

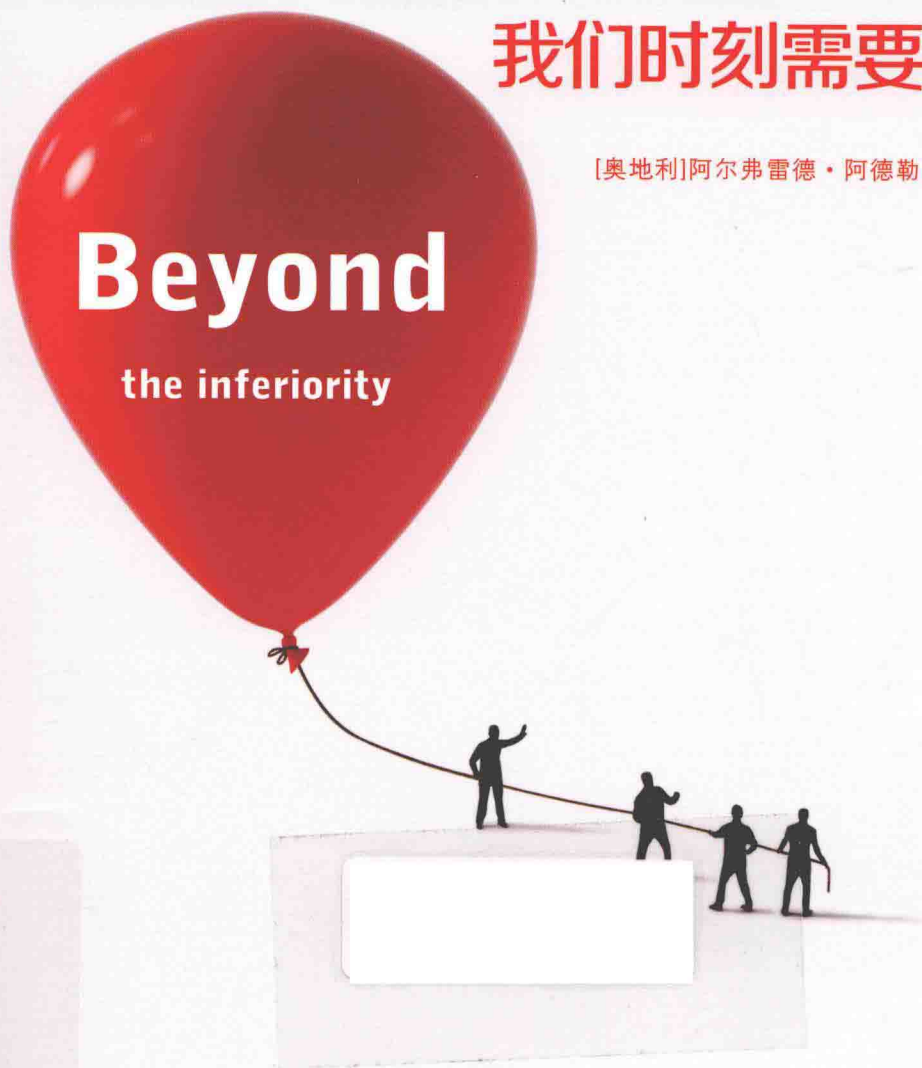
# 超越自卑

我们时刻需要合作

[奥地利]阿尔弗雷德·阿德勒 陈海涓 译

Beyond

the inferiority



超越自卑 (CTP) 自杀预防计划

湖北——, 湖南湖南, 湖南湖南 (及) 八章自杀预防

1. 1000, 1. 1000, 1. 1000

1-1111-11111-1-1111-11111

1. 1. 1. 1.

1. 1. 1. 1.



1. 1. 1. 1.

1. 1. 1. 1.

