

# 自卑与超越

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒◎著

马晓娜◎译



WHAT LIFE  
COULD MEAN  
TO YOU

…………… 不是“世界”复杂 ……………

而是“你”把世界变复杂了

勇敢面对生活，绝不放弃努力寻找生命的意义

慢讀  
SLOW READING  
MA XIAONA

# 自卑与超越

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒◎著

马晓娜◎译



WHAT LIFE  
COULD MEAN  
TO YOU



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越 / (奥)阿德勒著;马晓娜译. —北京:  
北京联合出版公司, 2016. 4(2016. 6 重印)

ISBN 978 - 7 - 5502 - 7494 - 5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 069385 号

## 自卑与超越

项目策划 斯坦威图书



作 者 【奥】阿尔弗雷德·阿德勒

译 者 马晓娜

责任编辑 夏应鹏

策划编辑 康瑞锋 马晓娜

特约编辑 张倩倩

封面设计 异一设计

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

200 千字 880 毫米×1230 毫米 1/32 8.75 印张

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5502 - 7494 - 5

定价:39.80 元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线:010-82561773

## 前 言

### 阿德勒：超越自卑，找到生命的真正意义

阿德勒是个体心理学的先驱和代表。个体心理学与其他心理学流派相比，最突出显要的一点在于，它对人的研究是以个体为始，即首先关注个体本身的成长发展和人生历程。有趣的是，如果你对阿德勒本人的人生经历及其学说有所了解的话，你会发现其人的发展轨迹恰好印证了他所秉持的观点和理论。

阿德勒认为，每个人都有不同程度的自卑感，而优越感则是自卑感的补偿。但自卑感的存在并不是一件坏事，因为它激励了人不断追求卓越，克服自身的障碍，在有限的生命空间内发挥出最大的价值。可以说，正是由于人类会有自卑感，才会有不断取得发展和进步的不竭动力。

与此相印证的是，阿德勒本人就是一个“先天发展不足”，

一开始就存在着极为强烈自卑感的人。阿德勒曾是一个直到四岁才会走路的体弱多病的儿童。他患有佝偻病，无法进行激烈的体育活动。但他并没有让身体上的缺陷压倒自己，相反，这刺激了他的上进心。

刚上中学的时候，由于他数学不好而被老师视为差等生，老师因此看不起他，并建议他的父亲让他去当一名制鞋工人。当然，他的父亲拒绝这样做，但此事也刺激了好强的阿德勒，促使他努力学习，在数学上有了很大进步。偶然的一个机会，他解开了一道连老师也感到头疼的数学题，成了班上的优等生，这更增强了他的自信心。阿德勒后来经常提到这件事，在不无自豪的同时，也启示人们：**人的潜力是没有局限的，更不是天生注定的，只要肯去挖掘，每个人都有成功和飞跃的机会。**这也是阿德勒个体心理学的一个重要原则。

在本书中，也在阿德勒所有的理论观点中，自卑与超越都是能作为代表的一个核心词组，而这也是与他整个的克服自卑、不断超越的生活风格和人生态度相一致的。

阿德勒在他的学说里，还特别强调了合作的重要性。他认为，人们总是追寻生命的意义，然而，很多人忽略了一点，那就是个人意义没有任何价值，真正的生命意义存在于个体与他

人的交互作用中。在此基础上，他发展了对于各种心理困惑和心理病症的成因的解释。他认为，这些问题的根源都在于没有培养出一种对于他人的兴趣和奉献合作的精神，或者人们只专注于目标，却使用了错误的达成目标的方式。这也是导致作为弗洛伊德学生的他与精神分析学最终决裂的最大的分歧。精神分析学以性驱力解释和说明一切，而在阿德勒的学说里，追求内在价值、拓展社会兴趣本身作为一种内驱力与一个人的情绪、认知、生活风格相统一。另外，关于对梦的解释和对童年记忆的探讨，我们也可以在本书中发现他与弗洛伊德学派的不同之处。

关于教育，阿德勒也着重强调一种“合作”的教育观，主张教育的目的就是为了让孩子们学会更好地合作。在此基础上他提出了现代的教育思想：“我们要教会孩子自立并为他人着想。应该教他们关于文学、科学和艺术的知识，让他们为人类文明的发展做出自己的贡献，而不只是习得工作技能而已。我们要让孩子们在平等、尊重、和平的境况下共同创造人类的文明。”这对于现代的家长、老师包括教育家们来说，也是值得学习和考虑的。

