



相约在微博
MicroBlog

阿德勒的超越自卑

卢一鸣◎编著

Xiangyu jai Weibo

本书摘取《超越自卑》、《儿童的人格教育》、《阿德勒的智慧》等阿德勒的著作中对于人性的认知以及对生活具有高度启示性的箴言，并加以分析和简要的评论，希冀通过对这位心理学大师的解读，给您的日常生活中遇到的问题提供一定的帮助与指导。

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社



相约在微博
11.11.11

阿德勒的超越自卑

卢一鸣◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阿德勒的超越自卑 / 卢一鸣编著. — 西安: 太白文艺出版社, 2013. 6

(相约在微博)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0508 - 2

I. ①阿… II. ①卢… III. ①阿德勒, A. (1870 ~ 1937) - 人格心理学 - 研究
IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第124859号



相约在微博——阿德勒的超越自卑

编 著 卢一鸣
责任编辑 王大伟 李 丹 张 鑫
封面设计 飞展书装
版式设计 法思特书装
出版发行 陕西出版传媒集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail: tbyx802@163.com
tbwyzbb@163.com
经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 北京海德伟业印务有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
字 数 198千字
印 张 15
版 次 2013年7月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0508 - 2
定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 101300

前言

奥地利心理学家阿弗雷德·阿德勒（著有《超越自卑》、《生活对你应有的意义》、《理解人性》等）对自卑心理有着深刻的研究。

阿德勒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己的虚弱而感到的愤怒。

阿德勒认为与生俱来的自卑感激起了奋发而起的愿望。他说，我们在童年得到自卑的情感，然后我们建立起一种生活方式以补偿这种情感并成为命运的主人。生活方式包括我们对自己和世界的看法，以及追求生活目标时所采取的独特行动。

阿德勒的一生，是充满了与自卑抗争的成功的一生，他坚信自卑感自人一生便如影随形。因此，通过自身的寻求优越与对他人的观察，阿德勒为人类自卑心理学研究做出了重大的贡献。

本书紧随时代潮流，采用互联网微博经典形式，展开对阿德勒超越自卑的探讨。本书从六大方面19个点，并附以通俗易懂的社会案例，将如何走出自卑的建议呈阅纸上。书中采用了阿德勒的经典名言，加以适当的解析，文章的最后更有广大网友对生活的见解之语，使读者对人生的概念以及克服自卑心理的方法有更加深刻的认识。

人的一生不能说漫长也不能说太短，但真正对人产生深刻影响的关键时期就那么几个，其中童年经历的影响尤深。心理科学的研究已证实，不少心理问题都可在早期生活中找到症结，自卑作为一种消极的心态也不例外。每个人总是以他

人为镜来认识自己，如果他人对自己的评价过低，特别是较有权威的人的评价，就会影响对自己的认识，从而过低评价自己，产生自卑心理。对自己形象不认同，觉得自己长得不好。或者是对自己能力的怀疑，进入大学后的优越感降低甚至没有了，自己没有赢得别人尊重的本钱，于是产生了极强的失落感，原有的优越感一下子成自卑感。

常言说：“金无足赤，人无完人。”每个人都有自己的弱点和优点，我们应该坦然地接受自己的优点，但也不忌讳自己的缺点，没有缺点优点也能以浮出水面。这样就能正确地与人比较，在看到自己不如人之处时，也能看到自己如人之处或过人之处。

目 录

超越自卑，要学会品味生活

承担责任	2
学会合作	16
奉献自己	32
赞扬他人	43

超越自卑，要注重身心协作

摒弃嫉妒心	54
经历苦难	66
战胜自己	81

超越自卑，要正视自己

正视自身的优点	102
不可自暴自弃	110
逃避不会解决问题	126

超越自卑，要让灵魂升华

提升自我，超越平凡	134
为未来努力奋斗	146
拥有一颗谦卑的心	155

超越自卑，父母应适当引导

溺爱不是爱	166
羞辱与惩罚让孩子更自卑	179
合理协助规划孩子的人生	194

超越自卑，要给青春设防

拥有创造精神	200
增强自己的自信心	213
重视合理的友谊	219



超越自卑，要学会品味生活



承担责任

“我们是为什么而活？生活的意义是什么？”人们只有在遭受到挫折的时候，才会发出这样的疑问，假使每件事都平淡无奇，在他们面前没有困难的阻碍，那么这个问题便不会被诉之于神明。

