

阿德勒  
作品集

阿 ——— 德 ——— 勒



心 ——— 理 ——— 学

人，做得到任何事

自卑感能激励一个人以健康、正常的方式去奋斗、成长  
而优越情结是带有自卑情结的个体用来逃避困难的一种方法

讲

— (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒 著 — 吴宝妍 译 —



化学工业出版社

义

阿德勒  
作品集



# 阿德勒 心理学讲义

(奥)阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) 著

吴宝妍 译



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

阿德勒心理学讲义 / ( 奥 ) 阿尔弗雷德·阿德勒  
( Alfred Adler ) 著 ; 吴宝妍译 . — 北京 : 化学工业出  
版社 , 2017.10

( 阿德勒作品集 )

书名原文 : Sciece of Living

ISBN 978-7-122-30507-7

I . ①阿… II . ①阿… ②吴… III . ①阿德勒 ( Adler ,  
Alfred 1870-1937 ) — 心理学 IV . ① B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 208216 号

---

责任编辑 : 龙 婧 龚风光

装帧设计 : 今亮后声 HOPESOUND  
jankenyugu@163.com

责任校对 : 王鹏飞

---

出版发行 : 化学工业出版社有限公司 ( 北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011 )

印 装 : 三河市航远印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/32 印张 7<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 字数 100 千字 2019 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询 : 010-64518888 售后服务 : 010-64518899

网 址 : <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书 , 如有缺损质量问题 , 本社销售中心负责调换。

---

定 价 : 39.80 元

版权所有 违者必究

世界很单纯

人生也一样

不是世界复杂

而是你把世界变复杂了

## 目录

### 第一讲 生活的科学 / 001

---

人的一生很短暂，生命很脆弱，我们还需要不断地克服困难，完善自己，绝不能放弃努力寻求生命的意义。

### 第二讲 自卑情结 / 023

---

人格原型中的缺陷在紧张和困难的情况下表现得尤为明显。

### 第三讲 优越情结 / 043

---

优越情结是带有自卑情结的个体用来逃避困难的一种方式。

### 第四讲 人生风格 / 063

---

同样一个环境，兔子的反应跟狼和老虎都不同，不同的人对外界的反应也各不相同。

### 第五讲 童年记忆 / 081

---

必须记住的是，一个人的童年记忆不是原因，只是提示。

### 第六讲 心态与动作 / 099

---

一个爱吃醋的人会害怕控制不了自己的伴侣。

## 第七讲 梦与梦的解析 / 119

---

事实上，只有看到人格原型与某个特定梦境之间的关联，我们才能肯定地说自己真正理解了这个梦。

## 第八讲 问题儿童及其教育 / 139

---

要纠正和解决儿童的教育问题，关键在于诊断出他们的人生风格。

## 第九讲 社会问题与社会适应能力 / 165

---

生活的一切问题归根结底都是社会问题。

## 第十讲 社会感、常识与自卑情结 / 181

---

在所有自卑情节和优越情节的案例中，个体由于缺乏勇气，无法在社会上发挥作用，也无法在积极有益的领域取得成果。

## 第十一讲 爱情与婚姻 / 197

---

只有良好适应社会的人才能妥当处理爱情与婚姻问题。

## 第十二讲 性与性的问题 / 215

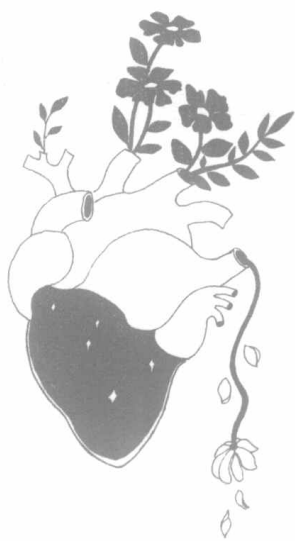
---

如果孩子早期不能正确地释放性能量，他们对性活动的渴望自然就会愈演愈烈。

## 结语 / 229

第一讲

生活的科学



人的一生很短暂，生命很脆弱，我们还需要不断地克服困难，完善自己，绝不能放弃努力寻求生命的意义。



伟大哲学家威廉·詹姆士 (William James) 说过：“只有与生活直接相关的科学才是真正的科学。”换句话说，在一门与生活直接相关的科学里，理论和实践是密不可分的。一门以人生为研究对象的科学，正是因为以生活的动态发展作为研究基础而成为一门生活的科学。这些分析对个体心理学尤其适用。个体心理学试图把个体生命视为一个整体，个体的每一个反应、行为和冲动都被视为个体的人生态度链条上的其中一环。这样的学科必然是以实践为导向的，借助于我们所掌握的知识，可以改变、修正我们的态度。因此，个体心理学在预见性方面具有双重意义：它不仅能预测即将发生什么，还能像先知约拿一样给我们警示，以便我们能采取措施避免某些事情发生。

