

深刻探究生命的意义
帮你勇敢打破自卑的枷锁

[奥] 阿德勒◎著

麦芒◎译

What Life Should
Mean to You

自卑与超越

畅销
经典



天津出版传媒集团

天津人民出版社

What Life Should Mean to You

自卑与超越

[奥] 阿德勒◎著 麦芒◎译

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿德勒著; 麦芒译. — 天津:
天津人民出版社, 2018.1
ISBN 978-7-201-12359-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第223253号

自卑与超越

ZI BEI YU CHAO YUE

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮 政 编 码 300051
邮 购 电 话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电 子 信 箱 tjrmcbs@126.com
责 任 编 辑 刘子伯
印 刷 三河市华东印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880×1230 1/32
印 张 7.5
插 页 6
字 数 168千字
版次印次 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
定 价 28.00元

版权所有 侵权必究

前 言

阿弗雷德·阿德勒（1870—1937），奥地利心理学家。他出生于奥地利维也纳郊区一个中产阶级犹太人家庭，但富裕的家庭条件并没有给他带来快乐的童年。在他的记忆中，他的童年生活是不幸与多灾多难的。他自己曾说他的童年生活笼罩着对死的恐惧和对自我的虚弱而感到的愤怒。他在兄弟中排行第二，长相既矮又丑，幼年时患软骨病，身体活动不便，四岁才会走路，甚至还被汽车轧伤过两次。在身体健康的哥哥面前他总感到自惭形秽，觉得自己又小有丑，样样不如别人。5岁时，他患了严重的肺炎，甚至连他的家庭医生也对他绝望了。从此他想当一名医生。在后来的回忆中，他曾说自己的生活目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧，于是采用了一种使自己坚强起来的办法。1895年，阿德勒通过超越常人的努力获得了维也纳大学医学学位，成为眼科和内科医生。他曾为弗洛伊德精神分析学派的核心成员之一，后因分歧与弗氏破裂，创立个体心理学，另建立自由精神分析研究会；曾主持召开五次国际个体心理学会议。1934年他定居纽约，1937年赴苏格兰亚伯丁做演讲时病逝。

《自卑与超越》是阿尔弗雷德·德阿德勒的代表作之一。在这部书中，作者从个体心理学观点出发，用通俗生动的文字描写了用自卑感去争取优越感，才能获得成功的机会。作者认为每个人都有不同程度的自卑感，因为没有一个人对其现时的地位感到满意；自卑感是所有人都具有的一种正常的感觉状态，也是所有人之所以努力奋斗的源头。自卑感非但不是弱点或异常，反而是创造的源泉。人类都有对优越感的追求，这是所有人的通性。而优越感即是自卑感的补偿。一个健康、正常的人，当他的努力在某方面受到阻挠时，他就会在另一方面找到新门路，去争取优越以及完美，从而获得成功。特别是在幼年时期，在自卑感的驱动之下，人们的发展才能够持续地往更高层次迈进。



目 录

Contents

※ 第一章 生活的意义	1
※ 第二章 心灵和肉体	19
※ 第三章 自卑感与优越感	37
※ 第四章 早期的记忆	54
※ 第五章 梦	72
※ 第六章 家庭的影响	94
※ 第七章 学校的影响	121
※ 第八章 青春期的引导	139
※ 第九章 犯罪及预防	153
※ 第十章 职业问题	185
※ 第十一章 个体与社会群体	197
※ 第十二章 爱情与婚姻	208

第一章 生活的意义

人生的意义

人类生活的世界是丰富多彩的。人类体验事物一般不会抽象进行，而是以自身的角度去观察，最初“经验”的产生亦是如此。例如：“木头”的含义与人类有关，而“石头”也是“人类生活的要素”。可悲的是，有的人总是排除事物的意义而去思考周围环境，表现为：孤立自己，脱离同类，其所作所为于己于人皆无益处。总而言之，人的存在无法脱离生活的现实本义，自我封闭的行为毫无意义。体验现实的人只有将现实放大到人生和生命存在的高度，来解读其意义和价值，而不是局限于事物本身。因此结论应当是：这种意义总有遗憾和缺陷，当然也不可能永远正确。因为，这个看似饱含意义的世界的一大特征就是充满了各种谬误和荒诞。