——阿德勒《阿德勒的智慧》

世界上最愚蠢的事情就是推卸责任，因为这样做并不能把责任推得一干二净。

约翰是一家公司销售分公司的经理，他公司的产品在与他负责的区域接壤的地方发生了一起严重的质量事故。按规定，这种情况不应该由他处理，但负责那家分公司的经理陪同老总出国考察去了。约翰明白，按照惯例，这种情况必须由他出马，在第一时间赶到现场处理。但是，基于对出事区域风土人情的了解和对处理同样事故的经验，约翰知道他面临的将是一项非常棘手的工作，一不小心就会引火上身。于是，在总公司给他下指示之前，约翰以身体不舒服为由，向公司告假。

总公司下达指示时，助理接完电话向约翰汇报，约翰以身体不适为由，让助理赶去处理。助理欠缺经验，使麻烦升级，陷入僵局，总公司不得不另外派人去处理。最后，风波虽然得到了平息，但公司却付出了很大的代价。

事后，总公司追究责任。经过调查发现，如果约翰在第一时间赶到现场处理的话，就不会造成这么大的损失。但是约翰却以自己告假为由，称自己并不知道这事件的具体情况，一切都是助理自作主张，带领一帮人去处理的。虽然约翰把责任推到了助理身上，但总公司还是对约翰的工作态度和人品产生了怀疑，害怕他今后继续耍弄这种伎俩，影响分公司的团结和业务的开展，过了一段时间，总

公司找了一个合适的机会就将他解聘了。

寻找借口虽然可以推卸一时责任，但却因影响了执行而给他人留下了不好的印象。

在工作中，员工与其为自己的失职找理由，倒不如大大方方承认自己的失职。上司会因为你能勇于承担责任而不责难你；相反，敷衍塞责，推诿责任，找借口为自己开脱，不但不会得到别人理解，反而会适得其反，让别人觉得你不但缺乏责任感，而且还缺乏诚意。

泰勒是一家大型汽车制造公司的车间经理，手下有100多名安装技工。有一次，他带着几名员工安装一辆高级小轿车。安装完毕，恰逢总裁和他的几个朋友到车间巡视，其中有一位发现了这辆小轿车安装上的失误，因为总裁在场，泰勒担心自己挨训，就把责任推给了下属。总裁一看他这种做法，勃然大怒，当着全车间的人，把他训斥了一顿。

因为这件事，下属为他的行为感到耻辱，在内心深处开始鄙视他的为人，并对他失去了信任感。在工作过程中，下属有意识地排斥他，而公司高级管理层也对他有成见。他的工作再也不能顺利展开，车间安装成绩直线下滑，他也因此被公司降职。

每个人都应该勇敢地去承担那些属于自己的责任，遇到问题要敢于面对，勇于解决，不要给自己找任何借口。无论当前的会产生多么严重的后果，我们都应该为自己的决定负责，心平气和地去接受所有的结果。

里根是连任美国第49、50届的总统，2004年，里根当选《时代周刊》评选的美国历史上最伟大的5位总统之一。

有记者问里根：“你为什么能当总统，而且当得还挺好？”

里根没有正面回答，而是讲了自己11岁时发生的一件事：1920年的一天，他在踢足球时不小心踢碎了邻居家的玻璃窗，邻居向他索赔12.5美元。在当时这是笔不小的数目，足足可以买125只生蛋的母鸡！闯了大祸的里根向父亲承认了错误，父亲让他对自己的过失负责。

可里根没钱，他为难地说：“我哪有那么多钱赔人家？”

父亲拿出12.5美元说：“这钱可以借给你，但一年后要还我。”



从此，里根开始了艰难的打工生活。经过半年的努力，终于挣够了12.5美元这一“天文数字”，还给了父亲。

里根说：“通过自己的劳动来承担过失，使我懂得了什么叫责任。人要对自己的过失负责；总统要敢于对这个国家的过失负责。”

权力与责任是成正比的，能够担多大责任就能够拥有多大的权力。无论你所从事的是什么样的工作，只要你认真勇敢地担负起责任，你所做的就是有价值的，你就会获得尊重和崇敬。

有一家大型跨国公司，对采购部门的资金控制非常严格，并制定了一条硬性的采购制度，不可透支账户上的存款余额。也就是说，如果账户上没有资金，总公司就不会再拨款给分公司采购产品，直到分公司的财务重新把账户补满。这种情况往往要到下一个采购季节才能得以缓解。

纳什是这家公司的亚洲部采购主管，有一次，他听信部门经理助理的建议，大量采购了新加坡的一种产品，花掉了账户上的采购资金。就在采购完成后没多久，纳什接到了部门经理的电话，要求他采购一批韩国企业生产的新式提包，这种款式的提包在欧洲市场上很受欢迎，公司建议分公司也采购一部分。

