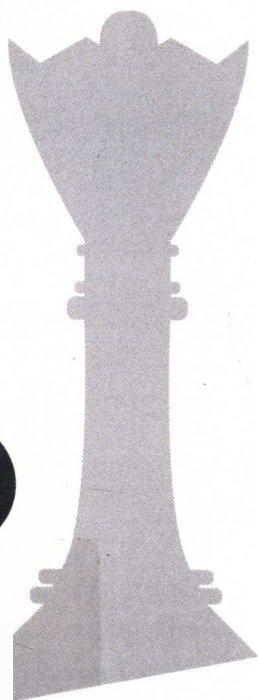


Alfred Adler

自卑与超越 2

〔奥〕
阿德勒 著
刘丽 译

阿德勒博士经典之作
在生活中成就自我
《自卑与超越》完全实践版！



告别自卑、抑郁症、强迫症、拖延症、叛逆、懦弱性格
适用职场交往、人际关系、恋爱、婚姻、家庭、亲子教育、社会适应
在行动中摆脱自卑，真正掌控你的人生！

台海出版社

Alfred Adler

自卑与超越

「奥」
阿德勒 著

刘丽——译

2



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越. 2 / (奥) 阿德勒著 ; 刘丽译. -- 北京 : 台海出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5168-2185-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第268972号

自卑与超越2

著 者: [奥] 阿德勒

译 者: 刘 丽

责任编辑: 武 波 童媛媛

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 阎万霞

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm × 1280mm 1/32

字 数: 110千字 印 张: 6

版 次: 2019年2月第1版 印 次: 2019年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-2185-5

定 价: 36.00元

版权所有 翻印必究



译者序

《自卑与超越》是个体心理学创始人阿德勒的经典之作，这本书在1932年出版后迅速风靡了整个欧洲，并且跨过大西洋，在美国受到了极大欢迎，罗斯福总统成了《自卑与超越》的忠实读者，心理学家华生、杜威、马斯洛和罗杰斯等也对这本书推崇备至。在此后的80多年中，《自卑与超越》被译为多种语言畅销全球，时间的流逝不但没有让这部经典著作稍稍褪色，反而常读常新，更增魅力。近年来，日本心理学家发现，《自卑与超越》不仅适用于孩子教育、个人成长、恋爱与婚姻，甚至也适用于职场和商业界，这使得阿德勒心理学在东西方又掀起一股热潮。

很多读者不知道的是，在阿德勒的心理学生涯巅峰期、在写作《自卑与超越》之前，他还曾经出版了另一部巨著——*The Science of Living*。在这本书中，阿德勒一针见血地指出，自卑是人生努力和成功的基础，也是一切不良社会适应问题的根源；他还首次提出，要正面人生的三大主题——社会关系、职业、恋爱与婚姻，就必须超越自卑。我们发现，与《自卑与超

越》相比，这本书所探讨的话题及案例更为广泛和贴近现实生活：优越感、生活风格、态度与动作、问题儿童的教育、成年人与孩子的社会适应性、社会常识、性欲问题等。可以说这本书既是《自卑与超越》的理论先导，又是《自卑与超越》的必要补充，因此我们将本书作为《自卑与超越2》，郑重推荐给广大读者——这本立足于实际应用的心理学巨著应该被更多人知道，被更多人阅读。

阿德勒在本书中指出，每个人都有不同程度的自卑感，自卑感有千百种表现形式，可以是不屑一顾，可以是奋发努力，也可以是用虚假的伪饰逃避来掩盖真实。比如，有的人每天都在做各种白日梦，梦想自己成为了了不起的、受人瞩目的人物，而一说到现实生活中的努力，他们就勇气全失，为自己找种种理由来拖延和逃避；比如，有的人认为自己患有社交恐惧症，不知道该如何与人相处，害怕在人群中讲话，跟人相处的时候，他们更关注自己的表现是不是得体，他们只想躲在角落里不被人注意，而奇怪的是他们心中却渴望在人前获得荣耀；比如，有的人渴望婚姻又无法走入婚姻，因为他们永远做不好结婚的准备，总是觉得婚姻是一种征服与被征服的关系，总是担心受到伤害，总是不愿意为对方做一点妥协——这些人的背后都隐藏着自卑的问题。而阿德勒的整个理论体系，都在帮助人们从自卑情结的束缚中解脱出来，让“人人都能获得成功”。

有趣的是，阿德勒之所以会把自卑作为研究的重心，是

因为他自己就是从自卑的人生中走出来的：哥哥高大英俊，阿德勒却从小患有佝偻病，又矮又丑；3岁时，睡在身旁的弟弟去世；4岁时，阿德勒才学会走路，且行动笨拙；5岁时，阿德勒因为肺炎险些丧命；入学后成绩糟糕，被老师建议去做鞋匠……所有这些经历让阿德勒从小就陷入了深深的自卑中，但是他没有就此消沉下去，反而努力超越自卑，最终考取了医学博士学位，并成了20世纪最伟大的心理学家之一。

