

What Life Should Mean to You




时代心理 | 大师名作



个体心理学的创始人
人本主义心理学的先驱
现代自我心理学之父

【奥】阿德勒 著
黄光国 译

——生活对你意味着什么

全国百佳图书出版单位
 时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社



时代心理 大师名作


[奥] 阿德勒 著

黄光国 译

自卑与超越

——生活对你意味着什么

What Life Should Mean to You

全国百佳图书出版单位
 时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越:生活对你意味着什么/(奥)阿德勒著;黄光国译.—
合肥:安徽人民出版社,2016.9

ISBN 978-7-212-09225-2

I.①自… II.①阿… ②黄… III.①个性心理学-通俗读物
IV.①848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 22787 号

自卑与超越:生活对你意味着什么

(奥)阿德勒 著 黄光国 译

出版人:朱寒冬

责任印制:董亮

责任编辑:张旻 郑世彦

装帧设计:宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

地址:合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

电话:0551-63533258 0551-63533292(传真)

制版:合肥市中旭制版有限责任公司

印刷:合肥中德印刷培训中心印刷厂

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:18 字数:200 千

版次:2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-09225-2 定价:36.00 元

版权所有,侵权必究



时代心理 致敬经典



Alfred Adler

个体心理学的创始人
人本主义心理学的先驱
现代自我心理学之父

“道”与生命意义的追求

阿德勒所著的这本《超越自卑》原名 *What Life Could Mean to You*, 我在研究所时将其翻译成中文, 1971 年出版。40 多年来, 这本书在台湾市场上销路一直历久不衰。1976 年我从夏威夷大学获得博士学位, 返回台大任教后, 并没有在心理分析理论方面有所著述, 反倒从 1980 年开始, 致力于发展本土心理学。然而, 我对弗洛伊德之后几位心理分析大师的作品却一直未能忘情, 像阿德勒 (Adler)、荣格 (Jung) 和弗洛姆 (Fromm) 等人的著作, 对我从事本土心理学的研究工作, 一直启迪颇深。

最近我整合以往研究成果, 出版《儒家关系主义: 哲学反思、理论建构和实证研究》一书 (黄光国, 2009); 2010 年 7 月, 在印度尼西亚召开的“第一届国际亚洲本土及文化心理学研讨会”上, 我被推选为会长。在会长的主题演讲中, 我引述 2010 年 7 月 1 日在 *Nature* 上发表的一篇报告指出: 根据加拿大哥伦比亚大学 Hendrich 等三位教授所作的一项调查, 在 2003 至 2007 年所出版的心理学论文中, 有 96% 是以白人 (White)、受教育

(Educated)、工业化(Industrial)、富裕(Rich)及发达(Developed)的大学生作为样本，他们其实只占全世界人口的12%。Hendrich等人因此取这五个字的第一个字母，而称之为“怪异的”(WEIRD)样本。在这场主题演讲中，我特别指出：当下世界心理学界主流的社会心理学理论，大多是建立在“个人主义”的基本预设之上。“亚洲本土及文化心理学会”最重要的使命，就是要以西方的科学哲学作为背景视阈，在“关系主义”的预设之上，建构各种理论，来研究“非怪异”(non-weird)国家人民的心理，以取而代之。从科学哲学的角度来看，这就是要推动一场社会科学的革命。

从目前西方主流的个人主义心理学来看，阿德勒的“个体心理学”其实是非常“非西方”或“非怪异”的。阿德勒的理论用“社会情怀”(gemeins chafts gefühl)一词来描述个体心理健康的理想状态，认为人类所有的问题都可以被归类在三大范畴之下：工作、社会与亲密关系。一个有勇气的个体，必然能够致力于完成这三项生活任务，能够与他人充分合作，其生命意味着“对人群怀有热忱，希望对人类福祉有所贡献。愿意成为人类整体生命的一部分”。这种基本论点显然不反映“个人主义”的主张，而是强调“关系主义”的价值。

