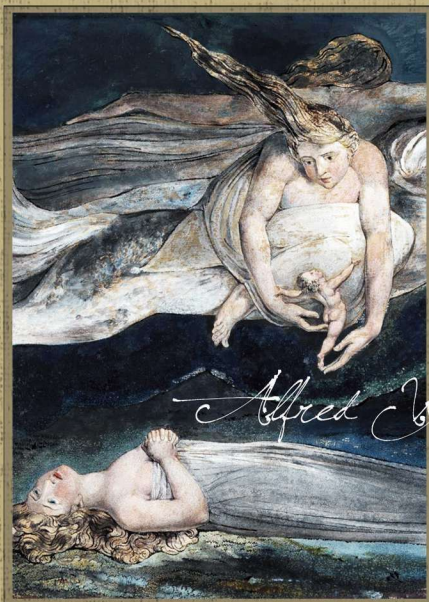


精美译文·经典常读

What Life Could Mean to You

人文经典精装书架



自卑 与超越

Alfred W. Adler

【奥地利】阿尔弗雷德·阿德勒 著

吴红 译

现代自我心理学之父

众生皆有病患

了解自己，才可疗愈自己

大力修正弗洛伊德泛性论心理学体系的第一人 揭示人类自卑的根源
心理学的面子，哲学的里子 深入浅出，通俗易懂，极富操作性

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU FENHANG WENYI PUBLISHING CO., LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著; 吴红译. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017.8

(人文经典精装书架)

ISBN 978-7-5594-0718-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 140880 号

书 名 自卑与超越

著 者 (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒

译 者 吴 红

责任编辑 聂 斌 黄孝阳

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 江苏凤凰新华印务有限公司

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 7.25

字 数 155 千字

版 次 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-0718-4

定 价 38.00 元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目 录

第一章 人生的意义 \ 1

人生面临的三大问题 \ 3

社会情感 \ 5

童年经历的影响 \ 9

 身体缺陷 \ 10

 溺爱 \ 12

 忽视 \ 13

梦境和早期记忆 \ 14

培养合作精神的重要性 \ 17

第二章 精神和肉体 \ 19

精神和肉体彼此间的相互作用 \ 19

情感作用 \ 27

精神特征和身体特征 \ 34

第三章 自卑感和优越感 \ 37

自卑情结 \ 37

优越感的获得 \ 44

- 第四章 早期记忆 \ 54
 - 个性形成的关键 \ 54
 - 早期记忆与人生态度的关系 \ 57
 - 对早期记忆的剖析 \ 58

- 第五章 梦境 \ 72
 - 过去对梦做出的解析 \ 72
 - 弗洛伊德对梦的观点 \ 74
 - 个体心理学方法 \ 76
 - 人生态度的强化 \ 76
 - 象征和隐喻 \ 79
 - 常见的梦 \ 83
 - 病例研究 \ 84

- 第六章 家庭环境的影响 \ 94
 - 母亲的角色 \ 94
 - 父亲的角色 \ 101
 - 关注与忽视 \ 108
 - 平等的手足关系 \ 110
 - 家庭排行 \ 111
 - 长子(女) \ 112
 - 次子(女) \ 115
 - 老幺(最小的孩子) \ 117
 - 独生子 \ 118

第七章 学校影响 \ 121

教育中的变革 \ 121

教师的作用 \ 122

 性格培养的重要性 \ 123

 师生关系 \ 124

 激发孩子的学习兴趣 \ 125

学校里的合作与竞争 \ 127

儿童发育状况评估 \ 128

先天因素和后天培养 \ 130

不同的性格类型 \ 133

关于教育的几点观察 \ 136

咨询机构的任务 \ 138

第八章 青春期 \ 141

青春期概念 \ 141

心理特征 \ 141

生理特点 \ 142

成年期的挑战 \ 143

青春期的一些问题 \ 144

 被溺爱的孩子 \ 144

 不想长大 \ 144

 轻罪 \ 145

 神经官能症 \ 145

 相悖的期待 \ 146

 寻找赞美和认可 \ 146

青春期性行为 \ 149
 男性化 \ 149
 性别意识的形成期 \ 151
青春期的期待 \ 152

第九章 犯罪与预防犯罪 \ 154

犯罪的原因 \ 154
 为获取优越感而努力 \ 154
 环境、遗传和变化 \ 155
 童年影响和罪犯的生活态度 \ 156
 罪犯的人格结构 \ 159
 犯罪、精神错乱和怯懦 \ 162

