



Understanding
Human Nature

理解人性

[奥]阿德勒……著 汪洪澜……译



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS



理解人性

[奥] 阿德勒……著 汪洪澜……译



中国城市出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

理解人性 / (奥) 阿德勒著; 汪洪澜译. —北京:
中国城市出版社, 2012. 9
ISBN 978 - 7 - 5074 - 2616 - 8

I. ①理… II. ①阿… ②汪… III. ①性格—研究
IV. ①B82 - 061

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 135634 号

责任编辑 吕洪梅
装帧设计 美信书装·设计
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编 100053)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010) 63454857 63289949
发行部传真 (010) 63421417 63400635
总编室电话 (010) 68171928
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京圣夫亚美印刷有限公司
字 数 187 千字 印张 16
开 本 710 × 1000 (毫米) 1/16
版 次 2012 年 10 月第 1 版
印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷
定 价 28.00 元

作者序

本书旨在使普通大众了解个体心理学的基本原理，与此同时，也对这些原理在日常关系处理过程中的实际应用进行了阐述。这里所说的日常关系不仅包括人与世界的关系、人与同伴的关系，还包括人的生活模式。我曾经在维也纳人民学院给数百个不同年龄、不同职业、不同性别的人做过为时一年的讲演，本书就是在这一系列讲演的基础上写成的。本书的目的在于：首先，指出个体的错误行为在如何影响社会和公共生活的和谐；其次，教会个体认识自己的错误；最后，指导个体如何融入社会生活。商业或科学方面的错误固然代价高昂、令人惋惜，但生活模式上的错误往往会危及生活本身。本书的任务正是要帮助人们更透彻地理解人性。



目 CONTENTS 录

作者序	(001)
导 论	(001)

第一部 人的行为

第一章 心灵	(015)
一 心灵的基本概念与前提	(015)
二 心灵的功用	(016)
三 心灵的目标	(017)
第二章 心灵活动的社会性	(024)
一 绝对真理	(024)
二 社会生活的必要性	(025)
三 安全与适应	(027)
四 社会感	(029)
第三章 儿童与社会	(030)
一 婴儿的处境	(030)

二	困难的影响	(032)
三	人的社会属性	(037)
第四章	我们生活的世界	(039)
一	如何认识世界	(039)
二	形成世界观的要素	(041)
1.	知觉	(042)
2.	记忆	(042)
3.	想象	(043)
三	幻想	(049)
四	梦的概说	(051)
五	移情与认同	(051)
六	催眠与暗示	(053)
第五章	自卑感与追求认可	(058)
一	童年早期的情境	(058)
二	自卑感补偿：追求认可和优越感	(060)
三	人生曲线图与宇宙观	(066)
第六章	为人生做准备	(075)
一	游戏	(075)
二	专注与注意力不集中	(077)
三	过失犯罪与健忘	(080)
四	无意识	(081)
五	梦	(089)
六	天资	(097)
第七章	性别	(099)
一	劳动分工与两性差异	(099)
二	男性在当今社会中的支配地位	(101)
三	所谓的女性低劣	(107)
四	逃避女性身份	(110)
五	两性之间的紧张关系	(120)

六 改革的尝试	(122)
第八章 家庭格局	(124)

第二部 性格的科学

第一章 概论	(135)
一 性格的本质与起源	(135)
二 社会感对性格发展的重要性	(139)
三 性格发展的方向	(143)
四 以往的心理学流派	(150)
五 气质与内分泌腺	(151)
六 总结	(158)
第二章 攻击型性格特征	(160)
一 虚荣和野心	(160)
二 忌恨 (jealousy)	(185)
三 忌妒 (envy)	(188)
四 贪婪	(191)
五 憎恨	(192)
第三章 非攻击型性格特征	(196)
一 避世 (seclusiveness)	(196)
二 焦虑	(198)
三 懦弱	(201)
四 不文明表现与适应能力差	(210)
第四章 性格的其他表现形式	(213)
一 愉快	(213)
二 思维方式与表达方式	(214)
三 孩子气	(215)
四 学究气与坚持原则	(216)
五 顺从	(217)
六 专横霸道	(220)

