

激励人类心智成长的心理学

[奥] 阿德勒 (Alfred Adler) 著 徐姗 译

自卑与超越

你根本不知道自己有多优秀!

·
弗洛姆
点评版
·

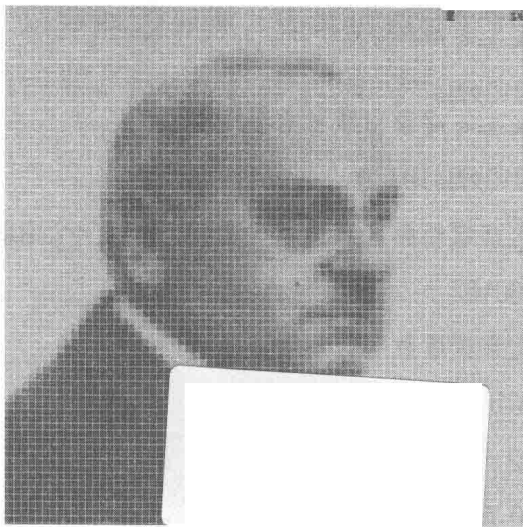


民主与建设出版社
Democracy & Construction Publishing House

自卑与超越

ZIBEI YU CHAOYUE

[奥] 阿德勒 (Alfred Adler) 著 徐姗 译



民主与建设出版社
Democracy & Construction Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿德勒著 ; 徐姗译. — 北京 :

民主与建设出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5139-0958-7

I. ①自… II. ①阿… ②徐… III. ①个性心理学 -

青少年读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第306160号

出 版 人：许久文

责任编辑：李保华

整体设计：久品轩

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：(010)59419778 59417745

社 址：北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编：100102

印 刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

版 次：2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

开 本：32

印 张：10.75

书 号：ISBN 978-7-5139-0958-7

定 价：32.00元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

· 献 辞 ·

自卑能毁灭你，也能成就你。
超越自卑，你将成为内心强大的自己！

阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler)，奥地利精神病学家、心理学家，个体心理学创始人，现代自我心理学之父。早年间，阿德勒曾为弗洛伊德精神分析学派核心成员，但因二人学术观点背道而驰，最终，阿德勒退出曾任职的维也纳心理分析学会，创立个体心理学，其研究由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我，对后来的西方心理学的发展产生了重要影响。

作为个体心理学创始人，“自卑情结”是人们最为熟知的，也是阿德勒最著名的概念之一。

那么，到底何谓“自卑情结”？阿德勒说，如果一个人在面对一个棘手的问题时，感觉自己无能为力，由此产生的情绪就叫作自卑情结。而在现实生活中，它的表现形式是多种多样的，比较明显的例子是：孩子忽然变得厌学、暴躁、不合作，

成人忽然觉得疲惫、沮丧、不安。但是，有严重“自卑情结”的人，不一定都表现得安静、顺从、内敛，与世无争。有时，一个人举止傲慢，表现强势，夸夸其谈，其实也是在用外在的优越感来掩饰内心的自卑。实际上，每个人内心深处都或多或少的隐藏着一些自卑情结，而现代社会激烈的竞争、高压的环境更容易使人产生心理落差，激发隐藏于心中的自卑。

也许，有人认为，我们自卑是很正常的，因为人类本就脆弱而渺小，你看，“为了获得安全感，他们建立了各种团体；……为了防风避雨，他们建造房屋；为了抵御严寒而穿上衣服”。人生苦短，困难重重，未来总是无法预知，我们总会遇到无数我们无法克服的难题与障碍，但这一切，并不能成为你自卑下去的理由。没有人能够长久忍受自卑情结的侵扰，它会让你变得彷徨、颓废、退却，更有甚者，还会因无法承担内心的压力而走上极端。只有克服自卑，让自己的内心强大起来，才会成为真正的强者。而谈及此方面，阿德勒堪称表率。

阿德勒的童年称不上幸福，尽管家境富足，但作为家中6个孩子中的老二，他上有身体健壮、绝对是模范儿童典型的哥哥，而他却长得既矮又丑，还患有佝偻病，直到4岁多才会走路，身体十分孱弱；他与哥哥的关系并不好，而他的母亲似乎更偏爱哥哥。所幸，在父亲的鼓励下，阿德勒并没有被自己身体上的缺陷所压倒，也并未因此感到自卑，相反，这激发了他

