

## 出版说明

《作家参考丛书》是应我们的作家和广大文学爱好者的要求，将它作为透视世界思潮和文学潮流的一个窗口，而为您推出的一个系列。

《作家参考丛书》将不定期推出世界上各种流派有代表性的哲学著作、各个国家和地区的优秀文学作品以及有着广泛影响的畅销书。书中的观点并不尽是我们同意的，但它有利于让读者了解书的原貌，管窥各种艺术态势和文学发展的大趋势，从参阅中寻求适当的借鉴。

**作家出版社**

**自卑与超越** [奥]A·阿德勒 著 黄光国 译

---

作 家 出 版 社 出 版  
新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行  
北 京 印 刷 二 厂 印 刷

---

开本：787×1092 1/32 印张：7.75 插页：2 字数：164千

1986年 9月北京第1版 1987年1月北京第3次印刷

印数：131,001—211,000册

---

统一书号：10248·0102

定价：1.60元

## 目 录

译序 .....	1
一 生活的意义 .....	7
二 心灵与肉体 .....	25
三 自卑感和优越感 .....	45
四 早期的记忆 .....	64
五 梦 .....	83
六 家庭的影响 .....	105
七 学校的影响 .....	134
八 青春期 .....	155
九 犯罪及其预防 .....	167
十 职业 .....	202
十一 人及其同伴 .....	213
十二 爱情与婚姻 .....	223

## 译 序

思想是从生活之中孕育出来的。在阅读一本书之前，如果能够先了解作者的生平，那么对了解作者的特殊见解，必然有很大的帮助。

A. 阿德勒(Alfred Adler) 一八七〇年出生于维也纳郊外一个米谷商人的家庭中，排行第二。他的家庭富裕，全家都热爱音乐，但是他却认为他的童年生活并不快乐。不快乐的原因来自他的哥哥，他觉得自己不管怎么努力都无法赶上哥哥的成就。他的哥哥是母亲的宠儿，他的父亲却比较宠爱他。他自小患有驼背，行动不便，因此，他哥哥的蹦跳活跃使他自形惭愧，而觉得自己又小又丑，事事都比不上他的哥哥。尽管如此，他却是个友善而又随和的孩子。五岁那年，他患了一场几乎使他致命的病，痊愈之后，他便决心要当医师。以后，他说他自己的生活动目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧，他的许多心理学上的观点都可以从他童年时代的记忆中，寻出其蛛丝马迹。

后来，他进了维也纳大学。一八九五年得到了医药学位。两年后，他和来自俄国的留学生蒂诺菲佳娃娜(Raissa Tinofejewna)结了婚。她是个飞扬跋扈、能言善道的女性，

最关心她祖国的社会改革。她的特立独行和阿德勒所处阶级的保守风气并不十分协和，阿德勒在他的回忆录里说：男女平等这件事，说比做容易得多。由此可见，他们的婚姻最初可能有些小磨擦，不过后来两人倒也能相敬如宾，白首偕老。

他在维也纳居住的期间，也象维也纳人一样，经常到咖啡馆和朋友及学生们一起饮酒作乐，谈天说笑。他友善谦和，不拘小节，因此和三教九流的人都交上了朋友。

阿德勒曾经熟读弗洛伊德所著的《梦的解析》一书，他认为它对于了解人性有莫大的贡献。有一度，他曾在维也纳一本著名的刊物上，写文章辩护弗洛伊德的观点，结果弗氏写信给他，邀他加入弗氏所主持的讨论会——有人因此而认为阿德勒是弗氏的学生，其实大谬不然，他们是并驾齐驱，等量齐观的。虽然他的观点和弗氏迥然不同，但是，他仍然在一九〇二年加入了弗氏的集团。此后，他即成为此一集团的领导人之一，饱受弗氏的赞誉，并继承弗氏之后，成为维也纳心理分析学会 (Vienna Psychoanalytic Society) 的主席，及心理分析学刊 (Zentralblatt für Psychoanalyse) 的编辑。

一九〇七年，阿德勒发表了有关由身体缺陷引起的自卑感及其补偿的论文，而使其声名大噪。他认为：由身体缺陷或其他原因所引起的自卑，不仅能摧毁一个人，使人自甘堕落或发生精神病，在另一方面，它还能使人发奋图强，力求振作，以补偿自己的弱点。例如古代希腊的戴蒙斯赛因斯 (Demosthenes) 原先患有口吃，经过数年苦练竟成为名演说家。美国的罗斯福总统，患有小儿麻痹症，其奋斗事迹，

