

与**弗洛伊德**并驾齐驱的心理学大师巅峰之作  
性格决定命运，本书是塑造少年性格的心理成长宝典  
帮助孩子塑造阳光、健康、良好的性格

# 性格的塑造

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒◎著  
刘乐群◎译



THE PATTERN OF LIFE



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS



THE PATTERN OF LIFE

# 性格的塑造

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒◎著  
刘乐群◎译



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

性格的塑造 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著; 刘乐群译. -- 北京: 新世界出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5104-5989-4

I. ①性… II. ①阿… ②刘… III. ①性格 - 培养 - 研究 IV. ①B848.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第225860号

## 性格的塑造

作 者: [奥] 阿尔弗雷德·阿德勒

译 者: 刘乐群

责任编辑: 丁 鼎 周 帆

责任校对: 宣 慧

责任印制: 李一鸣 高 金

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [nwpcd@sina.com](mailto:nwpcd@sina.com)

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 150千字 印 张: 8

版 次: 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-5989-4

定 价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



谨以本书献给所有家庭，希望人们增进对自己的了解。

## 导 读

### 阿德勒与神经症<sup>①</sup>患者的世界

——W.贝仁·吴尔夫（医学博士）

了解人性的艺术是了解动态的行为方式的艺术。阿德勒在他对近代心理学的巨大贡献里，已经把要诀给了我们，不过在这次的病例编辑之前，研究个体心理学方法的学生只好在阿德勒和他的学生的德文出版物里找寻病例材料。德文出版的案例，其中有许多情况只适用于欧洲大陆的居民，会让美国的读者感到不解。不过，个体心理学的原则与方法是可以普遍应用的，本书纯粹由美国的病例组合而成，就可以证实这一点。这些病例是1929年阿德勒在社会研究学院教学期间，在他的诊所里所收到的病例。这位维也纳心理学家与教育家在分析与治疗患者时所获得的成功，为人类行为的基本统一性提供了充分的例证。这些案例来自典型的美国大城市

---

<sup>①</sup>神经症即神经官能症。

学校与儿童指导中心，很有代表性。一些是纽约的医生送来的，一些是心理学家送来的，但大部分是由被问题儿童弄得困惑不已的老师送来的。

阿德勒在维也纳设立了一个儿童指导诊所，并为这一机构写了一篇有关问题儿童研究的纲要。他对本书所有案例的处理都是根据这一纲要进行的，只是在程度上有所不同。为了简明起见，我们没有把纲要放在本文里，不过，对一个希望准备一份病历作为研究的学生来说，应该可以清楚地看出文章的安排。案例陈述的方法如下：曾经对一个问题儿童做过研究的医生或老师依据调查书准备一份病历。阿德勒大夫以前并没有见过这个孩子，也没有和老师讨论过他。他在这样的情形下，一字一句地读这份病历，同时在读的过程中提出他的看法，偶尔阿德勒大夫会被一句话所误导，但是在大多数的案例里，他通过描绘一个孩子人格的图像，常常能神秘地预测孩子的心灵，同时总是以他的温柔的同情为我们解说病历。

在用心理侦探评估线索的手法分析过病历后，跟着就是对孩子的情况做一个简短的讨论，同时概述心理治疗的目的，或者说把要做的指导列出来。然后把孩子父母请进教室，在同学们面前接受询问与指导。最后孩子也来到教室，阿德勒大夫用简单、仁慈的语言和孩子讨论他自己的情况。在分析里提到的后续工作，

就在这时委托给带病历来的医生或老师。在上课的时候常常会有进展报告送来，在课堂上大家会讨论孩子的反应。

案例在重新适应方面最后也有失败的。有的时候是因为父母的无知与缺乏合作，尽管老师与心理医生在努力改变他们对待孩子的态度。进展缓慢的其他原因包括可怜的经济状况，不时出现的疾病，以及协助恢复神经症初发时状况的许多困难。有些孩子的情况有暂时的改善，可是在新情况下又出现新症候，在父母对孩子行为中的各种因素的互动关系有更完全的了解或者孩子已经用尽他的戏法之前需要进行心理治疗。我们有一个案例，在密集治疗与重新教育的情形下，孩子有了非常大的进步，可是他碰上了一个古板的老师，这是一个他没有办法解决的问题，结果他又恢复原状。这个老师喜欢给人挫折，喜欢看轻人，他在几天的时间里就把几个月辛苦努力的成果给毁掉了。不过绝大多数案例显示有明确的改善，有相当数目的案例更是完全得到了改善。

