

自卑与超越

Alfred Adler

「奥」阿弗雷德·阿德勒◎著

李青霞◎译



看书扫这里

和阅读方式：编辑短信

搜自卑与超越发送至10658080

手机也能随时随地阅读本书

WHAT LIFE SHOULD
MEAN TO YOU

个体心理学创始人巨著



吉林出版集团股份有限公司

自卑与超越

Alfred Adler

[奥]阿弗雷德·阿德勒 著

李青霞 译



吉林出版集团股份有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥)阿德勒著;李青霞译. — 长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2015.11

书名原文: What life should mean to you

ISBN 978-7-5534-9226-1

I. ①自… II. ①阿… ②李… III. ①个性心理学
IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第262454号

自卑与超越

著 者 [奥]阿弗雷德·阿德勒

译 者 李青霞

责任编辑 王平 齐琳

特约编辑 李异鸣 杨肖

封面设计 蜗牛的窝

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 14.75

版 次 2015年12月第1版

印 次 2015年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-81282844

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

ISBN 978-7-5534-9226-1

定价: 36.00元

版权所有 侵权必究

译者序

阿弗雷德·阿德勒（Alfred Adler, 1870—1937）出生于维也纳郊区一个中产阶级犹太人家庭，然而，富裕的家庭环境给他带来的并非快乐的童年，而是不幸和磨难。他在幼年时期便患上了佝偻病，看上去又矮又丑，这致使他在兄弟们之间感到非常自卑。不幸远远还未结束，在5岁那年，他又患上了几乎致他丧命的肺炎。这一切都让阿德勒的生活笼罩着恐惧和悲伤。然而，也正是童年时期的种种经历，让阿德勒在很小的时候就下定决心做一名医生，以便“与死亡作斗争”。

最终，生活的不幸并未让阿德勒消沉下去，他凭借自己超人的毅力赢得了众人的赞许。1895年，他获得了维也纳大学医学博士学位，并成为了一名医生。由于对性格心理特征的特殊兴趣和关注，阿德勒水到渠成地进入神经病学和精神病学领域。此后，他凭借着对人性特征超常的洞悉能力，在此领域如鱼得水地施展着才能，并写下了《缝纫业健康手册》和《器官自卑感及生理补偿研究》等著作。

1900年，阿德勒阅读了弗洛伊德的《梦的解析》一书，对书中的观点颇为赞同，并与弗洛伊德结下了深厚的友谊。1902年，阿德勒受弗洛伊德之邀参加每周举行的研讨会，后又加入了心理分析社团，成为一名积极活跃的社团成员，并参与编辑《心理分析学报》。接着被弗洛伊德任命为接班人，担任维也纳心理分析学会主席。但最终由于

观点上的不合，两人矛盾日渐显露，分道扬镳。

之后，阿德勒率领其追随者一同成立了“自由心理分析研究学会”，并自称其研究为“个体心理学”。“个体心理学派”是阿德勒与同事对自己所创新学的命名，之所以用“个体”这个词，主要是为了强调个性的唯一性和不可分割性。

一战期间，阿德勒也曾在奥国军队中当军医，战争结束后退役。随后他在维也纳开始从事儿童心理学的辅导工作，同时将他的专业技能向大量专业和非专业的人士进行展示和传授，从此声名大振。

随后阿德勒他开始到各国游历，到处讲学。1926年，他抵达美国，并受聘于哥伦比亚大学；1932年，受聘为长岛医学院教授；1935年，在美国创办了国际个体心理学学刊；1937年，受邀到欧洲讲学，终因疲劳过度、心脏病突发离世。

阿德勒一生为人类的个体心理学做出了巨大的贡献并取得了卓越的成就，其留下的大量著作为后世研究个体心理学提供了便利。值得我们关注的是，他的理论是否能被事实证明对社会有所贡献和价值，并有助于营造人人平等的环境氛围，让每个人都能意识到在某些方面自己虽与他人有所区别，但在人格和尊严上与他人是平等的，然后在实际工作上能充分发挥各自的潜能。

