

阿德勒心理学经典文丛

ALFRED ADLER

超越自卑

What Life Could Mean to You

[奥地利]阿尔弗雷德·阿德勒 著
陈美锦 译

人会因自卑陷入焦虑，为弥补这种情绪，便致力于寻求优越感。此举只会隐藏问题，让其无法得到解决。

上海三联书店

阿德勒
心理学
经典文丛

ALFRED ADLER

What Life Could Mean to You

超越自卑

[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
陈美锦 译



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

超越自卑 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著; 陈美锦译. —上海:
上海三联书店, 2016.10

ISBN 978-7-5426-5684-1

I. ①超… II. ①阿… ②陈… III. ①个性心理学
IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 205988 号

超越自卑

著 者 / [奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒

译 者 / 陈美锦

责任编辑 / 陈启甸

特约编辑 / 申丹丹

装帧设计 /  灵动视线

监 制 / 李 敏

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

<http://www.sjpc1932.com>

印 刷 / 北京鑫海达印刷有限公司

版 次 / 2016 年 10 月第 1 版

印 次 / 2016 年 10 月第 1 次印刷

开 本 / 640×960 1/16

字 数 / 126 千字

印 张 / 19

ISBN 978-7-5426-5684-1/B·492

定 价: 36.00 元

目 录

CONTENTS

第一章 生活的意义 / 1

- …生活的意义 / 3
- …我们必须认识到的三项事实 / 6
- …社会对人的影响 / 10
- …童年塑造的生活意义 / 15
- …记忆和梦境 / 21
- …合作的意义 / 25

第二章 心灵与肉体 / 27

- …心灵与肉体的合作和冲突 / 29
- …感情对行为的影响 / 34
- …心灵与肉体关系的实质 / 46

第三章 自卑感与优越感 / 51

…自卑情结 / 53

…优越感的获得 / 60

第四章 早期记忆 / 71

…人格的形成 / 73

…早期记忆的影响 / 75

第五章 梦 / 93

…梦的解析 / 95

…弗洛伊德学派对梦的研究 / 97

…个体心理学派对梦的研究 / 100

…梦境的分析 / 109

第六章 家庭影响 / 121

…母亲的影响 / 123

…父亲的影响 / 133

…偏爱与平等对待孩子 / 140

…家庭排行 / 142

第七章 学校影响 / 151

- … 教育的变革与发展 / 153
- … 教师对孩子的引导 / 155
- … 班级中的竞争与合作 / 160
- … 对孩子的评测 / 162
- … 先天与后天因素 / 164
- … 区分孩子的性格特征 / 171
- … 校园心理咨询室的设立 / 175

第八章 青春期 / 179

- … 青春期的特征 / 181
- … 青春期的问题 / 184
- … 青春期的性心理健康 / 190

第九章 犯罪与预防犯罪 / 195

- … 了解犯罪心理 / 197
- … 犯罪者的性格结构特征 / 223
- … 犯罪问题的解决 / 232

第十章 职业 / 237

… 回顾必须面对三项事实 / 239 …

… 职业兴趣的早期培养 / 242 …

第十一章 朋友与伙伴 / 251

… 建立友谊与合作 / 253 …

… 社会兴趣缺失的影响 / 256 …

… 社会兴趣和社会公平 / 263 …

第十二章 爱情与婚姻 / 267

… 爱情与婚姻是一种合作关系 / 269

… 婚前准备 / 274 …

… 婚姻中的平等合作 / 279 …

… 擅长建立友情是婚姻的基础 / 283

… 幸福婚姻的维系 / 285 …

… 母亲的影响 / 133 …

… 父母与子女的关系 / 133 …

… 家庭排解 / 142 …

超

越

生活的意义

自

卑

/ 第一章 /

生活的意义



我们都在“意义”的范畴内生活。除体验事物外，找出这些事物的意义，对我们的人生更加重要。不管事物多么简单，我们在获得它们时，通常都是从自己的角度出发。如“木头”是“跟人类相关的木头”，“石头”是“跟人类相关的石头”。这些是必须认识到的三项事实：生活的意义、社会对人的影响、童年塑造的生活意义、记忆和梦境、合作的意义。只有在单纯环境中生活的人，必然会非常孤独。他们因此失去跟外界交流的机会，所以这种孤独对他和别的人来讲，都是无意义的。一般来说，人们感受现实时，都会以自己内心的意义为标尺，因此感受到的不是真正的现实，而是自己内心的意义或自己对现实的领悟。从某种程度上讲，人们所感受到的意义并不全面，甚至并不正确。毕竟意义的范畴本就充满排斥。

