

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒

韩阳

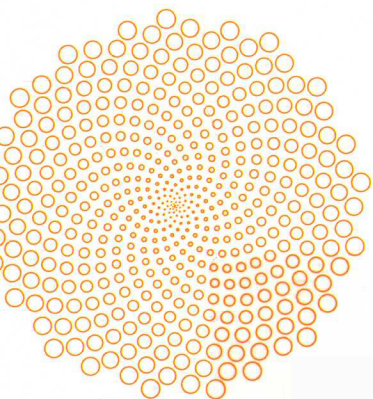
译 著

个体心理学创始人、现代自我心理学之父  
阿德勒写给给人世间的勇气之书。  
愿桥都坚固，隧道都光明。

北京时代华文书局

自卑与

WHAT LIFE COULD MEAN TO YOU



与

A l f r e d A d l e r

超越

WHAT  
LIFE  
COULD  
MEAN  
TO  
YOU

常州大学图书馆藏书章

# 自卑与超越

—著

韩阳——译

北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越/(奥)阿尔弗雷德·阿德勒著;韩阳  
译.—北京:北京时代华文书局,2017.12  
ISBN 978-7-5699-1913-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第282011号

## 自卑与超越

ZIBEI YU CHAOYUE

著者| (奥)阿尔弗雷德·阿德勒

译者| 韩阳

出版人| 王训海

选题策划| 领读文化

责任编辑| 孟繁强

装帧设计| 领读文化

责任印制| 刘银

出版发行| 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编:100011 电话:010-64267955 64267677

印刷| 北京金特印刷有限责任公司

(如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换)

开本| 880mm×1230mm 1/32 印张| 9.25 字数| 180千字

版次| 2018年1月第1版 印次| 2018年1月第1次印刷

书号| ISBN 978-7-5699-1913-4

定价| 39.80元

版权所有,侵权必究

 目 录   
CONTENTS

第一章 人生的意义 .....	1
第二章 身体与心灵 .....	23
第三章 自卑感与优越感 .....	47
第四章 早期记忆 .....	69
第五章 梦 .....	93
第六章 家庭的作用 .....	121
第七章 学校的作用 .....	159
第八章 青春期 .....	185
第九章 犯罪及犯罪预防 .....	201
第十章 职业 .....	241
第十一章 自身及他人 .....	253
第十二章 爱情与婚姻 .....	265

# 第一章

## · 人生的意义 ·

---



人们生活在意义的国度中。我们所经历的并非单纯的环境，而是环境之于人的意义。即使身处最单纯的环境中，其意义也要以人类的目的加以衡量。“木头”指的是“与人类有关的木头”，“石头”则是“能成为人类生活一部分的石头”。若有人想要逃离意义的领域，而只想单纯生活在环境中，那么他将过得非常不幸福：这样无异于将自己与他人隔离开来，他的一切行动也不会对别人有任何作用。总而言之，这些行为都没有任何意义。然而，意义无处不在。我们所体会到的现实往往都是我们赋予该种现实的意义，是经过解读的，而非事实本身。因此，若假设这种事实总有偏颇，亦不完整，甚至永远都存在缺陷，也无可厚非。毕竟，意义的国度亦是错误的安身之所。

若问一个人，人生的意义几何？他可能无法给出笃定的回答。大多数人面对这个问题，要么避而不答，以免徒增烦恼，要么老生

常谈，敷衍了事。的确，这个问题自人类有史以来便已存在。当今时代，无论年长还是年少，总有人高问苍天：“人为什么而活？人生意义何在？”可相对而言，人们只有在遭遇挫折时才会有此一问。若万事一帆风顺，并无一波三折之坎坷，自然不会有人自寻烦恼。其实，每个人的行为举止无不透露着他对人生意义的解读。抛开一个人的言语，只观察他的行为，包括其姿势、态度、行为、表情、喜好、抱负、习惯和性格特质等，我们就能捕捉到他个人的“人生意义”。一个人的举止全然反映了他对生活的看法，其行为背后是其对世界、对自己的见解。“我是这样的，世界是那样的”便是他的结论，是他赋予自己及生命的意义。