的上进心。日后，更是因为童年的这段经历，他才会特别注意因身体缺陷而引发的自卑，并将其看作驱使个人采取行动的真正动力。

经过多年的探索研究，1927年，《自卑与超越》终于出版，它象征着阿德勒思想体系的成熟，堪称阿德勒心理学的巅峰之作。在书中，阿德勒从生活的意义、心灵与肉体、自卑感与优越感等12个方面阐述了自己的观点，并坦言：自卑是人类的通病，也是失败的根源。所以，要从青少年时期就培养孩子建立完整人格、人生价值观和社会价值观，让孩子正确地理解职业、社会、家庭和性的观念，以便更好地克服自卑，实现自己的人生价值。

时至今日，《自卑与超越》已出版近90年，但作为经典，仍然一直再版，且受到无数心理学爱好者的追捧。而我想说的是，即便你对心理学不感兴趣，仍然可以借鉴此书，找到你心中的弱点，战胜自卑，成就强大而完美的人生。

第一章	生活的意义	1
第二章	心灵与肉体	27
第三章	自卑感和优越感	53
第四章	早期记忆	77
第五章	梦	99
第六章	家庭的影响	127
第七章	学校的影响	163
第八章	青春期	191
第九章	犯罪及其预防	207
第十章	职业	259
第十一章	朋友及同伴	275
第十二章	爱情与婚姻	291
附录一	阿尔弗雷德·阿德勒年谱	319
附录二	超越自卑心理导图	324

第一章

生活的意义

我们都生活在“意义”的领域中。人的一生并不仅仅只是经历事物本身，更为重要的是，体验这些事物对我们的生活有什么样的意义。我们接触事物时往往都是以自身立场作为立足点对其加以衡量的，无论事物本身有多简单。比如，“木头”就是“与人类本身有关联的木头”，“石头”便是“作为人类生活元素之一的石头”。有些人想仅仅生活在单纯的环境中，跳出意义的范畴，那么，他一定会很不幸：这样的行为将使他失去与外界进行沟通的基础，因此，无论是对他本身，还是对其他的人，这样的行为都

↓ 我们是单个的个人，对自己的行动要负责，要找到我们人生的意义。

★弗洛姆



阿尔弗雷德·阿德勒

是无效的，都将失去意义。我们通常会以自己赋予现实的意义作为标准来感受现实，所以我们感受到的是现实被我们赋予的意义，而不是现实本身，或者说我们感受到的是自己对现实的理解。因此，可以这样说：因为意义原本就是一个充满谬论的领域，所以，我们所感受到的意义在一定程度上是不全面的，甚至可以说是错误的。

如果我们问一个人：“生活的意义是什么？”他很可能回答不上来。一般来说，人们不愿意让这个近乎于无意义的问题来困扰自己，因此，他们会循规蹈矩地找一些书面化的答案来搪塞，或是干脆就认为这是个没有任何意义的问题。然而，我们不得不承认，从人类历史开始的那一刻起，这个问题就已经存在了。在我们的时代，不仅青年，甚至连一些年岁已高的老人们也会时时为之困惑：“我们活着是为了什么？活着有什么意义？”而根据上述事实我们可以断言：一般情况下，人们只有在遇到巨大挫折的时候，才会发出这样的疑问。假如一个人的一生都平平淡淡，毫无波澜，那么，这也就不是个问题，当

然也就没有讨论的意义了。

在通常情况下，人类只会通过自己的行为来诠释他所认为的生活的意义。假如我们只关注一个人的行为，而完全不理睬他的言辞，我们可以发现：这个人的动作、表情、态度、习惯、特征等都是他个人对于“生活意义”理解的表露。他的每一个细微的动作都蕴涵着对这个世界的态度，而他自己似乎也对此深信不疑。我们仿佛能听到他向世人宣告：世界就是以这样的形态存在的，而我就是这个样子。这些就是他对自己及生活究竟是何种意义的最好诠释。

现代人生活在这样一种错觉之下：他似乎很明白自己的追求，但事实上他追求的，不过是别人期望他去追求的东西罢了。

★弗洛姆

生活的意义有多种多样的表现形式，这是因为生活对于每个人来说都是不同的。我们会发现，其实每个人的生活意义当中也都存在或多或少的错误，没有谁的生活意义是绝对正确的。但同时我们也会发现，对于任何一种生活意义，只要有人持相同的意见，它就不是一无是处。世界上一切的生活意义都是在这两个极端之间变化的。这些所谓的变化，也就是不同的人赋予其生活不同的意