# 超越自卑

[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) 著

陈海涓 译

 中国出版集团  
 研究出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

超越自卑 / (奥) 阿德勒著; 陈海涓译. —北京:  
研究出版社, 2016.4

ISBN 978-7-80168-944-3

- I. ①超…  
II. ①阿… ②陈…  
III. ①个性心理学—通俗读物  
IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 057871 号

责任编辑: 陈侠仁

作 者: (奥地利) 阿尔弗雷德·阿德勒 著

译 者: 陈海涓

出版发行: 研究出版社

地址: 北京市东城区沙滩北街2号中研楼

电话: 010-64257481 (总编室) 010-64267325 (发行部)

网址: [www.yjchs.com](http://www.yjchs.com) E-mail: [yjchsfxb@126.com](mailto:yjchsfxb@126.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市金泰源印务有限公司

版 次: 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

规 格: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 17印张

书 号: ISBN 978-7-80168-944-3

定 价: 38.00元

## 导 言

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler），与弗洛伊德齐名的精神心理学大师。1870年出生于维也纳郊外，自幼患有驼背，行动不便，而他的哥哥却活蹦乱跳，非常活泼，这使得阿德勒觉得自己又小又丑，事事都不如哥哥。五岁那年，阿德勒患了一场几乎致他死命的重病，痊愈之后，他决心要成为一名医生。此后，他生活的目标就是克服儿童时期对死亡的恐惧，他在心理学上的很多观点都可以从他童年时代的记忆中找到蛛丝马迹。

1895年，阿德勒从维也纳大学医学院获得了博士学位。两年后，他与来自俄国的留学生蒂诺菲佳娃娜结了婚。在维也纳期间，阿德勒也和普通的维也纳人一样，经常到咖啡馆跟同学和朋友们一起饮酒作乐、谈天说笑。他友善谦和、不拘小节，因此跟三教九流的人都交上了朋友。

阿德勒熟读弗洛伊德的《梦的解析》，他认为这本书对于了解人性有着莫大的贡献。他曾经在维也纳一本著名的刊物上写文章对弗洛伊德的观点进行辨析，结果弗洛伊德写信给他，邀请阿德勒加入自己所主持的讨论会——有人因此而认为阿德勒是弗洛伊德的学生，其实大谬不然。两人在心理学发展史上的地位是并驾齐驱的，而且二人的

学术观点也迥然不同，但是阿德勒仍然在1902年加入了弗洛伊德的组织，并成为这一组织的领导人之一。在此期间，阿德勒受到弗洛伊德的赞誉，并继他之后成了维也纳心理分析学会的主席，同时兼任心理分析学刊的编辑。

1907年，阿德勒发表了有关由身体缺陷引起的自卑感及其补偿的论文，这篇文章使他声名大噪。阿德勒认为，由身体缺陷或其他原因所引起的自卑，一方面，有可能摧毁一个人，使其自甘堕落或激发精神病，但另一方面，也有可能使人发愤图强，力求振作，以补偿自己的弱点。例如富兰克林·罗斯福患有小儿麻痹症，但通过奋斗却最终成为美国总统。有时候某一方面的缺陷也会使人在另一方面求取补偿，例如尼采身体羸弱，但他弃剑就笔，写下不朽的权力哲学。诸如此类的例子，在历史上多得不胜枚举。

此后，阿德勒更加深刻地体会到：不管有无器官上的缺陷，儿童的自卑感总是普遍存在的，因为他们身体弱小，必须仰赖成人才能生活，而且一举一动都要受到成人的控制。当儿童利用这种自卑感作为逃避自己力所能及的事情的借口时，他们便会发展出神经病的倾向。如果这种自卑感在日后的生活中继续存在，它便会形成“自卑情结”。因此，自卑感并不是变态的象征，而是个人在追求优越地位时一种正常的发展过程。

此时，弗洛伊德认为阿德勒的观点是对自我心理学的一大贡献，但又觉得它未谈及本我和超我等部分，而且所谓的“补偿作用”也只是自我的一种功能而已。这是因为阿德勒的观点尚未形成一个独立的系统，等到阿德勒将“补偿作用”作为其中心思想进行宣扬时，弗洛

伊德便与他势同水火了。

起初，两人还彼此容忍对方，可是当弗洛伊德要求阿德勒登在其学刊上的文章要先接受荣格的检查时，两人便正式分道扬镳。弗洛伊德致信心理分析学刊发行人，要他把学刊封底上阿德勒的名字除掉，否则就把弗洛伊德的名字去掉！维也纳心理分析学会为了阿德勒的观点曾经开过许多次会，由于弗洛伊德和其他许多人的坚持，阿德勒的观点无法见容于心理分析学派，阿德勒因此率领一群跟随者退出了心理分析学会，另行组建了“自由心理分析研究学会”，并称其研究为“个体心理学”。

