

· 全译插图典藏版 ·

自卑与超越

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒 著

米苏 译

现代社会人必读的个体心理学经典
激励全球数十亿人心智成长的巅峰之作

了解自身潜在的阴影与缺陷
打破自卑的枷锁

才能正确对待人生并超越自我
人本主义心理学之父阿德勒带你积极找寻生命的意义

 中国纺织出版社

· 全译插图典藏版 ·

自卑与超越

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒 著

米苏 译

 中国纺织出版社

内 容 提 要

《自卑与超越》是个体心理学研究领域的权威著作，也是人本主义心理学先驱阿德勒的巅峰著作。阿德勒的学说以“自卑感”与“创造性自我”为中心，并强调“社会意识”。全书立足于个人心理学的观点，从教育、家庭、婚姻、伦理、社交等多个领域，以大量的实例为论述基础，阐明了人生意义的真谛，帮助人们克服自卑、不断超越自我，正确对待职业，正确理解社会与性。本书直接促进了亲子教育、人格培养、婚姻与爱情、职业生涯、家庭建设、人际关系等诸多领域的长足发展，成为人们了解心理学的经典读物。

图书在版编目（CIP）数据

自卑与超越：全译插图典藏版 /（奥）阿尔弗雷德·阿德勒著；米苏译. —北京：中国纺织出版社，2016.10

ISBN 978-7-5180-2753-8

I . ①自… II . ①阿… ②米… III . ①个性心理学
IV . ① B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 145271 号

策划编辑：郝珊珊 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010 — 67004422 传真：010 — 87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5

字数：149 千字 定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler，1870—1937）出生于维也纳郊区一个中产阶级家庭，但富裕的家庭环境并没有给他带来快乐的童年。他在幼年时期便患上了佝偻病，无法进行剧烈的体育运动。他4岁才学会走路，5岁那年又患上了几乎令他丧命的肺炎，这一切都让阿德勒的生活笼罩着恐惧与悲伤，他的内心存在着极为强烈的自卑感。刚上中学的时候，他由于数学不好被老师视为差等生，老师甚至建议他的父亲送他去当一名制鞋工人。这事刺激了好强的阿德勒，促使他努力学习，在成绩上有了很大的进步。阿德勒据此认为，人的潜力是没有局限的，更不是注定的，只要肯挖掘，每个人都有成功的机会。

1895年，阿德勒获得了维也纳大学医学博士学位。1900年，他阅读弗洛伊德《梦的解析》一书，对书中观点颇为赞同，一度是弗洛伊德思想的捍卫者。后来他发现，弗洛伊德所开创的精神分析过于强调人类的性欲和本能在人格形成中的作用，忽略了社会感在人格塑造中的巨大作用。怀着对科学的尊重和对梦想的追求，阿德勒与弗洛伊德在学术思想上决裂，开创了个体心理学，突出强调人性中的社会性因素，在引导人类认识自我、了解自我和实现自我价值等方面作了积极且有益的探索。之所以用“个体”这个词，主要是为了强调个性的唯一性和不可分割性。阿德勒并不完全否认性的作用，但他认为性在决定人的行为方面只扮演了一个极不重要的角色。他认为，真正对人的行为起作用的还是人的社会需要。人天生就是一种社会存在物，在社会生活中，人们进行交往，相互依赖，相互合作，真正的生命意义存在于个人与他人的交互作用中，因此，阿德勒还在他的学说中强调了合

作的重要性。

自卑与补偿是阿德勒个体心理学的重要组成部分，也是个人追求优越的基本动力。阿德勒坚持认为自卑感是人的行为的原始决定力量或向上意志的根本动力。在他看来，人生本来并不是完整无缺的，有缺陷（包括身体缺陷）就会使人产生自卑感，而自卑能摧毁一个人，使人自暴自弃或产生精神疾病；另一方面它也能够使人发愤图强，振作精神迎头赶上，以此解决原始缺陷和追求优越之间的矛盾。追求优越是阿德勒个体心理学的核心，也是支配个体行为的总目标，羡慕别人、胜过别人，征服别人等都是追求优越的人格体现。

阿德勒的人生经历正是对其理论观点的最好印证：他不肯服输，追求卓越，他修正错误的人生信念，具有奉献合作精神，并最终获得了真正有意义的人生。

由于编译者水平有限，书中不当之处在所难免，诚请读者批评指正。

编译者

Chapter1 生命的意义

- 002 : 01.生命的意义
- 005 : 02.人生的三大问题
- 008 : 03.社会情感
- 012 : 04.童年时期的经历
- 018 : 05.童年的记忆与梦境
- 021 : 06.合作的重要性

