

生活对你应有的意义
如何从自卑走向超越

自卑与超越

你根本不知道自己有多优秀

What Life Could Mean To You

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒◎著 吴梦诗◎译

每个人都有不同程度的自卑感，
因为没有一个人对其现时的地位感到满意；

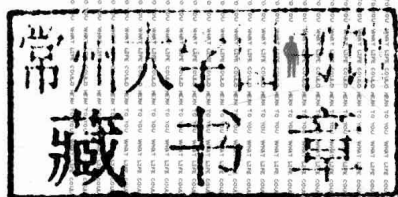
对优越感的追求是所有人的通性

自卑并不可怕，关键在于怎样认识自己的自卑，克服困难，超越自我。

台海出版社

自卑与超越

你根本不知道自己有多优秀



What Life
Could Mean To You

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒◎著 吴梦诗◎译

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿尔弗雷德 · 阿德勒著 ; 吴梦
诗译 . -- 北京 : 台海出版社 , 2017.12
ISBN 978-7-5168-1622-6

I. ①自… II. ①阿… ②吴… III. ①个性心理学
IV. ① B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 269430 号

自卑与超越

著 者 : (奥) 阿尔弗雷德 · 阿德勒
译 者 : 吴梦诗

责任编辑 : 俞滢荣

责任印制 : 蔡 旭

出版发行 : 台海出版社

地 址 : 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码 : 100009

电 话 : 010-64041652 (发行 , 邮购)

传 真 : 010-84045799 (总编室)

网 址 : www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail : thcbs@126.com

印 刷 : 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开 本 : 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数 : 178 千字

印 张 : 9

版 次 : 2018 年 2 月第 1 版

印 次 : 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5168-1622-6

定 价 : 36.00 元

版权所有 翻印必究





前言

—阿弗雷德·阿德勒，1870年出生在维也纳的郊外，他和弗洛伊德一样都是精神心理学界的大师级人物。他在幼年时期患上了佝偻病，行动不便，看上去非常丑陋，而且个子很矮，这一切都导致他在家庭中非常自卑，尤其觉得自己比不上自己的哥哥。不幸的事情在他五岁的时候再一次发生，他患上了非常严重的病——肺炎，痊愈之后，他决心做一名医生。因为他的童年过得异常悲惨，一直在死亡的笼罩下生活，所以，在立志当一名医生之后，他的目标就是要帮助儿童克服对死亡的恐惧，他在很多著作中的观点，我们都可以发现童年的记忆对他的影响。

1895年，阿德勒成功获得了维也纳大学的医学博士学位，并顺利成为一名医生。由于对性格心理特征有着浓厚的兴趣，所以，阿德勒开始在神经病学和精神病学领域寻求发展。两年之后，他和来自俄国的学生蒂诺菲佳娃娜结婚，之后俩人相敬如宾，最终白头偕老。结婚之后的阿德勒也像普通的维也纳人一样，经常到咖啡馆和朋友们、



学生们饮酒作乐，因为他的性格非常开朗，所以在此期间，阿德勒结交了很多三教九流的朋友。

之后，弗洛伊德的《梦的解析》一书出版，阿德勒熟读此书，对弗洛伊德提出的很多观点颇为赞同，之后与弗洛伊德结下了深厚的友谊。阿德勒曾经在一个著名的期刊上写文章为弗洛伊德的观点辩护，之后，弗洛伊德便邀请他加入自己主持的讨论会，因此有人认为阿德勒是弗洛伊德的学生，其实并不是，阿德勒的很多观点和弗洛伊德的并不相同，但是最终阿德勒还是应邀加入进来，成为维也纳心理分析学会的主席，也成为《心理分析学刊》的编辑。

1907年，阿德勒发表了有关身体缺陷造成的自卑感和补偿的论文，这篇文章让阿德勒的名声大噪。在这篇论文中，阿德勒认为由身体缺陷或是其他原因引起的自卑感足以摧毁一个人，会造成一个人自我堕落或是患上精神病；但是在另一方面，这也有可能让一个人发愤图强，寻求一种补偿作用，来掩盖自己本身的缺陷。