努力去了解生命的神秘创造力是个体心理学发展的缘

由。这股生命力表现在个体发展、奋斗、实现目标的欲望上，甚至是通过在某方面努力获得成功来补偿在另一方面的挫败而表现出来。这股力量是有目的引导的，它奋力追求一个目标，在奋斗过程中，肉体 and 心灵的每个活动都是协同工作的。因此，抽象地观察身体动作和精神状态、而不把个体作为一个整体考虑，这样的研究方法是荒唐的。比如，在犯罪心理学中，把关注重点放在犯罪行为而非犯人上面，这就是荒谬的，问题的关键在于犯人而不是犯罪行为。不论我们花费多少精力来琢磨犯罪行为，如果不把犯罪这件事看作是个人生命整体中的一个章节，我们就无法理解犯罪的实质。同样一个行为，在某种情形下是犯罪，在另外一种情形下却不是。关键是要理解个体的实际情况，即一个人的生活目标，这个目标是他所有行为活动的指导线。把握了这个目标，我们就能够明了每个单独行为背后隐藏着的含义。也就是说，我们把个体行为当作一个整体中的部分来看待。反之，我们对部分进行研究之时——只要把它们看作整体中的部分，那么我们对整体的认识就会提升。

笔者本人对心理学研究的兴趣源自从医的经历，在此经

历中建立起了目的论的观念，这种思维对于理解心理学现象是必要的。医学发现，所有身体器官都是朝着确定的目标生长的，发育成熟的器官都有确定的形状。当器官有缺陷时，自然力总会设法克服这个缺陷，或者长出新的器官来替代有缺陷的器官。生命总是力求延续下去，并且当遇到外部障碍时，不经过一番挣扎，生命力是绝不会就此屈服的。

人的心理活动与身体器官的活动相似。每个人的头脑里都有一个超越现实的目标或理想，并设定一个具体的未来目标以克服现有的不足和困难。具体的目的或目标能让一个人认为和感到自己脱离了现有的困境，因为他预期自己会在未来获得成功。如果没有目标感，个体的活动就不再有任何意义。

所有研究的证据均指向一个事实：这种目标的确立赋予了它一种具体的表现形式，而这一定是在人生的早期阶段发生的，即童年这个人格形成期。在这个时期，人格原型（prototype）——成熟个性的模型开始形成。我们可以想象一下这个过程是如何发生的：一个孩子，因为弱小而感到自卑，觉得不能承受他所处的环境。于是他努力成长，并为

自己选择一个目标，沿着这个目标所确定的方向线一路发展。在这个阶段，成长的物质条件不如目标更重要，因为目标是决定了个体发展的方向线。很难解释这个目标是如何确立的，但这样的目标显然存在，并支配着孩子的每一个行动。关于人生早期的种种力量、冲动、动机、能力和失能，目前所知甚少，至今还未找到探知的关键所在。只有在孩子选定了目标之后，才能确立其发展方向。只有看到个体生命的导向，我们才能猜测未来的行动。

人格原型是体现目标的早期个性模型，一旦形成，其发展的方向线就被确定下来了，个体就有了明确的导向。正是这个事实使我们能够预测到个体在后来的人生中会发生什么。从此以后，个体的统觉（apperception）必定会落入由这条方向线划定的范围内。面对一些给定的情境，孩子不会感知到实际存在的情况，而是会根据个人的统觉体系来判断，也就是说，他是带着自身利益的偏见来感知的。

目前的研究发现了一个有趣的事实：身体器官有缺陷的孩子往往会把个人所有的经历跟该缺陷器官的功能联系在一

起。比如，胃有毛病的孩子会对吃东西显示出异常的兴趣，而视力不好的孩子会更关注可见的事物。这种关注是跟个人的统觉体系相一致的。我们已经说过，统觉是每个人都具有的特质。于是有人也许会提议：要发现一个孩子的兴趣所在，我们只需确定他的哪个器官有缺陷即可。但是事情并没有这么简单。孩子对器官缺陷的体验方式并非外部观察者所看到的那样，而是会受到个人统觉体系的干预。因此，尽管器官缺陷是孩子统觉体系中的一个要素，但从外部来观察器官缺陷不一定能了解到孩子的统觉体系。

孩子的认知是相对的，在这点上，他跟所有其他人都一样。没有一个人能幸运地获得绝对真理，甚至连科学研究也没有这个福气。孩子的认知是建立于常识的基础上的，也就是说认识总是在变化的，大错误逐步被小一些的错误取代。任何人都会犯错，但重要的是我们能改正。在人格原型形成期，修正错误相对容易；假如在这个时期错误没有得到纠正，到后期我们也许能通过回忆那时的整体情况来改正。因此，在治疗神经症患者的时候，我们要去发掘的是他在早年人格

