

Understanding
Human Nature

你一定要 知道的人性

揭开人类内心隐私的心理学经典

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
徐 珊 译

阿德勒思想体系巅峰之作

个体心理学先驱
阿德勒博士
作品集

南海出版公司



你一定要知道的人性

揭开人类内心隐私的心理学经典

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
徐 珊 译

南海出版公司

2015·海口

图书在版编目(CIP)数据

你一定要知道的人性 / (奥) 阿德勒著 ; 徐珊译. —海口 :
南海出版公司, 2015.1

ISBN 978-7-5442-7205-6

I. ①你… II. ①阿… ②徐… III. ①个性心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 136741 号

NI YIDING YAO ZHIDAO DE RENXING

你一定要知道的人性

作 者 [奥]阿尔弗雷德·阿德勒

译 者 徐 珊

责任编辑 张 媛 雷珊珊

装帧设计 久品轩

出版发行 南海出版公司 电话: (0898)66568511(出版) 65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 880毫米×1280毫米 1/32

印 张 9.25

字 数 226千

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-7205-6

定 价 32.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究



◀ 阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler, 1870—1937)，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。



▲ 第一次世界大战中，阿德勒在奥国军队担任军医。



◀ 阿德勒的女儿内丽，照片拍摄于奥地利的乡间别墅。

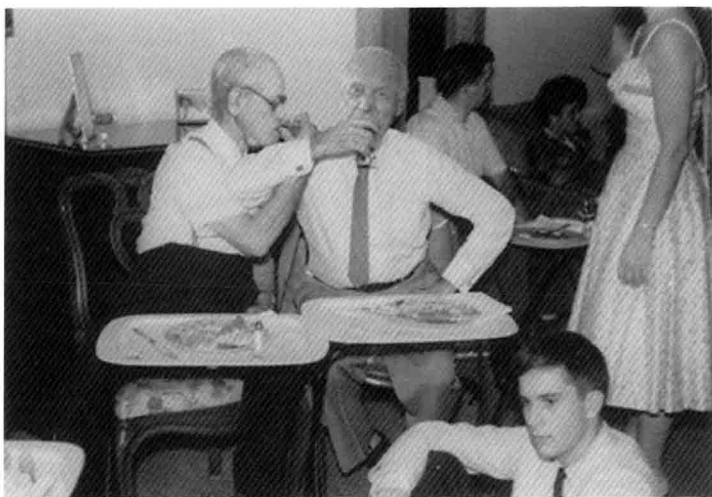
阿德勒与女儿亚历山德拉和儿子科特。四名子女中只有亚历山德拉和科特后来成为阿德勒学派的心理学家。





◀
阿德勒与个体心理学家苏菲·拉扎斯菲尔德及朋友们在一起。

▶
弗洛伊德为荣格庆祝生日，两人维持了六年的友谊。但到1912年后，两人的私人关系完全破裂。



◀
阿德勒在斯堪的纳维亚发表演讲。

译者序

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）是奥地利现代著名的心理学家、精神分析学家和社会教育家，人本主义心理学的先驱，同时他也是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德心理学体系的人。他所开创的“个别心理学”，在心理学界独树一帜，对后来西方心理学的发展具有重要意义，荣格、霍妮、弗洛姆、沙利文、罗洛·梅、罗杰斯等著名心理学家都不同程度地受到他的影响。直到今天，在心理学领域和神经精神病领域，仍有不少人沿用阿德勒的理论和方法进行治疗。至于他所提出的自卑情绪、补偿机制、权力追求等概念，更是深深地渗透到现代西方文化和一般人的科学常识之中。

1870年2月17日，阿德勒出生于奥地利维也纳郊区的一个富裕家庭，但是他却认为他的童年生活并不快乐，因为他是一个直到4岁才会走路的体弱多病的儿童。他的父亲鼓励他说：“阿德勒，你绝不能相信眼前的一切。”这是告诉他，不能让眼前的困境束缚住自己，不能相信当下的困难就是他的一生，而要勇于突破，大胆地去