阿德勒先生虽然离开我们已经数十年，但是我仍然希望读者潜心阅读他的文章，并希望读者能够从中获益。

由于翻译水平有限，译作中难免有瑕疵，望大家见谅。

李青霞

2012年2月15日



目录

第一章 生活的意义

- 002 人生的意义
- 003 人生必须面对的三大问题
- 005 社会情感
- 009 童年对人生的影响
- 014 梦对早期记忆的影响
- 016 合作的重要性

第二章 心灵和肉体

- 020 心灵和肉体的联系与冲突
- 027 情感的作用
- 033 身心的不同特征

第三章 自卑感与优越感

- 038 自卑心理
- 044 对优越感的追求

第四章 早期的记忆

- 054 个性塑造

056 早期记忆的作用

第五章 梦

072 梦的解析

073 弗洛伊德对梦的观点

075 个体心理学对梦的研究

082 梦境分析

第六章 家庭的影响

092 母亲的作用

098 父亲的作用

104 偏爱孩子还是平等对待

108 家庭中的排行

第七章 学校的影响

118 教育的变革

119 教师的角色

123 课堂里的合作与竞争

126 先天因素与后天培养

129 个性发展

132 对教学工作的观察

第八章 青春期的引导

136 青春期的特点

137 自我挑战

138 青春期问题

143 青少年性心理健康

第九章 犯罪及预防

- 150 了解犯罪心理
- 159 犯罪的类型
- 166 合作的重要性
- 169 合作的早期影响
- 172 如何解决犯罪问题

第十章 职业问题

- 182 平衡人生难题
- 184 早期培养
- 190 影响择业的因素
- 191 解决之道

第十一章 个体与社会群体

- 194 增进合作
- 196 兴趣缺失与沟通障碍
- 202 社交兴趣与社会平等

第十二章 爱情与婚姻

- 206 爱情、合作与社会兴趣的重要性
- 209 婚前准备
- 213 婚姻中的合作
- 217 友情是婚姻的保证
- 218 维护婚姻幸福
- 225 **附 录** 阿德勒生平简介

第一章

生活的意义





人生的意义

人类生活的世界是丰富多彩的。人类体验事物一般不会抽象进行，而是以自身的角度去观察，最初“经验”的产生亦是如此。例如：“木头”的含义与人类有关，而“石头”也是“人类生活的要素”。可悲的是，有的人总是排除事物的意义而去思考周围环境，表现为：孤立自己，脱离同类，其所作所为于己于人皆无益处。总而言之，人的存在无法脱离生活的现实本义，自我封闭的行为毫无意义。体验现实的人只有将现实放大到人生和生命存在的高度，来解读其意义和价值，而不是局限于事物本身。因此结论应当是：这种意义总有遗憾和缺陷，当然也不可能永远正确。因为，这个看似饱含意义的世界的一大特征就是充满了各种谬误和荒诞。

如果你向人问道：“人生的意义到底是什么？”多半都不知如何回答。多数人都不想自寻烦恼，更不愿探求问题的本源。但是，从古至今，这种问题一直相伴在人类的左右，直至今日，也有人时常提起，无论年长或年幼，有时还会被问道：“人为什么而存在？”“人生的含义是什么？”客观地说，只有在人们遇到某种困难和挫折的时候才会问诸如此类的问题。相反，那些人生之路平坦顺畅、几乎没有遇到过困难的人，大多不会产生这个念头。但是，这些问题在我们的人生经历中总是不可避免的，我们也必须直面应对。我们发现对人生的某种解读似乎影响着人的行为举止，每个人在言论之外的行动上，都在对“人生意义”进行不同的诠释，而且此意义与其观点、态度、举止、表达、癖好、志向、习惯以及性格特征的表现是一致的。也就是说，先对世界和个人进行总结，然后暗暗

