

二十世纪心理学大师阿德勒  
最有价值的一本书

Psychology and Life

# 心理与生活

[奥] 阿德勒 著 叶颂姿 刘乐群 译



一个人的价值，  
不在乎其出身，而在乎其作为。

上海三联书店

B84-0  
63

Psychology and Life

# 心理与生活

[奥] 阿德勒 著 叶颂姿 刘乐群 译



上海三联书店

**图书在版编目(CIP)数据**

心理与生活/(奥)阿德勒著;叶颂姿,刘乐群译. - 上海:  
上海三联书店, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5426 - 3195 - 4

I. ①心… II. ①阿… ②叶… ③刘… III. ①精神分析  
IV. ①B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 218789 号

---

## 心理与生活

---

著 者 / [奥]阿德勒

译 者 / 叶颂姿 刘乐群

责任编辑 / 叶 庆

装帧设计 / 高海云

监 制 / 研 发

出版发行 / 上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

版 次 / 2010 年 1 月第 1 版

印 次 / 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本 / 787 × 1092 1/16

字 数 / 300 千字

印 张 / 21

---

ISBN 978 - 7 - 5426 - 3195 - 4

B · 205 定价: 40.00 元

# 目 录

## 上篇 生活的科学

|                    |      |
|--------------------|------|
| 译者序 .....          | (3)  |
| 引 介 .....          | (16) |
| 阿德勒及其著作 .....      | (17) |
| 理论的摘要 .....        | (18) |
| 后期的发展 .....        | (20) |
| 关于目前这本书 .....      | (21) |
| 实用主义 .....         | (22) |
| 生活方式 .....         | (23) |
| 原型 .....           | (23) |
| 争取目标与自卑感 .....     | (24) |
| 概论 .....           | (26) |
| 第一章 个体心理学的纲要 ..... | (28) |
| 争取目标 .....         | (28) |
| 统觉的图式 .....        | (31) |
| 自卑感与社会兴趣 .....     | (32) |
| 一般常识及其缺憾 .....     | (33) |
| 双亲的影响 .....        | (35) |
| 感觉与梦 .....         | (36) |
| 排行的顺序与早期的回忆 .....  | (37) |
| 结论 .....           | (39) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第二章 克服限制 .....      | (40) |
| 个体联合 .....          | (40) |
| 社会关联 .....          | (41) |
| 对不完美的态度 .....       | (44) |
| 强烈自卑感的征象 .....      | (47) |
| 第三章 自卑与优越情结 .....   | (51) |
| 一般情况 .....          | (51) |
| 个案 .....            | (55) |
| 第四章 生活的方式 .....     | (61) |
| 了解生活方式 .....        | (63) |
| 生活方式的改正 .....       | (67) |
| 第五章 早期的回忆 .....     | (70) |
| 回忆的方式 .....         | (71) |
| 回忆的目的 .....         | (73) |
| 被纵容和憎恨的小孩之回忆 .....  | (75) |
| 第六章 表达活动与态度 .....   | (79) |
| 表达活动 .....          | (79) |
| 站立 .....            | (79) |
| 依靠 .....            | (80) |
| 距离与接近 .....         | (81) |
| 态度 .....            | (82) |
| 勇气与胆怯 .....         | (83) |
| 相信命运 .....          | (84) |
| 羡慕、男性的钦羡与性的困难 ..... | (85) |
| 第七章 梦与其解析 .....     | (89) |
| 生活方式与目标 .....       | (89) |
| 个人逻辑 .....          | (92) |

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 做梦的推论 .....                   | (94)         |
| 睡眠、清醒与催眠 .....                | (96)         |
| <b>第八章 教育与问题孩童 .....</b>      | <b>(98)</b>  |
| 学校及社会理想 .....                 | (98)         |
| 家庭的影响 .....                   | (100)        |
| 问题孩童 .....                    | (102)        |
| 治疗 .....                      | (104)        |
| 诊断:出生顺序 .....                 | (107)        |
| <b>第九章 错误的生活方式:一个个案 .....</b> | <b>(111)</b> |
| 早期孩童时期 .....                  | (111)        |
| 学校问题 .....                    | (114)        |
| 三个生活问题 .....                  | (115)        |
| 预防与改正 .....                   | (117)        |
| <b>第十章 犯罪与缺乏社会兴趣 .....</b>    | <b>(119)</b> |
| 一般情况 .....                    | (119)        |
| 个案 .....                      | (121)        |
| <b>第十一章 爱情与婚姻 .....</b>       | <b>(127)</b> |
| 平等的必备条件 .....                 | (127)        |
| 准备与婚姻 .....                   | (129)        |
| 婚姻的商议 .....                   | (132)        |
| <b>第十二章 性与性问题 .....</b>       | <b>(136)</b> |
| 早期的训练 .....                   | (136)        |
| 依赖于生活方式 .....                 | (138)        |
| 其他因素 .....                    | (140)        |
| 社会的解决 .....                   | (141)        |
| <b>第十三章 结论 .....</b>          | <b>(143)</b> |