Chapter2 灵与肉的关系

- 024 : 01.精神与身体的交互作用
- 030 : 02.情感的作用
- 035 : 03.生理特征与心智模式

Chapter3 自卑感与优越感

- 040 : 01.自卑情结

- 046 : 02.追求优越感
- 049 : 03.设定正确的目标

Chapter4 童年记忆

- 056 : 01.人格形成
- 058 : 02.童年记忆与生活方式
- 060 : 03.解析早期记忆的六个案例

Chapter5 梦

- 074 : 01.梦的传统解读
- 076 : 02.弗洛伊德学派与梦
- 078 : 03.个体心理学派对梦的研究
- 082 : 04.梦的构成
- 087 : 05.案例剖析

Chapter6 家庭的影响

- 096 : 01.母亲的角色
- 104 : 02.父亲的角色
- 110 : 03.偏爱与平等对待
- 114 : 04.子女间的排行

Chapter7 学校的影响

- 124 : 01.教育的变革
- 126 : 02.教师的角色
- 130 : 03.课堂上的竞争与合作
- 134 : 04.先天因素与后天培养
- 137 : 05.个性化差异
- 140 : 06.对教学工作的观察

Chapter8 青春期的引导

- 144 : 01.解读青春期
- 146 : 02.青春期的几大问题
- 151 : 03.懵懂的性意识
- 155 : 04.成年期的挑战
- 156 : 05.为青春期预热

Chapter9 犯罪及预防

- 158 : 01.了解犯罪心理
- 167 : 02.犯罪类型
- 173 : 03.合作的重要性
- 176 : 04.合作的早期影响
- 179 : 05.如何矫正犯罪行为

Chapter10 职业问题

- 186 : 01.平衡人生难题
- 187 : 02.早期培养
- 190 : 03.影响择业的因素
- 191 : 04.寻找解决办法

Chapter11 个体与社会

- 194 : 01.增进合作
- 197 : 02.兴趣缺失与沟通障碍
- 202 : 03.社交兴趣与社会平等

Chapter12 爱情与婚姻

- 206 : 01.爱情、合作与社会兴趣的重要性
- 209 : 02.婚前准备
- 213 : 03.婚姻的承诺与责任
- 216 : 04.交友是婚姻的保证
- 218 : 05.构建幸福的婚姻

- 221 : 附录：阿德勒生平简介

Chapter 1

生命的意义

01.生命的意义

02.人生的三大问题

03.社会情感

04.童年时期的经历

05.童年的记忆与梦境

06.合作的重要性

01.生命的意义

世界是色彩斑斓的，可对置身其中的任何人来说，它并不是本来的样子。

一直以来，我们都是带着自身的经验去认识世界的，我们所感知到的事物，是经过我们的思维处理后的事物。因而，我们所感知的世界也不是它本身的样子，而是我们经过主观理解后的世界。比如，我们经常说的“木头”和“石头”，就是与我们生活息息相关的两种事物。总有一些特立独行的人，试图让自己生活在单纯的环境里，脱离经验而存在，这样做没有任何意义，只会让自己和世界隔离。

如果你要问：“生命的意义究竟是什么？”我想，多数人都不知道该怎么回答。毕竟，没有谁愿意自寻烦恼，去探寻这样的问题。然而，问题本身不会因为我们忽略它，就凭空消失，从古至今，总会有年轻人或长者，提问或是被问道：“人活着为了什么？生命有何意义”？

这样的问题，多半出现在遭遇挫折和困境时。当生活顺风顺水、平坦安宁的时候，谁也不会去考虑这些事。

每个人对于生命意义的解读，从某种程度上来讲，都是他们在生活行为上的映射。倘若我们仔细去揣摩一个人的行为，包括他的态度、姿势、动作、表情、喜好、习惯以及性格特征等，都能够感受到他对生命意义的理解。通俗点来说，一个人的行为反映着他的世界观，所有的行为都在说明一



点：“我就是这样的，宇宙就是这样的。”这是他思考得出的结果，也是他对自己和生命意义的解读。

每个人对生命意义的理解都不一样，我们也很难说到底谁对谁错。只要对生命意义的解读相对有理，我们就不能判定它绝对错误。可以说，生命的意义就存在于“绝对正确”和“绝对错误”的两端之间，这中间涵盖了每个人对生命意义的解读。我们唯一可以确定的是，在这中间哪些要点更为精练，哪些要点属于糟粕，哪些点错得多，哪些点错得少。由此继续推论出，相对好的解读有什么样的共性，相对糟糕的解读又有什么样的不足，然后得出一个普遍的标准，协助人们去探寻事物最真实的样子。

我们还要铭记一点：**真理的标准是相对人类目的而言的，是相对真理。**除此之外，没有其他绝对真理存在，就算有，也跟人类无关。**人类根本无法去了解和掌握绝对真理，它对我们来说，不具备现实意义。**