七 情绪与性情	(221)
八 厄运	(222)
九 宗教狂	(223)
第五章 情感与情绪	(225)
一 分离性情感	(226)
1. 愤怒	(226)
2. 悲伤	(229)
3. 情感的滥用	(230)
4. 嫌恶	(231)
5. 恐惧与不安	(231)
二 结合性情感	(233)
1. 快乐	(233)
2. 同情	(234)
3. 谦虚	(235)
附 录	
教育总论	(236)
结论	(241)

导 论

命运取决于心灵

——希罗多德

我们在研究人性科学的时候，绝对不可以抱着自以为是或自大的态度，而是要慎重客观地对待它。对我们人类来说，探索人性问题无疑是一个非常艰巨的任务，因为探索人性的奥秘自古以来都是人类文明所追求的终极目标。因此，我们这门学科存在的真正目的并不是要培养什么应时应景的专家，而是要让每个人都对人性有所了解。这一点无疑会惹恼那些学院派研究者们，因为他们从来都认为自己的研究应该是科学机构的专属特权，普通大众是不能随便染指的。

在日常生活中，人与人之间通常都会有一定的距离，所以，很难有人能够有机会全面而深刻地探究并了解人性。而在今天，人与人之间的关系比过去更为疏远了。将人们彼此分隔开来的首先是家庭，它在我们周围树立起了一道道壁垒，使我们从小就很少有机会与他人进行交流。此外，我们的整个生活方式也使我们难以与他人展开深入而亲密的交流，而这种交流对于如何理解人性来说却是一个不可或缺的环节。正是因为缺乏足够的交流，人与人之间就很容易相互产生敌意。可以说，我们之所以会不公正地

对待他人，之所以会频繁地判断失误，这一切都是因为我们对人性的理解得还不够充分。许多人经常说，我和别人虽然低头不见抬头见，虽然你一言我一语地说着话，但彼此之间却没有真正的交流。之所以会出现这样的情形，是因为无论是在社会上，还是在家庭这个小圈子里，人与人之间都彼此隔阂、缺乏理解。比如，我们常常会听到父母抱怨很难理解自己的孩子，而孩子则抱怨父母老是误解他们。其实，我们对待他人的态度完全取决于我们对他人的理解程度。从这个意义上来讲，若想构建一种和谐的社会关系，理解他人无疑就是一个必不可少的步骤，甚至可以说是社会生活的基础。我们深信，假如大家都对人性有足够的了解，那么人与人之间的相处就会更容易一些，纷纷扰扰的社会关系也会随之平稳安定下来；而假如人与人之间互不理解，假如人们因缺乏交流而被简单肤浅的表面现象所迷惑，那就极有可能发生各种各样不幸的冲突。

下面我们来阐明这样一个问题，即为什么说探讨人性问题的目的是为了给医学奠定严格的科学基础。同时我们还要说明以下几个问题：人性科学的前提是什么，它必须解决什么问题，以及它会给我们带来什么好处。

首先，精神病学领域就需要大量的人性知识。精神病医生必须尽可能迅速而准确地洞悉神经症患者的内心世界，因为在这一特殊的医学领域，只有在确切把握了病人内心深处的一切活动之后，医生才能进行有效的诊断和治疗，才能开出有效的处方来。在这里，只看表面现象是绝对行不通的。对病情理解错误的话立刻就会招致可怕的后果，而正确的理解则会让治疗顺利进行下去。换句话说，在精神病学这个领域，患者能否得到有效的治疗，就要看医生是否拥有足够的人性知识。日常生活中，倘若我们对他人判断失误，并不一定会立竿见影地造成什么轰动性后果，因为这样的后果有可能

是在错误发生很久之后才会暴露出来，所以它们之间的因果联系并不怎么明显。比如，我们大概时常会看到这样一些令人震撼的事情：某人被其他人误解，几十年后误解所造成的巨大不幸才慢慢浮出了水面。这类不幸事件给我们带来的启示是：我们每个人都有必要、有责任去掌握一些有效的人性知识。

我们对神经性疾病的研究证明，神经症患者所表现出来的心理变态、心理情结和心理失调在结构上与正常人的心理活动基本上没有什么不同，二者的构成要素、前提条件和运动变化轨迹都是一样的。它们唯一的区别就是：在神经症患者身上，这些表现会更明显、更易于识别。这一研究结果的价值在于，我们可以将观察变态病例所得到的经验运用到普通人身上，从而有助于我们更深入地洞悉普通人的相关心理活动和特征。要想做到这一点并不难，我们只需要付出做任何工作都要有的努力、热情和耐心就可以。