贯穿于每个人的行为之中。“我是这样，宇宙是那样”就是思考得出的结果，是对自己和所理解的人生意义的一种判定。

如前所述，对人生意义的解释不一定全部正确，但有多少个人就会有多少种理解。其绝对意义上的“正确真理”是什么则无人知晓，因此只要是相对有效的任何解读，就不能判定是“绝对错误”。其实正是在这两个极端之间，包含了人生意义的全部内容。然而，我们可以分辨这一区间中的不同点位哪些有效，哪些次之；哪些是小错，哪些是大错。从中可以发现，较好的解读是大同小异、不约而同的，相反那些不尽如人意的解读则总是难掩其伪。如果能从中得出普遍的标准和意义，则对揭开有关人类问题的现实之谜很有帮助。同时，必须牢记这个真理的标准是相对人类目的而言，是相对真理。此外，无其他绝对真理存在，即便还有，也与人类无关。因为我们根本无从了解掌握绝对真理，所以它对人类而言，也没有现实意义。

人生必须面对的三大问题

人生所面临的所有困难或问题，都源自于在生活中受到的三大制约。因为这三种制约构成了人生和现实的内容，并且经常使人们遭受困扰，还迫使人们作出应答和处理，所以每个人都必须予以重视。我们可以从对这些问题的不同解答中，看出每个人对人生意义的解读。

第一种制约：我们必须生活在这个小小的星球（地球）上，除此别无选择。人类与地球上的各种资源必须共存，尽自己最大的能力善待地球。身心健康也是我们不可忽视的，因为这是延续地球生命的重要因素，同样也能使人类得以延续。这是我们都不得不面对的问题，人人都需要迎接其

挑战。不管我们做什么事，都是对人类生存状况的解答，我们可以从中知道哪些是必需的、适当的、可能的或希望的。但是不管何种回答都必须考虑到一个事实——我们是人类体系中的一部分，我们共同生活在地球上。

这就如同我们不能对一道数学题妄加猜测，而必须全力以赴地求出答案一样，我们为了全人类的美好未来，也要对人生的问题重新做出回答，其中重要的是使观点既富有远见又相互关联。这是从人类自身的弱点及其可能造成的潜在危机来考虑的。当然，我们的答案不会完美，但是必须尽我所能地找到最佳答案。此外，所有的答案都必须考虑到人类正在为地球所困扰，我们的生存质量必然与地球带给我们的福祸紧密相连。

接下来是第二种制约：我们每个人都必须与周围其他人相互关联，任何人都是人类体系中的唯一成员。一个人无法单独达成目标，这是由人类个体的弱点和局限所决定的。一个人如果独自孤单地生活，自己面对一切，最终只会走向灭亡。他不但不能继续自己的生活，还无法使生命得以延续。正是因为人类所共存的弱点、缺点和局限性，所以总要与他人团结在一起。我们如果想继续生存，对人类和社会作出最大的贡献，就必须与人联合，共同发展。要想寻求人生的答案就不得不考虑这一约束，我们必须想到：我们和他人是相互联系的，如果只剩一个人，将无法继续生活。如果想延续自己的生命，我们就必须让自己的情感和这个问题的目标相适应。

第三种制约是：人类有男有女。这同样是个人和社会得以维系必须考虑的问题。一生中谁都无法绕开爱情和婚姻这个问题，不管男女。当面对这个问题时，我们应该怎样做，就是对这个问题的诠释。遇到问题，人们想象的方法往往多种多样，但是却总以为自己采用的具体措施才是最佳方法。

由此三种约束出发，又引申出三个问题：第一，既然我们的星球上的

自然资源有限，那么我们到底怎样做才能让人类获得永存；第二，在茫茫人海中，我们应该怎样给自己定位，才能达到与人合作、共同发展的目的；第三，如何进行自我调整，以适应“人类两种性别”和“人类的延续依赖于两性关系”这一生存要求。

个体心理学发现人类的所有问题都可归于三类：职业、交际和两性问题。每个人对生活意义作出各自的理解时，都精准地揭示出人们对这三个问题的不同回应。举例如下：假设一个人完全没有爱情生活或遭受了挫折，并且在工作上也表现得很平庸，还不喜欢结交朋友，感觉人际交往是一件令人痛苦的事，造成交往范围十分狭小，从他在现实生活中作出的自我定位和约束，似乎可以得出这样的结论：“我是为活着而活着，所以要让自己免受伤害，以保证平安无恙，因此，自我封闭以减少社会交往成为首选。”看得出，他把活着视为一件艰难且危险的事情，最后只有现实失败接连不断，而且生存机会越来越少。

