



大师思想集萃

阿德勒说  
自我超越

[德]阿德勒 著  
高适 编译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

## 图书在版编目(CIP)数据

阿德勒说自我超越 / (德) 阿德勒 著 高适 编译.  
—武汉: 华中科技大学出版社, 2012.9  
(大师思想集萃)  
ISBN 978-7-5609-8157-4

I. 阿… II. ①阿… ②高… III. 阿德勒, F. (1870~1937) — 个性心理学 IV. ①B521 ②B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第134859号

阿德勒说自我超越

(德) 阿德勒 著 高适 编译

总策划: 杨志锋

策划编辑: 闫丽娜

责任编辑: 张丛

封面设计: 金刚

责任校对: 孙倩

责任监印: 熊庆玉

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)武昌喻家山

邮编: 430074 电话: (027) 81321915 (010) 84533149

印刷: 湖北新华印务有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 10.25

字数: 217千字

版次: 2012年9月第1版第1次印刷

定价: 35.00元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

## 出版者的话

“大师思想集萃”系列丛书收入阿德勒、洛克、康德、弗洛伊德、罗素、尼采、荣格、培根、叔本华、马斯洛十位大师的智慧结晶，力图向读者展示大师们的思想精华，引领读者深刻理解人的本质、感悟人生真谛、关注生活现实、丰富自己的人生。

本丛书收集的作品，主要涉及思想大师们对人的本质和人生的深入思考和论述的内容，分为十卷，其中包括：

- 《阿德勒说自我超越》
- 《洛克说自由与人权》
- 《康德说道德与人性》
- 《弗洛伊德说梦境与意识》
- 《罗素说理想与历程》
- 《尼采说天才与灵魂》
- 《荣格说潜意识与生存》
- 《培根说百味人生》
- 《叔本华说欲望与幸福》
- 《马斯洛说完美人格》

为了适应读者的阅读要求，我们在编译的过程中，本着深入浅出、风格恬淡、常识与经典兼顾、推理与想象并用的

原则，在保留大师经典思想原貌的基础上，依照从理论到实践的总体逻辑关系，对各大师的思想体系进行了梳理，并添加了部分标题。这样做，并非想完整而准确地概括大师们的学术思想体系，目的仅仅在于方便读者理解和接受大师的思想智慧，并与当下生存现实进行结合，自省、自励、自进。

我们建议读者阅读时，不必对各位大师的理论观点，句句视为经典、全盘吸收，同时明辨各位大师思想中的唯物与唯心、形而上学与辩证法之差别。我们乐意看到读者对此丛书进行批判性阅读，比较性借鉴，深思后践行。

在条件成熟时，我们会陆续推出大师们关于人与社会、自然的和谐发展，人的实践与约束等主题的作品。

本丛书编辑及出版事宜由本社“大师思想集萃”编辑组负责。出版此套丛书并非意味着本社赞同这些大师的所有思想和理论的立场、观点和方法。本社各位编辑同仁在编辑出版过程中付出了很多努力，希望本丛书的出版能得到广大读者的赞赏。

感谢广大读者的惠购、赏读！

华中科技大学出版社

2012年8月

# 序 言

阿尔弗雷德·阿德勒（1870~1937），现代著名的精神分析学家，个体心理学的创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父，和弗洛伊德、荣格一起被人们称为现代心理学的三大奠基人。

他出生在维也纳郊区的一个富裕家庭，先天残疾，后来又得了一场几乎致命的重病。上学后，又因数学成绩差，受到学校老师的歧视。这些遭遇使阿德勒在童年时期，无论是身体还是精神都遭受了莫大的创伤甚至是摧残。虽然他遭受了很多苦难，但他对生活没有产生消极和自卑的情绪，反而以超人的毅力，成为生活的强者。顽强的意志和刻苦的努力，改变了他的人生。

1918年阿德勒出版了《理解人类本性》一书。1932年在受聘长岛医学院教授期间他又出版了《生活对你应有的意义》，该书被译成十几种文字。之后他又出版了《自卑与超越》、《人性的研究》、《个体心理学的理论与实践》、《生活的科学》等著作。他对人类个体心理的出色研究和取得的卓越成就吸引了很多个体心理学研究者的热切关注，所

