

# THE PSYCHOLOGY OF PERSONALITY

*Understanding Human Nature*

# 性格心理学

**Alfred Adler**

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著 郑世彦 译

*"The purpose of the book is to point out how the mistaken behavior of the individual affects the harmony of our social and communal life; further, to teach the individual to recognize his own mistakes, and finally, to show him how he may effect a harmonious adjustment to the communal life. Mistakes in business or in science are costly and deplorable, but mistakes in the conduct of life are usually dangerous to life itself. To the task of illuminating man's progress toward a better understanding of human nature, this book is dedicated."*

天津出版传媒集团  
天津人民出版社

**INDIVIDUAL PSYCHOLOGY**

THE PSYCHOLOGY OF  
PERSONALITY

# 性格心理学

[奥]阿尔弗雷德·阿德勒著  
郑世彦译

天津出版传媒集团

天津人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

性格心理学 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著 ; 郑世彦译. — 天津 : 天津人民出版社, 2022. 1

ISBN 978-7-201-17890-5

I. ①性… II. ①阿… ②郑… III. ①个性心理学—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第246340号

## 性格心理学

XINGGE XINLIXUE

出 版 天津人民出版社  
出 版 人 刘 庆  
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦  
邮 政 编 码 300051  
邮 购 电 话 022-23332469  
电 子 信 箱 reader@tjrmcbs.com

责 任 编 辑 金晓芸  
特 约 编 辑 康悦怡  
产 品 经 理 陈顺先  
封 面 设 计 董歆昱

制 版 印 刷 北京盛通印刷股份有限公司  
经 销 新华书店  
发 行 果麦文化传媒股份有限公司  
开 本 880毫米×1230毫米 1/32  
印 张 9.75  
印 数 1-10,000  
字 数 185千字  
插 页 2  
版 次 印 次 2022年1月第1版 2022年1月第1次印刷  
定 价 49.80元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换(021-64386496)

# 目录

导 言	1
-----	---

第一部分   性格科学	13
-------------	----

1 概论	14
------	----

2 攻击型性格特征	43
-----------	----

3 非攻击型性格特征	86
------------	----

4 性格的其他表现	106
-----------	-----

5 情绪和情感	121
---------	-----

第二部分   人类行为	135
-------------	-----

1 心灵是什么	136
---------	-----

2 心灵活动的社会性	146
------------	-----

3 儿童与社会	153
---------	-----

4 我们生活的世界	164
5 自卑感与追求认可	189
6 为生活做准备	212
7 两性之间	242
8 家庭格局	272
附录	282
教育概论	282
结论	288
译后记   走近阿德勒	290

人的命运取决于心灵。

——希罗多德

研究人性的科学不能带着太多的傲慢和骄傲。相反，对人性的理解需要一定程度的谦逊。人性问题是摆在我们面前的一项艰巨任务，完全解决这个问题自古以来就是人类文明所追求的目标。这门科学不能仅以培养几个专家学者为目的，而是要让每个普通人都对人性有所了解。这会触及某些学院派研究者的痛处，他们认为自己的研究只是某个科学团体的财产。

由于我们过着孤立的生活，没有人对人性有透彻的了解。以前，人类不可能像今天这样过着孤立、隔离的生活。如今，从孩提时代开始，我们就对人性接触甚少。家庭把我们孤立起来。我们受到自己整个生活方式的约束，无法与同伴进行亲密接触，

而这种接触对于发展理解人性的科学和艺术是必不可少的。由于我们与同伴缺乏足够的接触，我们就成了他们的敌人。我们对他们所做的行为经常是错误的，我们的判断也经常是错误的，而这仅仅是因为我们没有充分了解人性。

一个众所周知的事实是：人们天天见面，相互说话，却没有任何深交，因为他们都视彼此为陌生人，不仅在社会中如此，在家庭这个狭小的圈子中也是如此。我们最常听到的抱怨就是：父母说他们无法理解自己的孩子，孩子则说父母总是误解自己。我们对待别人的态度完全取决于对他的了解，这种理解的必要性是社会关系的基础。如果人类对人性有更多的了解，就能更轻松地相处。这样一来，令人苦恼的社会关系就可以避免。因为我们知道，只有当我们彼此不了解而被表面的假象所欺骗时，不幸的事情才会发生。

现在，我们要解释为什么要尝试从精神医学的角度来研究这个问题，而我们的目标是在这个广泛的领域中为一门精确的科学奠定基础。此外，我们还要确定这门人性科学的前提是什么，它必须解决什么问题，以及它可以预期什么结果。

首先，精神病学已经成为一门需要大量人性知识的科学。精神病学家必须尽可能迅速而准确地洞察神经症患者的内心。在这一特殊的医学领域，只有当我们确定病人的内心在发生什么时，才可能有效地进行诊断和治疗并开处方。浅薄的认识在这里完全行不通。诊断错误很快会受到惩罚，而对病症的正确