不妨再假设另外一个完全相反的例子：一个人交友广泛，人脉极强，左右逢源，事业有成，而且爱情生活和睦甜蜜。我们则可以定义为，此类人视“活着”为一个创造的过程，于是他的生活中充满了各种机遇，其间出现的困难反而使他具有了超凡的勇气，因为在他眼中任何困难都可以克服。这就说明：“真正的人生是懂得关注他人、让自己成为社会大家庭中的一员，并积极地人类的福祉作贡献。”

社会情感

由上文可见，对人生意义的解读不论正确还是错误，都可从中找到一些共同点。精神病人、罪犯、酗酒者、问题少年、自杀者、堕落者、妓女

等人之所以容易失败，是因为他们在处理职业、社交和两性问题时，从不寻求他人的帮助，他们对社会生活没有兴趣并缺乏安全感。在他们心中，人生的意义就是以自我为中心，他们的个人理想其他人根本无法从中共享。他们如果取得了所谓的成功或实现了某种理想，实际上也只是一种虚无的优越感，这种自我满足和陶醉，也只有对他们自己才有意义。

例如，手中拥有武器的罪犯感觉自己很强势，无人能敌，显而易见，他们在利用武器为自己壮胆。但是对我们而言，一件武器并不能让此人的身价得以提高，所以不免有些可笑。其实，自我意义就是没有任何意义。真正的意义是从与人交往中体现出来的，一个人的意义是没有任何用处的。每个人都在力争与众不同，但如果并不明白自己的成功和卓越是建立在为他人作贡献的基础之上，那么错误就难以避免。人生的理想和行为与此同理，其唯一的意义就在于对他人是否存在意义。

再讲一个关于某小教派教主的故事。有一天，教主将所有的信徒都聚到一起，说下周三就是世界末日。信徒们都对此信以为真，于是赶紧变卖家产，然后抛开所有世俗和牵挂，在莫名的情绪中等待灾难来临。可是星期三悄悄过去了，却没有发生任何异常。信徒们在星期四一大早便找到教主，向他讨要一个说法。人们都说：“看看你把我们愚弄到什么地步了！我们放弃了所有的生存保障，逢人便说周三是世界末日，我们从未在意别人那轻蔑的目光，而是反复强调信息的真实性。如今星期三已经过去了，这个世界不是依然如故吗？”这个所谓的预言家却以个人的理由逃避着他人的谴责，他狡辩说：“可是，我所说的星期三与你们想到的星期三并非一回事呀。”这个故事说明，一个人认为的事实并不能成为真理。

所有“人生意义”的真正标志是具有普遍性的，即可以与他人共享、绝大多数人可以接受的共同意义。在日常生活中，人们可以从看出所发

生之事具有的共性。大众口中的天才虽然是极少数，但是只有他们被大众认为与众不同时，才会被冠以这样的称呼。由此可见，人生的意义即“对整体作出贡献”。在此，我们并非说说而已，而是看重其最后结果。每一个面对困难毫不退缩的人，其意识中好像都明白人生的真谛在于对他人产生兴趣并与他人合作。他所做的每一件事都会被他人所关注，即使遇到困难，他也从来不会将解决的办法建立在伤害他人的基础上。

如果我们说人生的意义在于贡献并与他人不断合作，也许有人会对此产生疑问。因为对于大多数人来说，这是一个全新的理念。他们不禁会问：“如果一个人总是以他人利益为重，让自己向他人贡献，那么我们的损失会有多严重？我们自己的事又该如何去做？难道不应该有一部分人为了自己的发展而先考虑自己的利益吗？我们保护别人的前提不应该是先保护好自己吗？”

