

THE
SCIENCE
OF LIVING

向光生长

阿德勒自我超越心理学

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒 著
陈美锦/译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU FENGHUANG LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

向光生长

阿德勒自我超越心理学

[奥]阿尔弗雷德·阿德勒 著
陈美锦/译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目(CIP)数据

向光生长 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著; 陈美锦译. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5594-0994-2

I. ①向… II. ①阿… ②陈… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第208490号

书 名	向光生长
作 者	(奥) 阿尔弗雷德·阿德勒
译 者	陈美锦
责任编辑	邹晓燕 黄孝阳
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印 刷	三河市宏图印务有限公司
开 本	880×1230毫米 1/32
印 张	8.5
字 数	133千字
版 次	2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-0994-2
定 价	39.00元

—
目
录
○

01 明确人生意义

- 人生三大局限.....004
有社会价值，才有意义.....010
人生经历影响人生意义的建立.....015

02 个体心理学原理

- 要从整体角度来看待一个人.....025
每个人都有自己的生活目标.....028
了解世界的感知模式.....033
生活常识及常识性错误.....037
父母造成的影响.....041

03 自卑情结

- 怎样看待自己的不足.....052
极度自卑有何表现.....059

04 优越情结

优越情结有何表现.....067

一个强迫症的女人.....074

05 社会适应

优越情结与自卑情结都是有害的.....087

寻求关注而不得的辍学女孩.....091

06 生活习惯

对生活习惯的理解.....105

调整生活方式的必要性.....113

07 早期记忆

童年记忆，是等待发芽的种子.....123

记忆形式.....129

记忆内容.....133

出生顺序和早期记忆.....137

被溺爱或仇视，会留下怎样的记忆.....141

08 表现性活动与态度

什么是表现性活动.....149

态度.....155

09 梦与梦的解析

生活习惯与目标.....163

自我辩护.....168

任何梦都有原因.....172

梦与情感.....176

睡眠、非睡眠和催眠术.....178

10 社会教育问题的根源

童年时期.....183

根据出生顺序做出判断.....190

家庭.....197

11 社会问题的表现及预防

社会理想及学校.....207

三大生活难题.....210

预防与改正.....215

12 恋爱与婚姻

- 平等，是美好婚姻的前提.....225
- 建立家庭的准备工作.....228
- 婚姻咨询.....234
- 羡慕、妒忌、排斥男性、性障碍.....241

13 性欲与性问题

- 婴幼儿也存在性问题.....249
- 性与控制欲.....252
- 性失控，也许源于心理失衡.....258

01

明确人生意义



一个人若只想生活在自己的世界当中，脱离了与社会的联系，结局肯定特凄惨。

我们的生活都局限于“意义”的范围之内。对人生而言，除了要尽可能多地去享受人生之外，找到人生的意义更加关键。我们总是站在以自我为中心的角度上衡量一切事物，无论事物本身有多简单。举个例子，木头是跟人类相关联的木头，石块是跟人类相关联的石块。一个人若只想生活在自己的世界当中，脱离了与社会的联系，结局肯定特凄惨。他将失去与外界沟通的桥梁，无法再跟环境互动。因此，无论对他自己还是对其他人而言，此举都是没有意义的。大家在感受现实时，感受到的要么是自己赋予现实的意义，要么是自己从现实中得到的感悟，而不会是真正的现实，因为大家都以自己赋予现实的意义作为感受的标准。由于意义的范围内到处都存在着不同的理解，因此，大家感受到的意义在一定程度上来说，是带有一定的片面性的。

一个人很有可能无法回答生活的意义是什么。大家一般不会问这个基本上无意义的问题，来给自己制造麻烦，所以大家通常都会用一些套话搪塞过去，或直接表示这个问题一点意义都没有。然而，我们必须承认，人类自诞生之日起，这个问题

就出现了。现代青年甚至老年人都常常因“生活的原因和意义”这个问题，陷入困惑。根据上述事实，我们推导出如下结论：人们一般只有在遇到重大挫败时，才会提出这类问题。从来没遭受挫败的人不会思考这个问题。