决裂之后，阿德勒摒弃了弗洛伊德泛性论的心理分析观点，他认为这是对性的迷信，并以社会的概念来解释男性的钦羨。他并不否认潜意识里动机的实在性，但是他却比弗洛伊德更重视自我的功能。他也不否认梦的解释有其重要的一面，不过他却认为梦是解决个人问题的一种方法，而不是像弗洛伊德那样，事事都用性来解释。例如俄狄浦斯情结的产生，阿德勒认为只是一个被宠坏的孩子对母亲的依赖而已。当然，性欲是存在的，不过它和饥饿、口渴一样，只有在追求优越地位时，这种生物学上的因素才能进入心理学的领域。

第一次世界大战期间，阿德勒曾在奥匈帝国的军队中服役，充当军医。之后，他又在维也纳的教育机构中从事儿童辅导工作。此时，他发现：他的观点不仅适用于父母和子女之间的关系，而且可以涵盖师生关系。

到1920年前后，阿德勒已经声名远扬。在维也纳，有许多学生和跟从者包围着他，他和他们一起度过了许多时光。然后，他周游各

国，到处讲学。1926年，阿德勒初抵美国，受到热烈欢迎。1927年，他受聘为哥伦比亚大学讲座教授。1932年，他又受聘为长岛医学院教授。1934年，阿德勒决定在美国定居。次年，他创办了国际个体心理学学刊。1937年，阿德勒受聘赴欧洲讲学。由于四处争聘，他有时甚至要在一天之内分赴两个城市演讲。由于过度劳累，他终因心脏病突发而死于英国阿伯丁市的街道上。

阿德勒一生著述颇丰，这部著作完成于阿德勒思想最为成熟的1932年，书中对阿德勒最主要的思想进行了阐述。由于译者水平所限，书中难免存在疏漏之处，尚祈读者不吝指正。

## CONTENTS · 目录

### 第一章 生活的意义 \_ 001

生活的意义在于对全人类产生兴趣并与之合作，为我的世界做出贡献。在赋予生活某种意义的时候可能会犯错误，当遇到问题时，我们应当不断努力，而不能将肩上的重担推给别人，不能口出怨言来博取关注或同情，也不能觉得非常丢脸而自暴自弃。

### 第二章 心灵与肉体 \_ 021

心灵的功能是决定动作的方向，所以它在生活中占据着主宰的地位。同时肉体也影响着心灵，因为做出动作的是肉体。心灵只能在肉体所拥有的以及可能被训练发展出来的能力以内来发号施令、指挥肉体的行动。

### 第三章 自卑感与优越感 \_ 043

每个人都有不同程度的自卑感，如果我们一直保持自己的勇气，就能以直接、实际而完美的唯一方法——改进环境，来让我们脱离这种感觉。优越感的目标是生活的奋斗，是动态的趋向，而不是绘在航海图上的一个静止不动的点。



第四章 早期的记忆 \_ 063

在所有的心灵现象中，最能暴露其中秘密的就是个人的记忆。一个人的记忆是他随身携带的，能够让他回想起自己的各种限制以及环境意义的载体。

第五章 梦 \_ 085

从科学的观点来看，做梦的人和清醒时的人都是同一个人，因此梦的目的也必须适用于这个一贯、统一的人格。梦是当前的现实问题和个人生活样式之间的桥梁，本来生活样式应该是不需要再强化的，它应该与现实直接进行接触。

第六章 家庭的影响 \_ 109

在家庭中，各个成员都应该是平等、合作、团结一致的。家里不应该存在敌对的感觉，也不应该让孩子觉得自己有一个敌人，这样才能够避免不良的后果。

第七章 学校的影响 \_ 141

班级里的每个成员都是这个团体中平等的一分子，只有按照这个方向开展教育，孩子们才会真正在彼此之间产生兴趣，并享受到合作的快乐。在教育过程中，我们应当全心全力、想方设法地增加儿童的勇气和信心，并帮他消除那些因为他对生活的解释而为自己能力定下的各种限制。

