

心界大师经典书系

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒  
(Alfred Adler) / 著

李旭妍 / 译



# 自卑与超越

(完整译本)

What Life Should Mean to You

个体心理学创始人的奠基之作

20世纪伟大的心理学家之一

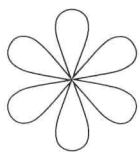
自1932年首次出版畅销全球90年

中信出版集团

心界大师经典书系

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒  
(Alfred Adler) / 著

李旭妍 / 译



# 自卑与超越

(完整译本)

What Life Should  
Mean to You

中信出版集团 | 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著; 李旭妍译. -- 北京: 中信出版社, 2023.3  
书名原文: What life should mean to you  
ISBN 978-7-5217-5197-0

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

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 023090 号

自卑与超越

著者: [奥] 阿尔弗雷德·阿德勒

译者: 李旭妍

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区东三环北路 27 号嘉铭中心 邮编 100020)

承印者: 鸿博昊天科技有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 9.75

字数: 160 千字

版次: 2023 年 3 月第 1 版

印次: 2023 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5217-5197-0

定价: 59.00 元

版权所有·侵权必究


如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

# 目 录

- 第一章 生命的意义 / 001
- 第二章 心智与身体 / 025
- 第三章 自卑感与优越感 / 051
- 第四章 早期记忆 / 075
- 第五章 梦 / 101
- 第六章 家庭影响 / 129
- 第七章 学校影响 / 167
- 第八章 青春期 / 193
- 第九章 犯罪及预防 / 209
- 第十章 职业 / 251
- 第十一章 人与同胞 / 267
- 第十二章 爱情与婚姻 / 281



第一章

生命的意义



人生活在意义的领域。我们并非仅是纯粹地经历各种人生境遇，而是透过这些境遇对我们的意义来体验它们。我们的人生经历，即便是在其最本源处，都是由是否满足人类需求来被定义的。“木头”被“木头之于人类的关系”所定义，“石头”则由“石头作为人类生活中的因素”而定义。如果一个人试图逃脱意义，而仅仅是投身于各种生活境遇中，这是十分不幸的：他会将自己与他人隔绝。如此，他的行动不论是对他自己还是对他人而言都是毫无用处的。换句话说，他所有的行动都不再具有意义。然而，没有任何人能够逃脱意义。我们总是经由我们所赋予现实的意义来体验现实；我们所经历的并不是现实本身，而是对它的诠释。因此，我们可以十分自然地认为，意义在一定程度上总是未完成的、不完整的，甚至永远都不可能是完全正确的。意义的领域，实际上是人们犯错的领域。

如果问一个人“生命的意义是什么？”，他或许会不知如何作

答。这是因为很大程度上，人们并不会纠结自扰于这个问题，更莫论尝试构思回答。但事实上，这个问题自人类出现以来便存在至今。在我们这个时代，不管男女老少，都时不时会心生感叹，自问：“究竟生活是为了什么？生命的意义是什么？”但是，我们会发现，人只有在遭受重大挫折后，才会如此发问。只要生活仍然一帆风顺，没有遇到任何困难，他就不会如此发问。然而，透过个人的行为，每个人都不可避免地在问出并回答这个问题。如果我们不去听一个人说了什么，而仅仅是观察他的行为，我们会发现他有着属于他个人的“生命意义”，并且他所有的姿势、态度、动作、表达、举止、志向、习惯、性格特征都与这个意义相呼应。人的一言一行似乎都根植于他对生命特定的诠释。他所有的言行举止都隐含着他对这个世界和对自我的评估；一个“我是这样的人，世界是那样的世界”的裁决；一个他给予自己以及给予生命的意义。

世界上有多少人，生命就被赋予了多少种意义。并且，如之前所言，也许每种意义或多或少都有错误。没有任何人能掌握生命的绝对意义。我们也许可以这么说，任何意义，只要能服务于我们，就不算是绝对错误的。所有意义都存在于绝对正确与绝对错误这两个极值之间。然而，我们可以从它们中辨别出哪些是更好的，哪些是更糟的，哪些错误更小，哪些错误更大。然后，我们可以发现究竟那些更优的意义有什么共同点，那些更差的意义又缺失了什么。如此，我们就可以得到一个科学的“生命意义”，一个衡量真实意

义的通用标准；通过这个标准，我们足以面对与人类相关的所有现实并衡量其意义。在此，我们必须记住，“真实”意味着对全人类以及对人类的所有目的而言都是真实的。除此之外，没有别的真实。如果有别的真实，那它定是和我们毫无关系的，我们对它也无从知晓。从这个角度而言，它就是没有任何意义的。

