

自性
文丛

超越自卑

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著

墨晔 译

**What Life
Should Mean
to You**

优越情结是自卑情结的产物，
努力让自己看起来很强，
看起来比别人优越的人，
其实有着强烈的自卑感。

**What Life
Should Mean
to You**

自性
文丛

超越自卑

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著

墨晔 译

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

超越自卑 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著; 墨晔译. —北京: 北京理工大学出版社, 2017.7

(自性文丛)

ISBN 978-7-5682-4029-1

I. ①超… II. ①阿… ②墨… III. ①个性心理学 - 通俗读物
IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第100339号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 9.5

字 数 / 190 千字

版 次 / 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 36.00 元

责任编辑 / 田家珍

文案编辑 / 田家珍

责任校对 / 孟祥敬

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

目录 CONTENTS

第一章 生活的意义

生活的意义是什么 / 002

生活的三大问题 / 004

社会感 / 007

童年的启蒙经历 / 011

最初的记忆和梦 / 017

合作的重要性 / 021

第二章 心灵与肉体

心灵与肉体的相互关系 / 024

情感的作用 / 028

心理特征与生理特性 / 041

第三章 自卑感与优越感

自卑情结 / 046

追求优越感 / 054

第四章 早期记忆

个性塑造 / 066

早期记忆与生活方式 / 069

早期记忆研究 / 071

第五章 梦

梦可以解释吗 / 088

梦的解析 / 089

弗洛伊德对梦的观点 / 091

个体心理学对梦的研究方法 / 094

案例分析 / 105

第六章 家庭的影响

母亲的作用	/ 116
父亲的作用	/ 125
偏爱孩子还是平等对待	/ 134
家庭格局	/ 139

第七章 学校的影响

教育的变革	/ 152
教师的职责	/ 154
课堂里的合作与竞争	/ 160
评价孩子的发展	/ 162
先天因素与后天培养	/ 165
个性发展	/ 169
对于教育工作的观察	/ 173
顾问委员会的工作	/ 177

第八章 青春期

什么是青春期 / 182

成人的挑战 / 185

常见的青春期问题 / 187

青春期的性心理 / 193

期待青春期 / 197

第九章 犯罪及其预防

理解犯罪心理 / 200

罪犯类型 / 211

合作的重要性 / 220

早期生活对合作的影响 / 225

罪犯问题的解决方法 / 229

第十章 职业问题

平衡生活的三大任务 / 240

早期教育	/ 243
发现孩子的兴趣	/ 247
影响职业选择的几个因素	/ 251
解决方法	/ 253

第十一章 个人与社会

努力增进合作	/ 256
社会兴趣缺乏和相处障碍	/ 259
社会兴趣和社会平等	/ 266

第十二章 爱情和婚姻

爱情和婚姻是平等的协作关系	/ 270
婚前准备	/ 275
经营成功的婚姻	/ 287
婚姻与男女平等	/ 293

第一章 生活的意义

ONE

生活的意义是什么

人类生活在“意义”的领域中。我们并非纯粹地体验环境，而是感受环境对人的意义。即使是对环境中最单纯的事物，人类也是以自己的目的来加以衡量的，例如“木头”是指“与人类相关的木材”，“石头”意味着“作为人类生活要素之一的石头”。如果一个人试图回避生活的意义，而仅关注周围的环境，那将非常不幸。他会孤立自己，于己于人，其行为都毫无益处。没有人能脱离意义而存在。我们总是通过赋予现实意义来体验世事，我们感受到的其实并非事情本身，而是它们经过诠释后的意义。因此，我们可以顺理成章地下结论：这些意义或多或少是不完整的，甚至是不完全正确的。意义的领域即充满谬误的领域。

如果我们问一个人：“生活的意义是什么？”他也许无法回答。大多数人也都不会费心去思考这个问题或者试图寻找答案。的确，这个问题的由来和人类的历史一样久远，但是在我们的时代，仍有年轻人

或者老年人会问：“活着是为了什么？生活的意义是什么？”然而我们可以断定，他们仅仅是在遭受挫折后才会考虑这些问题。假如一切都是一帆风顺，假如他们没有经历严峻的考验，就不会有人提及这些问题。但是，每个人在行动中都会不可避免地遇到并要回答这些问题。如果我们抛开一个人的语言，只观察其举止，就会发现，他有自己的“生活的意义”，他的观点、态度、动作、表情、修养、抱负、习惯和个性特征等都与这个意义相符。他的行为举止仿佛都是由某种人生观指引的。他的所有行为都隐含着对世界和自身的看法。他认定：“我是这样的，世界是那样的。”这是他赋予自己和生活的意义。