读者应该了解本书不是一篇有关心理治疗的全面性论文。它不仅是有关儿童神经症的一篇概论，同时也是进入读病历这一艺术的一把钥匙。它的主要价值在于让那些必须与成人和儿童打交道的人熟悉行为的动态方式。这本书在治疗技巧的教导上有限，正如一篇有关铜版印刷的各种物理与化学程序的论文

在铜版印刷技巧的教导上有限一样。本书如果能够鼓励读者，不再把人看作贴上标签的静态机器，而能把人看作运动着的、生活着的、为完成目标而努力的实体，在一个让人困惑的世界里为追求意义与安全而奋斗，那么它的目标也就达到了。

## 个体心理学中的一些基本假设

个体心理学的原则与实践，在有关阿德勒大夫对近代心理学贡献的著作里，已经得到详尽的讨论。我们在这里要对阿德勒心理学的原则做一个简略而必要但不完全的概述。这对初次接触阿德勒著作的人很有价值，可避免书中的案例看上去没有相互关联，产生让人无法理解的问题；当然，对于熟习个体心理学理论的人，这也可能让他们感到累赘。

人格统一性这一概念是个体心理学的基础，但不是个体心理学所独有的观念，也不是新观念。远在基督出生之前，希腊的剧作家就把这一观念看作一个不可缺少的观念。儿歌《矮胖子》（*Humpty Dumpty*）的不知名作者宣扬所有国王的人马都没有办法重新组合一枚已经打破的蛋，这也就说明了活着的有机体的统一性。阿德勒在读过一个孩子的病历调查之后可以预言孩子的举止：如果人的行为没有这一统一性，就没有心理

学家能够做那样的预言。从哲学的观点说，一个身体有一个以上的灵魂的想法是不可能的，就好像我们没法相信人的行为只是某些作为动因的冲动与本能的结果，因为没有人可以预言这些冲动与本能的相对强度。如果每个人都是不可测量的盲目互动的，那么就不可能出现系统的心理学，就好像如果化学元素经常改变就不会出现元素周期表一样。伟大的诗人、慈祥的老妇、睿智的小说家、成功的将领、精明的生意人都知道，人这个有机体的统一性是了解人的必要条件。

阿德勒心理学的第二个重要原则是：有机体这一单元是一个动态的整体，顺着一个明确的生活方式向一个明确的目标运动。“生命的目的是维持生命。”雷米·迪·高蒙（Rémy de Gourmont）在他的《爱的物理学》（*Physique de l'Amour*）一书中这样写道。这一目标使得有生命的物质不同于无生命的物质。一堆沙没有目标，如果你拿走几铲，它的基本性质不会改变。可是一个活着的有机体，不论是单细胞的阿米巴虫，还是蜂鸟、长颈鹿，都有一个生活的目标，它们的整个组织与生活方式都适合于达到那一目的。如果把一个活着的有机体的一个基本部分去除，那么就会把它变成一个不定形的、堕性细胞的团块。

每一个活着的有机体，为了维持它的生命与目标，都有一

种明确的生活方式与一套明确而具代表性的应付环境的技巧。生活方式的复杂程度各异，视有机体的变化与适应能力而定。正因为如此，人行为的方式要比橡树——一个比较固定的有机体的方式复杂得多。我们称为灵魂或心灵的，从纯生物学的观点看，乃是适应、统觉、动用资源的功能，以及借生活的攻守策略维持生命的功能。

什么是人生的目的？我们不想在这里写一篇有关人类存在的形而上学的论文。人如果接受自己继续存在下去的事实，他需要一定程度的安全与完整。客观而冷静地看，每一个个体都在为这一程度奋斗。人类的目的在于使人类继续存在下去。

每一个品种都有它典型的生存技巧：乌龟的壳，变色蜥蜴的适应性，兔子的速度，老虎的凶猛与力量；同样，人类也有典型的自保方法。我们称这一技巧为社区生活、社会、文化。几千年的生活已经证明这是最好的方法。从考古学的证据看，人一直都生活在群体中。有关北京人——最早的原始人的发现，证明在1000万年以前我们的祖先就已经生活在社区里了。

我们不可能想象一个与世界完全没有关系的人，就好像不能想象一条短颈的长颈鹿一样。因此，所有有关人类行为的心理学都必须是社会心理学。个人的命运和团体的命运是不可分割地关联在一起的。这是阿德勒的个体心理学的一项基本

原则。要了解一个人，你必须了解他在自己团体里的相对情况。行为主义者努力把一个人孤立在一个实验室里，注意他，观察他，那样做是不行的。因为你一旦把他孤立，他的行动就不再像人，而像一只笼子里的动物。严格地说，他已经不再是一个人了。因此，如果要了解人的举止，就必须从他的社会相对性中去看他。一棵在雪山之上的松树和一棵种在多阳的山谷里的松树会有不同的成长过程，同样，人的社会环境如果变了，他的行动也会不同。

