

武志红主编

自卑与超越

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) 著 李荣译

What Life Could
Mean to You



中华工商联合出版社

武志红主编

可以让你变得更好的心理学书

[名家导读版]

自卑与超越

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) 著

李荣 译

What Life Could
Mean to You



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越:名家导读版/(奥)阿尔弗雷德·阿德勒著;李荣译.
--北京:中华工商联合出版社,2018.7
ISBN 978-7-5158-2337-9

I. ①自… II. ①阿… ②李… III. ①个性心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第116636号

自卑与超越:名家导读版

What Life Could Mean to You

作 者:[奥]阿尔弗雷德·阿德勒
译 者:李 荣
责任编辑:于建廷 效慧辉
封面设计:门乃婷
内文设计:季 群 涂依一
责任印制:迈致红
出版发行:中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷:北京中科印刷有限公司
版 次:2018年11月第1版
印 次:2018年11月第1次印刷
开 本:640mm×960mm 1/16
字 数:250千字
印 张:19.5
书 号:ISBN 978-7-5158-2337-9
定 价:42.00元

服务热线:010-58301130
销售热线:010-58302813
地址邮编:北京市西城区西环广场A座
19-20层,100044

http://www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话:010-58302915

一本好书，一个灯塔

| 武志红 |

今年，我44岁，出版了十几本书，写的文章字数近400万字。并且，作为一名心理学专业人士，我也形成了对人性的一個系统认识。

我还可以夸口的是，我跳入过潜意识的深渊，又安然返回。

在跳入的过程中，我体验到“你注视着深渊，深渊也注视着你”这句话中的危险之意。

同时，这个过程中，我也体验到，当彻底松手，坦然坠入深渊后，那是一个何等美妙的过程。

当然，最美妙的，是深渊最深处藏着的存在之美。

虽然拥有了这样一些精神财富，但我也知道苏格拉底说的“无知”之意，我并不敢说我掌握了真理。

我还是美国催眠大师米尔顿·艾瑞克森的徒孙，我的催眠老师，是艾瑞克森最得意的弟子斯蒂芬·吉利根，我知道，艾瑞克

森做催眠治疗时从来都抱有一个基本态度——“我不知道”。

只有由衷地带着这个前提，催眠师才能将被催眠者带入到潜意识深处。

所以我也会告诫自己说，不管你形成了什么样的关于人性的认识体系，都不要固着在那里。

不过，同时我也不谦虚地说，我觉得我的确形成了一些很有层次的认识，关于人性，关于人是怎么一回事。

然后，再回头看自己过去的人生时，我知道，我在太长的时间里，都是在迷路中，甚至都不叫迷路，而应该说是懵懂，即，根本不知道人性是怎么回事，自己是怎么回事，简直像瞎子一样，在悬崖边走路。

我特别喜欢的一张图片是，一位健硕的裸男，手里拿着一盏灯在前行，可一个天使用双手蒙上了他的眼睛。

对此，我的理解是，很多时候，当我们觉得“真理之灯”在手，自信满满地前行时，很可能，我们的眼睛是瞎的，你走的路，也是错的。

在北京大学读本科时，曾对一个哥们儿说，如果中国人都是我们这种素质，那这个国家会大有希望。现在想起这句话觉得汗颜，因为如果大家都是我的那种心智水平，肯定是整个社会一团糟。

这种自恋，就是那个蒙上裸男眼睛的天使吧。



© 2006 Steven Kenny

所幸的是，这个世界上有各种各样的好书，它们打开了我的智慧之眼。

一直以来，对我影响最重要的一本书，是马丁·布伯的《我与你》。

我现在还记得，我是在北大图书馆借书时，翻那些有借书卡的木柜子，很偶然地看到了这个书名《我与你》，莫名地被触动，于是借阅了这本书。

这对我应该是个里程碑的事件，所以记忆深刻，打开这个柜

子抽屉的情形和感觉，现在还非常清晰，好像就发生在昨天。

这一本书对我触动极大，胜过我在北大心理学系读的许多课程，我当时很喜欢做读书笔记，而且当时没有电脑，都是写在纸质的笔记本上。我写了满满的一本子读书笔记，可一次拿这个本子占座，弄丢了，当时心疼得不得了。

