

【奥】阿弗雷德·阿德勒 / 著 | 大众心理学读本 |

侯雁慧 / 译

北方文艺出版社

自卑与超越

非外借



自卑与超越

〔奥〕阿弗雷德·阿德勒 著

侯雁慧 译

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿弗雷德·阿德勒著; 侯雁慧
译. -- 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5317-3887-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 127311 号

自卑与超越

Zibei Yu Chaoyue

作 者 / [奥] 阿弗雷德·阿德勒

责任编辑 / 路 嵩 张贺然

出版发行 / 北方文艺出版社

邮 编 / 150080

地 址 / 黑龙江现代文化艺术产业园D栋526室

印 刷 / 三河市金轩印务有限公司

字 数 / 143 千

版 次 / 2017 年 7 月第 1 版

书 号 / ISBN 978-7-5317-3887-9

译 者 / 侯雁慧

装帧设计 / 袁 洁

网 址 / www.bfwy.com

经 销 / 新华书店

开 本 / 880×1230 1/32

印 张 / 8.25

印 次 / 2017 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 28.00 元

目 录

- 第一章 生活的意义 / 1
- 第二章 心灵和肉体 / 21
- 第三章 自卑感与优越感 / 41
- 第四章 早期记忆 / 61
- 第五章 梦 / 83
- 第六章 家庭影响 / 107
- 第七章 学校的影响 / 139
- 第八章 青春期 / 163
- 第九章 犯罪及预防 / 177

第十章 职业问题 / 215

第十一章 个体与群体 / 227

第十二章 爱与婚姻 / 239

第一章 生活的意义

人类生活在意义领域中。人类经历的并不是单纯的环境,而是从自身的角度去体验环境。最初的“经验”产生亦是如此。例如:“木头”的含义是“与人类有关的木头”,而“石头”也是“作为人类生活的要素之一的石头”。如果逃脱意义的范畴,而只是生活在单纯的环境中,结果注定可悲:孤立自己,脱离同类,其所作所为于人于己将皆无益处。总而言之,这种行为毫无意义。人类无法脱离现实意义而存在;人类体验现实需要解读其意义和价值,而不是局限于事物本身。因此,结论顺理成章:意义总是或多或少的存在遗憾和缺陷,也无法做到完全正确。意义的领域总是充满谬误的。

如果要问:“生活的意义是什么?”人们很可能不知如何作答。大部分人都不想自寻烦恼思考这一问题,也不愿费尽心力去寻找该问题的答案。诚然,这一问题从古至今一直存在,直至今日,也有人——无论年长或年幼——时常提起或被问及此类问题:“人为什么而存在?”“生活的

意义是什么？”可以断言，只有在遭遇挫折的时候，人们才会问及这些问题。如果一路走来平坦顺畅，大多数人是不会产生这个念头的。但是，在我们的人生经历中，这些问题总是不可避免，也必须直面应对。如果仔细观察他人的言行举止，就会发现每个人对“人生的意义”都有不同的解读，而这种解读与其立场、态度、倾向、表达、行为、志向、习惯以及性格特征的表现是一致的。人类的行为表现反映出其对世界和自我意义的解读。“我是这样的，宇宙是那样的”就是一种结论，是对自身意义和人生意义的判定。

如前所述，也许意义本身就存在或多或少的谬误，那么有多少个人就会有多少种关于人生意义的解读。无人知晓绝对意义上的“人生意义”，可以说，相对有效的任何解读都不能被判定为“绝对错误”。意义存在于两个极端之间，形式迥异。但我们可以分辨出这些意义孰好孰坏；意义中存在的问题孰大孰小。从中可以发现，较好的意义大同小异，不尽如人意的意义则总是难掩其伪。这样，我们才能获得科学的“生命的意义”，即真理的共同标准和尺度，有助于揭开有关人类问题的现实之谜。我们必须牢记这一真理是相对于人类而言的，是有关人类目的的真理。无其他绝对真理存在；即便还有，也与人类无关；人类根本无法了解绝对真理；绝对真理对人类而言毫无意义。

