

经典励志

WHAT LIFE
COULD MEAN TO YOU

超越自卑

[奥]阿尔弗雷德·阿德勒 著 刘伟 译

青少年**必备**的心理学读本

个体**心理学**先驱阿德勒博士的巅峰之作



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

WHAT LIFE
COULD MEAN TO YOU

超越自卑

[奥]阿尔弗雷德·阿德勒 著 刘伟 译



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

超越自卑 / (奥) 阿德勒 (Adler, A.) 著 ; 刘伟译

— 北京 : 企业管理出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5164-0633-5

I. ①超… II. ①阿… ②刘… III. ①个性心理学

IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第289365号

书 名: 超越自卑

作 者: [奥]阿尔弗雷德·阿德勒 著 刘伟 译

责任编辑: 杨春雨

书 号: ISBN 978-7-5164-0633-5

出版发行: 企业管理出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68414644

编辑部 (010) 68701074 (010) 68701661

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 北京兴星伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170毫米×240毫米 16 开本 13 印张 184千字

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价: 30.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

译者序

阿尔弗雷德·阿德勒(1870-1937)出生于维也纳郊外一个富硕家庭，但由于他自小患驼背，行动不灵活，他却度过了一个很不快乐的童年。5岁的时候，阿德勒又患上一场几乎致命的病，等到上学后，又因数学差受到老师的歧视，被当作差等生看待。

尽管面对诸多苦难。阿德勒却以超人的毅力，成为了生活中的强者。童年的生活不仅没有使他消沉，反而赋予他源源不断的创作灵感。他曾说过，他的生活目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧。

后来，阿德勒进入维也纳大学攻读医学，并于1895年获博士学位。两年后，结了婚，并定居维也纳。在那里，他经常到咖啡馆和朋友聚会，友善谦和，不拘小节。这些经历为他的创作提供了丰富的素材。

中年时期的阿德勒曾熟读弗洛伊德的作品《梦的解析》，并在维也纳一著名刊物上撰文为弗洛伊德的观点辩护。1902年，他受弗洛伊德之邀，加入弗洛伊德智囊团，随即成为维也纳心理分析家学会的主席及心理分析学刊的编辑。

1907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重要论文，使他声名鹊起。随着研究的深入，阿德勒提出：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，这是因为他们常仰赖成年人生活，且一举一动受到成年人的控制。当儿童利用这种自卑感作为逃避做事的借口时，他们便会展现出神经病的倾向。如果这种自卑感在以后的生活中继续存在，它便会形成“自卑情结”。因此，自卑感不是变老的象征，而是个人在追求优越地位时的一种正常发展过程。

渐渐地，阿德勒的观点背离了弗洛伊德的心理分析学派。就在他的心理学研究崭露头角的时候，他遭到弗洛伊德的压制和排斥，但他不惧权威，勇敢地走自己渴望的道路，并于1918年出版了《理解人类本性》。

1920年，阿德勒和弗洛伊德分道扬镳，率领他的一群追随者组成“自由心理分析研究学会”，并自称其研究为“个体心理学”。从此，阿德勒摒弃了弗洛伊德的泛性论的心理分析观点，并以社会的概述来解释男性钦羡，强化了自我功能。

第一次世界大战期间。阿德勒曾在奥国军队当军医，以后又在维也纳的教育机构中从事儿童辅导工作，从而扩大了个体心理学的研究领域。

在这之后，阿德勒声名远播。他周游各国，到处讲学：1926年初抵美国；1927年受聘哥伦比亚大学讲学；1932年受聘为长岛医学院教授，同年，他出版了《生活对你应有的意义》，被译成十几种文字出版，世界上已经有无数读者从阿德勒的这部作品中重新找到了自己生活的意义，成功地摆脱了自卑感的束缚。1935年，阿德勒在美国创办了国际个体心理学学刊；1937年又受聘到欧洲讲学，由于过度劳累，终因心脏病突发，死于苏格兰。

由于阿德勒对人类个体心理的出色研究和取得的卓越成就，使个体心理学在他身后吸引了越来越多的研究者，它的影响也日益扩大。它通过提高人的社会兴趣，改变了人在生活中的价值观念，从而重新树立了生活目标，填补了人类信仰的空白。