如果你向人问道：“人生的意义到底是什么？”多数人都不知如何回答。多数人都不想自寻烦恼，更不愿探求问题的本源。但是，从古至今，这种问题一直相伴在人类的左右，直至今日，也有



人时常提起，无论年长或年幼，有时还会被问道：“人为什么而存在？”“人生的含义是什么？”客观地说，只有在人们遇到某种困难和挫折的时候才会问诸如此类的问题。相反，那些人生之路平坦顺畅、几乎没有遇到过困难的人，大多不会产生这个念头。但是，这些问题在我们的人生经历中总是不可避免的，我们也必须直面应对。我们发现对人生的某种解读似乎影响着人的行为举止，每个人在言论之外的行动上，都在对“人生意义”进行不同的诠释，而且此意义与其观点、态度、举止、表达、癖好、志向、习惯以及性格特征的表现是一致的。也就是说，先对世界和个人进行总结，然后暗暗贯穿于每个人的行为之中。“我是这样，宇宙是那样”就是思考得出的结果，是对自己和所理解的人生意义的一种判定。

如前所述，对人生意义的解释不一定全部正确，但有多少个人就会有多少种理解。其绝对意义上的“正确真理”是什么则无人知晓，因此只要是相对有效的任何解读，就不能判定是“绝对错误”。其实正是在这两个极端之间，包含了人生意义的全部内容。然而，我们可以分辨这一区间中的不同点位哪些有效，哪些次之；哪些是小错，哪些是大错。从中可以发现，较好的解读是大同小异、不约而同地，相反那些不尽如人意的解读则总是难掩其伪。如果能从中得出普遍的标准和意义，则对揭开有关人类问题的现实之迷很有帮助。同时，必须牢记这个真理的标准是相对人类目的而言，是相对真理。此外，无其他绝对真理存在，即便还有，也与人类无关。因为我们根本无从了解掌握绝对真理，所以它对人类而言，也没有现实意义。

人生必须面对的三大问题

人生所面临的所有困难或问题，都源自于在生活中受到的三大制约。因为这三种制约构成了人生和现实的内容，并且经常使人们遭受困扰，还迫使人们做出应答和处理，所以每个人都必须予以重视。我们可以从对这些问题的不同解答中，看出每个人对人生意义的解读。

第一种制约：我们必须生活在这个小小的星球（地球）上，除此别无选择。人类与地球上的各种资源必须共存，尽自己最大的能力善待地球。身心健康也是我们不可忽视的，因为这是延续地球生命的重要因素，同样也能使人类得以延续。这是我们都不得不面对的问题，人人都需要迎接其挑战。不管我们做什么事，都是对人类生存状况的解答，我们可以从中知道哪些是必需的、适当的、可能的或希望的。但是不管何种回答都必须考虑到一个事实——我们是人类体系中的一部分，我们共同生活在地球上。

这就如同我们不能对一道数学题妄加猜测，而必须全力以赴地求出答案一样，我们为了全人类的美好未来，也要对人生的问题重新做出回答，其中重要的是使观点既富有远见又相互关联。这是从人类自身的弱点及其可能造成的潜在危机来考虑的。当然，我们的答案不会完美，但是必须尽我所能地找到最佳答案。此外，所有的答案都必须考虑到人类正在为地球所困扰，我们的生存质量必然与地球带给我们的福祸紧密相连。

接下来是第二种制约：我们每个人都必须与周围其他人相互



关联，任何人都是人类体系中的唯一成员。一个人无法单独达成目标，这是由人类个体的弱点和局限所决定的。一个人如果独自孤单地生活，自己面对一切，最终只会走向灭亡。他不但不能继续自己的生活，还无法使生命得以延续。正是因为人类所共存的弱点、缺点和局限性，所以总要与他人团结在一起。我们如果想继续生存，对人类和社会做出最大的贡献，就必须与人联合，共同发展。要想寻求人生的答案就不得不考虑这一约束，我们必须想到：我们和他人是相互联系的，如果只剩一个人，将无法继续生活。如果想延续自己的生命，我们就必须让自己的情感和这个问题的目标相适应。

