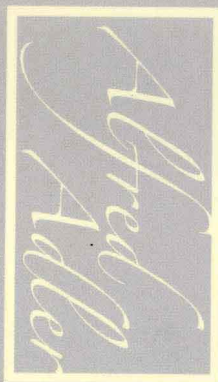


人文经典文库

人本主义心理学的先驱、现代自我心理学之父告诉我们：自卑感并不是变态的象征，而是个人在追求优越地位时正常的发展过程；人类的行为都是出于自卑感及对自卑感的克服与超越；促使人类作出种种行为的，是人类对未来的期望，而不是其过去的经验。



Adele Tizrenge

阿德勒谈人格

Adele Tizrenge

阿德勒的个体心理学理论，让我们了解了人生的许多问题，让我们思考“什么是生命的意义”。这是一个社会问题，是一个跟全体人类相联结的感觉，他告诉我们：“生命遭遇最大的困难，以及造成他人最大的伤害的，是那些对人类没有兴趣的个体，就是这类个体导致了人类所有的失败。”

阿德勒/著 丹明子/主编

中国工人出版社

Adele Tianränge



阿德勒谈人格

Adele Tianränge

阿德勒的个体心理学理论，让我们了解了人生的许多问题，让我们思考“什么是生命的意义”。这是一个社会问题，是一个跟全体人类相联结的感觉，他告诉我们：“生命遭遇最大的困难，以及造成他人最大的伤害的，是那些对人类没有兴趣的个体，就是这类个体导致了人类所有的失败。”

图书在版编目 (CIP) 数据

阿德勒谈人格/丹明子主编. —北京: 中国工人出版社, 2010. 12
(人文经典文库)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4890 - 5

I. ①阿… II. ①丹… III. ①人格—通俗读物 IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 251246 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室) 82075964 (职业教育编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

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

开 本: 700 毫米×1000 毫米 1/16

字 数: 130 千

印 张: 12.25

定 价: 22.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

在一般人的眼中，哲学是高高在上、远离大众、远离社会生活的，这是不正常的。造成这种不正常的原因有许多，既有人们的误解，认为哲学思想过于艰深；也有从事哲学工作的人把哲学本身哲学化了。不错，在现代社会中，哲学像其他专业学科一样，也是一门学科，需要专门的人才去研究。但是，哲学与其他专业学科又有所不同，它与我们每个人的生活密切相关，因为哲学乃是广义的人生哲学。

我们经常说“哲学是世界观”，其实也可以说哲学是人生观——广义的人生观。人生观或人生哲学看起来涉及的范围好像比较小，只与人有关，甚至仅仅与我个人有关，但实际上我们每个人都与世界相关，我们对世界的看法归根结底会影响我们对人生的看法。而且更进一步说，我们之所以要认识世界，其最终目的还是为了认识人生。哲学家帕斯卡尔曾有一句名言：“对于人没有什么比他自己的状态更为重要的了。”这也许可以说是哲学智慧关照人生，与人生关照自我具有内在于同一性的又一证明。因而对人生进行哲学思考，首先必须对自我的人生存在进行哲学思考，于是，我们把人生哲学的宗旨指向自我的生



Alfred
Adler
阿德勒谈人格
Adeletanreng

存与发展的现实境遇。如果我们不满足于仅仅是生活着，那么，我们就必须学会思考人生。正如世上没有两片相同的树叶那样，世界上也不存在两个完全相同的自我。所以，每一个自我在展开自己人生历程的过程中无疑会显示其不同的个性风采。这似乎是对哲学思考所要求的普遍性原则的一个否定。但哲学的理性与智慧却可以舍弃这其中的个性而抽取其共性的东西进行思考，这其中一个基本的结论就是，我们可以从逻辑上把自我人生作“认识自我—实现自我—超越自我”这样一个三阶段的划分，而哲学对人生问题的思考则贯穿于其中。