一千个人心中对生命的意义有一千种认识。然而，正如我们之前提过的，每种认识中都能看到错误的影子。实际上，没有谁能完全把握生命的意义，但所有对生活意义的解读也不会绝对错误。对于生活意义的解读均属“绝对正确”与“绝对错误”两个极端之间。然而，所有见解之中，我们总能看到区别，有些高妙，有些拙劣，有些只是小错误，有些则有大疏漏。继而，我们还能发现相对较好的见解中隐含的共同点，也能知道相对不如意的见解中缺少哪些内容。如此推演，我们便可得知“生命意义”的标尺，即真正意义的普遍标准，有助于人类认识与自身相关的现实。因此，我们必须牢记：“真实”意味着对人类的真实，对人类目标及计划的真实。除

此之外，再无真实可言。若再有其他真理存在，我们也不必挂心，不必探究，因为它必然毫无意义。

每个人身上都维系着三条纽带。这三条纽带交织成人们面对的现实，因此必要将其铭记于心。一个人遇到的所有问题均由这三条纽带衍生而来，他也总要解决这些困扰着自己的问题。因此，恰恰是一个人给出的答案，带我们认识了他对生命意义的简介。第一条纽带告诉我们，人类居住在地球这个贫瘠的星球之上，除此之外，再无他处可居。我们必须在这一限制框架下生存，依靠地球赐予我们的资源生活。我们必须强健身体，丰盈心灵，以求今世延年，并确保人类种族的延续。每个人都会遇到这一问题，不可避免。无论做什么，我们的行为都是对人生境况的回答：它们揭示了在我们心中，哪些事情有必要，哪些事应该做，哪些事可能发生以及哪些事值得拥有。此外，每一种回答都受到两个条件的限制：我们都是人类的一员；人类是居住在地球上的生物。

虑及人类身体的脆弱性以及我们所处环境的不安全性时，我们便会发现：为了自身生存以及人类的福祉，我们要界定自己的答案，百折不回，使之既有远见卓识，又相互呼应。正如我们面对数学问题，必须要孜孜不倦，以求解答。求解的过程既不能全靠运气，也不能心存侥幸，需得持之以恒，竭尽全力。虽然我们无法找到万全之策或希冀自己的答案有亘古适用之效，但无论如何，我们必须全



力以赴，力图无限接近答案：毕竟坚持不懈，寻求更完美的解答才是正途。此外，这一答案必须直接针对以下事实：我们仅能生活在地球这一贫瘠的星球上，时时处处被周围环境的利弊限制。

接下来我们要讨论的是第二条纽带：世界上除了我们自己之外还有很多人，即我们周围有其他人，我们生活在与他人的联系之中。由于人类个体的脆弱性及种种限制，单独一个人无法在孤立的状态中，单打独斗完成自己的目标。如果一个人独自生活，想要单枪匹马解决问题，那他可以说是走上了自取灭亡的道路。因为他既无法维持自身生存，也无法延续人类种族。从这一角度看，一个人由于自身的脆弱性、约束性及局限性，必须要与他人产生联系，这也是为实现其自身及人类福祉最重要的一环。因此，对生活问题的每一种回答都必须将这种联系考虑在内：答案中必须要考虑“我们生活在与他人的联系之中，若我们离群索居，不过是飞蛾赴火”这一事实。如果想要生存下去，我们的情绪就要与最关键的问题、主旨、目标相匹配——我们为了个人生命以及人类命脉的延续，就要和其他人在赖以栖身的地球上通力合作。

除了上述两条纽带，我们还被另外一条纽带束缚：人类有两种性别。无论是个人生活还是集体生活都必须要考虑到这一点。爱情与婚姻的问题就属于第三条纽带的范畴。男人和女人都无法逃避这一问题。一个人面对这一问题时的所作所为，就是他给出的答案。

