

著名心理学大师阿德勒的思想精华

倾听大师智慧 领悟精彩人生

# 阿德勒<sup>的</sup> 心理智慧

吉亮◎编著

当你遇到困难时，你是否恐惧迷茫，不知所措？

心理学大师阿德勒在一个世纪前就用他自己的智慧告诉我们：“人需要这种尽管被讨厌但还是敢于做自己的勇气，这样才可以逃脱无法做自己的羞耻感，获得真正的幸福。”




中国信息出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 阿德勒的心理智慧

吉亮 编著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

《自卑与超越》是个体心理学的先驱阿尔弗雷德·阿德勒的代表作。阿德勒从探寻人生的意义出发，启迪我们去理解真实的生命意义。他告诉我们，理解一个人，就要从他的过去入手，而一个人的生活风格，则是与他对于过去经验的认识和理解相一致的。自卑并不可怕，关键在于怎样认识自己的自卑，从而克服困顿、超越自我。

### 图书在版编目(CIP)数据

阿德勒的心理智慧 / 吉亮编著. —北京: 中国纺织出版社有限公司, 2021.3  
ISBN 978-7-5180-3806-0

I. ①阿… II. ①吉… III. ①阿德勒 (Adler, Alfred 1870-1937) —心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第140553号

---

责任编辑: 张羽 责任校对: 高涵 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行  
地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124  
销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801  
<http://www.c-textilep.com>  
中国纺织出版社天猫旗舰店  
官方微博<https://weibo.com/2119887771>  
三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销  
2021年3月第1版第1次印刷  
开本: 710×1000 1/16 印张: 13  
字数: 131千字 定价: 39.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

此为试读, 需要完整PDF

## ◆前 言◆

在奥地利，有位著名的心理学家，他被认为是人本主义心理学的先驱者之一。马斯洛曾这样评价他：“在我看来，他一年比一年显得正确。随着事实的积累，这些事实对他关于人的形象的看法给以越来越强有力的支持。”他就是阿尔弗雷德·阿德勒。

阿尔弗雷德·阿德勒（1870—1937），生于维也纳近郊的一个米商家庭，早年曾在维也纳大学学医，获博士学位，一生从事心理学研究。他一开始追随弗洛伊德，后与弗洛伊德分道扬镳，创立一个新的心理分析学派，即以“自卑情结”为中心的个体心理学派。其主要著作有：《自卑与超越》《人性的研究》《个人心理学的理论与实践》《自卑与生活》等。

阿德勒虽然出生于一个富裕的家庭，但他的童年却并不快乐，实际上，在他的记忆中，他的童年是多灾多难的。他自己曾说他的童年生活笼罩着对死的恐惧和对自我的虚弱而感到的愤怒。他在弟兄中排行第二，长相既矮又丑。幼年的阿德勒患了软骨病，身体活动不便，他四岁才会走路；又患佝偻病，无法进行体育活动。在其他那些健康活泼的兄弟面前，他总是感到很自卑，认为自己不如人，他还被汽车轧伤过两次。五岁时，他患了严重的肺炎，甚至连他的家庭医生也对他绝望了。然而，他的身体莫名其妙地恢复了。后来，他立志要当一名医生，因为他觉得自己的童年一直生活在对死亡的恐惧中，他的生活目标就是克服这一恐惧。读书后的他成绩很差，在老师看来，他明显不具备日后从事其他工作的能力，因而向他的父母建议说及早训练他做个鞋匠才是明智之举。



不过在一些小事上，我们还是能看到他不甘人后的一面。他曾自述：“我记得走往学校的小路上要经过一座公墓。每次走过公墓我都很惊恐，每走一步都觉得心惊胆战，然而看到别的孩子走过公墓却毫不在意，对此我感到十分困惑不解，我常因自己比别人胆小而苦恼。一天，我决心要采用一种使自己坚强起来的办法，克服这种怕死的恐惧。我在放学时故意落在别的同学后面且间隔了一段距离，然后我把书包放在公墓墙壁附近的草地上，多次地来回穿过公墓，直到我感到克服了恐惧为止。”另外，阿德勒一直是一个合群的孩子，与同伴玩时被人所接受的感觉使他感到高兴和满足。