我们每个人都有人生，因而都有对人生的看法和态度，但是不一定都有理论化的人生观。人生观是经过理论提炼和升华了的人生态度，而一般的人生态度是本能的、经验的，不成体系的。与一般的人生态度相比，人生观具有全面、系统、高超、透彻、自觉等特点。我们有时候说某人说的话富于“哲理”或“人生哲理”，意思就是说他们的话深刻、透彻并且具有概括性和启发性。因为人生观不是从某个人的角度看人生，而是从古往今来的历史中（时间）和国家、社会、世界乃至宇宙（空间）中自觉地理解人生。

人生哲学的问题很多，主要有：

1. 哲学与人生有什么关系？
2. 人生的意义问题。（人生有意义吗？人生为什么需要意义？）
3. 自由与必然的关系问题。（人生究竟是由命运决定，还是

由自己决定?)

4. 如果人是自由的，对我们每个人来说意味着什么？
5. 假如明天不再来临，你将如何度过今天？（人终有一死，很可能只此一生。我们有必要在此背景下思考人生的意义）
6. 苏格拉底的座右铭：认识你自己。我们如何认识自己？
7. 人生有不同的境界，我们如何提升我们的境界？
8. 人生的最高境界是“人生无悔”。如何能够“人生无悔”？

人生有没有意义？如果这是从普遍一般的角度说“人”有没有意义，那我会说人生没有意义。但也正因为如此，人生需要有意义。人需要意义才能像人一样活着而不是本能地活着。所以说哲学与人生归根结底说的就是人生哲学的问题。人们往往把人生哲学看做是道德说教，居高临下说应该如何如何，这是不对的，哲学没有这个权利。但是我们其实也有误解人生哲学的地方，因为我们也总是想问出人生的意义究竟是什么，心中所想的是存在着永恒的意义和价值。希望人们打破对哲学的成见以及哲学自己的成见，把哲学看做是对人生永恒的探索而不是说教。

本丛书收集了叔本华、弗洛伊德以及笛卡儿等外国哲学大师，原作中对人生的精辟见解，基本表明了他对人生哲学的主要思想和看法，帮助我们更好地了解哲学和人生的关系，以及人生哲学对我们一生的重要意义，使我们能更清晰地看待人生、更明确自己的人生态度，最终走向人生成功的顶峰！

阿德勒这个人

阿德勒于 1870 年出生于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。他在弟兄中排行第二，长相既矮又丑，幼年时患软骨病，身体活动不便。他四岁才会走路，又患佝偻病，无法进行体育活动。在身体健康的哥哥面前他总感到自惭形秽，觉得自己又小又丑，样样不如别人。他还被汽车轧伤过两次。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。然而，几天后病情却意外地好转。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。进学校读书以后，开始时他的成绩很差，以至老师觉得他明显不具备从事其他工作的能力，因而向他的父母建议及早训练他做个鞋匠才是明智之举。

1895 年，阿德勒获得维也纳大学医学学位，成为眼科和内科医生。1900 年，弗洛伊德的《释梦》出版后，他读到了此书，并对其深有好感。他认为此书对于了解人性有很大的贡献。于



Alfred
Adler
阿德勒谈人格

是他在维也纳一本著名的刊物上著文，为弗洛伊德的观点做辩护。或许正是这一缘故，当1902年弗洛伊德着手建立小组织——“星期三心理学会”后不久，阿德勒就被邀请加入，成为弗洛伊德最早的同事之一。鉴于阿德勒在这个小群体中智力最为出众，弗洛伊德对阿德勒倍加赞誉，也非常信任。1910年，在弗洛伊德的推荐下，他成为维也纳精神分析协会第一任主席，并负责该协会会刊的编务。

但是，两人之间的关系其实从一开始就潜伏着有朝一日会裂隙的危机。阿德勒从一开始就不是弗洛伊德的忠实信徒，两人之间也从未建立亲密的个人关系。正如著名心理学史家墨菲所指出的那样，阿德勒显然一开始就认为自己是弗洛伊德这位大师的年轻同事而不是弟子，而弗洛伊德则把阿德勒看做自己的信徒和门生，他不能容忍他心目中的弟子对他的学说有任何的怀疑和偏离。1907年，阿德勒发表了一篇论述由身体缺陷引起的自卑感及其补偿作用的论文并获得了很大的声誉，此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。两人在理论方面的分歧越来越大。1911年，阿德勒连续发表三篇文章，阐述他对精神分析性倾向的反对。两人的矛盾激化，最后阿德勒辞去协会主席之职，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”。鉴于“精神分析”一词已为弗洛伊德使用了，1912年，他又把组织的名字改为“个体心理学学会”。

