

一瞬で自分が変わる1000の言葉

不完美的勇气

アルフレッド・アドラー

「日」小仓广

著

陆青

译

“自我启发之父”阿德勒的人生课

每天一则，让改变从自己的习惯开始

阿德勒心理学入门书

一切取决于自己

努力装作强大，不如努力变得强大

有勇气，就能面对一切困难

有勇气，就能不受他人的评价左右

有勇气，就能爱自己，接受不完美的自己

red Adler



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

不完美的 勇气

アルフレッド・アドラー
一瞬で自分が変わる100の言葉

“自我启发之父”阿德勒的人生课

[日] 小仓广 著 陆青 译

A l f r e d A d l e r



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

阿德勒被誉为“自我启发之父”。本书通过对“改变自我”这一主题的详细论述，汇集了阿德勒明确提出的改变自我的方法，以期帮助读者学习改变自我的方法，并加速这个改变的过程。要想改变自我，首先，要认识到自身性格形成中存在的缺陷；其次，要拥有改变自我的勇气。如果拥有足够的勇气，我们就能从情结中挣脱出来，选择自我完善、改变自己的道路。

ALFRED ADLER ISSHUN DE JIBUN GA KAWARU 100 NO KOTOBA by Hiroshi Ogura
Copyright © 2017 Hiroshi Ogura

Simplified Chinese translation Copyright © 2018 by China Machine Press

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc. Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD, Beijing, China.

This title is published in China by China Machine Press with license from Diamond, Inc. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 Diamond, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2018-7090 号。

图书在版编目（CIP）数据

不完美的勇气：“自我启发之父”阿德勒的人生课 /（日）
小仓广著；陆青译. —北京：机械工业出版社，2018.12
ISBN 978-7-111-61506-4

I. ①不… II. ①小… ②陆… III. ①自我完善化—
通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 267805 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：坚喜斌 於 薇 责任校对：张 力

责任印制：孙 炜

保定市市中画美凯印刷有限公司印刷

2019 年 3 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm×210mm·7.5 印张·133 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-61506-4

定价：52.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：010-88361066

读者购书热线：010-68326294

010-88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

金书网：www.golden-book.com

教育服务网：www.cmpedu.com

| 前 言 |

阿德勒告诉我们的“改变自己”的方法

你曾经想过要改变自己吗？

几乎所有人都曾一度想要改变自己，现在就想要改变自己的人想必也不在少数。人是追求自我超越的动物。正因为如此，萌生改变自己的想法也就理所当然了。

人之所以产生想要改变自我的想法，不仅是希望进步和渴望成长，而且也是心理健康的表现。相反，不想改变，只想维持现状的想法，反而是心理不健康的表现；这是因为不想改变就等于不想进步、不想成长。

在阿德勒心理学中，用“自卑感”做借口“逃避人生重大课题”的倾向，被称为“自卑情结”。这与我们平时说的自卑感截然不同——只有当人们利用“自卑感”做借口，逃避人生要解决的重大课题时，他们才被称为有“自卑情结”。

我们总是在追求进步和自我成长。阿尔弗雷德·阿德勒之所以会将人生的三大课题定义为“工作”“交友”和“爱”，是因为这三个课题总是接踵而至，并且随着年龄的增

加，它们越来越难以解决。因此，我们就必须学会不断地进步、成长以及改变自我。

那么，究竟怎样做才能避免落入自卑情结的圈套，真正地改变自我呢？

作为与弗洛伊德、荣格齐名的分析心理学三巨头之一，阿尔弗雷德·阿德勒被誉为“自我启发之父”。在距今 100 多年前，他就明确提出了改变自我的方法。

那就是“发现自己性格中的缺点，并加以改变”。

许多人认为性格是无法改变的。但是，阿德勒的观点截然相反，他认为性格是可以改变的。用阿德勒的话来说，哪怕明天就要死去，现在也依旧可以改变自己。

当然，想要改变自己就必须满足一些前提条件。

第一步，是认识到自身性格形成中存在的错误。

在阿德勒心理学中，基于性格形成中存在的错误而产生的行为模式可以分成两种：一种是优越情结，另一种是自卑情结。

假如可以觉察到自己何时带有这两种情结，就完成了第一步。

阿德勒说的“认识你自己”，首先就是要认识到自身存在的错误，认识到不能再像从前那样继续错下去。因为只有觉察到这一点，才能开始崭新的生活。

通过对本书前三章的阅读，你就能明白是否存在与情结

相关的错误；读到第六章的时候，你就能在情感的运用方式中找出错误所在。

第二步就是拥有改变自我的勇气。

阿德勒曾说：“对人而言，最难的事就是认识自己、改变自己。”

人往往因为这样或那样的原因而无法客观地审视自己，尽管对现状不满，但依旧选择“维持现状、不做改变”。这是因为不做改变很轻松，而改变自身却不那么容易。虽然嘴上说“讨厌自己现在这个样子，想要改变”，却依旧保持原来的行为方式不变，也就是说，有意识地选择走“情结”的老路，还为此自我辩解。

但是，如果拥有足够的勇气，就能从情结中挣脱出来。而后才能选择自我完善、改变自己的道路。本书第四章、第五章和第七章中将介绍关于“勇气”，以及与此紧密相关的“共同体感觉”^①的内容。