在他的《自卑与超越》中，阿德勒从个体心理学出发，阐明人生道路和人生的意义。阿德勒的观点对后来心理学的发展影响颇大，许多著名心理学家如阿尔伯特·勒温、马斯洛都对他及他的观点表达了崇敬。阿德勒被誉为个体心理学创始人、人本主义心理学的先驱、现代自我心理学之父，他是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理体系的人。他的研究方向由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我，对后来西方心理学的发展具有重要的意义。

编著者

2020年10月

## ◆目 录◆

第一部分 带你认识阿德勒·····	001
01 “阿德勒”这个人·····	002
02 阿德勒的思想体系·····	004
03 阿德勒著名的书籍概览·····	006
04 阿德勒思想对人们的影响·····	008
05 阿德勒思想在生活中的应用·····	011
第二部分 生命的意义·····	015
01 生命的意义·····	016
02 人生的三大问题·····	017
03 社会情感·····	019
04 童年时期的经历·····	021
05 童年的记忆与梦境·····	025
06 合作的重要性·····	027
第三部分 灵与肉的关系·····	029
01 精神与身体的交互作用·····	030
02 情感的关系·····	035
03 生理特征与心智模式·····	039



第四部分 自卑与优越感	043
01 自卑情结	044
02 追求优越感	049
03 设立正确的目标	052
第五部分 童年记忆	059
01 人格的形成	060
02 童年记忆与生活方式	062
03 解析六个早期记忆的案例	063
第六部分 梦	073
01 梦的传统解读	074
02 弗洛伊德学派与梦	075
03 个体心理学流派对梦的研究	077
04 梦的构成	080
第七部分 家庭的影响	093
01 母亲的角色	094
02 父亲的角色	100
03 偏爱与平等对待	105
04 子女之间的排行	108



第八部分 学校的影响 .....	117
01 教育的变革 .....	118
02 教师 .....	119
03 课堂上的竞争和合作 .....	123
04 先天因素和后天培养 .....	126
05 个性化差异 .....	128
06 对教学工作的观察 .....	131
第九部分 青春期的引导 .....	133
01 解读青春期 .....	134
02 青春期的几大问题 .....	136
03 懵懂的性意识 .....	139
04 成年期的挑战 .....	142
05 为青春期预热 .....	143
第十部分 犯罪及预防 .....	145
01 了解犯罪心理 .....	146
02 犯罪类型 .....	154
03 合作的重要性 .....	159
04 合作的早期影响 .....	162
05 如何矫正犯罪行为 .....	165



第十一部分 职业问题 .....	171
01 人生三大难题的平衡 .....	172
02 早期培养 .....	173
03 什么因素影响了择业 .....	174
04 寻找解决办法 .....	175
第十二部分 个体与社会 .....	177
01 增进合作 .....	178
02 兴趣缺失与沟通障碍 .....	180
03 社交兴趣与社会平等 .....	184
第十三部分 爱情与婚姻 .....	187
01 爱情、合作与社会兴趣的重要性 .....	188
02 婚前准备 .....	191
03 婚姻的承诺与责任 .....	194
04 交友是婚姻的保证 .....	195
05 构建幸福的婚姻 .....	197
附录：阿德勒生平简介 .....	200

---

第一部分

带你认识阿德勒





## 01 “阿德勒”这个人

在奥地利，有位著名的心理学家，他被认为是人本主义心理学的先驱者之一，他一生从事心理学研究。一开始他追随弗洛伊德，后与其分道扬镳，创立一个新的心理分析学派，即以“自卑情结”为中心的个体心理学派。其主要著作有：《自卑与超越》《人性的研究》《个人心理学的理论与实践》《自卑与生活》等。马斯洛曾这样评价他：“在我看来，他一年比一年显得正确。随着事实的积累，这些事实对他关于人的形象的看法给以越来越强有力的支持。”他就是阿德勒，全名阿尔弗雷德·阿德勒。

阿尔弗雷德·阿德勒出生于奥地利维也纳郊区的小镇，家庭富裕，在维也纳长大。他的父亲是一名做谷物生意的犹太商人。

阿德勒虽然出生于一个富裕的家庭，但他的童年却并不快乐，实际上，在他的记忆中，他的童年是多灾多难。他自己曾说他的童年生活笼罩着对死的恐惧和对自我的虚弱而感到的愤怒。他在弟兄中排行第二，长相既矮又丑。幼年的阿德勒患了软骨病，身体活动不便。他四岁才会走路；又患佝偻病，无法进行体育活动。