如何某个人生活有什么意义，他很可能不知道如何作答。这

生活的意义

我们都在“意义”的范畴内生活。除体验事物外，找出这些体验的意义，对我们的人生更加重要。不管事物多么简单，我们在权衡它们时，通常都是从自己的角度出发。如“木头”是“跟人类相关的木头”，“石头”是“跟人类相关的石头”。那些想摆脱意义、只在单纯环境中生活的人，必然会非常悲惨，他将因此丧失跟外界交流的桥梁。所以这种做法对他和其他人来说，都无用且无意义。一般说来，人们感受现实时，都会以自己给予现实的意义为标尺，因此感受到的不是真正的现实，而是自己给予现实的意义或自己对现实的领悟。从某种程度上来说，人们感受到的意义并不全面，甚至并不正确，毕竟意义的范畴本就被错误充斥。

若问某个人生活有什么意义，他很可能不知该如何作答。这

个问题几乎没有意义，人们通常不会用它来为难自己。于是，大家要么找些教条类文字敷衍过去——这是一种常规做法，要么直接说这个问题毫无意义。可这个问题在人类历史问世之初就诞生了，这点我们绝不能否认。当代的年轻人乃至老人都经常感到疑惑：“我们为什么而生活？生活的意义是什么？”我们从实践中能得出结论，如果不是遭遇了严重的挫折，人们通常不会思考这种问题。一个始终一帆风顺的人不会遇到这种问题，因此没必要对其展开讨论。

人们一般只会借助自己的行为，为自己理解的生活意义做出阐释。如果将一个人的言谈摒弃在外，只观察其行为，会发现此人的动作、表情、态度、习惯、特点等，全都在展现他理解的生活意义。不管多么微不足道的动作，都包含着他对世界的态度。对于这一点，他本人好像也毫不怀疑。他似乎在让全世界了解，这便是世界存在的形态，这便是他自己。关于他本人和他的生活到底有什么意义，以上便是最佳解答。

由于每个人的生活各不相同，因此生活意义的表现形式也各不相同。我们将发现，没有人的生活意义绝对正确或错误，所有人的生活意义都有一定的偏差，只是错误或正确的多少不一。不过，我们还将看到，任何被其他人认同的生活意义，都有其可取之处。绝对错误和绝对正确这两种极端只是确定了所有生活意义的变动范围。这些变动即每个人赋予自己的生活或好或差的意义。

其中有些意义有很多错误，有些只有很少错误，还有些十分恶劣或十分美好。另外，我们还能推断出，比较好的生活意义拥有比较差的生活意义不具备的某种共同特点。我们在连续的归纳中得出了这样一种生活意义，即真正的生活意义通用的衡量标准，其更加符合科学标准，且能让我们对实际生活中所有状况应付自如。此处的真实针对的是人类和人类目标、计划，仅此而已，这点一定要牢记。就算还有其他真实存在，对我们也一点儿意义都没有，我们既不能与其建立关联，也不能对其产生认知。

▲ 如果抛开一个人的言谈，那么他的一切行为都在展现他理解的生活意义；较好的生活意义有种通用的衡量标准，待下文慢慢阐释。

我们必须认识到的三项事实

以下有三项重要的事实，它们共同组成了我们的真实生活，同时给我们以约束，任何人都不得不正视它们。要连续不断地就这些事实引发的一系列问题做出解答，因为人们随时都在被这些事实干扰。我们将从某个人的解答中发现其对生活意义的理解。

第一项事实是，我们生活在这个人称“地球”的荒芜星球上，要想离开这里，根本不可能。我们的行为被该事实约束，唯一的选择是借助地球提供的各类物质，不停地繁衍后代。我们要持续发展个人精神与肉体，以此保证人类不会灭绝。直到现在，地球上都没有人能逃避对这个问题的追问。实际上，人们所做的一切都在解释人类的生活状况。人们判定的一切有价值、恰当、可能且极其必要的事实，都在其中得到展现。不过，诸如“我们在地球上生活”“我们属于人类”等事实，又不可避免地制约了这些解释。

