

锦
瑟

自卑与超越

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 / 著



个体心理研究

刘思慧 / 译

重庆出版集团 © 重庆出版社

自信并不在自卑的反面，而是对自卑的自觉与超越

精心翻译 专家审读 全新出版

封面绘画：秃头侏人

上架建议：畅销经典/心理学经典

ISBN 978-7-229-16315-0



定价：38.00 元

自卑与超越

个体心理研究

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒 / 著

刘思慧 / 译

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越 / (奥)阿尔弗雷德·阿德勒著; 刘思慧译. — 重庆: 重庆出版社, 2023.8

ISBN 978-7-229-16315-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2023)第037504号

自卑与超越

ZIBEI YU CHAOYUE

[奥]阿尔弗雷德·阿德勒 著 刘思慧 译

策划人: 刘太亨

责任编辑: 刘 喆

责任校对: 刘小燕

封面设计: 日日新

版式设计: 冯晨宇



重庆出版集团

重庆出版社

出版

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮编: 400061

重庆市国丰印务有限责任公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 10.625 字数: 280千

2023年8月第1版 2023年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-16315-0

定价: 38.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

在与他人的联系中，

我们生活着，并在生活中了解自己，也了解彼此。

译者语

在作为学生学习心理学时，我已听说过阿德勒的《自卑与超越》，但因各种原因，一直未能真正研读。生活中也有人对我讲：这一本书改变了我的生活——说这话的人四五十岁，想来读的是二十世纪的译本。由此也令人对前辈译者心生敬意。

这本书与其他精神分析著作略有不同。其核心，旨在强调一种合作精神。阿德勒书写本书的年代，距离现在已超过九十年。现代社会发生的改变之大也许是当时的人未曾预料的，尽管如此，书中所阐述的思想，在今天仍然很有意义——或者说，因现代社会造成的人与人之间的隔膜，而变得更有意义，也未可知。

人并非是完美的——当遇见这一本书时，我首先想到的是这一点。正如阿德勒提出的，人生要面对三大问题：职业的问题，与同伴交往的问题和爱与婚姻的问题。这些问题都需要我们的合作能力。但有几种情况，可能会毁掉我们的合作

能力。

首先，我们可能带着器官的缺陷出生，这样的伤害有可能令人愤世嫉俗。在翻译这本书时，我处在人生很特殊的一个阶段，提交试译稿的第二天，我在体检中查出甲状腺问题，需要入院做切除手术。而收到编辑的正式通知时，我正在病房床上，当天就手术。当编辑问是否有其他问题时，我回复：“没有问题。”

然后从脖子上贴着胶布开始翻译，到可以揭下胶布，到能够自由活动，再开始后续治疗……这本书陪伴了我整个的治疗过程，抑或我人生这一次重大事项陪伴了它。当翻译到阿德勒说“腺体问题”相关的内容时（阿德勒本人长期受身体问题的困扰），或许你能够想到我内心的震动——生命安排我在这时遇见它，究竟是要我为这本书做什么，还是要这本书为我的生命做什么呢？

无论如何，我至少免于愤嫉。我认为我在做一件有意义的事，而免于过多思考身体的痛苦，或沉浸于患病带来的精神压力和自怨自艾。“生命应有之意义是什么”，是这本书原有的英文版书名，这话也落笔到了我心上。

其次，是被溺爱的孩子——在我们的时代，许多读者与

我一样是独生子女（恐怕我只能谈及自己的感受）。例如说我本人，我可以面对特定人群，发展出深厚的友谊——与同样热爱文学艺术的人、同样拥有成长伤痛的人，但面对更多其他人群则无能为力。阿德勒说，犯人有在帮派中发展友谊的能力，但只是面对特定人群——同样的情况也发生在我身上，尽管带来的影响有些不同——而面对与我很不相似的人群，我就像茨威格小说里描述过的一种类型，看上去有礼貌甚至大方，但这不是因为喜欢对方，而只是为了尽快解决问题，减少接触的时间，让自己逃脱当下的情境。

在现代社会，一个不擅长社交的人也可以完成职业追求，正如我的翻译工作。甚至，倘若万物互联的时代到来，我们可以足不出户地完成就业和娱乐。但如果想要真正生活在社会中，就必须拥有关心他人福祉的能力。

