

譯編德進陳

學理心態病——感卑自

！感卑自着存潛都中心人個每
？力動原的鬥奮力努們我成變之使並，它服克何如
。來道娓娓您爲，調筆的切親暢流以書本



行印局書力新

◎ 心理學叢書

學理心態病——感卑自

◎ 作者 王德勝 譯者 王德勝
◎ 出版 中國社會科學出版社 1998年
◎ 定價 1.50元



中國社會科學出版社

譯序

享譽國際的精神分析學者阿德勒 (Alfred Adler) 說：「每人心中都潛存着有自卑感。」是的，人類就是因為有了自卑感後，爲了克服它乃有優越感產生，這種優越感就是激發努力奮鬥的動力。換言之，人類如果沒有自卑感，那也就不會有努力向上之心，因而人生也可以說是和潛意識搏鬥的過程，搏鬥勝利了，心情開朗，充滿自信，積極進取，前程光明；失敗了，心中晦暗，性情孤僻，終生痛苦。患有口吃的狄摩西尼斯 (古希臘政治家) 成爲雄辯家，矮小的拿破崙當上了皇帝，他們輝煌的成就就是戰勝自卑感的豐碩戰果。

戰爭致勝之道在於洞悉戰爭原理，熟諳戰略戰術原則，熟練戰鬥技能，始能運用自如克敵致果。本書就是以簡明流暢筆調詳述自卑感本質，並以實例闡明其形成及克服之道，實爲痛感人生苦難晦澀的人們，有志青年及負有培育健全下一代責任的父母與師長們所值得一看的書。

克服自卑感雖如此之重要，但坊間雖有各種心理學書籍，卻獨無討論自卑感的書籍，譯者有鑒於此，乃將本書譯出，希望能有所助於讀者。至於譯文，又倉卒付梓，未盡理想的地方，在所難免，尙祈諸先進不吝指正，則幸甚矣。



目次

第一章 自卑感與我們……………一

1 自卑感的顯現方式……………二

2 社會生活與自卑感……………六

3 自卑感與性格的型態……………一三

4 自卑與自傲……………一六

5 在國外的日本人與自卑感……………一九

6 自卑感並非不能克服……………二一

第二章 自卑感的羣像……………二三

1 何謂自卑感……………二四

2 大船禮子的症狀——懼怕接近他人……………二五

- 3 角本郁男的症狀——學歷上的自卑……………三二
- 4 湯淺周一的症狀——高才生的煩惱……………三六
- 5 丸谷先生的症狀——要人的豪笑……………三九
- 6 K少年的症狀——自卑感與不良行爲……………四九
- 7 意味自卑感的東西……………五五

第三章 自卑感之源——以阿德勒學說爲中心……………五九

- 1 弗洛伊特與阿德勒……………六〇
- 2 在家庭所形成的自卑感……………六八
- 3 社會性因素與自卑感……………七四
- 4 補償與優越欲求……………七九
- 5 要求水準與自卑感……………八六
- 6 生活目標與生活方式……………九二
- 7 優越欲求的控制……………九七

第四章 自我的發達與自卑感（一）

- 1 何謂自我……………一〇一
- 2 嬰孩的自愛慾——自我的萌芽……………一〇三
- 3 敵不過的對手——戀母情結……………一一一
- 4 小平與神魔巴士——成績好與壞的兒童……………一一五
- 5 少年們的暴力集團——朋友與夥伴……………一二九

第五章 自我的發達與自卑感（二）

- 1 艾麗絲的故事……………一四〇
- 2 我是誰？……………一五四
- 3 成人期……………一六六

第六章 與自卑感搏鬥

- 1 任何人都可能有自卑感……………一七六

自卑感

四

2 一位優秀職員的結婚恐怖·····	一八一
3 隱藏着的自卑感·····	一九八
4 克服自卑感之道·····	二〇六
5 孤獨的奮鬥·····	二一一
6 心理療法的種類·····	二一七

第一章 自卑感與我們

第一章 自卑感與我們

一、自卑感的顯現方式

自卑感在性格裏生根

任何人的心理都有不想告人的問題，這種問題即使對方是至親密友，也不可能輕易地坦誠道出，如果能坦誠的說出來，那麼也就不致於演變成爲自卑感了。

一個人，任憑他的外表是多麼開朗與快活，但其內心裏總會隱藏着一、二的秘密。

據美國心理學家的研究：自卑感中以生理缺陷所佔的比例最高，社會性因素則次之。生理缺陷中以容貌、高矮及肥瘦等爲主；社會性因素則以學歷、貧富及雙親等因素最多。一般的人們大多不願將自己的出身及家庭環境向他人說出，另有些人則對自己的知識水準及高矮、容貌感到苦惱。以上這些不願向他人說出的心中問題，本質上都是發自每個人心底的深處，所以說自卑感是扎根在每個人的性格裏面。

