

个体心理学

一种微妙且切实可行的方法论

个体心理学，是一种关于如何使用你的能力，
而不是你天生拥有哪些能力的心理学。

Individual Psychology

跟随与弗洛伊德、荣格齐名的心理学大师、
心理自助畅销书《自卑与超越》的作者、
个体心理学创始人阿德勒，找回那个优秀的你。

「奥」阿尔弗雷德·阿德勒 著

张俊贤 译



中国致公出版社
China Zhigong Press

个体心理学

Individual Psychology

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒◎著
张俊贤◎译



中国致公出版社
—China Zhigong Press—

图书在版编目(CIP)数据

个体心理学 / (奥)阿尔弗雷德·阿德勒著 ; 张俊贤译. -- 北京 : 中国致公出版社, 2018

ISBN 978-7-5145-1280-9

I. ①个… II. ①阿… ②张… III. ①个性心理学

IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 106477 号

个体心理学

(奥)阿尔弗雷德·阿德勒 著 张俊贤 译

责任编辑 : 张洪雪 王宏亮

责任印制 : 岳 珍

出版发行 :  中国致公出版社
China Zhigong Press

地 址 : 北京市海淀区翠微路 2 号院科贸楼

邮 编 : 100036

电 话 : 010—85869872 (发行部)

经 销 : 全国新华书店

印 刷 : 天津旭丰源印刷有限公司

开 本 : 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 : 7

字 数 : 135 千字

版 次 : 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价 : 42.80 元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

介 绍

关于本书

《个体心理学：一种微妙且切实可行的方法论》在阿德勒离世前十年，即1927年首次以英文出版，涵盖了个体心理学的主要原理。此书对学习阿德勒心理学方法的学生来说尤其有意义，因为它用了很多例子来解释理论观点。整本书的内容，对指导人们理解社会需求并且愿意尽力为公共福利做出贡献具有重要的意义。读者会发现，常识在阿德勒的思考中扮演着重要的角色。在阿德勒举办一场心理学演讲后，有评论说他讲的都是常识，他回答：“常识有什么错呢？”

阿德勒是一个富于启发性的演讲者，不过，他并不是一个系统性

的写作者。很多标有他名字的书其实并不是他写的，而是他的演讲集或其他人听过他的演讲之后所做的笔记，本书即是如此。阿德勒早期演讲时那超凡的个人魅力已经无法传达给我们了。而且这类书好像有些重复和肤浅，缺乏精练的短语和清晰的写作结构。但是，书中却有一些观点和看似无用的话语能表明个体心理学是一种微妙且切实可行的方法论。他非常不认同一些没有社交兴趣或社交兴趣很低的团体，在阿德勒看来，个体社交兴趣发展的缺乏和神经衰弱的程度有直接关系，表现为两点：一个人不是有没有问题，而是有多少问题；随着个体心理学继续在世界范围内传播并被当作一种有效的实用主义心理学，它的一些理论应被看作时代的产物，就像阿德勒需要被放在他的时代和社会背景中来理解一样。即使阿德勒是个天才，也不一定总是对的。

本书首次在美国出版时名为《生活的科学》(*The science of living*)，旨在对阿德勒的主要概念和理论进行简明概述。此次出版的是经过修订的版本，旨在提供更易于理解的阿德勒的理论介绍，不仅可以吸引研究阿德勒的专家，也可以吸引学习心理学的学生和心理学感兴趣的人。文章经过重新编排，行文更加流畅，并加上了标题来提高内在的逻辑清晰度，一些术语表达已根据当代英语应用原则及现代阿德勒实践研究更新。读者会发现，复数人称代词在所有可以使用的地方都被用到了，而不是用“她”或“他”代替。关键术语总汇

也被添加进来以便读者使用。

编辑对第一版做出提炼和重组的确切数字已不可知，他或她的名字没有相关记录，阿德勒谈话的原始文字也没有保存下来，但希望这个经过修订的版本，可以让阿德勒对 20 世纪心理学做出的伟大贡献被更广大的读者熟知。

个体心理学的主要概念

个体心理学是一个可以用来认识人们的体系。它在辅导、精神疗法、教育、组织生活及自我救助等领域有特殊价值。它是一种哲学、一种对未来的观点、一种帮助我们认识自己和他人之所以会成为现在这个样子的方法。

个体心理学是一种社会心理学，它把人们看作一个需要共同生活在这个星球的完整单元。无可争议，我们需要彼此。因为没有彼此，我们就不能生存。所以个体心理学的准则之一就是社交兴趣。我们的社交兴趣是我们对一个团体的积极归属。我们能察觉到自己的力量、资源和能力，能察觉到社会的需要，能用同情心把自己置于同伴的处

境，从而做出贡献以改进每个人的生活。社交兴趣是“我和你”的叠加，而不是“我反对你”（阿德勒对于神经衰弱的定义）。社交兴趣有时听起来像行善者的行为准则，阿德勒也的确把它形容为一种理想、一种人类未来的愿景，而不是一种已经存在的东西。但是行善并不是“正在行善”，社交兴趣是合作，是一种可以学习和发展的与生俱来的能力，即使它是未来的概念，也或多或少是我们可以看待今天生活的东西。