第八章 青春期的引导 \_ 165

如果一个孩子已经学会把自己当成和社会上任何人都平等相待的一分子，并了解自己应该做哪些奉献工作，尤其是如果他已经学会将异性视为平等的伙伴，那么青春期就只是为他提供了一个机会，让他可以对成年人的生活问题做出自己的独立而有创造性的解答。

## 第九章 犯罪及其预防 - 179

在每个罪犯的背后，我们都能追溯出他们未曾受过合作的训练，也不具备合作的能力。因此，我们知道自己该做的事情就是把合作之道教给他们。假如我们能够训练自己的孩子，使其具有适当的合作能力、让他们发展出对于别人的兴趣，那么犯罪的数量就一定会大为减少。

## 第十章 职业问题 - 217

分工合作是人类幸福的重要保障，不仅保障了人类的安全，也增加了社会所有成员的机会。父母、老师及所有对人类未来进步和发展感兴趣的人，都应当努力让自己的孩子接受更好的训练，从而让他们在进入成年人的生活时，不至于在分工制度中无法占有一席之地。

## 第十一章 个体与社会群体 - 229

如果一个人能够成为所有人的朋友，并以美满的婚姻和有价值的工作来做出自己的贡献，他就不会觉得自己不如别人，或是被别人击败了。他会觉得这是一个友善的世界，无论在哪里，他都能够泰然处之，他会遇到自己喜欢的人，应付困难时也能够游刃有余。

## 第十二章 爱情与婚姻 - 241

爱情以及作为其结果的婚姻，都是对异性伴侣最为亲密的奉献，它表现在心心相印、身体的吸引以及生儿育女共同愿望中。爱情和婚姻都是合作的一个方面，这种合作不仅是为了两个人的幸福，而且也是为了全人类的利益。

## 第一章

# 生活的意义 |

生活的意义在于对全人类产生兴趣并与之合作，为我的世界做出贡献。在赋予生活某种意义的时候可能会犯错误，当遇到问题时，我们应当不断努力，而不能将肩上的重担推给别人，不能口出怨言来博取关注或同情，也不能觉得非常丢脸而自暴自弃。

人类生活在“意义”之中。我们一生中所经历的事物并不仅仅是单纯的事物，这些事物对我们生活的意义才是最重要的。即使是我们所生存的环境中的那些最简单的事物，人类在接触它们的时候也是将自己的角度作为出发点来看待它们的。“木头”，指的是“与人类自身有关系的木头”；“石头”，也是“作为人类生活因素之一的石头”。如果有人想脱离“意义”的范畴，而让自己仅仅生活在一个单纯的环境中，那么他一定非常不幸：他将丧失自己与周围的人沟通的基础，他的行为无论是对自己，还是对其他人起不到丝毫作用，都是没有任何意义的。我们一直都是以自己赋予现实的意义来感受现实的，但我们所感受的并非现实本身，而是被我们赋予了意义的现实，或者说我们的感受其实是我们个人对于现实的解释。因此，我们可以顺理成章地说：每个人感受到的生活的意义多多少少总是不完全的，甚至是不正确的，因为“意义”本身就是一个充满了谬误的领域。

假如我们问一个人：“生活的意义是什么？”他很可能回答不上来。通常，人们是不愿让这个看似没有意义的问题来困扰自己的，所以总是会用一些陈词滥调来搪塞；或者，人们干脆认为这个问题真的没有意义。然而，我们无法否认，自从人类有自己的历史以来，这个

问题就已经存在了。在我们这个时代，不仅是青年，就连一些上了年纪的人也会经常为之困惑：“我们为什么而活着？生活的意义又是什么？”自然，无数的事实让我们可以断言：通常人们只有在遭遇失败和挫折的时候，才会发出这样的疑问；假如一个人在一生中没有任何的波澜起伏，也没有遇到过任何的艰难险阻，那么这个问题就不会成为一个问题，也不会被诉诸言辞。