人的社会生活是他的软弱的一个成品。这可能是我们祖先所能够找到的最快、最有效地保护自己的办法。人类的方式是这样的：开始时我们看到的是软弱的个体，然后个体结合在一起，组成社会。这是一个走向比较安全的运动过程。人类的一切强项都是和这一方式相配合的；一切弱点都来自孤立的危险。在我们身体结构的成长过程中，可以看到所有活着的物质的演化过程，也就是说，从一个单细胞发展成为一个相互依赖的组织与器官的统一体；同样，在个人的心理成长过程中，也可以看到人类心理组织过程的重演。

每一个人在开始时，都是一个比较无奈、无能、依赖人的寄生虫。没有父母、家庭——人的第一个社区的帮助，婴儿会在几个小时之内可怜地死掉。在父母的养育之下，个人的能力

与力量一天天成长。在他的成长过程中，他实际上是一个寄生虫，依靠养育他的社会。

正常的人长大之后就会有足够的力量，能够开始独立生活，对社群做出贡献。人在肯定、承认把人与人结合在一起的多重组带的过程中，正常的成人会获得一定程度的宁静、安全，以及一种给生活带来意义的完整与真实感。人在与他的伴侣之间建立越多这样的桥梁，他也就越安全。语言、常识、理性、逻辑、观念、同情、爱、科学、艺术、宗教、政治、责任、自立、诚实、玩耍、对自然的爱好等，这类东西乃是桥梁中最重要的一部分。放弃任何这类共同生活的技巧，就不能算是一个完全成功的人，就没有得到完全的安全。

很不幸的是，这种正常的发展方式不是每个人都可以拥有的。这和婴儿的一个重要生物品性有关。其他动物的幼儿也要经历一段无奈与依赖的时期。可是，随着体力的成长，心智的能力也同时产生。能够认出一只老鼠的小猫会偷偷地跟在它后面，抓它，吃它。可是在人类的婴儿身上，觉察能力与运动能力却是非常不成比例的。婴儿可以认识到在食物、温暖与保护方面依赖母亲的事实。他知道母亲能够做许多他没有办法做而又必须做的事情。父亲看上去像一个巨人，一个相对无所不能的巨人。婴儿周围的世界按照不可避免的法则在运转。黑暗、

光亮、食物、饥饿、语言、运动，都是古怪的成人——他们是如此有把握地、机警地在婴儿的世界里运作——的佣臣。但是婴儿知道他的软弱。因为他的心智比他的身体发展得快，婴儿可以感受到自己的欠缺，这在所有活着的动物里是一种独特的现象。在这样的情形下，自卑感——个人心理学的一块基石出现了。

自卑感不但不是障碍，而且被证明是人类发展史上一种最强有力的刺激力。如果我们的眼睛像老鹰的眼睛一样强有力，我们就永远都不会发明望远镜与显微镜。如果不是人与人之间有更便捷沟通的需要，唱机、收音机、电话就绝不会出现。“低等”动物在感官觉察方面远比人好，可是我们有演艺、烹调作为补偿。我们文明结构的本身，从报纸到摩天大楼，从飞机到交响乐团，从蒸汽铲到丝袜，都是给予软弱补偿这种原始需要的结果。每个人的身体都继承着人类的自卑感，因此这不是一项个人的负担。人类的历史充满了征服自卑的纪录。天才也许只是在社会贡献方面补偿一项个人缺陷的冲动的表现而已。在我们谈论天才时，很容易忘掉那些发明杠杆、轮子、斧子、吹出音乐的芦苇、纺织、书写，以及同类事物的未受歌颂的发明人，而只是记得仅仅把这些成分以某种新形式综合在一起的近代天才。人类天才的真正历

史乃是山顶洞人为生存而竞争的历史。

每一个人都能把他个人的缺陷转变为对社会的一项贡献，可是如果对社会进行粗浅地观察，我们会看到在人类中只有很小一部分人有勇气去进行这样的补偿。我们的神经症患者的人数要远超过天才的人数。这样多的人不能够做有用的补偿，要怎样说明呢？

对人类来说很不幸的是，有许多因素都非常不利于自卑感在社会调适与贡献方面寻求最佳补偿。强化自卑感，直到最后把它具体化为自卑情结的第一组因素是身体缺陷。如果婴儿除了正常的、大家都有的软弱之外，又加上一项器官缺陷的弱点，那么，他在人生意义的追求方面就会更加困难。缺陷可以是某些器官或器官系统的真实缺陷，但也可以是一项不重要的身体上的不正常，从医学的观点看不重要，从社会的观点看却可以让人不好意思，例如太胖、太瘦、红发、弓形腿、脸毛之类。丑是一个很好的特例，不过奇怪的是，不寻常的美最后也可能带来自卑情结，因为漂亮的孩子可能相信他的美是社会对他要求的唯一贡献。