人们尝试解决这一问题时会应用各种不同的方式方法：他们的举止即为其观念中自己解决该问题的唯一方式。因此，这三条纽带连结在一起构成了三大问题：在地球自然资源有限的前提下，如何某得一份安身立命的工作；如何在同类中找到自己的定位，如何与他人合作并与他人分享合作成果；面对“人类有两种性别”以及“人类的延续及扩展倚仗我们的爱情生活”这两个事实，一个人应如何进行自我调整。

个体心理学 (individual Psychology) 认为，生活中遇到的每一个问题都可以归于三大主要问题的范畴内——职业问题、社交问题及两性问题。一个人在面对这三个问题时的反应都表达出了他对生活之意义最深层的感受，这一点一目了然。举例来说，如果一个人的爱情生活不如人意，他对待工作敷衍了事，生活中没有朋友，还认为与他人接触非常痛苦，那么，从他在生活中遇到的种种限制及约束来看，我们不难发现，他会觉得活下去是痛苦而危险的事，生命里的机遇太少而挫折太多。他狭窄的活动范围让他得出了以下结论：“生活意味着——保护自己免受伤害，要把自己保护起来，才能全身而退，毫发无损。”反之，如果一个人的爱情生活琴瑟和谐，幸福美满，工作方面宏图大展，事业有成，且胜友盈门，风云际会，那么，我们可以断定，他眼中的生活必然充满了创造力和启发性，只有无限的机遇，没有不可战胜的困难。克服生命中各种困

难的勇气构成了他对生活的认识：“生活意味着——关注他人，融入团队，为全人类的福祉贡献自己的力量。”

由此可见，对“生活之意义”正确或错误的解读，都有其各自的共性。神经病病患、精神病患、罪犯、酗酒者、问题少年、自杀者、堕落者、娼妓——所有的失败者之所以失败是因为他们对社会没有兴趣，缺少归属感。因此，遇到与职业、友谊及性别相关的问题时，他们不相信这些问题可以通过合作的方式解决。他们赋予生活的意义只停留在个人的层面：别人无法分享他们完成目标后的收获，而且他们也只关注自己。他们对成功的定义不过是一种掩耳盗铃式的优越感，胜利只对他们自身有意义。谋杀者曾供认，他们握住的不是毒药，而是权力，然而，他们的优越感只适用于其自身，握住毒药并不能让其他人高看他们一眼。实际上，停留在个人层面的意义并非真正的意义。只有在与他人的沟通协作中，才有可能找到真正的意义：一个字若只对一个人有价值，那就是没有意义。同样的道理也适用于我们的目标及行动——意义的存在建立在对他人有价值这一基础上。每个人都想扮演举足轻重的角色，但如果忘记了一个人的重要性取决于自己对他人的贡献这一点，那他必定会误入歧途。

我曾听闻一则有关一个小宗教教派领袖的轶事。一天，她召集了所有信徒，告诉他们：下周三便是世界末日。闻言，所有信徒大惊失色，纷纷变卖家财，抛却世俗杂念，焦急等待着领袖口中天翻



地覆的巨变。然而，周三平静如常地过去了。周四，信徒们聚到一起，找到领袖兴师问罪。“我们被你害得一无所有，”他们愤愤不平，“我们放弃了所有财产，还告诉遇到的每个人周三就是世界末日。我们忍受了各种嘲讽，还信誓旦旦地说消息的来源绝对可靠。可现在周三过去了，什么都没发生。”面对众人的责问，先知答道：“可我的周三并不是你们的周三啊。”如此，先知就用个人层面上的意义保全了自己。这一轶事说明：个人层面的意义经受不住考验。

真正的“生活意义”中都有共性可循，这种意义可以与他人共享，会让别人也觉得有价值——这便是其标志。解决生活中各种难题的良方是能够为他人提供解决同样问题的方法，这样我们才会看到，大家共同的难题最终得以成功解决。天才之所以为天才，不过是因为他比别人能发挥了更大作用：只有其他人认为某个人的生命为自己做出了巨大贡献，才会用“天才”称呼他。这告诉我们：“生命的意义——是为集体做贡献。”我们谈论的不是职业动机，我们关注的也不是职业，而是成就。能够成功应对生活中各种问题的人似乎完全明白，生命的意义在于关注他人，通力合作——这完全是其自发自愿的行为。他所做的每一件事都是为了给他人谋福利。每每遇到困难，他也总会以不损害他人利益的方式解决。

