



What
Life
Should
Mean
to
You

自卑与超越

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) ▶ 著

杨惠 ▶ 译

没有人能够长期忍受自卑

他会因紧张而有所举动





What
Life
Should
Mean
to
You

自卑 与 超越

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) ▶ 著

杨惠 ▷ 译



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿尔弗雷德 · 阿德勒 (Alfred Adler) 著 ; 杨惠译. —北京 : 世界图书出版有限公司北京分公司, 2019.5

书名原文: What Life Should Mean to You

ISBN 978-7-5192-6219-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第088597号

书 名 自卑与超越
ZIBEI YU CHAOYUE

著 者 [奥] 阿尔弗雷德 · 阿德勒 (Alfred Adler)
译 者 杨 惠
策划编辑 李晓庆
责任编辑 李晓庆
装帧设计 黑白熊

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司
地 址 北京市东城区朝内大街137号
邮 编 100010
电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)
网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>
邮 箱 wpcbjst@vip.163.com
销 售 新华书店
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 8.5
字 数 180千字
版 次 2019年6月第1版
印 次 2019年6月第1次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5192-6219-8
定 价 39.80元

版权所有 翻印必究
(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

Contents

目录

第一章 人生的意义.....	001
第二章 灵与肉	021
第三章 自卑感和优越感.....	043
第四章 早期记忆	063
第五章 梦	085
第六章 家庭影响	111
第七章 学校影响	143
第八章 青春期	167
第九章 犯罪及预防.....	181
第十章 职业问题	221
第十一章 同伴关系.....	235
第十二章 婚恋问题.....	247

第一章 |

人生的意义

人类生活在意义的国度。我们无法把遇到的事件当作纯粹的事实。它们对人有或这或那的意义。从根源上讲，我们的经验受限于我们的目的。“木头”是“可供人类使用的木料”，“石头”是“可供人类使用的石料”……妄图回避意义，只关注事情本身并不可取。这样的人只会让自己孤立，因为他的行为于己于人都毫无价值。简言之，他的行为没有意义。没有人可以回避意义。在体验现实时，我们总会赋予它某种意义。意义不在于事件本身，而是一种解读。于是，我们可以得出这样的假设：意义都不完整，甚至并不完全正确。意义的国度中充斥着错误。

面对“人生意义何在”这个问题，人们也许无以作答。大多数人不会庸人自扰地思考这个问题，更不会设法给出明确答案。事实上，这个问题随着人类历史的诞生就已经出现了，可谓由来已久。如今，年轻人（还有老年人）常常大声疾呼“我们为什么活着？人生的意义何在？”。不过，我们发现，个体只会在遭遇失败时提出诸如此类的问题。如果一帆风顺，无往不利，个体才不会提及这种问题呢！每个人对这种问题的态度，都不可避免地暴露于他们的行动中。撇开与行动不一致的言论，我们能从每个

人的行动中发现他特有的“人生意义”。他的每个姿势、每种态度、每个动作、每种表情、每样癖好、每种习惯和性格特质都符合这一意义。他似乎依赖着对人生的某种诠释。他的行动中隐含着对世界和对自己的看法，他判定“我是这样的，世界又是那样的”。这就是他赋予自己、赋予人生的意义。

每个人赋予自己的人生意义都不尽相同，并且每种意义或多或少都存在错误。一方面，每个人的人生意义都有可置疑之处；另一方面，我们也可以说，所有意义都有可取之处。意义都介于全对或全错这两极之间。当然，它们还是存在着好坏之分。我们可以发现好意义的共同点，也可以找出坏意义的缺陷。通过这样做，我们可以获得更科学的“人生意义”和“真义”。在这里，我们必须再次强调，这里所说的“真义”是人类的真义，只适用于人类的目的和目标。它是唯一的真理。如果存在其他真理，那么也与我们毫无关系，因为我们无法了解它，它是无意义的。

每个人都受制于三种重要因素。我们必须重视这三种重要因素，因为它们造就了现实，人类面临的所有问题也都因它们而起。它们总是向我们发难。我们对它们的回应正展示了对人生意义的独特想法。第一种制约因素是我们的生存现状。我们生活在这个贫瘠的星球表面。除了待在地球上，我们别无选择。我们的发展都受制于此。地球是人类的栖息地，人类发展的可能性由它而定。我们的身心都需要得到发展，因为只有这样，我们才

能作为个体存活于地球上，才能保障人类的延续。这个问题鞭策着每个人，要我们给出答案，无人能够幸免。无论做什么，我们都在用行为回应我们的生存现状。这些行为揭示了我们心中所想：何为必要，何为适合，何为可能，又有什么值得拥有。我们是人类，我们是居住在地球上的生命体。这一事实，影响着每个人的回答。