强化自卑感的第二组因素和个人的社会、宗教与经济条件有关系。任何少数团体的成员，不论是社会、宗教，还是经济的，只要和污秽、罪恶接触，自卑感都会格外的重，因为这

些是他们在这个世界上额外的困难。不过大的财富也有它的灾难性效果，因为人如果生长在富有的环境里，基本就不会想工作，会缺乏工作方面的恰当刺激。

可能强化孩子自卑感的第三组因素来自家庭。这一组之所以重要是因为没有孩子能逃脱它的影响。独生子女的自卑情结是因为他在家里太重要了，缺乏社会调适方面的训练。他的人生经常在找寻失去的年轻时代的乐园。长子一度是独生子女，后来他的地位被一个年轻的竞争者取代，他可能永远都不会有足够的勇气来客观地应付生存的问题。次子虽然和长子一样，在同一个房子里长大，喝同样的奶水，在同一个房间睡，可是他的环境和长子完全不一样。他的前面总是有一个带头人，他不顾一切地要超越长子，很可能做得太过火，变成一个不客观的叛徒。么儿可能害怕和比较有成就、年纪比较大的孩子竞争。女孩群中的唯一男孩，或者男孩群中的唯一女孩，都可能因为他的独特位置而变得气馁。每一个位置都有它的危险性，不过个体心理学是第一个指出孩子在家庭中的位置的重要性的科学，它指出没有任何一个位置能迫使孩子变成神经症患者。这是它的一项很重要的教导。

性别本身也可以是使孩子负担变得更加复杂的因素。我们是生活在一种以男性为主的文化里，这是一种夸大男性价

值与活动的文化。它一直到今天仍旧认为女性是比较差的一类，尽管科学领域不同意这样的看法。这一偏见的虚假性已经被显微镜与机器给爆碎了，可是它仍旧存在于传统观念中。每一个女孩的肩上因此也多了一重需要证明自己的负担。她“只是女孩”的事实也常常使她没有办法沿着自己选择的路线正常地发展。

不过，高看男性的偏见对他们并不是没有损害。许多男孩因为身体上的次要的缺陷，或其他让他气馁的因素而感到恐惧，最后也不相信自己有能力做一个“百分之百的男人”，而把整个一生都花在逃避他的性别所包含的责任与意义上。婚姻不和谐、离婚、同性恋、孩子在性方面的不规矩行为，这些现象的增加都是我们过分强调性别不同以及永远在增加的声望斗争的一个方面：这种斗争在我们两性的现代生活里是可以明显看到的。

我们在较早时曾经指出，人的正常发展过程可以划分为两个阶段：先是一个个体化的阶段，个人在消耗环境资源的情形下成长；然后是一个适应社区的阶段，个人对社区做出贡献，从这样的角度继续个体化的过程。孩子如果和他周围的成人没有达到某种程度的和解，如果没能适当地被引入人类的伴侣关系中，他不会自然地由第一阶段进入第二阶段。引入通常是靠

孩子的母亲这个中介完成的。

孩子的母亲是孩子与外界发生社会接触的第一人。母亲的爱是第一份社会赞许。孩子一旦了解另外一个人在欣赏他时，他就已经开始了社会调适的过程。母亲，不一定是血缘上的母亲，是他第一个在某个环境里可以完全信赖的人；有了这一开始，他就可以继续向社会调适的正常目标前进。

很明显，母亲有双重功能：在第一个阶段，她的功能是使孩子与他在世界里的情况和解；在第二个阶段，她的功能在于鼓励孩子发展自己的成长能力和适应能力。这个角色是很不容易扮演的，很少有完美的演出。人的无数生活方式可能都起源于母亲的错误。有好几种典型的错误，都可以制造出容易辨别的成人型“问题”。

虽然我们的时代已经不再像过去那样残酷地对待孩子了，可是在这个自私的时代仍旧有许多母亲不是忽视孩子，就是真的恨他们。私生子、丑陋的孩子、被丢弃的孩子常会发展出反社会的性格来，因为他们的监护人对他们没有兴趣，没有使孩子与他们所生活的世界和解。在比较穷苦的人当中，这类忽视与仇恨，以及伴随而来的疾病、贫穷，是非常普遍的。许多罪犯来自这一人口区，这是不足为奇的。这些孩子在贫民窟里学到了勇气与独立，可是他们的勇气是反抗社会的虚假勇气。