不过，本子虽然丢了，但智慧和灵性的种子却种在了我心里，后来，每当我感觉自己身处心灵的迷宫时，我都会想起这本书的内容，它就像灯塔一样，指引着我，让我不容易迷路。

那些真正的好书，就该有这一功能。

在《广州日报》写心理专栏时，我开辟了一个栏目“每周一书”，尽可能做到每周推荐一本心理学书，专栏后来有了一定的影响力，常有读者说，看到你推荐一本书，得赶紧在网上下单，要是几天后再下单，就买不到了。

特别是《我与你》这本书，本来是很艰涩的哲学书，也因为我一再推荐，而一再买断货，相当长时间里，一书难求。

现在，我和正清远流文化公司的涂道坤先生一起来策划一套书，希望这套书，都能有灯塔的这种感觉。

我和涂先生结缘于多年前，那时候涂先生刚引进了斯科特·派克的《少有人走的路》。很多读者在读完后，都说这是一本让人振聋发聩的好书，然而在当时，知道它的人很少。我在专栏上极力推荐这本书，随即销量渐渐好了起来，成为了至今为人

称道的畅销书。然而，那时我和涂先生并不认识，直到去年我们才见面相识，发现很多理念十分契合，说起这件往事，也更觉得有缘，于是便有了一起策划丛书的念头。

我们策划的这套丛书，以心理学的书籍为主，都是严肃读物，但它们都有一个共同点：作为普通读者，只要你用心去读，基本都能读懂。

并且，读懂这些书，会有一个效果：你的心性会变得越来越好。

同时，这些书还有一个共同点：它们都不会说，要束缚你自己，不要放纵你的欲望，不要自私，而要成为一个利他、对社会有用的人……

假如一本书总是在强调这些，那它很可能会将你引入更深的迷宫。

我们选的这些书，都对你这个人具有无上的尊重。

因为，你是最宝贵的。

我特别喜欢现代舞创始人玛莎·格雷厄姆的一段话：

有股活力、生命力、能量由你而实现，从古至今只有一个你，这份表达独一无二。如果你卡住了，它便失去了，再也无法以其他方式存在。世界会失掉它。它有多好或与他人比起来如何，与你无关。保持通道开放才是你的事。

每个人都在保护自己的主体感，并试着在用各种各样的方

式，活出自己的主体感。只有当确保这个基础时，一个人才愿意敞开自己，否则，一个人就会关闭自己。

人性的迷宫，人生的迷途，都和以上这一条规律有关，而一本好书，一本好的心理学书籍，会在各种程度上持有以上这条规律，视其为基本原则。

可以说，我们选择的这些书，都不会让你失去自己。

一本这样的好书，都建立在一个前提之上——这本书的作者，他在相当程度上活出了自己，当做到这一点后，他的写作，就算再严肃，都不会是教科书一般的枯燥无味。

这样的作者，他的文字中，会有感觉之水流，会有电闪雷鸣，会有清风和青草的香味……

总之，这是他们真正用心写出的文字。

每一个活出了自己的人，都是尚走在迷宫中的我们的榜样，而书是一种可以穿越时间和空间的东西，我们可以借由一本好书，和一位作者对话，而那些你喜欢的作者，他们的文字会进入你心中，照亮你自己，甚至成为你的灯塔。

愿我们的这套丛书，能起到这样的作用：

帮助你更好地成为自己，而不是教你成为更好的自己，因为你的真我，本质上就是最好的。

不在合作中超越，就在自卑中沉沦

| 武志红 |

作为精神分析学大家，特别是，作为第一个挑战“精神分析之父”弗洛伊德的人，阿德勒的这本《自卑与超越》就是他的代表作，影响深远。

不过，很多人读完这本书后却不免困惑，不明白书名为什么会译成《自卑与超越》，因为书中直接讲述自卑的内容并不多，而且无论是德文原版，还是英文译本，其书名翻译过来都是“生命对你的意义”，似乎与自卑也没有太大关系。

我们就从这个让人困惑的书名下手，用四个关键词，读懂《自卑与超越》的内在逻辑。

自卑感

第一个关键词，是自卑感。

所有人都有不同程度的自卑感，或因为身高、体态，或因为能力、性格和家庭，或者是不能言说的莫名原因。

我朋友的女儿在北京一所知名的小学读书，一天，她班上新来了一位舞蹈特长生，是个漂亮的混血女孩。

朋友的女儿回到家后说：“爸爸，我跟那个新同学站在一起时，感到难为情。”