犯罪类型 \ 163

 一些案例 \ 163

合作的重要性 \ 170

 性格、生活方式和人生三大任务 \ 170

合作精神的早期影响 \ 173

 家庭环境 \ 173

 贫穷 \ 174

 身体缺陷 \ 175

 社会不利因素 \ 175

如何解决犯罪问题 \ 176

 体罚的局限性 \ 177

 合作精神的培养 \ 179

 实用方法 \ 180

第十章 职业问题 \ 184

平衡人生三大问题 \ 184

早期培养 \ 186

纠正潜在的错误 \ 187

天才和早期努力 \ 188

人才培养 \ 189

发现孩子的兴趣 \ 189

孩提志向 \ 189

早期记忆 \ 191

角色扮演 \ 191

影响职业选择的因素 \ 192

解决办法 \ 193

第十一章 个体和社会 \ 195

抱团 \ 195

宗教作用 \ 195

政治和社会运动 \ 196

社会关注的缺失和沟通失败 \ 197

利己主义 \ 197

精神障碍 \ 198

过失犯罪 \ 202

社会兴趣和社会平等 \ 202

第十二章 爱情和婚姻 \ 205

爱情,合作和社会兴趣的重要性 \ 205

平等的伙伴关系 \ 207

婚前准备 \ 209

生活态度、父母和对婚姻的态度 \ 209

友谊和工作的重要性 \ 210

性教育 \ 211

配偶选择的影响因素 \ 212

婚姻中的义务与责任 \ 213

常见的逃避行为 \ 214

求爱 \ 216

营造婚姻 \ 217

婚姻中的性 \ 217

单一配偶制,辛苦劳动和现实 \ 218

婚姻问题的解决 \ 220

婚姻与两性平等 \ 222

第一章

人生的意义

人的世界多姿多彩。人类的体验不可能脱离自身抽象地进行，一切体验都必须从自身角度出发，就连最初的体验也不例外。“木头”一词的意义是相对于“人类”而言，而“石头”是“人类生活中的一个要素”。如果有人企图排除事物的意义去思考周围的环境，脱离了他人，将自己孤立起来，其行为于己于人都毫无裨益。一言以蔽之，脱离了生活，封闭自我的一切行为都毫无意义。任何人的存在都不可能脱离现实的意义。唯有通过人类所赋予事物的意义，我们才能进行现实的体验，所以生命的体验不能只局限于事物的特质，而是必须要上升到人类对其意义的解读这一层次。遗憾的是，解读总是存在缺憾，也不可能永远正确，所以意义中永远充斥着谬误。

如果我们问：“生命的意义是什么？”人们很可能无言以对。大多数时候，人们不会让自己在这一问题上劳心费神。但是这一

问题的确由来已久，特别是在现代，几乎人人都会碰到这样的问题，比如：“生命的目的究竟是什么？生命意味着什么？”平心而论，他们都是在受到某些挫折后才想起追问这些问题的。如果生活一帆风顺，他们永远也想不起这些问题来。我们常常在生活中会不可避免地遇到这样的问题，所以正确的做法就是直面以对。如果我们专注于言语以外的行动上，就会发现每个人对于“生命的意义”有着自己的独到见解，并由此显现出来与此相一致的观点、态度、行动、表达、怪癖、志向、习惯和性格特征等。每个人似乎都在按照自己对生命的独特解读而行事。他们先是暗自对世界和自身进行总结，然后再付诸行动。比如，他们会得出这样的论断：“我是这样的，宇宙是那樣的。”这些结论都是对自己和生命意义的一种认识。

