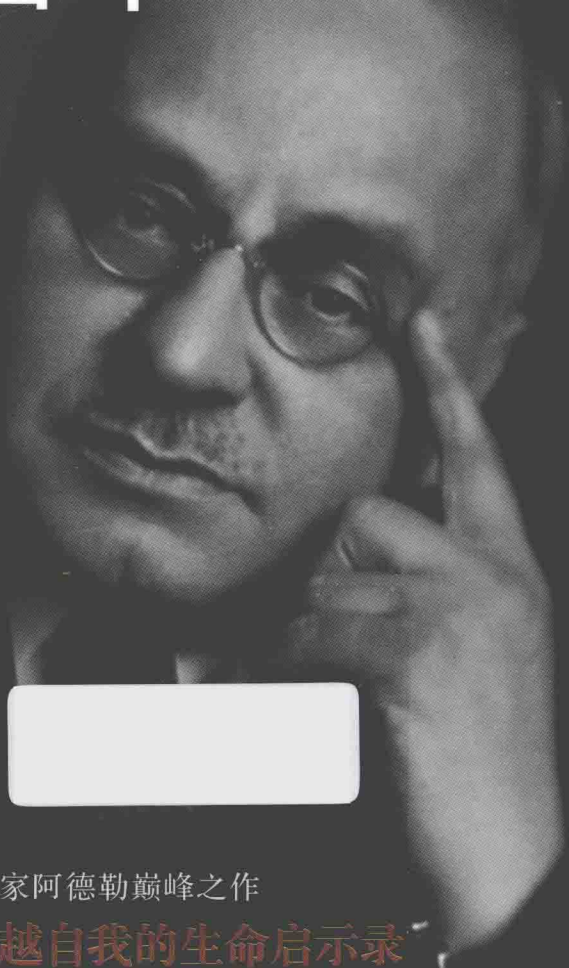


超越自卑

原著 [奥地利] 阿弗雷德·阿德勒 翻译 周晶晶

What Life Could Mean to You



人类个体心理学家阿德勒巅峰之作

一本帮你超越自我的生命启示录

指引人生道路的方向，领悟人生意义的真谛

河北人民出版社

超越自卑

原著 [奥地利] 阿弗雷德·阿德勒

翻译 周晶晶

河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超越自卑 / (奥) 阿德勒著 ; 周晶晶译. — 石家庄 : 河北人民出版社, 2014.6

ISBN 978-7-202-08808-1

I. ①超… II. ①阿… ②周… III. ①个性心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第010459号

书 名 超越自卑

原 著 [奥地利] 阿弗雷德 · 阿德勒

翻 译 周晶晶

责任编辑 王 轶 付 聪

美术编辑 李 欣

责任校对 付敬华

出版发行 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街330号)

印 刷 三河市鑫金马印装有限公司

开 本 787毫米 × 1092毫米 1/32

印 张 8.125

字 数 160 000

版 次 2014 年6月第1版 2014 年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-202-08808-1/I · 1014

定 价 20.00元

版权所有 翻印必究

谨将此书呈献给每个家庭，
期望它的每一个成员都能从中学习，
更了解自己。

第一章 生命的意义 /007

- ◎生命的三项工作 /009
- ◎社会感 /011
- ◎早期童年经验 /015
 - 生理障碍 /017
 - 骄纵 /018
 - 冷落 /019
- ◎初始记忆与梦 /021
- ◎学习合作的重要性 /024

第二章 心与身 /026

- ◎心与身的互动 /026
- ◎感觉的角色 /035
- ◎精神特质与生理类型 /042

第三章 自卑感与优越感 /046

- ◎自卑情结 /046
- ◎优越的目标 /053

第四章 早期记忆 /065

- ◎人格发展的关键 /065
- ◎早期记忆与生活风格 /068
- ◎早期记忆剖析 /069

第五章 梦 /085

- ◎以往的梦的解析 /085
- ◎弗洛伊德学说 /087
- ◎个体心理学的方式 /089
 - 强化生活风格 /089
 - 象征与比喻 /093
- ◎常见的梦 /097
- ◎一些个案研究 /098