不同的人对生活意义的解读各不相同。如我们所说，每种意义可能都有些不完美之处。没有人能掌握生活的绝对意义，可以说，任何可用的意义都不是完全正确的。所有的定义都介于正确和错误这两个极端之间。然而，在这个范围内，有些意义更有效，有些则次之；有些错误较小，有些则较大。我们发现，对生活意义有益的阐述有其共通之处，而那些不尽如人意的解读则总是难以掩盖其中的错误。我们可以从中得到一个科学的“生活的意义”，用它作为衡量正确意义的标尺，帮助我们解释与人相关的现实社会。我们必须牢记，“正确”是针对人类及其目的和意图而言。除此以外，别无真理；即使存在其他真理，也与人类无关。因为我们根本无从了解和掌握这些绝对真理，所以它们对人类而言，必然也没有了意义。

生活的三大问题

每个人的生活都受限于三个因素，人们必须充分考虑到这三点。因为这三个限制因素构成了现实人生的内容，人们经常受其困扰并被迫做出应答和处理。人们的最终答案，会显示出每个人对生活意义的解读。

第一个限制因素：我们生活在地球这个贫瘠星球的表面上，无处可逃。我们在受到种种限制的同时，利用地球的种种资源来谋求发展。我们必须注重身心的协调发展，以延续生命，确保人类的永续生存。这是每个人都需要考虑的问题。无论我们做什么，我们的行为都是对人类生活状态的回答：这显示出我们认为哪些行为是必要的、合适的、可能的和可取的。我们是人类的一员，人类居住在这个地球上，每个答案都必须考虑到这个事实。

如果考虑到人类自身的脆弱和环境的不安全，为了自身利益与整个人类的福祉，我们必须全力探索更有远见且前后一致的答案。正如

解数学难题，我们不能靠运气或猜测，而应靠坚持不懈的努力寻找所有可行的方法，最终找到答案。我们可能找不到一个放之四海皆准的绝对完美的回答，但是，我们可以尽全部的努力去寻得一个近乎完美的答案。我们必须不断努力，寻找更好的答案，这个答案还必须考虑到“我们生活在地球上”这一前提，因为我们的生存质量与地球息息相关。

第二个限制因素：我们并非人类的唯一成员。我们身边生活着其他人，并与我们息息相关。人类个体的弱点和局限性决定了我们无法单枪匹马地完成自己的目标。假如有人独自生活，并试图只依靠自己的能力去解决所有问题，那么他就无法生存下去。他既无法维持自己的生命，也无法延续人类的生命。人总是与其他人相互依附而生，这种关系无法割裂，因为每个人都有自己的弱点、不足和局限。一个人对个人幸福或人类福祉做出的最重要努力，就是与他人建立联系。因此，关于生命所有问题的每一个答案都需要考虑到这个问题：我们是群居动物，如果孤立无援，就会灭亡。如果要生存下去，我们的情感就必须与这些最重要的问题和目标协调一致，那就是与我们的同类合作，维持我们个体的生存，延续人类的生命。

第三个限制因素：人类由两性构成。个人和人类生命的延续必须考虑到这一事实。爱情和婚姻就属于这个限制。所有人，不论男女，都无法回避这个问题。个人面对这个问题时的所作所为，就是他对这

个问题的回答。人类做了许多不同的尝试，试图解决这一问题，他们的行为总是反映出他们相信可以找到解决这个问题的最佳方法。

这三个限制因素提出了三个问题：第一，如何在自然环境的局限下找到一种合适的职业，以维持生存；第二，如何在同类中找到一个位置，以相互合作并分享合作的成果；第三，人类有两种性别，人类的延续依赖于两性关系，如何自我调整，以适应这一事实。事实上，这三个问题就是人类不得不面对的职业、社会和性。

个体心理学研究发现，生活中的所有问题都可以归为三类：职业、社会和性。每个人在应对这三个问题时，都会反映出对生命意义的解读。假如某人爱情生活不完整，工作不努力，没有朋友，还有社交障碍，从他生活里受到的限制和约束，我们可以推断，他认为活着是一件困难而危险的事，机遇少而挫折多。他活动范围的狭窄，可以用他的解释来加以了解：“生活意味着保护自己不受伤害，要把自己困住，不和别人接触。”相反，假如某人爱情生活美满融洽，工作颇有成就，交友广泛，由此我们可以看出，他会把活着看成是一项富有创造性的、充满机遇的任务，没有克服不了的困难。在面对生活的各种问题时，他无处不在的勇气可以说明：“生活的意义在于对同伴保持兴趣，成为团队的一员，为人类幸福做出应有的贡献。”