因此在本书中，我们就看到了阿德勒针对教育、人际交往、家庭、婚姻、犯罪等社会性问题，给出的战胜自卑情结的策略和心理方法，这些方法无论是在儿童教育方面，还是在成年人的自我成长方面，都是适用的——它们不仅是阿德勒个体心理学的精髓，也是源自阿德勒本人的心路历程。

第一，建立社会兴趣。社会兴趣是一个人的社会性动机，具体来说，我们平时或在困难时刻与别人合作或帮助别人的态度，对别人的思想、情感和经验的共情能力等都属于社会兴趣的范畴。只有我们不再只关注自身问题，不再对别人的视线敏感，才能对人、对社会发生兴趣。

第二，找到自己童年时期形成的心理原型。每个人都有一种生活风格、一种心理原型，而这种原型是在我们四五岁时就已经建立的了。之后我们在学校生活中、在社会生活中、在婚姻与恋爱中所表现出来的特质，都受到了原型的支配和影响，心理过去受到的伤害是导致目前问题发生的原因。所以，如果

我们要解决自己遇到的困难和问题，就要回溯最早的记忆，发现自己的原型。

第三，拒绝优越感的抵偿作用。自卑情结越重的人，越会寻求优越感的抵偿作用。比如一个出身贫寒的人（特别是曾经为此被人嘲笑的人），长大后为了抵偿自己的自卑情结，可能会刻意地追求拥有奢侈品，并以此向别人炫耀。因为自卑感会给人带来巨大的压力，当一个人想摆脱自卑情结的困扰时，他往往就会把真正需要解决的问题扔在一边，转而从一些乱七八糟的对生活无用的小事上寻求优越感。但是这种方法对于解决问题无济于事，我们必须告别对这种优越感的依赖，不用让生活无益的事情上白白耗尽。

阿德勒在本书的结论中说：“个体心理学的方法——我们毫不迟疑地承认——始终是解决自卑问题的。”因此，我们谨以此译本，献给所有在自卑感中沉浮的孩子、成年人，让我们一起把自卑化成上进的力量，让自己不断超越前进，给自己一个逆袭的人生！

请记住，成为什么样的你，是由你自己决定的。

- 第一章 个体心理学原理 / 001
- 第二章 自卑情结 / 019
- 第三章 优越感 / 035
- 第四章 生活风格 / 051
- 第五章 个人的早期记忆 / 065
- 第六章 外在行为表现与态度 / 081
- 第七章 梦及其解释 / 095
- 第八章 问题儿童及其教育 / 109
- 第九章 社会问题与社会适应 / 129
- 第十章 社会感、常识与自卑情结 / 143
- 第十一章 恋爱与结婚 / 155
- 第十二章 性欲与性的问题 / 169
- 第十三章 结论 / 181

第一章 个体心理学原理 >>>>>>>>

美国哲学家威廉·詹姆斯（William James）认为，真正的科学必须直接和人生发生关系。当然，我们也可以说，在一种和人生直接发生关系的科学里面，理论和实用是密不可分的。

在个体心理学中，我们所研究的是人的行为、态度、心理、生活风格，因此人生的科学也就成了一种生活的科学。还要指出的是，个体心理学把人生看作一个整体，把每个反应、每个动作、每种冲动都看作个人人生态度的一个构成部分。从这个角度来说，个体心理学当然是比较偏重于实用的，这种心理知识可以帮助改变并且矫正不正确的人生态度。所以个体心理学有两方面的“预测功能”，它不只预测什么事情将要发生，而且像预言家约拿（Jonah）一样，预测什么事情“可能”发生，以便通过我们的努力使得那件事情“不必”发生。

个体心理学之所以会出现，是因为我们想要了解人生的积极创造力——这种创造力的表现是个人发展、努力和获得成功的欲望——并且因为我们在一方面有了缺憾便想用其他方面的成就去补偿这种缺憾。可以说这种创造力目的性很强：它的表

现是向着一个目标去努力，而在这个过程中，身体和心理都是朝着一个方向努力的。所以，我们不会孤立、抽象地研究身体动作和心理状况，必须把人视作一个整体。比如我们研究犯罪心理学，极力注意所犯的罪而不特别注意犯罪的人，这种做法就是错误的。我们研究的主体是犯罪的人，不是他所犯的罪——无论把他所犯的罪分析得多么彻底，如果我们不能把它当作犯罪者生活的一部分看待，那也就无法真正了解犯罪的成因。我们无法从外表上看出一个人是否有犯罪倾向，最重要的是要找出使那个人的一切行为倾向某个方向的人生目标。我们找出了这个目标，就可以读懂他的一切个别行为的隐含意义。请注意，分析中我们一直把那些行为看作整体的组成部分。反过来说，如果能做到把部分视作整体的有机组成去研究，我们对于整体就可以有更深入的了解。