第六章 家庭的影响 /108

- ◎母亲的角色 /108
- ◎父亲的角色 /115
- ◎注意与冷落 /123
- ◎兄弟姊妹间的平等 /125
- ◎家庭星座 /127
 - 老大 /127

老二 /130
老幺 /132
独生子女 /133

第七章 学校的影响 /137

- ◎教育面貌的变迁 /137
- ◎老师的角色 /139
- 人格训练的重要性 /139
- 师生关系 /141
- ◎诱激小孩学习的兴趣 /142
- ◎课堂内的合作与竞争 /143
- ◎评估小孩的发展 /145
- ◎天份VS后天培养 /147
- ◎辨别个性类型 /149
- ◎一些教育观察 /153
- ◎心理咨询部门的工作 /155

第八章 青春期 /159

- ◎何谓青春期 /159
- 心理层面 /159
- 生理层面 /160
- ◎成人期的挑战 /161

◎一些青春期问题 /162

被宠坏的小孩 /162

守恋童年 /163

小型犯罪 /163

神经行为 /163

背离期望 /164

寻求赞美和认同 /165

◎青春期性观念 /167

◎雄性主张 /168

◎我们成型的年龄 /169

期待青春期 /171

第九章 犯罪与其预防 /173

◎了解犯罪心态 /173

人类追求优越 /173

环境，遗传与转变 /174

童年影响与罪犯的生活风格 /175

罪犯的人格架构 /178

犯罪，精神错乱与怯懦 /181

◎罪犯类型 /182

一些个案历史 /183

◎合作的重要性 /190

人格，生活风格与三項工作 /191

◎合作的早期影响 /194

家庭环境 /194

贫穷 /195

生理缺陷 /196

社会缺陷 /196

◎解决犯罪问题的方法 /197

体罚的缺失 /198

合作训练 /200

一些实用方法 /201

一个预防措施 /203

第十章 工作问题 /206

◎平衡生命的三项工作 /206

◎早期训练 /208

家庭与学校的影响 /208

修正潜在错误 /209

天才与早期努力 /210

天分的培养 /211

◎辨识孩童的兴趣 /212

童年时期的志愿 /212

早期记忆 /213

游戏活动 /214

生涯抉择的一些影响 /215

正视解决方法 /216

第十一章 个体与社会 /218

◎人类追求和谐 /218

宗教信仰的角色 /218

政治和社会运动 /220

◎缺乏社会兴趣与参与感 /220

自我兴趣 /220

精神失常 /221

人为疏失罪 /226

◎社会兴趣与社会平等 /227

第十二章 爱与婚姻 /229

◎爱、合作与社会兴趣的重要性 /229

◎平等的伴侣关系 /232

◎婚前准备 /233

生活风格，父母与婚姻态度 /233

友谊与工作的重要性 /235

性教育 /235

伴侣选择的影响 /236

◎婚姻的承诺与责任 /237

常见遁词 /239

◎求爱时期 /241

◎成功婚姻 /242

婚姻的生理层面 /242

一夫一妻制，认真努力与现实 /244

◎解决婚姻问题 /246

◎婚姻与两性平等 /247

前言

*What Life Could Mean To You*这本书对我有很大的意义。它是我十五年前阅读的第一本阿德勒著作。当时我担任英国广播公司（BBC）节目制作人，针对非学术学校休学的学生制作非学科节目，观众群为因工作休学，或因其他因素休学后未开始工作的人；节目讨论自我了解、家庭关系、友谊和异性关系。我的工作使我这一辈子都在个人关系的领域里打滚。不过，我对阿德勒的认识仅限于模糊阶段。