创造自己的生活。这种坚强的信条造就了阿德勒一生的成就。

1907年，阿德勒发表了有关由缺陷引起的自卑感及其补偿的论文，这使其声名大噪。1912年，阿德勒在其《神经病的形成》一书中提出他的新心理学。新心理学包含了他的大多数主要概念。1918年，他引进了“社会兴趣”这一概念。社会兴趣，同克服自卑感一起，成为阿德勒最重要的概念——心理健康的标准。为了心理病理学的传播，阿德勒多次到美国为大量的听众讲课。1932年，他成为长岛医学院心理学教授。1934年，他定居纽约。1937年5月28日，阿德勒因心脏病逝世于苏格兰的阿伯丁。

阿德勒终其一生都在关注着人的成长和社会教育，并以此作为他工作的动力。1919年，他在维也纳的学校系统中创办了第一所儿童指导诊所，随后，在他的倡导下又有30多所儿童指导诊所。他和他的学生们为此做出了巨大的牺牲，他们不要任何报酬地从事儿童的心理指导和实验观测，在帮助儿童健康成长的同时，取得了大量第一手资料和心理治疗的成果。在进一步感受到心理指导和心理教育也应普遍地面向成人后，阿德勒开始在维也纳人民学院的露天讲坛面向公众进行心理学讲演，并十分温和且耐心地回答人们向他提出的无数问题。阿德勒每周一次的讲演持续了整整一年，讲稿汇集起来并加以整理加工，汇编成册，就成了摆在我们面前的这部著作——《你一定要知道的人性》。

本书分为“人的行为”和“性格科学”两大部分。作者用简明通俗的语言介绍了个体心理学的基本原理，并运用这些心理学的原理，对人的性格进行了科学的剖析，着重强调了人的社会性和社

会感，强调了个人的人生观和价值观在形成性格的过程中所起的作用。旨在帮助普通人正确理解人性，更好地处理日常关系，减少生活行为中的错误，共同致力于社会和社区生活的和谐发展。本书倾注了作者对人的爱心与关注，其基本观点建立在作者多年从事心理治疗、社会教育所积累的大量实际观测与调查的基础之上，因此具有极强的可读性和积极的现实意义。

原作者序

本书的写作目的在于让人民大众对个体心理学的基本原理有一定的了解。与此同时，阐述这些基本原理的实际应用，从而帮助大众合理地处理日常生活中所面对的各种关系——既包括人们与世界的关系，也包括人们与其同伴的关系，而且还包括人们与涉及个人的组织的关系。本书的写作是根据我在维也纳人民学院所作的演讲整理而成的，当时的听众都是来自各行各业、年龄各异的男男女女们。在本书中，我们旨在揭示个人的错误行为是如何对我们的社会与社区生活的和谐性施加影响的，并进一步引导个体去发现自己的错误，最终让他们认识到自己能够为社会的和谐贡献一份力量。人们必须要为商业和科学上的错误付出昂贵的代价，这是令人遗憾的事情，然而生活行为中的错误却往往会对生活本身构成威胁。本书的任务就是在更好地理解人性的道路上，做一盏指路的明灯。

阿尔弗雷德·阿德勒

目 录

导论	/ 1
第一部分 人的行为	/ 13
第一章 精神	/ 15
(一) 精神生活的概念与前提	/ 15
(二) 精神器官的功能	/ 16
(三) 精神生活的目的	/ 17
第二章 精神生活的社会性方面	/ 26
(一) 绝对真理	/ 26
(二) 对社会生活的需要	/ 27
(三) 安全与适应	/ 29
(四) 社会意识	/ 31
第三章 儿童与社会	/ 32
(一) 婴儿的处境	/ 32
(二) 困难的作用	/ 34
(三) 人作为社会组成物而存在	/ 40

第四章 我们所处的世界	/ 42
(一) 世界的结构	/ 42
(二) 世界观的组成要素	/ 44
(三) 幻想	/ 52
(四) 对梦的初步认识	/ 55
(五) 移情与认同	/ 55
(六) 催眠与暗示	/ 57
 第五章 自卑感与力求认同感	/ 62
(一) 儿童早期的情形	/ 62
(二) 自卑感的补偿：求得认同和优越感	/ 64
(三) 人生的曲线图与世界观	/ 73
 第六章 生活的准备	/ 82
(一) 游戏	/ 82
(二) 注意力的集中与分散	/ 84
(三) 过失犯罪与健忘	/ 87
(四) 无意识	/ 88
(五) 梦	/ 98
(六) 才能	/ 107
 第七章 性别	/ 109
(一) 两性差异与劳动分工	/ 109
(二) 男性在当今文化中的支配地位	/ 111