认识则会带来成功的治疗。换句话说，这是一种测试我们人性知识的非常有效的方法。在日常生活中，对一个人做出错误的判断不一定会产生引人注目的后果，因为这些后果可能在错误发生很久之后才会显现，它们之间的联系并不明显。我们常常惊讶地发现，对一个人的错误判断产生的巨大不幸在几十年后才会显露出来。这些令人沮丧的事件告诉我们，每个人都有必要也有责任掌握关于人性的实用知识。

我们对神经症的研究证明，在神经症中发现的心理异常、情结和失调等，从结构上来说与正常人的心理活动并没有本质区别，我们面临的都是同样的要素、前提和运动变化。唯一的区别就是，在神经症患者身上这些表现得更明显，也更容易识别。这一发现的价值在于，通过从变态案例中学习，我们可以使自己的目光变得敏锐，从而在正常的心灵生活中发现相关的心理活动和性格特征。这里所需要的是训练、热情和耐心，而这是从事任何职业都必备的。

我们的第一个重大发现是：心灵生活结构中最重要决定因素产生于童年早期。就其本身而言，这并不是一个惊人的发现，所有时代的伟大学者都有过类似的发现。这一发现的新奇之处在于，它使我们能够在力所能及的范围内，把童年的经历、印象和态度与后来的心灵生活中出现的现象联结成一个清晰、连续的模式。这样一来，我们就可以将童年早期的经历和态度与个体成年后的经历和态度进行比较。在这样的联系中，我们

有了重要的发现，即绝不能把心灵生活的单个表现看作独立的实体。

只有把这些单个表现看作一个不可分割的整体中的一部分，我们才能够理解它们。只有确定这些单个表现在整个心理活动和行为模式中的位置，也就是说，只有发现一个人的整个生活方式，并弄清楚他童年态度的隐秘目标与他成年后的态度是一致的，我们才能够对这些单个表现做出评估。简而言之，这惊人地清晰证明，从心灵运动的观点来看根本没有发生任何变化。某种心理现象的外在形式、具体表现和言语表达可能会有所变化，但它的基本要素、目标和动力，以及指引心灵生活走向最终目标的东西始终是保持不变的。

例如，一位焦虑不安的成年患者心中总是充满怀疑和不信任，竭尽所能离群索居。这个人显示了他与自己三四岁时同样的性格特征和心理活动，尽管这些特征在童年时可以得到更清晰的解释。因此我们形成了一个规则，将我们的大部分研究投向病人的童年时期，也正因此，我们发展出一种能力，经常在了解一个成年人的童年状况之后，就能够说出他现在的性格特征。我们把在成年人身上观察到的情况，视为他在童年经历过的东西的直接投射。

当我们听到病人生动的童年回忆，并知道如何正确地解释这些回忆时，我们就可以准确地重建他现在的性格模式。在这样做的时候，我们利用了这样一个事实：一个人想要偏离自己

童年时期形成的行为是很困难的。很少有人能够改变自己童年时期的行为模式，尽管在成年后他们发现自己处于完全不同的情境中。即使成年人的生活态度有所改变，也不一定意味着行为模式的改变。心灵生活的基础不会改变，一个人在童年和成年期保持着同样的活动路线，这使我们推断他的生活目标也没有改变。

如果我们希望改变一个人的行为模式，还有另一个理由让我们把注意力集中在童年经历上。我们是否改变了一个人成年时期的无数经历和印象，并没有多大区别，真正重要的是发现病人的基本行为模式。一旦做到了这一点，我们就可以了解他的基本性格，并对他的病症做出正确解读。

因此，对儿童心灵生活的考察成了这门科学的支撑点，许多研究都致力于探索人生的最初几年。在这个领域中，有许多尚未被触及和探索过的材料，所以每个人都有可能发现新的、有价值的材料，这将对人性的研究起到巨大的作用。

与此同时，我们还发展出了一种预防不良性格特征的方法，因为我们不是为了研究而研究，而是为了人类的利益。尽管事先没有想过，但我们的研究进入了教育学领域，而且已经做出了许多贡献。任何希望在这一领域进行探索，希望将自己在人性研究中有价值的发现应用于其中的人，都会发现教育学是一座有待开发的宝藏。因为教育学就像人性科学一样，其知识不是来源于书本，而是来源于实际生活。

我们必须亲自了解心灵生活的每一种表现，让自己置身其中，分享他人的喜乐哀愁，就像一位优秀的画家把自己从模特身上感受到的性格特征画出来一样。人性的科学应该被认为是一门有许多工具可供使用的艺术，一门与其他艺术密切相关并对其有用的艺术，尤其是在文学和诗歌中，它更具有不同寻常的重要性。人性科学的首要目标是增进我们对人类的了解，也就是说，它必须使我们所有人都获得一种可能性，可以让我们自己得到更好、更成熟的心理发展。