考虑到人体的弱点和处境的不安全性，我们必须不辞辛劳找寻答案。为了我们自己，为了人类的幸福，这些答案必须条理清楚，富有远见。这有点类似解答数学题，乱做一通或凭空猜测，都是不对的。我们必须不断努力，运用掌握的方法来解题。即使不能尽善尽美，我们也必须不遗余力，找到差强人意的解决方法。我们必须不断修正自己的答案。在给出答案时，我们要考虑到“我们生活在地球这一贫瘠星球表面”的事实，找出我们所处环境的优缺点。

现在，我们来看看第二种制约因素。人类个体不止一个，我们周围还有其他人。我们与他们同呼吸，共命运。单个人的弱点和局限使得我们无法单枪匹马地实现自己的目标。离群索居，妄图单打独斗，必将遭受灭顶之灾。个体生命、人类生活，都难以为继。我们总与他人紧密相连，这种束缚源于个体自身的弱点、不足和局限性。为了自身的幸福、人类的福祉，伙伴关系至关重要。因此，在解答人生问题时，我们必须考虑这一制约因素。我们生活在联系中，各自为政只会遭受毁灭。在我们栖息的星球之

上，与同胞齐心协力，过好自己的生活、延续人类生命，是重中之重的问题，是最主要的目的和目标。与此同时，我们的情绪情感也必须与之相契合。

除此之外，我们还要受制于第三种制约因素：人类有男女之分。个体和人类的生存都避不开这一事实。婚恋问题就属于这一制约因素的范畴，它是男女都必须面对的问题。人们解决这一问题的方式可谓不拘一格，人们的所作所为也说明了他们心目中的最佳方案。

相应地，这三种制约因素带来了三类问题：（1）职业问题：我们能否在地球有限的条件下生存下来；（2）伙伴问题：如何合作，分享合作成果；（3）婚恋问题：如何适应两性世界，保障人类的延续和发展。

个体心理学（Individual Psychology）^①认为，人生中的所有问题都分属这三类主要问题——职业问题、伙伴问题和婚恋问题。个体对这三类问题的回应清楚地揭露了他对于人生意义的深切感受。比如有这样一个人，爱情不美满，工作不努力，朋友屈指可数，与他人交往如活受罪。看到他的人生事事不顺，我们可以推断，他把活着视为一件难事，荆棘密布，失败连连，也看不到机会。他的活动范围狭窄，建立在“人生意义在于保护自己不受到伤害，把自己圈起来，毫发无损逃离”的看法之上。相反，另

① 个体心理学是阿德勒的精神分析心理学体系，以“自卑感”和“创造性自我”为中心，强调“社会意识”。

一个人与爱人关系亲密，相处融洽，工作卓有成效，朋友众多，交友也广泛。我们可以推断，他把人生看作创造性的，机遇不断，认为就算失败也可以反败为胜。这样的人之所以勇于面对人生问题，源于他把“关心他人，成为集体的一分子，为人类幸福做出贡献”视作自己的人生意义。

在这里，我们发现了“错误人生意义”的共性，也看到了“正确人生意义”的共同标准。失败者——神经症患者、精神病患者、刑事犯罪分子、酗酒者、问题儿童、自杀者、性变态者、为金钱出卖身体或名誉的人之所以失败，是因为他们缺乏同情心（fellow-feeling）和社会兴趣（social interest）。面对职业问题、伙伴问题和婚恋问题时，他们缺乏自信，不相信这些问题可以通过合作来解决。他们赋予人生的意义是私人化的，也就是说，他们只对自己感兴趣，他们的目标无法造福他人。他们的目标是获得个人优越感，他们的胜利只属于自己。很多谋杀犯曾坦言，手握毒药让他们感觉掌握了生杀大权。但显然，他们只是在向自己确认自身的重要性，其他人并不会因此就觉得他们高人一等。私人化的意义事实上并无任何意义，意义只存在于交流之中。某人认为意义重大的词语可能并无任何意义。我们的目标和行为也是如此，它们的意义也存在于对他人的意义之中。每个人都想变得重要，但如果不了解人的重要性体现在其所做的贡献之中，他们就会犯错。

再讲一个小教派教主的故事。一天，她召集信徒，告诉他

们下周三是世界末日。信徒们信以为真，变卖家产，断绝世俗尘缘，激动地等待着预言中的末日来临。然而，星期三平静地过去了，并无异象发生。第二天一早，他们来向教主讨要说法。