(三) 女人所谓的低能	/ 117
(四) 逃离女性角色	/ 122
(五) 两性间的紧张关系	/ 134
(六) 尝试改善	/ 135
 第八章 家庭格局	 / 138
 第二部分 性格的科学	 / 151
 第一章 总论	 / 153
(一) 性格的性质和起源	/ 153
(二) 社会感对性格发展的重要性	/ 158
(三) 性格发展的方向	/ 163
(四) 以前的心理学流派	/ 171
(五) 气质和内分泌腺	/ 173
(六) 综述	/ 178
 第二章 攻击性性格特征	 / 180
(一) 虚荣和野心	/ 180
(二) 忌恨	/ 208
(三) 嫉妒	/ 211
(四) 贪婪	/ 214
(五) 仇恨	/ 216

第三章 非攻击性性格特征	/ 221
(一) 隐遁	/ 221
(二) 焦虑	/ 223
(三) 懦弱	/ 227
(四) 无教养的本能	/ 236
第四章 其他性格表现	/ 242
(一) 兴高采烈	/ 242
(二) 思维过程和表现方法	/ 243
(三) 学童的不成熟性	/ 244
(四) 学究型及奉行原则的人	/ 245
(五) 顺从	/ 246
(六) 专横	/ 250
(七) 情绪及气质	/ 251
(八) 厄运	/ 252
(九) 宗教狂热	/ 254
第五章 情感与情绪	/ 257
(一) 分离性情感	/ 259
(二) 连接性的情感	/ 267
附 录	/ 271
结 论	/ 279

导 论

人类的生命存在于他们的灵魂之中。

——希罗多德

我们是不可能以过分的自以为是和狂妄自大来探讨人性科学的。与此相反，对人性的理解要以某种谦逊的态度来对待。人性这一问题对我们来说是一个巨大的挑战和难题，解决这一问题是人类文明一直以来孜孜不倦追求的目标。对这门科学进行研究的唯一目的，并不在于造就应时应景的科学家，只有让所有人都理解人性，才是它的真正目的。某些学术研究人员认为自己的研究只专属于某一个特殊的科学领域，而这正是我们与他们的不同之处。

由于我们的生活是相互隔离的，我们当中没有人会对人性有非常深刻的理解。在以前的时代中，人们不可能过着像今天一样相互隔离的生活，我们从童年时代开始，与人性发生联系的机会就少之又少，我们被家庭隔绝了。我们与同伴之间的那种必需的亲密接触也受到了我们整个生活方式的抑制，这种接触对于形成和发展人性的科学和艺术是至关重要的。由于我们与同伴之间缺乏充分的接触，我们就成了同伴的敌人。我们往往会错误地对待他们的行为，并对他们做出错误的判断，而所有这一切的起因都是我们无法充分

地明白和理解人性。有一句被人们反复引用的老话是这样说的：人与人之间每天见面，相互打招呼、聊天，但彼此之间却没有什么交流，因为他们都视对方为陌生的路人。这种现象不仅存在于社会中，而且，在家庭这一狭窄的圈子里也广泛存在。我们经常会听到父母抱怨说自己不能理解孩子，而孩子则会抱怨说他们的父母对他们一点儿也不理解。我们对待同伴的整体态度完全依靠我们对同伴的理解。因此，理解我们的同伴是绝对必要的，这是社会关系得以建立的基础。如果人们拥有令人满意的关于人性的知识，那么人与人之间的相处就会变得更加容易一些。如此一来，就可能将某些令人不安的社会关系排除掉。因为我们明白，在我们彼此之间不理解的情况下就可能会发生一些不幸的社会关系，我们也会因此被表面的假象所欺骗。

