



人文译丛 总主编◆何怀宏

What Life Could Mean to You

超越自卑

[奥]A·阿德勒◆著
徐家宁 徐家康◆译

吉林人民出版社

Jilin People's Publishing House



人文译丛 总主编◆何怀宏

What Life Could Mean to You

超越自卑

[奥] A·阿德勒 ◆ 著
徐家宁 徐家康 ◆ 译

吉林人民出版社

JILIN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

超越自卑 / (奥)阿德勒(Adler,A.)著;徐家宁,徐家康译.

长春:吉林人民出版社,2010.11

(人文译丛)

ISBN 978-7-206-07196-6

I. ①超…

II. ①阿… ②徐… ③徐…

III. ①个性心理学

IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 196813 号

超越自卑

著 者:(奥)A·阿德勒

译 者:徐家宁 徐家康

责任编辑:王 平 王 静

封面设计:张 迅 孙浩瀚

吉林人民出版社出版(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

制 版:吉林人民出版社图文设计印务中心

印 刷:长春方圆印业有限公司

开 本:720mm×1000mm 1/16

印 张:13.25 字数:325 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-07196-6

版 次:2011 年 1 月第 2 版 印 次:2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价:24.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

总序

中国乃一文明古国，而人文精神又于其间特见其长。“周文”已灿然可观，而孔孟老庄荀韩等先秦诸子更大略厘定此后二千年中华文化发展基本格局，且时有奇葩竞放，异彩纷呈。然近代以来遇强劲欧风美雨，不免花果凋零。究其因，既有外来文明之横决，亦有自身后继之乏力。

今日世界一体，任何一种文化都不可能孤立发展乃至生存，古老的华夏文化更有从域外接引各种源头活水之亟须。百年来国人译事多多，今不揣浅陋，亦立此一“人文译丛”，名称不惮其大，俾使各种有价值译著多能收入其中，且有愿为中华人文复兴略尽绵薄之意焉。

译丛取材选目则不吝其小，且力求主题相对集中，现约略勒成数专辑：一曰西方古典思想与人物，尤以古希腊为要。二曰西方政治理论与实践，特重近代以来作为西方思想制度主流之自由民主的发展。三曰知识分子与自由市场，全球化使我们皆卷入市场经济，而人文知识分子对此的态度尤可玩味。四曰基督精神与人文，此种超越性大概正是较现实的中华人文所需特别留意处。五曰陀思妥耶夫斯基与俄罗斯思想，藉此希望国人眼光也能注意我们近邻心灵的深邃。六曰《学术思想评论》，由贺君照田主编，其中有译有评，最近几辑尤注意中西历史交叉延入“现代性”的曲折与展开。

数年来能有此初步实绩，端赖吉林出版界领导周君殿富、

胡君维革大力支持及责编与诸多译校者鼎力相助。“十年树木，百年树人”，人文复兴并非“指日可待”之事，我们愿使“人文译丛”成一长久事业，除继续充实现有专辑外，亦将开辟新专辑，并深祈此一事业继续得到各界同人的关注与支持。

何怀宏

2002年11月18日

谨识于北京西郊泓园

重版总序

凡是在出版业工作的人都知道一句行话，叫做“选题定位”，或曰“图书定位”，亦曰“市场定位”。我非常赞成这句话。一个出版社必须进行明确的选题定位，只有明确的选题定位，才能打造图书品牌乃至出版社品牌，只有有了品牌才能占领市场，出版社才能立于不败之地。