更是家喻户晓之事。有时候，一方面的缺陷也会使人在另一方面求取补偿，例如尼采身体羸弱，可是他却弃剑就笔，写下不朽的权力哲学。诸如此类的例子，在历史上或文学上真是多得不胜枚举。

早先，弗洛伊德已经主张：补偿作用是由于要弥补性的发展失调所引起的缺憾。受了弗氏的影响，阿德勒遂提出男性钦羨(masculine protest)的概念，认为不论男性或女性都有一种要求强壮有力的愿望，以补偿自己不够男性化之感。

以后，阿德勒更体会到：不管有无器官上的缺陷，儿童的自卑感总是一种普遍存在的事实；因为他们身体弱小，必须仰赖成人生活，而且一举一动都受成人控制之故。当儿童们利用这种自卑感作为逃避他们能够做的事情的借口时，他们便会发展出神经病的倾向。如果这种自卑感在以后的生活中继续存在下去，它便会构成“自卑情结”。因此，自卑感并不是变态的象征，而是个人在追求优越地位时，一种正常的发展过程。

此时，弗洛伊德将阿德勒的观点认为是对自我心理学(ego psychology)的一大贡献，可是却觉得它未谈及本我(id)和超我(superego)等部分，而且所谓的补偿作用也只是自我的一种功能而已。这时候，阿德勒的观点尚未自成一个独立的系统，然而，当阿德勒主张补偿作用是其中心思想时，两人便势同水火了。

起初，两人还彼此容忍对方，可是当弗氏要求阿德勒登在其学刊上的文章要先受杨格(Jung)的检查时，他们便正式闹翻了。弗氏致书给心理分析学刊发行人：要把他学刊封

底里阿德勒的名字除掉，否则就把弗氏自己的名字去掉！维也纳心理分析学会为了阿德勒的观点曾经开了许多次会，由于弗洛伊德和其他许多人都坚持阿德勒的观点无法见容于心理分析学派，阿德勒便率领他的一群跟随者退出心理分析学会，而另组“自由心理分析研究学会”（Society for Free Psychoanalytic Research），并自称其研究为“个体心理学”（Individual Psychology）。

在和弗洛伊德决裂之后，阿德勒便摒弃了佛氏泛性论的心理分析观点，他讥之为对性的迷信，并以社会的概念来解释男性钦羡。他并不否认潜意识动机的实在性，但是他却比弗氏更重视自我的功能。他也不否认梦的解释有其重要性，不过他却认为梦是解决个人问题的一种方法，而不象弗氏那样，事事都以性来解释。例如奥狄帕斯情结的发生，他也认为只是被宠坏孩子对母亲的依赖而已。当然，性欲是存在的，不过它和饥饿或口渴一样，这种生物学上的因素只有在追求优越地位时，才能进入心理学的领域。

一九一一年有一位德国哲学家怀亨格（Hans Vaihinger）出版了一本书，叫做《‘虚假’的心理学》（The Psychology of “As If”），它对阿德勒的思想立刻产生了重大的影响。怀亨格主张：人类都是凭借一些在现实上不存在的虚假目标而生活着的。我们认为宇宙是一个井井有条的实体，并以此种虚假的观念为基础，作出种种行为，其实宇宙是紊乱不堪的。我们造出了虚假的上帝，并且装模作样，仿佛他是真有其人一般，其实那里有什么客观存在的神？尽管这些东西在经验上都是虚假的，我们却不怀疑其真实性；我们的思想和行为也都深受其影响。阿德勒把这种概念引用到心理

学上，尤其是因果关系的问题。弗氏把因果关系当做是心理学的一项基本定律，他强调儿童时期的经验对人格有决定性的影响，但是阿德勒却在怀亨格的概念中看到足以打倒弗氏观点之物。他认为：促使人类作出种种行为的，是人类对未来的期望，而不只是其过去的经验。这种目标虽然是虚假的，它们却能使人类按照其期待，作出各种行为。个人不仅常常无法了解其目标的用意为何，有时他甚至不知其目标何在，因此，这种目标经常是属于潜意识的。阿德勒把这种虚假的目标之一称为“自我的理想”，个人能借之获得优越感，并能维护其自我的尊严。

在第一次世界大战期间，阿德勒曾在奥国军队中服役，充当军医。以后，他又曾在维也纳的教育机构中从事儿童辅导的工作。此时，他发现：他的观点不仅适用于父母和子女间的关系，而且可涵概师生关系。他对教师们影响既深且远，有许多个体心理学家都是出身自将其观点活用于教育上的教师。