今天，仍然会有很多人从阿德勒的思想体系中体味个体心理学特有的魅力，省察自己的生活风格，寻求适合自我的超越之道。基于这种考虑，故选译阿德勒的代表作《超越自卑》。相信会有很多处于矛盾期中的读者将会从中寻找到令人神往的精神园地。

目 录

译者序

第一章 生命的含义

人为什么活着·····	002
生命的三种任务·····	003
社会情感·····	005
儿童成长期的体验·····	008
身体劣势·····	010
娇惯·····	011

第二章 心灵与肉体

内在的精神和外在的物质之间的关系·····	014
情绪的作用·····	019
心理特征和身体类型·····	025

第三章 自卑感与优越感

自卑情结·····	030
优越感的目标·····	036

第四章 早期记忆

掌握了解个性的途径·····	046
早期记忆与生活方式的关系·····	048
早期记忆的成因和特点·····	049

第五章 梦

过去对梦的解析·····	060
弗洛伊德派的观点·····	062
个体心理学的研究方法·····	064
记忆力与梦想·····	067
加深生活方式·····	069
符号与暗喻·····	072
一般的梦·····	075
一些个案研究·····	076

第六章 家庭影响

母亲的作用·····	084
父亲的作用·····	090
注重与忽视·····	095
兄弟姐妹间的平等·····	098

第七章 学校的作用

教育的改革·····	102
性格培养的重要性·····	104
老师与孩子的关系·····	105
培养孩子的兴趣·····	106
评估孩子的进步·····	108
先天潜能与后天教育·····	110
了解个性特点·····	112
对教育问题的一些调查·····	115
顾问会议的相关内容·····	118

第八章 青春期

何谓青春期·····	122
成人的挑战·····	123
青少年的懵懂·····	126
期待青春期·····	129

第九章 犯罪及其预防

理解犯罪者的心理·····	132
犯罪性疏忽·····	132
人类对优越地位的追求·····	133
环境、遗传和变化·····	134
儿童的影响与犯罪的生活方式·····	135
罪犯的个性结构·····	137
罪犯类型·····	140
一些个案研究·····	143
合作的重要性·····	150

第十章 工作中的问题

平衡生活的三大任务·····	158
影响职业选择的一些因素·····	160
检查解决方法·····	161

第十一章 个人与社会

人类为统一而奋斗·····	164
社会利益与社会平等·····	164
宗教的作用·····	166
政治运动和社会运动·····	168

第十二章 恋爱与家庭

恋爱、相互配合与社会情感.....	172
婚前工作.....	174
婚姻的承诺.....	177
常见的遁辞.....	178
追求爱情.....	180
婚姻的生理方面.....	181
解决婚姻中的问题.....	182
家庭与性别平等.....	183
平等的伴侣关系.....	184
一夫一妻制、辛苦的工作和实现.....	186
长子.....	188
第二个孩子.....	190
最小的孩子.....	193
独生子女.....	194



第一章

生命的含义





人为什么活着

人类在“含义”的领域里不断进化，我们体验的事物，都是站在人的立场来经历的，都是具体的。就连最原始的体验，也受人类感官的限制。“木头”所指的方向是“与人类相关的木头”，而“石头”所指的方向是“作为人类生活中因素之一的石头”。如果一个人想跳出含义的思考范围，那么幸运之神将不会降临在他头上。他将会被孤立起来，他的任何行为也会与人隔离，因为他不会给别人带来任何影响。因此，没有人能跳出含义。我们通过对现实的体验赋予它含义，以此来激发我们的感官来感受现实。我们体会到的，不仅限于现实自身，还有被解释过的现实。由此，我们可以顺理成章地总结：含义多多少少都是有缺陷的，甚至是错误的。所以，占领着含义的都是不正确的领域。