人们一定要依靠强大的意志力，为自己的解答做出最合乎情理的解释，使之前后统一，以此确保整个人类的安全与幸福。因为人类的身体脆弱至极，生活的环境中却潜藏着众多危险。这跟竭尽所能解答数学难题类似，不能依靠主观想象或是运气，一定要拼尽全力寻求正确的解答。尽管绝对准确、完美的解答根本找不到，但只有坚持不懈地追求，才能找到与之相近的答案。所以为了不停地寻找更准确、更完美的答案，我们务必要长期坚持对自己严格要求。此处的最佳答案必定要满足以下两点：一是“人类受贫瘠的星球地球束缚”这项事实，二是人类的生活环境将使人类面临种种灾难与利益冲突。

接下来说第二项事实。每个人都不是地球上独一无二的人类，另有其他人，我们活着的时候会跟他们产生关联，但关联紧密程度各不相同。单个人很难只凭自己的力量实现某个确定的目标，因为其受到的制约太多了，本身太弱小了。一个想独自活下去并独自面对一切问题的人，必然会走向失败和死亡。人类要想繁殖，单个个体就得生存下去。由此可知，单个个体一定要跟其他人建立关联，才能得到幸福，并推动全人类幸福。在解决各类生活问题时，也要以这种关联为出发点。要清楚了解，孤立自己必定灭亡，人类活动必须以以上关联作为基础。这些毋庸置疑的事实说明，在荒芜的地球上跟其他人类建立关联、实现合作，以确保人类的繁衍生息，是人类最关键的问题与目标。一定要协调好自身情绪

与行为与该问题和目标的关系，人类才能不断繁衍下去。

第三项事实是，人类有不同的性别。在生存、发展过程中，人类的个体与集体都要直面这项客观事实。爱情与婚姻关系对所有男女来说，都是不可避免的。毫无疑问，这种关系的建立基础便是这第三项事实。人们的生活态度就在人们以该事实为基础的行为中得以展现。该事实会引发各种类型的问题，人们能选择各种方式解决这些问题。人们理解的最佳解决方式，就展现于这种选择中。

上述三项事实引发了三个无法回避的问题：人们在受到约束的情况下，应如何获得一项能维持生计的工作？人们怎样在同类中建立无法撼动的地位，才能在造福彼此的基础上建立合作，共享快乐？人们应怎样协调自己的行为，才能适应这样两种事实，一是“客观存在两种不同的性别”，二是“人类要靠爱情繁衍”？而同样无法回避的是，上述三个问题牵涉的三个范畴：职业、社会 and 性。

个体心理学家证明，所有个体生活中的大部分问题都属于这三个范畴。一切个体对这些问题的反应，都展现了其对生活意义的深切体验。例如某人觉得跟别人往来让自己很痛苦，所以此人既不认真工作，也没有美满的爱情，人际交往少，朋友有限。从此人受到的制约中能推断：其生活十分艰险，机会太少，挫败太多，其社交网络必然十分有限。该结论密切关系到此人确定的生活意

义，这种意义即避免自身受伤。此人在潜意识中避免跟其他人交往，自我封闭，原因就在于此。但与之相反的人，热爱自己的工作并表现优秀，爱情美满，朋友很多，必然会觉得生活中希望多多，创新多多，随时都会有机会降临，挫败都将成为过去，只是需要些时间。对此人来说，生活的意义便是跟同伴共同进退，并为全人类的幸福贡献自己作为群体一分子的力量。

▲ 我们必须认识到的三项事实：

- 一、我们都在地球上生存，受着地球环境的制约；
- 二、每个人都不是地球上独一无二的人类，要和其他人产生关联；
- 三、人类有不同的性别。

所以牵涉到三个范畴：职业、社会 and 性。

社会对人的影响

我们可根据上述内容得出这两种生活意义的共同点，不管是正确的还是错误的。犯罪者、酗酒者、精神病患者、自杀者等所有失败者，都是因为对社会兴趣不大，没有安全感，也没有归属感，因此走向失败。在解决友情、性、工作问题时，他们并不主张合作。在他们看来，生活意义完全是自己的事。他们一般只关注自己，觉得自己的目标达成不会给任何人带来任何好处。成功对他们来说只属于个人，事实上，这种目标仅仅是个人成就感，根本不现实。如杀人凶手拿着一件能杀人的武器，明明无法提升自身价值，他们却认为这象征着个体权力，这是一种幼稚的想法，他们在其他人眼中无足轻重，只有在他们自己眼中才是重要的。一定要跟其他人建立关联，才会产生真正的意义。个体眼中的所谓意义只是种想象。我们的一切行为和部分目标也是一样，只存在一种意义，