第三种制约是：人类有男有女。这同样是个人和社会得以维系必须考虑的问题。一生中谁都无法绕开爱情和婚姻这个问题，不管男女。当面对这个问题时，我们应该怎样做，就是对这个问题的诠释。遇到问题，人们想出的方法往往多种多样，但是却总以为自己采用的具体措施才是最佳方法。

由此三种约束出发，又引申出三个问题：第一，既然我们的星球上的自然资源有限，那么我们到底怎样做才能让人类获得永存；第二，在茫茫人海中，我们应该怎样给自己定位，才能达到与人合作、共同发展的目的；第三，如何进行自我调整，以适应“人类两种性别”和“人类的延续依赖于两性关系”这一生存要求。

个体心理学发现人类的所有问题都可归于三类：职业、交际和两性问题。每个人对生活意义做出各自的理解时，都精准地揭示出人们对这三个问题的不同回应。举例如下：假设一个人完全没有爱情生活或遭受了挫折，并且在工作上也表现得很平庸，还不喜欢结

交朋友，感觉人际交往是一件令人痛苦的事，造成交往范围十分狭小，从他在现实生活中做出的自我定位和约束，似乎可以得出这样的结论：“我是为活着而活着，所以要让自己免受伤害，以保证平安无恙，因此，自我封闭以减少社会交往成为首选。”看得出，他把活着视为一件艰难且危险的事情，最后只有现实失败接连不断，而且生存机会越来越少。

不妨再假设另外一个完全相反的例子：一个人交友广泛，人脉极强，左右逢源，事业有成，而且爱情生活和睦甜蜜。我们则可以定义为，此类人视“活着”为一个创造的过程，于是他的生活中充满了各种机遇，其间出现的困难反而使他具有了超凡的勇气，因为在他眼中任何困难都可以克服。这就说明：“真正的人生是懂得关注他人、让自己成为社会大家庭中的一员，并积极地为人类的福祉做贡献。”

社会情感

由上文可见，对人生意义的解读不论正确还是错误，都可从中找到一些共同点。精神病人、罪犯、酗酒者、问题少年、自杀者、堕落者、妓女等人之所以容易失败，是因为他们在处理职业、社交和两性问题时，从不寻求他人的帮助，他们对社会生活没有兴趣并缺乏安全感。在他们心中，人生的意义就是以自我为中心，他们的个人理想其他人根本无法从中共享。他们如果取得了所谓的成功或实现了某种理想，实际上也只是一种虚无的优越感，这种自我满足和陶醉，也只有对他们自己才有意义。



例如，手中拥有武器的罪犯感觉自己很强势，无人能敌，显而易见，他们在利用武器为自己壮胆。但是对我们而言，一件武器并不能让此人的身价得以提高，所以不免有些可笑。其实，自我意义就是没有任何意义。真正的意义是从与人交往中体现出来的，一个人的意义是没有任何用处的。每个人都在力争与众不同，但如果并不明白自己的成功和卓越是建立在为他人做贡献的基础之上，那么错误就难以避免。人生的理想和行为与此同理，其唯一的意义就在于对他人是否存在意义。

再讲一个关于某小教派教主的故事。有一天，教主将所有的信徒都聚到一起，说下周三就是世界末日。信徒们都对此信以为真，于是赶紧变卖家产，然后抛开所有世俗和牵挂，在莫名的情绪中等待灾难来临。可是星期三悄悄过去了，却没有发生任何异常。信徒们在星期四一大早便找到教主，向他讨要一个说法。人们都说：“看看你把我们愚弄到什么地步了！我们放弃了所有的生存保障，逢人便说周三是世界末日，我们从未在意别人那轻蔑的目光，而是反复强调信息的真实性。如今星期三已经过去了，这个世界不是依然如故吗？”这个所谓的预言家却以个人的理由逃避着他人的谴责，他狡辩说：“可是，我所说的星期三与你们想到的星期三并非一回事呀。”这个故事说明，一个人认为的事实并不能成为真理。

所有“人生意义”的真正标志是具有普遍性的，即可以与他人共享、绝大多数人可以接受的共同意义。在日常生活中，人们可以从看出所发生之事具有的共性。大众口中的天才虽然是极少数，但是只有他们被大众认为与众不同时，才会被冠以这样的称呼。由此可见，人生的意义即“对整体做出贡献”。在此，我们并非说说

