

阿德勒心理学经典系列

ALFRED ADLER

生活的科学

The Science of Life

[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
张晓晨 译

经典生命启示录，在生活中成就自我

内蒙古科学技术出版社

阿德勒心理学经典系列

《儿童人格形成及培养》
《生活的科学》

阿尔弗雷德·阿德勒

(Alfred Adler, 1870—1937)

奥地利精神病学家，个体心理学创始人，人本主义心理学先驱，现代自我心理学之父。弗洛伊德的学生，后与弗洛伊德出现分歧，阿德勒更强调人与社会的关系。著有《超越自卑》《个体心理学的实践与理论》《儿童人格形成及培养》《洞察人性》《生活的科学》等经久不衰的心理学经典作品。

责任编辑：张继武

封面设计：李莹

阿德勒
心理学
经典系列

ALFRED
ADLER

The Science of Life

生活的科学

〔奥地利〕阿尔弗雷德·阿德勒 著
张晓晨 译

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活的科学 / (奥)阿尔弗雷德·阿德勒著; 张晓晨译. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2018.1

(阿德勒心理学经典系列)

ISBN 978-7-5380-2933-8

I. ①生… II. ①阿… ②张… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第025750号

生活的科学

著 者: [奥地利]阿尔弗雷德·阿德勒

译 者: 张晓晨

责任编辑: 张继武

封面设计: 李莹

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段4号

网 址: www.nm-kj.cn

邮购电话: 0476-8227078

印 刷: 三河市延风印务有限公司

字 数: 149千

开 本: 960mm × 640mm 1/16

印 张: 15

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5380-2933-8

定 价: 58.00元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。电话: 0476-8237455 8225264

目 录

CONTENTS

第一章 个性心理学原理 / 1

- …寻求目标 / 4
- …统觉体系 / 8
- …自卑和社会兴趣 / 11
- …常识及其缺点 / 13
- …父母的影响 / 16
- …梦与感情 / 19
- …出生早晚与早期记忆 / 21
- …结论 / 24

第二章 自卑情结 / 25

- …个体即整体 / 28
- …社会背景 / 31
- …如何看待缺陷 / 36
- …自卑感强烈的表现 / 42

第三章 优越感 / 47

…普通情况 / 50

…案例 / 56

第四章 生活习惯 / 65

…对生活习惯的理解 / 71

…修正生活方式 / 78

第五章 早期记忆 / 83

…记忆的形式 / 88

…记忆的内容 / 92

…被娇惯的儿童和被敌视的儿童的记忆 / 95

第六章 表现性活动和姿态 / 101

…表现性活动 / 104

…站姿 / 105

…倚靠 / 107

…近与远 / 109

…态度 / 112

…勇敢与怯懦 / 113

- …对命运的执念 / 116
- …羡慕嫉妒、排斥男性以及性障碍 / 118

第七章 梦及其解释 / 123

- …生活习惯和目标 / 126
- …个人逻辑 / 130
- …为什么做梦 / 134
- …睡眠、非睡眠、催眠术 / 138

第八章 问题儿童及其教育 / 141

- …社会理想与学校 / 144
- …家庭 / 147
- …问题儿童 / 150
- …如何治疗 / 154
- …从出生的顺序来判断 / 159

第九章 社会适应和社会问题 / 165

- …童年 / 168
- …在学校 / 172
- …三大生活难题 / 175
- …矫正和预防 / 179

第十章 社会感、常识与自卑情结 / 181

… 概论 / 184

… 案例 / 188

第十一章 恋爱与婚姻 / 195

… 平等的前提条件 / 198

… 为婚姻做的准备 / 201

… 婚姻咨询 / 206

第十二章 性欲及性问题 / 213

… 早期学习 / 216

… 依靠生活习惯 / 219

… 其他因素 / 223

… 社会方法 / 225

第十三章 结论 / 229

生
活
的
科
学

/ 第一章 /
个性心理学原理



寻求目标

统觉体系

自卑和社会兴趣

常识及其缺点

父母的影响

梦与感情

出生早晚与早期记忆

结论

威廉·詹姆士是位伟大的哲学家，他曾说过，真正的科学只能是和生活直接有关的科学。也就是说，如果某一门科学直接与生活有联系，那么就不应该割裂其理论和实践。因为生活直接对研究生活的科学产生影响，所以研究生活的科学成了一门生活科学。通过某种特别的力量的作用，上面的这些观点也可以运用于个性心理学。

