

完整全译本

What Life Should
Mean to You

(奥)阿尔弗雷德·阿德勒◎著
爱 罗◎译

自卑与超越



| 个体心理学创始人**阿德勒**经典著作 |

中国华侨出版社

What Life Should
Mean to You

(奥) 阿尔弗雷德·阿德勒◎著
爱 罗◎译

自卑与超越

常州大学图书馆
藏书章



中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著; 爱罗译. —北京: 中国华侨出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-5113-7301-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 318754 号

自卑与超越

著 者 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒

译 者 / 爱 罗

策划编辑 / 周耿茜

责任编辑 / 高文喆 桑梦娟

责任校对 / 王京燕

封面设计 / 尚世视觉

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 / 9 字数 / 200 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7301-4

定 价 / 36.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

目录

001	Chapter 1
	生命的意义何在
	生命中的三大主题 / 004
	社会情感 / 006
	儿童的成长过程 / 010
	童年的记忆和梦境 / 017
	团结合作的重要性 / 020

023	Chapter 2
	心灵与身体
	心灵与身体谁支配谁 / 024
	感受的影响 / 032
	心理特征和生理种类 / 039

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著；黄芳译. —北京：

中国华侨出版社，2017.12

ISBN 978-7-5113-7501-8

I. ①自... II. ①阿... III. ①心理学

043

Chapter 3

自卑感和优越感

自卑情结 / 044

追求优越感 / 051

063

Chapter 4

童年记忆

完整人格的钥匙 / 064

早期记忆和生活方式 / 067

解读最初记忆 / 068

083

Chapter 5

梦

传统的梦境解读 / 084

弗洛伊德学派对梦的看法 / 086

个体心理学对梦的剖析 / 088

司空见惯的梦有哪些 / 097

案例分析 / 098

Chapter 6

109

家庭影响

母亲扮演的角色 / 110

父亲扮演的角色 / 118

家庭的重视和忽视 / 126

家庭中的成员地位一致 / 129

出生顺位 / 130

Chapter 7

141

学校的影响

教育的变革 / 142

教师要做好什么 / 144

孩子在课堂里的合作和竞争 / 149

测验儿童的发展 / 150

天分和培养 / 153

认知性格的不同分类 / 156

教学观察 / 159

顾问委员会的职责 / 162

167

Chapter 8

青春期

青春期的概念 / 168

心理特征 / 168

生理特征 / 170

成年冲突 / 170

青春期中问题 / 172

青春期中性欲 / 177

对青春期的到来充满期待 / 181

183

Chapter 9

犯罪和犯罪的预防

犯罪心理 / 184

犯罪类型 / 195

合作有多重要 / 203

合作最初发挥的影响 / 207

如何解决犯罪问题 / 212

223	Chapter 10
	工作
	平衡生活的三大任务 / 224
	早期职业训练 / 227
	儿童兴趣的确定 / 231
	哪些因素会影响职业选择 / 234
	有哪些解决方案 / 235

237	Chapter 11
	个体和社会
	人类要团结起来 / 238
	社会兴趣的缺失和关系建立的失败 / 241
	社会兴趣和社会平等 / 247

251	Chapter 12
	爱情和婚姻
	爱、合作和社会兴趣有多重要 / 252
	结婚之前需要做什么 / 256
	婚姻的承诺和责任 / 262

恋爱 / 266

如何拥有美满婚姻 / 267

婚姻和男女平等 / 273

275 | 关键词汇表

人类的生活到处充满了“意义”。我们必须通过人类的角度来体验事物，否则无法感受抽象事物。就算是最原初的体验也无法超越人类的观点。例如“木头”是指“与人相关的木头”，“石头”的意思则是“作为生活要素的石头”。所有想要尝试剥离“意义”来探讨环境的人都必定失败：他把自己与外界隔绝，他的行为对于自己和他人来说都没有任何作用——总而言之，所有行为都没有任何意义。所有人都无法真正回避“意义”。我们不得不通过自己归因^①的意义来感受现实——并非原本的而是经过解读的事物。由此可以推导出这样的结论：并不存在完整的意义，不可能彻底完成解读，甚至有可能永远无法给出恰当和完整的解释。亦即，意义之国中充满了各种谬误。

