

西方心理学名著译丛



活出生命的意义

【奥地利】阿尔弗雷德·阿德勒 著
柴晚锁 吴维中 译

What life should
mean to you

 北京大学出版社
BEIJING UNIVERSITY PRESS



西方心理学名著译丛



活出生命的意义

【奥地利】阿尔弗雷德·阿德勒 著
柴晚锁 吴维中 译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



图书在版编目(CIP)数据

活出生命的意义 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著; 柴晚锁, 吴维中译. —北京: 北京大学出版社, 2019.6

(西方心理学名著译丛)

ISBN 978-7-301-30492-1

I. ①活… II. ①阿…②柴…③吴… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 079707 号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 活出生命的意义
HUO CHU SHENGMING DE YIYI |
| 著作责任者 | [奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒 著 柴晚锁 吴维中 译 |
| 丛书策划 | 周雁翎 陈 静 |
| 丛书主持 | 陈 静 |
| 责任编辑 | 陈 静 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-301-30492-1 |
| 出版发行 | 北京大学出版社 |
| 地 址 | 北京市海淀区成府路 205 号 100871 |
| 网 址 | http://www.pup.cn 新浪微博: @北京大学出版社 |
| 微信公众号 | 科学与艺术之声 (sartspku) |
| 电子信箱 | zyl@pup.pku.edu.cn |
| 电 话 | 邮购部 010-62752015 发行部 010-62750672 编辑部 010-62707542 |
| 印 刷 者 | 三河市北燕印装有限公司 |
| 经 销 者 | 新华书店 |
| 定 价 | 720 毫米 × 1020 毫米 16 开本 18 印张 200 千字
2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷
59.00 元 |

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370



What life should
mean to you

译者序

生为何来？每个人一来到这个世界，就都将不可避免地面临这个巨大的问号。

无论是在东方还是西方，无数的先哲、贤人，乃至每一个普通人，也都曾有过各自的洞见与思考。早在古希腊时代，柏拉图就曾断言：“人类乃一种需要不断寻求意义、不断追求实现自我价值的生灵。”中国北宋时期的著名政治家、历史学家司马光也曾有过“生无益于时，死无闻于后，是自弃也”的睿智见解。然而，受近现代工业文明价值观的冲击，尤其是受 20 世纪中叶以来不断涌现的各种新技术、新思潮、新理念的冲击，先哲、前人们曾经闪耀人类智慧光华的观察、判断渐渐湮没在近世纷芜杂沓的思想意识中，璀璨的光泽日益被掩盖遮挡。特别是当下，面对世界经济、地缘政治、民主格局等前路莫测的未来前景，面对环境危机、人工智能、分子生物与基因编辑技术等给人类道德伦理及文明体系带来的挑战，面对一方面“无数据不科学”“科学至上”“人文学科科学化”等狭隘科学观大行其道、另一方面真正的科学却频频遭遇质疑的尴尬现状，面对我们每一个人在日常生活中所面临的更为迫近关切，如教育机会均等、职业生涯选择、人际与家庭关系、个人上升通道窄化等诸多问题带来的心理焦灼，人类再度陷入浓重的精神困扰。人的一生究竟该如何度



过？如何让自己的生命变得有意义、达到柏拉图所主张的“自我实现”这一理想境地？一系列的问题，再度成为我们每个人都不得不思考的沉重话题。

回归人文学科的“人本”传统，反思人类在地球这个孤独的星球、乃至整个宇宙中的合理地位，重构每个人的“自我”，重构人与人、人与自然之间的理性关系，是当下迫在眉睫的要务。北京大学出版社策划的“西方心理学名著译丛”意在引导人们重温经典，回到元初，重拾“每一个个体人”在心理学学科体系中的核心地位，可谓恰逢其时。受陈静编辑的邀约，译者有幸参与本套丛书的翻译工作，负责个体心理学学科奠基人、奥地利著名心理学家阿尔弗雷德·阿德勒《活出生命的意义》一书的翻译，内心感到十分荣幸。以下就阿德勒其人及其学术贡献、译者对本书内容的理解，以及我们在翻译过程中的一些想法略做介绍。

