

自卑与超越

西风译丛

[奥] 阿德勒 / 著 李心明 / 译

Alfred Adler

心理与人生

西风译丛

自  
卑  
与  
超  
越

光明日报出版社

「奥」阿德勒 / 著

李心明 / 译

## 图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越/(奥)阿德勒著;李心明译. —北京:光明日报出版社,2006.6

ISBN 7-80206-274-8

I. 自... II. ①阿... ②李... III. 成功心理学  
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 052283 号

## 自卑与超越

---

著 者:[奥]阿德勒

译 者:李心明

---

责任编辑:高 迟

装帧设计:合和工作室

责任印制:胡 骑

---

出版发行:光明日报出版社

地 址:北京市崇文区珠市口东大街 5 号,100062

电 话:010-67078243(咨询),67068945(发行),67078235(邮购)

传 真:010-67078227,67078233,67078255

网 址:<http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn)

法律顾问:北京盈科律师事务所郝惠珍律师

---

印 刷:北京新丰印刷厂

装 订:北京新丰印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

---

开 本:880×1230 1/32

字 数:170千字 印 张:8.5

版 次:2006年6月第1版 印 次:2006年6月第1次印刷

书 号:ISBN7-80206-274-8

---

定 价:18.00元

版权所有 翻印必究



▪

▪

---

## 译 序

▪

▪

▪

阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler, 1870~1937) 出生于维也纳郊外一个粮食商家庭，家境相当富裕，但由于先天性身体的原因，他却度过了一个很不快乐的童年。他自小患驼背，行动不灵活，在蹦跳活跃的哥哥面前，常常感到不如意。5岁的时候，阿德勒又患上一场几乎致命的病，等到上学后，又因数学差受到老师的歧视，被当作差等生看待。所有这些，足够使阿德勒对自己的前途感到自卑。

尽管有这么多的苦难紧随着阿德勒，但他却以超人的毅力，成了生活中的强者。童年的生活不仅没有使他消沉，反而赋予他源源不断的创作灵感。他凭着顽强的意志和刻苦的努力，改变了别人对他的看法，并且成了优等生。他后来说过，他的生活目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧。

后来，阿德勒进入维也纳大学攻读医学，并于1895年获博士学位。两年后，结了婚，并定居维也纳。在那里，他经常到咖啡馆和朋友聚会，友善谦和，不拘小节。这些经历为他的创作提供了丰富的素材。

中年时期的阿德勒曾熟读弗洛伊德的作品《梦的解析》，并在维也纳一著名刊物上撰文为弗洛伊德的观点辩护。不久，受弗洛伊德之邀，于1902年加入弗洛伊德智囊团，旋即成为维也纳心理分析家学会的主席及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重要论文，使他享有盛誉。他认为，由身体缺陷或其他原因所引起的自卑，既能摧毁一个人，使人自甘堕落或患上精神病；同时，也能促使人发愤图强，力求振作，从而超越自卑，补偿弱点。如著名哲学家尼采，身体羸弱，却“弃剑从笔”，写下了不朽的哲学论著。

随着研究的深入，阿德勒提出：不管有无器官上的缺陷，儿童的自卑感总是一种普遍存在的事实，这是因为他们常仰赖成年人生活，且一举一动受到成年人的控制。当儿童利用这种自卑感作为逃避做事情的借口时，他们便会展现出神经病的倾向。如果这种自卑感在以后的生活中继续存在下去，它便会形成“自卑情结”。因此，自卑感不是变老的象征，而是个人在追求优越地位时的一种正常发展过程。

渐渐地，阿德勒的观点无法见容于弗洛伊德的心理分析学派。就在他的心理学研究崭露头角的时候，他遭到弗洛伊德的压制和排斥，但他不惧权威，勇敢地走自己渴望的道路，并于

1918年著述出版了《理解人类本性》。

1920年，阿德勒终于和弗洛伊德分道扬镳，另率领他的一群追随者组成“自由心理分析研究学会”，并自称其研究为“个体心理学”（Individual Psychology）。从此，阿德勒摒弃了弗洛伊德的泛性论的心理分析观点，并以社会的概述来解释男性钦羡，强化了自我功能。