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。

“一战”期间，阿德勒曾在奥国军队当军医。以后，他又曾在维也纳的教育机构中从事儿童辅导工作。到20年代，阿德勒已是声名远播的人物了。1926年，阿德勒应邀访美，并受到了热烈的欢迎；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；1934年他决定在美国定居；1937年，他应聘赴欧洲讲学，由于过度劳累心脏病突发而死在苏格兰阿伯登市的街道上。

阿德勒一生写了许多著作和文章，其中大部分是对非专业人员的公开演讲。他的理论，在《美国个体心理学杂志》上发表，并通过美国个体心理学协会继续得到促进和发展。“思想是从生活中孕育出来的。”这句话并不一定适用于所有人，但用在阿德勒身上却是极其贴切的。我们透过他的生平可以明了他的几乎所有重要观点之来源。兹举几例。如：他在身体上的缺陷，使他日后观点中非常重视器官缺陷的研究。其写于1907年的主要著作之一《器官缺陷及其心理补偿》就是对此的探讨。在后来的著作中他也不时回到这一主题。

如：在与哥哥的对比中，哥哥身体健康又受父亲宠爱，因此他深感自卑。在以后的生活中，超越自卑以及与哥哥、同伴的竞争成了他生活中的重要内容。这也使得他在日后提出自我与超越的主题，并把追求卓越与成就作为人类活动的基本需要。可以说，自卑与超越的理论是他自己个性发展的真实写照。他



本人正是通过自卑感补偿而获得巨大进步的人。

又如：当他5岁时从死神手中逃脱后，他决定日后成为一名医生。这一生活目标的确立对他具有重要影响。他说：“我确定了一个生活目标，借此理想而结束了对死亡的恐惧。”由此他明白了生活目的的重要性。

再如：从他童年的合群上，也不难明白他日后提出社会兴趣之概念的合理性。另外，他对排行学的兴趣与观点也与他的成长背景有着密切关系。

可以说，他的早期经历确实深刻地影响了他日后的观点。他在心理学上的许多观点，都可以从他童年时代的这些记忆中找到某些蛛丝马迹。正因此，阿德勒虽然在后来抛弃了弗洛伊德的许多重要观点，但他却坚持了早期经历对人之重要性的观点，相信早期经验对个体性格甚至一生都具有重大影响。他个人的努力与成功也使他坚信个体虽受环境之影响，但个体并非是完全被动的，个体在任何时候都具有重新作出自己选择的能力。

阿德勒的观点对后来心理学的发展影响颇大。许多著名心理学家如阿尔伯特·勒温、马斯洛都对他与他的观点表示了好感。1970年，马斯洛曾说：“在我看来，阿德勒一年比一年显得正确。随着事实的积累，这些事实对他关于人的形象的看法给以越来越强有力的支持。”事实上，阿德勒被认为是人本主义心理学的先驱者之一。

目 录

前言	(1)
阿德勒这个人	(1)
一、自卑与生活	(1)
1. 生活方式 / 1	
① 生活的正常方式 / 3	
② 校正生活 / 8	
2. 早期的行动路线 / 11	
① 回忆的方式 / 13	
② 被纵容与被憎恨的 / 16	
二、自卑与超越	(20)
1. 生活的意义 / 20	
① 人类的维系 / 22	
② 与别人共同分享 / 25	
③ 奉献 / 27	
④ 童年的经验 / 30	
2. 灵与肉 / 39	
① 心与身的互动 / 39	
② 感情的力量 / 43	
③ 身体的缺陷 / 48	
④ 情绪的不同表现 / 53	