最后，第八章将详细说明“改变自我”的最后一步。这一章中详细记录了精神科医生、心理学家阿德勒指导患者的方法和教育理念。

原来，要想改变自我，必须向熟悉阿德勒心理学的心理咨询师寻求帮助，而现在通过阅读本书你就可以适时地抓住

① 共同体感觉 (Community feeling)，也译作社会感、社会兴趣。

契机“改变自己”，逐步了解自己“想要改变却又无法改变”的症结所在。

实现上述最后一步的方法多种多样，既可以选择求助于心理咨询师，也可以通过学习阿德勒心理学来进一步深化理解。

因此，就算读完整本书后发现自己并没有“改头换面”，也不必灰心丧气，因为在细微处已经“有所改变”了。即便读者只是怀着“想要改变自己”的念头翻开本书，也无疑是迈出了一大步。

对于人来说，世上最难的事就是从零到一。

从一到二、从二到三的改变反而容易得多。

你已经开始改变，本书就是要助力加速这个改变的过程。

阿德勒被誉为“领先时代一个世纪的心理学家”。我相信，学习阿德勒的名言就可能实现自我改变。

本书可以说是“把宝箱翻了个底朝天”，汇集阿德勒十多本书中的名言、金句，以“想要改变自己，就能改变自己”为轴线，通过笔者的视角概括改变自我难题的要点，再加以整编而成。

阿德勒的话如诗般优美，另一方面，理解起来也有一定的困难。因此在概要和改编的过程中，我十分细心留意，既不能曲解阿德勒的原意，同时又要尽可能地通俗易懂。

最后，请允许我再次引用阿德勒的话来作为前言的结尾：

“这（阿德勒心理学）派的支持者拥有看透人心每个角落

的洞察力，这种难得的才能是用来助力人类进步的。”

改变自己是一种进步，我们每一个人的进步共同构建成为人类的进步。那就让我们朝着进步的方向迈出自己的一步！在此，希望阿德勒的名言如同一盏明灯，照亮“改变自己”的道路，帮助大家共同进步。

小仓广

| 目 录 |

前 言 阿德勒告诉我们的“改变自己”的方法

第1章 人都有自卑感

——关于“自卑感”和
“追求优越性” / 001

第2章 努力装作强大，不如努力变得强大

——关于“优越情结” / 029

第3章 把弱小当作武器，无法改变人生

——关于“自卑情结” / 057

第4章 缺乏勇气的人往往显得特别，有勇气的人反而显得
普通

——关于“勇气” / 087

第5章 所有的失败都源于缺乏共同体感觉

——关于“共同体感觉” / 115

第6章 情感激烈的人具有强烈的自卑感

——关于“情感” / 147

第7章 有能力贡献，才有价值

——关于“给予勇气” / 171

第8章 如果这件事能做好，那么其他事也能

——关于“自我变革” / 199

后记 你做过哪些努力？ / 228

第 1 章

人都有自卑感

——关于“自卑感”和“追求优越性”

个人印象最深的事就是阿德勒应邀拜访我家的那一次。

.....

我紧张极了，想要一切都尽善尽美，无论是家宴菜单、家中陈设，还是孩子们的言行举止，都要做到完美。

这一切被阿德勒看在眼里。

他不露声色，对我说：“做个女强人不容易吧？”

这并不是句客套话，唤醒了我的关注。

正是在这次聚会上，阿德勒的这番话振聋发聩，对我的治疗和人生都影响至深。

——引自《回忆阿德勒》

第 1 句

人是一种怀有自卑感的存在。

阿德勒认为，“我们每个人都怀有不同程度的自卑感”。他甚至断言“人是一种怀有自卑感的存在”。

阿德勒如此断言是有据可循的。

关于人怀有自卑感，在理论上已有明确的定论。阿德勒认定每个人都有自卑感的原因有以下两点。

一是孩童时留下的烙印。孩子们都是弱小无力的，相比之下，成年人总是那么强大有力。无论何时，孩子面对大人总有一种深深的无力感，不知不觉中就留下了自卑的烙印。

二是每个人都想要追求更高的目标，但我们怀揣的理想总是高于现实，没有人的梦想会比现状更差。因此，我们的理想总是尚未实现的，一直处于努力追求的状态会让人感到焦虑，这是自卑感产生的第二个原因。

假如目标达成，人一定会有更多更高的目标。因此，人们最终也难以摆脱这种自卑感，永远都会感到自卑。

要知道，谁都会有自卑感。

第 2 句

自卑不同于自卑感。

自卑是客观事实，自卑感是主观认知，而主观认知可能出错。

在阿德勒的心理学中，自卑和自卑感有明确的区分。自卑是指存在劣势的客观事实。比如，身体残疾对生活造成障碍，被称为“器官的自卑”。

与此不同，自卑感是指由于存在劣势而产生的主观认知。因此，在某些情况下，即便客观上不存在劣势的事实，主观上依旧会产生自卑感。自卑感只是一种错误的主观认知，完全没有客观依据。

比如，某学生在一百个人参加的考试中排名第二。一般说来，这已经是个相当不错的成绩。但是，当事人在主观上却认为“没能拿到第一名，自己实在是太没用了”，这就是自卑感在作祟。

所有问题归根结底都是过度的自卑感造成的，它并不是客观事实，而是主观认知。如果能弄清楚这不过是主观感受，从而改变自己的思维方式和价值判断，就能够有效减轻自卑感。没有必要追溯过去，改变生活或教育环境。只要能够改变主观想法，就能立刻改变现状。

改变思维方式，就能减轻自卑感。

第 3 句

当被问到“你有自卑感吗？”人们会回答：
“没有，正好相反，我很自信。”

人们不仅向周围人隐藏自卑感，甚至连自己都没有察觉到自卑感的存在。