一开始朋友还不明白女儿口中的“难为情”是什么意思，后来仔细一琢磨，发现其实就是自卑感。

因为容貌上不如对方漂亮，所以女儿感到了自卑，但有意思的是，后来他们得知，那位漂亮的混血女孩也是自卑的，因为她的成绩不太好。

在现实生活中，每个人都有局限，所以每个人也都会有自卑感。阿德勒说，人类背负着三大约束，这三大约束如同人生的三大枷锁。第一大约束，我们只能居住在小小的地球上，我们的发展必然会受到环境的限制；第二大约束，我们是地球上最弱小的居住者，没有狮子和大猩猩那样强壮，也不能像其他动物一样能够独自解决生存问题；第三大约束，人类是由男女两性构成的，

男性离不开女性，女性也离不开男性。

阿德勒认为，这三大约束，其实就是人类自卑感的源头。

自卑感是看见自己的弱点和缺陷之后，感受到的一种扎心的痛，表现形式多种多样。本书中有一个例子，有三个孩子第一次去动物园，当他们站在狮子笼前时，一个孩子躲在母亲的裙子后面说：“我想回家。”第二个孩子站在原地，脸色苍白抖个不停，说：“我一点儿也不害怕。”第三个毫无惧色地盯着狮子，问他母亲：“我可以朝它吐口水吗？”

这三个孩子都感觉到了自己的弱小，可以说都有了自卑感，但是他们的表现方式完全不同。第一个孩子的反应是急欲逃离；第二个孩子的反应是绝不承认；第三个孩子则想通过挑衅狮子，装出强大的样子。

我们该怎么看待自卑感？阿德勒认为，有自卑感并不是一件坏事，人类文明正是一次次战胜自卑感后的成果。如果我们能够通过自卑感看见自己的弱点和缺陷，并想方设法弥补，这个弥补的过程，也将成为文明创建的过程。就比如由于身体不如很多动物强壮，难抵寒冷，于是人类学会了修建房屋、制作衣服。

但自卑感也容易将人淹没，如果我们不能从中走出来，就会让内心乃至整个生活陷入危机。而这本书最大的意义，就在于能够帮助我们走出自卑。

优越感

第二个关键词，是优越感。

自卑感会给人带来心理压力，没有人能够长期活在自卑感中，人们会进行突围，去获得一种优越感，以达到心理的平衡。

如果说自卑感是一种“觉得自己比别人低下”的感觉，那么优越感就是“觉得自己高人一等”。当然，不管是自卑感还是优越感，都只是一种心理上的感觉，并不一定代表实际中的低微或高级。

人只要感到自卑，就会不遗余力去追求优越感，这是人的本性，也是阿德勒个体心理学的基石。

追求优越感有两种方式，一种是在幻想中确立优越感，这看似是一条捷径，能够快速让人达到心理平衡，实际上却会将人引向歧途。比如，看到一个某方面强于我们的人，我们在自卑之后，往往会通过嘲笑、打击和贬低对方，在心理上寻求一种优越感，实现心理的平衡。

鲁迅笔下的阿Q，就是用这种方式追求优越感的典型。阿Q生活在社会底层，住在破败的土谷祠里，靠给人打短工维生，没有朋友，也没有人看得起他。这种生活状态下，他的内心是极度

自卑的，但越是自卑感强烈的人，越容易采取错误的方式求得优越感。

阿 Q 主要是通过幻想获得优越感的，这就是有名的“精神胜利法”。比如他在挨打之后，会说：“就算是儿子打老子。”虽然在现实中，他被打得像孙子，卑微到了尘埃里，但他却在自己的想法中当上了老子。事实上，阿 Q 在自卑的深渊中还能够活下来，靠的就是这种方式。但这种方式毕竟是虚幻的，并不能改变引发他自卑的现状，他每一次在幻想中体会优越，都让自己与现实更加脱节。

此外，阿 Q 还有一种获得优越感的途径，就是欺负比自己弱小的人。比如他欺负小尼姑，从对方身上获得优越感。

即使到了今天，这种获得优越感的方式，也十分普遍。震惊一时的“昆山反杀案”中，“龙哥”的人生就是一个寻求优越感的过程。他在北京犯过事，后转到昆山混江湖，他人生的后 18 年中，有一半时间是在蹲监狱，并且大部分罪名都与伤害别人有关。从心理学角度看，他是在以伤害别人的方式获得优越感。