02.人生的三大问题

每个人的人生都不一样，但所有人的生活都逃不开三大制约。可以说，这三种制约涉及人生的方方面面，几乎所有的困难和问题，都逃不开它们，这也迫使我们不得不重视它，并想办法处理它。从对这些问题的不同解答中，也能够折射出每个人对生命意义的理解。

· Q1: “我与地球”：我们是人类，我们活在地球上

我们生活在地球上，依靠着它的各种资源生存，除此之外没有别的选择。所以，我们必须尽最大努力去善待地球，保护自己赖以生存的资源；同时也要关注自身的健康，发展心智，延续个人在地球上的生命。唯有如此，地球和人类才能得以共存。这是所有人都要面对的问题，都要迎接的挑战。我们所有的行为，都是对人类生存状况的解答，从中我们可以知道哪些事情是必需的、适当的、可能的、有希望的。然而，不管哪一种回答，都无法脱离一个事实，那就是“我们是人类”，“我们生活在地球上”。

为了全人类的美好将来，我们需要重新来解答人生的问题，既要保证观点有前瞻性，还要使其相互关联。当然，我们的答案可能不尽完美，但我们必须尽全力去找到最佳答案。此外，所有的答案都要考虑到一个事实，那就是“我们生活在地球表面”，我们的生存质量和地球带给我们的福祸有着密不可分关联。

· Q2: “我与他人”：选择孤独，就等于选择死亡

没有谁是一座孤岛，作为人类体系中的唯一成员，每个人都必须与周围的人发生联系。这是由人类个体的弱点和局限决定的，倘若一个人孤单地生活，独自面对所有，最终就会走向灭亡。不与他人联合，不仅无法维持正常的生活，甚至连生命都难以继续。所以，在寻求生命意义的过程中，一定要想到这一问题：我们和他人是相互联系的，如果我们选择了孤独，就等于选择了死亡。想继续生存，对人类和社会做出贡献，就必须与他人携手共进。

· Q3: “我和他/她”：无法绕开的婚恋问题

人类有男女两种性别，个体与社会的维系必须考虑这一要素。无论是谁，这一生都无法绕开爱情与婚姻的问题，罔顾它而度过一生。每个人在面对这一问题时的态度，就是他对此所给出的回答。遇到问题时，人们想象的方法多种多样，却笃信自己采取的具体措施才是最佳的方法。

在明确了上述三个问题后，引申而来的是另外三个问题。

1.我们生活的星球资源是有限的，如何才能给人类获得永存？

2.如何在茫茫人海中，找寻到自己的位置，与人达成合作，并享受合作之益？

3.该如何自我调整，才能理解两性的存在以及依赖于两性关系的人类繁衍问题？

个体心理学发现，人类的所有问题都可以归于三类：职业、社会与性。每个人在审视并面对这三类问题时的反应，直接映射了他对生命意义的解读。

假如一个人情感不顺，一事无成，生活上没有朋友，甚至觉得社交是一件很痛苦的事，那么从他的自身局限和制约上，我们可以推测出，他一定把

生活视为艰难之事，认为机遇难逢，危机四伏，常常会有失败挫折相随。在如此闭塞的生命空间里，他的内心会有这样的想法：“我为了活着而活着，只有把自己圈起来，才能避免受到伤害。”

反过来，假如一个人拥有甜蜜幸福的爱情，工作小有成就，朋友很多，左右逢源，那么，生活于他而言就是一项创造性的使命，他会认为生活给自己提供了无数的机遇，没有超越不了的困难。所以说，生命的意义，完全取决于我们对人生这三大问题的解决程度。

03.社会情感

· 对别人有意义的，才是真的有意义

对于生命意义的解读，无论是正确的还是错误的，都可以从中发现一些共性。那些在生活中被失败困扰的人，如精神病患者、酗酒者、问题少年、妓女、堕落者、自杀者，往往都对社会生活缺乏兴趣和安全感，在处理职业、社交和两性问题时极少寻求他人的帮助。在他们看来，生命的意义就是以自我为中心，任何人都无法给予自己想要的东西，求人不如求己。他们从自我的成就中体会到的优越感，对别人来说没有任何价值，完全是自欺欺人的一种感受。这就如同，一个手持利器的谋杀者，他可能觉得自己有一种权力的操控感，可对旁人来说，他的身价不会因为那件利器而提升，反倒是让人贻笑大方。

每个人都希望自己变得重要、有价值，但如果搞不清楚个人的成就是建立在为他人做出贡献的基础上，那就很容易走上错误之路。个人的意义是没有任何价值的，真正的生命意义存在于个体与他人的交互作用中。对别人有意义的，才是真的有意义。

有一则关于小宗教领袖的故事，很能说明此问题。一天，领袖把本教的所有教徒都召集起来，通知说下周三是世界末日。教徒们都相信了，纷纷变卖了自己的财产，抛却世俗杂念，焦虑而恐慌地等待着末日的到来。结果，