

WHAT LIFE

SHOULD

MEAN

TO YOU

自卑 与 超越

激励全球数十亿人
心智成长的心理学

生命中的各种不如意，
都是为了让我们变得更强大。

【奥地利】阿尔弗雷德·阿德勒

著

黄久儒 许龙桃

译



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

自卑 与 超越

【奥地利】
阿尔弗雷德·阿德勒
著

黄久儒 许龙桃
译



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越 / (奥) 阿德勒著 ; 黄久儒 , 许龙桃译 . — 武汉 : 武汉大学出版社 , 2015.12

ISBN 978-7-307-17059-9

I . 自… II . ①阿… ②黄… ③许… III . 个性心理学 IV . B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 257043 号

责任编辑: 袁 侠

责任校对: 林方方

版式设计: 郑 汐

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开本: 880×1230 1/32 开

印张: 9.5

字数: 350 千字

版次: 2015年12月第1版

2015年12月第1次印刷

ISBN 978-7-307-17059-9

定价: 45.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

译者序

在超越中成长

100多年前，奥地利一位曾经的自卑之人，带着记忆的追溯和深切的体悟，行进在“个人成长之路”，树立起了个体心理学的大旗，指明了心理学“人本主义”的发展方向，成为为后人所敬仰的“现代自我心理学之父”——他就是阿尔弗雷德·阿德勒。

幼年的阿德勒身材矮小、体格瘦弱，颜值也不达标，用现在网络上流行的说法就是“矮矬穷”。特别是当人们将他与“高富帅”的哥哥对比时，强烈的自卑油然而生。不过幸运的是，在与内心的自卑做斗争的过程中，阿德勒看破了人生的意义，最终成为一代伟人。

实际上，阿德勒的这部《自卑与超越》，就是对其克服自卑、超越自我、“成功逆袭”的人生经历的梳理、反观和生发。而在阿德勒的整个思想体系中，最具价值的便是帮助我们每个人指明了“超越自我”的实现路径——挣脱束缚。

“超越自我、逆袭人生”的三层路径：

1. 挣脱“过去”的束缚，
2. 挣脱“未来”的束缚，
3. 挣脱“他人”的束缚。

挣脱“过去”的束缚。往往，过往的经历决定了现在的你，过往的经历影响着人的潜意识，铸就了现在的“我”，影响着我们的人生。然而，阿德勒告诉我们，过去很重要，但更重要的是你如何看待过去；改变你对过去的看法，实际上便转化了你的潜意识，超越了原来的“我”；而最最关键的是——对于过去的看法，我们是可以改变的。

挣脱“未来”的束缚。我们每个人天生都有“最求卓越”的内驱力，本心都力求做一个没有缺陷的、完善的人。但有时候，是否我们在“追逐卓越”“实现自我”时，忽视了当下的自己，使之成为一个个“实现自我”的过场。然而，我们的人生却是由每一个当下拼凑而成，只有现在才是我们真正拥有和最值得珍惜的。

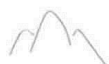
挣脱“他人”的束缚。人生中的很多困扰，实际上是来自“他人”——他人的期许、他人的评判，或者与他人的对比。而在阿德勒的眼中，“自己”才是自己的最终参照，而他人实际上是我们成为最卓越的自己的“途径”。对于“他人”，我们应该，相互依赖，相互合作，对于自己，才是我们需要进行比较，最终实现超越的。

与阿德勒在书中同游共行，我们很多时候都能找到自己的影子。坦诚地审视自己，我们会发现诸多让自己“自卑”的不如意：也许是家境出身不够富裕，也许是外观相貌不够俊朗，也许是才华智略不够高深……

然而，阿德勒的心理学，正是把我们从现实的种种不如意中解放出来的良药。毫无疑问，《自卑与超越》作为阿德勒的代表作，在当今这个时代里，能够给更多的人带来“超越自我”的正能量，刺激人们奋发向上，在超越中成长，最终成为最优秀的那个自己。

