

# 理解人性

[奥] 阿德勒◎著

欧阳瑾◎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

理解人性 / (奥) 阿德勒著; 欧阳瑾译. -- 天津:  
天津人民出版社, 2017.8  
ISBN 978-7-201-12033-1

I . ①理… II . ①阿… ②欧… III . ①个性心理学—  
研究 IV . ① B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 155804 号

## 理解人性

LIJIE RENXING

---

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>  
电子邮箱 [tjrmcbs@126.com](mailto:tjrmcbs@126.com)

责任编辑 李 荣

装帧设计  同人内 文化传媒

制版印刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 14

字 数 223 千字

版次印次 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

定 价 29.80 元

---

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

# 译者序

在现代西方心理学的发展史上，奥地利精神病学家阿德勒（Alfred Adler，1870—1937）无疑占有重要的位置。他既是“个体心理学”（Individual Psychology）的创始人、人本主义心理学的先驱和现代“自我心理学之父”，也是第一个与“精神分析学派”决裂并从内部反对弗洛伊德“泛性论”的心理学家，对后世西方心理学的发展做出了重要的贡献。

1870年2月17日，阿德勒出生于奥地利首都维也纳的郊区。尽管家境富裕，从小生活舒适安逸，但由于体弱多病，并且自认为长相丑陋，因此阿德勒认为自己的童年是很不幸福的。5岁时的一场大病，加上一个弟弟的死亡，使得他从小就萌生了要当一名医生的愿望。中学毕业后，阿德勒进入维也纳医学院，系统地学习了心理学和哲学方面的知识，并且接受了良好的医学培训。在后来的实习与行医期间，阿德勒读到了弗洛伊德《梦的解析》，便写了一篇捍卫弗洛伊德观点的论文，产生了一定的社会反响；于是，弗洛伊德在1902年邀请他加入维也纳的“精神分析协会”，并担任这一协会的主席。但不久之后，阿德勒与弗洛伊德之间的分歧日渐显露出来，因此到1911年，阿德勒辞去了“精神分析协会”主席一职，随后又退出该协会，另起炉灶，创立了“个体心理学协会”。

尽管阿德勒是在弗洛伊德的“精神分析党派”内部破茧而出，并且开创出了自己的学说，但探讨“个体心理学”与“精神分析学”这两种理论之间的差异，却属于非常专业的心理学范畴，显然并不是普通读者追求的方向。但在目前竞争压力巨大、社会发展变化迅速、新生事物层出不穷的背景下，

普通读者了解“个体心理学”的一些基本原理，将它们应用于日常生活当中，并且据此而调整好自身的状态，让每个人的努力始终都保持在有益于人生（也包括有益于社会）的层面上，无疑会让自身的生活过得更加轻松，也会让整个社会变得更加和谐。

阿德勒认为，每个人在幼儿时期就已形成一种“生活方式”（style of life），并且会据此而形成自己的人生目标（goal of life）；不过，由于每个人的生活方式都不相同，每个人的人生目标也不相同，所以，研究心理过程应当以每个人的特殊心理经验为对象。这一点，也正是阿德勒将其心理学称为“个体心理学”的原因所在。

阿德勒强调人格（personality）的统一，强调人们的行为各有其目的，认为未来比过去重要得多。他认为，我们都是自己生活的主角与创造者，会用独特的生活方式来表达我们的人生目标。

阿德勒认为，每个人长大之后，都必然会面对所谓的人生三大问题，即社会问题、职业问题、爱情和婚姻问题。尽管许多专家、学者对他的这种分类都存有异议，但不可否认的是，他的这一理论重视社会因素和个人经验，却正是其他心理学流派所欠缺的一个方面。比如，阿德勒认为，人天生是一种社会动物，人的行为会受社会驱力所推动，因而他更重视“社会兴趣”，相信社会可助长人格的发展；再如，阿德勒认为，一个人满足性本能的方式取决于他的“生活方式”，而并非与此相反（即并非一个人的生活方式取决于他满足性本能的方式）。我们认为，这些方面都有别于弗洛伊德的精神分析学，也更接近于现实情况。