阿德勒早年曾积极参与弗洛伊德主办的维也纳心理分析学会，后因学术见解不同而主动退出该会。他首创心理学中的“个体心理学”(individual psychology)分支，意在从整体视角综合分析研究人类心理及行为，主张将人的发展置于宏观社会环境下予以考量。在他看来，所谓心理健康，既是个体与周围人类同胞彼此依存、相互关联的一种感受，也是一种积极的意愿，愿意在寻求自身全面发展的同时造福于人类共同的福祉。假如这一方面的品质未能得到充分发育，则一个人的内心很可能滋生自卑感，或滋生一种令他人难以忍受的优越感。优越感将导致以自我为中心的行为，无论从情感还是物质方面都容易剥削和滥用他人；相反，假如一个人心理中相互依存、愿意奉献的意愿占据上风，则更容易养成一种平等的心态，心胸也将更加开阔，

进而更倾向于超越自我,与人交往中也更倾向于以利他的方式行事。由个体心理学衍生出来的心理学实践模式对教育、社会科学、家庭生活、心理学以及心理治疗实践等均产生了重大影响。概括而言,阿德勒更像一名教育家,他关注的是一个人如何健康地成长和发展,强调每个人都应活出生命的意义。借用中国传统文化中“修齐治平”的人生哲学来说,他意在教导人们首先学会如何安身、立业、持家,进而从更广泛意义上奉献于周围同胞,惠及整个人类的共同福祉。

就《活出生命的意义》一书而言,阿德勒以人生在世所面临的三大主题为主线,进而提出了由此衍生出来的三种重要关系以及与之相应的三大问题:①人类所栖居的地球并不友好,要想在其中求得一席生存之地,就离不开我们每个人的积极努力与付出,最大程度地利用好地球有限的资源,即工作是我们安身立命的根本;②任何人都不是一座孤岛,都离不开与周围同胞的协作共谋,因此,学会交往,本着同理、体恤、包容、互惠的态度开展合作,才是人类文明得以持续进步的基石;③人分两性,人类的繁衍生息有赖于男女两性妥善解决婚恋问题,进而组建家庭、默契合作、生养子嗣,从而确保人类这一物种得以薪火相传、永世延续。阿德勒认为,家庭环境、童年经历、学校教育、择业、婚恋、子女抚养,共同构成了人生的完整链条,其中任何一个环节的失误或疏漏,都可能导致上述三大问题解决过程中的偏差,进而对达到“自我实现”这一终极诉求构成严重负面影响。

经过改革开放四十年,经济、技术飞速发展的中国,正经历社会、文化转型期的迷茫与阵痛。传统伦理道德与精神文化沦落所带来的迷失,社会阶层分化、择业困难、青年上升通道狭窄

所导致的心理失衡,家庭教育、学校教育领域传统观念所面临的冲击,巨婴、妈宝男(女)、婚恋及职场失败者广泛存在的社会现实,无一不在刺痛着不确定时期人们脆弱、敏感的神经。《活出生命的意义》虽然成书于19世纪初叶,但对当下的中国依然具有极为重大的现实启示意义。举例而言,随着中国计划生育政策的调整与“二孩”政策放开,如何帮助早已习惯了家庭“C位角色”的独生子女调整心态、修正积习既久的人生做派,继而处理好与“潜在的争宠竞争对手”之间的关系,无疑是家庭教育中亟待解决的问题。阿德勒独创的关于子女排行次序对其心理发育及人生做派形成影响的分析,想必可以为焦灼的父母提供一些有益的借鉴与启迪。