我们第一个最重要的研究成果是这样的：一个人精神生活结构中起决定性作用的那些因素在其童年早期就已经形成了。这算不上是什么开天辟地式的研究成果，以前确实也曾有一些伟大的学者提出过类似的看法，不过我们的研究成果还是有一定独创性的。我们的独创性就在于：我们会把童年的经历、印象以及态度和长大以后的心灵活动联系起来，将二者放在一个有因果关联的统一模式中综合考虑。如此一来，我们就可以对童年早期和成年以后的经验及态度做一番比较；而且，通过这种方式我们认识到，心灵的各种表现都是相互关联的，绝不能将它们视为一个个独立自足的实体。可以说，对于心灵的各种表现，只有将之视为一个完整人格的组成部分，我们才能真正读懂它们；只有确定了它们在心灵活动的整体倾向和行为模式中所处的位置，只有掌握了个体的生活方式，只有认识到个体童年时期的潜在目标与其成年以后的态度是一脉相承的，我们才能对种种个别表现做出公允的判断。一言以蔽之，我们已经明确

了一个问题，那就是，人的心灵活动并不会产生实质性的变化；也就是说，人的心灵活动在外在形态和具象性或言语化的表达形式上有可能发生各种各样的变化，但其基本要素、目标、动力等所有那些将心灵活动引向最终目标的东西却始终不变。比如，有这样一位成年患者，他性情焦躁，内心始终充满怀疑和不信任，而且总在竭力逃避社会。这些表现其实和患者三四岁时的性格特征及心理活动如出一辙，只不过这样的表现在单纯的幼年时期更容易被看透而已。就这样，将更多的注意力投入到患者的童年时期便成了我们所奉行的一个研究准则，而我们也渐渐具备了一种能力，即在对一个成年人的现状一无所知的情况下，仅仅通过了解其童年生活，便能揭示出他的性格特征来。至于这个成年人身上所表现出的种种性格特征，我们称之为童年经验的直接投射。

假如我们能够让患者准确地讲出他的童年记忆，假如我们懂得如何正确解读这些记忆，那我们便能精确地构建出患者现在的性格模式。之所以通过这种方式来探索人性，是因为我们深知，一个人很难偏离他童年时期所形成的行为模式。尽管每个人长大以后的处境肯定会和儿时有很大的不同，但几乎没有人能够改变自己在童年时期所形成的行为模式；即便一个人长大以后的态度有所变化，这也不代表他的行为模式发生了改变。总之，心灵活动的基础是不会改变的，所以一个人不管是在儿时还是在成年之后，其行动轨迹基本上是相同的。根据这一点我们可以进一步断定，这个人的人生目标也是始终不变的。既然如此，那么我们要想改变患者现有的行为模式，当然就应该从其童年经验入手。我们深知，单纯地改变患者成年之后的种种经验和印象是不起任何作用的，真正重要的是把他的基本行为模式挖出来。倘若能做到这一点，我们就能了解他的主要性格特征，从而就能对他的病情做出正确的诊断。

就这样，对儿童心灵的考察成了我们这门学科的支撑点，我们

的许多研究都集中在人生最初的那几年。这一领域目前还有许多空白尚未开发，还有非常多的未知内容等待我们去探究，因此，任何一个研究者在这里都有可能发掘出极有价值的新成果，这些成果将会大大有助于人性的研究。

我们绝对不是为了研究而研究，而是为了全人类的利益在做研究。本着这一宗旨，我们研究出了一种可以预防性格缺陷的方法。我们也没有墨守成规、画地为牢，多年以来，我们都将研究重心集中在教育学领域，将研究与教育实践结合了起来。教育学研究同人性科学一样，它不允许纸上谈兵，而是奉行实践出真知的原则，因此，如果有谁愿意投身于教育事业并且打算在教育实践过程中印证自己在人性研究方面的重要发现，那么对他来讲，教育学的确是一个名副其实的宝藏。

我们应该将心比心地去感受他人心灵活动中的每一个表现，应该设身处地地去体会他人的悲喜哀乐，这就如同优秀的画家作画一样——他能把自己所感受到的人物性格融入到人物肖像中去。我们应该将人性科学视为一门艺术。这门艺术的用途非常广泛，它与其他门类的艺术不但密切相关，而且对它们大有裨益，特别是在文学和诗歌方面，它的重要性非比寻常。人性科学的最终目的就是要使每个人都能掌握一定的人性知识，也就是说，人性科学应该确保我们每个人的心理都能得到更健康、更成熟的发展。