每个人都有三种主要的关系，而这三种关系组成了一个人的现实，是他不得不去考虑的。我们所面对的一切问题都离不开这三种关系，而这些问题是我们无法避开需要持续做出回应的。一个人对这些问题的回答会告诉我们这个人对于生命意义的理解。这三种关系当中的第一种是指我们生活在地球这个贫瘠星球的表面，并且仅生活于此，别无他处。因此，我们必须在居住地所设的限制下及其所赋予的可能性中发展自己。我们的身体和心理都必须得到发展，这样，我们才能延续个人在地球上的生活，并帮助子孙后代确保他们在地球上的未来。这是所有人都面临的挑战，无从逃避。不管我们做什么，我们的行为都是我们自己对于人类生活境况的回答：它们揭示了什么对我们而言是必要的、合适的、可能的以及称心的。每一个回答都必定受制于这样一个事实：我们属于人类，而人类是居住在地球上的生灵。

现在，如果我们把人类身体的脆弱以及身处之地的不安全感考虑在内，就可以看到为了我们自身的生命以及全人类的福祉，我们必须不辞劳苦地去巩固并完善我们的回答，让它们变得具有远见并

且前后一致。这就像面对一个数学难题一样，我们必须努力寻找解题方法。但答案并不是靠一时运气或者连猜带蒙就能找到的，而需要我们持之以恒、竭尽所能地去付出努力。并且，我们也无法找到一个能让我们一劳永逸的绝对完美的答案。尽管如此，我们也必须不遗余力地去寻找一个近似的答案。同时，我们也必须一直努力寻找更优解，而这个答案在任何时候都必须适用于这个事实：我们生活在地球这颗贫瘠星球的表面，就得接受栖身此处所带来的一切利弊。

至此，我们就来到了人的第二种关系。我们并非人类种族中的唯一成员。在我们身边有其他人，我们生活在与他人的联结中。人类个体生命的脆弱和限制使我们无法在自我隔绝中实现自己的目的。一个人若是与世隔绝，试图仅仅依靠自身力量去应对生活的挑战，那他无疑会走向灭亡。他将无法维系自己的生命，并且也因此无法延续人类种族的存活。一个人永远是处在与他人的联结中的，这种联结建立在个体生命的脆弱、不足与限制之上。可以说，对个人乃至对全人类的福祉而言，人与人之间的相互联结，都是最为重要的基石。因此，对生命中各种问题的每一个回应，都必须将这个前提考虑在内。换言之，我们对生命中的每一个挑战，所做出的回应都必须建立于这个事实之上：我们生活在与他人的联结中，若切断这种联结，我们将无法生存。如果想要生存下去，甚至连我们的情绪都必须与这个人类最重要的问题及目标和谐一致——我们要和

我们的人类同胞们一起，通力合作，在这颗我们所寄居的地球上，让我们自己的生命以及子孙后代的生命都得以延续下去。

除此之外，还有第三种关系束缚着我们。那就是，人类存在着两性。不论是个体生命还是集体生命的延续，都离不开这个事实。在这第三种关系中，我们遇到爱情与婚姻的问题。没有任何人，不论男女，可以避免这个问题而不作答。当面对这个问题时，一个人不论做什么，他的所作所为就是他对这个问题的回答。当然，人们尝试了各种不同的方法去应对这个问题，而每个人采取的行动总是基于他们自己所认定的这个问题的唯一解法。因此，这三种关系为我们设下了生而为人必须解决的三大问题：一是如何找到一份让我们能够在地球本身自带的种种局限下生存下去的职业；二是如何找到自己在与他人关系中的定位，让我们能与他人合作并且共享合作成果；三是在人类生命的延续离不开两性关系这个事实的基础上，如何能找到我们的心之所向、身之所依。

个体心理学中的所有问题，归根结底，不外乎这三大问题——职业问题、社交问题，以及两性问题。一个人内心深处所秉持的生命意义，毫无例外地，在他对这三大问题的回应中展露无遗。举例而言，假设有这么一个人，他的爱情生活并不美满，对工作松懈怠慢，也几乎不交朋结友，因为与他人接触会让他感到痛苦难堪。基于他生活中的这些限制，我们也许会得出这样的结论：他感到活着是一件既困难又危险的事情，因为生活给予了他太多的