此外，在教育领域，阿德勒强调教师不应该放弃任何一个儿童，或者将儿童身上出现的问题归咎于遗传；在心理治疗领域，阿德勒主张医生应当与患者面对面，友好而坦诚地进行交流；在爱情和婚姻领域，阿德勒提倡人们积极改善婚姻生活的质量，而不是建议人们去结束一段姻缘。这些主张，非但符合阿德勒所处时代的社会主流思想，也很契合如今我们提倡的“社会和谐”“以人为本”及“人类命运共同体”等理念，从而证明了这一心理学流派具有持久旺盛的生命力。这一点，也正是我们推出这套心理学丛书、系统地来介绍“个体心理学”的原因所在。

自然，阿德勒及其“个体心理学”对西方心理学发展的贡献，远不止

我们所提到的这些。他提出的许多概念和方法，都已逐渐渗透到心理学主流体系中；比如，“自卑感”（feeling of inferiority）和自卑情结（inferiority complex）的概念已经被整个心理体系所吸纳，而他提倡的社区治疗、家庭治疗和合作治疗等心理疗法，也已经被全社会普遍接受。

我们相信，结合自身现实与社会现实系统地了解这些方面，对如今的每一个人来说都会有所裨益。因此，我们精心选取了阿德勒的一部分作品翻译出来，以便普通读者也能够一窥这位与弗洛伊德齐名的大师的作品。本书分为上下两编，从“人类的行为”与“性格”两个方面对人性这一问题进行了深入的剖析，在通俗地阐述了“个体心理学”基本原理的同时，指出了理解人性的重要意义。作者在书中结合临床经验与实际病例，一方面阐释了我们人类与世界、社会之间的关系，说明了这些原理如何应用到社会生活当中，一方面也指出了不正确的个体行为会破坏社会和群居生活的和谐，从而让我们在逐步理解人性本质的过程中，了解到辨别和纠正自身错误、不断完善自我并与环境和谐共处的方法和重要性，是我们一窥“个体心理学”基本原理的经典之作。当然，由于译者并非心理学方面的专业人士，因此在翻译过程中出现谬误在所难免，敬请读者批评指正。

定居美国4年之后，1937年5月28日，阿德勒在讲学途中因心脏病发作，病逝于英国苏格兰的亚伯丁。《纽约先驱论坛》为他发了一则讣告，如此评价道：“阿德勒，自卑情结之父，拒绝成为精神分析的某个零件。他既有点像科学家弗洛伊德，又和预言家荣格相似；他就是他，一个传播福音的人。”在我们看来，阿德勒开创的“个体心理学”，他提出并践行的诸多理论与疗法，就是他传播给整个人类的福音。

# 前 言

本书旨在让普通大众了解“个体心理学”的基本原则。与此同时，本书也是把这些原则实际应用到每一个人日常关系当中的行为之上的一种示范；这种日常关系，不仅是指一个人与整个世界及其同胞的关系，而且也包括与其个人生活结构之间的关系。我曾在维也纳的“人民研究院”给数百位男女均有、年龄不一、来自各行各业的听众做了为期一年的讲座，本书就是在这些讲稿的基础上整理而成的。本书的目的，是为了指出个人的错误行为如何会影响到我们社会生活与公共生活的和谐；此外，本书也旨在引导个人认识到自身的错误，并且最终向一个人表明，可以怎样去做出一种和谐的调整，来适应人类共同生活。商业与科学领域里的错误，都是代价高昂、结局可叹的错误；而在人生处世当中的错误，通常却会危及生命本身。本书所致力，就是用于阐述人类朝着更好地理解人性这个方向前进所遵循的方针和原则。

阿尔弗雷德·阿德勒

# 引言

人之命运，在于心灵。

——希罗多德<sup>[1]</sup>

倘若太过自以为是、太过自负，我们可能是无法理解人性这门科学的。相反，只有那些带着某种谦逊之心去实践的人，才能理解这门科学。人性这个问题，带给我们的是一项艰巨的任务；自远古以来，解决这一问题便始终都是人类文化的目标。这是一门科学；倘若把培养出特殊的专业人士当成唯一目标，我们是无法去从事这门科学的。这门科学的正确目标，只能是让每一个人都能够理解人性。而这一点，也正是那些自以为其研究属于某个科研小组独有财产的学术研究人员的痛点。