芸芸众生对生命意义的解读各不相同。如前所述，每个意义的解读多少都存在错误。正是因为没有人知道绝对正确的生命意义为何物，所以任何对生命意义的解读都不是绝对错误的，只能说所有的解释都介于这两个极端之间。不过，我们可以从中看出哪些有效，哪些次之；哪些错误小些，哪些漏洞更大；那些合理的解释共同点在哪里，不尽如人意的解释弱点又是什么。我们可以借此明确一个共同的标准和意义，以便对人类社会进行诠释。与此同时，我们必须记住，这个标准只是相对于人类和人类的目的而言的，除此之外，没有任何其他真理存在。即使有另外的真理存在，我们对它也是一无所知，所以对人类而言并没有什么实际意义。

人生面临的三大问题

人们生活在三种制约之下，这一点必须引起我们的足够重视。这三种制约构成了人生的现实内容，同时给人们带来各种困扰。我们无法回避这些问题，所以不得不找出解决之道。经过探寻，我们就会明了人们各自对生命意义的解读究竟是什么。

我们别无选择，只能生活在地球这个小小的星球之上，这是我们面临的首要制约。地球既给人类提供赖以生存的资源，同时也带来了种种约束，人类必须尽其所能地与之实现共存。我们要想在这个星球存续并繁衍生息，就必须强健体魄，发展心智，直面这一挑战。我们的一切行动都表明了我们的生活状态，我们的思想通过这些活动体现出来，反映出我们的行事标准、追求目标和愿望。不管答案如何，我们都不能脱离这样一个事实，即：人们共同生活在地球上，都是人类的一分子。

无论是为了我们自己更美好的生活，还是为了整个人类的幸福，在我们思考人类的弱点以及由此带给我们的潜在危险时，都必须重新评估我们给出的答案。我们必须让这些答案既富有远见又彼此关联，就如同我们不得求解的一道数学题，我们既不能对此漫不经心，也不可妄加猜测，而是要尽其所能踏实研究，苦苦求解。虽然我们不可能找到一个绝对正确的答案，借此一劳永逸地确立一个标准，但是，我们还是要竭尽全力找到一个接近的答案，而且，还要一直坚持找到更好的答案。我们在追寻答案的过程中必须考虑到这一事实，即：我们受到地球的制约，它既能给我们带来福气，也会招致祸患。

人类受到的第二个制约是：我们自己不是唯一的人，除了我

们自己,周围还有其他的人,人与人构成了庞杂的关系网。由于个体具有这样或那样的弱点和局限性,决定了我们不可能单枪匹马地实现自己的目标。如果把自己孤立起来,试图靠一己之力解决遇到的问题,结果只能是死路一条,不光无法自保,而且整个人类也无法存续,因此人与人之间必须团结一致。合作关系就是个人和整个人类幸福的最大保证,因此在关于生命问题的思考上,我们必须将这一制约考虑在内。我们应该想到,人与人彼此间相互联系,脱离了这种联系必会遭受毁灭的厄运。要想继续生存下去,就得让自己的情感与这个问题的目的相适应。个体生命和整个人类在地球上的存续与我们同伴的命运休戚相关。

人类受到的第三个制约是:人类由男女两性构成,这是维系个体和集体生活要考虑的事实。爱情和婚姻同属于这一制约的范畴,是人(无论男女)绕不开的问题。面对这种问题所采取的行动就是对这个问题做出的最好诠释。虽然人们采取的行动五花八门,因人而异,但都认为自己的解决之道才是最好的出路。

人类受到的这三大制约引发了三大问题:首先,如何在备受限制的地球家园里谋到一份赖以生存的职业;其次,在同伴中如何给自己找到恰当的定位,以便于展开合作,分享合作成果;第三,如何让自己适应这样一个要求,即:人类社会由两性构成,两性关系是人类得以存续的决定性因素。

个体心理学研究发现,人的一切问题无不跟职业、社交或性别相关。人们对这三大问题做出的反应明确无误地体现出他们各自对生命意义的不同诠释。比如有这样一个人,在我们眼中,他的爱情并不甜蜜,或者根本就是光棍一条,工作不积极,没什么朋友,觉得跟人打交道很辛苦,他刻意为自己的生活加上了各种

条条框框。我们由此断定，生活对他而言，困难重重，危险丛生，成功的机会渺茫，失败却如影随形。他狭隘的活动空间使他内心抱有这样的想法：“要想活着，就得保护自己远离伤害，只有将自己封闭起来，不和人交往，方能毫发无伤。”