黄久儒 许龙桃

2015年10月6日



译者序



CHAPTER 1 人生的意义

人生的意义 002

人生的三大制约 004

社会感 007

童年对整个人生的影响 012

梦和早期记忆的作用 019

合作的重要性 023

CHAPTER 2 精神与肉体

精神与肉体的关系 028

情感的作用 037

精神与肉体的特征 045

CHAPTER 3 自卑心理与优越感

自卑心理 052

对优越感的追求 060

CHAPTER 4 早期记忆

个人人格塑造 074

早期记忆的重要性 077

CHAPTER 5 梦

梦的解析 098

弗洛伊德对梦的观点 099

个体心理学的梦研究 102

分析梦境 112

CHAPTER 6 家庭的作用

母亲的影响 126

父亲的影响 134

偏爱与平等对待 143

家中排行的影响 147



CHAPTER 7 学校的作用

教育变革 162

教师的重要性 163

课堂中的合作与竞争 169

先天因素与后天培养 173

个性的发展 176

教育过程中的不利情况 179

CHAPTER 8 青春期

青春期的特征 184

自我挑战 186

青春期的问题 187

青少年性心理健康 193

CHAPTER 9 犯罪与预防

了解犯罪心理 202

罪犯的类型 213

合作的重要性 221

合作的早期影响 225

犯罪问题的解决 229

CHAPTER 10 职业

平衡人生三大问题 240

早期培养的重要性 243

制约择业的因素 249

解决方案 251



CHAPTER 11 个体与社会

增进合作 254

兴趣缺失与沟通障碍 256

社交兴趣与社会平等 263

CHAPTER 12 爱情与婚姻

爱情、合作与社会兴趣的重要性 268

婚前准备 272

婚姻中的合作 278

友情是婚姻的保障 283

维持婚姻幸福的秘诀 284



自卑与超越



What life

should mean

to you

CHAPTER 1

人生的意义

人生的意义

人生活于“意义”之中。人类基本不会抽象体验事物，而是从自身的角度出发，观察、定义，即使是最本初的经验也是如此产生的。如：“木头”是作为“与人类相关的木头”，“石头”也是“人类生活要素之一的石头”。如果一个人试图脱离意义而考虑周遭的环境，那将十分可悲，他将脱离同类，孤立自己，而他的行为也于人于己无益。总之，人的自我封闭行为将无任何意义，人类的存在也无法脱离生活的现实。人类若想感知现实，解读其意义和价值，必须将其放大到人生和生命存在的高度，而不是囿于事物本身。我们可以这样认为：这种意义总是带有缺陷，因此不可能永远正确。原因在于，这个看似由意义构成的世界其实充满了各种各样的荒诞和谬误，这也是这个世界的一大特征。

如果你问旁人：“人生的意义到底是什么？”大部分人都不知如何作答。很多人不想让这样的问题困扰自己，也不愿去探究问题的本源。但是，古往今来，这个问题一直与人类如影随形，直到今天，年轻人，甚至老人都会问道：“人们存在的意义是什么？”“人生的意义是什么？”确切地说，人一般只在遭遇困顿时才会如此发问。反之，对于那些人生遂心如意、几乎没有遇到困厄挫折的人而言，这样的问题就不成为问题，也不会被诉诸言词。但是，这个问

题是我们生活在这个世界上不可回避的，我们必须直面。

通常情况下，人们通过自己的行为来诠释生活的意义，几乎每个人都通过行为来将这个问题和它的答案表现出来。我们发现，人们的行为被其对人生的某种解读影响着，每个人在言论之外的行动上，都在对“人生意义”进行着不同的阐释，如果完全不管他的言论，我们将发现，他的姿态、行为、举止、习惯、观点、表情、特征等，都体现了他对“人生意义”的认知。他的行动让我们相信，他对某种生活的解释深信不疑，他的一举一动都在阐释他对这个世界的理解，他对自己的认识。他似乎在宣誓：我如此，世界那般。这就是他赋予自己以及人生的意义。

生活的意义因人而异，也唯其如此，人生的意义不胜言说。但是，并不是每个人对人生意义的理解都是正确的，因为，每一个自认为正确的人生意义都掺杂了谬误（短视），没有人拥有绝对正确的人生意义；反之，我们也发现，无论是哪一种人生意义，只要有人持有这样的态度，它就不是绝对错误的人生意义。而且在绝对正确和绝对错误的观点之间，包含了我们人类所有的人生意义。但是，这些不同的人生意义，我们可以辨其高下，有些很奇妙，有些很糟糕，有些错得很离谱，有些错得较轻微。除此之外，我们可以发现，好的人生意义有共同之处，而糟糕的人生意义则缺乏这些共同特征。如此，我们就可以通过总结，得到相对“科学”的人生意义。

义，它也是标尺，指导我们应对与人类有关的现实的“意义”。同时，我们也必须记住，这个真理是相对人类目标而言的，是相对的。此外，没有其他的所谓“真理”，即使有其他的“真理”，也和我们没有任何瓜葛，我们也无法知道这种“真理”，这种“真理”也是没有任何现实意义的。

人生的三大制约

每一个人的生活都不得不面对三大制约，这三大制约恰恰是导致人生面临的所有困难和问题的根源。这三大制约构成了人生和现实的内容，每一个人的生活都受这三大制约的困扰，它们也无所不在地纠缠着人类，并迫使人类做出回答和应对，所以，我们必须不断地回答问题，而一个人对这些问题的回答也正体现了他对人生意义的个体解读。

制约之一是：我们必须生活在地球的表面上，我们没有办法离开这个贫瘠的星球而生活，也就是说，我们无处可逃，别无他法。我们必须在这个制约之下，依靠地球提供给我们的资源繁衍生息，我们必须想办法与地球的资源共存，以实现人类的延续。这个制约对地球上的每一个人都有效，是全人类必须共同面对的问题，没有人能逃离它的挑战。无论我们做什么，都是对人类生活状况的诠释，

这些诠释会告诉我们，哪些事情是必需的、合适的、有益的、可能的。但是，无论是哪一种诠释，我们都必须承认这样一个事实，并为其所限：我们属于人类，人类居住于地球上。

这个制约要求我们必须全力以赴，就如同不能随意猜测一道数学题的答案一样，为了我们自己的生命，为了人类的未来，我们必须给出一个正确答案，毕竟人类的肉体是脆弱的，人类居住的环境是不安全的。而且，更重要的是我们的观点要有远见并且相互关联。我们不能依靠猜测，也不能抱持侥幸心态，我们必须用尽一切办法，寻求正确的答案。当然，人类不可能一次性给出一个完美答案，所以我们要不停地奋斗，不停地完善我们的答案。我们的答案必须围绕“我们被束缚在这个贫瘠星球的表面上”这一制约，我们的利益与灾难必然与地球紧密相连。

制约之二是：每一个独立的个体，每一个人，都是人类种族中的一员，我们并不是单独存在的，只要我们活着，我们每个人就必然会与其他人产生联系。单独的个人是脆弱的，单独的一个人也无法达成目标，这是因为我们人类自身处处受限，种种受制。假如一个人单独生存着，他要一个人面对所有问题，凭借一己之力应对所有事情，那么他将最终走向失败和灭亡。单独的一个人，他将无法生存，也无法将人类延续下去。如果我们想继续生存下去，为了自己的幸福，也为了全人类的福利，就必须与其他人发生联系。因此，