由于我们都过着孤僻的生活，因此没有哪一个人非常了解人性。从前，人类不可能像如今一样过着如此孤僻的生活。从儿童早期开始，我们就很少与其他人接触。家庭让我们与世隔绝了。我们的整个生活方式，妨碍到了我们与同胞进行必要的亲密接触；而这种接触，对于理解人性这门科学与艺术的发展却是不可或缺的。由于没有充分地与同胞进行接触，因而我们便成了同胞的敌人。我们对待同胞的行为经常都被误解，而我们对同胞的判断也经

---

[1] 希罗多德（Herodotus，约公元前484—前425），古希腊作家兼历史学家，曾把旅行中的所见所闻和波斯第一帝国的历史记录下来，著成《历史》一书。该书是西方文学史上第一部完整流传下来的散文作品，因此希罗多德被后人尊称为西方的“历史之父”。

常都是不正确的；至于原因，则仅仅在于我们都没有充分理解人性。人们从彼此身边匆匆而过，各说各话，无法交流，这种情况已属司空见惯，因为他们都视彼此为陌生人；这种现象，非但存在于社会上，而且存在于家庭这种非常狭窄的圈子里。我们经常听到的牢骚，莫过于父母抱怨说无法理解自己的子女，而子女则抱怨说父母误解了他们。我们对待同胞的整体态度，取决于我们对同胞的理解程度；因此，理解同胞的绝对必要性，便成了社会关系的一条基本原则。假如我们对人性的了解程度更加深入一点，那么人类共同生活起来就会更加容易一些。那样的话，种种令人不安的社会关系便会消除于无形，因为我们都明白，只有在彼此不理解、并且因此有受到表面上的伪装所欺骗的危险时，我们才有可能出现令人遗憾地调整自身的做法。

如今我们的目标，则在于阐释清楚我们为什么想要从医学的角度，带着为这一广袤领域打下一种严谨科学之基础的目标，来解决这一问题；而且，我们的目标还在于确定此种人性科学的前提必须是什么，这种科学必须解决哪些问题，以及我们有望从这门科学当中获得一些什么样的结果。

首先，精神病学已是一门要求我们极其广泛地了解人性的科学。心理医生必须尽可能迅速而精确地深入洞察精神病患者的内心。在这个独特的医学领域里，只有相当肯定地了解了患者内心的情况，一名医生才能够对患者有效地做出判断、进行治疗和开具处方。在这一点上，表面现象可没有立足之地。医生的失误，马上就会给患者带来伤害；而正确地理解疾病，则会让治疗获得成功。换言之，这是有效检验我们对人性了解程度的一种考验。在日常生活当中，就算对另一个人做出了错误的判断，也不一定会带来显著的后果，因为此种后果可能要在做出错误判断之后很久才会出现，因此二者之间的关联并不明显。我们常常会发现，误解某位同胞所带来的巨大不幸要过几十年之后才会出现；而看到这一点，也会让我们大感震惊。此种不幸事件给我们带来的教训，就是每个人都必须、并且有义务去获得人性方面的可用知识。

我们对神经疾病进行的研究证明，从本质上来看，在神经疾病当中发现的各种精神异常、情结以及错误，与正常人的行为结构并无不同。我们研究的，都是同样的组成要素、同样的前提条件与同样的活动。唯一不同的，就是这些方面在精神病患者身上显得更加明显，并且更加容易辨认出来。这一



发现的意义，就在于我们能够从异常情况中获得教益，并且让我们的目光更加敏锐，从而能够在正常的精神生活中发现与之相关的心理活动与性格特点来。这完全是一个需要训练、热情与耐心的问题，而从事任何职业也都需要这些东西呢。

