

哲学大爆炸

叶舟◎著

# 你要清楚怎样 过好这一生



## 每天读点阿德勒心理学

超越自卑，走向卓越 你的一切取决于自己



阿德勒的思想孕育了戴尔·卡耐基、史蒂芬·柯维等一大批伟大的人

走进改变人生的哲学教室，聆听一代大师的成功心语

全面解读现代自我启发之父的百年经典  
激励全球数十亿人心智成长的思想精华

 江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
| 全 | 国 | 百 | 佳 | 出 | 版 | 社 |

哲学大爆炸



Ni Yao Qing Chu  
Zen Yang Guo Hao Zhe Yi Sheng

# 你要清楚怎样 过好这一生

每天读点阿德勒心理学

叶舟◎著



江西人民出版社

Jiangxi People's Publishing House  
| 全 | 国 | 百 | 佳 | 出 | 版 | 社 |

图书在版编目 ( CIP ) 数据

你要清楚怎样过好这一生：每天读点阿德勒心理学 /

叶舟著. -- 南昌：江西人民出版社，2016.8

ISBN 978-7-210-08484-6

I. ①你… II. ①叶… III. ①阿德勒, A. (1870~  
1937) —心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第099042号

你要清楚怎样过好这一生：每天读点阿德勒心理学

叶舟 / 著

责任编辑 / 吴艺文

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 固安县保利达印务有限公司

版次 / 2016年8月第1版

2016年8月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 7印张

字数 / 140千字

ISBN 978-7-210-08484-6

定价 / 32.80元

赣版权登字-01-2016-308

版权所有 侵权必究

---

如有质量问题，请寄回印厂调换。联系电话：010-64926437

### 你要清楚怎样过好这一生

你在为你的人生烦恼吗？你总是在思索活着的意义吗？你的梦想被现实摧毁了吗？你的财富人生开始了吗？激烈的竞争社会，快一秒与慢一秒的距离就是生存与死亡。成就卓越的法则就是，你要么成为成功者，创立自己的人生帝国；要么成为一个平庸的人，碌碌无为地度过自己的一生。那么，你会成为什么样的人呢？你的出路又在哪里？

有智者说：“思想宛如一块磁铁，它只吸引它类似的东西，与你思想相左的东西是不大可能产生的，你的成就首先是在你的

思想上取得的。”人生有很多困惑和迷茫，当你失去人生方向的时候，是因为你的思想不够完善，因为思维决定一个人的人生，头脑清晰和理智的人、乃至成功的人应该懂一点哲学，这样会让一个人活得更理性更智慧。那么，我们该如何面对我们的人生，我们该如何去活着呢？就让我们走进心理学家阿德勒，去听一听他是怎么说的。

阿尔弗雷德·阿德勒，奥地利精神病学家。个体心理学的创始人，人本主义心理学先驱，现代自我心理学之父。弗洛伊德的学生之一，但也是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学家。阿德勒有《神经病的形成》《自卑感》等著作，他将精神分析由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要意义。

阿德勒抛弃了弗洛伊德的性本能和潜意识，把目光转向社会文化环境和外在因素，他注重于儿童的社会责任感，通过社会兴趣的研究来强调每个人都是社会的一员，对于社会的兴衰和人类的进化都有自己应尽的责任，且认为人们都有一种追求向上的意志和愿望。我们不再看到弗洛伊德那种对社会的悲观失望，乃至丧失信心，而是让人们感到耳目一新，看到未来生活的美好，从而对未来和自己充满信心。

本文从阿德勒的视角，结合当下人最关心的话题，从七个方面去解读人生。有对人生价值的高见，有对肉体和灵魂的解读，

有对人生勇气的认识等。通过解析阿德勒的名言警句，我们可以看到这位心理学家所推崇的人生哲学，在聆听丰富而实用的哲学思想的同时，让我们找到成功的力量，帮我们从残酷的竞争丛林中脱颖而出，成为未来的顶尖社会精英。

## Part1 阿德勒谈人生

——人生价值的真正意义

人生活于意义之中 .....	002
角色伴随着责任而存在 .....	004
每个生命都是独一无二的 .....	007
自我完善比接受教育重要 .....	010
告诉你，过去的你不是你 .....	013
认识自己，挑战自己 .....	017
依赖是成功最大的敌人 .....	021
认识充满神秘感的“自我” .....	025
一定要积极认定自己 .....	027
不要忽略了自己的潜能 .....	031

## Part2 阿德勒谈灵魂

——让心灵支配你的肉体

心灵和肉体是一种完美的合作 .....	036
生存还是生活？这值得深思 .....	038
残缺中往往孕育着强大的灵魂 .....	041
学会让心灵和肉体更契合 .....	044
不要让自己的肉体缺乏意识 .....	047
内心忠于自己所坚持的目标 .....	049
肉体里的意识才是人生的宝藏 .....	053
克服嫉妒，你会变得更强大 .....	056
肉体的美源于心灵之美 .....	059
认真地倾听内心的声音 .....	062
人的高贵在于他有灵魂生活 .....	064