这样的观点大错特错，此类问题也不能称为问题。如果一个人以他对人生意义的认知和理想，并且加上他的全部情感，向他的人生目标努力，他必然会沿着最能体现其人生价值的道路发展。同时，他还会为了实现目标而不断改变自己，逐渐形成一种社会使命感和责任感，并在实践中让这种感情逐步迈向成熟。人的目标一旦建立，随后便会开始自我管理。只有此时，他才会意识到要解决怎样的人生问题，才会不断使自己得到提高和发展。比如在爱情和婚姻中，如果我们想让对方感受到幸福和快乐，就会极力表现自我，将全部关心投入到对方身上。如果我们只是按照自己的性情去发展，而不顾对方的感受，那么所得的结果一定是：我们变得趾高气扬，让人厌恶。

我们还可以从中悟出一点，即人生的真谛就在于奉献与合作。如果我们仔细观察祖先给我们遗留下来的东西，会发现什么？那些都是他们对人

类的贡献。除了我们所能目睹的有形资产——土地、道路和建筑，还有很多无形的资产，即他们以哲学、科学、艺术的形式对生活经验的总结，以及传达给我们的各种生活技能。这一切的一切，都是他们为人类作出的贡献，然后让我们代代相承。

那么，另外那些拒绝与他人合作，对人生意义另有理解的人，那些总想着“我应怎样逃避生活”的人呢？他们留下了什么？他们没有给人类留下任何有益的东西。他们不但人已经死去，就是人生价值也没有得到任何体现。对于那些认为自己一生从不需要与人合作的人来说，就好像地球早就对他们有所安排，给出他们最终的判语：“你一无是处，在这里，你的憧憬、你的奋斗、你所崇尚的价值观，还有你的思想和灵魂都没有用处。人类不需要你，任何东西都不需要你。你不配活着，没有人希望你在这里，滚开吧！快点去死，从此消失吧！”在现代文化中这种自我观念已有所淡化，但我们还是会找出许多欠缺之处，所以也必须以为人类谋取更多福利为前提，去继续改变它。

千百年来，很多人都懂得这个道理。因为他们懂得了人生的意义在于对全人类的贡献，所以他们开始让自己关心和帮助他人。特别是那些有着宗教信仰的人，我们都可从中看到一种普度众生的思想。世上所有的重大运动都想增加人们的利益，而宗教正是朝此方向发展的主流之一。但是，人们却常常误解了宗教，因为人们认为他们除了做一些普通的事外，根本没有作出其他任何有益的事。从科学的角度来说，个体心理学也得到了同样的结论。但是我想它还会继续向前迈进。科学在提高人们对人类的贡献方面，会起到更大的作用，这种作用是其他方法所不能及的。我们入手的角度虽然不同，但是目的却一样：为人类取得更大更有益的贡献。

我们对于人生利益的理解似乎已经成型：它不是我们的福神，就是一

个催命鬼。所以，我们亟须了解人生的意义形成的原因和其划分的依据，并及时纠正这种错误的方法。这些属于心理学的研究范围，其与生理学、生物学的最大区别就是：它能利用我们对意义的理解，来影响人类的活动以及人类的发展趋向，从而让人类更幸福。

童年对人生的影响

从我们刚刚出生那一刻起，就开始了对“生活的意义”的探索。就算是孩子，也想弄清自己的力量和自己在周围环境中的地位。在儿童发展的前五年，已经具备了一套固定的行为模式，即他们以怎样的方式和方法去对待一切事情。此时，他们对于自己和社会所向往的发展模式已经有了深层次的概念。此后，他们就会利用自己对社会和自我的看法来关注整个世界。因为在儿童时期还不知道何为社会经验，所以需要有人对他们加以诠释，这样就逐渐赋予了他们生活的意义。

对孩子们而言，即使对意义的认知已经偏离正轨，即使他们所采用的处理方式还会带来接二连三的错误，他们也不会改变。只有他们重新检讨，对自己的认知加以改正，才会使他们对于人生意义的理解得到改变。有时，犯错带来的严重后果会强迫性地驱使他们改变自己对人生的认识，然后完善自我。但是如果没有任何方面的压力，他们就不会意识到其中的谬误，还会执着于错误之中，以至于结果无法收拾。一般来说，要想让自己对人生的认知走向正确的轨道就要接受专业的心理学人士的指导，他们可以帮助我们找到错误的根源并探寻到正确的人生意义。

人们在儿童时期的情境有多种解释方法，童年的不快乐很可能被赋予