在其他那些健康活泼的兄弟面前，他总是感到很自卑，认为自己不如人，他还被汽车轧伤过两次。5岁时，他患了严重的肺炎，甚至连他的家庭医生也对他绝望了。然而，莫名其妙地，他的身体恢复了。后来，他立志要



当一名医生，他后来曾说自己的童年一直生活在对死亡的恐惧中，他的生活目标就是克服这一恐惧。

阿德勒刚上中学的时候，由于他数学不好而被老师视为差等生，老师因此看不起他，并建议他的父亲让他去当一名制鞋的工人。当然，他的父亲拒绝这样做，但这件事也刺激了好强的阿德勒，促使他努力学习，在数学上有了很大进步。中学毕业后，阿德勒如愿以偿，进入维也纳医学院，系统学习了有关心理学、哲学的知识，并受到良好的医学训练。

1895年，阿德勒获得维也纳大学医学博士学位，初为一眼科医师，他特别注意身体器官缺陷的自卑，认为它是驱使个人采取行动的真正动力。后转向精神病学，曾追随弗洛伊德探讨神经症问题。

1897年到1898年，他又回到维也纳大学深造。其间，他和来自俄国的留学生罗莎（Raissa Timofeivna Epstein）结婚。他们生有四个孩子，三女一男，其中亚历山德拉（Alexandra）和库尔特（Kurt）后来成为阿德勒学派的心理学家。1896年的4月到9月，他应征服役，在奥地利军队的一所医院工作。

1899至1900年他与S·弗洛伊德在同一个城市里行医，结识后者并成为好友。不久，他又和威廉·斯特克尔一起从事《心理分析汇编》的编辑工作。

1902年他参加弗洛伊德周三讨论会，是当时精神分析学派的核心成员之一。

1908年在奥地利的萨尔茨堡召开的第一次国际心理分析会议期间，阿德勒发表了关于“好斗的冲动”的报告。

1910年任维也纳精神分析学会主席。



1911年因突出强调社会因素的作用，公开反对弗洛伊德的泛性论而与之关系破裂，阿德勒创立个体心理学（individual psychology），另建自由精神分析研究会。

1912年改称个体心理学会，成为一个颇有影响的学派。

1914年他创办《国际个体心理学杂志》。

1920年后任教于维也纳教育学院，并在学校系统中组织儿童指导临床活动，成立儿童指导中心。

1922年至1930年期间，他主持召开五次国际个体心理学会议。

1926年任美国哥伦比亚大学的客座教授。

1932年他到长岛医学院做美国医学心理学的第一个讲座。

1934年定居纽约。

1937年赴苏格兰亚伯丁做讲演在旅行时病逝。

## 02 阿德勒的思想体系

阿尔弗雷德·阿德勒以“自卑情结”为中心思想，创立了“个体心理学”，并成为一个学派的创始人。他认为人类的行为都是出于自卑感及对自卑感的克服与超越。

阿德勒认为：促使人类作出种种行为的，是人类对未来的期望，而不是其过去的经验。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。A·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，并能维护自我尊严。

在他的《自卑与超越》一书里，阿德勒以平易轻松的笔调，描写了自卑感的形象、对个人行为的影响。以及个人如何克服自卑感，并将其转变为对优越地位的追求，以获取光辉灿烂的成就。

阿德勒的学说以“自卑感”与“创造性自我”为中心，并强调“社会意识”。主要概念是创造性自我、生活风格、假想的目的论、追求优越、自卑感、补偿和社会兴趣。他继承和发扬了弗洛伊德的精神分析理念，但其基本观点与之大相径庭。

第一，个体心理学认为人的行为是由社会力量决定的。人天生就是一种社会存在物，在社会生活中，人们进行交往，相互依赖，相互合作；而弗洛伊德则强调人的生物学本能，人的成长过程是本能的自然展开，其行为是先天决定的。

第二，个体心理学视人格为统一的整体，强调其不可分割。阿德勒认为每个人的人格都是内在各种动机、特质、兴趣、价值所构成的统一整体；弗洛伊德把人格分为本我、自我、超我这些不同的部分，各部分各司其职。

