬镳的一年，在这一年阿德勒读了费英格的《仿佛哲学》，为他自己的理论系统提供了新的概念框架。第一次世界大战期间及战后，阿德勒的社会主义观点变得日渐清晰，有了自己的观点。

1920年初，他参与了组织疗法教育机构，这种社会药物治疗方法或多功能疗法的早期形式非常有效，到1929年，阿德勒进行演讲的学校超过26所。1934年维也纳取缔了这些教育机构，而阿德勒的观点已经成形。人们对植根于阿德勒思考、著作的小组治疗方法和社区精神症疗法的概念已有了清晰的认识。阿德勒的学生之一——约书亚·毕莱尔博士（Dr. Joshua

Bierer) 在英国建立了第一家日间医院和第一个自我管理社会疗法俱乐部。在20世纪20年代后期和20世纪30年代前期,阿德勒想把他的观点系统化。他强调创造性在发展生活方式中的重要性及努力获得优越感或成长的原则。这是一种先天的活动,也是阿德勒关于权力概念的发展。权力被一些人错误地解读为施加于他人的权力,阿德勒主义者所说的权力,恰好相反,是用来自我克制的,换句话说,是一种朝向自我改进和促进社区繁荣的活动。

在他生命的最后十年,阿德勒理论的发展更加超越了个人的范畴。他的早期医学职业生涯使其总结出器官自卑的概念,他把社交自卑理论发展成包含更多人道主义的理论体系,如在他和路德教会牧师恩斯特·雅恩博士(Dr. Ernst Jahn)合著的书中,把灵魂的治愈和个体心理学相提并论。以下是阿德勒生命中的主要事件:

1870 出生于维也纳郊区,是犹太父母的第二个儿子

1898 发表《定制贸易的健康手册》

1902 遇到西格蒙德·弗洛伊德

1904 成为新教徒

1910 担任维也纳精神分析学会主席

1911 成为奥地利公民;同年从维也纳精神分析学会辞职

- 1923 在牛津国际心理学代表大会上讲话
- 1924 成为维也纳教育学院讲师；同年在美国游历演讲
- 1929 成为一家治疗神经机能症诊所的医学专家；同年任
纽约哥伦比亚大学讲师
- 1930 接受“维也纳市民”称号
- 1932 开始在美国长岛医学院执教
- 1934 搬到美国
- 1937 5月28日在赴苏格兰阿伯丁做演讲途中因心脏病突
发病逝

阿德勒的性格

我们通过很多渠道获得了有关阿德勒及其生平的信息：马纳斯特（Manaster）和科尔西尼（Corsini）写过一篇自传性的随笔，伯托姆（Bottome）也谈到了自己以及朋友们与阿德勒交往的经历。这部分介绍是把我們已有的信息，与个体心理学理论相融合，对阿德勒的性格做出“有根据的推断”。

阿德勒自己提到过他是父亲最喜爱的孩子，但觉得被母亲排斥；他曾伤害过一个患有佝偻病的男孩；他对弟弟的死印象深刻；他从严重的肺炎中死里逃生。记住这些特殊事件

有什么意义呢？这样一个人，很有可能与女性建立类似他与母亲的紧张关系。事实上，阿德勒与一个热情的女权主义者结婚了，听说婚姻不是很幸福（据说他的“男性的抗议”理论便基于此）。我们也看到大量疾病和死亡的影像再现了他的记忆的主题。

的确，阿德勒最初的记忆包含了他的心理学理论的很多元素：“我记得自己坐在板凳上，身上绑着为治疗佝偻病而用的绷带，我的哥哥坐在对面。他很健康，不费力气就可以奔跑、蹦跳，而我做任何动作都要费很大力气。每个帮助我的人都感到难过，我的父母做了他们能做的一切。”我们只能猜测这段记忆意味着什么，当观察者了解身体缺陷、跟他人做对比、帮助他人、性格友善，这些主题对这个人的生活具有重大意义。有趣的还有阿德勒的另一段记忆：“有一个人在医生手上遭了好大的罪，所以我要当一名真正的医生。”这里我们能看到一个结论——一个目标——终其一生吸引着阿德勒的目标。阿德勒还有两段与个体心理学的主要概念类似的记忆：第一段是他听到一首描述人们言行不一的歌，这使他对人们的语言和行为之间的差异产生兴趣；另一段是他通过参观墓地来面对“死亡的恐惧”，这和克服自己弱点的勇气同等重要。

阿德勒的父母一共有7个孩子，他是老二（其中一个在阿