

# 接纳 另一个 不完美的 自己

阿德勒勇气心理学

将自己的  
“不起眼”  
过成  
令人艳羡的  
勇气和创造力

A L F R E D

A D L E R

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著  
王莉 编译

A C C E P T

A N O T H E R

I M P E R F E C T

S E L F

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

A C C E P T

A N O T H E R

I M P E R F E C T

S E L F

# 接纳 另一个 不完美的 自己

阿德勒勇气心理学

A L F R E D

A D L E R

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著

王莉 编译

版权专有 侵权必究

---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

接纳另一个不完美的自己 : 阿德勒勇气心理学 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著 ; 王莉编译. —北京 : 北京理工大学出版社, 2019.1  
ISBN 978-7-5682-1122-2

I. ①接… II. ①阿… ②王… 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250277号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市冠宏印刷装订有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 / 9

责任编辑 / 王晓莉

字 数 / 194千字

文案编辑 / 王晓莉

版 次 / 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 39.80元

责任印制 / 施胜娟

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

编译者序

## 感谢不完美的自己

阿德勒从小患有佝偻病。他不但矮小、驼背，还一直认为自己相貌丑陋。相比之下，他的哥哥不但长相英俊，而且十分聪明，所以阿德勒十分自卑。这种自卑情结影响了他的学业表现，在小学他的数学成绩一直是班上最差的，以至于老师建议他的父亲让他退学，回去当鞋匠学徒。

直到有一天，阿德勒发现自己竟然解出了一道连老师都不会的数学题，因此获得了接纳不完美自己的勇气。最终，他成了与弗洛伊德、荣格齐名的心理学大师，被称为“精神分析三巨头”之一。他不但影响了马斯洛、罗杰斯、弗洛姆等著名心理学家，还启迪了励志大师戴尔·卡耐基、成功学大师史蒂芬·柯维、经营管理大师大前研一等人。他本人就是接纳不完美自己、实现完美人生的优秀榜样。

完美的人生，不仅要努力拼搏，而且要学会接纳不完美的自己。如果没有勇气去接纳不完美的自己，那么这些不完美之处便会成为我们心中永远的痛。我们不敢谋求理想的工作，因为怕被

直接拒绝；我们也不敢坦诚地与人交往，因为怕被人知道缺陷后会遭受轻视；我们更不敢追求心爱的人，每天都在暗恋的无眠之夜中煎熬，因为怕被拒绝、被嘲笑。

我们都害怕被人看不起，因为担心自己不完美——外貌不漂亮、学历不够高、职业不体面、财富不够多……但重点不在于别人如何评价你，而是你想成为什么样的人！你只有接纳了自己，才能抛开过去，做你喜欢的自己。接纳了自己，你就知道你不需要变得特别，因为人生的意义并不在于你缺什么，而在于你如何运用拥有的东西。

你也不必活在别人的期待之下，因为迎合别人的期望，等于放弃自己的人生。坚信你就是最好的自己，虽然你可能并不完美，但人会因不完美而奋发向上。只要放下过去，接受现在，每一天都是新的开始。

让我们一起追随自我启发大师阿德勒的脚步，倾听他的心声。你若获得接纳不完美自己的勇气，就可以克服自卑感、超越自我，实现完美的人生！所以，你要感谢不完美的自己，感谢失败，感谢挫折，它们都是你的人生礼物。

# 目 录

## Part 1 你的人生意义，由你决定

---

什么决定你的人生价值	003
成功者与失败者的根本差异	006
人生因付出而完美	009
对人生的理解，决定一个人的行为	011
如何才能接纳自己	015

## Part 2 支配你的并不只是生活方式

---

追求安全感是所有行为的根源	023
情绪和生活方式一致	026
你的情绪，透露你的脆弱	029
不完美的人会自卑	034
很多人不愿意去弥补自己的不足	037

## Part 3 因为脆弱，所以掩饰

---

自我认同与自我贬低	045
不完美不等于无能	048
自我欺骗是一种“完美”的麻醉	051
自卑者的“恋母情结”	054
弥补不完美的最有效方法	056
没有人能完美到预知未来	058
因为脆弱，所以掩饰	060
越脆弱越向往完美	063
不敢接纳自己的表现	066
怪异的自卑者	069