第三，个体心理学认为意识是人格的中心。阿德勒认为，人是一个有意识的存在物。通常，人能意识到行为的动机意识与无意识并非绝对对立。对某些道理内容，如果我们意会到了，那么就是意识的；如果失于意会，那么就是无意识的。意识的行为是人类主要的行为。弗洛伊德的经典精神分析则认为无意识是人格的中心。

第四，阿德勒强调未来对人的行为的影响。他认为，人既然是有意识的、就能意识到未来的种种条件，制订某种计划。用以指导自己的行为。阿德勒也承认过去的经验（特别是原始的经验）对人的行为有影响，但他认为



不是决定性的，这同弗洛伊德显然是对立的。

第五，个体心理学认为性只是人类行为的动力因素之一。阿德勒并不完全否认性的作用，但他认为性的作用在决定人的行为方面只扮演一个极不重要的角色。他认为，真正对人的行为起作用的还是人的社会需要。

阿德勒的观点对后来心理学的发展影响颇大。许多著名心理学家如阿尔伯特·勒温、马斯洛都对他与他的观点表达了崇敬。阿德勒被誉为个体心理学创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父；精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系，由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要的意义。

### 03 阿德勒著名的书籍概览

前面，我们已经提及，阿尔弗雷德·阿德勒是奥地利精神病学家、人本主义心理学先驱，个体心理学的创始人，曾追随弗洛伊德探讨神经症问题，但也是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系的心理学家。1907年，他发表了有关由缺陷引起的自卑感及其补偿的论文，而使其名声大噪。

在阿德勒一生中，著有多本书籍，比如：

《论神经症性格》：1914，1974

《器官缺陷及其心理补偿的研究》：1917

《理解人类本性》：1918，1957

《个体心理学的实践与理论》：1919，1971



《生活的科学》：1927，1969，中译本为傅任敢译，1936

《生活对你应有的意义》：1932，中译本名为《自卑与超越》，黄光国译，1960

《神经症问题》：1932，1964

在以上著作中，以《自卑与超越》最为著名，在他的《自卑与超越》一书里，阿德勒以平易轻松的笔调，描写了自卑感的形象、对个人行为的影响，以及个人如何克服自卑感，并将其转变为对优越地位的追求，以获取光辉灿烂的成就。

阿德勒认为：由身体缺陷或其他原因所引起的内心自卑，一方面可能会摧毁一个人，使之自甘堕落或发生精神病，在另一方面，它还有可能使人发愤图强以补偿现在的弱点，改变自卑心理。

例如，古代希腊的戴蒙斯赛因斯原先患有口吃，经过数年苦练竟成为著名演说家；美国罗斯福总统，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，写下了不朽的权力哲学。诸如此类的例子，在历史上或文学上真是不胜枚举。

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羡的概念，认为不论男性还是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事实；因为他们身体弱小，无论是精神还是生活中，似乎都有依赖成人，也常常被成人控制，一旦儿童利用这种自卑感来作为他们有做事能



力的借口时，便很容易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的下去，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。但如果能以自卑感为前提，寻求卓越，那么，我们是能实现自我超越和获得成就的。

阿德勒以“自卑情结”为中心思想，创立了“个体心理学”，并成为一个个学派的创始人。他认为人类的行为都是出于自卑感及对自卑感的克服与超越。

#### 04 阿德勒思想对人们的影响

前面我们提及，阿德勒创立了个体心理学，这是进一步接受了叔本华的生活意志论和尼采的权力意志论之后，对弗洛伊德学说进行了改造而产生的。他特别强调意志的实现对人的意义。认为人类的一切行为都受“向上意志”支配，一个人生来就有一种内驱力，将人格各方面汇合成一个总目标：要求高人一等的优越感，即出人头地。这种为优越而进行的奋斗是内在的，不仅在个体的水平上，而且在一切文化的历史上同样进行着这样的奋斗，它引导着人和种族永远不断进步。

阿德勒不同意弗洛伊德关于动机的原始基础集中于性因素的说法，他认为人对优越性的渴望与追求源于“自卑感”，而人的自卑感则肇端于人在幼年时的无能。他认为自卑情结的发现是个体心理学的重大贡献。对抗自卑感的主要方法就是“补偿”，即力图补偿自己的不足，克服缺陷以求达到优越的目标。由于补偿方法的不同，儿童形成了“生活方式”，即在生活中不断