臉上的傷疤與自卑感

世上有種種不幸，其中有不能克服的，也有可以克服者，這是無法一概而論的。自卑感就是屬於後者，它不但能予以矯正，甚至有時很輕易地就可獲得矯正。

人們常會爲着無謂的緣由而苦惱，並陷入痛苦的深淵不能自拔。

前天，一位專事整形美容的朋友，介紹了一位叫森田美智江的患者來。這位患者是東京某商業公司的日文打字員，芳齡二十二，面貌清秀可人。

森田小姐臉上有個小傷疤，爲消除它，乃到美容院接受治療。經過治療後，她非但未覺得好轉，反而認爲比治療前情形更壞。負責治療的醫師很負責任，因此就爲她作了種種科學檢查。結果，一點也找不出患部惡化的情形。但是，這種真確事實，她一直都未能採信。她的症狀已不單純是屬於生理上的了，我的朋友乃將她交給我，要我爲她作心理分析。

我第一步就將她接受治療前與第一次及第二、三次治療後的彩色照片拿來審慎觀察比較，發現她臉上小疤在第一次治療後就已消除，而第二、三次後就逐入佳境了。從照片上來看，無論怎麼看都只有一次比一次好，絕看不出愈來愈壞的情形。

與森田小姐接談後，發現她有些適應上的障礙，她缺乏常人應有的自信，因此總以爲自己比

他人差，而被一種「所有人都比我強」的觀念所束縛，所以常會感到痛苦，甚至有時痛苦得心胸都快炸裂了似的。

她在公司裏從不爽朗的表露意見，而公司業務稍一繁忙，她就會感到身體不適而去找醫師看病。

她對健康情形的想像，正如想像臉上的疤痕一樣，都把實際情形想像得更壞，尤其每當醫師診察後說她沒病時更爲厲害。

有這種性格的人都會在下意識中自造病情，然後藉看病以發洩苦悶。這種人要是別人勸她「不要無病呻吟」，她就會更覺得自己有病而非去看醫生不可。這樣地慢慢養成了對醫師的依賴性。

自認有缺陷的人自然的就有冀求他人寬恕的意念，所以這種依賴醫師的心理和謀求他人安慰憐憫的自卑心理是相同的。像森田小姐的情形就是這種自卑心理在作祟，所以真正要醫治的與其說是臉上的傷疤，還不如說是她心理上的問題。

爲了臉上小疤痕而苦惱的森田美智江，每週一次連續一年左右經我治療後，她的自卑感就消

除了。之後，她在公司裏就很有信心的和同事們交往接觸，心情也逐漸開朗，對臉上僅有一點疤痕也就淡忘，並且能經常保持明快的笑靨。

和以上經常注意自己容貌的情形相同的還有一種經常找醫師訴說身體不適的疑心症。

不景氣和癌恐懼症

我有個很要好的朋友叫田村正信，今年三十二歲，在某公司裏擔任課長職務。公司資本額達十幾億日元，職員也相當多而工作更是忙得不可開交。最近，這位田村君對本身工作不知怎的竟大大的失去了信心，健康情形也開始轉壞，特別是胃的情況更是如此。為此，他不知接受過多少次診治，看過多少個醫師，醫師也從各個角度予以診察，結果都找不出什麼毛病，但田村本人卻深以為自己是罹上了癌的初期症狀了。

田村對於專門醫院診察的「正常」結果始終抱着懷疑態度，他認為：醫師診察會由於患者太多而錯誤；技術檢查也會因為不專心而失實；同時，他對於自己本身也失去信心：譬如受檢之晨是不能進食任何食物的，但他懷疑自己在受檢前夕所食肉類，是否會因為太硬而消化不良而到早

上還留在胃裏致使檢查失效。一般的X光透視，即使身體稍有扭轉或顫動，患部照樣可以拍得到，但田村君也表懷疑。就這樣，他認為所有的診斷檢查都是毫無道理都是不可靠的，而他自己就一味的斷定是有病了。這種現象就是標準的癌恐懼症的例子。

像田村君的情況，那只是一種心理的狀態，也就是受疑心症所支配而引起的恐懼病。像他這種年歲的人，常會由於經濟上的不景氣而產生憂鬱症，這種憂鬱症大部份都會自以為健康情形惡化了。

總之，對身體不適的感覺；總以為是什麼地方有毛病的悲觀想法，是會強烈的支配一個人的情緒的。

和以上的例子正好相反的，有人對於自己的身體，工作以及人生的看法等等都抱着很樂觀的想法。這就是受着和自卑感正相反的心理所支配的人。自卑感和優越感，在某種程度上可以說是和生理狀態及年齡有關連的。