我们当前的目的在于阐明：我们试图从医学科学的角度出发来探讨这一问题的目标，就在于为这一广泛领域内的一门严谨的科学奠定一定的基础；此外，我们还要搞清楚，这门关于人性的科学其前提是什么，它要解决什么问题及我们能够从中得到什么。

首先，精神病学已经成为一门需要大量人性知识的科学。作为精神病科医生，必须要在最短的时间内准确地洞察精神病患者的灵魂。在这一特殊的医学领域内，一个精神病科医生如果不能对病人灵魂深处所发生的事情有相当的了解和掌握，就不能有效地做出判断并开具处方，进行医治。在这里绝不存在平庸肤浅、一知半解的立足之地。错误的判断很快就会招致相应的惩罚，只有对病情有一个正确的理解，才能对患者进行成功的治疗。也就是说，我们关于

人性的知识将会在这里得到实践的检验。在日常生活中，如果对他人做出了错误的判断，并不一定会立即造成严重的后果，因为可能要在所犯的错误过去很久之后，这些后果才会显现出来，所以二者之间并不存在非常明显的因果关系。我们往往会惊讶地发现，对一个人的误解所产生的重大的后果甚至在几十年后才会显露出来。这种令人感到忧虑的情形告诉我们：任何人都有必要，且有责任去了解关于人性方面的知识。

我通过对神经病的考察证明：在神经病患者身上发现的种种心理异常、心理情结和心理失衡，其结构与正常个体的心理活动大体上并不存在什么不同之处。在两者身上，我们发现的是相同的构成要素、相同的前提条件、相同的运动变化。唯一的差别在于：在神经病患者身上，它们表现得更为明显，也更容易被识别。这一发现的价值在于：我们能够从相关的异常心理状态的案例中学习到很多知识，从而使我们具有更为敏锐的眼光去发现正常的心理生活中相关的运动变化及其特征。这里需要的仅仅是任何职业都不可或缺的训练、热情和耐心。

最初的伟大发现是这样的：在精神生活的结构中，最为关键的决定因素发生在童年的早期。然而这一发现并没有什么惊人之处，所有时代的杰出学者都曾有过同样的发现。这一发现的新奇之处就是，它使我们能够在力所能及的范围内，将个人童年时代的记忆、经验和态度与其之后精神生活的各种现象整合在一个确定的、前后关联的模式中。通过这种方式，我们就可以将童年早期的经验、态度与成人的经验、态度进行对比；在这样的联系中，我们有了重大

发现，即精神生活的个体表现绝不能被视为独立的实体。我们只有把它们视为不可分割的某个整体的某些特定方面，才能理解这些个别的表现；而且，只有当我们可以对它们在心理活动的总趋势和总的行为模式中所处的地位做出判定时，只有当我们可以发现个体完整的生活方式，并且真正明白他的童年态度的隐秘目标与他成年时期的态度等同时，我们才能对这些个别的表现做出评估。总而言之，这一发现非常明确地说明：从心理活动的角度来看，一个人从童年到成年一点变化都没有发生。某种心理现象的外在形式及其具体化、符号化的形式可能会有所变化，但其最基本的要素、目标和原理及那些将心理生活指向其最终目标的全部东西，则一直保持不变。一个性格焦虑症的成年患者，始终具有怀疑和不信任的心理状态，他千方百计使自己与世隔绝的这种做法，充分显示了他在三四岁时就已经具有了相同的性格特征和心理活动，但由于童年时期的幼稚和单纯，这些性格特征和心理活动就可以得到更为清晰的解释。所以，把大多数研究投向所有患者的童年时代，就成为一条对我们的研究具有指导意义的规则。于是，我们就逐渐掌握了这样一种技艺，即通常可以在了解了一个成人的童年生活，但尚未了解其目前状况的情形之前，揭示出他的性格特征。他身上表现出来的成年人的那些性格特征，可以被我们视为他童年时期所获得的经验的直接投射（projection）。

当我们了解了病人童年时期最为深刻的记忆，并知道如何对这些记忆做出正确、合理的解释时，我们就可以非常准确地重建病人目前的性格模式。在这一过程中，我们利用了这样一个事实，即个体要想偏离他童年时期所形成的行为模式，是一件极为困难的事情。几乎没有人能