近些年来，我社的选题定位是十分明确的，就是主打国内外学术类图书。就国内的学术著作而言，我社先后出版了《中华人民共和国60年实录》（10卷）、《北大哲学门》（10卷）、《高清海哲学文存》（6卷）、《孙正聿哲学文集》（9卷）、《楚辞源流选集》（5卷）、《中日甲午战争全史》（6卷）、《毛泽东评点的帝王大传》（16本）、《吉林省社会科学院学术文库》（6卷）等高档次、高品位的学术著作，在国内外学术界产生了较好的影响。就国外的学术著作而言，我社先后引进出版了《人文译丛》（60本）、《绿色经典文库》（16本）、《大美译丛》（8本）、《支点丛书》（10本）、《世界经济畅销书系》（10本）、《人类文明史图鉴》（24本）、《西方社会科学基础知识读本》（22本）、《美国思想史》、《西方建筑史》、《剑桥战争史》、《剑桥医学史》等在世界上较有影响的学术著作，受到了国内学术界的好评。从总体上说，图书的价值主要在“传承”和“传播”4个字上。“传承”是就历史纵向而言，图书要为后人传承人类创获的思想文化成果；“传播”是就历史横向而言，图书要向世人传播人类创获的思想文化知识。我社出版的学术类图书，虽然远远没有达到这个境界，但我们一直向着这个方向努力。

在我社引进出版的外国学术类图书中，最有影响的是何怀宏先生担

任总主编的《人文译丛》这套丛书。何先生是一位学术精深、工作认真、待人诚恳、诲人不倦的专家学者。为编好这套丛书，他亲自确定书目、遴选译者、审阅书稿，每一本书都包含了他的心血。功夫不负苦心人，经过 10 年的努力，到现在这套丛书一共出版了 60 本。一个地方人民出版社能够出版一套 60 本的外国学术著作丛书，实属不易。每当看到这套丛书时，我们总是对这套丛书的总主编何先生产生由衷的敬意。

为了更好地保护《人文译丛》这套品牌性图书，最近，我社调集 30 多名资深编辑，对这套丛书进行了重新出版。在重版过程中，我们主要做了以下三项工作。第一，将已经出版的《人文译丛》中的图书悉数收入，同时又从我社出版的外国学术著作中选出 20 本，加在《人文译丛》中，使《人文译丛》总量达到 80 本。第二，将收入《人文译丛》的 80 本图书，统一开本，统一纸张，统一版式，统一封面风格。第三，对 80 本图书进行重新编辑校对，对个别图书的有些文字或段落进行了处理。通过以上工作，使这套丛书更加完善了。

有人说：翻译出版一本外国学术著作，比自己撰写出版一本学术著作还要难。这话很有道理。由于我们水平有限，重版的《人文译丛》尚存在着以下三点不足。第一，有个别图书，从学科属性上讲，放在《人文译丛》中不甚合适，敬请广大读者原谅。第二，有些图书中的个别译文还不够准确，编校也不够到位，敬请广大读者指正。第三，有些图书中的思想观点，囿于历史局限，我们不能接受，敬请广大读者进行批判性的阅读。

重版《人文译丛》，对我社来说，既是一个巨大的工程，也是一项艰巨的工作。在三个多月的工作中，全体编辑、校对、照排和印制人员都付出了艰辛的劳动，令我感动不已。在此书即将付梓之际，我真有许多感谢的话要说，纸短情长，不尽一一。

胡维革

2010 年 9 月 28 日

于长春百汇街寓所

前 言

大多数人对奥地利心理学家弗洛伊德非常熟悉，而对阿德勒则比较陌生，其实阿德勒与弗洛伊德生活在同一个国家，同一个时代，他们是并驾齐驱的伟大学者。阿德勒在1895年获得维也纳大学医学博士学位后，先是做眼科和内科医生，后来转向精神病学，曾经追随弗洛伊德探讨神经症问题。

1900年前后，阿德勒的研究兴趣集中在精神病理学方面。1902年，他写了一篇分析弗洛伊德《梦的解析》的文章，此文在维也纳著名的杂志上一发表，立即引起了弗洛伊德的注意。他很欣赏这位年轻的医学博士对精神分析学的看法和理解的深度，就给阿德勒发了一封亲笔信，邀请阿德勒加入由他本人主持的“星期三精神分析协会”。于是阿德勒加入该协会，成了弗洛伊德的最早同事之一。阿德勒的加入使弗洛伊德很高兴，因为他的思想和见解大大深化了精神分析学的研究，阿德勒也随之声名鹊起。起初，弗洛伊德对阿德勒倍加赞赏，也非常信任，直到提议由他代替自己担任维也纳精神分析协会的主席，并负责该会会刊的编务。