我们还可以假设另外一个与之完全不同的人。他有着亲密的爱人，懂得谦让，工作业绩斐然，交友广泛，社交圈子广，办起事来如鱼得水。我们由此断定此人必定把人生看成一个富有创造性的过程，认为其中充满了成功的机会，即使遭受挫折也有机会东山再起。他这种直面生活的勇气可以被描述为：活着，就是要关注他人，要融入社会，要为整个人类的幸福贡献自己的绵薄之力。

社会情感

我们发现，对“生命的意义”的错误诠释和合理诠释存在一些共同之处。那些人生的输家，比如神经官能症患者、罪犯、酗酒者、问题儿童、自杀者、性变态和妓女，之所以败给了人生是因为他们缺乏感同身受的能力和社交兴趣。当他们遇到工作、友情和两性方面的问题时，根本不相信寻求和别人的合作才是解决之道，因此生命的意义被他们个体化了。但是个人成就无法让别人受益，他们所谓的成功其实只是实现了一种虚幻的个人优越感，这种成功只是对他们自己有意义。

举例来说，当杀人犯手持武器时，他们会觉得自己强大无比。事实上，他们是在给自己打气壮胆。我们都很清楚，单凭一件武器炫耀自己强大根本算不上什么本事。只对个人有意义的事其根本毫无意义。只有与他人交流才有可能实现生命真正的意

义,一个只对某个人有意义的词语,实际上也没有意义。我们的目的和为之采取的行动也是如此。如果它们真的具有意义,那就意味着对他人而言肯定也是有意义的。每个人都在苦苦追求生命的意义,但是如果认识不到对他人贡献的多少是衡量个人的价值标准,必定就会误入歧途。

有这样一个小故事,故事的主人公是一个小教派的教主。有一天,她把教徒们召集到一起,告诉他们周三就是世界末日。教徒们大为震惊,立刻变卖家产,抛却一切世俗杂念,坐等灾难降临。然而周三却安然无恙地过去了,灾难并没有如期而至。于是第二天他们纷纷去教主那里讨说法。“看看你给我们惹了多大的乱子,”他们抱怨说,“我们抛弃了一切生活保障,见人就说周三是世界末日,即使遭到他们的嘲笑也没有丝毫的动摇,并且不厌其烦地强调消息来源确凿,但是周三如期而至,可世界末日却没有来啊。”预言家针对教徒们质问给出了回答:“我说的周三可不是你们说那个周三啊。”照这么看,她是在把“周三”这个词的意义个人化,为自己辩解,从而狡猾地推脱了自己的责任。这个故事说明了一个道理:个人化的意义是靠不住的。

所有对“生命的意义”做出的合理诠释有一个特点,那就是,它们都是大众化了的意义,也就是说,大家对此意义都能表示认同和接受。针对某些问题的一个有效解决办法应该能为他人所仿效,平常的问题都能用这个办法成功解决。即便是天才,其能力也不应该被视为高人一等,因为只有当个人生命的意义得到了他人的认可,我们才能称其为天才,而这个所谓的意义指的就是“对整个人类做出了贡献”。我们这么说并不是在鼓吹什么动机,我们关注的不是这些口号,而是具体的行为。凡是能成功解决问

题的人都能把同胞利益放在首位,在试图脱离困境的过程中,能够充分而自觉地意识到,生命最本质的意义是关注他人的利益,寻求与他人的合作,所以其行为绝不会妨碍他人的幸福。

对他人有所贡献,关注他人利益,寻求与他人合作才是生命的意义,这对很多人而言是个崭新的观点,他们可能会对其正确性产生诸多的疑问。他们可能会这样问,“个人利益怎么维护?要是总是牺牲个人利益,把他人的利益放在首位,个体利益受到损失怎么办?难道没有这样一些个例,为了寻求个人的适当发展,就必须首要考虑个人利益吗?难道不能有这样一些人,先学会张扬个性,保护自己的利益吗?”