我个人对于心理学的兴趣，是因为做医生而被引发的。这跟医生的职业特性有关，医学实践为我提供了理解心理学必不可少的目的论观点。在医学上，我们的一切器官的活动都有一定的目的。它们到达了成熟期的时候，都有确定的形式。并且器官一旦有了缺陷（生理缺陷），生命体就会想出特别的办法来克服那种缺点，比如另外的器官更加发达，去代替有缺点的器官的机能。生命总能够找到出路，如果遇到了外来的阻碍，生命力是绝不会不抵抗而屈服的。

心理活动和有机体的生命活动情况也差不多。每个人心里都有一个目标或者理想，想要超越现在的平凡生活，想为未来设定一个具体的目标，去克服现在的缺憾和困难。一个人对于未来有了一个具体的目标，他便会觉得眼前的困难无法阻挡自己，因为他心里有了一个未来成功的信念。一个人的社会活动如果没有目标，便没有什么意义了。

已有的一切证据已经证明了这样的情况：目标的确定——某种具体的取得形式——发生在一个人的儿童时期。从儿童时期起，就有一种原型（prototype）或者成年人的模型在开始逐渐形成。那种发展的过程，我们是可以想象得到的。一个虚弱自卑的孩子，觉得自己不如别人，对于他的环境越来越忍受不了。因此，他便努力去发展，向着他所选定的目标方向去发展。在这个时期，决定发展方向的目标比他所去发展的材料更为重要。至于这种目标是怎样决定的，我们很难说清楚，但是孩子有这么一个目标，这个目标在支配孩子的一切行动，却是确定的。对孩子早期阶段的力量、冲动、理智、能力和缺陷，我们所知道的的确很少，并且我们也很难找到有效的方法去测定，因为孩子的发展方向要到孩子确定他的目标以后才能具体决定。我们需要弄清楚一个人的努力方向，才能猜测他的未来行动。

当原型形成了的时候，一个人的发展方向便确定了，一

个人便有了一个具体的发展方向。因此我们就可以较为准确地预测他的未来。从此以后，他的统觉¹系统（scheme of apperception）便遵照他的发展方向步入了一个确定的轨道。这里要指出的是，孩子所感觉的情境，很可能不是真实的情境，他是根据自己的统觉系统去感觉的，也就是说，他对于情境的观察总是带着自身兴趣的偏见的。

我们观察到的一个有趣的事实是，一旦孩子有了某种或大或小的生理缺陷，他们便会把从生活中所得的所有经验和有缺陷的器官连接起来。比如一个肠胃不太好的孩子对于饮食便格外感兴趣，而一个视力有缺陷的孩子对于视觉可见的东西就特别关心。这种情况和他们各自的统觉系统是相一致的，而统觉系统则是人人都有的。所以假如我们要想确定一个孩子的兴趣所在，我们可能只需要看他哪个器官有问题就行了。但是事情没有这么简单。孩子对于生理缺陷的经验不像旁观者所观察的那样，而是受到他自己的统觉系统限制的。所以当生理自卑成为孩子的统觉系统的一个因素时，我们就无法通过外表去观察生理的缺陷而理解孩子的统觉系统。

孩子的统觉系统不是绝对的，这一点跟我们这些成年人没有什么不同，我们谁也无法掌握绝对的真理，即使我们的科学

1 与知觉不同，统觉是指知觉内容和倾向蕴含着人们已有的经验、知识、兴趣、态度，因而不局限于对事物个别属性的感知。——译者注

也不行。科学的根据是常识，而科学是不断地在改变的，它只要不断地进步，错误越来越少就够了。谁都有错误，谁都会犯错，最重要的是我们能够改正错误。而一般来说，在原型刚刚形成的时候改正错误比较容易。如果我们在原型形成的时候没有改正，那么后面也还有机会，我们可以利用回忆进行“复盘”，重现往日情境，并且改正错误。比如说我们要诊治一个神经症病人，那么我们所要做的并不是弄清他为什么会在后来出现错误，而是研究他在原型形成时期的基本错误。一旦发现了他的基本错误，我们便可以用科学的方法去改正那些错误了。

在个体心理学看来，遗传问题并没有想象中那么重要，重要的是一个人在小时候对待自身遗传的行为和态度。换句话说，是他在儿时所处的环境中所形成的原型。遗传得来的生理缺陷，确实是由遗传造成的，但是孩子面临的更大困难是其所处的环境，为了改变这一点，我们把孩子放到一个顺利的环境里面就行了。事实上，只要我们发现了问题，我们就能对症下药，纠正错误。生活中，我们也常常看到有些健康的孩子，自身是没有一点遗传的缺陷的，但是因为营养不良或没有被好好抚养，成长情况反而更糟。