如果有人问我：“生命的含义是什么？”我会哑口无言，很多人都不会去思考这个问题或是尝试寻求答案。这个问题自古就存在了，在我们那个年代，不论是年轻人或是老人，也许都会这样问：“活着为什么？什么是生命的含义？”大概这个问题只有在经历了失败之后才会被提出来。假设所有的路都是平坦的，没有任何坎坷和泥泞，这个问题也许会被掩埋。人们通过自己的行为发现这些问题并努力寻找答案，这无可非议。如果我们对一切事物都持冷淡态度，漠不关心，而只专心地发现行为，我们会得到结论：每个人都拥有自己“生命的含义”，并且他的所有看法、感受、活动、表情、志向、习惯及个性特点等都与这一含义相吻合。每个人的言行举止都表现他对生命的阐述有自己的理解。他的行为习惯都代表着他对这个世界的态度及自己的观点。于是我们就会这样断言：“我就是这样，世界就是那样。”这就是他赋予自身的含义和生命的含义。

一千个人眼里有一千个哈姆雷特。生命的含义不计其数，而且就像我们前面所说，每一种含义都会有它的缺陷。既然没人知道生命的准确含义，那每个人体验到的含义就可能是正确的。全部的含义都存在于这两个点之间，我们也明白：有些含义很实用，有些却不理想，有些偏离正中心远，有些却离中心很近。我们还可以看到很多人对生命的含义有好多的理解，那些不尽如人意的理解却很少。因此，我们可以总结出真理的共同理解，一个公共的尺度。这个含义有助于我们看清与人相关的现实社会。在这里，我们要谨记：“真”的对象是人类，针对人类的志向和梦想而言。除此之外，别无它意。即使有别的含义，也跟我们没有关系。我们无法知道这些真理的真面目，即使知道了也毫无意义。



生命的三种任务

每个人的生活都被三个约束限制着，而且他不能回避这三个约束。他的现实充斥着这些约束，他之所以无法逃避，是因为他面对的全部问题都来自这些约束。由于无法摆脱，所以他总是被逼迫去回答和处理那些问题。从他的回答和处理方法里，我们能总结出他对生命含义的态度。

我们每个人都在地球村上生活，而不是别的地方，这是约束之一。我们利用地球上的各种资源创造我们的生存条件。我们的目的就是为了让地球上生存，繁衍后代，我们需要满足自己的肉体 and 心灵上的需求，这是一个必须面对的问题，这对每个人都是一个挑战。不管我们的职业是什么，我们的言行举止就是我们的生命状况的解释：它们表明了什么事是我们所认为是必需、合理、认同和重要的。每个人都是人类的成员之一，我们

居住在地球上，每一个答案都必须考虑到这一现实。

假如顾及到人类生命的有限性以及它会带给我们潜在的危险，这时，对于我们而言，重新评估答案就显得非常重要了。为了确保我们自身的生命和所有人的利益，我们必须寻找具有前瞻性且和结果一致的答案。例如，我们努力寻找一个数学题的答案，仅凭运气或猜测寻找结果是不可靠的，而需要竭尽全力坚持不懈地做这件事。虽然我们不会找到一个正确的答案，成立一个绝对的真理，但是努力去找一个类似的答案却是毋庸置疑的。与此同时，我们要坚定不移地努力去寻找更加完美的答案。事实是，我们受到了地球的限制，否则，寻找答案的途径也许有更多选择。这一事实带给我们各种利弊，所有的答案都须考虑这一点。

再来讲第二个约束：每个人都是人类的唯一成员，我们周围有别的人，我们之间有密切的联系。一个人的生命长短有限制，这就让他没有办法独自一人实现自己的梦想。假设一个人孤孤单单地生活在世界上，每次只有他自己来解决他的问题，那么结局就是灭亡。这样，他就无法延续人类的生命，也许就连他自己的生命延续也存在问题。所以，个人的脆弱、自身的缺陷和限制，致使他需要与他人相关联。一个人与他人相关联，这对自身和全人类利益的最大奉献。所以，在我们回答生活中的各种问题，都需要顾忌到这个约束。我们的生命与每个人都有关系，一旦被这个群体遗弃，灭亡就是必然的。所有回答都需要参考这一点。如果我们想要生存下去，就连我们的情感都要与这个大问题、计划和梦想相互协调，相互配合。那就是：在这个与其他人一起居住的星球上，延续我们自己的生命及全人类的生命。