不过，我们还面临着一个大难题，那就是，人们在理解人性这件事情上通常都表现得极端自以为是。即便对人性科学一无所知，一般人也都会认为自己在这方面是无师自通；倘若这一点遭到质疑，他们便会觉得很委屈，觉得自己受到了伤害。只有那些能认同并理解他人价值的人才是真正理解人性的人，而这样的人不是曾经亲身经历过心理危机，就是心灵极为敏感，能够洞察他人身上的心理危机。

面对这种情况，我们在实践的过程中有必要适当地采用一些策略和技巧。由于我们所做的是从一个人的灵魂深处挖掘出赤裸裸的事实，然后再不加掩饰地摆在他面前——再也没有比这更讨人厌、惹人烦的事了，所以我们在此要提出一个忠告：如果你不想招人讨厌，那么在遇到这种情形时最好能谨慎行事。倘若有人经常轻率地滥用或误用自己的那点儿人性知识，那么不用说，他肯定会成为一个人见人烦的人。比如，我们有时会在饭桌上遇到这样的人：他总是急切地想表达自己对邻座的看法，总是坚称自己对邻座的性格了如指掌，或者认为自己能够很准确地猜出人家的性格来。此外，还有一些人喜欢援引人性科学的基本原理作为斩钉截铁的结论，喜欢堂而皇之地引用大道理来开导那些不怎么了解人性科学的人。这样做也是非常危险的，而且还会令真正懂得这门科学的人觉得自己的专业知识被歪曲了。因此，我们不得不一而再、再而三地强调这样一句话：在人性科学面前，大家一定要保持谦虚谨慎的态度。我们切不可冒冒失失地宣布实验结果，因为这样做非常孩子气，就像小孩子急于炫耀自己并卖弄自己所能做到的一切似的，而作为一个成年人要是也喜欢这样炫耀的话，那就不大妥当了。

对于有一定人性科学知识的人，我们的建议是，你必须要三思而后行。在开导他人的过程中，当你所得出的结论尚未被证实的时候，你绝对不可以将它硬生生地摆在开导对象面前。倘若这样做了，被开导的人一般都很难接受，结果，你的冲动鲁莽不但解决不了他的问题，而且还有可能造成更为严重的后果——会让我们这门尚处于发展阶段的科学面临举步维艰的困境。因此，大家最好保持谨慎的态度，并且要牢牢记住这样一点：只有在全面而完整地了解了某个事物之后，才能对其局部特征下结论；只有在确保对当事人有利的情况下，才能公开你所得出的结论。错误地断言他人的性格，或者即便是正确的断言，却在恰当的时间说了出来，都有可能给他

人造成极大的伤害。

讨论进行到这里，大家心中肯定已经产生了不少疑问。我们之前讲过，个体的生活方式始终是不变的。可能有许多人对这种说法很难理解，因为人们通常认为，任何一个人在其漫长的一生中都会经历各种各样的事情，如此丰富的经历足以令他的人生态度发生一些变化。可是，事实并非如此。大家一定要记住一点，即任何一种经历都有可能被赋予许多种不同的解释。不同的人会从同一种经历中得出不同的结论，这说明并不是所有的经历都会让我们变得更聪明。当然，一个人可以通过不断学习来解决某些难题并进而形成自己的人生态度，不过，他所遵循的行为模式并不会因此而改变。在后面的讨论中我们将会看到，一个人的所有经历都指向了同一个目标，而且，这些经历肯定与他的生活方式和行为模式相吻合。众所周知，每个人都会从各种经历中得出属于自己的经验，也就是说，一个人怎样看待自身经历，他会从自身经历中得出什么样的结论，这一切均取决于他本人。通过观察我们发现，人们从自身经历中所得出的结论往往都是他们自己想要得到的。举个例子来说，有一个人总是犯同样的错误，他倒是也承认自己犯了错，但承认了错误之后他就会找出各种各样的借口来为自己开脱。他可能会说其实自己早就该纠正这个错误了，不过，能听到他这样说的机会少之又少。更为常见的是，他有可能辩解说自己这是老毛病，现在已经积习难改了；他也可能会怪父母，或者怪自己没有受到良好的教育；他还可能会抱怨从来没有一个人关心过他，或者说他从小就被宠坏了，又或者说他以前受过虐待。总之，不管是哪个借口，无一例外都暴露出了问题，那就是，这个人想推卸自己的责任。他之所以怪这怪那，无非是在为自己找一个貌似正当的理由，好让别人不要批评他。他从来不责怪自己，至于自己为何总是不能心想事成，他认为这全都是别人的错，于是他便抱怨来抱怨去，却从不想着主动去