阿德勒逝世之后，欧洲一直有一群心理学家不断地在研究并发展他当年所提倡的“个体心理学”，他所创设的《国际个体分析学刊》依旧在出刊。即使是在美国，也有人组成北美阿德勒心理学协会(North American Society of Adlerian Psychology)，推广他的学说。然而，在实证主义心理学的钳制之下，他们的努力经常受到国际心理学界的忽视，象牙塔内的“蛋头学者”也往往不知道要如何用“科学方法”来检验“个体心理学”或心理分析

学派的理论。然而他们的论述却因为对解决个人心理问题特别“实用”，而受到社会广大读者的喜爱。

不久之前，曾经担任过高雄师范大学辅导与咨商研究所创所所长，目前在美国伊利诺大学咨商与心理系执教的杨瑞珠博士，与她的同事 Blagen 博士合作，出版了一本英文著作《勇气心理学：阿德勒观点的健康社会生活》(The Psychology of Courage: An Adlerian Handbook for Healthy Social Living)，并于最近把它翻译成中文，请我替她写一篇序言。在这本书中，两位作者一面介绍阿德勒的理论，一面描述据此发展出来的十六种激发“勇气”的工具，又适时引入许多道家或儒家的观点来支持他们的论述，由此可见：阿德勒的理论和中华文化有相当高的契合度。

这本书的第二章曾提到一个故事：阿德勒提出的“社会情怀”一词，很难用适切的英语来加以表达。当他们在斯洛伐克(Slovak Republic)讲学时，翻译人员也找不到合适的字眼来传达原意。然而，当他们以德文重述给听众时，听众立刻表示完全了解。这桩故事显示：英美文化是被个人主义所限制住的，这种“文化束缚”(cultural bound)，使英文的使用者很难理解“社会情怀”的真正意义。

最近西方心理学开始流行所谓的“正向心理学”(positive psychology)，大陆称之为“积极心理学”。在这股风潮影响之下，国内也有一些咨商及心理学者开始引入西方“正向心理学”的理论，将心理健康的问题切割成许多琐细的变项，采用“实证主义”的研究方法，探讨变项与变项之间的相关，却完全无法予人以意义之感。鉴于这种研究取向的“走火入魔”，我最近又以《儒家关系主义》一书中的若干理论模式作为基础，撰成《反求诸

己：现代社会中的修养》一书，讨论儒家文化传统中的“正向心理学”。

在我看来，儒家修养的核心理念就是把握“反求诸己”的精神，走出自己的“人生之道”。用阿德勒的理论来说，就是要在工作、社会与亲密关系中努力追求生命的意义。正是因为阿德勒的“个体心理学”跟“儒家关系主义”的文化传统有高度的亲和性（affinity），我相信《超越自卑》这本经典之作在大陆出简体字版，不仅对一般读者有莫大的裨益，也能让国内的心理学界深入反思：我们究竟需要什么样的心理学？

黄光国

2010年8月25日

译者序

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地，必然有很大的帮助。

A.阿德勒(Alfred Adler)1870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惭形秽，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。5岁那年，他患了一场几乎使他致命的重病，痊愈之后，他便决心要当医师。后来，他说他自己的生活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蛛丝马迹。

后来，他进入了维也纳大学。1895年得到了医药学位。两

年后，他和来自俄罗斯的留学生蒂诺菲佳娃娜结了婚。她是个个性张扬、能言善辩的女性，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调，阿德勒在他的回忆录里说：男女平等这件事，说比做起来容易得多。由此可见，他们的婚姻最初可能有些小摩擦，不过后来两人倒也能相敬如宾，白首偕老。