人生三大局限

通常说来，大家只会根据自己的行为，解释自己心目中的人生意义。只看个人的行为，不去理会其言辞，就能发现他心目中的人生意义在他的动作、表情、态度、习惯、特征等方面表露无遗。他对这个世界的态度，在他最细微的动作中都有体现。他自己似乎也对此深信不疑。他好像在向全世界宣布，无论世界还是我，都在以这种形式存在。这就是对他自己以及他的生活究竟有何意义的最佳答案。

生活的意义因各人有不同的生活，而展现为不同的形式。我们会发现，任何人的人生意义多多少少都有错误，绝对正确的人生意义是不存在的。可是我们还会发现，一种人生意义只要能得到别人的认同，其本身便不会一无是处。一切人生意义都会在以上两个极端中间浮动，这就是大家赐予自己不同的人生意义，有的错得多，有的错得少，有的非常糟糕，有的很美妙。

我们同样能推导出，幸福的人生都是一样的，而不幸的人生却各有各的不幸。多次归纳过后，我们得到了适用于所有人生意义的衡量标准，这种标准更加科学，能衡量现实生活中的各种问题。必须要记住，这里的局限仅仅是针对人类，以及人类的目标和计划而言。对我们来说，纵然还有别的局限存在，我们也不能跟它们建立联系或对它们有所认识，因此它们毫无意义。

所有人都必须严肃对待以下三大局限，其共同构成了我们的现实生活，并对我们加以束缚。这三大局限时刻干扰着我们，所以必须不断解答它们引起的一系列问题。从每个人的答案中，我们能看到此人是如何理解人生意义的。

第一大局限是我们在这个被称为“地球”的星球上生活，绝对无法离开。这一局限束缚着我们的行为。不断利用地球的各种资源繁衍生息，是我们仅有的选择。为避免人类灭绝，我们不断进化自己的精神和身体。地球上所有人哪怕到了现在，都不得不正视这个问题。人类做的所有事，其实都在说明人类的生活到底是什么情况。这反映了对人类而言所有有价值的、适当的、可能的、必不可少的事实。可是这些又必然会受以下

事实约束，比如“我们生活在地球上”，“我们是人类的一分子”等。为了获得内心的安宁，大家必须借助非凡的毅力，为自己的社会行为做出最合理的解释，让其前后一致。毕竟生存环境资源有限，单个人很难应对大自然的挑战。虽然没有哪个行为是最精确、最完美的，但我们能找到最适应的处世方式，而这需要我们不断为之努力。因此，我们一定要严格约束自己，并要长时间坚持下去，这样才能使之成为我们之所以是自己的标签，并提升自己作为人的素质。而最好的行为一定要符合两个条件：首先是一个事实，即“地球这个星球约束着人类”；其次是人类的生存环境面临着各种灾难，以及利益的纷争。

第二大局限是任何人都不是地球上仅有的人类，还有其他人存在，我们只要还活在世上，就会跟其他人建立关系，只是有的关系密切，有的关系疏远。个人要受很多束缚，再加上自身力量弱小，因此，单凭个人的力量，难以实现某个既定目标。若某个人想单独生活，单独处理所有问题，那失败与死亡便会成为他唯一的结局。只有人得以存活，人类才能繁衍生息。可见只有跟其他人建立关系，个人才能获得幸福，并推动社会进

步。解决各种生活问题，同样要从这种关系入手。与世隔绝必然会走向死亡，人类的活动务必要建立在上述关系的基础上，对于这些，我们要有明确的认知。以上确凿无疑的事实表明，人类最重要的问题和目标，是在地球上跟其他人建立关系，互相合作，保证人类的生存。人类的生存要求大家务必处理好以下两者之间的关系：一是自己的情绪和行为；二是如何更了地生存。