人类需要仔细斟酌三种制约关系，这三种制约构成了

人生。人类所面临的所有问题均来源于这三大制约。它们使人类遭受困扰，并迫使人类做出相应解答。我们可以从对这些问题的不同解答中，看出个体对人生意义的解读。

第一种制约：人类只能在这个小小的地球上生存，别无其他选择。人类的发展与我们休戚相关的生存环境密不可分。身心发展也至关重要，因为这是延续地球生命的重要因素，也是人类得以延续的关键。这是所有人不得不面对的问题，每个人都需要做出回答。不管做什么，我们的行为都是对人类生存状况的自我解答，反映了内心的真实想法：哪些才是必需的、适当的、可能的或被我们渴望的。但是任何一种回答都必须考虑一个事实——我们是人类，生活在地球上。

考虑人类自身的弱点及其可能造成的潜在危机，不难看出为了自身发展和全人类的美好未来，必须重新审视我们的回答，使其更加富有远见、条理分明。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、尽其所能直至求出答案一样。当然，我们的答案不会绝对完美，完美到能回答所有问题。但是我们必须尽己所能找到最佳答案，而这一答案与下面事实相关：人类生存于地球之上，受环境带给我们的福祸制约。

第二种制约：我们只是人类的一员，每个人都与其他人相互关联。人类个体的弱点和局限决定了一个人无法单

独立完成目标。如果一个人独自生活,自己面对一切,最终只会走向灭亡,这样不但不能继续自己的生命,也无法使人类得以延续。正是因为人类的共同弱点、缺陷和局限性,才需要与他人联结在一起。与人联合、共同发展既有利于自身的发展,也是人类的最大进步。因此,要想寻求人生问题的答案就不得不考虑这一制约:人类存在于相互联系中,如果孤身一人,将无法生存。想要延续生命——自身的生命和人类的延续——必须使我们的感情与这个问题的目标相适应,必须考虑我们赖以生存的星球和与我们休戚与共的人们。

第三种制约:人类有男有女。这也是个人得以发展和人类得以延续必须考虑的问题。爱和婚姻问题都属于这一类。谁也无法绕开这一问题,无论男女。面对爱和婚姻所采取的做法就是人类对这一问题的诠释。解决这一问题的方法多种多样,但行为表明人类总以为自己采用的方法才是最佳的。

因此,这三种制约又引申出三个问题:既然受限于地球本身,人类怎样才能获得永存?在茫茫人海中,人类应该怎样与同伴相处,才能达到共同发展的目的?怎样进行自我调整,适应“两种性别”和“人类延续与发展依赖于两性关系”这一事实?

个体心理学发现人类的任何问题都可归于三类:职

业、社交和性。对这三个问题的回应可以反映出个体对生活意义的深层次解读。例如：假设一个人的生活中缺少爱，在工作上也表现得很平庸，不喜欢结交朋友，感觉人际交往是一件令人痛苦的事。从这个人在现实生活中存在的局限性来看，我们可以得出结论：他把活着视为一件艰难且危险的事，结果只能是现实失败接连不断，生存机会越来越少。他狭隘地做出判断：“就是单纯的为活着而活着——要让自己免受伤害，要自我封闭，要减少社会交往。”

相反，假设一个人交友广泛、人脉极强、事业有成，生活和睦甜蜜、充满爱意，可以断定：此类人视“活着”为创造的过程，充满各种机遇，没有战胜不了的困难。克服困难反而使他具有了超凡的勇气，在他看来：“人生意味着懂得关注他人，自己是社会的一员，要为人类的共同利益做出积极的贡献。”

至此，我们可以看出，不管对人生意义的解读是正确还是错误，都可从中找到一些共同点。神经病、罪犯、酗酒者、问题少年、自杀者、堕落者、妓女等人之所以失败，是因为他们没有归属感，对社会生活缺少兴趣。他们在处理职业、友谊和两性问题时，不愿意寻求他人的帮助。他们认为人生的意义就是以自我为中心：自我目标的实现与他人毫无关系，利益也仅局限于自身。他们的成功目标只是一种虚无的优越感，如果实现了某种理想，实际上也只有对他

们自己才有意义。

例如,手持武器的罪犯感觉自己力量强大,但显而易见,他们只是在用武器为自己壮胆。对于我们而言,拥有武器并不意味着此人的身价会提高。自我意义事实上意味着没有任何意义。真正的意义是从人际交往中体现出来的:一个人的意义实际上毫无用处。这一理论同样适用于人生的理想和行为,即只有对他人产生意义,这些目标和行为本身才具有意义。每个人都在力争与众不同,但如果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。

再讲一个关于某小教派教主的故事。一天,教主召集所有信徒,说下周三就是世界末日。信徒们都对此信以为真,赶紧变卖家产,抛开所有世俗和牵挂,激动地等待着灾难来临。可是星期三过去了,没有发生任何异常。星期四一大早信徒们便找到教主,要讨一个说法。“看看我们现在的处境!”大家一致声讨,“我们放弃了所有的生存保障,逢人便说周三是世界末日。我们不在意别人的嘲笑,反复强调信息的真实性。但现在星期三都过去了,世界不是还在吗?”