之后，阿德勒更是体会到，一个人不论身体上有没有缺陷，一个人的自卑感都是普遍存在的，如果一个孩子利用自己的自卑感来逃避自己必须要面对的事情的时候，他就有可能成为一个神经病患者，如果这种自卑感一直没有被消除，那么就会演变成自卑情结，但是自卑感并不是一种变态的表现，而是一个人在寻求优越感时的正常发展过程。之后，阿德勒将补偿作用称之为中心思想，之后便与弗洛伊德的观点水火不容了，之后彻底闹翻。

之后，阿德勒率领自己的追随者一同成立了“自由心



理分析研究学会”，他自称自己的研究为“个体心理学”，至此，为个体心理学的研究奠定了基础。

在一战期间，阿德勒跟随奥国军队当军医，在战争结束后退役。之后，在维也纳从事心理学的辅导工作，在此期间，他将自己的专业技能广泛传播，至此名声更加的大。随后，阿德勒开始到处游学和讲学。在1926年，阿德勒定居美国，受聘于哥伦比亚大学；1932年，成为长岛医学院的教授；在1935年，创办了国际个体心理学学刊；在1937年，受到邀请到欧洲讲学，因为疲劳过度，心脏病突发去世。

阿德勒一生的著作非常丰富，此书是他众多著作中最为成熟的一本，书中包含了阿德勒最主要的思想。由于译者水平有限，译文难免出错，如有疏漏之处，希望各位读者不吝指正。



目 录

第一章 生命的意义 // 001

生活对于我们的意义 // 001

人生必须面对的三大问题 // 004

社会情感 // 007

童年于人生的影响 // 011

早期记忆与梦境 // 018

合作的重要性 // 021

第二章 心灵和肉体 // 024

心灵和肉体交互作用 // 024

情感的影响 // 034

心理特征与生理类型 // 041



第三章 自卑感与优越感 // 045

解析自卑心理 // 045

执迷于优越感 // 053

第四章 早期的记忆 // 066

个性的塑造 // 066

解析早期记忆的作用 // 069

第五章 关于梦 // 088

梦之解析 // 088

弗洛伊德关于梦的观点 // 089

个体心理学关于梦的研究 // 092

梦的构成 // 096

几种常见的梦 // 101

第六章 家庭的影响 // 113

母亲的作用 // 113

父亲的作用 // 123

如何为人父母 // 129

偏爱孩子还是平等对待 // 132

第七章 学校的影响 // 149

教育的变革 // 149

老师的角色 // 151

课堂里的合作与竞争 // 157



天赋与习得 // 162
 了解性格类型 // 165
 教学观察 // 170

第八章 青春期的引导 // 174

何为青春期 // 174
 心理特征 // 175
 生理特征 // 176
 青春期的问题 // 177
 青春期的性意识 // 184

第九章 犯罪及预防 // 191

犯罪心理解析 // 191
 犯罪类型 // 203
 合作的重要性 // 212
 合作的早期影响 // 217
 犯罪问题的解决方案 // 221

第十章 关于职业 // 231

平衡人生的三大任务 // 231
 职业的早期培养 // 233
 影响职业选择的因素 // 240
 解决方案 // 241



第十一章 个体与社会 // 243

人类需要合作 // 243

利己心理 // 246

关于过失犯罪 // 252

社交兴趣与社会平等 // 253

第十二章 爱情与婚姻 // 255

爱情、合作与社会兴趣三者的重要性 // 255

结婚前的准备 // 258

婚姻需要合作 // 261

友谊是维持婚姻的前提 // 265

附录 阿德勒生平简介 // 275

生命的意义

What Life Could Mean To You

生活对于我们的意义

人类的生活是多姿多彩的，我们人类对于事物的体验不会是抽象进行的，而总是以自己的角度出发去体验、去观察，以此来形成我们对于事物的最初“经验”。比如“木头”的意思与我们人类是有关的，同样，“石头”也是我们“人类生活的要素”。但是不幸的是，有些人经常对事物的意义避而不见，只是独自思考所处的周围环境。所以他们常常表现为：自我孤立，远离同类，这样的做法导致他们的行为无论对自己还是对他人都是没有任何好处的。

所以，我们在此所说的目的就是要告诉大家，一个人的生活是不能脱离现实的生活的，一味的自我封闭是没有



任何意义的。懂得实践现实的人是会把现实生活和人生以及生命放在同样的高度，并以此来解读现实生活的意义和价值，而不是纠结于事物本身。

因为我们总是以自己的角度去观察现实生活的意义和价值，所以我们得出的关于“现实生活的意义和价值”的结论总有局限性，这种局限性表现在总是有遗憾与缺陷，固然也不可能永远正确。而且这个看起来饱含深意的现实世界本身的存在就充满了各种各样的荒谬。