就文本风格而言,《活出生命的意义》虽是学术作品,但作者全然摒弃了当下很多同类作品堆砌数据、贩卖概念、生编硬造术语的陋习。相反,阿德勒结合自己从事心理咨询、心理治疗的实践经历,娓娓道来,行文自然流畅,以细腻的观察和洞悉入微的剖析,直指各类心理问题的根源。也正因此,作品具有较高的可读性,既可作为心理咨询及治疗从业者的职业操作指南,也可作为个体心理学领域的普及读物。

最后,译者希望就翻译的角度赘述几句。长期以来,市场对国内翻译作品,尤其是学术性翻译作品多有诟病。一方面,业内人士指责非专业人士缺乏专业知识,因而翻译出来的作品常有术语不规范、逻辑混乱,甚至不知所云之虞;另一方面,读者又常常指责专业人士语言能力欠佳、文字表达能力捉襟见肘,因而翻译出来的作品拗扭滞涩,不忍卒读。鉴于此,译者在本书翻译过程中力求将两者相结合,兼顾内容准确性及译文可读性,既不因

文害义,也不为义舍文。总体而言,我们的理念是在不歪曲原文核心信息的前提下,尽可能采用归化策略,以适应中文读者的阅读习惯及语言审美感受。当然,鉴于译者专业知识所限,理解、表达方面难免存有疏漏。不当之处,还望读者及专家不吝指正。

感谢本书责任编辑北京大学出版社陈静女士细致、耐心地审阅译稿;感谢赵粉平女士在我们翻译过程中所做的大量资料查阅、技术支持工作。

柴晚锁
2019年5月



谨以此书献给人类大家庭，愿每一位成员
都能从中学会更好地了解自己。



目 录

1

第一章 绕不过的问题： 生为何来？

既然我们所赋予生命的意义既可以成为自己人生一辈子的守护天使，也可以成为催命恶魔，那么，这些意义又是如何形成的？有哪些区别？如果出现了重大疏误，又该如何修正？清楚了解并回答上述问题变得至关重要。这正是心理学研究的范畴。

21

第二章 永恒的无解之谜： 意念VS肉身

心理学的研究范畴，就是探讨每个人所拥有的各种表情以及行为表征背后包含的意义，从中找到实现其终极目标的密钥，并将之与他人的终极目标进行对比。

44

第三章 世人皆有争强心—— 自卑感与优越感

“自卑情结”是个体心理学最重要的发现之一，如今近乎人尽皆知。很多流派的心理学家都采用了这一术语，并将它应用于从业实践中。



65

第四章 蓦然回首， 它在最深处——童年 记忆的影响

早年记忆的意义尤为重大。首先，它们能够揭示一种生活做派最原初、最简单的表现形式。通过这些记忆，我们可以判断一个孩子小时候是娇生惯养还是没人疼爱，他在合作方面受过何种程度的训练，他乐于与什么人合作，他曾遇到过什么样的问题并如何应对。

86

第五章 心有千千结—— 梦境分析

做梦的目的就在于支持生活做派，顶住来自常识情理的压力。由此我们便得出一个很有意思的视角：假如某人面临一个问题，但又不愿意按照常规情理思路来解决它，就可以求助于梦，借助梦里所唤起的情绪，寻求对自己的态度的认可与支持。

111

第六章 并不总是风平浪静的港湾—— 家庭环境的影响

无论身在何处，人们所追逐的目标似乎都不外乎成为征服者，战胜、超越他人。这一目标是童年早期培养的结果，其根源在于童年时对家庭不平等地位的认识以及其导致的对峙和竞争态度。如果我们希望克服这些弊端，就必须首先培养孩子良好的合作意识。

145

第七章 没有与世隔绝的象牙塔——学校教育的影响

教育所面临的最大挑战不是来自孩子自身的局限，而是来自他自以为存在的局限。我们关注的焦点应该是提高孩子的勇气、增加兴趣并清除限制，而这一限制，其实不过是他本人基于自己对人生的解读而主观设置的局限而已。