义，却是有着高低之分的。它们有的错误较多，有的错误较少；有的很糟糕，有的却很美妙。我们还可以得出这样的结论：较好的生活意义具有某些共有的特征，而这些正是那些较差的生活意义所缺乏的。因此，通过不断的总结，我们得出了一种相对来说更科学的且足以让我们应对所有现实情况的生活意义，它便是真正意义的共同尺度。在此，我们必须记住一点：这里的“真实”，是指除了对人类而言的真实以及对人类目标和计划的真实以外，再没有别的所谓“真实”。倘若还存在其他的“真实”，也是与我们毫无关系的，我们无法认识它们，它们对于我们来说没有任何意义。

每个人都必须面对下面这三个重要的事实。这三个事实构成了我们生活的现实，并且制约着我们。因为这些事实无时无刻不在困扰着我们，所以，我们注定要不停地解答由此而引发的一连串问题，而从一个人的回答中，我们将了解到他是怎样理解生活意义的。

其中的一个事实是：由于我们是在这个被称为“地球”的贫瘠星球上生活，因此，我们是无法脱离它的。这样的一个事实限制了我们的行为，我们除了依靠它所提供的各种物质资源来不断地繁衍之外，是无处可逃的。为了确保人类的生生不息，我们必须不断发展个人的灵魂和躯体。这个问题向生活在这个地球上的每一个个体索取着答案，至今还没有谁能够逃得

过它的挑战。我们做的任何事情，其实都是对人类生活情景的解读：正是它们，反映出我们心中所认为的哪些事实是有价值的、合适的、有可能性的、非常必要的。而这些解答，又不得被一些事实所限制，比如“我们居住在这个地球之上”以及“我们是人类”。

为了保证我们的生命安全及全人类的幸福生活，我们必须以坚韧不拔的毅力为我们的答案做出最合理的诠释，从而使它们前后保持一致。之所以这样做，是考虑到我们人类的肉体是极其脆弱的，而我们所居住的环境却存在着很多安全隐患。这就像当我们遇到某个数学难题时，必须要努力地寻求答案一样。我们必须竭尽所能地去找寻正确答案，而不能靠主观臆想或者心存侥幸。虽然无法寻找到绝对正确、永远完美的答案，然而，要找出相似的答案，我们就必须不断地努力和进取。因此，我们需要严格要求自己，坚持不懈，以便不断找寻更加精确和完美的解答，而这一答案必然要遵循“人类是

1 人降生时并没有动物所具有的适应某些行为的机制，人对父母的依赖比任何动物都多，对环境的反应能力也比受自发本能行为调节的动物差得多。他忍受着因缺乏本能机制所引发的所有危险和恐惧。但人的这种无助恰恰奠定了人发展的基础。人在生物学上的弱点，恰是人类文化产生的条件。

★弗洛姆

被地球这一并不富饶的星球所制约的”这个事实，以及人类所处的环境将给人类本身带来各种各样的灾难和利益纠葛。

在讨论过第一个事实之后，我们再来看第二个。在地球上，我们并不是人类种族的唯一成员，与我们同在的还有其他人，我们在有生之年，或多或少都会与他们发生关联。由于单独的个体会受到多种多样的限制，因此，他们是脆弱的，独自完成一个既定目标的可能性微乎其微。如果一个人想要独自存活，并单枪匹马地应对所有的困难，等待他的只有失败与灭亡。如若单独的个体不能存活，人类便无法继续繁衍生息下去。这导致了一个问题：如果单独的个体想要获得幸福，同时也能够为人类的幸福做贡献，就必须和其他人发生必要的关联。与此同时，我们必须在这种联系的基础上来解决生活中出现的各种问题。我们要清醒地认识到：人类的活动是建立在与他们联系的基础之上的，假如我们采取孤立的姿态来为人处世，必定会走向灭亡。这些事实都是不容怀疑的，因此，人类所面临的最主要的问题以及目标就是：在这个贫瘠的星球上，与同类建立联系并进行合作，保证我们生命的不断延续及人类命脉的传承。倘若我们想继续繁衍生息，我们就必须调整好自己的情绪及行为与这个问题及目标间的关系。