## Part3 阿德勒谈勇敢

——让自卑的心充满勇气

人因为自卑，所以发展 .....	068
身体缺陷不是自暴自弃的理由 .....	070
自卑感将唤醒追求更高目标的愿望 .....	073
懂得去自我认同才会被认同 .....	076



敢于向自己的弱点宣战 .....	079
充满自信，你能面对任何挑战 .....	082
信心是一个人成功的动力 .....	085
谁都可以拥有意义非凡的人生 .....	088
找一找我们的优势在哪里 .....	090
确立属于自己的优越感目标 .....	095

## Part4 阿德勒谈个性

——用完美性格面对世界

阿德勒眼里人的性格 .....	100
活着一定要注重个人魅力 .....	103
自己的个性是成功的阶梯 .....	105
认清楚塑造自己个性的目的 .....	108
积极的性格成就你的一生 .....	111
人的性格都可以改造得更完美 .....	114
好性格是锤炼出来的 .....	117
自己的性格自己来决定 .....	120
换掉性格系统中的那块短板 .....	123

## Part5 阿德勒谈困苦

——敢于迎接人生的挑战

困难是通向成功的必经关卡 .....	128
不服输的人就会有希望 .....	131
不幸的开始能让人幸运地成功 .....	133
生命的真谛需要不满足的精神 .....	136
生活中没有注定的失败者 .....	139
执著是打破人生堡垒的力量 .....	143
挫折是社会赋予的独特礼物 .....	146
营造一个创造型人生 .....	149
有勇气的人永远不失自尊 .....	152

## Part6 阿德勒谈交际

——不为人际关系而烦恼

缔结友谊是人类最古老的愿望 .....	158
用一生去呵护你的友谊 .....	161
充分理解朋友是社会关系的基础 .....	165
只有没有教养者才希望与人保持距离 .....	168
极力营造欢乐的生活气氛 .....	171
快乐是弥合人与人之间距离的情感 .....	173

自私的人很难获得他人认可 .....	175
忽视身边人即将其推向冷漠的世界 .....	178
合作是开启人格之门的钥匙 .....	180
以谦卑的心获得更多的人赞扬 .....	183

## Part7 阿德勒谈情说爱

——让爱情成就幸福一生

阿德勒说，爱是一种依附关系 .....	188
家庭和事业相辅相成 .....	190
爱情和婚姻有合作的一面 .....	192
生活中不能将伴侣理想化 .....	195
婚姻也需要准备和学习 .....	198
爱，一定要学会主动表达 .....	201
让做家务成为一种艺术 .....	203
家庭生活中，不需要权威 .....	206
在婚姻中获得爱的满足 .....	208

## Part1

# 阿德勒谈人生

## ——人生价值的真正意义

阿德勒认为，人生应该是一个生命的起点到生命终点的过程。在这个过程中有没有意义或产生的意义，是个人能感知的，这种感知是主观性的，既然个人的人生的意义与所处的社会有着密切的关系，其人生的意义也应由社会对其客观的评价。他意在告诉人们，只有认识到人生的真正意义，才能活出最大价值。

## 人生活于意义之中

人类生活于“意义”的领域之中。

——阿德勒

我们生活在意义之中，在意义的领域里我们所体会的并不是单纯的环境，而是感受环境对人的重要性。这是阿德勒所创建的心理学的核心。

阿德勒说：“生命的意义不可胜数，并且如我们所说，每种意义都可能有其不实之处。既然无人知晓生命的绝对意义，任何能为人所用的意义就不是完全错误的。所有意义都介于这两个极端之间，然而我们也知道：有些意义很有效，有些却较糟糕；有些错小些，有些却错得大。我们还能发现什么为较好的阐释所共同具备的，什么为那些稍欠人意的阐释所缺少的。我们可以从中找到真理的一个公共尺度，一个公共的意义。该意义能帮助我们解释与人有关的现实社会。在此，我们必须牢牢记住：‘真’是针对人类而言的，针对人类的计划和意图而言。除此之外，别无真理。即使别有真理，也与我们无关。我们既无法知道这些真理，而这些真理也毫无意义。”

人类生活在“意义”的领域中，我们所经历的事物，并不是抽象的，而是从人的角度来体验的。即使是最原始的经历，

也受限于我们人类的看法。“木头”指的是“与人类相关的木头”，而“石头”指的是“作为人类生活中因素之一的石头”。一个人如果试图脱离意义考虑环境，那将十分不幸。他将因此与他们隔离开来，而他的行动于人于己也毫无益处。无人能脱离意义。我们是通过我们赋予现实的意义来感受现实的。我们所能感受到的，不现实本身，而是经过阐释的现实。因此，我们可以顺理成章地下结论：这一意义或多或少总是未竟的、不完整的，甚至不完全正确。所以，意义的领域就是充满错误的领域。

然而，正如很多时候人们并不是被事物本身所惑，而是被我们自己对事物的看法所惑一样。对于生活的意义，我们都习惯以我们自己赋予它的意义去感受它，也正因如此，我们所感受的并不是真正的意义，而是经过我们自己解释加工过的意义。所以在意义的领域里是充满错误的、不完全的。可是，倘若有人因此就想脱离意义的范畴而使自己生活在单纯的环境之中，这也是不现实的，不幸的。因为，他将从此自绝于他人，别人对他没有任何意义，他的举动也对别人起不了丝毫的作用。只是想象一下就觉得很可悲。