169

第八章 谁的青春不波澜？——青春期问题

几乎对于每一个孩子而言，青春期都意味着一件事，且其意义远超其他一切，那就是：他必须证明自己不再是个孩子。

183

第九章 切莫让好胜心用错了地儿——犯罪及其预防

为什么罪犯往往都出自于那些在早年生活中曾背负过重压力的孩子，或者出自于那些自幼娇生惯养和被溺爱宠坏的孩子中间。

223

第十章 工作不只是迫于生计——职业选择

回避就业、朝三暮四、懒散等错误的就业观，其根源也可以追溯到童年早期。

236

第十一章 人生不是一座孤岛——个体与社会

生而为人，我们唯一的要求，同时也是最崇高的赞誉，莫过于人人都成为一个可靠的工作伙伴、一位亲密的朋友，成为婚姻家庭关系中一位值得信赖的伴侣。如果用一句话来概括的话，或许可以这样说，他必须以实际行动来证明：自己无愧于“人类同胞”这一称号。

248

第十二章 平等、合作——婚恋生活维稳剂

在婚恋关系中，实现一个人最完整、最崇高的价值，最有力的保障法门只能是一夫一妻制。



第一章

绕不过的问题：生为何来？

一切正确的“生命意义”都有一个共同的标志，也就是说，它们都具有公众通用意义的属性：这种意义可以被他人共享、接受和认同。

人类生活在充满意义的世界里。我们的经历中不可能存在纯粹的客观情境；客观情境之所以能够成为经历，无一例外是因为它对人类而言具有某种特殊的意义。即便从其根源来说，我们的经历也会受到我们作为人类的根本目的的制约。“树木”意味着“与人类存在某种关联的树木”，“石头”意味着“作为人类生活中一种因素的石头”。假如有人想要刻意逃避意义，让自己仅仅彻底投身于客观情境之中，那么他的生活将会非常不幸：他将让自己孤立于其他所有人；无论对自己，还是对其他任何人，他的一切行为都将变得毫无用处。总之，其行为将显得毫无意义。因此，没有哪一个人能够逃离意义。我们对现实的体验，无一例外地总是通过我们所赋予它的意义而得以实现。我们所体验的现实不是现实本身，而是我们所理解和解读的现实。因此，我们可以自然而然地揣测，这一意义将始终或多或少地存在缺憾，甚至永远不可能达到全然正确的程度。所谓“有意义”的世界，也就是充满缺憾、充满误会的世界。





假如我们找个人问问：“生命的意义是什么？”他很可能不知从何作答。多数情况下，人们很少会费心考虑这一问题，也很少尝试去寻找、构思其答案。的确，这一问题与人类历史一样悠久古老。当今时代，我们时常听到年轻人（当然也包括老年人）失声感慨，苦苦追问：“人生究竟是为了什么？生命的意义何在？”然而，可以基本肯定地说，他们通常都只是在遭遇挫败时才会发此感慨。只要一切顺风顺水，面前不存在什么艰难的挑战，这一追问断然不会出口。恰恰是通过其行为表现，每个人才不可避免地以各自的方式提出并回答了这一问题。如果我们选择闭耳不听其言而只观其行，将不难发现，每个人都有自己的“生命意义”，他所有的一切，包括其体态、态度、动作、表情、行为举止、理想志向、生活习惯以及性格特征等，都无一例外地与这一意义一脉相承。他的行为仿佛表明，他似乎有十足的把握，对自己关于生命的某种解读笃信不疑。从他的一切行为举止中，隐约流露出他对自身及周围世界秘而不宣的一种思量和观照，或者说是一种决断：“我是这样，世界是那样”，从而为他自己、也为生命赋予了各自的意义。