你如果向周围的人询问：什么是人生的意义？我相信大多数人都不知道怎么去回答。因为大多数人都不会自找麻烦，他们不愿意去花费时间去探究问题的本源。但是这个问题的确一直困扰着我们，从遥远的古代开始，这个问题一直存在，时至今日也是如此。人类一直在发问：“人为什么会存在？”“人生的意义又是什么呢？”而且，我们不得不承认这样一个事实，就是只有人在面对某种困难或是面临某种挫折的时候才会发出这样的疑问，那些人生一直平坦，没有遇到过什么困难的人几乎不会产生这样的疑问，更不要说会问出这样的问题了。但是这个问题的确是我们人生当中不可避免的问题，我们必须去正视它。

我们现在的行为举止似乎都取决于我们如何去解读人生。也就是说，我们对人生意义持哪种观点就会做出哪种特定的行为。对人生意义的解读与我们自身的观点、态度、行为、表达、爱好、志向、习惯以及性格特征是一致的。这也就是说，我们对世界和个人的总结与解读会贯穿在我们每个人的每一个细小的行为动作当中。当我们认定



“我是这样的，宇宙是那样的”，这就是我们观察以及思考的结果，同样是我们对自己和自己所理解的“人生意义”的一种判定。

就像前面提到的，我们个人对人生意义的理解不一定完全正确，有多少人就有多少不同的理解。人生的意义究竟是怎样的，什么是“正确的真理”我们无从知晓，相信任何人都不知道。所以，每个人对人生意义的理解只要有一定的有效解释，就不能认为他的理解是“绝对错误”的，“正确的真理”和“绝对错误”都不存在，而在两者之间就是我们对人生意义全部理解的内容。

虽然对“人生意义”的解读没有完全的正确与错误，但是我们却可以分辨出在这一区间中，哪些理解是有效的，哪些理解是相对没有有效的；哪些是有大的偏差的，哪些是有小的偏差的。在这个过程中，我们就可以发现，比较小的偏差和理解得有效的那些都是大同小异的，是大家不约而同的共同理解，而那些存在比较大的偏差和不尽如人意的解读内容，在仔细分辨之后都可以看出其破绽。

当我们能从这些内容与观点中得出人类普遍认同的标准和意义之后，这对于我们揭开人类问题的现实之谜，也就是“人生的意义是什么”这一问题是非常有帮助的。但是我们必须要知道这一结论是相对于人生目的而言的，它是“相对真理”，“绝对真理”是不存在的。即使它是存在，也与我们人类没有关系。一方面是因为我们人类不能掌握和了解绝对真理，另一方面是因为绝对真理对人类而言没有现实意义。



人生必须面对的三大问题

一个人在生活中遇到的所有的困难和问题，其实都是因为人生存在必须面对的三大问题，这三大问题构成了人生和现实生活的全部内容，并且人们总是受到它们的困扰。在人们遇到这种种的问题的时候，它们总是迫使人们做出一些回应和处理，因此，我们生活在世界上的所有人都应该对这三大问题给予充分的重视。而且从对这三大问题的处理中，我们可以看出不同的人对人生的意义的解释是怎样的。

第一大问题是：我们人类必须生存在这个小小的星球（地球）上，除了地球我们别无选择。我们必须承认，我们人类与地球的资源必须是共享的，我们要尽自己最大的努力去善待地球，我们自身的身心健康也是不容忽视的，因为身心的健康是我们延续地球生命重要的保障，也是我们人类得以延续的保障。这一问题是我们必须要面对的，每个人都需要迎接它的挑战。我们不管做什么事情，都会对人类的生存状况产生影响，我们在各种影响中知道哪些行为是必需的、恰当的、可以的或是符合希望的。不管我们做出什么行为，我们都必须要考虑到——我们人类只是地球上的一部分，我们和其他的生物一起共同享用着地球。