二、社會生活與自卑感

青春期和老年期的自卑感

人生有兩個危機，一爲青春期，另一爲遲暮期。年青時，心理常爲種種苦惱所困，有時就會因此而心理受創而體驗人生挫折。年青人就是由於想保護這種容易受創的敏感心理而引發自卑感。年老時，由於經過一陣橫衝直撞後，年青時的美夢幻滅，壯志未能酬而又感到遲暮已屆，凡事都感到心有餘力不足，所以對任何事物都有「我已不行了」的想法。老年人一想到自己窩窩囊囊的就要走完人生旅程時，其所感受的雖和年青人的虛無感不同，但本質上卻是在更深的虛無深淵裏徘徊。

年青人的自卑感是面對着即將展開的人生發抖戰慄，相反的，老年人則像是被遺棄，有着近乎是絕望的感慨。不過，年青人如能以真正的新觀念踏實的面對着人生，則自卑感是可以逐漸予以消除的；而年老人如能重新估價人生的意義，也就是說以另一個角度來看人生，那麼他們的心理仍然能獲得寬慰的。不管怎樣，自卑感是可以克服的，而且是應予克服的。一個人要是不將自卑感祛除，而一直的被失敗感所支配，那就會像是罹上絕症似的，心情漸受浸蝕，終至一敗塗地。

一個人的自卑感要是重得像染上狐臭似的惹人討厭時，雖然患者並不希望如此，但旁人看來那是再難堪再醜陋沒有的了。這種現象從形態來說就是一種「孤癖者」的表現。

老處女的自卑感

老處女的心理不正常，那是很容易瞭解的，她們對自己容貌失去信心，雖經美容，但也不能如意。有些老處女就這樣的把自己的觀點銘記於心，所以就永陷自卑的深淵而不能自拔。

當然，所有的老處女並不完全如此。她們有些所以心理會失常，是受着環境着她們的環境所影響的。德國的精神醫學者耶倫斯托·克利基爾，就曾提出從環境中得到錯誤觀念而形成的老處女過敏的性格。

由於自卑感作祟，他人雖非批評她，但她卻過敏的自以為是遭受批評而以怨懣的眼光盯注他人。像這種老處女實在不能予人好感。這種性格的女性，有些是胡思亂想以為他人都在說自己壞話；有些則會因過敏而形成臆怯。

在自卑感中，有些像是着了魔似的一意以為自己有缺陷。雖然自己也一心的想消除它，但結

果卻相反。像這種情形，的確是沒有比這再可憐和不幸的了。

患有老處女過敏症的人，別人並非談論她已老得不能戀愛或結婚，但她只要一聽到周圍的女性談論交男朋友，她就心存芥蒂：要不是故意的裝着不在乎的樣子，就是故意的挑剔嘲笑那些陶醉於高談闊論戀愛結婚的人。自卑感者，如僅是傷害自己那還比較好，但要是傷及他人，到頭來，受害的是自己而非他人。因為患有自卑感者，總會在無意識中將自己難堪的行為在他人面前表露出來，而他人就會捉住這種把柄予以反嘲。這樣，更痛苦更難堪的豈不是他自己！

現在日本雖然不使用「老處女」的字眼，但患有老處女自卑感的孤癖女性仍未絕跡，因此，這種自卑的症狀，可以說並非單由社會環境所影響促成。

任何人都會衰老，都會失去美貌，但這也不能說每個人都會經常意識到這種缺陷，都會因此而感到惶恐。

能坦承自己的弱點，並且心平氣和的保持身心愉快的人是絕不會惹上自卑感而形成孤癖的。世上也有「老光棍」之稱謂，這是說男人也有因晚婚而心理失常的。只是大多數的男性除了結婚之外還能在事業上尋找精神的寄託，所以能從晚婚的苦悶中解脫出來，不像大多數的女性都

把結婚當作人生的最大目標，如果這個目標未能達到，內心就空虛，就感到缺少了什麼似的而形成自卑、行爲怪癖。

學歷與自卑感

在男性社會中也有着學歷上的自卑感可與女性的「老處女」自卑感媲美。

無可諱言的，在公司裏能爬到高階層上的人都是一流大學的畢業生，而且不管是年老年青，只要是同一大學畢業的人就常會快快樂樂的聚在一起談論學校的往事：

「你是三十九年班的老弟嗎？我是三十七年班的呢，記得在學校法學院裏和某某教授爲了課業爭得臉紅脖子粗的情形，那真是……」

「某某老師的課我當然是聽過的，但一年只去上兩三次，所以他的尊容，現在就是把腦子擠破也實在想不起來了。哦！老學長是划船俱樂部的會員吧？」

像這種談話，很可能隨時都有。但是不能插入這種話題的人在暗地裏都會幻想着：要是自己也能從一流大學畢業而能參加他們的談話，那會是多麼好啊！