世界上有多少人，他们所赋予生命的意义也就有多少不同种类，而且，如我们在前文所揣测，每一种意义中都或多或少地存在瑕疵或疏误。没有哪个人持有对生命意义的终极判断。我们甚至可以说，任何意义，但凡有其一点点用途，就不能被认定为绝对错误。所有的意义，都不过是这两个极端之间的变量。不过，从所有这些变量之中，我们可以甄别出，某些回答相对较好，某些却不那么尽如人意；某些瑕疵相对微不足道，某些则失于偏颇。我们可以从中归纳出，相对较好的意义之间有哪些共



性,相对欠缺的意义之间又有哪些不足。由此,我们将得到关于“生命意义”的一种科学理解,一种关于正确意义的共同衡量标准,一种有助于我们直面人类所依赖的、现实的意义。在此,我们必须牢记,“正确”意味着对人类而言正确,对人类的宗旨和目标而言正确。除此之外别无其他任何真理;即便存在其他真理,也与我们毫不相干;我们或许永远无缘了解它,因此也就谈不上任何意义。

每个人都离不开三种重要的纽带,而这些纽带恰恰是他所必须关注并负责的。这些纽带共同构成了他的现实世界。他所面临的一切问题都与这些纽带相关。他必须持续不断地对这些问题做出回应,因为这些问题在一刻不停地拷问着他。这些回应将向我们展示他关于生命意义的个人见解。上述纽带中的第一种在于:我们生活在地球这个可怜的星球表面,而不是生活在其他地方。我们只能在自己所栖息的环境允许和可能的条件下寻求发展。从身体和意念方面,我们都必须在确保自身生命延续、确保人类长远存续的前提下发展。这一问题是我们共同面对的挑战,需要每个人都给出自己的答案,不容任何人逃避。无论我们采取什么行动,都是自己对人类所置身其中的环境的回应,体现了我们对什么必要、什么合适、什么可能、什么值得等一系列问题的判断。每一个答案都受如下客观事实的制约,即我们属于人类,而人类是栖居在地球这个星球上的生灵。

接下来,如果我们考虑到人类生理机制的脆弱以及所处环境的凶险,将不难做出判断:为了自身生存,也为了全人类的福祉,我们必须用心巩固和强化我们的答案,看得更远,考虑得更广。这就好比我们面前摆着一道待解的数学题,我们不能毫无



章法乱做一通，也不能靠胡猜乱想，而是需要动用手头一切可用资源进行系统的剖析。我们不可能找到一个完美无瑕、恒久成立的答案，尽管如此，我们仍需发挥全部力量，去探寻一个近似标准的答案。我们必须持续不断地努力，探索更加理想的答案，而且，这一答案始终不能背离一个基本事实，即我们生活在地球这个可怜的星球表面，这一位置有利有弊。

由此我们来到第二种纽带。我们并非“人类”这一物种中唯一的成员，周围还有其他同类，我们的生活与他们存在关联。鉴于个体自身的脆弱和局限性，任何人都不可能独善其身。假如他尝试孤身一人单打独斗去应对自己的问题，难免殒命险境，这不仅无法延续自己的生命，更无法延续人类的生命。每个人都始终与他人须臾不可分隔，因为每个人都有自身的弱点、不足和局限。为了自己的福祉，也为了全人类的福祉，联合与结盟才是最大的进步。因此，关于生命问题的每一项答案，都必须观照这一纽带，必须基于如下客观事实：我们生活在彼此关联的环境中，孤身求生注定要消亡。假如有希望幸存，那么连我们的思想情感也必须与以下至尊无上的问题、宗旨及最终目标相协调，即：与同胞合作，使自己的生命以及全人类的生命在这个星球上得以延续。

此外还有第三种纽带将我们相互联结。人类有两个不同的性别，个人以及群体生命的维持和延续必须考虑这一事实。爱恋、婚姻方面的问题就属于这一纽带层面，男人、女人谁都不能回避，都需要给出自己的答案。面临这一问题时，一个人无论做出什么选择，那都是他的答案。人们尝试解决这一问题的方式多种多样，他们的行为无一例外地可以反映出其所秉持的理念，