我们说生活的意义在于奉献，在于关注他人，在于与他人互助合作，但对一些人而言，这或许是全新的角度，所以他们就会心生



疑虑：“果真如此，那么个人怎么办？若总是考虑他人，为他人谋福利，一个人自己不会很痛苦吗？难道为了自身发展，不应该为自己考虑吗？至少对某些人来说是这样吧？难道对我们之中有些人来说，首要任务不是保护自身利益或提高个人能力吗？”我认为这一观点荒谬绝伦，由此引申出来的问题也并不成立。如果一个人在构建生命的意义时，希望对别人有所贡献，如果他的情绪都以此为方向，那他自然而然会朝着贡献自己的方向塑造自己。他会为了这一目标不断雕刻自己，通过训练获得社会感觉，通过练习掌握技能。人生目标一旦确定，自我训练自然也会随即而来。随着时间的推移，他便会充实自己，提高个人能力，解决生活中的三大问题。我们不妨以爱情及婚姻为例。如果我们关注伴侣，想要伴侣拥有舒适、幸福、丰富的生活，那我们必然会为此全力以赴。如果我们不思贡献，任由个性不切实际地发展，那我们只会变得跋扈专横，面目可憎。

上述例子再次印证了一点：人生真义在于奉献。环顾四周，思考前辈究竟给我们留下了什么，我们会想到哪些？无论如何，最终留下来的都是对人类生活的诸多贡献——开垦好的土地、公路、建筑，以及生活经验交流的成果，如传统、哲学、科学、艺术、生活技能等形式，无不在此之列。上述成果都是愿意为人类福祉付出的人留下来的。那其他人都留下了什么？那些从不与他人合作的人、那些认为生命意义并非贡献的人、那些只会问“生活能带给我什么

的人”又留下了什么？他们已经远去，可一丝痕迹都没有留下。仿佛地球也对他们说过：“我们不需要你。你根本不应该活着。你的目标和努力一文不值，你秉持的价值观、你的思想和你的灵魂根本毫无价值。赶紧滚吧，你这没用的东西。赶紧死掉算了！”对于不以合作为生命意义的人，我们最后的评判就是：“你活着根本没用。根本没人想搭理你。赶紧滚开！”当然，我们现有的文化中，还有很多不完善的地方。发现这些弊病后，我们就应改变它，但这种改变必须能为人类谋求更多利益才可以。

一直以来，很多人都知道，生活的意义在于关注全人类。此外，这些人总会努力培养自己对社会的兴趣，总会为爱付出。救世济人的宗旨存在于世界上每种宗教中。世界上所有伟大的运动，无一不是为了给整个社会谋得更多利益。在为这一目标贡献的过程中，宗教是最伟大的力量之一。然而，宗教总会被曲解，除非他们为了全人类的利益付出更多努力，否则很难看到它们能为这一目标的实现做出更大贡献。个体心理学通过科学的方式和科学的方法也得到了同样的结论。我相信，这推动了发展。由于人类对同类以及人类福祉的兴趣越来越浓厚，也许科学会比政治或宗教等其他活动更能接近这一目标。我们从不同的角度探讨了这一问题，但关注他人这一目标并没有改变。