这种想法大错特错,因为这些问题根本就是子虚乌有。如果人们认同上述观点,就能发自内心地希望为他人贡献自己的力量。如果他们一心想实现自己人生的目标,也会自然而然地选择那些最能体现自己贡献的方式奋斗。为了实现目标,他们会进行自我调整,培养自己的社会情感,通过实践不断地增强这种情感。人一旦目的明确,接下来自然就是有意识的训练了。那个时候,也只有那个时候,他们才开始解决生活中的种种难题,个人能力才能得到发展。以爱情和婚姻为例,如果很在意对方,我们必定会竭尽全力让对方的日子过得安逸舒适,丰富多彩,自然尽可能表现出最好的一面。反之,如果自认为必须封闭自己才能发展个性,没有一点为他人贡献的念头,最后只能落个飞扬跋扈,不受人待见的恶名。

我们还可以从中看到另外一点,即:生命的真正意义就是为他人做贡献,跟他人进行合作。如果能用心审视一下自己,就会发现我们从祖先那里继承的是什么。存留下来的无疑是对

人类做出的贡献。农田、道路和建筑是他们留下的有形资产，而我们今天的传统、哲学、科学、艺术以及各种生活技巧这些无形资产也是他们积累下来的丰硕的生活经验。他们为人类社会的幸福做出了自己的贡献，将这些宝贵的资产世代相传。

那么，那些不跟别人合作，对生命的意义另有诠释，总是在问“我怎样才能逃避生活？”的人呢？可以说，他们不仅死了，而且活着的时候也没有体现什么价值。我们赖以生存的地球似乎会这样评价他们：“你真没用，根本不配来世间走一遭。你的那些所谓的人生目标和奋斗历程，你自以为有价值的信条，你的私心杂念，统统都没有用处。请你滚开吧！你不是一个有价值的人。去死吧，马上消失！”总之一句话：“你是个废物，没人需要你。滚！”当然，我们当前的文化也不全都尽如人意，这种局面需要改变，而改变本身就是对人类做出的更大贡献。

明白这个道理的总是大有人在。他们深知关注整个人类的命运才是生命的真谛，于是竭尽所能增加社会利益，奉献爱心。宗教是为了实现对人类的救赎，恰恰就是这一关注的具体体现。人们一直为增加社会利益而努力，有史以来爆发了很多大型的运动，宗教堪称其中最重大的形式。然而，人们常常会对宗教产生误解，认为宗教除了现在做的一些事外，很难有什么更大的作为。在科学方面，个体心理学也得出同样的结论，并提出一个科学的方法来实现它。我深信这算得上是个进步。科学会增加对人类的贡献，说不定它会比其他政治的或宗教的运动都更有作为。无论用何方式，对我们而言都是殊途同归，其目的都是为了让他人获得更多的利益。

我们已经对生命的意义做出了诠释，要么它是我们的保护

神,要么就是索命鬼,因此我们必须弄清楚这些意义形成的原因和它们之间的差别,必须及时纠正某些认识上的错误以免铸成大错,而这些恰恰属于心理学的研究范畴。心理学、生理学以及生物学之间的区别在于:心理学可以帮助我们领会不同的意义,并且揭示这些不同的意义是如何左右人们的行为、塑造人类的未来。

童年经历的影响

我们在呱呱坠地后就开始了对生命意义的探索,甚至连婴儿都想搞清楚自己究竟有多大本事,所处地位如何。在儿童成长的前五个年头里,他们已经形成了一套统一固定的行为模式,这些行为模式体现了他们自己处理问题的独有方式,这就是他们的“人生态度”。此时他们已经对社会和个人发展有了深刻而影响深远的认识,他们开始用一种既定的模式来观察世界。但是由于缺乏社会阅历,他们需要有人对他们做出解释,这样孩子就有了对生命意义的最初理解。

即使这一意义出现了严重的错误,即使我们处理问题的错误方法导致了接二连三的不幸发生,我们也不准备放弃这些对人生意义的理解。只有当我们重新思考产生错误的原因,认识到错在哪里,并修正自己的认知模式后,才能纠正我们对人生意义的错误认识。在极个别的情况下,错误的方法造成的不良后果会迫使个人改变他们对人生意义原有的看法。他们有可能自觉采取正确的方式来解决。然而,如果不是承受一些社会压力,或者没有认识到继续我行我素只能自取灭亡,他们绝对不会主动寻求改变。通常情况下,只有在专业心理学人士的帮助下,他们才能