我们的第一大发现，就是这一点：精神生活结构当中那些最重要的决定性因素，是在童年早期产生出来的。就其本身而言，这可不是一种什么标新立异的发现，因为自古以来，许多了不起的学者都曾做出过类似的发现。而我们这一发现的新颖之处，则在于下面这个事实：我们可以在自己能够确定的范围之内，把童年时期的经历、获得的印象、形成的态度，用一种无可争议的、连续不断的方式，与日后精神生活中的各种现象结合起来。这样，我们就能对一个人童年早期的经历、观点与其长大成年之后在人生当中的经历、观点进行比较了；我们在这个方面做出的一个重大发现，就是决不能把精神生活当中那些单一的表现形式看成自给自足的独立存在体。我们已经得知，只有把它们看成是一个不可分割之整体当中的组成部分，我们才能去理解这些单一的表现；而且，只有当我们能够确定它们在一连串的整体活动中、在整体行为模式当中所处的位置，只有当我们能够看出一个人的整体人生观，并且彻底搞清楚一个人在童年时期形成的人生观中那种隐秘的目标与其成年之后的人生观完全相同，我们才能去重视这些单一的表现。简而言之就是，我们已经极其清楚地证明，从精神活动的角度来看，一个人并没有发生任何改变。某些心理现象的外在形式、具体表现与语言表达可能会有变化，但其基本原则、目标、动机，即引导精神生活去实现其最终目标的每个方面，始终都是恒定不变的。一个性格上焦虑不安、心中总是充满着疑虑与不信任感、所有努力都是为了让自已远离社会的成年患者表现出来的人格特质和心理活动，会与这个患者在三、四岁时的人格特质和心理活动完全一样；只不过在孩提时代，这些方面因为简单而得到了清晰的体现罢了。因此，我们定下了一条准则，把研究时的大部分精力都放在所有病人的儿童时代；于是，我们便培养出了一种技巧，即往往能够在别人说出来之前，就将我们已经了解到其童年经历的一个成年人的性格特点指出来。我们认为，在这个成年人身上看到的种种特点，就是这个人童年经历的直接体现。

倘若听到一名患者童年时代那些最令人记忆犹新的往事，并且懂得如

何正确地去理解这些往事，那么我们就可以极其准确地重建这位患者目前的性格模式了。在这一过程中，我们会利用到一个事实，即一个人是很难摆脱儿童时期形成的那种行为模式的。很少有人能够改变自己在童年时代形成的行为模式，尽管到了成年之后，他们发现自己的处境已经大为不同了。一个人在成年之后改变了态度，并不一定意味着其行为模式也发生了改变。精神生活的根基是不会改变的；一个人在童年时代与成年之后都会保持相同的行为原则，从而让我们推断出，一个人的人生目标也并未改变。假如希望改变患者的行为模式，那么我们之所以将注意力集中在患者童年时代的经历上，就还有一个原因。改不改变一个人成年之后获得的种种经历与形成的种种印象，其实意义不大；我们必须做到的，就是发现患者身上那种根本性的行为模式。一旦理解了这一点，我们就可以去了解患者的本质特征，也可以去正确理解患者的疾病了。

因此，研究儿童的精神生活，就变成了我们这门科学的支点，而我们进行的大量研究，也都聚焦于研究一个人刚出生的那几年。在这一领域里，有许多东西都从未有人涉及过或者探究过，因此每个人都能够发现一些新的宝贵材料，它们最终都会在研究人性这一领域内发挥出巨大的作用。

同时，我们还开发出了一种防止儿童形成不良性格特点的办法，因为我们并非是为了研究来进行研究，而是为了人类的利益来进行研究。我们完全是不假思索，便将研究引向了教育学领域，并且已经致力于这一领域多年了。对于任何一个想要在其中进行实验，并且希望将自己在研究人性的过程中做出的那些重要发现应用到其中去的人来说，教育学都是一座名副其实的宝库，因为教育学与人性这门科学一样，不是从书本当中得来的，而必须在人生这座实实在在的学校里才能获得。

我们必须深入体会精神生活的每一种表现，让自己融入其中，陪伴人类度过种种欢乐与悲伤才行；这种做法，与一位优秀的画家把自己在绘画对象身上感受到的特点一一绘入一幅肖像的做法是一样的。我们必须将人性这门科学，看成是一门拥有许多工具可以利用的艺术，将它看成是一门与其他各科都密切相关，并且对其他各科大有裨益的艺术。尤其是对于文学和诗歌来说，这门科学异常重要。它的首要目标，必须是扩充人类的知识；也就是说，它必须让我们所有的人都能够获得一种更好的、更加完善的心理成长