爱与婚姻同样考验合作能力。作为现代女性，事业带给我成就感，但很难应对亲密关系，令我感到孤独。似乎，有时我无法应对这种孤独——依赖男性被我视为耻辱，哪怕仅仅是情感依赖。阿德勒曾说，男性获得更优势的社会地位，女性因自身性别被视为劣等角色而感到愤怒，合作便愈发艰难——大师早已有此洞见，而现代社会，影响合作的情况已变得更为复

杂，复杂到前人难以想象的程度。但无论如何，这是我们需面对的命题——无法通过自我欺骗，告诉自己“我丝毫不在意这件事”，用虚假的优越感来回避问题。

最后是被忽略的孩子——在心理咨询工作中，倘若遇到留守儿童，或是被隔代养育的孩子……那么个案的难度远超那些被好好陪伴的孩子。我遇见过诸多因儿童网络成瘾或学业不佳前来咨询的父母，回溯儿童的成长经历，往往得知孩子有被忽略的成长过程——在我们的时代，倘若要从事儿童青少年教育或心理咨询工作，或本身身为父母，这些问题都难以回避。

在阅读本书时，读者或许会发现，阿德勒的一些说法，因时代不同，以现代人的眼光来看，可能会有一些不适应。但他的思想本已十分超前，且文中的诸多理念是不受时代所限的。在问题的大方向上，他仍是我们需要的，会对我们有所启发。

在翻译中，感谢我的朋友李倩，我们一起探讨过很多次“如何把中国话说得更像中国话”——去掉翻译腔，让读的人更舒服。同样，感谢编辑的敬业工作，是他们令这本书面世。

字浅情深。我尚年轻，恐怕未能全然理解作者当年之意，但关于书籍，仍有浅见想分享。书是读者坐在火炉边和你一对一的对话，是作者想把一生掏出来，跟你分享——作为这

一次分享的“桥梁”，盼尚未辱命。译文难免有疏漏之处，还望得到读者、同行海涵。若您发现术语翻译上的错误，或表达不通之处，还望提出批评，与我进行讨论。

理论上，不应该用过多的私人感受打扰读者。但实际上，这又是我内心最想说的话。

目录

译者语 / 1

生命的意义	1
心灵与身体	27
自卑感与优越感	55
早年记忆	83
梦	109
家庭影响	141
学校影响	179
青春期	207
犯罪及其预防	225
职业	269
人与跟随人	285
爱与婚姻	299

生命的意义

人生活在意义的国度，我们未曾经历过纯然世界，未曾过。我们经历的环境，总有确定意义。对人类来说，即便开初，对我们人而言，木头就是木头，石头就是石头，总有确定的意义。如果人企图逃避意义，将自己置于孤独的环境，那是不幸的。绝对隔离，与外部的世界不相往来，与别人不相往来，他的行为，将无意义，对他自己抑或对于别人都一样。这个人的存在，亦没有意义。但是，人类不能逃避意义。我们经历的环境，总是给予我们意义。这个“意义”并非与生俱来，而是仅源于我们的解释。或多或少，或未完成，或不完美，或者整个不对。人类生活在意义的王国，亦是生活在知识正误的王国。

如果我们问一个人：“什么是生命的意义？”他可能无法回答。多数时候，人们不愿意为这个问题而烦恼，也不愿绞尽脑汁去寻找答案。的确，这个问题和人类历史一样古老，在我们这个时代，年轻人——老年人也一样——常常会发出这



育婴室 让·奥诺雷·弗拉戈纳尔

生命纵然被赋予了多种意义，但生命之初，无限未知的可能仍足以令人心存希冀。画面中描绘了一个晨光中的育婴室，夫妇二人轻轻地相拥着，注视着床上的小生命，孩子们则好奇地观察着父母，这个家庭因一个新生命的到来而充满希望。

样的叹息：“可是，生命为了什么呢？生命意味着什么呢？”

然而，我们可以说，人们只在遭逢失败时才会发出这样的感慨。只要一切顺风顺水，无须面对艰难险阻，这个问题就不会被提出。每个人在其行动中，必定会提出这个问题，并给出自己的解答。当我们用心倾听一个人的语言，观察他的行为，我们会发现，这个人拥有自己独特的“生命的意义”，他全部的立场、态度、动作、表情、谈吐、追求、习惯和个性特征都与这一意义相吻合。他表现得就像他在对生命进行一种特定的阐释。在他所有的行为中都蕴含着对生命、对自身不言自明的思考和判定：我是这样的，而世界是那样的——这是他赋予自身、赋予生命的意义。