改正自己的错误。他一门心思地想要维护自己，为了达到这个目的，他找到了一个最有效的借口，那就是，他的成长环境和所受的教育不怎么理想。一言以蔽之，每一种经历都有可能被赋予许多种解释，或者说，我们从同一种经历中可能会得出许多不同的结论。倘若能认清这一事实，你就会明白，一个人绝不可能改变自己的行为模式，他会从各种经历中总结出符合自身行为模式的经验来。由此可见，对于我们人类来说，最难做到的恐怕就是认识自己和改变自己吧。

一个人要是没有掌握足够的人性科学理论和技能，他是很难教好别人的。这样的人往往只在表面上下工夫，他可能会以为只要从表面上看发生了某些变化，那就足以证明他的工作取得了显著的成效。然而，事实告诉我们，只要行为模式没有改变，表面上再怎么千变万化，也只不过是一些似是而非、毫无价值的表面文章而已，它们绝对不可能令一个人发生什么实质性的改变。

要想真正改变一个人，这个过程相当复杂，它需要乐观的心态，需要一定的耐心，最重要的是，它需要我们摒除个人的虚荣心，因为被改变的那个人没有义务满足其他人的虚荣心。此外，改变的过程必须要让被改变的人觉得是合情合理、可以接受的。这一点不难理解，它和有些人对待饮食的态度是一样的——倘若某道菜不是按照自己所想象的那样做出来的，那么即便是平日最爱吃的美食，这些人也会拒绝食用。

除了针对个体心理之外，人性科学还有另外一个特性，即所谓社会性。假如人类能够更好地相互理解，那么人与人之间的关系无疑会更加融洽，社会无疑会更加团结、更加和谐。在这样的环境中，人们是不可能互相伤害、互相欺骗的。在此我们必须提醒所有从事人性科学研究的同行们，请大家务必要记住，对整个社会而言，欺骗乃是一种极具破坏性的行为。此外，诸位一定要让研究对象明白，

每一个人身上都潜藏着许许多多不易察觉的无意识，这些无意识所起的作用是不可估量的。而且，为了能更好地帮助研究对象，大家还需要对人类行为中一切隐蔽的、扭曲的、伪装的手段和花招了如指掌。总之，要想做到以上几点，我们就必须要深入了解人性科学，还有，在将人性知识付诸实践的过程中，绝不能忽视它的社会性。

那么，什么样的人最适合从事人性研究工作呢？我们曾经说过，对于人性科学来讲，只有理论研究是行不通的，只有定律和资料也是远远不够的，它需要将研究结果付诸实践。只有将研究和实践结合起来，我们对人性的观察才能更敏锐、更深刻，这才是我们进行理论研究的最终目的。只有深入到生活中去，只有将理论知识放到实践中去接受检验，人性科学才能真正发扬光大。我们之所以提倡这样做是有原因的。首先，现代教育体制并不擅长提供有关心灵或人性方面的知识，结果，人们在受教育时所学到的人性知识不仅少得可怜，而且大部分还是不正确的。由此可见，所有的儿童在成长过程中都是在孤身作战，他们完全是凭一己之力来揣摩自身经历并进而得出自己的经验，可以说，他们是在课堂之外、在生活实践中完成自我成长的。其次，对人性的探索目前尚未形成一个明确而统一的体系，人性科学在今天的地位大概就类似于炼金术时代的化学，因此，我们仍然需要不断地从现实生活中汲取更多的人性知识。

我们发现，即便在目前这种杂乱无章、不健全的教育体制下，有一些人还是能够积极地融入社会，而这样的人正是最适合从事人性研究的人。在从事人性科学研究的过程中，我们所面对的人形形色色，既有不屈不挠的悲观主义者（指那些虽然悲观却从不轻易妥协的人），也有乐观主义者。不过，只和这些人接触是不够的，我们还必须有亲身体验。遗憾的是，我们所受的教育极不完