这让纳什措手不及，经理的指令必须执行，但是采购资金已经被透支了。没有资金，他用什么采购？于是他想向经理说明情况。这时，一位同事向纳什建议：“不如你把责任推到经理助理身上，反正是他的建议。”

纳什拒绝了这个建议。纳什知道，采购物品的选择是自己的事，虽然是经理助理的建议让他透支了采购资金，但毕竟是他最终做的决定。于是，纳什如实汇报了采购新加坡产品的事情，并坦率地承认是自己的失误，并申请追加拨款，采购韩国提包。

听到这个消息，部门经理尽管很生气，但他很敬佩纳什及时弥补错误的做法，所以设法给纳什拨了一笔款项。那种新加坡产品和韩国提包推向市场后，产生了很好的反响，销售异常火爆。很快，纳什收到了总公司的表扬信。

事实上，只有那些能够勇于承担责任的人，才有可能被赋予更多的使命，才

有资格获得更大的荣誉。在任何一个公司，责任是员工生存的根基。因此，是否勇于承担责任正是优秀员工与一般员工的区别所在。

“机会”总是藏在“责任”的深处，拥抱责任的人，实际是在抓住机会；逃避责任的人，看似世事通达，实际是在放弃机会。只有聪明的人，才能够看到机会究竟藏在哪里。

责任和机会是成正比的。没有责任就没有机会，责任越大机会越多，责任越小机会越少。因为机会从来不是独来独往，它要么牵着责任的手，要么和责任合二为一。所以，拥抱责任就是拥抱机会。

现实中，很多人都胸怀梦想，这是件好事情。但我们还需要明白，梦想只有在脚踏实地的工作中才能得以实现。许多浮躁的人曾经也都有过梦想，但始终无法实现，最后只剩下牢骚和抱怨，他们把这归因于缺少机会。

当你觉得自己缺少机会或职业道路不顺畅时，不要抱怨他人，而应该问问自己是否承担了责任。

在一次与朋友的聚会中，汤姆情绪激愤地对朋友抱怨老板长期以来不肯给他机会。他说：“我已经在公司的底层挣扎了15年了，仍时刻面临着失业的危险。15年，我从一个朝气蓬勃的青年人熬成了中年人，难道我对公司还不够忠诚吗？为什么他就是不肯给我机会呢？”

“那你自己为什么不去争取呢？”朋友疑惑不解地问。

“我当然争取过，但是争取来的却不是我想要的机会，而这只会使我的生活和工作变得更加糟糕。”他依旧愤愤不平。

“能跟我说说到底是怎么回事吗？”

“当然可以！前些日子，公司派我去海外营业部，但是像我这样的年纪，这种体质，怎能经受如此的折腾呢？”

“这难道不是你梦寐以求的机会吗？你怎么会认为这是一种折腾呢？”

“难道你没看出来？”汤姆大叫起来，“公司本部有那么多职位，为什么要派我去那么遥远的地方，远离故乡、亲人、朋友？这可是我生活的重心呀！再说我的身体也不允许呀！我有心脏病，这一点公司里所有人都知道。怎么可以派一个有心脏病的人去做那种‘开荒牛’的工作呢？又脏又



累，任务繁重而没有前途……”他仍旧絮絮叨叨地罗列着他根本不能去海外营业部的种种理由！

他的朋友沉默了，他终于明白为什么15年来汤姆仍没有获得他想要的机会，他还由此断定，在以后的工作中，汤姆仍然无法获得他想要的机会，也许终其一生，他也只能等待和抱怨。

成功者不善于也不需要编织任何借口，因为他们能为自己的行为和目标负责，也能享受自己努力的成果。缺少机会，则往往是不愿意付出努力的人用来原谅自己的借口。

在极其平凡的职业中，在极其低微的岗位上，也时常蕴藏着巨大的机会。只要调动自己全部的智力，全力以赴；只要勤勤恳恳地把自己的工作做得比别人更完美，就能发现机遇，推开通往成功的大门。

承担责任需要有宽阔的胸怀，在很多时候，承担责任无异于承担风险，有时甚至要蒙受委屈。承担责任需要有顾全大局的“弃我”精神做支撑，只要是为了整个团队的利益，勇敢地承担责任，解决了难题，化解了危机，你自然就为自己创造出了晋升的机会。

一家生物制药公司的总经理曾抱怨说：“我们公司有些员工在工作时只想看如何做才会不让自己吃亏，凡事对自己有利就去做，稍微有些风险就害怕承担责任。”