- 3. 自卑感和优越感 / 60
 - ① 自卑情结 / 63
 - ② 个人独有的优越 / 68
- 4. 职业问题 / 79
 - ① 孩子最初的志愿 / 82
 - ② 天才与兴趣培养 / 85

三、人性的理解 (90)

- 1. 灵魂 / 90
 - ① 心理生命 / 91
 - ② 目标透视 / 93
 - ③ 群体生活的需要 / 98
 - ④ 安全与适应 / 100
- 2. 社会 / 103
 - ① 儿童的成长 / 103
 - ② 爱的匮乏与过分 / 107
 - ③ 人的社会性存在 / 110
- 3. 情感和情绪 / 114
 - ① 疏离性表现 / 115
 - ② 亲和性表现 / 122

四、人类面临的挑战 (125)

- 1. 自我与世界 / 125
- 2. 人生问题和任务 / 133
- 3. 身体的奋斗 / 151
- 4. 追求优越 / 162
- 5. 失败类型 / 169

五、名言录 (181)

一、自卑与生活

1. 生活方式

我们会看到一株长在狭谷里的松树跟一株长在高山顶上的松树不一样。它们都是同一种树——松树，但是它们有两种生活方式。长在高山顶上的方式与长在狭谷里的方式不一样。松树的生活方式是表达它自己，并在一个环境中塑造它自己的个性。当我们看到它长在一个与我们所期望的不同的环境背景时，我们就认出它的方式，因为这样一来，我们体认到每一株树都具有一种生活方式，并且不只是对环境的机械式反应。

人类的情形亦然。我们的工作就是要分析不同的人与所在的不同环境、背景下的真正关系，正如心灵随着环境的转换而变化一般。如果一个人处于一个有利的情境之下，我们便不能够清楚地看到他的生活方式。而在一个新的情境之下，特别是当他面对困难时，他的生活方式就显得清清楚楚。一个受过训练的心理学家可以了解一个处于有利情境中的人的生活方式，



Alfred
Adler
阿德勒谈人格
Adeletanreng

但是当这个人处于不利或有困难的情境时，我们每个人都都可以了解了。现在，生活——比一场游戏更丰富的东西，并不缺乏困难——总是有许多情境，当人遭遇到困难时，我们就可以研究他，并找出他不同的一举一动及特殊的特性。如我们前面所说的，生活的方式是一个整体，因为它是从早期生命的困难和争取目标中成长出来的。

但是我们对将来比对过去感兴趣多了。为了要了解一个人的将来，我们必须了解他的生活方式。即使我们了解了本能、刺激、欲望等等，也无法预知会发生什么。一些心理学家确实试图借着注意某些本能、印象或创伤来得到结论，但是都找不到较精确的测验结果，因为所有这些元素都预示着一一种持续的生活方式。因此，不管什么东西刺激了我们，刺激只解放或固定了一种生活方式。

生活方式的各种见解如何与我们前面所说明的一切发生关系呢？我们已经看到具有羸弱器官的人——因为他们面对困难并感到不安全——感到痛楚或具有自卑情结。但是既然人们不可能长期忍受，自卑感就如我们所看到的，刺激他们去采取行动。这样的结果造成一个人产生目标。现在，个体心理学早已称这种朝向目标的持续行动为生命的计划。但是因为这个名称在学生当中有时候会引起误会，所以现在特称为“生活方式”。

因为个人具有生活方式，有时候只靠着与他谈话并让他回答问题，就能够预知他的将来，就好像观看一出戏剧的最后一幕，一切神秘性都解决了。因为我们知道生命的阶段、困难和

问题，我们可以以这个方式来预知。因此，从一些事实的经验和知识，我们可以知道一个经常与别人隔绝的、寻求支持的、被纵容的、迟疑的小孩，将会发生什么事。

在一个人的目标是要别人支持的情况下，会发生什么？他会迟疑不决，止步不动或逃避生活问题的解决。我们知道他会如何迟疑不决，止步不动或逃避，因为我们看过这种情形已经有一千次了。我们知道他希望被纵容。他希望远离生活的大问题，他老是做些没有用的事，不愿去争取有用的事物，他缺乏社会兴趣，结果，他发展成为一个问题小孩，一个神经症者，一个罪犯或自杀者——这是最后的逃避。这些事情，我们现在比从前了解得更清楚了。