世上有多少人，生命就被赋予了多少种意义，而且，正如我们之前所说，或许每一种意义都或多或少地包含着错误。没有人拥有确凿无疑的生命的意义，因而我们可以说，只要是被应用着的意义，就不会是绝对错误的。所有意义都处于对错两端之间。然而，在这种变化里，我们能够说，有些答案好而有些答案坏，有些错误小而有些错误大。我们也可以发现，那些更好的意义有何共同之处，更差的意义又缺乏什么。据此，我们可以获得一种科学的“生命的意义”，它是衡量真正意义

的共同尺度，这种意义可以使我们面对我们人类的共同现实。我们仍需牢记，“真实”是我们人类的真实，是为我们的行动和目标服务的真实。除此之外，没有其他的真实存在，如果它存在，也和我们毫不相关，我们永远无法参透它，它也将毫无意义。

每个人都必须面对三种主要的束缚，这三种束缚构成了每个人所处的现实，不容忽视。每个人要面对的所有问题，都与这些束缚有关。他必须一而再、再而三地回答这些问题，因为它们总在向他发出诘问，而对死亡的回答将向我们展示出每个人对生命意义的个人理解。

第一种束缚是，我们居住在地球这一贫瘠星球的表面，无处可去。我们的发展，受限于我们的栖息地为我们提供的可能性。我们必须强身健体，发展心智，以继续个人在地球上的生命，并保证人类的世代延续。这是每个人都必须面对并给出答案的问题，无人能够逃脱。无论我们做什么，我们的行动都是对人类生活境遇的回答：它们揭示了我们认为必要的、适合的、可能的、值得拥有的是什么。而这些答案，都基于上述一个事实：我们属于人类，而人类是居住于地球上的物种。

现在，如果我们考虑到人的弱点和我们所处环境的种种

危险，我们可以看到，为了我们自己的生命和人类的福祉，我们必须确保我们对生命的答案更具远见，更有条理。这就好像面对一道数学题，我们必须努力找到解题方法。我们不能心存侥幸也不能凭空猜测，我们必须找到所有能够找到的方法，坚持不懈地工作下去。我们不会找到一个绝对完美的答案，以构建一个一劳永逸的真理。尽管如此，我们仍然必须竭尽所能去寻找一个接近完美的解答。这样的解答必须始终且直接适用于这一事实：我们被束缚于地球这一贫瘠星球的表面，一切利与不利皆源于此。

第二种束缚是，我们每个人都不是人类种族的唯一成员，有他人与我们在一起，我们的生活与他人息息相关。个体的弱点和局限性，使人无法仅凭一己之力完成目标。如果一个人独自生活，并试图独自解决自个儿的问题，他将迎来灭亡，无法延续自身和种族的生命。由于自身的弱点、局限和不足，他总得与他人保持密切的联系。而这种与他人的联合，于他自身和种族的福利来说，居功至伟。因此，对于生命之问的每一个回答都必须考虑这一束缚：我们生活在与他人的联系之中，孤立即灭亡。我们若要生存下去，即令我们的情感也必须与这一最重要的问题、宗旨和目标相协调——在我们所栖居的星球上，

要延续我们自身乃至人类的生命，就得与我们的同类共存。

支配着我们的第三种束缚是，人类是由男女两性构成。个体与群体的生命存续都必须将这一事实纳入考虑之中。爱情和婚姻的问题便受制于这第三种束缚，没有哪个男人或女人可以逃避为之给出答案。当一个人面对这一使他无法回避的问题时，他所采取的任何行动都是他的解答。人类尝试过用许多不同的方式来解决这一问题：他们的行为总能展现出他们所认为的唯一解决方式是什么。

因此，这三种束缚，也就带来了三个问题：如何在地球资源的限制下，找到维系生计的职业；如何在我们的伙伴中找到自己的位置，促成彼此的合作并分享合作的成果；如何自我调整，使我们适应这一事实：人类分为两种性别，而人类的存续和繁衍取决于我们的爱情生活。

个体心理学¹发现，生命的所有问题都可归到这三大主要

1 个体心理学指阿德勒的精神分析心理学体系，以“自卑感”与“创造性自我”为中心，并强调“社会意识”。该体系的主要概念是创造性自我、生活风格、追求优越、自卑感、补偿和社会兴趣。