这位总经理为何这么说呢？原来他确实是有感而发。不久前，公司研发部根据计划准备开发一种新药，可是后来做了几次初步的试验后发现存在一定的风险，眼看年底快到了，为了避免可能的研发失败而影响年终绩效考核和奖金，以及可能要承担的风险责任，研发部就打了份报告上来，说了一大堆理由硬是取消了这个计划，其实这个计划是很值得做下去的。

我们必须深刻地认识到，责任并非许多人认为的麻烦事，更不是强加在我们身上的包袱，而是通向成功的阶梯。逃避责任的人，看似省得一时之事，却拒绝了发展，更远离了成功。

责任向来都是与机会携手而行，它们是成正比的关系，没有责任就没有机会，责任越大机会就越多。一个人承担的责任越多、越大，证明他的价值就越

大。任何一个老板都清楚，能够勇于承担责任的员工，能够真正负责任的员工对于企业的意义有多大。

一家公司有三个大分厂，一分厂历来管理基础较好，但规模也较其他两个分厂小一些。一分厂的厂长姓石，正是在他的一手经营下，一分厂才有了良好的管理。

后来，董事长决定调石厂长到三分厂担任厂长。

三分厂是公司规模最大、设备最先进，管理却最混乱的一个厂。之前已经有好几个厂长去了那里，然而却都无功而返。因此，得知调动消息时，石厂长很矛盾，不去吧，董事长可能不高兴；去吧，一旦搞砸了，想再回一分厂都不行了。而且，由于多年管理一分厂，一切工作运转程序早就规范了，管理起来早已得心应手。

思量再三，石厂长还是答应调往三分厂，因为他意识到搞好三分厂这一重要责任的后面，隐藏着巨大的机会：如果搞好了，就可以进一步证明自己的能力，就可以从所有分厂厂长中脱颖而出！

半年多时间过去了，原来最混乱、生产能力最低的三分厂，一跃成为整个公司的生产管理标杆，各项指标均占据首位。

可想而知，石厂长的这一决定的确成就了他在所有分厂厂长中脱颖而出的想法。

责任就是机会，承担起责任的人，不一定会马上得到回报，但总会得到应有的回报，此后，董事长决定把三分厂的经营管理权下放给石厂长，并给他年薪40万元。

而他原来的工资，每月只有5000元！

石厂长不惧怕担当责任，为自己赢得了成功的机会。

只有认清自己的责任，才能知道该如何承担责任；认清自己的责任，还有一点好处就是，能减少对责任的推诿。

钟杰是某公司的财务总监。有一次，他下属的财务部在计算客户返利时，多记了8万元，而这8万元肯定是收不回来了。老板知道这事后很生气，他把钟杰叫到办公室。



“你手下的人出了这样的问题，这么长时间，你竟然没有发现？”老板问道。

“这些返利通常是由营销部报到财务部，财务部签了字之后我再签，我事情太多，当时没有看清楚。”钟杰说。

“没有看清楚？难道你的事情比我还多吗？”老板没好气地说。老板把钟杰叫来问话，实际上也并不是要钟杰承担造成损失的责任，只是给他敲敲警钟，不要让类似的事情再发生，钟杰却以事情多为借口推卸责任，首先从态度上就没有过关，令老板非常失望。

钟杰意识到话没说对，赶紧表示立即处理，但他说出来的话更糟糕：“我立即去处罚财务部经理。”

“处罚财务部经理？”老板终于愤怒了，“难道你认为自己就没有责任？难道你认为处罚就能够解决问题？我本来不想处罚任何人，但我现在觉得你才最该受到处罚，你的责任意识差到让人极度失望的地步了！这事应该由你负全部责任！”

作为财务总监，财务部出了问题，财务总监是有责任的。钟杰没有弄清楚自己的岗位职责，一直在找借口为自己开脱，甚至还拿下属来垫背，这是让老板愤怒的根本原因。

身为职业经理人，对上要承担起属于自己所管辖系统的全部责任，对下则要勇于替下属扛起责任。只有这样，上级才会信任你，下属也才会追随你，进而主动站出来承担起属于他们自己的责任。逃避责任的职业经理人，上级无法放心，因为他们不知道以后还会不会出问题；下级则没有安全感，因为他们不知道下一回你还会不会拉他们做替死鬼。

当工作中出现问题时，一些当事人竞相推卸责任，是因为不清楚自己的责任造成的。然而还有一些人是故意模糊责任，甚至混淆责任，为自己推卸责任制造借口。

其实，解决这个问题很简单，首先要明确一点，自己应该承担责任，而不是寻找借口开脱；其次是弄清楚自己的责任，这样你才知道自己能不能承担起这份责任，如果不能，就要尽早提出来，以免因为自己能力不足给单位或团队造成巨