“您看看，我们现在多么窘迫！”他们说，“我们放弃了财产，逢人就说星期三是世界末日。大家都笑话我们，但我们并不气馁，一再告诉他们这是权威的话，绝不会有错。可是，星期三过去了，世界还是老样子！”

“可是，我说的星期三，”这位预言家回答道，“并不是你们认为的这个星期三啊！”

这是她的说辞，她借用私人化的意义回应了质疑。的确，这种私人化的意义无法得到验证。

正确的“人生意义”具有普遍意义，能够为他人共享。一个能够解决人生问题的好方案，也可以帮助他人扫清障碍，是能够解决普遍问题的。那些被我们称为天才的人，也是对人类有用之人，他们的人生意义是“为全人类奉献”。在这里，我们所说的并非公开的动机。我们可不管人们说了什么，只按事实说话。有些人成功地战胜了人生难题，他们能够充分而自发地认识到，关心他人，与他人合作，人生才有意义可言。他们所做的一切都以同胞利益为导向。在遇到困难时，他们愿意努力克服，誓要捍卫人类幸福。

这对于许多人来说或许是一种新观点。他们也许会质疑，我们赋予人生的意义真的应当是有所贡献、关心他人、与人们合作

吗？他们也许会问：“那么我们自己呢？如果总是想着别人，致力于实现他人的利益，那我们自身又该怎么办呢？对于一些个体而言，想要获得自身发展，是不是也应该考虑自己呢？难道我们不当首先学会捍卫自己的权益，增强自身的人格特质吗？”

这种观点，我认为，大错特错。这种想法是一种误解。试想一下，一个人遵循自己赋予人生的意义，想要有所贡献，并调整情绪，全力以赴，自然会保持最佳状态。他会为实现这个目标做准备，培养社会情感，在实践中获取技能。人一旦设立目标，就会开始做准备，不断充实自己。如此一来，人生的三类问题也解决了，个体的能力也会得到发展。让我们以婚恋问题为例。如果一个人关爱自己的伴侣，想让伴侣过上更安逸、更充实的生活，他一定会竭尽全力。相反，如果一个人不愿付出，只想着自己，那只会惹人讨厌。

另有事实也可证明人生的真正意义在于贡献。放眼看看祖辈们为我们留下的遗产，你看到了什么呢？开垦过的土地、道路和建筑、生活经验（包括传统、哲学、科学和艺术方面的，也包括社会生活技巧方面的）。所有这一切，都是有贡献之人留下的。而另外一些人呢？那些不懂合作，人生另有所图，只知道问“生活能带给我什么”的人，他们又发生了什么呢？他们的人生轻如鸿毛，什么也没有留下。尘世众生会对他们说：“我们不需要你们！你们不懂人生！你们的目标和努力、你们珍视的价值观、你们的精神和灵魂，根本没有未来！你们走吧！没人需要你们，从

我们眼前消失吧！”“毫无用处，不被需要”就是人们对于不懂合作之人的评价。当然，我们的文化中仍存在着许多不完善的地方，我们要改进它们，而这种改进也应该以进一步增进人类福祉为宗旨。

一直以来，了解这一事实的人都不少。他们知道，人生的意义在于关心人类，发展社会兴趣，培养爱心。所有宗教中都有涉及人类救赎的内容。人类一直致力于通过大型运动来提高社会兴趣，宗教便是之一。然而，宗教常常受到曲解。于是，个体心理学应运而生，不但运用科学方法得出了相同的结论，而且还提出了科学的技术手段。比起政治运动和宗教运动，科学是更好的实现目标的方式，提高了人类对同胞、对人类幸福的关注。我们处理问题的方式虽不同，但目标却没有变——都是为了更好地关爱他人。

我们赋予人生的意义会对事业产生影响。它可能是守护天使，也可能是穷追不舍的魔鬼。因此，我们必须弄懂这些意义如何形成，为何彼此相异，如果出现错误，又该如何纠正。心理学与生理学和生物学不同。研究心理学的目的是理解意义对于人类幸福的作用，了解它们影响人类行为和人类命运的方式。从出生之日起，人们就开始探索“人生意义”。即使是婴儿，也会评估自己的力量。六岁左右，个体的行为模式基本确定，个体形成了自己处理问题和完成任务的方式。他对世界的看法，对自己的期望，已经根深蒂固。他感知世界的模式难以撼动：先诠释，再接