一般情况下，人类会通过自己的行为来诠释生活的意义，几乎每个人都只是把这个问题和它的答案通过自己的行为表现出来。如果我们观察一个人的行为，而完全不顾他的言论，我们将会发现：他的姿势、态度、动作、表情、礼貌、野心、习惯、特征等，无不体现出他本人对于“生活的意义”的理解。他的行为让我们相信，他似乎对某种与生活有关的解释深信不疑，他的一举一动都蕴含着他对这个世界和他自身的看法。他似乎是在用自己的行为来向世人宣告“我就是这样的一个人，而世界就是那样的形态”，这便是他赋予自己以及生活的意义。

生活的意义因人而异，也正因为如此，生活的意义也便多得不可胜数。而且，我们会发现，每一种个体自认为正确的生活的意义，其中可能多多少少都含有错误的成分，没有人拥有绝对正确的生活意义；但同时我们也会发现，无论是哪一种生活的意义，只要有人持这种态度，它就绝对不会是完全错误的。所有的生活的意义都在这两个极端之间不断发生着变化。然而，这些变化——或者说，不同的人所赋予的生活的不同意义却有着高下之分：它们之中有些很美妙，有些则很糟糕；有些错得多，有些则错得少。我们还可以发现：较好的生

活意义具有一些共性，而较差的生活意义则普遍缺乏这些特征。这样，我们通过对经验的归纳总结，就可以得到一种相对“科学”的生活意义，它是真正意义上的共同尺度，也是能够让我们应付与人类有关的现实的“意义”。在这里，我们必须牢牢记住：“真实”是指对人类的真实，对人类目标和计划的真实。除此之外，没有其他所谓的“真实”。如果还有其他“真实”的存在，它也和我们没有关系，我们无法知道这种“真实”，这种“真实”因此也是没有任何意义的。

每个人都不得不面对三个重要的现实，这也是他必须随时牵挂于怀的。一个人在生活中不得受这三个现实的制约，他所面临的问题也都是这些现实造成的。由于这些现实无所不在地缠绕着人类，所以我们必须不断地去回答因此而产生的问题，一个人对这些问题的回答能够体现出他本人对于生活意义的理解。

这三个现实之一是：我们居住在地球这个贫瘠星球的表面上，我们没有办法脱离地球的表面去讨生活。换句话说，我们无处可逃，我们必须在这一现实的制约之下，依靠我们居住的这个世界提供给我们的资源来繁衍生息。我们必须保障身体和心灵的健康发展，以保证人类的未来得以延续。这是一个每个人都必须解答的问题，没有人能够逃过它的挑战。无论我们做什么事，我们的行为都是我们对人类生活情境的解答：它们显现出我们心目中认为哪些事情是必要的、合适的、可能的、有价值的。但是这些解答又都被“我们属于人类”以及“人类居住在这个地球上”的事实所限制。

如果我们考虑到人类肉体的脆弱性，以及我们所居住环境的不安全性，那么我们就可以看到：为了我们自己的生命，为了全人类的

幸福，我们必须拿出毅力来界定我们的答案，以便让它们目光长远且前后一致。这就像我们面对一道数学题一样，我们必须努力地追求答案。不能单凭猜测，也不能希图侥幸，必须用尽我们力所能及的各种方法，坚定地寻求答案。我们虽然不能发现绝对完美的永恒答案，但是，我们却必须用尽所有的才能来找出近似的答案。我们必须不停地奋斗，以找寻更为完美的解答，这个解答必须针对“我们被束缚于地球这个贫瘠星球的表面上”这一现实，以及我们居住的环境给我们带来的种种利益和灾害的现实。

现在，我们来讨论第二个现实。这一现实就是：个人自身并非人类种族的唯一成员，在我们的四周，还有其他人，只要我们活着，就必然要和他们发生联系。单个的人是非常脆弱的，他要受到种种限制，这使得个人在多数情况下无法单独地完成自己的目标。假如一个人孤零零地活着，并且只想凭借一个人的力量来应对一切问题，那他只能面对失败和灭亡。单个的人是无法保全自己的生命的，人类的生命也因而无法延续下去。个体必须和他人发生联系，因为个体的人是脆弱的、无能的、受到种种限制的。为了个人的幸福，同时也是为了人类的福祉，单个的人采取的最重要的步骤就是和别人发生联系。因此，我们对生活问题的每一种答案都必须要把这种联系考虑在内，我们必须认识到：我们生活在与他人的联系之中，假如我们将自己孤立，那必将自取灭亡。这是一个不容置疑的事实，因此，人类最大的问题和目标就在于：在我们居住的这个星球上，和自己的同类合作，来延续我们的生命和人类的命脉。如果我们想要生存下去，我们的情绪、行为就必须与这个问题和目标互相协调。