这就像我们在做一道数学题一样，我们不能对数学题



的答案妄加猜测，而是要付出自己的努力去求出准确的答案。我们为了全人类更加美好的未来，也要重新调整自己对于人生意义的解答，这种个人的解答应该是既富有远见又互相关联的。这是从我们人类自身的弱点和可能对地球造成的不良影响来考虑的。此外，我们要承认自身的不完美，我们找到的答案不会很完美，只是在尽力寻求完美的答案而已。另外，我们得出的所有的答案要考虑到人类的生存是被地球的现状所限制的这一事实，我们人类的生存状况与地球带给我们的祸福也是关联在一起的。

第二大问题是：我们生活在社会中的人必须和周围的人产生关联，任何人都是人类这一大家庭中的唯一成员。一个人在社会中无法独立完成目标，这是由个人的弱点和局限性所决定的。如果一个人在生活中只是单独地进行活动与生活，那么他最终的走向只有灭亡。他不仅不能继续自己的生活而且他的生命也不会得到延续。因为人类有这样的弱点和局限，所以我们不能单独地生活在世界上，而总是应该和其他人团结在一起。我们如果想要继续生存下去，对人类和社会做出一些贡献，就必须和其他人产生联系。如果社会只剩下我们单独的一个人就无法继续生活，如果我们想要延续自己的生命，就必须让自己的人生意义和这一问题的目标相统一。

第三大问题是：人类是有男有女的，这同样是保证个人和社会正常运转所必须要考虑的问题。一个人一生都无法绕开爱和婚姻这两个问题，不管是男是女。在面对这个问题的时候，我们采取怎样的方式的解答就是对这一问题



的最佳诠释。我们人类在遇到问题的时候，想出的方法总是多种多样的，但是总是认为自己采取的措施就是最佳的方法。

因为人生有这三大问题，由此我们就又会引申出另外三个问题：第一个是既然我们生存的资源是有限的，那么我们到底应该怎样去做，才能让我们人类得到永存；第二个是我们在浩浩的人海中，怎样才能给自己合理的定位，才能让我们与他人友好的合作，才能让我们与其他人共同发展；第三个是我们应该如何自我调整，才能适应“人类具有两种性别”和“人类的延续必须依靠两性关系”这两个生存要求。

个体心理学把人类现在面临的所有问题都归于三类，即职业、交际和两性。我们每个人在对人生的意义做出解答的时候都绕不开对这三类问题的回答。我们举例说明：如果一个人完全不爱生活，他没有在生活中遭受任何的挫折，他在工作上表现得非常平庸，也不喜欢去结交朋友，他觉得人际交往是一件令人心烦的事情，所以他的人际圈子非常的窄小。那么从他对自己在生活中的定位，我们就可以得出这样的结论：“我其实是为了活着而活着，因为这个原因，所以我要保证自己免受伤害，以此来保证自己是安全的，所以，我选择自我封闭来减少人际交往，达到安全目的。”我们从中可以看到，他是把“活着”看成一项艰难并且危险的事情，他最终的结局就是和现实的失败连接在一起，他生存的机会也会越来越少。我们再假设一个人，和之前提到的人完全相反，他是一个交友广泛，而



且有着极强人脉的人，他做事左右逢源，事业有成，而且非常热爱生活，有着非常美满的家庭，我们由此就可以定义他的人生是“活着创造”的过程。他的生活充满着各种机遇，生活中遇到的困难会助长他的勇气，在他的眼里任何的困难都可以成功地克服。由此我们就可以得出这样的结论：“真正有意义的人生是懂得去关注他人，并让自己成为社会这一大家庭中的一员，并能积极地为人类幸福做出贡献。”

❧ 社会情感 ❧

从上文得出，我们对人生意义的解读不论是正确还是错误，都可以从中找到一些共同点。精神病患者、罪犯、酗酒者、问题少年、自杀者、堕落者、妓女等，这些人生之所以失败，是因为他们在处理职业、社交和两性问题的时候，他们从不寻求帮助，他们对社会生活没有一点的兴趣，也缺乏必要的安全感。在他们的内心深处，他们的人生意义就是以自我为中心，他们的个人的理想也没有办法和其他人的理想共享。他们如果取得了所谓的成功或是实现了某种理想，其实也是一种虚无的荣誉感，这种自我的满足和陶醉只有对于他们自己才有意义。

就好像，手中有武器的罪犯，他们感觉自己很强大，无人能敌，但是显而易见的是，他们在用武器为自己壮胆。其实对于外人而言，他们手中的武器并不能让他们的身价提高，反而会让我们觉得好笑。可以看出，其实