阿德勒在维也纳居住期间，也像维也纳人一样，经常到咖啡馆和朋友及学生们一起饮酒作乐，谈天说地。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，写文章为弗洛伊德的观点作辩护，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1902年加入弗氏的集团。此后，他成为此集团的领导人之一，饱受弗氏的赞誉，并继弗氏之后，成为维也纳精神分析学会的主席，兼《精神分析学刊》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论文，从而声名大噪。他认为：由身体缺陷或其他原因所引起的自卑，有可能摧毁一个人，使人自甘堕落或发生精神病，但另一方面，也可能使人发愤图强，力求振作，以补偿自己的弱点。例如，古希腊的德摩斯梯尼（Demosthenes）原先患有口吃，经过数年苦练竟成为著名演说家。美国的富兰克林·罗斯福总统，患有小儿麻痹症，其奋斗事迹更是家喻户晓。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，他们便会发展出精神病的倾向。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接受荣格(Jung)的检查时，他们便正式闹翻了。弗氏致书给《精神分析学刊》发行人，要他把学刊封底上阿德勒的名字除掉，否则就把弗氏自己的名字去掉！维也纳精神分析学会为了这个问题曾经开了许多次会，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精神分析学派，阿德勒便率领他的一群跟随者退出精神分析学会，而另组“自由精神分析研究学会”，并自称其研究为“个体心理学”。

在和弗洛伊德决裂之后，阿德勒便摒弃了弗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羨。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，而不像弗氏那样，事事都以性来解释。例如俄狄浦斯情结的发生，他也认为只是被宠坏的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。

1911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，做出种种行为，其实宇宙是紊乱不堪的。我们造出了虚假的上帝，并且装模作样膜拜他，仿佛它是真有其人一般，其实哪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：促使人类做出种种行为的，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，却能使人类按照其期待，做出各种行为。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，并能维护自我的尊严。

在第一次世界大战期间，阿德勒曾在奥地利军队中服役，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，而且可涵盖师生关系。他对教师们的影响既深且远，有许多心理学家都出自将其观点活用于教育上的教师。

在1920年前后，阿德勒便已经声名远播了。在维也纳，有许多学生和追随者包围着他，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。1926年，他初抵美国，受到热烈欢迎。1927年，他受聘在哥伦比亚大学开讲座。1932年，他又受聘为长岛医学院教授。同年，他出版了这本书，原名为《生活对你意味着什么》(What Life Should Mean to You)。

1934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》。1937年，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。由于过分劳累，他终因心脏病突发，死于苏格兰亚伯丁市的街道上。

阿德勒一生著作丰富。译者之所以选译此书，不仅因为此书著成于阿德勒思想最成熟的1932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——是以译者不揣浅陋，勉力译成，书中若有疏漏之处，尚祈读者不吝指正。

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。

1971年1月30日黄光国谨识于
台湾大学心理学研究所

附注:为了让读者更深入地了解这位和弗洛伊德同属于精神心理学界大师级的重要人物,特别借此机会,将曹永洋先生编排的阿尔弗雷德·阿德勒年谱附于书后,深信他的著作对于节奏越来越快速而心灵越趋荒芜、疏离的现代人具有深刻的启示意义。

目 录

“道”与生命意义的追求	001
译者序	005
一、生活的意义	001
生活中的三种关系	005
生活的意义	007
童年生活情境	011
最初的记忆和梦	016
学会合作之道	019
二、心灵与肉体	021
心灵与肉体的互动	023
情感的角色	031
精神特征与身体类型	038

三、自卑感和优越感	043
自卑情结	045
优越感目标	052
四、早期的记忆	063
人格的关键点	065
早期的记忆与生活方式	067
透析早期记忆	068
五、梦	085
解梦旧观点	087
弗洛伊德学派的观点	089
个体心理学派的观点	091
解析典型的梦	099
个案详解	100
六、家庭的影响	109
母亲的角色	111
父亲的角色	121
偏爱与平等对待孩子	128
长子、次子、幺子、独生子	130
七、学校的影响	141
教育形式的变迁	143
教师的职责	145
班级内的合作与竞争	149