受，而诠释始终与他赋予人生的意义相一致。就算这种意义大错特错，就算处理问题和任务的方式带来无尽的麻烦和困扰，他也不会轻易抛弃它。因此，要想纠正人生意义中的错误，我们必须回到错误产生的地方，找出差错，校正认知模式。在极少数情况下，个体会受迫于错误结果而改变其赋予人生的意义，自己完成这一转变。然而，没有适当的社会压力，没有被旧方式推上绝路，个体很难做到这一点。大多数情况下，寻求专业人士的帮助是最佳选择，因为他们接受过专业训练，知道如何理解这些意义，也能够发现错误源头，帮助人们找到更适当的人生意义。

下面这个简单的例子会让我们看到人们诠释童年情景的不同方式。同样是童年不幸，但人们赋予它的意义却截然相反。

第一个在童年遭遇过不幸的人不愿受其影响，于是化不幸为力量，把这段经历当作前车之鉴。他想：“我必须努力改善不幸局面，确保孩子过上更好的生活。”

第二个人的想法却不是这样。他想：“人生太不公平了！好处都落在别人身上！世界如此待我，我为什么要善待这个世界呢？”于是，他教导自己的孩子说：“我小时候吃尽苦头，还不是照样挺过来了！你们为什么就不能吃苦呢？”

第三个人也有自己的想法。他想：“我的童年那么不幸，我现在做什么都无可厚非！”

这三个人的想法会一览无余地呈现在他们的行动之中。想法不变，行为就不会改变。在这里，个人心理冲破了心理决定

论^①。经历并非成败的原因。不幸经历——所谓的创伤——从来不能伤害到我们，但为了达到自己的目的，我们会给这些经历添油加醋。我们赋予经历以意义，这些意义又来掌控我们。如果把某些特殊经历当作未来生活的基础，错误总不可避免。意义并非由情况本身所决定，控制我们的是我们赋予情景的意义。

然而，某几类儿童在童年时的遭遇的确极易被赋予错误的意义，大多数失败者都是这样从童年一路走来的。首先是有器质缺陷的儿童。这类儿童幼时体弱多病，过得很辛苦，难以产生人生意义在于奉献的想法。如果身边没人懂得转移他们的注意力，让他们学着去关心别人，他们只会沉湎于自己的感受中。日后，他们会因为不如别人而灰心失望。他们还可能遭到同胞的嘲笑，而大家的怜悯和回避也会加重他们的自卑感。于是，他们离群索居，心事重重，无法参与社会生活，尽自己的一分力量。他们会认为自己为这个世界所不耻。

我认为，在描述器质缺陷儿童的困难方面，我是第一人。作为一个科学分支，个体心理学已颇有建树，但与我的预期还存在着差距。从一开始，我寻找的就不是困难出现的原因，而是战胜这些困难的方法，我不想把失败的责任推卸给遗传或身体状况。器质缺陷并不一定会导向错误的人生格调（style of life）。每个儿童受内分泌腺的影响都不尽相同。许多儿童都战胜了这类困

① 心理决定论是精神分析的基本观点，它认为人的一切活动都是先前某种原因的结果，人的行为可以根据先前的经历来预测。

难，并在这个过程中培养出不寻常的能力。在这一点上，个体心理学实在不宜被用作宣扬优生优育计划的工具。许多杰出人士，对我们的文明贡献颇大，但最初都有器质方面的缺陷。他们之中身体状况不佳、英年早逝的人很多。尽管如此，他们还是顽强地克服了身体困难和外界不利因素，不断做出新贡献，促进人类的发展。他们总是越战越勇，一往无前。因此，我们不能完全凭借身体状况来判断心理发展的好坏。然而，迄今为止，绝大多数有器质缺陷的儿童都没有接受过良好的训练，他们的困难并不为人所知。他们的注意力也主要放在了自己身上。正是因为这个原因，那些早年受到器质缺陷困扰的儿童才多成了失败者。

第二类型是娇生惯养的儿童。这种儿童也常常赋予人生错误的意义。娇生惯养的儿童习惯视自己的愿望为金科玉律。他们理所当然地认为自己高于一切。这是与生俱来的权利，不必依靠努力打拼。于是，当他们不再是焦点或者无人留意他们的感受时，就会茫然若失，觉得被整个世界抛弃了。他们已习惯索取，不知付出为何物。他们从来不了解其他解决问题的方式。他人的曲意逢迎已使他们失去了独立性，不知道要靠自己。他们只关心自己，不懂怎样合作，也不理解合作的必要性。在遇到困难时，他们唯一的方式就是发号施令。他们认为自己与众不同，大家也应该知道这一点。他们认为自己理应得到想要的一切。只有这样，他们才会再次变得重要，他们的处境也会因此得到改善。

长大之后，这些娇生惯养的儿童可能会成为危险人群的一部分