以他的影响日益扩大。

阿德勒当过军医、医学院教授，也担任过心理医师，他在维也纳设立了多所儿童心理辅导诊所，还经常到美国和欧洲各国发表演说和医治病人。他所倡导的个性发展与社会精神，对现代心理学产生了深刻影响。阿德勒的个体心理学理论，让我们明白了人生的许多问题，让我们常常思考“什么是生命的意义”。这是一个社会问题，是一个跟全体人类相联结的感觉，他告诉我们：“生命遭遇的最大的困难，以及造成他人最大的伤害的，是那些对人类没有兴趣的个体，而就是这类个体导致了人类所有的失败。”

这本编译的《阿德勒说自我超越》，相信会使读者从阿德勒的思想体系中体会到个体心理学的独特魅力，从而帮助我们省察自己的生活风格，寻求适合自我的超越，为您正确面对挫折和解决各种矛盾起到引导、启示作用。为了满足读者的要求，我们在编译的过程中，对个别篇幅较长的文章按其层次添加了部分标题，使读者更易于理解。

## 第一讲 自卑与超越

- 一、心灵与肉体 ..... 2
- 二、个性的塑造 ..... 12
- 三、人性的本质 ..... 19
- 四、人的心理状态 ..... 30
- 五、个体的优越感 ..... 39
- 六、个人的追求 ..... 53

## 第二讲 自我超越的生命真谛

- 一、生活的意义 ..... 70
- 二、生命的延续 ..... 78
- 三、幻想与现实 ..... 139
- 四、爱情与婚姻 ..... 166



### 第三讲 自我超越的回忆

一、早期的回忆 .....	198
二、深刻的记忆 .....	205

### 第四讲 自我超越的行动方式

一、性格与行动 .....	220
二、情感与行动 .....	232

### 第五讲 孩子的超越教育

一、家庭对孩子的影响 .....	242
二、学校对孩子的教育 .....	260
三、青春期教育问题 .....	277
四、少年犯罪与预防 .....	289
五、教育孩子的职责 .....	307



## 第一讲

# 自卑与超越



## 一、心灵与肉体

是心灵支配肉体，还是肉体控制心灵？唯物论哲学家与唯心论哲学家对这个问题进行了旷日持久的争论，尽管双方都作出了诸多论述及提出了相应的证据，但仍然未能争论出个所以然来，且于事无补。

亟待治疗的病人都具有肉体及心灵，如果我们治疗的理论基础是错误的，我们便无法帮助他们。我们的理论必须能经得起实践的考验。

### （一）身心动态关系

个体心理学所造成的紧张情势，不再把这个问题看成是水火不相容的。我们研究的是肉体 and 心灵的动态关系。我们认为肉体 and 心灵二者都是生活的表现，也都是整体生活的一部分，并且也开始以整体的概念来了解其相互关系。动物与植物有着本质的不同，动物能预见未来，植物不能预见未来。植物是生了根的，只能停留在固定的地方，即使植物能想：“有人来了，他马上就要踩到我，我将死在他脚下了。”可是这能有什么用呢？它仍然在

劫难逃。然而所有的动物都能预见并计划它们所要动的方向，因此只发展肉体对人而言显然也是不够的。人都具有心灵或灵魂：“当然你有思虑，否则你就不会有动作。”

预见运动的方向是心灵最重要的功用。认清了这一点，我们就能了解：心灵如何支配着肉体且确定动作的目标，如果没有努力的目标，即使做此动作，也是没什么作用的。因为心灵的功能决定动作的方向。所以它在生活中占据主导地位，同时肉体也影响着心灵，做出动作的是肉体。心灵只能在肉体所拥有的及它可能被训练发展出来的能力之内指使肉体。比方说，假使心灵想要使肉体奔向月球，那除非是它先发明一种可以克服身体限制的技术，否则它便注定要失败。

人类比其他动物更善于活动。他们不仅活动的方式较多（这一点可从他们手的复杂动作中看出），而且也较能利用活动来改变环境。因此，我们可以预料：在人类心灵中，预见未来的能力必将会高速发展，而且人类也必会有目的地奋斗，以改进他们在整个环境中所处的地位。

在每个人身上，我们还能发现：在朝向目标的各种动作之中，还有一个可包含一切的单一动作。我们所有的努力都是为了达到一种能使我们获得安全感的地位。所有的动作和表现都必须互相协调而结合成一个整体，而肉体 and 心灵也努力要成为整体。例如，当皮肤擦破时，整个身体都忙着要使它自己再复原为一个整体。然而肉体并不只是单独地挖掘其潜能，在其发展过程当中，心灵也会给予帮助。运动训练及一般卫生学的价值都已经被证实，这些都是肉体努力争取其最后目标时，心灵所提供的