让个性发展，让社会精神在我们周围传播，是阿德勒在他的个体心理学中倡导的。生活中，我们会发现当我们提高了对社会的兴趣，从而改变自己在生活中曾经存在过的错误的价值观念时，也就是我们开始认真体会人生意义的时候。其实正如阿德勒所说，“生命所遭遇的最大的困难，以及会对他人造成最大的伤

害的，就是那些对人类整体没有兴趣的个体，就是这类个体，导致了人类所有的失败”。

## 角色伴随着责任而存在

生活的真正意义的标志是能够和他人分享，被别人认定为有效的东西。

——阿德勒

我们到底为什么而活？什么又是我们生活的意义？每个人都只把这个问题和对它的答案表现于自己的行为之中。而且，很少有人能真正清楚地回答这个问题。但是这却是我们谁也无法逾越的问题，因为每个人的生活都必须要有意义。不然当我们年逾古稀、回首往事时，我们会因为自己碌碌无为而羞耻，会因为自己毫无意义的一生而悔恨。

对于到底什么才是生命的意义这个困扰我们大多数人的问题，心理学大师阿德勒又是怎样回答的呢？阿德勒认为，生活的真正意义的标志是能够和他人分享，被别人认定为有效的东西。因为即便是天才，也只能是因为他的生活被他人认定为是自己所需的，才被称之为天才的。当然这并不是要你为别人而活，只是希望我们都能拥有一种社会精神。

佛特郡有一个古老的小镇，迪克的家就住在这个小镇上。听

老人们说，火车很早就经过小镇，他的家乡曾经十分繁荣昌盛，后来经济萧条带走了小镇的非凡热闹，连教堂高高的塔尖上的那4只老钟也停止了行走。人们决计要唤醒那些代表着小镇悠久历史的老钟。在一次全镇民的联席会上，迪克——一个刚满18岁的商场服务员，竟被选为每天为钟开发条并校准时间的人。

一个星期后，满头银丝的钟表匠莫尔顿师傅刚修理完大钟，迪克就来向他讨钥匙。不料他提出，要迪克“到镇上走一遭，看看各种大钟的情形，谈一谈体会”，才能将教堂老钟的钥匙交给他。真是怪老头，可迪克又拗不过他。

这天下班，迪克开始关注镇上所有的钟。嘿，还真有新发现，不管是镇府大厅的，还是银行、证券交易所的，这些钟不是停着，就是走得并不准确。他还注意到许多人经过这些钟时，会抬起袖子对一下手表。迪克真想大声告诉他们正确的时间，以防人们误了上教堂做晨祷的时刻，错过证券交易所开盘的时机，让焦急等待约会的恋人满腹失望。

迪克又信步沿着铁路走去，高高的路基上有一座黄色的旧砖房，这是搬道工马里兰夫妇家。马里兰大叔值完通宵班正在休息，马里兰大婶却迎风坐在屋前，原来她正在倾听，倾听呼啸的北风是否会带来远处奔驰前进的隆隆火车声。

“你们没有表吗？”迪克好奇地问。

“有啊。可我们老啦，眼花啦。”

原先，马里兰夫妇可以依据教堂的钟声对时间，而如今他们只能轮流值班来护卫铁路。离开小屋，迪克的心不安地翻腾着。



“我们这里不是缺少钟，而是缺少责任。”迪克表述了自己的体会。

莫尔顿老人笑了：“好，请记住一个开钟人的责任。”随即就将一把粗粗的黄铜钥匙交给他。

月色中，迪克套上沾满油污的工装，一路攀登上去。他独自一人来到钟塔下，钻进漆黑的塔楼。

“我一定要让这古老的大钟走得像老人们记忆中的那么准确，全镇人的分分秒秒都应当滴答在同一个节拍上。”推开四扇沉重的钟面，他把头伸向夜色迷茫的星空，上完发条，抹完润滑油，一一校准了4个钟面上共8根胳膊般粗细的指针。他又用手绢使劲地擦拭钟面。他要让4只大钟像运转良好的机器那样，永远保持步调一致。

两年过去了，教堂的大钟已经重新成为人们生活中的一部分。比如说，在繁忙的邮局，一个什么人大声问道：“现在几点了？”人们不约而同地抬起袖子看一眼腕上的手表，或者掏出怀表，异口同声说：“12点了。”并且照例会加上一句：“我刚对过教堂的大钟。”

一个负责人的人，在完成一件事时，总会做好一切该做的事情，这样，他就会成为一个值得信赖的人。所以，做事时要是得过且过，敷衍了事，就不会有人将重担托付给我们。有许多人本来具有出色的能力，却因为不具备勇于负责的精神，一生平淡，无所建树，甚至经常出现疏漏，结果让自己逐渐平庸下去。因无作为，便无地位可言。相反，另外有一些人，刚开始表现得并不