而已，而是看重其最后结果。每一个面对困难毫不退缩的人，其意识中好像都明白人生的真谛在于对他人产生兴趣并与他人合作。他所做的每一件事都会被他人所关注，即使遇到困难，他也从来不会将解决的办法建立在伤害他人的基础上。

如果我们说人生的意义在于贡献并与他人不断合作，也许有人会对此产生疑问。因为对于大多数人来说，这是一个全新的理念。他们不禁会问：“如果一个人总是以他人利益为重，让自己向他人贡献，那么我们的损失会有多严重？我们自己的事又该如何去做？难道不应该有一部分人为了自己的发展而先考虑自己的利益吗？我们保护别人的前提不应该是先保护好自己吗？”

这样的观点大错特错，此类问题也不能称为问题。如果一个人以他对人生意义的认知和理想，并且加上他的全部情感，向他的人生目标努力，他必然会沿着最能体现其人生价值的道路发展。同时，他还会为了实现目标而不断改变自己，逐渐形成一种社会使命感和责任感，并在实践中让这种感情逐步迈向成熟。人的目标一旦建立，随后便会开始自我管理。只有此时，他才会意识到要解决怎样的人生问题，才会不断使自己得到提高和发展。比如在爱情和婚姻中，如果我们想让对方感受到幸福和快乐，就会极力表现自我，将全部关心投入到对方身上。如果我们只是按照自己的性情去发展，而不顾对方的感受，那么所得的结果一定是：我们变得趾高气扬，让人厌恶。

我们还可以从中悟出一点，即人生的真谛就在于奉献与合作。如果我们仔细观察祖先给我们遗留下来的东西，会发现什么？那些都是他们对人类的贡献。除了我们所能目睹的有形资产——土地、



道路和建筑，还有很多无形的资产，即他们以哲学、科学、艺术的形式对生活经验的总结，以及传达给我们的各种生活技能。这一切的一切，都是他们为人类做出的贡献，然后让我们代代相承。

那么，另外那些拒绝与他人合作，对人生意义另有理解的人，那些总想着“我应怎样逃避生活”的人呢？他们留下了什么？他们没有给人类留下任何有益的东西。他们不但人已经死去，就是人生价值也没有得到任何体现。对于那些认为自己一生从不需要与人合作的人来说，就好像地球早就对他们有所安排，给出他们最终的判语：“你一无是处，在这里，你的憧憬、你的奋斗、你所崇尚的价值观，还有你的思想和灵魂都没有用处。人类不需要你，任何东西都不需要你。你不配活着，没有人希望你在这里，滚开吧！快点去死，从此消失吧！”在现代文化中这种自我观念已有所淡化，但我们还是会找出许多欠缺之处，所以也必须以为人类谋取更多福利为前提，去继续改变它。

千百年来，很多人都懂得这个道理。因为他们懂得了人生的意义在于对全人类的贡献，所以他们开始让自己关心和帮助他人。特别是那些有着宗教信仰的人，我们都可从中看到一种普度众生的思想。世上所有的重大运动都想增加人们的利益，而宗教正是朝此方向发展的主流之一。但是，人们却常常误解了宗教，因为人们认为他们除了做一些普通的事外，根本没有做出其他任何有益的事。从科学的角度来说，个体心理学也得到了同样的结论。但是我想它还会继续向前迈进。科学在提高人们对人类的贡献方面，会起到更大的作用，这种作用是其他方法所不能及的。我们入手的角度虽然不同，但是目的却一样：为人类取得更大更有益的贡献。

我们对于人生利益的理解似乎已经成型：它不是我们的福神，就是一个催命鬼。所以，我们亟须了解人生的意义形成的原因和其划分的依据，并及时纠正这种错误的方法。这些属于心理学的研究范围，其与生理学、生物学的最大区别就是：它能利用我们对意义的理解，来影响人类的活动以及人类的发展趋向，从而让人类更幸福。