挫败和太少的机会。而我们可以把他十分狭隘而受限的行动诠释为，他对于生命的判断是：“生命意味着——让自己不受伤害，将自己封闭隔绝起来，以便能毫发无伤地逃过所有伤害。”此时，让我们再来看看另一个情形。假设一个人的爱情生活甜蜜而美满，在各方面都可以与对方相互理解和协调，而他的工作成就辉煌、硕果累累，同时还有着很多朋友，交往范围既广又深。对于这样一个人，我们的结论也许是：他认为生命就是一项充满创造性的任务，满载着各种机会，并且没有什么挫折是不可跨越的。而我们可以将他直面生活中所有问题的勇气理解为这样一个判断：“生命意味着——对他人怀有兴趣，成为整体中的一部分，为人类的福祉做出自己的贡献。”

通过上面两个例子，我们可以找到对生命意义的所有误解和正解的通用衡量标准，那就是，一切失败者——精神失常者、心理障碍者、罪犯、酒鬼、问题儿童、自杀者、变态者和妓女——的失败都是因为他们缺乏对他人的情感以及社交兴趣。他们并不相信职业、社交和两性问题是可以通过与他人的合作而得到解决的。换言之，他们赋予生命的意义是非常私人的：他们对于自身目标的实现并不会惠及除了自己以外的任何人，并且他们也并不对其他人感兴趣。取得成功对他们而言仅仅是为了一种虚构的个人优越感，而他们获得的胜利也只对他们个人具有意义。就如，谋杀犯招认自己在手持一瓶毒药时会感到一股力量感油然而生，但很明显，他们所感

受到的这种自我重要性也仅仅是对他们自身而言；对于我们其他人来说，拥有一瓶毒药并不会让我们觉得这个人具有更优越的价值。因此，私人的意义实际上毫无意义。意义仅可能存在于相互的沟通交流中：如果一个词的意思只有一个人知道，那么这个词的存在就没有任何意义。我们的目的以及行动也是如此，它们唯一的意义就是对他人带来的意义。每个人都力求让自己的存在变得有意义，但如果没有意识到个人存在的全部意义都建立在对他人的生命贡献之上，那么所有的努力最终只是缘木求鱼，徒劳无功。

有这么一则逸事，是关于一个小众宗教教派的首领的。一天，她把她所有的追随者都召集在一起，向他们宣布世界将于下一周的周三终结。这个消息让这些追随者们大为触动，纷纷变卖家产，抛弃一切世俗依恋，兴奋地等待着首领允诺的世界末日的降临。然而，周三风平浪静地过去了。周四，这些人忿忿不平地去找首领要求得到一个解释。“啊，看看我们现在的处境多么窘困。”他们说道，“我们舍弃了一切身外之物，逢人便说周三就是世界末日。我们因此而受到嘲笑时，并没有心灰意冷，而是一再重复这个消息来自绝不会出错的权威。然而，周三过去了，世界依然如常。”

“可是，我所说的周三，仅仅是对我而言的周三，”这位女先知如是答道，“并不是你们大家都认为的那个周三呀。”就这样，她用“周三”对她个人而言的私人意义，让自己免受质疑。这则逸事说明了，他人永远无法检验一个人所秉持的私人意义是否成立。

可见，所有真正的“生命意义”都有一个标志，那就是，它们都是普遍适用的意义——这些意义能被他人所共享和接纳，对所有人而言都是成立的。因此，一个生活问题的良方必定也会为他人铺平道路；这个良方可以让人们成功地应对生活中普遍遇到的问题。从这个角度来看，天才也不过是那些被定义为极有用处的人：只有当一个人的生命被认为是对他人有意义时，这个人才会被称为天才。而这样的生命永远传达着“生命意味着为自己所在的世界做出贡献”这个意义。这里所指的并非此人公开声称的动机，我们并不听他的口头表态，而是看他的实际成就。

能成功地应对生活中各种问题的人往往在行为中就展现出他已经自发地、充分地意识到，生命的意义在于对他人有兴趣并且与他人合作。他做的所有事都似乎是为了他人的福祉，并且当他遇到困难时，他只会用有益于人类福祉的方式去努力克服困难。

也许，对于很多人来说，这都是一个十分新颖的观点，并且他们也许会质疑我们赋予生命的意义是否真的应该是为世界做贡献，对他人有兴趣并相互合作。他们或许会问，“那么个人呢？如果一个人总是在为他人考虑，并且以他人的利益为己任，那这个人作为个体是否会受苦？至少对于有些人来说，如果他们自身要得到发展，难道他们不应该考虑一下自己吗？我们当中难道就没有一些人把维护自己的利益或者强化自己的个性作为首要任务吗？”然而，我认为这样的观点是一个极大的错误，并且它所带出的问题并不是