而他获取优越感的方式不仅于此，他身上图案夸张的文身，他在冲突中采取的行动，也都是为了实现这一目标。通常来说，一个人如果在讲话时伴有幅度很大的肢体动作，很可能源于这样的心理：“如果我不这样，大家不会把我说的当回事儿。”而“龙哥”用砍刀连续击打骑车人，正是为了通过这样的“大动作”确立优越感，让对方见识自己的厉害。

阿德勒说：“每一个看似高人一等的表现背后，都藏着自

卑感。”

追求优越感本身没有问题，但问题在于追求的方式。在《恐惧给你的礼物》中，罪犯巴多的故事给我留下了深刻的印象。巴多入狱前，每天在一家汽车餐厅的后厨打扫卫生，他没有朋友，默默无闻，是一个极其自卑的人。为了摆脱自卑，他想到了让自己出名，以此获得人们的关注，而他能想出的出名方式，就是杀死一个名人。最终，他残忍地杀害了好莱坞女明星丽贝卡。对于这种以扭曲的方式追求优越感的人来说，他宁愿被惩罚，也不愿意被忽视。

每一个人都在追求着某种优越感，而正常人与罪犯的不同之处，就在于追求的方式。

社会感

第三个关键词，是社会感。

想要理解社会感，我们必须先解释一个与其紧密相连的词，那就是——合作。

合作，就是在人与人之间建立关系。当人们能够紧密有序地合作时，便构成了社会。对于个体来说，只有在合作中才能克服自卑感。而只有在拥有了社会感之后，才能获得真正的优越感，这是除了幻想与欺压弱小外，人们追求优越感所采取的另一种方式，也是唯一正确的方式。

如果说自卑的根源是找不到自己的位置，那么在合作中体会到的优越感，则能让人们实现自我定位。

《假如给我三天光明》的作者海伦·凯勒不到两岁时，就失去视力和听力。这种缺陷本身就是命运的一记重击，而父母因为她身体缺陷而无条件溺爱，更是让她脾气一度乖张暴戾。幸运的是，她遇到了家庭教师莎莉文。海伦和莎莉文建立起了一种全新的关系，那是一种彼此信任的关系，她们为了拓展海伦生命的可能性而展开合作。海伦因此挖掘出了自己在语言与文学上的才能，找到了无上的优越感和全新的自我定位。

真正的优越感始终与自我同在，而合作，则给了自我展现的机会。

在合作中追求优越感，为人类文明的推进提供了源源动力。人的一生，都是依照着追求优越感这条伟大路线进行的。我们的奋斗，其目标就是为了从卑微提升为优越，从失败提升至成功，从底层提升至上层，这种奋斗从儿童时代开始，一直持续到生命终结。

学会合作，为我们的优越感之路提供了正确的奋斗方法，其影响会波及一生。那些没能学会合作的孩子，成年后无法充分发展自身的智力和能力，他们无法理解周围的人和整个世界，很容易成为神经症患者、酗酒者、罪犯或自杀者。在《我们内心的冲突》中，卡伦·霍妮介绍了神经症的三种人格：隔离型、攻击型和讨好型。隔离型人格害怕合作，离群索居，只有在独处时才感到安全。攻击型人格不懂合作，认为人生是一个角斗场，不是你

死，就是我死。讨好型人格只会讨好，不会合作，在需要他们合作完成任务时，他们只会依附于你，帮不了任何忙。可以说，所有生活失败的人，最常见的共同之处就是合作能力极低。

反之，培养孩子的合作精神，是唯一能够杜绝培养出神经症人格的方法。我们都活在社会中，通过合作来体会社会感，这不仅满足了我们对于优越感的需求，还让我们得以找到了生命的意义。

意义感

第四个关键词，是意义感。这也是这本书中最重要的内容。

当一个人在合作中将生命展开，成为真实的自己之后，他也就给自己的生命赋予了意义。

阿德勒认为，纯粹的个人，实际上是无意义的。意义只有在通过交流被人共享时，才能称之为真正的意义。唯一的意义，就是能对他人产生意义。每个人都想印证自己的价值，但个人价值必须建立在对他人有所贡献的基础上。

正如诗人泰戈尔所说：“我们只有献出生命，才能得到生命。”如果我们不能在合作中倾注自己的情感和心血，我们所有的目标和奋斗，所有的思想和灵魂，都将毫无意义。我们必须对自己之外的世界感兴趣，必须要让自己的生命充满意义。

生命的意义带给人类最直接的感受，就是获得归属感。一个