## 下篇 人类面临的挑战

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 译者序 .....              | (147) |
| 前 言 .....              | (153) |
| 第一章 自己与世界 .....        | (157) |
| 第二章 生活风格研究的心理学途径 ..... | (165) |
| 第三章 人生的任务 .....        | (171) |
| 第四章 身体与灵魂 .....        | (185) |
| 第五章 体形、运动与个性 .....     | (195) |
| 第六章 自卑情结 .....         | (201) |
| 第七章 优越情结 .....         | (214) |
| 第八章 失败的形态 .....        | (221) |
| 第九章 娇生惯养者的非真实世界 .....  | (231) |
| 第十章 神经症的性质 .....       | (239) |
| 第十一章 性变态 .....         | (254) |
| 第十二章 童年的最早回忆 .....     | (266) |
| 第十三章 妨碍社会感发展的境况 .....  | (276) |
| 第十四章 白日梦/夜梦 .....      | (290) |
| 第十五章 人生的意义 .....       | (306) |
| 附 录 咨询者与病人 .....       | (316) |
| 问 卷 .....              | (324) |

# 上篇 生活的科学

叶颂姿 译





## 译者序

自从弗洛伊德在1900年出版《梦的解析》以来，新名词——“精神分析”就迈入了新的里程。精神分析是一门崭新而具革命性的心理分析学，它的理论中心是：我们本身的行为，有许多是连我们自己都不太容易理解的。它的重大发现则是：掌握人类活动的潜意识被挖掘出来了。弗洛伊德之后接着还有许多不同思想与主张的流派出现，例如：阿尔弗雷德·阿德勒、奥托·兰克、卡伦·霍妮、卡尔·荣格、哈利·斯泰克尔·苏利文等人。

阿德勒首先创立“自卑情结”这个名词。他认为人多多少少都有些自卑感，为了要解除这种自卑感，人们在心理上就会产生需要凌驾别人的感觉，于是构成补偿作用的“优越情结”。奥托·兰克认为所有的人都属于三个普通种类之一：第一种是正常的、有适应力的人；第二种是有心理疾病的人；第三种是有创造能力的艺术家。他以为治疗的目标即使病人能够维护自己，他必须学习如何表达自己的意志，不仿效他人。卡伦·霍妮强调个人在生活中所选择的目标的重要性；她认为社会因素在决定个人的行为、活动上，比性因素更为重要。卡尔·荣格称自己的学说为“分析心理学”，他认为个人具有比本身经验更多的记忆，每个人的内心深处都带着远古祖先的记忆遗传。他称过去的遗传为“集体的潜

意识”。他特别注重分析家本身的意志。

## 二

1890年时，维也纳是欧洲最重要的文化重镇之一。它不仅以音乐著称，还以其他艺术和科学闻名于世。阿尔弗雷德·阿德勒于1870年2月7日生于维也纳郊外。他的父亲李奥伯·阿德勒（Leopold Adler）是一个商人，祖籍布尔根兰（Burgen Land）。他本人在六个孩子当中排行第二。从小他就非常羸弱，患有佝偻病，因此更使他显得沉重、笨拙。他的喉部也有毛病，哭叫时，就会感到窒息。这些病症使他非常害怕，以致到三岁时，他就不敢再哭叫了。除此之外，小小的年纪，他就已经熟悉死亡的滋味了。三岁时候，睡在他旁边的弟弟死了。我们可以想象这件事对这个敏感的小孩造成怎样的打击。一年以后，他自己得了肺炎，病得很重。这病使他决心将来要做个医生。他自己想到“如果生命的问题真是这样神秘，我应该成为一个医生，看看到底是怎么一回事”。从此以后，再没有任何事情可以改变他的这项决定。