类似地，对于婚姻，阿德勒也持有一种平等合作的态度，

他反对传统要求的妻子对丈夫的顺从，认为婚姻的和谐要以夫妻双方的平等互惠为基础，夫妻二人都应该关心对方胜过关心自己，从而建立一种友好的伙伴关系。并且，爱和婚姻都需要合作，这不单单是为了双方的幸福，更是为了整个人类的幸福。

于是在阿德勒自己的婚姻里，他也竭力实践这种平等合作的关系。阿德勒的妻子是来自俄国的留学生罗莎，出生于莫斯科一个拥有特权的家庭，是个能说会道、擅长交际、也很能干的女人。但她突出的个性和热烈的有点社会主义意味的激情与阿德勒矜持而保守的贵族气质不太一致，这使得他们的婚姻最初常有摩擦。阿德勒在回忆录中说，男女平等这件事，说比做起来容易得多。但后来两人还是恩爱非常，白头偕老。这大概与医学博士特有的耐心、细腻的引导有关吧！他们生有四个孩子，三女一男，其中老二亚历山德拉和老三库尔特后来成为阿德勒学派的心理学家。

另外，如果我们耐心考察阿德勒从小生活的家庭背景，也可以从中找到一些他在本书中所阐释的理论的印证。比如，在有六个兄弟姊妹的家中排行老二的他对于孩子的出生顺序与性格形成之间的关系，就有着一套颇有启发性的观点。阿德勒的哥哥体格健壮，是个典型的模范儿童，而他自觉长得既矮又丑，

与长兄有一种激烈的对抗情绪。阿德勒喜欢交游，结交各种各样的朋友，在孩子们的游戏中也总是试图超过他的哥哥。母亲似乎偏爱哥哥，但阿德勒与父亲相处融洽。成年后的阿德勒在思考家庭教育的问题时，一定着重考虑了自身家庭环境对他的影响，由此他反对父母对个别孩子的偏爱，认为父母无论在何时，都要尽其所能对每个子女给予平等的关心和爱护，骄纵和忽视都会对孩子的成长带来不良影响。

心理学家阿德勒的毕生发展正是对其理论观点的最好的印证。这样一个肯努力修正错误人生信念的人，一个不肯服输坚持追求卓越的人，一个具有奉献合作精神的人，所把握的才是真正有意义的人生！



# 目 录

## 第一章 我们对于意义的追寻

- 002 1 生活于你的意义
- 004 2 生命中的三大问题
- 006 3 真正的生命意义
- 011 4 童年对人生的影响
- 017 5 童年记忆的重要价值
- 020 6 合作的重要性

## 第二章 心灵和身体

- 024 1 心灵和身体的联系与冲突
- 027 2 情感影响发展
- 039 3 身型、性格与心智

## 第三章 自卑与超越

- 046 1 自卑情结
- 053 2 追求优越感
- 057 3 设立有意义目标

## 第四章 童年记忆

- 066 1 理解记忆
- 069 2 关于早期记忆的六个案例
- 081 3 行为的根源——早期记忆

## 第五章 梦

- 092 1 关于梦
- 093 2 弗洛伊德学派与梦
- 095 3 个体心理学派与梦
- 100 4 梦的构成
- 105 5 典型的梦

## 第六章 家庭的影响

- 118 1 母亲的影响
- 126 2 父亲的角色和责任
- 132 3 为人父母

## 第七章 学校的影响

- 152 1 教育的变革
- 153 2 教师的角色
- 158 3 学校里的合作与竞争
- 162 4 天赋与习得
- 165 5 区分孩子的个性

## 第八章 青春期

- 174 1 青春期心理及生理特征
- 175 2 青春期的挣扎
- 180 3 青春期的性意识萌芽
- 184 4 正视青春期

## 第九章 犯罪及预防

- 188 1 犯罪心理
- 196 2 罪犯的类型
- 204 3 合作的重要性
- 214 4 如何矫治犯罪行为

## 第十章 职业问题

- 222 1 平衡生活的三条纽带
- 223 2 职业的早期训练
- 225 3 影响职业选择的其他因素
- 229 4 对待职业的态度

## 第十一章 个体与社会

- 232 1 宗教信仰
- 233 2 政治活动和社会活动
- 234 3 利己主义

- 241 4 过失犯罪
- 242 5 社交兴趣与社会平等

## 第十二章 爱与婚姻

- 246 1 爱、合作与社会兴趣的重要性
- 249 2 夫妻是平等的伙伴关系
- 258 3 不适合结婚的人
- 263 4 婚姻观与人生观

## 第一章 我们对于意义的追寻

WHAT LIFE  
COULD MEAN  
TO YOU

## 1 生活于你的意义

世界是丰富多彩的，对于每个人而言，世界从来不是客观的。

我们感知到的事物从来不是事物原本的样子，带着我们的经验认知去感知事物，得到的是经过我们的思维处理后的事物。世界即如此。所以，我们感知的不是世界本身，而是我们主观解释后的世界。比如，我们所说的“木头”意指与我们实际生活相关的木头，“石头”指的是作为我们生活要素的石头。可生活中偏偏有这么一类人，他们努力让自己生活于单纯的环境中，这样的结果是他将自己与世界隔离。所以，人不能脱离经验而存在，否则毫无意义可言。当然，我们所说的意义有时候也充满着荒诞和谬误。