## Part 4 认清过去，看清现在

---

你的记忆就是你的“故事”	079
写下你的早期记忆	082
如何处理早期记忆	093

## Part 5 梦境与不完美的生活

---

- |               |     |
|---------------|-----|
| 做梦是想追求完美      | 103 |
| 自卑者的美梦        | 105 |
| 梦会欺骗你，但常识不会   | 110 |
| 梦的真实含义        | 113 |
| 回避不完美，会使人更脆弱  | 116 |
| 人生并不只是为了超越    | 122 |
| 接纳不完美才会变得真正强大 | 126 |

## Part 6 人生感觉最不完美的时期

---

- |               |     |
|---------------|-----|
| 会在意你不完美的只有你自己 | 131 |
| 强大的人不渴求重视     | 134 |
| 追求性别的优越感      | 139 |



## Part 7 不敢接纳的灾难

---

为了安全感会不择手段	147
接纳自己的表现	149
学会合作，才使人强大	152
为什么有些人没有合作意愿	155
只有合作，人生才能完美	161
改变，从回顾合作意识的发展阶段开始	164
人人都能变得强大	169

## Part 8 完美人生的第一步

---

女性最重要的事业	175
教育对职业的影响	178
发现你的优势	181

## Part 9 完美人生的基础

---

- |             |     |
|-------------|-----|
| 爱别人就是爱自己    | 189 |
| 这个世界不亏待友善之人 | 192 |
| 有兴趣，才有合作    | 197 |

## Part 10 不完美的人也能收获完美的爱情

---

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 不完美的人，也能收获完美的爱情 | 203 |
| 如何发现完美的伴侣？      | 207 |
| 训练自己为爱付出        | 211 |
| 追求完美的婚姻，准备好了吗？  | 214 |

## Part II 父母要给孩子接纳自己的“基因”

---

妈妈决定孩子的性格	223
接纳自己，理解母亲	227
被母亲忽视的孩子会自卑	230
父母该如何管教孩子	239
长子的脆弱	243
次子的麻烦	246
培养独生子女的勇气	248

## Part 12 用教育让孩子学会接纳自己

---

教育让孩子更自信	253
意识改变了，世界就变了	257
竞争不会让你的人生更完美	260
有希望，人生才会完美	263
遗传有限，人生无限	267
越不完美的人，越想吸引注意	271
训练自己接纳不完美的勇气	273

Part I  
你的人生意义，由你决定

接 纳 另 一 个 不 完 美 的 自 己

— 阿 德 勒 勇 气 心 理 学

人生的意义因人而异，  
而且可能含有“错误”的成分，  
但只要你在有限的生命里活出了无限的意义，  
你的人生价值就显现出来了。

“生活的意义是什么？”

面对这个问题时，很多人都会一时语塞，说不出答案，因为我们平时几乎不会去想这种令人烦恼的问题。如果硬要说出一个答案来，你可能会用一些常用的说法来应付一下。

是的，由于生活节奏加快，社会压力大，很多年轻人都会感到迷茫：“我为什么而活？这样的生活有什么意义？”但这通常是在他们遭受严重打击或对当前的工作、生活状态不满意时才会发出的感慨。如果生活一帆风顺，前途一片光明，又有谁会发出这样的感叹呢？

其实，在生活中，每个人的行为都会透露出他对这个问题的回答。如果你仔细观察某人的行为，甚至不用去听他说了什么，就能发现他活着的意义，因为他的一举一动都蕴含了对这个世界的理解。