原型形成时期所犯的根本性错误，而非后来犯的普通错误。发现了这些错误，就有可能通过适当的治疗来纠正。

在个体心理学看来，遗传不是那么关键。一个人的遗传并不重要，重要的是他在早年如何对待自己的遗传特征。也就是说，人格原型是在童年的生活环境中形成的。天生的器官缺陷当然跟遗传有关，我们面临的任务是如何使孩子从某个特定的困境中解脱出来，置身于有利的环境中。事实上，遗传缺陷反而给我们提供了一个极大的便利，当我们发现了孩子的缺陷，就会知道该如何去做相应的处理。因为营养不良，或者因为养育过程中出现的诸多错误，没有任何遗传缺陷的健康孩子也许会比有缺陷的孩子过得更差。

对于生下来就有器官缺陷的孩子，他们的心理状况是至关重要的。由于面临较困难的处境，这些孩子会明显表现出强烈的自卑。在人格原型的形成期，他们就已经关注自身甚于关注他人，在往后的生活中还会继续如此。导致人格原型期出现差错的不仅仅是器官缺陷，其他情形也可能导致同样的差错，比如被宠坏或者被嫌恶。后面，我们会详细地描

述这些情况，通过实际案例来说明对孩子尤其不利的三种情况：器官缺陷、被溺爱和被嫌恶。在这里只需要指出的是，这些孩子的成长遇到了障碍，他们总是害怕被打击，因为他们在成长的环境中一直没有学会独立。

我们必须从一开始就了解社会兴趣（social interest），因为它是教育和心理治疗最重要的方面。只有勇敢、自信、从容的人才能同时从逆境和顺境中获益。他们从不害怕、胆怯；他们知道会遇到困难，但也知道自己能够克服困难；他们准备好应对生活中所有的问题，而生活问题无一不是社会生存问题。作为一个人，我们必须准备好参与社会行为。我们前面提到的三类儿童，他们的人格原型中的社会兴趣程度较低。他们的思维方式不能指导他们去完成生活中必须要完成的任务，也不会帮助他们去克服困难。体验挫败之后，他们的个性原型会对生活问题产生不正确的态度，个性会朝着消极无效的方向发展。而我们在治疗这类患者时的任务是帮助他们培养积极有益的行为方式，使他们建立对人生和社会有价值的生活态度。

缺乏社会兴趣的人就会朝无价值的生活方面发展。问题儿童、罪犯、精神病患者、酗酒者往往都是缺乏社会兴趣的人。对于这些情况，我们的任务是找到影响他们的途径，使之回归到积极的人生轨道上，建立起对他人的兴趣。由此可以说，我们所说的个体心理学事实上是一种社会心理学。

说完社会兴趣，我们接下来的任务是发现个体在成长中面临的困难。这个任务乍看起来更让人摸不着头脑，但实际上并不是很复杂。我们都知道，所有被溺爱的孩子都会变成被讨厌的孩子。在我们的文化里，不论社会还是家庭都不会无限地宠爱孩子，被娇惯的孩子很快就会碰到难题。在学校，他们发觉自己到了一个新的社会环境，面临新的社会问题。他们不想跟同学一起写字、玩耍，因为他们之前的生活经历没有培养他们参与学校的集体生活。事实上，人格原型形成期的经历使他害怕面对新环境，想继续得到呵护。这样的个体性格特点不是遗传的——远远不是，而是我们可以从他人格原型的特点和生活目标中推断出来的。既然他表现出朝某个生活目标发展的特点，那么他就不会具有朝另外一个目标发展的特点。



作为生活的科学，个体心理学还要研究人的感受。由目标确定的发展方向不仅影响一个人的性格特点、肢体动作、表情和整体的外部特征，还会支配他的感受。值得注意的是，个人总是用感受来证明态度。假如一个人想做好工作，这个态度会被强化，进而主宰他全部的感情。我们可以断定的是，感受总是与一个人对工作任务的看法相一致，它会强化个体的偏好。即使没有情绪左右，愿意做的事我们总是会去做，感受只不过是伴随行动而已。

这一点在人的梦境中可以清楚地观察到。揭示梦的目的可能是个体心理学最新的研究成果之一。每一个梦显然都有一个目的，尽管这个事实直到最近才被认识清楚。大体上来说，一个梦可以促进情绪或情感的流动，而情感的流动反过来会推进梦的发展。这一点，为梦即欺骗的旧观点提供了一个有意思的注解。我们在梦里做的是清醒时想做的事。梦是我们清醒时的行为计划和态度的一次情感预演，而真实的“演出”可能永远不会发生。从这个意义上说，梦是骗人的，它不过是充满感情色彩的想象，让我们体验了做一件事的兴