第三个约束是：两性构成人类。每个人以及人类生命的延续都须考虑到这一限制。这个约束包括爱情和婚姻。每个人的生命都会面临这个问题。而我们对这个问题采取的各种作为，就是自身对此的看法。人们有各式各样的方式来面对这一问题。他们的行为举止就揭露出他们所认定的独一无二的解决方式。

这三个约束形成三个问题：第一，我们的地球这个小行星有各种限

制，如何在这个限制下找到一个稳定的职业呢？第二，怎样在人类中寻找自己的位置，相互合作且共同分享合作的利润？第三，人类有两种性别，依靠两性的关系来延续人类，我们如何调整自己去调和这一事实？

根据个人心理学，人类所有问题都可以归为三类：职业类、社会类和性类。个体对于生命含义的阐述，就表明了他对这三大问题的态度和看法。假设有一个人，他缺乏爱情或是爱情不尽如人意，并且他又不愿努力工作，社交也没有很大成绩，并且还认为和别人相处痛苦不堪，他在生活里承受了这些限制和约束，我们推断：他以为“活下去”是件痛苦而且岌岌可危的事，机会很少，而挫折不断。他的生活圈子很狭窄，我们可以得出这样的结论：“生命意味着：保护自己不受伤害，把自己圈起来，逃离别人不受损害。”

反过来，如果有这样一个人：他的爱情生活丰富且融洽，工作成绩出色，朋友非常多，经常交游并且战果累累。我们可以判断：此人赋予生命以创造性，使生命充满机遇，而且越挫越勇。在生活中出现各种问题的时候，他充满力量。这可以解释为：“生命的含义在于对同类感兴趣，作为团体的一分子，为人类幸福贡献自己的一份力量。”



社会情感

我们可以总结，所有错误的“生命含义”和所有正确的“生命含义”的共同之处就在于此。神经症患者或是精神病患者之所以患病，是因为他们缺乏同类之间的认同感和社会责任感。他们在对待工作、友谊和性生活的态度上，都不认为这些问题可以靠相互合作寻找到答案。他们所给予生

命的含义是一种个体所理解的含义，那就是每个人都不可以靠个人成绩获得利益。这类人实际上是寻求虚伪的个人成就感，并且他们的成功也只对他们自身有含义。

比如，杀人犯承认武器在他手里的时候，会产生一种权力感或是成就感，但是显而易见的是，他只是自己享受这种优越感。对于别人来说，武器在手丝毫不能提高自身的价值。仅仅属于个体的含义实际上毫无意义。同样的情况还有我们的意图和行为：真正的含义在于它们对于别人的含义，而不是自己。人人都竭尽全力让自己变得有价值，但这取决于他对别人所做的贡献大小。如果一个人缺乏这种意识，他定会迷失方向。

有这样一个故事，故事的主人翁是一位小宗教团体的领袖。一天，她召集起所有教友，并且告诉他们世界末日就是下周三。教友们惊恐万分，立刻卖掉所有财产，放弃所有世间杂念，不安地等待这个所谓的灾难日来临。星期三平静地过去了，但是任何事都没发生，所以星期四他们要听她解释：“瞧瞧你给我们带来的麻烦，我们抛弃了所有财产，告诉遇到的每个人星期三是世界末日。受到嘲笑时，我们还毫不气馁地重申我们消息的来源绝对可靠。但是现在星期三都过去了，而整个世界还是丝毫未变哪！”这位女领袖说道：“我的星期三与你们的星期三不相同嘛！”这样，她用个人的定义来规避指责，因为个人生命的含义是无法验证的。

所谓的“生命含义”，其标志在于：它们都是别人能够承担的，也是别人能够认同的含义。他人会效仿一个有效的解决生活问题的方法，因为我们从中能看到别人的成功，用同样的办法来解决类似的问题。就算是天才，也可以用成效卓著来定义：我们把某个人称之为天才，是因为他的生命或是成功事迹对于自己非常重要。这样的生命必然体现其特殊的含义：生命的含义是给人类做出贡献。在这里，我们讨论的对象不是所宣称的动机，因为我们不在意这个，而只关注真正的成绩。能够成功地对付生活中各种问题的人，他的行为举止已经让他理解了这一点：对他人的产生兴趣以及与他人合作就是生命的基本含义。他的所作所为，都是由同类的利益来指导的，而他闯过难关所用的方法也不会对他人的利益造成损害。