帮助。

从人类生命第五天开始，肉体 and 心灵就像是不可分割的整体的两部分，彼此互相合作。心灵犹如一辆汽车，它利用在肉体中能够发现的所有潜能，将肉体带入一种安全而优越的地位。在肉体的每种活动当中，在每种表情和病症当中，我们都能看到心灵目标的铭记。人活动，即有意义存在。他动自己的眼、自己的舌及脸部的肌肉，而他的脸有一种表情、一种意义，在此给予意义的，则为心灵。总之，心理学的领域是：探讨个人各种表情中的意义，而后找寻了解其目标的方法，并以之和别人的目标互相比较。

在争取安全的最后目标时，心灵必须使其目标变得具体化。他要时时计算：“安全位于某一特定点，我一定要走某一特定方向，才能接近它。”此时当然有发生错误的可能性，但是没有十分固定的目标和方向，则根本不可能有动作。当我抬头时，我心中必然已有此种动作的目标存在。心灵所选择的方向，事实上可能是有害的，但它之所以被选上，正是因为心灵误以为它是最有利者。所有心理上的错误，都是选择动作方向时的错误。安全的目标是全体人类所共有的，但是他们有些人认错了安全所在的方向，而其固执的动作，则将他们带向堕落之途。

如果我们要了解一种表现或病症背后的意义，那么最好的方法就是要将它分析成简单的动作。以偷窃的表现为例，偷窃就是把别人的所有物通过罪恶手段据为己有。它的目标是使自己富有，让自己觉得安全。因此，这种动作的出发点是感到自己贫穷或匮乏。其次要找出这个人处于何种环境中，以及在什么情况下才觉得匮乏。然后我们要看他是否要采取正当方式来改变环

境，并消除其匮乏之感。他的动作是否都遵循着正确的方向，或他是否曾经错用了方法，最后我们即能指出他在实现其目标时，是否选择了错误的途径。

## （二）情感和功能

情绪的格调就像生活样式一样固定。比方说，懦夫永远是懦夫，尽管他在和比他柔弱的人相处时，可能显得傲慢自大，在别人的护翼下时，可能表现得勇猛万分。但是他会在门上加三个锁，用防盗器和警犬来保护自己，然后坚称自己勇敢异常。没有人能证实他的焦虑之感，可是他懦弱的性格早已暴露无遗。

性和爱情的领域也能提供类似的证据。当一个人想接近他的性目标时，必然会出现性的感情。为了要集中心意，他必须放开有妨碍性的工作和兴趣，只有这样，他才能唤醒适当的感情和功能。缺少这些感情和功能——比如阳痿、早泄、性欲倒错和冷感症——都是拒绝放弃不合宜的工作和兴趣所造成的。不正确的优越感目标和错误的生活方式都是导致此种异常现象的因素。在这类病例之中，我们经常发现有：只期望别人体贴他、自己却不体贴别人，缺乏社会兴趣，在勇敢进取的活动中失败等。

我的一个病人，一个在家中排行第二的男人，因为无法摆脱犯罪感而感觉痛苦万分。他的父亲和哥哥都非常重视诚实。在七岁时，有一次他告诉老师说他的作业是自己做的，而事实上，是他的哥哥代做的。三年后，他向老师供认了那个谎言，老师只是一笑了之，然后他又哭着向他父亲认错。父亲深以他的可爱与诚实为荣，不但没有责骂他，还安慰了他。但是这孩子仍然非常沮

丧并强烈地责备自己。从这个事例，我们即可得出结论：家庭道德风气的影响使他在诚实方面的感觉远远超过别人，为此，他便不得不用上述方式来获取优越感。

在以后的生活中，他因其他各种自责而感到痛苦。他犯了手淫，而且在功课中也没有完全忘掉欺骗行为。当面临考试时，他的犯罪感总会逐渐增强，他的负担远较他的哥哥重。因此，当他想和哥哥并驾齐驱而又无法做到时，他强迫性的犯罪感就会变得异常强烈，以至于整天都要祈求上帝的原谅。