社会感

谈到这里，我们可以发现所有错误的“生命意义”的共同特征和所有正确的“生命意义”的共同特征。罪犯、酒鬼、问题儿童、自杀者、堕落者和娼妓等之所以失败，是因为他们缺乏同情心和社会兴趣。他们在处理职业、友谊和爱情问题时，缺乏合作解决问题的信心。他们对生命意义的定义极其自私：认为每个人努力实现自己的目标只能使自己受益，而不会惠及他人。这类人成功的目标仅是谋求个人优越感，而他们的成功也只对自己有意义。谋杀者承认手持毒药时感到自己很强大，但很明显，只有他自己认为自己很重要；对于其他人而言，手持毒药并不能抬高一个人的身价。

事实上，仅属于个人的意义没有任何意义。意义需要在沟通中体现出来：如果一个词语仅对一个人有意义，那么它就没有任何意义。同样，我们意图和行为的唯一意义在于其对他人的意义。每个人都在努力地想变得更重要，但是如果人们没有认识到其整体价值在于对他

人的贡献，就会踏上错误的道路。

我曾听过一则关于某小宗教团体领袖的故事。有一天，她召集所有信徒，告诉他们下周三是世界末日。信徒们惊恐万分，变卖财产，抛弃红尘俗事，惴惴不安地等待预言中灾难的到来。但是，周三波澜不惊地过去了。到了周四，信徒聚集起来要她解释：“瞧瞧你给我们带来多大麻烦！我们抛弃了所有财产，告诉遇到的每一个人，世界末日将会在周三降临。受到嘲笑时，我们也不灰心，而是一遍遍地重复说消息来源绝对可靠。周三过去了，世界却还安然存在。”这位女“先知”回答道：“我的周三并非你们的周三。”显然，她是以个人理解的不同意义来为自己辩护。不过这种个人意义实在是经不起考验。

所有正确的“生命意义”的标志都具有普遍性，可以为所有人分享并接受。一个生活问题的有效解决方法对其他人也同样适用，因为我们从中能看出如何用成功的办法来应付共同的问题。即使是天才，也只能用其做出的杰出贡献来定义：只有世人普遍认为一个人对他人做出了重大贡献，才能被称为“天才”。因此，生活的意义总是在于“为集体做贡献”。在此，我们指的并不是其声称的动机，而是他的真正成就。能成功应对生活问题的人，通过其行为举止，我们可以发现，他完全自发地意识到生活的意义在于帮助他人以及与他人合作。他的所有行为都以其同类的利益为先；遇到困难时，他的解决方法也不会损害到他人的利益。

对许多人而言，这也许是一个新观点。他们可能会怀疑，人生的意义是否真的在于奉献、帮助他人和相互合作。他们可能会问：“那么个人怎么办？如果总是考虑他人的利益，为了别人的利益做出牺牲，那不会损害自己的利益吗？为了得到更好的发展，我们不是应该先考虑自己吗？我们难道不应该先学习捍卫自己的利益，培养自己的个性吗？”

我相信，以上怀疑实在是大错特错，它提出的问题也是错误的。如果一个人认为他的生命意义是为人类做贡献，如果他的情感都指向这一目标，他自然会尽自己最大的努力，做出最大的贡献。他会为这一目标而努力。他会充实自己，以解决生活中的种种问题，并提高自己的能力。以爱情和婚姻为例，如果我们深爱自己的伴侣，想要努力使其生活得更自在、更充实，我们自然而然就会在这一过程中发挥自己最大的潜力和才华。如果仅以凭空发展自己的个性为目标，而不考虑他人，我们可能会变得颐指气使、不受欢迎。

还有一点可以证明生命的意义在于奉献与合作。回顾先辈给予我们的遗产，我们能看到些什么呢？所有留给我们的东西，都是他们对人类生活做出的贡献。有耕地、道路和建筑；有保留下来的人生经验，包括传统、哲学、科学、文学以及处理生活问题的技巧。这些都是为人类福祉做出贡献的祖先所遗留下来的。

那么，另外那些从不与人合作，对人生有不同解读，并只会问“生命能给我什么”的人，他们怎么样呢？他们的生命没有留下一丝