生下来就有生理缺陷的孩子，最重要的是调整他们的心态。这种孩子因为处境糟糕，他们很容易产生自卑心理。在原型形成的时候，他们已经习惯于专注于自己，而对社会缺少兴

趣了，在以后的生活中他们也会依然维持这样的原型。生理缺陷可能会导致原型出问题，但它并不是原型出问题的唯一原因，其他情境也可以产生同样的问题，如被溺爱的和被憎恶的孩子就是这样。关于这种情况，我们在后面还要详细地叙述，至于三大不良情境，即有生理缺陷的孩子、被溺爱的孩子和被憎恶的孩子，后面也要举出实例说明。现在我们所要说的，只是这种孩子的成长受到阻碍，他们因为生在一个从来没有人告诉他们怎样自立的环境里面，每时每刻都害怕受到外来的侵袭。

我们对于社会兴趣，从小就应该有所了解，因为社会兴趣是我们的教育和我们的医治方法的最重要的部分。只有有勇气的、有自信力的、淡定自信的人，才能从人生的困难中得到好处，同时从人生的顺境中也能得到好处。他们无所畏惧，知道前路一定有困难，但是他们也确信自己能够战胜那些困难。他们对于一切人生问题都有准备，人生问题总归就是社会问题。从人类的立场看来，对于社会行为的准备是不可少的。我们上面所讲的三种孩子，他们原型的社会兴趣就实在太少了。他们的心理态度不能帮助他们完成人生事业，也不能帮助他们解决实际的人生困难。他们的原型觉察到了自己的失败，于是对于人生问题采取一种错误的逃避态度，把自己的人格沿着无用的人生方面去发展。要治疗这种病人——是的，我们称之为病人——就要使他们的行为沿着有用的方面去发展，使他们对于

人生与社会采取一种有用的、积极的态度。

缺乏社会兴趣就等于过着脱离现实的生活，在社会上，我们常看到的缺乏社会兴趣的人是问题儿童、犯罪者、癫狂的人和酒徒。我们诊治这些人的时候，就得想办法使他们回归到有用的生活中来，使他们对于别人感兴趣。从这点看来，所谓的个体心理学实实在在就是一种社会心理学。

除了社会兴趣以外，我们的第二步工作就是找出个人在发展的时候所遭遇的困难。乍看起来这项工作似乎比较复杂，但是实际上并没有那么麻烦。我们知道那些被人溺爱的孩子，在某个时候都会变成被人憎恶的孩子。在我们的文化环境中，无论是社会还是家庭，都不可能永远地溺爱一个人。一个被人溺爱的孩子，很快就会遇到人生的问题。他走入学校，就碰到了一个新的社会组织、一些新的社会问题。他不愿意和同学一起学习，一起游戏，因为他过往的经验并没有给他去过学校的社会生活的准备。与之相反，他在原型时代的经验是使他怕这种情境的，他总是在努力寻求更多的溺爱。这类人的特性，不是从遗传得来的，我们可以说这和遗传完全没有关系，因为他的特性可以从他的原型的性质及目标中推理出来。因为有了某些特性，使他向着目标所在的方向去行动，自然不可能再有使他走向另一个方向的特性了。

下一步研究的就是情感。一个人的目标路线图不只影响他

的特性、身体动作、语言和外表，还制约他的情感生活。比如一个人想做好事，我们发现他的做好事的观念被无限夸大了，占据了他的全部思绪。

我们可以肯定地说，一个人的情感总是和他对于自己的工作看法相一致，情感会增强他对于自己的活动的倾向。我们做事的时候，要是想做的，就是没有情感，我们也会去做，情感只是我们行动的附属品。

关于这个事实，我们从梦里面就能看得很清楚。梦的目标的发现，也许是个体心理学最近的成绩之一。以前大家可能并不知道，但是无论什么梦其实都是有一个目的的。

梦的目的——广义的，不是狭义的——会创造出一种情感的或情绪的行为，这种情绪的行为又转而促进梦的目的。一直以来大家都相信梦是一种骗局，这就是一个有趣的注释。我们在梦里的行为，就是我们想做的行为。做梦是一种情绪的演习，演习我们醒时的计划和态度，但是实际的行为是绝不会从那里出现的。从这种意义上说来，做梦确是一种骗局，因为梦里的情绪的想象给予我们的只是一种行为的敏锐感觉，而实际并没有发生。

梦的这种特性，在我们醒时的生活中也是有的。我们常常极想在情绪上欺骗自己——我们总想使自己遵照在四五岁时所形成的原型去行动。