后来，他的情况坏得使他被送到精神病收容所。在此，他被认为是不可救药了。可是，过了一段时间后，他的病况却大有好转，他离开了收容所。在离开前，院方要他答应：万一旧病复发，必须再回来入院。以后，他即改行攻读艺术史。有一次，在考试前的一个星期日，他跑到教堂去，五体投地地拜倒在众人面前，大声哭喊道：“我是人类中最大的罪人！”就这样，他又一次被送进精神病收容所。

在收容所又度过一段时间后，他回到了家里。有一天，他竟然赤裸裸地走进餐厅去吃饭！当然他是个身材健美的人，这一点毋庸置疑。

他的犯罪感是使他显得比其他人更诚实的方法，而他也朝此方向挣扎着要获取优越感。然而他因此走上了生活中的旁门左道，对考试和工作的逃避，给了他一种懦弱的标志和高度的无所适从之感。他的各种病症都是有意地避开每一种能使他觉得被击败的活动。显然，他在教堂中的卧拜认罪和他感情冲动地进入餐厅，都是以拙劣的方法来争取优越感。他生活的样式要求他做出

这些行为，而他引发的感情也是完全合宜的。

我们说过，在生命最初的四五年内个人正忙着构造他心灵的整体性，并在心灵和肉体间建立起关系。他利用了由遗传得来的材料和从环境中获得的印象，将它们修正，以配合他对优越感的追求。到第五年结束时，他的人格已经形成——他赋予生活的意义、他追求的目标、他趋近目标的方式、他的情绪倾向等，也都已经固定。以后它们虽然也可能被改变，但在改变之前，他必须先从儿童期固定成形时所犯的错误中解脱出来。这正如他以前所有的表现都和他对生的解释互相配合一样，现在他的新表现也会和他的新解释配合得天衣无缝。

我们可以从这些证据中得到一个结论：生活的样式和其对应的情绪倾向会不停地对身体发展施加影响。假使儿童很早就固定他的生活样式，而我们本身又有足够的经验，那么我们便能预见他以后生活中的身体表现。勇敢的人会把他态度的结果表现于他的体格之中，他的身体会长得与众不同，他的肌肉较为强壮，体态也较为优美。风度对身体的发展可能有相当大的影响，它也可能是肌肉较为健美的部分原因。而他的面部表情也和普通人不一样，结果他的整个外形都会异于常人，甚至他骨骼的构造也会受到影响。

心灵也能够影响大脑。病理学的许多事例显示：由于大脑右半球受损而丧失阅读或书写能力的人，可以训练大脑的其他部分来代偿这些能力。常常有许多中风的患者，其大脑受损的部分已经完全没有复原的可能性，可是大脑的其他部分却能补偿并承受起整个思维系统的功能，从而使大脑的功能得以再度恢复。当



我们想证实个体心理所主张的教育应用的可能性时，这件事是特别重要的。如果心灵能够对大脑施以这样的影响，如果大脑只不过是心灵的工具（虽然是最重要的工具，但仍然只是工具而已），那么我们就找出发展或增进此种工具的方法。

心灵将目标固定于错误的方向，对大脑的成长无法施以有益的影响。因此，我们发现有许多缺乏合作能力的儿童，在以后的生活中总是缺乏创造力。因为成人的举止能显出他青少年时所建立的生活样式对他的影响，以及他的知觉和他赋予生活意义的结果，所以我们应该发现他所蒙受的合作障碍，并帮助他在失败中总结教训。在个体心理学中，我们已经朝这门科学迈出了第一步。

### （三）身体缺陷

有许多学者曾指出：在心灵和肉体的表现之间，有一种固定的关系存在。但是却似乎没有哪一个人曾经试图找出这二者之间的确切关系。例如，克利胥末（Kretschmer）曾告诉我们，如何从身体的结构中看出一个人是和某一类型的心灵互相对应。这样我们就能把大部分的人类区分成许多类型。比方说，圆脸、短鼻大多属于肥胖的类型。正如恺撒大帝所说：“我愿四周都围绕着肥胖的人，有圆溜溜肩膀的人，能通宵熟眠的人。”克利胥末认为这样的体格与某些心理特征有关，但却没有说明其间为什么会有关联。依据我们的经验，具有这种体格的人似乎都不会有器官上的缺陷，他们的身体非常适合于我们的文化。在体格上，他们觉得能和别人一较长短。他们对自己的强壮有充分的信心。他们不