个性心理学认为，个人生活态度的组成部分包括每一种冲动和活动、每一个单独的反应，个人的生活应该被视为一个整体。在实践上，这门科学是非常必要的。我们的生活态度可以通过知识而被调节和修正，所以个性心理学的预测性具有两重意义：不但能对将来发生的事进行预测，同时也像先知约拿一样，能够对将来发生的事情进行预测之后，使这些事无法发生。

寻 求 目 标

生活的创造力是非常神奇的，个性心理学在努力理解这种创造力的过程中得以发展。这种创造力存在于努力的探求和获得成功的期望中，存在于自我发展的期望中，甚至还存在于某一方面失败而通过另一方面的成功来弥补的期望中。这种创造力是在追求目标中体现出来的，它是目的论。也就是说，精神和肉体活动，都在这种探求过程中实现了相互合作、配合。所以，如果割裂与个人的联系，甚至以抽象的方式研究精神状态和肉体活动，都是极其错误的。这种错误的一个例子就是，在犯罪心理学中，对罪犯的重视远远少于对罪行的重视。如果我们认为罪行不是某个人生活中的一个插曲，那么不管我们怎样思考，都无法理解犯罪行为。就算某种外部行为是一样的，也有可能在一个案件中是无罪的，在另外一个案件中是有罪的。个人行动和行为方向，由每个人的

不同生活目标来决定，所以对每个人不同状况的理解，才是问题的关键。我们能够通过这种目标，对各个独立活动后面所隐含的意义也有所了解。我们应该知道整体的组成部分，包括这些独立的活动。与之相反的是，我们在对部分进行研究的时候，如果想对整体意义的理解取得更好的效果，也一定要将它们视为整体的组成部分。

以作者为例，我在医学实践中对心理学产生了兴趣。医学实践为我提供了很多目的论的观点，这些观点都是理解心理学事例所需要的。我们在医学中清楚地发现，所有器官都为了某种确切的目标而努力发展，当它们发展成某种确切的形式时，就都已经达到了成熟期。在有些存在生理缺陷的案例中，我们还进一步发现，如果某种器官有缺陷，那么个体就会发展出另外一种器官来取代它。在解决各种残疾的时候，生命机能的处理方式非常独特。因此，生理的不平衡状态才得以补偿，生命绝不会在外界的阻力面前表示屈服，或者放弃抗争，生命在不断地努力延续。

精神活动类似于有机体的生命运动。理想或者目标的观念存在于每个人的精神中，它使得人们设置一个具体目标，铲除现实中的障碍，解决现实中的问题，并能够超越现状。当人们在处理现实中的问题时，这些具体的目标能够让人感到优越，因为他心里早就谋划好要怎样走向成功了。然而如果这种目标观念并不存在于个人精神领域，人的活动就完全没有意义。

童年时期，也就是生命的早期，个体就形成了“制定某种目标——寄予目标具体形式”的概念，很多例子都说明这必然是一个事实。成熟个体的某种模式或者某种原型，从这个阶段开始发展起来了。对于这个过程的发展，我们可以进行一番想象。一名儿童自卑而又衰弱，他发现某种环境令他无法承受，所以选择了一个目标，向着这个目标指明的方向努力地使自己变强。儿童的每个行为都由这个目标支配，这个目标确实是存在的，但对于这个目标的形成，我们确实难以解释清楚。只有在确定自己的目标以后，孩子的发展方向才能固定下来，直到现在，我们也不太了解早期阶段中的能力、理性、冲动、能量，并且不能做出确切的解释。我们要想预测他们在今后会有何种行动，就必须先要知道他们的生活倾向。