与此同时，人类还被第三个现实所束缚：人类有两种性别，个体和集体生命的存续都必须依赖于这一现实。由于这一现实的存在，人类社会才产生了爱情和婚姻这两种联系，这是每一个男人或女人都无法回避的。人类面对这一现实时的所作所为，体现了他对生活做出的某种解答。人们可以用很多不同的方式来解决这一现实所带来的问题，他们的行为能够表现出他们认为可以解决这一问题的最佳方法。

我们在前面所叙述的这三个现实也带来了三个问题：如何谋求一种职业，以便让我们在地球的天然限制下生存；如何在我们的同类之中获取地位，以便让我们能互助合作并分享合作的利益；如何调整我们自身，以便适应“人类存在有两种性别”和“人类的延续和扩展，有赖于我们的爱情生活”等事实。事实上，这三个问题就是人类不得不去面对的职业、社会和性这三个问题。

个体心理学（Individual Psychology）研究发现：对于个体的人来说，生活中的每个问题几乎都可以归纳到职业、社会和性这三个主要问题之下。每个人对这三个问题所做出的反应，都清楚地表明他对生活意义的最深层次的感受。举个例子吧，假如有一人，他的爱情生活很不完美，他对职业也不够尽心尽力，他的朋友很少，因为他发现和同伴接触是一件痛苦的事。那么，从他在生活中遭遇的这些拘束和限制来看，我们可以断言：他一定会觉得“活下去”是一件艰苦而危险的事，对他来说，生活中的机会太少，而挫折又太多。他的活动范围一定非常狭窄，这与他对生活的意义的判断有很大关系：生活的意义对他来说就是保护自己免遭伤害，所以他倾向于将自己封闭起来，避免跟别人发生联系。反过来说，假如有一人，他的爱情生活非常



甜蜜而融洽，他在工作上取得了可观的成就，他的朋友很多，他的交际范围很广且成果丰硕。据此我们可以断言，这样的人必定会觉得生活是一个富于创造性的过程，在生活中充满了机会，却没有不可克服的困难。对他来说，生活的意义在于与同伴携手共进，并且作为社会的一分子，为人类的幸福贡献出自己的一份力量。

从上述例子中，我们可以归纳出各种错误的“生活意义”有哪些共同特征，各种正确的“生活意义”有哪些共同特征。所有的失败者——神经病患者、精神病患者、罪犯、酗酒者、问题少年、自杀者、堕落者、娼妓……他们之所以称为生活中的失败者，就是因为他们缺乏归属感和社会兴趣。在面对职业、友谊和性等问题时，他们不相信可以通过合作的方法来加以解决。他们赋予生活的意义，是一种属于他们个人理解的意义：他们认为，没有哪个人能够从完成目标中获得利益，他们的兴趣因此也只停留在自己身上。他们争取的目标是一种虚假的个人优越感，他们的成功也只对他们自身有意义。谋杀者在手里握着一瓶毒药时，可能会体会到一种握着权力的感觉，但是，很明显地，他只能让自己相信自己的重要性，对别人而言，拥有一瓶毒药并不能抬高他的身价。事实上，属于私人的生活的意义是完全没有意义的，意义只有在与他人交往时才可能存在。只对某个人意味着某些事情的东西实在是毫无意义的。我们的目标和动作也一样，它们唯一的意义，就是它们对别人的意义。每个人都努力地想让自己变得更重要，但是如果他不能认识到人类的重要性是依赖于他们对别人的生活做出的贡献而定的，那么他就必定会踏上一条错误的道路。

我曾经听说过一则关于一个小宗教团体领袖的故事。有一天，