这里最大的困难之一是，我们经常发现，人们恰恰在对人性的理解这一点上格外敏感。很少有人不认为自己是这门科学的专家，即便他们没有获得学位，也没做过什么研究。而且，如果有人要求检验他们关于人性的知识，几乎所有人都觉得受到了冒犯。那些真正希望了解人性的人，则是通过自己的同理心体验到他人的价值。也就是说，他们自己也经历过心理危机，或者能够充分识别他人身上的危机。

由此便产生了一个问题，即有必要找一种适当的战术和策略，来应用我们的知识。因为如果在探索一个人的心灵时，我们把自己发现的赤裸裸的事实粗暴地扔到他的面前，这无疑是最招人怨恨和批评的。我们建议那些不愿招人仇恨的人最好在这方面小心谨慎。获得坏名声的一个极好的方法，就是不小心地利用或者滥用自己从人性知识中获得的事实——这就好像在餐桌上，有人急于展示自己对邻座之人的性格知道多少或者猜

得多准一样。

同样很危险的是援引这门科学中的一些基本原理作为金科玉律，以此教导那些没有从整体上理解这门科学的人。即便是那些真正理解这门科学的人，也会觉得这种做法带有侮辱性。我们必须重申前面已经说过的话：人性这门科学迫使我们谦虚。我们大可不必仓促地宣布我们的实验结果。这种做法无异于一个急于炫耀自己本领的小孩，成年人这样做实在有点不妥。

我们建议那些探索人类心灵的人最好先检验自己。他不应该把自己在为人类服务中获得的实验结果，扔给一个不情愿的受害者。他这样做只会给这门还在发展的科学制造新的困难，而实际上这与他的目的背道而驰！

这样一来，我们就不得不为年轻探索者的盲目热情而导致的错误承担责任。我们最好保持谨慎并牢记这个事实：在对各个部分得出结论之前，我们必须先看到一个整体。而且，只有当我们确信这些结论对某人有益时，才能发表这些结论。如果以错误的方式或者在不恰当的时候，即便对一个人的性格做出了正确的判断，同样会造成巨大的危害。

现在，在继续讨论之前，我们必须面对许多读者心中已经提出的反对意见。前面说个体的生活方式不会发生变化，许多人可能难以理解，因为一个人在生活中有太多经验，这些经验会改变他对生活的态度。我们必须记住：任何经验都可能有许多种解释。我们会发现，即便是同一种经验，不同的人也会得

出不同的结论。这就说明了一个事实：我们的经验并不总是使人变得更聪明。

诚然，一个人学会了避免某些困难，也获得了一种对待他人的哲学态度，但他的行为模式并没有因此而改变。在后面的讨论中我们会看到，一个人总是用他的各种经验来达到同样的目的。更进一步的考察表明，他所有的经验都必须适合他的生活方式，符合他的生活模式。众所周知，我们每个人都在塑造自己的经验，每个人都决定了自己体验什么以及如何体验。

在日常生活中我们观察到，人们会从自己的经验中得出自己想要的任何结论。例如，一个人总是犯某种错误，即使你成功说服他相信自己错了，他的反应也是各式各样的。他可能会得出结论：确实，是时候该避免犯这样的错误了。但这种情况是很罕见的。他更有可能表示反对：这个错误已经根深蒂固，现在很难改掉这个习惯了。或者，他会因为这个错误责怪自己的父母，或自己所受的教育；他也可能会抱怨从来没有人关心过他，或者自己从小就被宠坏了，或者遭受过残忍的虐待。总之，他会寻找各种借口为自己的错误开脱。

无论寻找什么借口，他都暴露了一个事实，那就是他希望推卸自己的责任。这样一来，他就有了冠冕堂皇的理由，逃避了所有的自我批评。他自己永远都是无辜的。他从来没有完成自己想做的事情，全是因为别人的错。这些人忽略的事实是，他们很少努力去避免自己的错误。他们更希望一直停留在错误

中，然后一个劲地怪罪自己所受的不良教育。只要他们愿意继续如此，这就始终都是一个有效的借口。

由于同一种经历可以有多种解读，并且从任何一种经历中都可以得出不同的结论，这个事实使我们能够理解，为什么一个人不去改变他的行为模式，而是竭力扭曲自己的经历，直到它们符合自己的行为模式。人类最难做到的事情就是认识自己并改变自己。