这种观点对许多人而言可能比较新颖。生命的含义在于对社会有贡献，与他人相互配合，相互合作。你也许怀疑这种说法的正确性。你也许会问：“那个体怎么办？要是一个人老想着别人，老为别人的利益奉献自己，那岂不是损害个性？为了得到适当的发展，至少某些人应当首先考虑一下自己吧！难道有些人不应当首先学会如何保护自己的利益或加强自己的个性吗？”

我的观点是，这是不正确的。你所提出的问题也是不正确的。假设一个人根据他所给予生命的含义，想对人类有所贡献，这样他的所有情感都应为此目标而努力，他自然可以沿着能使他做出最大贡献的道路行走。他会不断修正自己，认定目标，使自己有一种社会责任感，并反复强化练习以熟悉这种感觉。一旦目的明确，便可以学习了。这时，他开始丰富自己以适应生活中的各类问题，并拓展自己的能力。比如说爱情与婚姻，假设我们深爱着自己的另一半，并竭尽全力让他们的生活变得惬意而充实，与此同时我们也顺其自然地将自己的潜能与才能发挥得淋漓尽致。但是如果不对他人有所利益而是凭空大展拳脚，结果只会是举止放荡高傲，而且闷闷不乐。

奉献与合作是生命的含义，我们再来证实它。祖先留给我们的遗产是什么？是他们在生活中总结的经验和贡献：耕种过的土壤，修建的公路和建筑物；在传统文化和哲学的思考里，在科学艺术中，在处理人类关系的技巧里。他们给我们留下了累累果实，从为人类的幸福做出杰出贡献的人们那里，我们收获了这些遗产。

我们再来看看另外一些人，他们又收获了些什么？那些以自我为中心，拒绝与人合作，他们赋予了生命别的含义，他们只会计较“生命给了我什么”。结果怎样？他们的生命没有任何痕迹。他们只剩下躯壳，在他们的生命里没有留下贡献。就连地球都会说：“我们不需要你们，你们根本不配拥有生命，你们的目标和奋斗，你们的价值观，你们的灵魂和心灵，通通没有未来可言。滚开吧！你们不受欢迎！死去吧！消失吧！”所以对于这些人，我们最后的结论是：“你一无是处，没有人需要你，滚

一边去！”当然，当今社会存在很多弊端。我们一旦发现这些不完善的地方，就必须修正它。在改变它们之前，我们必须考虑它是否为人类谋取更多的福利。

现在很多人都明白了这一点，并且深切感受到：对全人类有贡献就是生命的含义，他们努力培养自己的社会责任感。我们看到：所有宗教都把重点放在拯救人类这个问题上。在所有的伟大运动里，人们都是尽全力加强社会责任感，而宗教在这方面所做的努力是最大的。尽管如此，宗教还经常受到曲解，这类事物除非它是与工作直接相关，否则我们会忽视它在别的方面的作为。通过科学方法，个体心理学也有类似的结果，它提出了可靠的解决方案。我相信这是人类的大进步。通过加强人们对于别人以及幸福的兴趣感，不论是政治运动或宗教运动，科学在这方面都卓有成效。尽管我们换了一个角度来看待这个问题，目的都是不变的——在于增强对别人的兴趣。



儿童成长期的体验

不难发现，从我们呱呱坠地之日起，我们就在探索“生命的含义”。就算是婴儿，也会想方设法明确自己的能力以及这种能力在自己周围的生命中所占的比重。一套完整而牢固的行为模式会在小孩将近6岁的时候形成，这时他已具备用自己独特的方式来处理问题的能力，这就是他的“生活模式”——自己能从这个世界得到什么，他已经有了深刻而持久的概念。此后，他看待世界，会参考一张固定的统览表。这就是经验，不管你接受不接受，它已经得到阐述了，而且这种阐述与孩子赋予生命的最初含