1907年，阿德勒发表了一篇论文——《器官缺陷及其心理补偿的研究》，并获得了很大的声誉，当时弗洛伊德还认为阿德勒的观点是对精神分析学的一大贡献。但是，当阿德勒进一步发展自己的观点并认为补偿作用是理论的中心思想时，弗洛伊德便不能容忍了。因为弗洛伊德一直把阿德勒看做是自己的信徒和门生，他不能容忍心目中的弟子对他的学说有任何的怀疑和偏离，但是阿德勒从一开始就不认为自己是弗洛伊德

的弟子，而是这位大师的年轻同事。1911年，阿德勒公开地批评弗洛伊德学说的错误，由于弗洛伊德在理论上坚持自己的观点，阿德勒愤而辞职，率领他的几个追随者退出了维也纳精神分析协会，另组了“自由精神分析研究会”，并称自己的体系为个体心理学（individual psychology）。从那时起，阿德勒便致力于发展和完善他的“个体心理学”理论体系。到20世纪20年代，阿德勒已是声名远播的人物了。在1922年至1930年期间，他主持召开了五次国际个体心理学会议。1926年，阿德勒应邀访美；1927年，担任哥伦比亚大学教授；1932年出任纽约长岛医学院教授；1935年他决定在美国定居，1937年，他应聘赴欧洲讲学，但是由于过度劳累而心脏病突发，死于苏格兰阿伯登市的街道上。

写于1932年的《超越自卑》一书，就是这位个体心理学创始人阿尔弗雷德·阿德勒的代表作之一。在这部书中，阿德勒博士从个体心理学观点出发，用通俗生动的语言描写了自卑感形成的原因，它对个人行为的影响，以及个人是如何克服自卑感去争取优越感，从而获得成功的。阿德勒博士特别强调自卑感，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。

其实阿德勒本人就是超越自卑而获得成功的典型。他幼年时患驼背，行动极不方便，后来一场大病几乎夺去了他的生命。身体的羸弱，让他有一种不如别人的自卑感，那时他就立下目标，要成为一个医生，他要用这个生活目标去克服童年的苦恼和对死亡的恐惧，后来他真的成为医生，并在这个领域作出了巨大的贡献。

这本书不但是心理学研究人员、教育工作者以及为人父母者必读的经



典之作，对普通人来说，只要我们想克服自卑感，想在工作、学习、生活上获得成功，就需要仔细阅读，它可以让我们重新审视自己，引导我们在以后的人生旅途中能更好地把握自己，超越自卑，树立信心，取得成功。

译者

2006年9月6日



目 录

前 言	001
一、生活的意义	001
二、心灵和肉体	016
三、自卑感和优越感	032
四、人的早期记忆	048
五、梦	064
六、家庭的影响	083
七、学校的影响	108
八、青春期	126
九、犯罪及预防	136
十、职业	166
十一、人及其同伴	175
十二、爱情和婚姻	184

一、生活的意义

人类生活在“意义”的领域中。我们在生活中所体验到的，除了环境，更重要的是环境对人类的影响。即使面对环境中最单纯的事物，人类的体验也是以人类的目的来加以衡量的。“木头”是指“与人类有关系的木头”，“石头”是指“作为人类生活因素之一的石头”。如果有哪一个人想脱离意义的范畴来使自己生活于单纯的环境之中，那么他一定非常不幸：他将自绝于他人，他的行动对他自己或别人都不起丝毫作用，没有什么意义。我们一向感受到的，并不是客观现实本身，而是被我们解释过的，赋予了人类意义的现实。因此，我们有理由说：这些意义多多少少都是不完全的，甚至是不完全正确的。意义的领域可以说是充满了错误的领域。