如果我问你：人活着为了什么？我想你也给不出确信无疑的答案。这种追寻本源的问题往往让人矛盾而语塞，所以很多人避而不谈。可是，事物的存在并不会因为我们的忽略而消失，这种问题即使我们不去追问，它还是会存在的。今日，仍会有人，年轻人或年长者，提出或者被问道：人为什么活着？生命的意义是什么？相对而言，这样的问题更多出现在我们遭遇挫折时。当我们生活之路平坦、顺风顺水时，我们也不会自寻烦恼来考虑这种

问题。每个人对于生活意义的解读在其生活行为上都或多或少有所映射。所以，我们研究一个人的行为，包括姿势、态度、动作、表情、喜好、抱负、习惯以及性格特征等，在一定程度上可以捕捉到他对人生意义的解读。通俗而言，即一个人的行为可以反映出他的世界观，行为的语言貌似是：“这就是我，我就是这样子，宇宙也就是那样子。”这就是他对于自我和生命意义的解读。

每个人对于生命的意义都有着不同的理解。我们无法评判到底谁说的才是绝对正确的，但凡对于生命意义的解读相对有理，我们就不能判定为绝对错误。事实上，生命的意义正是存在于“绝对正确”和“绝对错误”的两端之间，这其中包含着每个人对于生命意义的理解。我们可以确定的是，这一区间上的哪些点更为正确，哪些点相对糟糕，哪些点错得多，哪些点错得少。然后，我们可以继续推论出：相对更好一些的解读包含哪些共同特征，那些不太如意的解读又都缺乏哪些东西。在此基础上，我们得出的普遍标准，将有助于探寻人类问题的真实。我们必须牢记：**真实是对人类的真实，对于人类目的的真实。除此之外，毫无真实可言。**

## 2 生命中的三大问题

每个人的人生不同，但所有人都需要铭记于心三大问题。这三大问题对于每个人都十分重要。可以说，这三大问题涉及了人生的主要内容，它们困扰着我们，让我们不得不去重视和处理。对于这三大问题的回答，可以折射出人们对于生命意义的解读。

**“我与地球”**：此乃第一问题。我们生活在地球上，依靠地球所提供的资源生存，除此别无选择。所以，我们需要善待地球，延续地球的生命；我们需要善待自己，延续自己的生命，只有这样，地球和人类才可以延续。这一问题，任何人都逃脱不了。所以我们的行为是对人类生存现状的最好解答，从中，我们可以了解到我们心中认为重要的、合适的、可能的、有希望的事情都是什么。而这些所有的解答都受限制于“我们是人类”“我们生存于地球上”这些事实。

为了全人类的美好未来，我们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，这就如同我们做数学题时努力求解一样。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。这个解答过程，受制于“我们居住于地球表



面，别无选择”这个事实，而且关联于生存环境所带来的种种利害关系。

**“我和他人/种族”**：此乃第二问题。任何人都是人类族系的一员，每个人必然要与他人发生关系。人类个体的弱点和局限决定了我们每个人都无法单独完成自己的目标。如果我们执意独来独往，独自面对一切，势必会走向灭亡。所以，如果不与他人发生关系，我们不仅不能独自正常生活，连生命都难以继续。这是我们所有个体所共有的弱点、缺点所决定的。因此，在追寻生命答案的过程中，我们不得不考虑这一问题：**我们生存于与他人的联系中，如果我们选择孤独，便等于选择了死亡。**

**“我和他”**：此乃第三个问题。这一问题涉及爱情与婚姻。人类有两种性别，男和女。任何人的一生都无法避开爱与婚姻这一问题。不论男女，面对此问题的做法都是对这一问题的阐释。解决一个问题的方法有好多种，但我们总会以为自己采用的方法就是最佳方法。

这三大人生问题可以具象为三个疑问：

第一，在地球的有限资源限制下，为了永存，我们应该如何工作？

第二，为了与人合作，共同发展，我们应该获得怎样的定位