大损失。

明确责任才会更好地承担责任，明确责任才不会找借口推卸责任，明确责任才能让借口无处藏身。

常言道，“智者千虑，必有一失”。一个人再聪明、再能干，也总有失误的时候。出现了失误，当务之急是什么？是急于解释失误的原因，说这不是自己的错，还是赶紧弥补失误，亡羊补牢，将事情引向成功？

我们都知道正确的答案是后者，可是在实际工作中，很多人总是喜欢一再解释，喜欢为自己的失职辩解。

有些人在工作中出现错误时，就会找出一大堆借口来为自己辩解，并且说起来振振有词，头头是道。比如“交货迟延，这完全是企管部门的不好”，“质量不佳，这都要怪质检部门工作的疏忽，与我没有关系”，“我的工作都是按公司的要求去做的，错不在我”，等等。你认为找借口为自己辩护，就能把自己的错误掩盖，把责任推个干干净净，但事实并非如此。也许老板会原谅你一次，但他心中一定会感到不快，对你产生不好的印象。你为自己辩护、开脱，不但不能改善现状，所产生的负面影响还会让情况更加恶化。

有一个毕业于名牌大学的工程师，有学识，有经验，但犯错后总是找各种借口自我辩解。工程师应聘到一家工厂工作，厂长对他很信赖，遇事都让他放手去干。结果却是多次失败，而每次失败又都是工程师的错，可工程师总有一条或数条理由为自己辩解，每一次都说得头头是道。因为厂长并不懂技术，常被工程师驳得无言以对。厂长看到工程师不但不肯承认自己的错误，反而推脱责任，心里很是恼火，只好让工程师卷铺盖走人。

当我们犯了错误，习惯性的做法是为自己辩解。其实这样做是很不明智的。如果能够主动承认错误，那么你获得别人谅解的机会反而大大增加，那时你的错误也就变得不那么重要了。

日本的零售业巨头大荣公司里曾流传着这样一个故事：

两个很优秀的年轻人毕业后一起进入大荣公司，不久被同时派遣到一家大型连锁店做一线销售员。一天，这家店在清理账目的时候发现所缴纳的营业税比以前多了很多，仔细检查后发现，原来是两个年轻人负责的店面将营业额多打了一



个零！于是经理把他们叫进了办公室，当经理问到他们具体情况时，两人面面相觑，但账单就在眼前，事实确凿。

一阵沉默之后，两个年轻人分别开口了。其中一个解释说自己刚上岗，所以很有些紧张，再加上对公司的财务制度还不是很熟，所以……

而在这时，另一个年轻人却没有多说什么，他只是对经理说，这的确是他的过失，他愿意用两个月的奖金来补偿，同时他保证以后也不会犯同样的错误。

走出经理办公室，开始说话的那个员工对后者说：“你也太傻了吧！两个月的奖金，那岂不是白干了？这种事情咱们新手随便找个借口就推脱过去了。”

后者却仅仅是笑了笑，什么都没说。这件事看似就这样过去了，但那以后，公司里有几次培训学习的机会都无一例外地给了那个勇于承担失误的年轻人。另一个年轻人坐不住了，他跑去质问经理为什么这么不公平。经理没有对他做过多的解释，只是对他说：“一个事后不愿承担责任的人，是不值得团队信任与培养的。”

郭恒由打杂工步步高升，逐渐成为一家建筑公司的工程估价部主任，专门估算各项工程所需的价款。有一次，他的一项结算被一个核算员发现估算错了2万元，老板便把他找来，指出他算错的地方，请他拿回去更正，并希望他以后在工作中细心一点。郭恒不肯认错，也不愿接受批评，反而大发雷霆。他说：“那个核算员没有权力复核我的估算，没有权力越级报告。”

老板问他：“你的错误是确实存在的，是不是？”

郭恒说：“是的。”

老板见他既不肯接受批评，又认识不到自己的错误，本想发作一番，但念及他平时工作成绩不错，便和蔼地对他说：“这次就算了，以后要注意了。”

不久，郭恒又有一个估算项目被查出了错误。老板把他找来，一提到他的错误，郭恒就立刻翻脸，反驳老板说：“好了，好了，不用啰唆了。我知道你还因为上次那件事对我有成见，现在特地请了专家查我的错误，借机报复。可是我想你一定不会得逞，这次我的估算不会有错。错的，一定是你和那个混蛋