当我们说到“目标”这个词的时候，有的读者可能会感到非常迷惑，所以使这个观点进一步具体化是必要的。说白了，“期望成为主宰者”就是一个具体目标，如果能使用“目标的目标”这个术语，那么“期望成为主宰者”也是最终目标。教育工作者一定要慎重地教育自己和孩子成为“主宰者”。其实，在孩子的发展过程中，我们发现应该树立一个短期而又更具体的目标。这个目标可能是母亲或者父亲，因为我们发现，如果一个男孩认为最强的人是他母亲，他就可能受母亲的影响，甚至会模仿母亲的行为。如果他后来相信这个世界上最强的人是马车夫，他也可能会模仿

马车夫。一旦孩子树立了这种目标，他就可能像马车夫那样穿衣打扮、感受、处事，他所表现出的所有性格特征都符合他的目标。不过，只要警察略微一发作，马车夫的形象就马上轰然倒地……此后，由于惩罚学生显得教师具有强者的威力，儿童理想中的目标可能又变成了教师，当然也有可能变成医生。

我们发现，儿童所确立的目标都有具体的共性，完全反映他们的社会兴趣。一个社会兴趣不足的表现就是：有人问一个男孩：“你长大想做什么？”这个男孩回答：“我想去执行死刑。”他想要拥有上帝一般的权力，希望自己成为掌管人们生死的人。他之所以生活消极，就是因为这种观念比较强。当然，同样是想成为上帝的目标——决定人们的生死，他也可能产生想要成为医生的愿望。不过，实现这个目标的方式是服务社会，这是二者的不同之处。

统觉体系

原型能够表现个人目标的早期个性，在形成了原型以后，也可以确定方向了，个人的方向会变得比较具体。我们之所以能够预测将来的生活能发生哪些事，就是这一事实的缘故。所以，这种方向所确定的规则必然包括个人统觉。一个人在认识某种环境的时候，总是带着自己的兴趣，而不是根据环境的真实存在形式来理解。也就是说，他在理解环境的时候，总是以自己的统觉体系为依据。

我们发现，在这个关联中，存在一种非常有趣的现象：有生理缺陷的儿童认为他们的缺陷器官对他们的所有经历都有影响。比如，一名儿童的视力存在缺陷，他可能对能看见的东西非常感兴趣；如果一名儿童患有胃病，那么他的饮食兴趣可能有点怪。上文已经说过，所有人的不同性格都是由这种统觉体系组成的，所以个人的统觉体系和这种沉迷具有一致性。我们只要知道孩子

的哪个器官存在问题，就可以知道他的兴趣是什么。不过，有些孩子的外部特性可能没有表现出来，而且也不能被发觉，这主要是因为他们的统觉体系会限制他们所体会到的生理自卑，可见发现儿童的兴趣也不是那么简单的。当孩子的统觉体系中已经具有生理自卑这一因素时，那么即便我们观察生理自卑的外部表现，也未必能揭示统觉体系。

少儿非常熟悉相对性系统。包括我们这门学科在内，所有人学到的知识都不是完全正确的真理。在这方面，儿童和成人并没有什么区别。常识是科学的基础，而常识总是在变化，这条路是由各种大小错误逐渐铺垫而成的。谁都会出错，但能够改正错误才是关键。

在原型形成的时期，改正错误是比较简单的，不过要是有些错误在这个时期并没有被改正，那么后来再改正的时候，就要把这个阶段的整体情况都要回顾一遍。所以，在为一位神经病患者进行治疗时，主要任务不是探寻他在后来的生活中犯下什么错误，而是发现在他原型形成的过程中，在他生活的早期，他犯下了哪些根本性的错误。发现这些错误以后，就可能通过合适的治疗方式让他改正。

从个性心理学的角度来看，遗传的重要性降低很多。一个人在童年阶段建立起来的原型，也就是他早年对待继承物的态度和方式，才是问题的关键，而他所遗传的东西并不重要。遗传应该为先天性生理缺陷负责，我们在这里所进行的思考的前提是，要