如果询问一个人：“生命的意义何在？”他也许回答不出。大多数人根本不会为这种问题而苦恼，更别说寻找答案了。实际上，这

① 归因 (Attribution)：一种认知过程，指对自己或他人的行为原因进行推论，亦即观察者对行为过程的因果关系进行解释和推论。

个问题出现的时间和人类一样久远，我们这一代年轻人——还有更年长的人——偶尔会追问：“生命到底是为了什么？生命的意义是什么？”但大多数情况下，人们只有在遇到挫折时才会思考这些问题。如果生活万事如意，没有遇到什么艰难险阻，那么就不会提出这样的问题。与其听一个人的言论，不如看他的行为，人们必然会通过行为提出自己的问题，并做出回答。如果我们不听他人的言语，而集中注意力观察他们的行为，就会发现其实每个人都已经拥有属于自己的独特的“生命意义”，他所有的观点、态度、动作、表情、习惯、理想、性格都和这一意义密切相关。每个人的表现背后都好像有着某种确定无疑的对生命的理解。不用说，人的每一个行为背后都有着对自己和世界的理解，有着“我即如此，世界即如此”的判断，有着对自身和生命意义的阐释。

有多少人，就有多少种生命的意义。但就像我们已经说过的那样，每种意义从某个层面来说都存在谬误。生命的绝对意义无人知晓，正因为这样，任何有益的解读都不能被认为是绝对错误的。一切意义都在正误两级之间衍变。但我们应该去芜存菁，从众多解读中区分出有益的和无效的，挑出错比较少的和错得离谱的，从而发现较好的解读中都包含哪些共同要素，而乏善可陈的解读又缺乏哪些东西。并且以此为依据探寻关于“真实”的普遍标准，找到一个普世意义，从而解开人类现实的秘密。我们必须记住这一点，所谓的“真实”指的是与人类有关的“真”，是可以为人类所用、可以探寻的“真”。再也没有什么“真”比这更真实了。换句话说，就算存在另外一种“真实”，也和我们没有关系。我们既然没办法了

解它，它就没有任何意义。

生命中的三大主题

每个人一生下来就受制于三大约束，这是无法忽视的三个人生枷锁。它们组成了现实，是人生所有问题和疑惑的根源。我们常常遇见它们，必须回答和解决这些问题。通过回答这些问题，我们做出了自己对人生意义的解读。

第一个约束是我们都生活在这个小星球——地球的表面，没有其他地方可去。我们不得不竭尽全力努力与地球资源共处，并且受到它的制约。我们必须使身体变得强壮，使头脑变得更发达，从而保证人类生命在地球上的延续。这一挑战没有人能避免。不管我们做什么，所有行为都是对人类生活状况的答复：它们体现了我们内心认为什么是必须的、合适的、可能的和有价值的东西。每个答案的基础都是这一事实：我们是生活在地球上的人类的一员。

由于人类的身体很脆弱，而且生存环境中充满了危险，所以对答案进行修订，用长远的眼光思考可持续性对于人类来说是非常重要的，只有这样才能使个人获得更好的生活，并为整个人类谋求福祉。我们必须找到一种解答方法，就像做数学题一样。不能靠运气，也不能靠猜测，只能竭尽全力、持之以恒地工作。想要找到一个完美的答案从而一劳永逸地创造一个万能的真理是很困难的，与之相反，我们只能使尽浑身解数去寻找一个接近完美的答案。而且必须

持续努力，力求不断进步。当然，所有答案都基于这样一个事实，即我们生活在地球上，这是一切利弊的根源。

第二个约束是任何人都无法孑然一身。每个人都生活在人群中，和其他人密切相关。一个人力量单薄，单一个体根本不可能在没有他人协助的情况下独立完成自己的目标。要是他们过着与世隔绝的生活，想要自己处理所有问题，那么等待他们的只有死亡。他们不但无法维持自己的生活，也无法为人类的繁衍贡献力量。所以，人们或多或少都会与他人产生联系，从而使自己的缺点、不足和局限得到补充。不论是对于个人幸福还是整体人类的福祉，最重要的都是伙伴关系。与此相同，每一个关于生活问题的答案都受到这一约束的制约，都基于以下事实：每个人都生活在与他人的关系之中，如果隔断联系，就会走向灭亡。如果想要生存下去，我们的情感就必须符合这样一个最伟大的命题和目标——亦即，在地球上，我们个人的生活乃至人类的延续全都依赖于与他人共同生存。

第三个约束是人类分为男女两性。个人生活和集体生活都不能忽视这一事实。关于爱情和婚姻的问题就受到第三个约束的制约，任何男人或女人都不能忽略这一点而过一辈子。人们对待这个问题的态度以及相关行为就是他们对此做出的回答。人们对这个问题的解答方式各异。而一个人唯一相信的解答方法就通过他的行为体现出来。

实际上，这三个约束提出了三个问题：第一，我们的地球家园有着很多局限，怎样才能找到能够维系生存的方式或职业呢？第二，怎样确定自己在人群中的位置，以便更好地和他人合作，从而享受