任何一个不精通人性科学的理论和技术的人，在试图教育他人成为更优秀的人时，都会遭遇极大的困难。他的工作会完全流于表面，而且他会错误地认为，由于事物的外在形态已经发生变化，所以他取得了重大的成就。实际案例告诉我们，这种方法几乎不会使个体发生什么改变，所有貌似发生的变化都不过是表面上的。只要行为模式本身没有发生改变，这一切就毫无意义。

改变一个人不是一个简单的过程。这需要一定的乐观和耐心，最重要的是抛弃个人的虚荣心，因为要被改变的人没有义务成为他人虚荣心的对象。此外，这个改变的过程还必须对被改变的人来说显得合情合理。我们都不难理解这种情况：有的人会拒绝享用他本来非常喜欢的菜肴，只因为这道菜没有按照他认为合适的方式来烹调和呈现。

人性科学还有我们可以称之为“社会性”的一面。毫无疑问，如果人类能够更好地相互了解，他们一定会相处得更融洽，彼

此之间会更亲密。在这种情况下，他们不可能对彼此失望，也不可能互相欺骗。对社会的巨大威胁就在于这种欺骗的可能性。我们必须向一些新同仁说明这种危险。必须能使我们的科学研究对象理解自己，理解在自己内部运作的那些未知的、无意识的力量。为了帮助那些人，必须认识到人类行为中所有隐蔽、扭曲和伪装的诡计和把戏。为了达到这一目的，我们必须通晓人性科学并自觉地实践它，而且牢记它的社会目的。

那么，什么样的人最适合搜集这门科学的材料并实践它呢？我们已经指出，仅仅基于理论来实践这门科学是不可能的。只是知道所有的规则和资料是不够的。有必要把我们的研究转化为实践，并将二者联系起来，这样我们才能获得比以前更敏锐、更深邃的洞察力。这才是人性科学理论研究的真正目的。只有当我们走进生活本身，检验并运用我们获得的理论，才能使这门科学具有生命。

我们之所以提出这个问题，有一个重要原因。在受教育的过程中，我们获得的人性知识太少了，而且学到的知识很多还是错误的，因为当代教育仍然无法给我们提供关于人类心灵的正确知识。每个孩子都完全由自己来评估自己的经验，在课堂学习之外基本上是自生自灭。我们还没有学习和教授人类心灵真正知识的传统。因此，人性科学在今天的处境就像化学在炼金术时代的处境一样。

我们发现，那些尚没有被复杂混乱的教育体制从社会关系

中分裂出去的人，最适合从事人性的研究。归根结底，我们所指的这类人要么是乐观主义者，要么是还在继续战斗的悲观主义者。但仅仅与人接触是不够的，我们还必须有经验或教训。在今天教育不够充分的情况下，只有一类人能够真正理解人性，那就是悔悟的罪人。他们要么曾经陷入心灵生活的旋涡，纠缠于各种错误而最终实现了自救；要么曾经靠近心灵生活的旋涡，感受到了旋涡激流的拍打。

当然，其他人也可以了解人性，特别是那些有认同和同理心天赋的人。不过，最了解人类心灵的还是那些亲身经历过强烈感情的人。在我们这个时代，悔悟的罪人就像身处各大宗教的创始时代一样，是极有价值的一类人。他比许多正派之人都站得高得多。这是怎么回事呢？因为他越过了人生的重重困难，从生活的泥潭中挣脱出来，从糟糕的经历中获得了力量，并因此提升了自己，所以他既理解生活中好的方面，也理解其中坏的方面。在这一点上，没有人能和他比肩，即便是正派之人也不行。

当我们发现一个人的行为模式使他无法过上幸福的生活，对人性的认识就会使我们产生一种责任，帮助他重新调整使他在人生中徘徊不前的错误观点。我们必须给他更好的人生观，这种人生观可以让他更适应社会生活，更适合在人生中获得幸福。我们必须给他一套新的思想体系，向他指出另一种行为模式，

在这种行为模式中，社会感<sup>1</sup>和公共意识扮演着更重要的角色。

我们并不打算为他的心灵生活建造一个理想化的结构。对一个困惑的人来说，一种新的人生观本身就很有价值，因为从这种人生观看过去，他会知道自己在哪里犯下了错误。在我们看来，把人类的所有活动都纳入因果序列的严格决定论并非一无是处。但只要自我认识和自我批评的力量仍然存在，并且仍然是一个鲜活的主题，这种因果关系就是可以改变的，经验的结果也可以获得全新的价值。当一个人能够确定自己行动的源泉和心灵的动力，他认识自我的能力就会提高。一旦明白了这一点，他就成了一个不同的人，就不会再逃避他的知识所带来的不可避免的后果。

---

1 德文原文为 *Gemeinschaftsgefühl*，一般译作“社会感”（social feeling），但与此概念并非完全对应，其中隐含着人类社会中的集体感、团结感及人与人的联系这一更广泛的含义。\*