儿童时代，他曾经在街上被车子撞倒两次，使他对死亡更感到惊惧。他已不记得这些意外事件是怎么发生的，仅记得最后是在家里的沙发上恢复意识的。羸弱的身体使他的父母纵容他。对于他的母亲，他曾经写过：“我母亲是一个单纯温柔的女人，她对六个儿子都很关心，勤劳认真，仁慈又值得信赖，她没有受过特殊教育，不像父亲那样可亲，却肯为我们做任何牺牲。”他比较喜欢父亲，对他母亲称有批评，他解释说：“在我头两年的生命里，妈妈纵容我，但是当弟弟出生后，她对关心就转移到他身上了，我感到权位被剥夺，就转向父亲，我是他最喜爱的一个。”他的父亲期待他能够做出一番伟大的事业来，有一次，他对他说：“阿尔弗雷德，你绝对不能轻信任何事情。”那是说：“不要把任何事

当作理所当然，要自己去寻求答案——真理。”这是阿德勒一生信奉的准则。

幼年时，他的父母常带他到音乐会。仅四岁而已，他就能记得许多歌剧的内容。除了对音乐的强烈爱好以外，他对花也有很大的兴趣，人们常发现他蹲在花床旁边，满手都是鲜花。

在他住的潘提兹（Pentiz）地方，有很多草地和花园可供孩子们游戏，他的医生也认为新鲜空气对他的佝偻病有益，因此在这段与其他小孩玩的期间，他渐渐发展出勇气和对社会的关心。长大后，他曾经写道：“我从小就对同伴感到兴趣，现在亦复如此。”十岁时，有一次他不小心伤害了同伴，这使他以后不想再在外面玩，而情愿呆在家读书和工作了。

5

五岁，他开始上学，佝偻病使他在运动方面感到非常不方便。最初，他在学校内并不快乐，认为自己是个极平凡的人。初中时，他的数学成绩很糟。老师曾劝告他父亲让他做一个鞋匠，因为他不适合做其他的事情。他说：“如果我父亲那时听从了那个老师的忠告，让我成为鞋匠，我可能真的会做得很好，不过也一定会深信自己一辈子没有数学天分。”然而他的父亲却让他继续在学校求学，他很勤勉地学习数学，直到他弄通为止。不久之后，老师在黑板上写了一道问题，这道问题很难，没有一个学生会解答，阿德勒突然站起来说道：“我会解决这个问题。”尽管老师讽刺地说道：“如果没有人能解答，你就可能吗？”他却在大家的笑声中走上讲台，解决了问题。从那时候起，他在班上成为数学最出色的学生。

他在求学时候，就对心理学、哲学、政治经济学和社会学发生兴趣。通过高中毕业考试之后，他到维也纳读医学。如我们所知道的，他对成为医生的决定开始于他的孩童早期。他也修心理学和哲学的课程。在所有医学课程之中，他最感到兴趣的是病理解剖学。社会问题和社会情况也吸引了他的注意力。他还帮助较差的学生做功课、拜访他们，而得到

许多社会工作的经验。他的强烈的社会兴趣对他的中心学说之发展有很重要的影响。

阿德勒于 1895 年通过他的大学毕业考试，在维也纳医院工作。1898 年，他成为一个眼科医生。这些早期的操作使他有机会观察事物，他在器官缺陷的研究中曾提起过。不久之后，他成为一个全科医生。对他来说，病人不只是个病例。他从不把疾病单独看待，总是试图了解整个人格，并找出心理与身体过程的关系。他的良好诊断和博通的医药能力使他很受欢迎。他对无法治疗的疾病有特殊的嗜好；他喜欢和死亡搏斗。他曾经有过利用重金属来治疗癌症的概念，这个概念最近有很多人实验过。糖尿病的无法治愈（当时胰岛素尚未发现）使他只能无能为力地看着年轻的病人死亡。这种无能的感觉使他想放弃一般的行医工作，作特殊的研究。于是，由克劳夫特·爱宾斯（Krafft Ebings）的鼓励，他转到神经科去了。

尽管他的工作非常忙碌，他并没有忽略其他的兴趣。他继续研究心理学和哲学，并把注意力转移到社会科学上。他要整体地了解人，比较他的心理、身体与社会情况。了解全部人格对于了解人类的心理过程极有帮助。作为一个著名的心理学家及精神病学家，他得到了国际性的赞誉，病人从世界各地纷纷向他求助。