一个真正的问题。因为，如果一个人把希望为他人做出贡献作为生命的意义，并且他所有的情感都导向这个目标，那么自然而然地，他一定会成为最好的自己。他会让自己有能力实现为他人做贡献这个目标；他也会训练自己的社交能力，从实践中获取所需技能。只要心中有这个目标，自我训练就会如影随形。当且仅当那个时候，他才会准备好应对那三大人生问题，并且在这个过程中发展自身能力。就让我们以爱情和婚姻为例，如果我们对自己的伴侣有兴趣，我们会努力让伴侣的生活更加舒适和丰富，那毫无疑问地，我们就会全力以赴让自己变得更好。然而，如果我们认为自己必须在与人隔绝的状态下发展自身，没有为他人做贡献的志向，那么我们只会让自己成为专横跋扈、令人生厌的人。

除此之外，我们还可以从另一个提示中推断出为他人做贡献是真正的生命意义。在当今时代，如果我们环顾祖先所留下的传承，会看到什么？他们早已归于黄土，而所有流传至今的不外乎他们对人类生活所做出的贡献。我们可以看到种满作物的土地、道路和房屋建筑这些有形之物；我们也可以看到他们在传统习俗、哲学、科学、艺术，以及处理人类生活种种境况的技巧中所传达的个人生活经验的结晶。这些成果都是由为人类福祉做出贡献的人留下来的。那其他人呢？那些从来不与人合作、那些对生命的意义有不同理解的、那些只会问“我从生活中能得到什么”的人，他们又会如何呢？他们没有留下任何存在的痕迹。某种意义上，他们就如同从来

没有活过一样，他们的生命是徒然的。就好像我们栖居的地球本身曾对他们说：“我们不需要你。你并不适合生活在此。你的目标和努力、你所珍视的价值以及你的心智和灵魂，都不会有任何未来。离开这儿吧！没有人需要你。灭绝吧，消失吧！”对于那些赋予生命与人合作之外的任何意义的人而言，他们得到的最后审判都会是“你是无用之人。没有任何人需要你。走吧！”。在当前的文化中，我们毫无疑问会发现很多不完美之处。而当我们找到了这些不再适用的、有缺陷的部分时，就需要去改变它。但是，这个改变必须是能为人类带来更多福祉的。

了解这个事实的人一直都有，这些人知道生命的意义就在于对自身之外的、更大范围的人类感兴趣，并且这些人会努力发展社会福祉和爱。在所有宗教当中，我们都可以找到这种对人的救赎的强调；在世界上所有伟大的运动中，人们都竭尽全力去提高社会福祉，宗教则是其中伟大的努力之一。然而，宗教常常会被误解，并且除非我们进一步把宗教应用到提高人类福祉这个大家共同追求的任务中，不然很难想象它们如何能比现在做得更多。个体心理学从科学的途径出发得到了同样的结论，并且提出了一个科学的方法。我认为，这是一个很大的进步。也许，通过让人类对自己的同胞以及对全人类的福祉更有兴趣，科学会比其他运动——不论是政治还是宗教活动——都更能接近这个目标。因此，虽然我们换了一个不同的视角来看待这个问题，但目标却是一致的，那就是——对他人

更感兴趣。

既然我们所赋予生命的意义就如同守护我们的天使或者尾随我们的恶魔一样，会影响我们生活中的所言所行、所作所为，我们就很有必要了解这些意义是如何形成的，它们相互之间有何不同，以及如果它们导致了重大的错误，我们可以如何进行纠正。这些都是心理学的研究范畴，完全区别于生理学或生物学——心理学研究的是个人对生命意义的理解如何影响他的幸福，以及这些意义会以什么样的方式影响人的行动乃至命运。从孩提时代开始，我们就一直如在黑夜中寻光一样摸索着什么是生命的意义。即使是婴儿，也会努力地想去估量自己的力量，以及自己在所处的生活环境中占据怎样的位置。到五岁末时，孩子就已经形成了一套统一的、固化的行为模式，以及应对问题和任务的个人风格。他此时对于世界是怎样的和自己是怎样的已经形成了固定的、深刻的，并且会长久持续的认知。从此时起，他会用一个稳定的认知滤镜来看待世界：所有生活经历首先都通过他那固定的认知模式来得到解读，然后才被纳入自身经验，并且这些解读总是和他对生命意义最初的理解相一致。哪怕这个原始意义是对生命的严重误解，甚至哪怕我们建立于这个意义之上的行为方式一次又一次地让我们陷入不幸与痛苦中，我们也绝不会轻易地摒弃它。然而，生命的意义如果出了错，唯一的修正方式是重新思考被我们错误解读的境况和经历，辨别我们的解读哪里出了问题，并以此来修正调整我们的认知模式。在少数情