童年对人生的影响

从我们刚刚出生那一刻起，就开始了“生活的意义”的探索。就算是孩子，也想弄清自己的力量和自己在周围环境中的地位。在儿童发展的前五年，已经具备了一套固定的行为模式，即他们以怎样的方式和方法去对待一切事情。此时，他们对于自己和社会所向往的发展模式已经有了深层次的概念。此后，他们就会利用自己对社会和自我的看法来关注整个世界。因为在儿童时期还不知道何为社会经验，所以需要有人对他们加以诠释，这样就逐渐赋予了他们生活的意义。

对孩子们而言，即使对意义的认知已经偏离正轨，即使他们所采用的处理方式还会带来接二连三的错误，他们也不会改变。只有他们重新检讨，对自己的认知加以改正，才会使他们对于人生意义的理解得到改变。有时，犯错带来的严重后果会强迫性地驱使他们改变自己对人生的认识，然后完善自我。但是如果没有任何方面的压力，他们就不会意识到其中的谬误，还会执着于错误之中，以至于结果无法收拾。一般来说，要想让自己对人生的认知走向正确的轨道就要接受专业的心理学人士的指导，他们可以帮助我们找到错



误的根源并探寻到正确的人生意义。

人们在儿童时期的情境有多种解释方法，童年的不快乐很可能被赋予相反的意义。比如，有的孩子童年生活并不快乐，他就会尽其所能让自己找到一个摆脱困境的方法。由此，他就会产生这样的想法：“我一定要使自己的状况得到改善，不要让我的孩子再在这样的环境中成长。”

而有的孩子则会想：“上天真的好不公平，为什么总让别人享受美好的东西？既然上天对我这样残忍，我还有必要对别人给予慈爱吗？”

也许有的父母会这样告诉自己的孩子：“我的童年就是从贫苦中过来的，可是你为什么就一点苦都不能吃呢？”

有人则认为：“因为童年时我受了很多苦，所以我现在做什么都无可厚非。”

从以上的事例中我们可以看出，他们对于人生的理解已经表现在他们的行为之中，如果他们不对自己的思想加以改变，行为自然也不会改变。

每个人的经历并不能决定人生的成与败，这就是个体心理学对决定论的反对之处。一个人的经历不能决定其一生的命运，但会对人的命运造成影响。如果我们将某种特殊的经历作为未来人生的基础，那么必定会被误导。环境因素并不能决定人生的意义，我们却可以通过解读自己的人生状况来改变命运。

身体缺陷

然而，成年人中的失败者，大部分都是因为童年时期就未

对人生的定义形成正确的认识，并让这种错误一直发展。其中包括那些在婴幼儿时期患病或存有缺陷的孩子。这样的孩子经历了痛苦的童年，根本无法意识到人生的意义就是对社会的贡献。除非让那些与他经历相似的人对他加以引导，让其将关注力放在他人身上，否则他们一生都会以自我为中心。如今，他们常常因为周围人的嘲笑、同情或挤对而变得更加自卑。在这种环境下成长的孩子，会以为自己受到社会的侮辱而变得内向，并且还认为自己不会对社会有任何贡献。

身体器官的残缺或内分泌异常都会导致儿童在生活方面产生困难，我想，我是第一个对此领域加以研究的人。虽然这一分支在业内已经取得了不少成就，但它的发展方向却偏离了我的愿望。我一直在寻找克服这种困难的方法，而非让他们将发生这种状况的原因归于人身体的缺陷或者内分泌的异常。身体的缺陷并不能强迫一个人的心理朝错误的方向去发展，而内分泌也不会对两个儿童产生同样的作用。我们常常看到这样一种现象：那些有困难的儿童在克服困难的同时，会将自己内在的巨大潜能激发出来。

正因如此，宣传优生优育并不是个体心理学家所倡导的。有很多具有先天缺陷的人，常常成为某一时代的杰出人才，虽然他们的一生与病魔相伴，有的英年早逝，但他们的贡献是实实在在的。人类许多伟大的发明，正是由这些人创造出来的。他们的坚强源自奋斗，他们执着于常人都无法完成的事业，所以成就就是理所应当的了。仅凭对人肉体的观察，我们无从判断心灵发展方向的好坏。然而迄今为止，大部分具有先天缺陷或内分泌异常的儿童都未接受过正确的训练。正因为无人可以理解他们的痛苦，所以他们越来越自