过程。

我们碰到的难题之一，就是我们经常发现，人们对理解人性这一点都异常敏感。很多人都自以为是这门科学的大师，尽管他们在获得学位之前很少做过这方面的研究；而倘若有人叫他们把自己了解到的人类知识付诸检验的话，那么其中就会有更多这样的人觉得受到了冒犯。真正想要了解人性的，只是那些感同身受地体验过人类的价值与意义的人，也就是说，只有那些通过自身也经历过心理危机，或者是能够在别人身上充分认识到此种心理危机这一事实来体验人类的价值与意义的人。

这种情况，导致了我们在应用自身掌握的知识时，必须找出一种准确的战术与策略，必须找到相应的技巧这一问题。因为没有哪种做法，会比我们把自己在探究一个人心灵的过程中发现的那些赤裸裸的事实鲁莽地呈现于其面前的做法更加可恶，也没有哪种做法，会比这种做法招来更多的批评。对于任何一个不想招人讨厌的人，我们最好是建议他在这个方面小心行事。要想获得骂名，不谨慎地利用和滥用我们通过了解人性而获得的种种事实就是一个好办法；比如说，渴望以此来炫耀一个人懂得很多，或者在吃饭时以此猜测出邻居的性格。仅仅引述这门科学的一些基本事实，把它们当成定论来开导某个并未全面理解这门科学的人，这种做法也是很危险的。即便是那些的确懂得这门科学的人，在这种做法面前也会觉得不快的。我们必须重申一下前面已经说过的一点：人性这门科学，让我们不得不保持一份谦逊之心。我们不能在没有必要的情况下过于仓促地宣布实验的结果。这种做法，只适合于那种急于炫耀、卖弄自己本领的小孩子。而对于成年人，我们很难说这是一种恰当的做法。

我们应当建议那些了解人类内心的人首先对自己进行检验。这种人，决不应该将自己在为人类服务的过程中获得的那些实验结果，直接呈现在一个不情愿接受此种检验的人面前。这样做，只是在给一门仍然处在发展当中的科学带来新的问题，并且实际上还会让自己达不到目的！那样一来，我们就不得不承担起这些盲目而热情的年轻探索者所导致的错误责任了。我们最好是保持小心、谨慎之心，来对待这样一个事实：我们必须认识到了整体，才能对各个部分做出任何判断。而且，这样的判断，也只能在我们确信对某个人有益的情况下，才能得以公开。倘若认定了某种不好的方式，或者是在

不恰当的时刻去坚称性格方面的某种正确结论，一个人就有可能带来极大的麻烦。

因此，在继续论述之前，我们此时必定会碰到某种反对意见；这种异议，其实已经在许多读者脑海里面浮现出来了。前面提及的那种论断，即一个人的人生观始终不变，许多人都无法理解，因为一个人在人生当中会经历很多的事情，使得他对待人生的态度会发生改变。但我们必须记住，任何一种经历，可能都会有多种不同的诠释。我们会发现，对于一种相似的经历，没有哪两个人会得出相同的结论来。这一点，恰好说明了阅历往往不会使我们变得聪明起来的这个事实。诚然，一个人会吸取教训来避免某些问题，并且学会用一种冷静的态度来对待他人；但是，一个人的行为模式却不会因为这一点而发生变化。在进一步的论述当中，我们将看到，一个人往往会利用自己的经历，来达到同一个目标。更深入的研究表明，一个人的所有经历，必定都适合于其人生态度，必定都适合于其人生模式的构成。众所周知，我们都会设想出自己的经历。每一个人都会限定自己的经历方式和内容。在日常生活当中，我们还会看到，一些人会从自身的经历当中得出想要的任何结论来。比如说，有人总是会犯某种错误。就算大家成功地说服他认识到了这种错误，他的反应也会千奇百怪。的确，他有可能得出结论说，是时候避免再犯这种错误了。不过，这可是一种非常罕见的结论。更有可能的是，他会反驳说，自己这么久以来一直都在犯这种错误，因此如今再也无法摆脱这种习惯了。或者，他会把责任归咎给父母，或者归咎于他所受的教育；他可能会抱怨说，从来都没有人去关心他，或者说他从小就太受溺爱，或者说他受到了虐待，从而给自己的错误找一个情有可原的理由。但无论找出什么样的借口，他都暴露了一件事情，那就是他希望自己有理由去逃避进一步的责任。用这种方式，他就有了表面上正当的理由，避开自己受到的所有指责。他自己永远都是没有责任的。他之所以从来都没有实现自己想要的目标，始终都是别人的过错。这种人忽视了一个事实，那就是他们本身很少努力去避免犯错。他们更加希望继续保持错误，并且继续带着某种狂热，把犯错的责任归咎给自己所受的不良教育。只要他们希望如此，这就是一种有效的托词。同一种经历可能存在诸多不同的诠释，而从某一次经历当中也有可能得出诸多不同的结论，都让我们能够理解，一个人为什么不会改变自己的