“可是,我所说的星期三,”预言家答道,“与你们的星期三不是一回事呀。”通过借用个人意义这种方式,教主逃避了他人的谴责。这个故事说明,个人意义并不能成为真理。

所有“人生意义”的真正标志都是具有普遍性的——

这些意义可以与他人共享,作为真实意义被他人接受。对生活中的各种问题较好的解决之道也可适用于其他问题,因为我们从中可以看出所生之事具有的共性。即使是天才的定义也不能凌驾于意义之上,因为只有被认为能够为大众带来意义时它们才会被冠以天才的称呼。由此,“人生的意义即对整体做出的贡献”。在此,我们说的并非动机,而看中的是结果。

每一个面对困难毫不退缩的人,其意识中好像都完全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考虑到他人的利益,即使遇到困难,他也将竭尽所能加以克服,为人类利益而努力。

如果说人生的意义在于贡献、对他人感兴趣并与其合作,也许会有人对此产生疑问。因为对大多数人来说,这是一个全新的理念。他们也许会问:“那个人怎么办?如果总是考虑他人利益,为他人做贡献,不就损失了个人利益吗?如果没有必要这样做,至少那些没有得到充分发展的个体可以先考虑自己的利益吧?难道不应该有一部分人先考虑自己的利益或先提升自己的实力吗?”

我相信,这种观点是大错特错,此类问题也不能称之为问题。如果一个人对人生赋予意义,愿意做出贡献,并朝着这一人生目标努力,他必然会沿着最能体现其人生价值的道路发展。他会为实现目标不断改变自我,逐渐形成社

会责任感,并在实践中逐渐获得各项技能。一旦建立目标,自我管理便会紧随其上。只有此时,他才能解决人生的三大问题,才能不断提高自我技能。以爱和婚姻为例,如果我们将全部关心投入到对方身上,想让对方感受到幸福和快乐,就会极力表现自我。如果我们只是按照自己的个性发展,全然不顾及对方的感受,结果只会变得趾高气扬,让人不悦。

我们还可以从中悟出一点:人生的意义在于奉献。我们看看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。我们看到耕种土地、道路和建筑,还有他们对生活经验的总结——传统、哲学、科学、艺术以及各种生活技能。这一切的一切,都是我们祖先为人类利益做出的贡献。

那么,那些拒绝与他人合作,对人生意义另有解读的人,那些总是问“我能从生活中获取什么”的人呢?他们留下了什么?他们没有留下任何有益的东西。他们人已死去,生命意义也没有得到任何体现。就好像地球早就给出评语:“你一无是处,没人需要你。在这里,你的目标、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。你不配活着,快点去死,从此消失吧!”对于那些认为自己一生从不需要与人合作的人来说,所做出的评判是:“你一无是处,没人需要你!快滚!”当然,在现代文明中,

我们仍能找出许多欠缺之处。当人类意识到存在问题时，必须做出改变。但这些改变必须以为人类谋取更多利益为前提。

一直以来，很多人都懂得这个道理。他们懂得人生的意义在于对全人类的贡献，他们关心社会利益，愿意付出爱心。我们可以看出那些有宗教信仰的人有种普度众生的思想。世上所有重大变革都是在争取社会利益，宗教正是主流之一。然而，宗教常被误解，除非身在其中，否则很难看出除了自己所做之事外，宗教还能起到什么作用。从科学的角度来说，个体心理学也得到了同样的结论，并提供了科学的方法。我相信个体心理学在这一方面还会继续向前迈进。也许，科学在提高人们对人类的贡献和为人类谋利方面，会起到更大的作用，这种作用是变革、政治和宗教等其他方法所不能及的。我们切入的角度虽然不同，但目的却一样——为人类共同利益而奋斗。