阿德勒除了工作之外还经常参加聚会，他是很多社团活动的会员，有很多朋友，和家庭的关系也非常密切。他的朋友们很惊异于他母亲的特殊地位。全家的注意力都集中在她身上。她不独自出门。总必须有一人陪伴她。有时候朋友们问阿德勒何以中止工作去陪伴母亲，他回答道：“我不能让她独自出门，她不习惯这样。”他带领母亲过街时总是非常小心。后来他发现自己单独过街时，也会很小心地引领左右的人们，而所以这样做是为了补偿他当时的不安全感。他小时候被撞倒过两次，那就是说他有某种“固执”的经验，因此现在他要证明他能够引领人

们安全过街。

19 世纪末年，阿德勒生涯中发生了两件大事；第一是他与赖莎·爱泼斯坦（Raissa Epstein）的婚姻，第二是他结识了弗洛伊德。

弗洛伊德与阿德勒之间的离离合合有很多次。阿德勒从来没有正式做过弗洛伊德的学生，他没有上过弗洛伊德的课，没有接受过任何分析，这是想要成为弗洛伊德式的分析学家所需要经历的。他对弗洛伊德的学说很有兴趣，并参加弗氏的讨论圈子。他也成为弗洛伊德一本定期刊物的编辑委员。从一开始，他就在很多方面不同意弗氏，并且清楚地阐明它们。他强调器官缺陷的重要性。他于 1907 年出版的《器官缺陷的研究》包含许多新的概念，虽然它们仍然显示出受弗洛伊德的影响。

当弗洛伊德要求这个圈子中的所有成员无条件地接受他的性理论时，阿德勒在争辩之下，和其他另外七个成员于 1911 年辞职了；并在《心理生活之弗洛伊德性理论的批评》中表明他的意见：认为性不是原因，而是个人奋斗向上的途径与因素。

### 三

阿德勒的学说很多，此地，我概略地把最重要的内容介绍如下：

他主张“进入心理生活的三大入门”有这些方法：（1）孩子与其兄弟姐妹的关系位置；（2）孩童时期的记忆；（3）梦。阿德勒认为小孩子有三种位置最为有趣：（1）最年长的孩子；（2）次子；（3）最年幼的孩子。长子发现他自己处于一个非常特殊的环境之下。他不仅被父母宠爱，更被许多亲戚和祖父母所钟爱。他常感到：我是注意力的中心。不过等到次子出生时，长子就要经历一次痛苦了。他发现，所有的注意力都转移到次子身上去了，他所获得的爱现在必须与别人分享了。如果他需要什么，他必须等到母亲和护士照顾过婴儿之后才行。他体认到他的权位

被剥夺。他从前越是受到宠爱，现在失落得越多，因此他会想尽办法夺回他的权位。他变得顽皮、强硬，拒绝进食或上床睡觉。父母亲因为他不乖而责打他时，他会更相信他的权位被剥夺了。他可能会发展出对次子的恨意。当父亲比母亲更仁慈时，我们会发现长子转向他的父亲，试图赢得他的宠爱。

当一个孩子开始更喜欢父亲时，这表示他和双亲的关系已进入第二阶段。长子经常会发展出对母亲的不友善或敌对的感觉。

有时候，长子的位置特别有利，尤其当他意识到他后来可以继承头衔或财产时。这项知识增加了他的责任心和尊严感。然而，他越是表现得有尊严，越是试图使用他的权位。较年轻的孩子们越会开始反叛，特别是次子。

次子在一个不同的情境之下长大。他从来不是注意力的中心，因此之故，一个新生的婴儿并不会带给他多大的干扰。次子经常有一个竞争者在前面，这刺激了他的活动。因此当次子有时候表现得比长子更具才能时，并不是什么可惊讶的事。次子的位置就像一匹赛马，一直想要超过前方的对手。他的位置是朝前的——朝向未来。弗洛伊德与阿德勒观点的不同可能就是因为弗氏是长子而阿氏是次子。如果长子能确定父母对他的宠爱，他就会继续下去。如果长子是胜利的，次子就会放弃他的挣扎。当次子在长子的压力之下长大时，他可能会成为一个反叛者；他可能成为一切规则的敌人，或者他会怀疑一切事情。当次子赢得竞赛时，年长的孩子会变得难堪起来。当次子是女孩时，情形特别明显。这项竞赛是不公平的，因为女孩子在16岁以前远比男孩子成熟得快多了。

幼子的位置从某一方面看来是最有利的，因为他永远不必经历被夺去权位的痛苦。次子总是必须回头看看是否有人要赶上他，而幼子则可以把注意力全部放在前头，因为根本没有人在他后头。他的目的常常是赶上前头的哥哥姐姐们。我们经常发现幼子完成大事。当年长的哥哥们