倘若我们问一个人：“生活的意义是什么？”他很有可能回答不上来。通常，人们如果不是不愿意用这个问题来困扰自己，就是用老生常谈式的回答来敷衍它。然而，自从有了人类的历史，这个问题就已经存在了，在我们这个时代，青年们包括较老的人们亦是如此——常会爆发出这样的呼喊：“我们究竟是为什么而活？生活的意义又是什么？”不过，我们可以断言——只有在遭受失败的时候，他们才会发出这样的疑问。假使每件事情都平淡无奇，他们也没有遇到什么困难和阻碍，那么这个问题就不会被诉诸言词。每个人都只把这个问题和对它的回答表现在自己的行动之中。如果我们对一个人的话语充耳不闻，而只是观察他的行为，那么我们将会发现：他有个人人的“生活意义”，他的姿势、态度、动作、表



情、礼貌、野心、习惯、特征等等，都遵循这一意义而行。他的作风是这样表现的：他好像对某种生活的解释是深信不疑的，他的一举一动也都蕴藏着他对这个世界和他自己的看法。他似乎断言：“我就是这个样子，而宇宙就是那种形态。”这便是他赋予自己的意义以及他赋予生命的意义。

因人而异的生命意义是很多的，可以说是多得不胜枚举。而且，我们说过，每一种意义可能或多或少都含有错误的成分在里头。没有人能够拥有绝对正确的生命意义，而我们也可以这样说：只要是被人们应用的生命意义，也不会是绝对错误的。所有的意义都在这两个极端之间变化。然而，在这些变化里，我们却可以把这些不同的回答分出高下：它们有些很美妙，有些很糟糕，有些错得多，有些错得少。我们还可以发现：较好的意义都具有那些共同的特质，而较差的意义又都缺少那些东西。如此这般，我们就能得到一种科学的“生命意义”。它是真正意义的共同尺度，也是能使我们应付与人类有关的现实“意义”的。在此，我们必须牢牢记住：“真实”就是指对人类的真实，是对人类目标和计划的真实。除此之外，别无真理。假如还有其他什么真理存在，那它与我们也无关，既然我们无法知道它，那它也必然是没有意义的。

每个人都有三条重要的联系，这些联系他必须随时谨记于心。它们构成了他的现实，他所面临的问题也都是由这些联系所造成的。这些不停地缠绕着他的问题，使他必须不断地作出回答，而他的回答就能表现出他对生命意义的个人观念。

这些联系之一是：我们居住在地球这个贫瘠的星球上，是无处可逃的。我们必须在这个限制之下，借我们居住的这个星球供给我们的资源来生活。我们还必须发展我们的身体和心灵，以保证人类的未来得以延续。这个问题是每一个人都必须回答的问题，无人能够逃避它的挑战。无论我们做出什么样的事情，我们的行为全都是我们对人类生活情境的解答：它们表现出在我们的心目中哪些事情被认为是必要的，合适的，可能的，有价值的。这些解答又都被“我们属于人类”以及“人类居住



在这一地球之上”等事实所限制。

当我们考虑到人类肉体的脆弱性以及我们所居住的环境的不安全性时，我们能够看出：为了我们自己的生命，为了全体人类的幸福，我们必须拿出毅力来确定我们的答案，以使人们眼光远大而前后一致。这就如同我们面对一个数学问题，我们必须尽力寻求它的解答。在这个过程中我们不能单凭猜测，也不能心存侥幸，我们必须用尽我们力所能及的各种方法，坚定地从事此事。虽然我们也许不能找到绝对完美的永恒答案，然而，我们却必须动用我们的所有才能，来发现近似的答案。我们还必须不停地奋斗，以期找到更为完美的解答，这个解答必须针对“我们被束缚于地球这个贫瘠的星球之上”这件事实，以及我们居住的环境所带给我们的各种利益和灾害。