种种加诸于生活的意义就像事业的守护神或催命鬼，所以，对

我们来说，最重要的就是了解以下几点：这些意义如何形成，它们之间有何不同，若意义之中出现重大错误该如何纠正。这便是心理学的研究范畴。心理学之所以有别于生理学及生物学，就是因为心理学能利用人类对生命意义的理解，利用生命意义对人类行为及利益的影响，进而为人类谋取更大的福祉。一个人刚刚来到世界上的最初几天中，他就在懵懂中摸索着寻找“生命的意义”。即便是襁褓婴儿，也会想测试自己的力量，想知道自己的力量在周围世界中会有何等重要的影响。等宝宝长到五岁之际，他便已发展出一套自己固定的行为模式，形成了自己应对问题或任务的框架。此时，他已对“世界和自身对我有何种期待”形成了最深层次、最持久的感知。在随后的生活中，他对世界的观察都会依赖统觉系统 (Scheme of apperception) 进行：经验先经过理解才会被接受，且这种理解总会与最初赋予生活的意义相一致。即使这种意义大错特错，即使这种解决问题、完成任务的方法总会给我们带来诸多不幸和痛苦，它也不会轻易从脑海中消失。生活意义中的诸多错误，只有在重新考虑过错解释出现的情景，识别出这种错误，并且调整过统觉系统后，才有可能得到完善。极少数情况下，一个人可能会因为错误方法带来的后果而被迫校正自己赋予生命的意义，且最终可能凭借自身力量成功完成这种转变。然而，若没有社会的压力，或他未能认识到“多行不义，必入绝境”这一点，那他绝不会做出改变。一般

来说，方式方法的校正最好由专业人士指导，因为他们理解这些意义，可以帮助我们发现错误，并带领我们寻找生命真正的意义。

我们不妨简单举个例子，说明人类对童年时期诸多情景不同的解读方式。童年时期不愉快的经历可能会被赋予完全相反的意义。比如，之前有过不幸经历的人不会仔细回想这些不愉快的事，除非他们能从中学到未雨绸缪之法。面对同一种情况，第一类人会这样想：“我们必须努力改变这种不良的境遇，一定要让我的孩子有更好的起点。”另一类人可能会想：“上天不公。别人都那么幸运。反正世界也没善待我，凭什么我得善待别人？”于是，有些父母可能就会这样对自己的孩子说：“我小时候就吃了不少苦，也都咬牙挺过来了。现在的孩子怎么就这么娇贵？”还有第三类人会这样想：“因为我童年过得特别不幸，所以我现在做什么都情有可原。”这三种人的解读都明显体现在他们各自的行为之中，除非改变自己对情景的解读，否则他们的行为永远不会改变。正是从这一点上，个体心理学突破了决定论。经验并非成功或失败的原因。我们经历过的打击——即创伤——并不会让我们备受折磨，我们从中获得的都是符合自身目标的东西。决定我们的是自身赋予经验的意义：当我们以某种特殊的经历作为未来生活的基础，那么很可能我们会一错再错。意义并非由境况决定，但我们赋予境况的意义决定了我们自身。



然而，童年时期的某些情景很容易孕育出极其错误的生命意义。大部分失败者在童年时期都经历过以下情景。首先，我们要考虑的是幼年便有先天缺陷或身患重大疾病的儿童。这样的儿童负担过重，很难体会到生命的真正意义在于贡献。除非与之亲近的人能够将他们的注意力从其自身转移到其他人身上，否则他们很可能只会关注自己的感觉。之后，与周围人的比较可能更会让它们消沉气馁。在现代社会中，他们甚至还会因为同伴的同情、嘲讽或排斥而自卑感倍增。上述种种境况都会导致他们不愿与别人接触的情况，他们也会丧失为社会生活做贡献的希望，认为自己已被全世界抛弃。

我想我是第一个分析先天缺陷或内分泌异常会对儿童生活带来诸多困难的人。这门科学虽然已经取得了长足进步，但其发展方向却与我期待的有所偏差。从始至终，我一直做的是寻找克服这些困难的方法，而非证明遗传因素或身体条件应为这些人的失败负责。天生的身体缺陷强迫人们采取错误的生活方式。内分泌对每个儿童都有不同的作用。我们经常可以看到能够克服困难的儿童，在克服困难的过程中，他们还发现了自己身上非同一般的才能。从这一角度看，个体心理学不会为优生学背书。很多为我们的文化有重大贡献的人也有先天缺陷，通常他们的健康状况令人堪忧，有些还会英年早逝，然而，正是这些努力与自身及外部环境抗争的人，为世界带来了新的进步和贡献。奋斗使他们坚韧，让他们走得更远。因此，