行为模式，而是会转化、扭曲和曲解自己的经历，直到这些经历符合此种行为模式才罢手。人类最难做到的事情，就是了解自己并且改变自己。

任何一个对人性这门科学的理论与技巧并不精通的人，在试图教导人们变成好人的过程中，都会遇到极大的困难。这种人的做法会完全停留在表面上，并且会陷入一种错误，会因为事物的外在表现发生了变化，而误以为自己已经获得了某种重大的成就。实际情况向我们表明，只要行为模式本身没有纠正，这样的方法就改变不了一个人，而我们看到的所有改变，也都只是表面上的改变，毫无意义。

改造一个人，并不是一个简单的过程。它需要一定程度的乐观与耐心，并且尤其需要摒弃所有的个人虚荣心，因为接受改造的人并没有义务，并非一定要成为另一个人满足虚荣心的对象。而且，改造过程必须以一种被改造者认为合理的方式来进行。我们不难理解，倘若不是用一种恰当的方式准备和提供的，那么原本在一个人看来非常可口的一道饭菜，可能也会被这个人拒绝呢。

人性这门科学还有一个方面，我们不妨称之为其社会性方面。要是彼此之间能够更加理解的话，人类无疑是会相处得更好，交流也会更加密切的。在这种情况下，人类就不可能再让彼此失望、相互欺骗了。在人类可能出现的这种欺骗当中，存在着针对整个社会的一种巨大危险。这种危险，我们必须向同事们说明才行；目前，我们正在让这些同事熟悉这种研究。对于他们正在将自身掌握的科学知识应用于其身上的人，同事们必须有能力让其理解在我们内心发挥作用的那些不为人知的和无意识的力量的重要性；为了帮助那些人，他们必须认识到人类行为中所有隐晦的、扭曲的、伪装的假象和骗术。要想实现这一目标，我们就必须了解人性这门科学，并且带着其社会性目的，有意识地去加以实践。

那么，哪些人最适合去收集这门科学材料，并且去实践这门科学呢？我们已经注意到，我们不可能只是从理论上去实践这门科学。只了解所有的规则与资料，是不够的。我们必须让自己的研究转变成实践，并将二者结合起来，从而让我们的眼光变得比以前更加敏锐、更加深邃。人性这门科学在理论方面的真正目标，就在于此。不过，只有亲自踏入生活本身当中，并且检验和利用我们学到的理论，我们才能让这门科学变得充满活力。我们之

所以提出这样一个问题，有一个重要的原因。在接受教育的过程当中，我们获得的人性知识都太少了；并且，我们学到的许多知识都是不正确的，因为当代的教育仍然不足以让我们获得人类内心方面的正确知识。对于每一名儿童，人们完全都是让他们自行去正确理解各人的经历，并且让他们在课堂学习之外自行成长。我们并没有真正了解人类内心的传统。只是在化学曾经在炼金术时代曾经大行其道的条件下，人性这门科学才在如今开始发挥出其作用了。