个体心理学告诉我们，我们都是目标导向的生命体，有目的地朝着生活中吸引我们的目标行动。这些目标是我们自己设定的，而我们通常没有意识到。目标激励我们，它们被认为是我们最好的生存方式，基本上是我们想要的，或是我们认为的对我们最好的。个体心理学认为人们不是被过去驱动，而是被未来吸引，从而为自己创造未来。

生活中，我们都有一系列短期、中期和长期的目标，这些目标都有一个共同点，就是阿德勒所说的“虚构的最终目标”。很不幸他用了这个术语，因为这个“多个主题的共同主题”并不是一个目标，它就像生活中音乐的循环旋律或重复的修辞手法一样。举个“虚构的最终目标”的例子——“我想当好人”。它是最终的，因为它是我们生活的终极成就；也是虚构的，因为我们永远无法达到。

最后，有目标就会有朝它努力的一系列行动。阿德勒指出，我们

如果能清楚地看到这种“方向的路线”，那么就能猜出最终目标是什么。

这是一种研究目的心理学，所有行为都被看作是目的性的。换句话说，一个阿德勒主义者会寻找我们的行为（思想、感觉和表演都被认为是行为的，因为我们正在做这些事）背后的精神收获，我们理解了行为的原因，就可以改变它们。集中精神于行为本身就像治病，而不是致病。如果致病原因不变，另一种症状会取代第一种。阿德勒把他的方法称为“硬”心理学。“硬”是指需要直面我们行为的未知原因。对于个体来说，这是可被揭示的挑战性经验。

与个人目标和目的的联系紧密的是自卑。毋庸置疑，人类对自然有一种生物性的自卑，我们会生病、变老和死去。我们害怕这些元素，要造房子来保护自己。这些事情及无数其他事情都比我们强大，所以我们自卑，但是是以一种积极的方式。也有些自卑是消极的，其中之一就是社会自卑：我们认为一些人比其他人差，比其他人价值小。如果我们都这样相信，即使它并不是事实，也会据此展开行动。

一方面，我们的身体自卑和精神自卑是实际的、自然的。作为孩子，我们都会自卑，事实如此。另一方面，当我们长大，失去——或应该失去——这种自卑感（并不是常常如此）时，我们当中仍有很多人怀疑人人平等的人类价值，并在生活的某些方面感到不如他人。我们是社会存在体，不希望别人看出我们的自卑感，于是试图通过发展

或展现某种形式的优越加以掩饰。本书就提到此类掩饰法，一种是过度补偿（比情况所需做出更多），一种是抨击他人，还有一种就是避免曝光一切。换句话说，我们从不利的感觉移动到有利的渴望，从不够好的感觉移动到足够好的信仰——一种自然的发展是可以被鼓励的。这意味着自卑感是有益的，随着我们希望远离它，并这样做了，我们发展了自己和社会；而不利的感觉是——当我们发展的进程受到了阻碍，或当我们试图在生活中（社会“无用”的那一面）寻找“有利的渴望”来克服它时，才存在。

朝着目标移动这一概念，是个体心理学的基础。勇气是我们用来向社会有效目标移动的燃料。勇气也是一种自信，可以用“我行”来描述，而不是“我不行”。勇气暗示着“去试试”的意愿，去做我们能做的，聚焦于做出贡献的意愿与为此付出的努力，而不是聚焦于一个完美、完整的产品或行动。阿德勒的辅导和治疗，可以看成一个人获得勇气的过程，是对自己和自己能力的信仰。辅导过程是从“只有当我确信自己能成功的时候我才会做”移动到“我会尽最大的努力”。勇往直前，相信自己，暗示自己在成功和失败中保持独立，也就是我们的自我价值不依赖于做得有多正确，而是在情况所需时——做我们能做的。失败对于阿德勒主义者而言不是“不成功”，而是“不尝试”。

那么鼓励可以看作自负的发展——“我足够好”的信仰的发展。个体心理学认为，我们所相信的，我们有意识的想法、感觉、情绪和

行为，都是一个我们没有察觉到的独一无二的信仰体系的产物。在某种程度上，我们的信仰体系会与我们周围的人相一致，这是常识。我们的信仰体系若与其他人的不同，便被称为私人逻辑。一方面，正是我的私人逻辑使我成为我，使我独一无二；另一方面，它会成为产生困难的根源之一，阻碍我成为一个完全发挥作用的社会成员。我的信仰也成了我无能的根源。