在一九二〇年左右，阿德勒便已经声名远播了。在维也纳，有许多学生和跟从者包围着他，他和他们一起度过了许多时光。然后，他便周游各国，到处讲学。一九二六年，他初抵美国，受到热烈欢迎，一九二七年，他受聘为哥伦比亚大学讲座，一九三二年，他又受聘为长岛医学院 (Long Island College of Medicine) 教授。同年，他出版了这本书，原名为《生活对你应有的意义》(What Life Should Mean to You)。

一九三四年，阿德勒决定在美国定居。次年，他创办了国际个体心理学学刊 (International Journal of Indivi-



dual Psychology)。一九三七，阿德勒受聘赴欧洲讲学。由于四处争聘，他有时甚至一天之内要分赴两个城市演讲。过分劳累的结果，他终于因为心脏病突发，而死于苏格兰亚伯丁市(Aberdeen)的街道上。

阿德勒一生著作丰富。笔者之所以选译此书，不仅是因为此书著成于阿德勒思想最为成熟的一九三二年，书中所言能包括阿氏最主要的思想；而且是因为此书平易近人，结构严谨——阿德勒的著作大多是依其演讲稿写成的，因此略嫌散漫——是以笔者不揣浅陋，勉力译成，书中若有疏漏之处，尚祈读者先生不吝指正。

又本书在翻译期间承蒙瞿海源学长对翻译技术多方指导，朱品芳、陈丽明、陈竹华三位同学不厌其烦地订正我多处的错字，均令我十分感激。尤其是挚友陈正承，抱病为我检阅全书，更是令我感激万分，谨此一并致谢。

六〇、一、三〇 黄光国 谨识于

国立台湾大学  
心理学研究所

## 一 生活的意义

人类生活于“意义”的领域之中。我们所经验到的，并不是单纯的环境，而是环境对人类的重要性。即使是对环境中最单纯的事物，人类的经验也是以人类的目的来加以衡量的。“木头”指的是“与人类有关系的木头”，“石头”的意思是“能作为人类生活因素之一的石头”。假使有那一个人想脱离意义的范畴而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，他的举动对他自己或别人都毫不起作用，总之，它们都是没有意义的。我们一直是以我们赋予现实的意义来感受它，我们所感受的，不是现实本身，而是它们经过解释后之物。因此，我们可以顺理成章地说：这些意义多多少少总是不完全的，它们甚至是不会完全正确的。意义的领域即是充满了错误的领域。

假如我们问一个人：“生活的意义是什么？”他很可能回答不出来。通常，人们若不是不愿用这个问题来使自己困扰，就是用老生常谈式的回答来搪塞它。然而，自有人类历史起，这个问题便已经存在了，在我们的时代，青年们——较老的人们亦是如此——也常会爆出这样的呼号：“我们是为什么而活？生活的意义是什么？”不过，我们可以断言：他们只

- 有在遭受到失败的时候，才会发出这种疑问，假使每件事情都平淡无波，在他们面前也没有困难的阻碍，那么这个问题便不会被诉之于言词。每个人都只把这个问题和对它的答案表现于自己的行为之中。如果我们对一个人的话语充耳不闻，而只观察他的行为，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，都遵循此一意义而行。他的作风表现出：他好象对某种生活的解释深信不疑，他的一举一动都蕴含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，而宇宙就是那种型态。”这便是他赋予自己的意义以及他赋予生命的意义。

随人而异的生命意义是多得不可胜数的。而且，我们说过，每一种意义可能多少都含有错误的成分在里头。没有人拥有绝对正确的生命意义，而我们也可以说：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极端间变化。然而，在这些变化里，我们却可以将各种回答分出高下：它们有些很美妙，有些很糟糕，有些错得多，有些错得少。我们还能发现：较好的意义具有那些共同特质，而较差的意义又都缺少那些东西。这样，我们可以得到一种科学的“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”指的是对人类的真实，对人类目标和计划的真实。除此之外，别无真理。如果还有其他真理存在，它和我们也没有关系，我们无法知道它，它也必然是没有意义的。

每个人都有三条重要的联系，这些联系是他必须随时耿耿于怀的。它们构成了他的现实，他们面临的问题都是这些联

系所造成的。由于这些问题总是不停地缠绕着他，他也必须不断地回答这些问题，他的回答即能表现出他对生命意义的个人概念。这些联系之一是：我们居住于地球这个贫瘠星球的表面上，而无处可逃。我们必须在这个限制之下，借我们居住之处供给我们的资源而成长。我们必须发展我们的身体和心灵，以保证人类的未来得以延续。这是个向每个人索取答案的问题，没有人逃得了它的挑战。无论我们做什么事，我们的行为都是我们对人类生活情境的解答：它们显现出我们心目中认为那些事情是必要的，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“人类居住于此一地球之上”等事实所限制。