第一次世界大战期间，阿德勒曾在奥国军队当军医，以后又在维也纳的教育机构中从事儿童辅导工作，从而扩大了个体心理学的研究领域。

在这之后，阿德勒就声名远播了。然后，便周游各国，到处讲学：1926年初抵美国；1927年受聘哥伦比亚大学讲学；1932年受聘为长岛医学院教授，同年，他出版了《What Life Should Mean to You》（《生活对你应有的意义》），被译成十几种文字出版，世界上已经有无数读者从阿德勒的这部作品中重新找到了自己生活的意义，成功地跨越了自卑感的局限。1935年，阿德勒在美国创办了国际个体心理学学刊（International Journal of Individual Psychology）；1937年又受聘到欧洲讲学，由于过度劳累，终因心脏病突发，死于苏格兰 Aberdeen 的街道上。

由于阿德勒对人类个体心理的出色研究和取得的卓著成就，使个体心理学在他身后吸引了越来越多的研究者，它的影响也日益扩大。它通过提高人的社会兴趣，改变了人在生活中的价值观念，从而重新树立了生活目标，填补了人类信仰的此项空白。

今天，仍然会有更多的人从阿德勒的思想体系中体味个体心理学特有的魅力，省察自己的生活风格，寻求适合自我的超

越之道。基于这种考虑，故选译阿德勒的代表作——《What Life Should Mean to You》（中文译本《自卑与超越》），相信会有很多处于矛盾期中的读者将会从中寻找到更令人神往的精神园地。

由于翻译水平有限，译作中难免会有瑕疵之处，还望读者见谅。

译者

2005年3月17日



■

■

## 【译序】

(001)

■

## 【第一章】

### 生活的意义

(001)

生命不外乎三种使命

(004)

社会感与爱心

(007)

成长期儿童认知世界的方式

(011)

独立性与合作性的磨砺

(018)

■

## 【第二章】

### 心灵与肉体

(021)

情绪的格调

(026)

身心类型及处理方式

(037)

■

## 【第三章】

### 自卑感与优越感

(043)



自卑情绪的生成

(045)

自卑感与人类文化的生成

(050)

个体优越感的目标

(052)

“奇异”的优越感

(056)

■

#### 【第四章】

记忆力

(063)

敌意的记忆限制身心发展

(069)

死亡信息的恐惧

(071)

亲系与竞争的记忆

(073)

根深蒂固的困惑

(074)

受歧视者的反抗欲

(076)

意外事故，终身难忘

(077)

■

#### 【第五章】

梦

(087)

梦与预见的无稽之谈

(089)

弗洛伊德派的解析

(091)

个体心理学的研究方法

(093)

■

【第六章】

家庭的影响力

(113)

母亲的作用

(115)

父亲的作用

(125)

家庭格局

(134)

■

【第七章】

学校教育的影响

(143)

教师的教书育人

(146)

培养合作与竞争意识

(151)

正确评价孩子的发展

(153)

关于先天不足与后天培养

(155)

区分孩子的个性特征

(158)

顾问会议的重要性

(164)

■

## 【第八章】

### 青春期的引导

(167)

#### 心理与生理的引导

(169)

#### 迎向成人的挑战

(171)

#### 青春期如何防微杜渐

(173)

#### 青少年时期的性欲

(176)

■

## 【第九章】

### 犯罪与预防

(181)

#### 犯罪心理透析

(183)

#### 罪犯的两种类型

(190)

#### 重述合作的重要性

(198)

#### 解决犯罪问题的方法

(207)

■

## 【第十章】

### 职业与工作

(215)

■  
【第十一章】  
同伴

(227)

■  
【第十二章】  
爱情与婚姻

(239)