与此同时，我们的行为还会被另外一个事实所制约，那就是：人类有性别之分。无论是个体还是人类集体，在生存发展

上都必须正视这一客观事实。每一个男人或每一个女人都无法回避爱情和婚姻这样的关系，而这种关系无疑也是建立在这一事实基础之上的。我们基于这一事实基础上的行为便体现了我们对生活的态度。这一事实会引发多种问题，对于这些问题，我们可以选用各种各样的方式来解决，而我们所选择的解决方式则反映出我们所认为的解决问题的最佳途径。

▲ 大多数人都把爱的问题看成主要是被爱的问题，而不是看成主动去爱和爱的能力的问题。于是，爱的问题就是如何能被爱，如何变得可爱。

★ 弗洛姆

在论述了以上三个事实之后，随之而来的是三个不容回避的问题：在受到制约的前提下，我们究竟应该怎样谋取一份可以让我们生存下去的职业？为了使我们在互惠互利的基础上进行合作并分享其快乐，我们应该如何在同类中得到不可动摇的地位？为了适应“两种性别的客观存在”以及“人类的繁衍生息依赖于爱情”这样的事实，我们应该如何调节自身行为？其实，以上三个问题涉及社会、性别、职业这三个领域，同样也是人类无法回避的。

经过个体心理学专家论证：对于每个个

体来讲，生活中的多数问题都可以包含于社会、性别及职业这三个领域之内。每个个体对生活意义的深刻体会都是通过个人针对这些问题所做出的各种反应而体现出来。比如，某个人对工作不够认真负责，爱情也不尽如人意，交往圈子小，朋友不多，之所以这样，是因为他感觉与其他人的交往是一件令人痛苦的事。那么，我们通过他所经历的限制和约束可以得到这样的结论：生活是一件多么艰难而具有风险的事情，挫折远远大于机会，他的社交圈一定小得可怜。上述结论都是和他对生活意义所做出的判断息息相关的：他认为，生活的意义就是要保护自己避免受到伤害，所以，他会在潜意识里封闭自我，不和其他人接触。反过来说，如果一个人非常喜欢他的工作，且能从中获得令人称赞的成绩，他的爱情非常完满，他的社交圈广泛且朋友众多。那么，我们可以断定他一定会认为生活是充满希望 and 创新的，时时都有机会，困难都是暂时的，总会有办法克服。生活对于他来讲，其意义在于和伙伴并肩同行，同时，作为群体的一部分，要为整个人类的幸福奉献一定的力量。

综上所述，我们可以总结出这两种“生活意义”的共同特征：一种是正确的，另一种是错误的。一切的失败者，如犯罪分子、酒鬼、精神病人、自杀者等，他们之所以被称为失败者，是因为他们对社会缺乏兴趣，且没有安全感和归属感。他们在处理友情、性及自己的职业时，并不认同以合作的形式来

解决问题的观点。他们眼中所谓的“生活意义”只是属于自己的：通常情况下，他们的目光只聚焦在自己的身上，认为没有谁能够通过达到目标而获取某种利益。对于他们，成功是针对个人而言的，这样的目标实际上只是一种不切实际的个人成就感。比如谋杀者，当他们手持一瓶足以致别人于死地的毒药时，并不能以此来抬高他的身价，但是，他们却天真地认为，那是个人权力的象征，实际上，只有他自己觉得自己是重要的，别人并不那么认为。真正的意义，只有在与他人产生联系的时候才切实地存在，个人所认为的“意义”，实际上是虚幻缥缈的。因此，我们所有的行为及想要达到的某些目的也是同样的道理，我们对他人的意义才是我们唯一的意义。我们身边的许多人，都踏上了一条错误的路，那是因为，他们只是固执地想让自己变得举足轻重，却没有发现，他们倘若想要让自己变得至关重要，就要对他人的生活做出一定的贡献。

前不久，一个朋友给我讲了这样一则小

▲ 他对自己价值的理解就在于占有的多少，而他如果想成为最好的，就不得不成为占有最多的。这种恶性循环产生消极、嫉妒、贪心；最终导致人内心的虚弱和自卑。他对于自己的估价是基于他有什么，而不是他是什么。

★弗洛姆