第三大局限是人类有男女两种性别。无论个人还是人类群体，在生存、发展期间，都要正视这一客观事实。所有男人和女人都必然会建立爱情和婚姻的关系。而这种关系的建立，毋庸置疑就以这第三大局限为基础。人们以这个局限为基础的行为，体现了人们的生活态度。这个局限会导致多种问题，在解决这些问题时，大家有多种方法可供选择。这种选择就体现了大家心目中最好的解决方法。

以上三大局限引发了三个必须要正视的问题，即人们怎样在被束缚的前提下，得到一份工作，能够养活自己？人们要想在给自己和其他人带来幸福的前提下达成合作，分享快乐，应

如何在人群中确立不可动摇的地位？人们要跟“客观存在男女两种性别”和“人类的繁衍生息需要借助爱情”这两个事实相适应，应如何调整自身行为？以上三个问题分别涉及社会、性、职业这三个领域，这一点也必须要正视。

个体生活中的问题绝大多数都集中在这三个领域，这一点已被个体心理学家所证实。所有个体对人生意义的深刻体会，全都在他们对这些问题的反应中体现出来。举两个例子：一个感觉对自己来说跟人交往是一种折磨的人，他工作不努力，爱情不圆满，很少出去社交，没有多少朋友。他只有很少的机会，却经历了很多的挫折，他的社交圈子肯定小得可怜，生活很凄凉。这就是我们从他所受的束缚中推导出的结论。该结论跟他的既定人生意义（让自己免受伤害）存在紧密的关联。这就是为什么这个人会在潜意识中封闭自己，拒绝跟其他人往来。而其他注重社交生活的人却一定会感觉到生活充满希望和创新，机会无处不在，挫折迟早都会过去，他们非常喜欢自己的工作，工作业绩骄人，拥有美满的爱情，还有很多的朋友。他们的人生意义就是跟大家一起行动，以集体成员的身份，努力丰富社会阅历。

从以上两个例子可以得出这样的人生意义：一切失败之人之所以会失败，全因对社会缺乏兴趣，缺乏安全感和归属感，罪犯、酒鬼、精神病患者、自杀之人等全都是这样。这些人并不认为友情、性、职业的问题，要通过合作解决。他们把人生意义当成只属于自己的事情。通常说来，他们唯一关注的就是自己，认为自己若实现了目标，其他人无法从中获得半点利益。对这种人而言，成功只是他们个人的。而这种目标其实只是满足了个人的私欲，没有一点社会价值。举个例子：杀人犯拿着一瓶毒药，能置人于死地，这在他们看来，是个人权力的象征。这个看法很天真，这瓶毒药显然不能让他们本身的价值获得提升。只有在他们自己心目中，他们是最重要的；在其他人心目中，他们根本微不足道。要得到真正的意义，务必要跟其他人建立关系。个人心目中的意义，不过是想象而已，我们的所有行为和人生目标，必须同时具备社会价值才是真正的人生意义。每个人都想成为英雄，在众人中出类拔萃，而这是错误的。他们不明白这个目标的达成，必须建立在为其他人的人生贡献自己的力量基础上。

有社会价值，才有意义

前段时间，我从朋友处听说了一个小故事，故事的主角是一个组织的领袖：很久以前，有个领袖召集了本组织的所有成员，跟大家说：“这个星期三就是世界末日！”大家都非常慌乱，把自己的财产卖了，等着世界末日的到来，心中惶恐不已。可到了星期三，一切风平浪静。大家愤怒地找到领袖，谴责他：“你看我们多惨，卖掉了所有财产，还跟所有亲朋好友说，世界末日就要到了。有人嘲讽我们，我们就说这个消息肯定不会出错，因为它来自一个有着极高地位的人。可是我们竟安全度过了星期三，这天并非世界末日！”领袖不慌不忙，说：“我指的是我自己的星期三，而非你们的星期三！”领袖显然是在用自己理解的意义进行狡辩，以此免受众人的谴责。由此可以推导出，个人的意义在实际生活中，根本经受不起半点考验。