私人逻辑的一个方面是我持有的“只有当”信仰。如上面提到的例子，只有当我很可能成功时，我才会尝试一个任务。这体现了我如何限制自己，避免风险（风险可以使人成长），减少自负。我的行动、我的私人逻辑好像是正确的。在我们的信仰体系中，这个“好像”的元素帮助我们创造关于我们自己、生活和其他人的虚构元素，并与我们的生活相一致。阿德勒的辅导和治疗的目的，就是向客户揭示他们的私人逻辑，帮助他们理解他们私人持有的信仰，找出哪些是影响他们日常发挥的想法，并且通过仔细计划这一系列行动来减少私人逻辑的排他性，帮助他们过上更充实满意的生活。

这是一种关于如何使用你的能力，而不是你天生拥有哪些能力的心理学。对于阿德勒主义者而言，重要的不是我们与生俱来或发展出的能力，而是我们用所拥有的能力做了些什么。相同的是，我们做什么比说什么更重要。阿德勒建议，怀疑时就“捂住你的耳朵来观察”：如果一位女士这也抗议、那也抗议，问问自己她为什么如此。

知觉或者看待自己、世界和人类的方式，是这种心理学的基础。阿德勒主义并没有试图改变生活，而是想改变一个人的生活方式。阿德勒疗法的目的，是帮助来访者改变他们的感知框架，帮助他们用不同的方式看待事物。

和其他心理学分支一样，个体心理学有时候讲的是一般性。不过，它强调个体的独一无二性及“他”或“她”的创新能力，因此只能给我们的思考提供指导。阿德勒很明确地表示：“事物总是不同的。”这是以防阿德勒主义者把来访者做严格的类别区分。

第一章 生活的科学

- 生命的创造力——达成目标 / 003
- 看世界的方法 / 006
- 改正错误的根本方法 / 009
- 孩子的性格养成 / 011
- 探索童年记忆 / 013
- 罪犯的逻辑 / 014
- 打开心扉走出去 / 017
- 是什么控制了你的情绪 / 018
- 我们的信念值得相信吗? / 020

第二章 正能量的自卑感

- 意识和无意识 / 022
- 你是一个人 / 025
- 语言是社交强有力的武器 / 027
- 克服自卑的根本方法 / 029
- 左撇子为什么会显得很聪明? / 031
- 正视自卑情结 / 036

第三章 自卑与超越

- 你的优越感从何而来? / 040
- 弱点也是一种武器 / 042
- 优越情结和自卑情结 / 044
- 超越自卑 / 048
- 别让你的优越感害了你! / 051
- 健康的野心，健康的情结 / 053

第四章 生活方式

- 你让自己生活方式“不正常”了吗 / 056
- “正常的”生活方式 / 059
- “失调的”生活方式 / 061
- 寻找早期记忆 / 064
- 自卑感，不是一种有害的情绪 / 066
- 那条叫作“抑郁症”的黑豹 / 068

第五章 记忆的秘密

- | | |
|-----------------|-------|
| 我们的早期记忆 | / 072 |
| 你的记忆都有迹可寻 | / 075 |
| 避免让儿童接触死亡 | / 079 |
| 男孩、女孩都不能无条件“富养” | / 080 |
| 别让孩子被忽视 | / 082 |
| 你的未来可以预测 | / 086 |

第六章 你的表现

- | | |
|--------------|-------|
| 你的肢体语言透露你的心 | / 091 |
| 你为何会怯懦? | / 094 |
| 你为何总是无法坚持下去? | / 096 |
| 别让心态毁了你 | / 098 |
| 做自己命运的主人 | / 100 |
| 你的嫉妒从何而来? | / 102 |
| 女孩的“男性反抗” | / 103 |

第七章 梦的世界

梦中的生活	/ 108
梦的目的	/ 111
梦的逻辑	/ 113
梦的解析	/ 117
做梦者和无梦者	/ 119
睡眠与催眠	/ 121

第八章 儿童教育

应当怎样教育孩子?	/ 124
理解父母与儿童	/ 127
问题儿童的优越情结	/ 129
问题儿童的特征	/ 132
天才儿童	/ 133
如何鼓励儿童	/ 135
兄弟姐妹的竞争	/ 139

第九章 社交兴趣

- 个体心理学的目标 / 146
- 一个五岁男孩的案例分析 / 147
- 适应社会从适应学校开始 / 152
- 我们生活中的三大任务 / 154
- 你必须要有个性 / 157

第十章 你的情感

- 消灭情结的力量源泉 / 162
- 隐藏的情结 / 164
- 自卑情结的爆发 / 166
- 人为何会有反社会情结? / 168
- 自卑情结不是遗传 / 172

第十一章 亲密关系

你准备好爱上一个人了吗?	/ 176
婚姻幸福的秘诀	/ 178
正确爱情观	/ 179
被宠坏的孩子	/ 182
婚姻的保鲜	/ 185
爱情态度	/ 186
婚姻的危险信号	/ 189
婚姻的终极目的	/ 191

第十二章 苹果的诱惑

童年性欲	/ 195
性欲并不可怕	/ 198
变态性心理的畸形心态	/ 200
正确看待性欲	/ 202

术语表	/ 205
-----	-------