人生的意义因人而异，而且可能含有“错误”的成分，但只要你在有限的生命里活出了无限的意义，你的人生价值就显现出来了。

## 什么决定你的人生价值

生活中有三条需要你时时牢记的重要联系，因为我们面临的所有问题都是由它们造成的。这些问题总是不停地“纠缠”着你，迫使你不断做出回答。你的回答则表现了你对人生价值的理解。

首先要清楚一点，为了生命的延续，我们必须发展身体和心理，因为我们的生存空间被限制在地球上，无处可逃。我们必须借助地球提供的资源成长，所以我们的行为都是对生活情境的回应。

考虑到居住环境的不安全，以及人类身体的脆弱，我们必须拿出毅力来明确“为什么而活”。这就像面对数学难题一样，你不能凭空猜测，也不能心存侥幸，你必须竭尽所能地使用各种方法，坚定信念地去解答。这样，即使没能找到最佳答案，至少也比不努力更接近它。所以，即使我们受环境限制，也必须不停地奋斗。虽然我们不可能完美，但可以追求更美好的生活。

其次要明白，你并不是地球上唯一的人类，你周围还有其他

人，所以活着就必然跟他们发生联系。因为每个人都不可能是完美的，都有不足的一面，不可能仅凭一己之力应对所有的困难，所以如果你不想和别人发生联系，只想独自生活，那你是无法保全生命的，也无法延续基因。

为了自己的幸福，与别人建立友谊是你最重要的任务。因此，你对人生价值的衡量必须考虑到这种联系。你得这样想：“我活在和他人的联系之中。如果变得孤独，我必将走入绝境。所以，要生存下去，我就必须与别人合作，我的情绪必须与这个目标相协调。”

最后一种联系是，人类有两种性别，你只属于男人或女人中的一种。这个问题，无论男女都不可避免，因为它关系到爱情和婚姻。

上面这三种联系，衍生出了以下三个问题：

如何让自己变得优秀，谋求一份适合自己的工作，使你得以生存。

如何完善自己，得到别人的认可，使你能互助合作并分享合作的利益。

如何寻找一份爱情，使你适应“人类有两种性别”。

这几个问题可以简单概括为：职业、友谊、爱情。你在生活中遇到的每一个问题都属于其中之一，你对人生价值的感受，完美与否，都能通过它们明显地表现出来。

比如说，如果某人爱情不美满、工作不尽职、朋友很少，又觉得交朋友这种事很痛苦，那他的人生中一定麻烦很多而机遇很少，他会感到“活着”是艰难的事情，因为生活中有太多的限制，这又使得他的生活圈子很小。结果，慢慢就会形成这样的人生观：“生活的意义在于保护自己，以免受伤害，所以我要把自己关起来，避免和人接触。”

相反，如果某人爱情甜蜜、事业有成、朋友很多，那他会觉得生活滋润，人生就是充满惊喜的旅程，因为它提供了无数美好的机遇，而又没有不可克服的困难。在生活中遇到麻烦时，他常用这样的话自我激励：“喜欢别人是人生的价值所在。作为群体成员，我要为别人做点什么才行。”



## 成功者与失败者的根本差异

从这里，你可以看出衡量人生价值的共同标准有哪些是对的、哪些是错的。像罪犯、酒鬼、问题少年、自杀者、坠落者等，就是因为缺乏归属感和社会兴趣，才成了人生的失败者。

人生的不完美，都是出于这样的原因。他们在处理职业、友谊和爱情问题的时候，不相信合作的力量。因为他们觉得人生的价值在于自我的表现，与人合作得不到什么好处，所以他们只对自己感兴趣。

失败者会通过某些虚假的目标获得优越感，所以他们的成功也只对他们自身有意义。比如，谋杀者手握毒药瓶时，觉得自己拥有决定某人生死的权力。但这种权力感只是使他相信自己很重要，别人不会因为他有一瓶毒药，就觉得他身价很高。

如果某人的人生价值只属于他自己，那他的人生是没有任何意义的，因为我们的人生价值只有在与他人有关联时才能体现出来。

人人都想使自己成为重要人物，可如果只是一味地追求所谓