所以，阿德勒是什么人呢？1870年他在维也纳出生，名字经常跟当代人士——曾经跟他共事的弗洛伊德和荣格并列出现。为了“抵抗死亡”，他在五岁时就立志要当医生。他在六个小孩里排行老二。小时候他饱受软骨病和声门痉挛症之苦。阿德勒三岁的时候，弟弟罹患白喉，死在他身旁的婴儿床。一年后，他自己也感染严重肺炎，差点丧命。难怪他会兴起让人

更健康的强烈欲望。

他于维也纳大学攻读医学，成为首位专业眼科医生，稍后成为普通科医师。他的知识和见解独辟精深，引导时代潮流。他不喜欢只治疗病人的一个症状，喜欢对病人整体个性进行了解，思考他们的社会感和他们如何响应社会。

他的第一本著作是*Health Book for the Tailoring Trade and Study of Organ Inferiority and its Psychical Compensation*。没过多久，他便钻研起神经病学与精神病学，他以常识方式了解整体人格的能力弥足珍贵。

1902年弗洛伊德邀请阿德勒加入他每周召开的讨论会。由于对弗洛伊德的工作非常有兴趣（弗洛伊德较阿德勒年长十四岁，当时已广为人知），于是他加入心理分析学会，不过在加入之初，他便开门见山表明不赞同弗洛伊德的部分理论。阿德勒从不是弗洛伊德的学生。其实，他备受弗洛伊德敬重，是学会相当有贡献和勇于发表思想的一员，同时协助编辑《心理分析期刊》。后来他继弗洛伊德之后担任维也纳心理分析学会主席。不过他俩之间思想距离逐渐拉大，1911年弗洛伊德坚持要全体会员赞同他的性理论，导致阿德勒与其他六位会员毅然脱离学会。阿德勒反对“接受神经症者或正常个体性冲动是精神生活基础的理论。它们从不是导因，是精神、物质和个人努力的方式”。

阿德勒与同僚继而另组“个体心理学学会”此一新学派。用“个体”这个字强调人格的独一无二性和个体性。后来他出版了

《神经症的形成》（*The Neurotic Constitution*）一书。

第一次世界大战期间，阿德勒于军医院担任神经心理科医师。在这里他的贡献逐渐广为人知，他感觉必须把他的思想推广，并有必要付诸实行，以激发个体勇气，发展他们的社会兴趣（社会精神），并协助人类和谐共处。

战后他推展个体发展和社会参与感的热诚遽增，最后于维也纳设立了超过三十所的儿童心理辅导诊所。他传授大批专业人员和非本职人士技巧——一个从未使用过的想法。他跟许多同时代的犹太裔人士一样，受到严重迫害和歧视，不得不逃离欧洲家乡，1935年迁往美国定居，在那里他早已十分知名。长岛医学院特别为他设立医学心理学院院长一职。

阿德勒继续于美国和欧洲应邀发表演说并诊治病人。六十七岁时他行程紧凑，一个月内在四个不同国家巡回做总计五十六场的演说。他业已完成在巴黎、布鲁塞尔和荷兰的工作，1937年5月28日他获邀为亚伯丁大学（Aberdeen University）做演说，却不幸于清晨散步途中心脏病发逝世。

阿德勒对现代思想贡献极为深远。虽然他撰写超过三百本著作和无数文章，但为发扬思想，他依然不遗余力地四处奔波发表演说。在他的一生里，当他辛苦创立的学说和理论遭人剽窃使用时，他亦只轻描淡写地说没有关系，完全不以为意。对他最重要的是，他的思想获得认同和推广，协助每个人充分发展潜能，贡献整体社会，并让每个个体明了自己虽然不同于他人，但跟别人一样平等。

在阿德勒逝世超过五十年后的今天，人类对平等的追求抵达前所未有的强烈和普及阶段。在我们的学校里，学生拒绝回应专制教育；老师抗议他们身为专业的价值未获认同；父母为了替小孩谋取更适当的教育而成立压力团体，在此同时，他们了解小孩不再一味听从，小孩希望有更多选择和责任。男同性恋者和女同性恋者要求获得社会认同的权利。黑人群体极力争取平等。男性不再是家庭里的“上帝或主宰”，跟伴侣合作反而成为他们分内工作。工人为管理层未经协商即径自做出裁决不满而罢工。如果我们首先不能坚信自己的平等性，我们就无法获得他人的平等对待。当我们对自己跟他人的伙伴关系感觉有自信时，就会相信我们跟他人一样平等。