现在，我们来讨论第二种联系。我们并不是人类种族的唯一成员。我们活着，必然要和四周的其他人发生关联。由于个人的脆弱性和种种的限制，使得个体的他无法单独地实现自己的目标。如果这个世界只有他孤零零地一个人活着，并且想只凭自己的力量来应付自己的问题，那他必然会走向灭亡。当他无法保持自己的生命时，人类的生命也将无法延续下去。个体的他必须和他人发生联系，这种联系是因为他的脆弱、无能和所受的限制而造成的。为了自己的幸福，为了人类的幸福和利益，个人所采取的最重要步骤就是和他人发生联系。因此，每一种对生活问题的解答都必须把这种联系考虑在内：它们必须虑及“我们生活在和他人的联系之中，假使我们变得孤独，我们必将灭亡”这个事实。我们最大的问题和目标就是：在我们居住的这个贫瘠的星球上，和我们的同类合作，以延续我们的生命和人类的命脉。如果我们要生存下去，我们的情绪就必须和这个问题与目标相协调。

我们还被另一种联系束缚着。人类存在着两种性别，个人的生命和团体共同生命的保存都必须考虑到这个事实。爱情和婚姻即属于这种联系。每一个男人或女人对这个问题都不能避而不答。人类面对这个问题时的所有行动，就是他的答案。人们可以用诸多不同的方式来解决这个

问题，他们的举动即表现出：他们认可的为他们解决这个问题的最佳方法。

这三条重要的联系构成了三种问题：怎样谋求一种职业，以使我们在地球的天然限制之下得以生存；怎样在我们的同类中获取地位，以使我们能互助合作并分享合作的利益；怎样调整我们自身，以适应“人类存在有两种性别”和“人类的延续和扩展，有赖于我们的爱情生活”等事实。

个体心理学 (individual psychology) 发现，生活中的每一个问题几乎都可以归到：职业、社会和性这三个主要问题之下。而每个人对这三个问题作反应时，都明明白白地表现出他对生活意义的理解和最深层的感受。例如，假定有一个人，他的爱情生活很不美满，他对职业也不尽心尽力，他的朋友又特别少，他还发现：和同伴接触是件痛苦的事。那么，由他生活中所受到的这些约束和限制，我们能够断言，他一定会有这样的感觉：“活下去”是件艰苦而危险的事，生活中的机会太少而挫折太多。他的活动范围的狭窄，可以从他对生活的判断来加以了解：“生活的意义是——保护自己以免受到伤害，把自己紧紧围裹起来，避免别人接触。”与此相反，假定有一个人，他爱情生活的各方面都非常完美，他努力工作取得了巨大的成就，他的朋友又很多，他是一个交游广大而成果丰硕的人。那么我们也能断言，这样的人必然会感到：生活是件富于创造性的历程，它给自己提供了许多机会，却没有克服不了的困难。“生活的意义是——对同伴发生兴趣，作为团体的一分子，并对人类幸福贡献出自己的一份力量。”从他对生活的这个断语中，我们可以了解他应付生活中各种问题的勇气和胆略。

我们在这里可以看出：各种错误“生活意义”的共同尺度，和各种正确“生活意义”的共同尺度。所有失败者——各种精神病患者、罪犯、酗酒滋事者、问题少年、自杀者、堕落者、娼妓——他们之所以失败，就是因为他们缺乏从属感和社会兴趣。在处理职业、友谊和性等等这些问题时，他们都不相信可以用合作的方式来解决。他们赋予生活的意义，