要经商时，他要成为诗人；年长的哥哥们研究科学时，他选择经商。这可能是因为不愿与哥哥们在同一范围内竞争的缘故。不过，正如一个幼子可以成大功立大业，他也可能变成一个无赖，一个不知上进的人，因为他被宠惯，被宠坏了。

对个体心理学来说，一个人每一时刻的表情或姿势都具有不同的意义。一个人握手、观看、谈笑或说话的方式是个体心理学了解他人格的暗示。阿德勒对人类性情的了解和广泛的经验使他有办法从一个最早的记忆里体认出人们的生活方式。孩童时期的记忆与生活方式的关系有多紧密，个体心理学能够从记忆里检出生活方式；并且从生活方式猜测出最早期回忆的事实而获得证明。阿德勒又认为孩提时代具有相同方式经验的人们，可以根据他们不同的生活方式而以不同的途径记忆出来。生活方式决定一件事情是否为创伤；生活方式也塑造了孩童时代的记忆。

几千年来，人们一直试图找出梦的意义。古老的埃及人、希腊人和罗马人将梦看得很重要，在《旧约》里面，我们看到有杰出的梦的解析。人们一直都相信梦与真实生活有紧密的关联，但是没有人能够探知此关联是什么。伟大的诗人们也试图解决梦的神秘性。科学对梦的解析则具有敌意，因为从逻辑上来看，它们无法得到满意的解释。

弗洛伊德最卓著的发现之一是梦与做梦者之情感生活的紧密关系。阿德勒，像弗氏一样，相信不运用梦的解析的心理学是不完整的。然而，个体心理学与弗洛伊德派心理分析对于梦的解析有所不同。阿德勒认为梦不仅与做梦者的整体有关系，生活方式也会在梦中显示出来。

正规说来，在梦里面是找不出任何目的的。人们常会梦到最可怕的或最美丽的梦，但是一觉醒来，什么都忘了。不过，通常都会留下一种感觉或情绪。人们常说：“昨天晚上，我梦到毛骨悚然的事情。”当我们问是什么事时，他们不记得只是仍然怕得要命，仿佛还能够回忆那是关于什么似的。梦会成为一种自我欺骗的手法。即使在醒着的时候为了想



要给予自己较大的冲击，人们也会借用幻想来减弱他的普通意识。梦里面有很多的隐喻和象征。诗人也常用如梦如幻的图画来欺骗人们，荷马就是一个善于利用这种图画的人。没有逻辑的约束，我们的幻想就易于带领我们通过最大的困难并简化我们的问题。梦也朝着未来的方向。梦之图画的选择是给予我们了解生活方式的钥匙。

阿德勒另一个重大的发现是自卑感的重要性。他说：“每一个人都会感到自己是自卑的。”所有的人都有自卑感，这影响了他们的举止；它在一切人类之奋斗的最底层。人类的进展可以说就是要克服自卑感的过程。朝向完美及安全的奋斗是由不调适以及不安全的感受而来的。人们发现自己在大自然的压力之下暴露无遗，毫无保护，因此被迫寻求安全。

阿德勒发现自卑情结可以有三个来源：（1）器官缺陷；（2）宠坏；（3）疏忽。关于器官缺陷有三个重点：（1）器官缺陷即是无法对外在的需求有适当的反应；（2）器官缺陷对身体和心理都有影响；（3）在心理上可能造成有害的影响而引起神经上的疾病；不过，它可以被弥补，并导致有利的成就。举例来说，视力差的小孩在学校里通常不会过得很快乐。当他们坐在教室后头时，没办法跟上老师在黑板上的解释。不知道他们视力有问题的老师便以为他们很笨，因此小孩子就感到自卑。当他们在运动和游戏上受到阻碍时，这种自卑感更会加深。再加上其他小孩对他们的笨拙感到不耐烦时的嘲弄，于是他们更受到压力，而构成自卑情结。不过，器官上的缺陷常可以由个人的努力而得到补偿。大画家莫奈儿童时代的视力就很差，但是他后来却成为著名的印象主义的创始者。音乐家贝多芬、罗伯特·弗兰兹则患有耳病，不过他们也都能够克服本身的困难永垂不朽。

阿德勒认为世界上大部分的人都会宠坏孩子，不过大部分的人都不愿意承认。一个被宠坏了的人常常会放弃与别人交往的机会，而只将兴