▪

▪

▪

## **【第一章】**

### **生活的意义**

▪

▪

▪



人类的生活必须要有意义。也就是说，生活与“意义”是如影随形的。

事实证明，我们所体验的，不是单纯的环境，而是环境对人的重要性。我们的经验也是以目的来对所有事物加以衡量的。我们一直是以赋予现实的意义来感受它。我们所感受的不是现实本身，而是经过我们有效的解释之后的东西。“木头”指的是与人类有实际关系的木头，“石头”指的是能作为人类生活因素之一的石头。假如有哪一个人想脱离“意义”的范畴，偏偏要使自己生活在单纯的环境之中，那么他一定非常不幸——他将自绝于他人。他的言行举止对他自己或别人都丝毫不起作用，也没有任何实际意义。当然，意义也是充满着谬误，或者说是常常会出现片面性的。

什么是生活的意义？对于这个问题，人人都能自圆其说，但未必人人都能很回答得准确。尤其是处在矛盾中的人，不是因此而使自己困扰，就是用老生常谈式的回答来搪塞。但是，自有人类历史起，这个问题就已经存在了。如今，青年人（老年人也不例外）也常会发出这样的疑问：“我们是为什么而活？生活的意义是什么？”我们可以断言：他们只有在遭遇失败的时候，才会发出这种疑问；假使每件事情都平平

淡淡，在他们面前没有阻碍，那么这个问题就不会被诉诸笔端。如果我们对每个人的话语充耳不闻，而只观察他的行为，我们将会发现：每个人都有他的“生活意义”。他的姿势、态度、动作、表情、礼貌、野心、习惯，乃至性格特征等，都遵循这个“生活意义”而行。他的作风，他的一举一动，都蕴涵着他对这个世界和他自己的看法，好像在说：“我就是这个样子，而宇宙就是那种形态。”这便是他赋予自己的意义以及他赋予生命的意义。

生活的意义因人而异。我们说过，每一种意义多少都含有错误的成分，都在正确和错误两端变化。没有人拥有绝对正确或绝对错误的生命意义，然而，在此我们却可以将意义分出高下：有的美好，有的糟糕；有的错得多，有的错得少。我们还能发现：较好的意义具有哪些共同特征，而较差的意义都缺少哪些东西。这样，我们可以得到一种科学的“生命意义”，它是真正的意义的共同尺度，也是能使我们应付与人类有关的现实“意义”的。在此，我们必须牢牢记住：真实指的是对人类的真实，对人类目标和计划的真实。除此之外，别无真实可言。



---

## 生命不外乎三种使命

每个人的生命线都有三个重要的联系，这些联系是每个



人必须铭记于心的。他们的现实由这些联系构成，他们面临的问题都是这些联系造成的。由于这些问题总是不停地缠绕着人类，人类就必须不断地回答这些问题，并表现出每个人对生命意义的个人概念。

首先我们居住于地球这个贫瘠星球的表面，并借其所提供的资源而得以成长。因此，我们如何发展我们的身体和心灵以保证人类的未来得以延续？这是一个向每个人索取答案的问题，没有人能逃避它的挑战。无论我们做什么事，我们的行为都是对人类生活情境的解答：它们显现出我们心目中认为那些事情是必要的，合适的，可能的，有价值的。而所有解答又都被“我们属于人类”以及“人类居住于地球”等事实限制。

当我们虑及人类肉体的脆弱性以及居住环境的不安全性时，为了我们身心的生命和全人类的幸福，我们必须拿出毅力来确定答案，这就像面对一个数学问题而必须努力解答一样。我们不能单凭猜测，也不能希图侥幸，而必须用尽各种方法，坚定地从事此事。我们虽然不能发现绝对完美的永恒答案，但是却能竭尽所能来找出近似的答案，并通过不停的奋斗，以求更为完善的解答。这个解答能针对“我们被束缚于地球这个贫瘠星球的表面上”这个事实，以及环境所带来的种种利害关系。

其次，我们并非人类种族的唯一成员，必然要和他人发生关系。为自己的幸福，为人类的福利，每个人都要和别人发生关联。个人的脆弱性和种种限制，使得他无法单独达到