是一种属于个人的意义：他们认为，没有哪个人能从完成其目标中获得利益，他们的兴趣只停留在自己身上。他们争取的目标也只是一种虚假的个人优越感，他们的成功也只有对他们自身才有意义。谋杀者在手握一瓶毒药时，可能会体验到一种权力之感，但是，很明显，他的这个举动只能一时使自己相信自己是重要的，对别人而言，拥有一瓶毒药丝毫不能抬高他的身价。实质上，属于私人的意义是完全没有意义的，意义只有在与他人交往时，才有存在的可能。只对某个人意味某些事情的一个字，实在是毫无意义的。我们的目标和行动也是如此，它们的唯一意义，就是它们对别人的意义。每个努力想使自己变得重要的人，如果他不能体会并认识到：人类的重要性是依他们对别人生活所作的贡献而定的，那么他必定会走上错误的道路。

我曾听到过一则奇闻，是关于一个小宗教团体领袖的轶事。有一天，某个小宗教团体的领袖召集了她的教友，告诉他们：在下一个星期三，世界末日就要降临了。她的教友们在震惊之余，变卖了自己所有的财产，放弃了俗世的杂念，惶恐地等待着这场巨大灾难的到来。结果，星期三没有一丝异象，平平常常地过去了。星期四，教友召集了一群人，向她兴师问罪：

“看看我们艰难的处境吧！”他们说，“听信了你的预言，我们放弃了所有的保障。我们把你的预言告知我们遇到的每一个人。当他们讥笑我们的时候，我们还信心十足地说：我们是从最绝对的权威的地方听到这个消息的，这个消息不容置疑。现在星期三已经过去了，这个世界怎么依然是完整无恙的呢？”

“可是，”这位女先知辩解道，“我的星期三并不是你们的星期三呀！”

就这样，她用属于她私人的意义来逃避别人的攻击。属于私人的意义实在是经不起考验的。

所有真正“生活意义”的标志是：它们都是共同的意义——它们是别人能够分享的意义，也是能被别人认定为有效的意义。优良的方法能

够解决生活问题，这样的方法必然也可以为别人解决类似的问题：因为我们从中可以看出如何运用成功的方式来应付共同的问题。即便是天才，也只能用其至高无上的效用来定义，因为只有当一个人的生命被他人认定为对别人非常重要的时候，他们才会称他为天才。表现在这种生活中的意义必然是：“生活意指——对团体贡献力量。”我们在这里谈的不是职业动机。我们不管职业，而只注意成就。在应付人类生活中的问题时，能够获得成功的人，他的行为的方式显得好像已经明确了，生活的意义在于对别人发生兴趣以及互助合作。这样的人所做的每件事似乎都被他同类的喜好所指引，当他遇到困难时，他会采用不和别人利益发生冲突的方法来加以克服。

对大多数人来说，这很可能是一种比较新的观点，他们可能会怀疑，我们赋予生活的意义是否真的应该是：奉献，对别人发生兴趣和互助合作。他们或许会问：“对于自己，我们又该做些什么呢？如果一个人总是考虑别人，总是为别人的利益而奉献自己，他怎么能不感到痛苦？假如一个人想要适当地发展自己，他至少也应该为自己设想一下吧？难道我们中没有人应该学习怎样保护我们自身的利益，或者强化我们自身的人格么？”我相信这种观点是大错特错的，因为它提出的问题只是虚假的问题而已。倘若一个人在他赋予生活的意义里，希望能对别人有所贡献，而且他的情绪也都指向了这个目标，那么他自然会把自己塑造成最有贡献的理想形态。为了他的目标他会调整自己，并训练自己以适应他的社会感觉，他从这些练习中也会获得种种技巧。一个人一旦认清目标，学习就会随之而来。慢慢地，他会开始充实自己以解决这三种生活问题，并发展自己的能力。让我们以爱情与婚姻为例——如果我们深爱着自己的伴侣，如果我们致力于充裕我们爱侣的生活，我们理所当然地会竭尽所能地展现出自己的才华。如果我们没有奉献的目标，而只想凭空发展人格，那只能是装腔作势，徒然使自己更烦心而已。

此外，还有一点足以确证——奉献乃是生活的真正意义。今天，假如我们检视我们祖先保留下来的遗物，我们将会看到什么？祖先留下的那