我们已经发现，那些并没有被我们这种复杂而混乱的教育制度把他们的社会关系割裂开来的人，最适合于来从事人性科学方面的这些研究。我们面对的人不管男女，归根结底要么是乐天派，要么就是正在抗争、还没有被悲观心态逼得逆来顺受的悲观主义者。但是，仅仅与人类接触还是不够的。我们还必须有所体验才行。在我们如今这种不完善的教育体制面前，只有一类人才能真正理解人性。这种人，就是那些悔过自新的罪人；他们要么是那些曾经深陷于精神生活的混乱漩涡当中，被其中的所有过失与错误纠缠过，并且从中挽救出了自己的人，要么就是那些很接近于这种状态、感受到了这种漩涡之力量的人。其他的人自然也能够学会去理解人性，尤其是在他们具有认同与同感这种天赋的时候。而最了解人类内心的，则会是那些本身就经历过殉难痛苦的人。在我们如今的这个时代，悔罪者似乎与他们处于各大宗教发展起来的那个时代一样可贵。这种人的声望，会比千万个正直善良的人加起来还要高。是怎么回事呢？这是因为，若是超越了人生当中的种种苦难，将自己从生活的泥沼当中救赎出来，迸发出了从不幸经历当中获益的力量，并且因为这些不幸经历而让自己获得升华，一个人就会理解人生当中的好坏两面了。在理解人性这个方面，无人可与这种人相匹敌，而那些正直善良的人，自然也是如此。

倘若发现一个人的行为模式使得他无法过上一种幸福的生活，那么出于对人性的了解，我们就有绝对的义务去帮助这个人，重新调整他在人生当中形成的那些错误观点。我们必须为他提供一些更好的观点，即那些适应社会且更适合于让这种人在人生中获得幸福的观点。我们必须给他提供一种新的思维体系，向他指出另一种行为模式，即社会感与共同意识在其中发挥更重要作用的模式。我们不会试图去为这种人的精神生活确立一种理想的结构。

一种新的视角，本身对那些处于迷茫当中的人来说很重要，因为一个人从这种视角出发，会了解到自己是在哪里误入歧途、犯下错误的。在我们看来，那些死板地认为人类的一切行为全都是因果关系所导致的决定论者，他们的观点距谬误其实不远了。倘若自我认知和自我批评的能力依然在发挥作用，并且依然是一种具有生命力的基调，那么因果关系就会变成一种不同的因果关系，而人生经历也会获得种种全新的价值。一个人若是能够确定自己行为的源头以及自身精神的运作机制，那么了解自身的能力就会变得更强。一旦理解了这一点，他就会变成一个不同的人，就会无法再逃避自身掌握的知识所带来的必然后果了。

# 目 录

## 上编 人类的行为

第一章 思想	2
第一节 精神生活的概念与前提	2
第二节 精神器官的功能	3
第三节 精神生活的目的性（目的论）	4
第二章 精神生活的社会性	9
第一节 绝对真理	9
第二节 共同生活的必要性	10
第三节 安全感与适应性	11
第四节 社会感	13
第三章 儿童与社会	15
第一节 婴儿的处境	15
第二节 困难的影响	17
第三节 人是一种社会性生物	21
第四章 我们生存的世界	23
第一节 宇宙的结构	23



第二节	宇宙观形成过程中的基本要素 .....	25
第三节	幻想 .....	32
第四节	梦境：概述 .....	34
第五节	移情与同感 .....	34
第六节	催眠与暗示 .....	36
第五章	自卑感与赏识追求 .....	41
第一节	儿童时期的情况 .....	41
第二节	自卑感的补偿机制；对赏识与优越感的追求 .....	43
第三节	人生图表与宇宙观 .....	49
第六章	人生准备 .....	57
第一节	玩耍 .....	57
第二节	注意力与注意力不集中 .....	59
第三节	过失犯罪与健忘 .....	61
第四节	潜意识 .....	62
第五节	梦境 .....	68
第六节	天赋 .....	76
第七章	性 .....	78
第一节	两性现象与劳动分工 .....	78
第二节	男性在如今的文化当中处于优势地位 .....	80
第三节	所谓的女性劣势 .....	84
第四节	不做女人 .....	87
第五节	两性之间的紧张关系 .....	96
第六节	改革尝试 .....	97
第八章	家庭系统排列 .....	99