当我们考虑及人类肉体的脆弱性以及我们所居住环境的不安全性时，我们可以看出：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，以使它们眼光远大而前后一致。这就象我们面对一个数学问题一样，我们必须努力追求解答。我们不能单凭猜测，也不能希图侥幸，我们必须用尽我们能力所及的各种方法，坚定地从事此事。我们虽然不能发现绝对完美的永恒答案，然而，我们却必须用我们的所有才能，来找出近似的答案。我们必须不停地奋斗，以找寻更为完美的解答，这个解答必须针对“我们被束缚于地球这个贫瘠星球的表面上”这件事实，以及我们居住的环境所带给我们的种种利益和灾害。

现在，我们讨论第二种联系。我们并不是人类种族的唯一成员。我们四周还有其他人，我们活着，必然要和他们发生关联。个人的脆弱性和种种限制，使得他无法单独地达到自己的目标。假使只有他孤零零地活着，并且想只凭自己的

力量来应付自己的问题，他必然会灭亡掉。他无法保持自己的生命，人类的生命也无法延续下去。他必须和他人发生联系，此种联系是因为他的脆弱、无能和限制所造成的。个人为自己的幸福，为人类的福利，所采取的最重要步骤就是和别人发生关联。因此，对生活问题的每一种答案都必须把这种联系考虑在内：它们必须顾虑及“我们生活于和他人的联系之中，假使我们变得孤独，我们必将灭亡”这件事实。我们最大的问题和目标就是：在我们居住的地球上，和我们的同类合作，以延续我们的生命和人类的命脉。我们要生存下去，我们的情绪就必须和这个问题与目标互相协调。

我们还被另一种联系束缚住。人类有两种性别，个人和团体共同生命的保存都必须顾及这件事实。爱情和婚姻即属于这种联系。每一个男人或女人都不能对这问题避而不答。人类面对这问题时的所作所为，就是他的答案。人们可以用许多不同的方式来解决此一问题，他们的举动即表现出：他们认为可以为他们解决这个问题的最佳方法。这三种联系构成了三种问题：如何谋求一种职业，以使我们在地球的天然限制之下得以生存；如何在我们的同类之中获取地位，以使我们能互助合作并分享合作的利益；如何调整我们自身，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纳于：职业、社会和性这三个主要问题之下。每个人对这三个问题作反应时，都明白地表现出他对生活意义的最深层的感受。举个例子说吧，假如有一人，他的爱情生活很不完美，他对职业也不尽心致力，他的朋友

很少，他又发现：和他的同伴接触是件痛苦的事。那么，由他生活中的这些拘束和限制，我们可以断言：他一定会感到，“活下去”是件艰苦而危险的事，它有着太少的机会与太多的挫折。他活动范围的狭窄，可以用他的判断来加以了解：“生活的意义是——保护我自己以免受到伤害、把自己圈围起来，避免别人接触。”反过来说，假使有一个人，他爱情生活的各方面都非常甜蜜而融洽，他的工作导致了可观的成就，他朋友很多，他交游广阔而成果丰硕。我们能断言，这样的人必然会感到：生活是件富于创造性的历程，它提供了许多机会，却没有不可克服的困难。他应付生活中各种问题的勇气，可以用下面的断语来加以了解：“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。”

在这里，我们可以看出：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——神经病患、精神病患、罪犯、酗酒者、问题少年、自杀者、堕落者、娼妓——之所以失败，就是因为他们缺乏从属感和社会兴趣。他们在处理职业、友谊和性等问题时，都不相信这些问题可以用合作的方式加以解决。他们赋予生活的意义，是一种属于个人的意义：他们以为，没有哪个人能从完成其目标中获得利益，他们的兴趣也只停留于自己身上。他们争取的目标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。谋杀者在手中握有一瓶毒药时，可能会体会到一种权力之感，但是，很明显地，他只能使自己相信自己的重要性，对别人而言，拥有一瓶毒药并不能抬高他的身价。事实上，属于私人的意义是完全没有意义的，意义只有在和

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。我们的目标和动作也是一样，它们的唯一意义，就是它们对别人的意义。每个人都努力地想使自己变得重要，但是如果他不能体认：人类的重要性是依他们对别人生活所作的贡献而定的，那么他必定会踏上错误之途。