如今，接受过阿德勒心理理论训练的心理医师和治疗师在美国、加拿大、英国、德国、以色列和全世界许多其他国家里协助学校、父母团体、生理和精神残障儿童和他们的家庭，协助预防不良少年、预防犯罪的工作，以及辅导想要改善工作生活、家庭状况或夫妻亲密合作能力的社会大众。

阿德勒说：“没有一个经验本身是成功或失败的理由。我们不受经验震撼所苦——亦即所谓的创伤（Trauma）——我们反而用它们来满足目的。我们不为经验所定，却给予它们意义自决（Self-determined）……一旦我们发现并了解一个人赋予生命什么意义后，就掌握了他整体人格的关键。”阿德勒是首位坦承这个想法并不创新的人。据说原是奴隶，后来变成哲学家的伊匹提塔斯（Epictetus，AD. 50 ~ 120）曾提出非常类似的论点说：“人不

为事物所惑。当我们遭遇困难，变得焦虑或心烦时，让我们不要怪罪别人，我们反而要责怪自己，也就是说，我们被我们自己对事物的想法所惑。”约翰·弥尔顿（John Milton）在他的第一本著作《失乐园》（*Paradise Lost*）里写道：“心灵自有其所，心灵本身能让天堂形同地狱，地狱形同天堂。”

阿德勒，以他充满创意的心和科学的背景，能够了解人的所有问题都是社会问题。个体心理学让我们没有怪罪他人的空间，我们反而必须为自己的选择和决定，为所造成的后果负责。我们自决并充满创造力；我们受我们的目标所导引，尽管我们可能浑然不明自己的目标是什么，而且阿德勒把我们每个人看成一个和谐体（Unity）。一旦认清目标，我们就能够了解自己行为的目的。

阿德勒认为生命问题的解答就是“社会兴趣”（Social Interest）——一种跟全体人类联结的感觉，如果我们要对社会充分贡献一己之力，就必须付诸行动。“生命遭遇的最大困难，以及造成他人最大伤害的，就是那些对人类没有兴趣的个体。就是这类个体导致人类所有的失败泉涌而起。”

有一个周末，我去参加一场由阿德勒学会主办的研讨会后，我毅然决定追随阿德勒的脚步，成为一个心理医生。我所有的工作完全以个体心理学为基础，因为它对大多数个案都极为有效。人们能借由了解童年早期对自己和他人建立出哪些错误观念，对自己取得更深一层的认识，而且他们在极短期间内就能采取正面步骤，重新把在童年时期因少不更事放弃或不了解这将影响他们

一生的能力，重新找回来。

我希望阿德勒在这本书中所表达的乐观思想，对你就跟对我一样有用，同时希望你能跟他一样，了解我们都能选择改变。

《瑞塔·尤铎（Rita Udall）英国阿德勒学会副主席》

第一章 生命的意义

人活在“意义”的领域里。对于事物，我们的经验不是抽象的；我们始终以人的立场去体验它们。即使对于它的根源，我们的经验仍以人的认识了解做标准。“木头”指“木头跟人的关系”，“石头”指“人类生命一项要素的石头”。任何试图去考虑状况而排拒意义的人，都会非常不幸：他隔绝起自己，他的行为对他自己，或对别人，都会毫无用处，总而言之，他们的行为会毫无意义。不过，没人能跳脱意义的范畴。唯有透过我们认为的意义，我们才体验到现实；但那不是事物本身，而是某种诠释过的东西。于是，自然而然，这个意义总是或多或少地不圆满，或不完整，甚至永远都不能是正确的。因此，意义的领域就是错误的领域。

如果我们问某个人：“生命的意义是什么？”或许他根本就