举例来说，我们体认到要寻找一个人的生活方式，可以利用生活的正常方式作为测量的基础。我们利用能够适应社会的人作为标准、规范，并依照规范衡量各种人的不同情况。

① 生活的正常方式

在这点上，显示我们决定生活的正常方式，并且在此基础上了解错误和个别性是有助益的。但是在讨论之前，我们应该提出我们这样的研究并不算“类型”。我们不考虑人类“类型”，因为每一个人都有个别的生活方式。正如我们不能发现两片叶子完全一样，我们也不能发现两个人绝对相同。自然是如此的丰富，而刺激、本能和错误的可能性是如此之多，两个人绝对相同是不可能的。因此之故，如果我们说到类型，那只是作为



Alfred
Adler
阿德勒谈人格
Adeletanrenge

智慧上的发明，以更了解个人的相似性。如果我们阐述智慧上的分门别类，并研究其特殊性，我们就可以评定得更佳。然而，这样做的时候，并不一直都使用同样的分类法；我们使用更能够找出特殊相似性的分类法。如果有人喜欢认真地分门别类，一旦他们把一个人放进一个鸽洞里时，他就只会被归类为鸽子了。

举出一个例子会使我们的论点更为清楚。譬如说，当我们说到一个无法适应社会的人时，我们总会指认他就是属于那些过着荒漠生活，没有任何社会兴趣的人。这是分别个人的一种方法，或者这是最重要的方法。但是让我们看看完全注重视觉事物的人，虽然他的兴趣是有限制的，这种人与完全集中兴趣在口欲满足的人大大不同。但是这两种人都可能无法适应社会，并且发现他们很难与伙伴们建立关系。如果我们没有体认到类型只是方便的抽象事物时，借用类型来分门别类可能成为混淆不清的来源。

现在让我们回到正常人身上，他们是我们衡量各种不同类型人物的标准。正常人生活在社会中，其生活方式非常能够适应社会，不管他要或不要，社会从他的工作中都能得到某些利益。同时，从心理学观点看来，他有足够的能力和勇气来应付问题和困难，当这些事物临头的时候。患心理症的人则缺少这些特质：他们既无法适应社会，在心理上亦无法调适每日的生活与工作。

为了说明，我们可以举一个三十岁的男人来做例子，他总

是在最后关头逃避问题的解决。他有一个朋友，但是他老是怀疑他，结果这项友谊永远无法进展。在这种情况下友谊不能成长，因为另外一个人会在他们的关系中感到紧张。我们已经可以看出，这个人根本就没有一个真正的朋友。他没有足够的兴趣，也无法适应社会来结交朋友。事实上，他不喜欢交际，并且在众人面前总是沉默不语。他解释道：在众人中，他没有什么感想，因此他没话可说。

不只这样，这个男人很害臊。当他说话的时候，他的皮肤就变成刺眼的粉红色。当他能够克服他的害臊时，他会讲得很好。他真正需要的是在这个方向上得到帮助，而不是受人指责。当然啦，当他处于害臊状态之下的时候，他的外表不太好看，他的邻人也不太喜欢他，他也感觉到这样，结果，他不喜欢谈话的程度更增加了。我们可以说他的生活方式是当他接近别人时，他只关注自己。

除了社会生活和与朋友相处的艺术以外，就是职业问题。现在，我们的病人害怕他在职业上会失败，所以他日夜读书。他工作过度，过度约束自己；由于他过分约束自己，他就更无法解决他职业上的问题。

如果我们把我们的病人拿来和他生活的第一和第二种问题比较，我们会看到他总是处于一种紧张的状态之中。这是他有巨大自卑感的征象。他低估了他自己，并把别人和新情境看成对他不友好。他仿佛处在一个敌国当中。我们现在有足够的资料来描述这个人的生活方式。