我曾听过一则关于一个小宗教团体领袖的轶事。有一天，她召集了她的教友，告诉他们：世界末日在下星期三就要来临了。教友们在震惊之下，变卖了自己的财产，放弃了俗世的杂念，紧张地等待天灾地变的到来。结果，星期三毫无异象地过去了。星期四，他们召集了一群人，向她兴师问罪：“瞧瞧我们处境的困难吧！”他们说：“我们放弃了所有的保障，我们告诉我们遇到的每一个人。他们讥笑我们的时候，我们还充满信心地说：我们的消息是从最绝对的权威处听来的。现在星期三已经过了，世界怎么仍然完整无恙呢？”“可是，”这位女先知说道：“我的星期三并不是你们的星期三呀！”她就这样地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。能够解决生活问题的优良方法，必然也能为别人解决类似的问题；因为我们在其中可以看出如何用成功的方式来应付共同的问题。即是天才，也只能用其至高无上效用来定义，因为一个人的生命只有被别人认定为对他们很重要时，他们才会称他为天才。表现于这种生活中的意义必然为：“生活意指——对团体贡献力量”。在这里，我们谈的不是职

业动机。我们不管职业，而只注意成就。能够成功地应付人类生活中问题的人，他行为的方式显得好象已经认清；生活的意义在于对别人发生兴趣以及互助合作。他所做的每件事情似乎都被其同类的喜好所指引，当他遭遇困难时，他会用不和别人利益发生冲突的方法来加以克服。

对许多人而言，这很可能是一种新的观点，他们也许会怀疑，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？要是一个人老是考虑别人，老是为别人的利益而奉献自己，他岂不是要感到痛苦？如果一个人想要适当地发展自己，至少他也应该为自己设想一下吧？我们之中难道没有人应该学习怎样保护我们自身的利益，或加强我们本身的人格么？”这种观点，我相信是大谬不然的，它提出的问题只是虚假的问题而已。假若一个人在他赋予生活的意义里，希望对别人能有所贡献，而且他的情绪也都指向了这个目标，他自然会把自己塑造成最有贡献的理想型态。他会为他的目标而调整自己，他会以他的社会感觉来训练自己，他也会从练习中获得种种技巧。认清目标后，学习即会随之而行。慢慢地，他会开始充实自己以解决这三种生活问题，并扩展自己的能力。且让我们以爱情与婚姻为例。如果我们深爱着我们的伴侣，如果我们致力于充裕我们爱侣的生活，我们自然会竭尽所能地表现出自己的才华。假使我们没有奉献的目标，而只想凭空发展人格，那只是装腔作势，徒然使自己更不愉快而已。

另外还有一点足以证实：奉献乃是生活的真正意义。假使我们在今日检视我们从祖先手里接下来的遗物，我们将会



看到什么？他们留下的东西，都是他们对人类生活的贡献。我们看到开发过的土地。我们看到公路和建筑物。在传统中，在哲学里，在科学和艺术上，以及在处理人类问题的技术方面，我们还看到了他们生活经验互相交流的成果。这些成果都是对人类幸福有所贡献的人们留下来的。其他的人们又怎么样呢？那些不合作分子，那些赋予生活另一种意义的人，那些只会问：“我该如何逃避生活”的人，都怎么样了？他们身后一点痕迹也没有留下。他们不仅已经死亡，他们的整个生命也是贫瘠不堪的。我们的地球似乎曾对他们说过：“我们不需要你，你根本不配活下去。你的目标，你的奋斗，你所保持的价值观念都没有未来可言。滚开吧！一无可取的人！快点死亡，快点消逝掉吧！”对于不是以合作作为生活意义的人，我们所下的最后断语是：“你是没有用的。没有人需要你，走开！”当然，在我们现代的文化中，我们可以看到许多不完美之处，当我们发现了弊病，我们就该改变它，不过这种改变仍然必须为人类谋取更多福利为前提。

了解这种事实的人是到处都有的。他们知道：生活的意义是对人类全体发生兴趣，他们也努力地培养爱情和社会兴趣。在各种宗教中，我们都能看到这种救世济人的心怀。世界上所有伟大的运动，都是人们想要增加社会利益的结果，宗教即是朝此方向努力的最大力量之一。然而，宗教的本旨却经常被曲解，除非它们更直接地致力于此工作，在它们现在已有的表现外，我们便很难再看出它们能做更多的事。个体心理学以科学方法，采用了科学技术，也获致同样的结论。我相信，它还更进一步。由于科学使人类对其同类的兴趣大为增加，所以它或许比政治或宗教等其他运动更能接近此一