合作带来的益处？第三，我们面对两性关系和在此基础上的人类繁衍问题时，应该如何自我调适？

个体心理学认为人类社会的所有问题都可以概括为三个主题：职业、社会和性。人们对这三大问题的反应就体现了其自身对生命意义的解读。举例来说，如果有一个人在爱情上屡受挫折，工作差强人意，朋友很少甚至抵触和人交往。那么通过他自身受到的限制可以推测出，他必然认为生活充满艰苦，危机很多而机遇很少，总是遭遇失败和挫折。他的生命空间非常狭窄，好像在宣告这样的观点：“生活的意义就在于把自己围起来，保护自己不受到伤害，能够保全自身。”

反之，如果有这样一个人，爱情美满，事业有成，交友广泛，生活一帆风顺。那么对他来说，生活就是创造的过程，他一定认为生活中充满了机遇，所有难关都能顺利渡过。生活中遇到各种问题时，他则充满这样的勇气：“生活的意义在于关注他人，融入集体，为人类的福祉贡献自己的力量。”

社会情感

在这里，我们可以认识到，不论是错误的“生命意义”还是真实的“生命意义”，都具有一些共性。那些所谓的失败者——神经官能症患者、精神失常的人、犯罪的人、酗酒的人、问题儿童、自杀的人、卖淫的人、性变态者——他们之所以“失败”，是因为他们

对同伴缺乏认同感和社会兴趣。在工作、友谊和性方面遇到问题时，他们不相信可以通过与人合作解决问题。对于他们来说，生命的意义是个人化的，他们认为一个人的成就对其他人来说没什么益处。对他们来说，成功只是对虚幻的个人优越感的满足，因此除了对他们自己，这种成功是毫无意义的。

例如，谋杀犯承认，当他们手拿武器的时候会感到自己拥有权力，但实际上只有他们自己这么认为。对于其他人来说，这种只因为拥有了一件武器就相当于拥有了某种至高无上的价值的观点是无稽之谈。总而言之，个人化的意义实际上没有任何意义。真正有价值的意义是沟通交流中发生作用的意义：好比如果一个指代某事物的名词只被一个人所知，那么它就没有意义。我们的目标和行动也是这样，对他人的意义才是其真正的意义。每个人都在努力追求意义，如果不明白个人的意义完全在于对他人生命的贡献，那么就会犯错误。

有一个关于某小宗教教派领袖的故事：有一天，领袖把信徒召集起来，宣告下个星期三就是世界末日。她的信徒们十分惊恐，马上把所有的东西都卖掉，抛却所有世俗的羁绊，等待着预言中的末日到来。但星期三那天一切都十分平静，和平日没什么两样。到了星期四，信徒们气愤地前去质问领袖。“你给我们惹了多少麻烦，”他们道，“我们放弃了拥有的一切，对每个见到的人都说星期三就是世界末日，就算被嘲笑，我们还是坚定地说，是一位可靠的权威人士发布的消息。但结果星期三就这样平静地过去了，世界根本没有毁灭。”女领袖答道：“但我的星期三并不是你们的星期三啊！”她就这样用一个完全个人化的概念使自己免受责难。因为个人化的

概念永远没办法证明。

而一切真实的“生命意义”都有一个共同点，即它们都具有普遍意义——能被他人接受，被人共享。针对生命中的各种问题提出的有效的解决方案，可以作为给他人提供参考的样板范例，因为它可以用来解决普遍性的问题。就算是最杰出的天才也无法超脱出“卓有建树”的评价——只有一个人的生命对于他人具有十分重要的意义时，他才能被冠以“天才”的名号。这类生命向人们传达出这样的意义：“生命的意义在于贡献。”我们所谈论的并不是动机，重要的并不是宣言，而是结果。那些能够把人生问题处理得很好的人，其行为都传达出这样的讯息，那就是他们对生命的意义已经有了透彻的、自然的理解，他们知道关注他人以及与人合作才是最根本的。他们做的所有事都符合人类的群居性，解决困难时也会尽可能使用不损害他人利益的方法。

也许很多人认为这个观点很新奇。他们会怀疑，生命的意义是否真的在于贡献、关注他人以及合作呢？可能还会问：“那么个体呢？一个人要是只考虑别人，只体现在他人的福祉中，不会损害他自己的个性吗？至少在某些情况下会为了谋求个人发展而把自己的问题放在首位吧？一个人难道不应该先保护个人利益或强化自己的个性吗？”

我认为，这种观点是大错特错的，它提出的问题的根本就是错误的。一个人如果按照他所理解的生命意义生活，想做出些贡献，他所有的动机都符合目标，那么肯定能在这一过程中得到成长，只有这样他的最终目标才有可能实现。他们会按照个人目标来塑造自