既然人生的意义似乎已经成型：不是我们的福神，就是一个催命鬼，那么我们亟待了解人生的意义形成的方式、意义之间的差别，以及出现错误时及时纠正的方法。这些属于心理学范畴，其与生理学、生物学的最大区别就是：利用对意义的理解来影响人类行为及发展。

从出生那一刻起，人类就开始了对“生活的意义”的探索。就连小孩子都想弄清自己的力量和自己在周围环境中的地

位。儿童五岁时就形成了一套固定的行为模式,即对待问题和任务的处理方式和方法。此时,我们对于自己和社会所向往的模式已经有了深层次、持久的概念。此后,我们关注世界的方式就基本定型:寻求以往的经验,根据对生命意义的原始解读解释世界。即使这一意义大错特错,即使解决问题和任务的方式使得我们经历坎坷、痛苦不堪,也很难进行改变。只有我们重新检讨,对自己的认知加以改正,对人生意义的理解才会得到改变。

极少数情况下,犯错产生的严重后果会迫使我们改变自己对人生的认识,在改变中完善自我。但是,如果没有任何社会压力,或者我们并未意识到这一方法会导致结果无法收拾,我们就无法做出这种改变。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。

再举个简单例子:儿童解读环境的方式多种多样。童年的不快乐经历可能被赋予相反的意义。例如,有的孩子童年生活并不快乐,他会尽其所能找到摆脱困境的方法。他会产生这样的想法:“我一定要改善自己的状况,这样我的孩子才能在更好的环境中成长。”

而有的孩子则会想:“上天真是不公平,别人得到的总是最好的。既然上天这么对我,我又何必对他人友好相

待？”有些父母就是这样告诉自己孩子的：“我的童年就是从痛苦中过来的，你们怎么就不能？”

还有一部分人会认为：“我童年受了那么多苦，现在做什么都无可厚非。”

上面三种人对于人生的理解已经表现在他们的行为之中，如果他们不改变自己的思想，行为自然也不会改变。

个体心理学对此决定论提出反对意见：每个人的经历并不能决定人生的成败。那些所谓的痛苦经历不能决定其一生的命运，但在特定目的下会对人的命运造成影响。我们赋予经历的意义，取决于我们自身；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。环境并不能决定人生的意义，但我们对人生状况的解读却可以改变命运。

然而，有些情况会促使人们在童年时期形成对人生意义的错误认识，大部分失败都源于这种错误认识的延续。首先是那些在婴幼儿时期患病或存有缺陷的孩子，这些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。除非身边有人加以引导，让其将关注力不再局限于自身，而是放在他人身上，否则他们都会以自我感觉为中心。其后，他们会在与他人进行对比中变得沮丧。即使在现代社会，因为常常受到周围人的嘲笑、同情或挤对，他们也会变得更加自卑。在这种环境下成长的孩子，会把副

作用施加给自己,认为自己不会对社会有任何贡献,并感觉到自己受到了社会的侮辱。

身体器官的残缺或内分泌异常的儿童会面对很多困难,我想我是第一个对此领域加以研究的人。虽然这一科学分支已经取得了巨大进展,但其发展方向却偏离了我的设想。从始至终,我都在寻找克服这些困难的方法,而非将这种状况的原因归结于身体缺陷或者内分泌异常。身体缺陷并不能形成错误的人生态度,内分泌也不会对两个儿童产生同样的作用。我们常常看到:有儿童能够克服这些困难,并在克服困难的同时激发自己内在的巨大潜能。

以此看来,个体心理学家并不是宣传优生优育的最佳手段。很多具有先天缺陷的人,虽然一生与病魔相伴,有的甚至英年早逝,却常常成为杰出人才,为人类文明做出了巨大贡献。人类许多伟大的发明创造,正是这些遭遇身体或环境困境的人创造出来的。这种追求使得他们更为坚强,并能够勇往直前。仅凭对肉体的观察,我们无从判断其发展方向的好坏。然而,迄今为止,绝大多数具有先天缺陷或内分泌异常的儿童都未接受过正确的指引;无人理解他们的痛苦,他们也变得越来越关注自我,从而形成一种无形的压力。正因为此,我们发现那些具有先天缺陷的儿童也往往会成为失败者。

对生活的意义进行曲解的第二种情况源于家长对孩