

THE SCIENCE
OF LIVING

生活的科学

[奥]阿尔弗雷德·阿德勒 —— 著

Alfred Adler

张 淼 —— 译

洞悉个体生存的困难与挫折
重新认识生活的意义与存在的价值

江西美术出版社
全国百佳出版单位

The Science of Living

生活的科学

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
张 淼 译



 江西美术出版社
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

生活的科学 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著 ; 张森译 . -- 南昌 : 江西美术出版社 , 2021.3

ISBN 978-7-5480-7930-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 246065 号

出品人：周建森

企 划：北京江美长风文化传播有限公司 

策 划：侯海博

责任编辑：楚天顺 朱鲁巍 策划编辑：朱鲁巍

责任印制：谭 勋 封面设计：冬 凡

生活的科学

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著 张 森 译

SHENGHUO DE KEXUE

出 版：江西美术出版社

地 址：江西省南昌市子安路 66 号

网 址：www.jxfinearts.com

电子信箱：jxms163@163.com

电 话：0791-86566274 010-82093785

发 行：010-88893001

邮 编：330025

经 销：全国新华书店

印 刷：三河市燕春印务有限公司

版 次：2021年3月第1版

印 次：2021年3月第1次印刷

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：6.5

ISBN 978-7-5480-7930-9

定 价：36.00元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师

目 录

第一章	生活的科学	001
第二章	自卑情结	021
第三章	优越情结	039
第四章	生活方式	055
第五章	早期记忆	071
第六章	姿态与活动	087
第七章	梦及其解释	103
第八章	问题儿童及其教育	119
第九章	社会问题与社会适应	141

第十章 社会感、常识与自卑情结	155
第十一章 爱情与婚姻	169
第十二章 性欲及性问题	185
第十三章 结论	197

第一章

生活的科学

伟大的哲学家威廉·詹姆斯（William James）说过，只有与生活直接相关的科学才是真正的科学。也可以说，在一门与生活理论和实践直接相关的科学中，科学与生活几乎是不可分割的。正是因为它直接以生命的运动为模型，生活的科学才成为一门活着的科学。这些思考特别适用于个体心理学的科学。个体心理学试图将个体的生活视为一个整体，并将个体的每个反应、动作和冲动视为个体生活态度的一个组成部分。这样一门科学必须以实际意义为导向，因为有了知识的帮助，我们才能纠正和改变我们的态度。因此，个体心理学具有双重的预言性：它不仅能预测将要发生什么事

情，而且它像先知约拿（Jonah）一样，能预测需要做什么事情，才能避免让某件事发生。

个体心理学的科学是在努力理解生活的神秘创造力，以及追求某一方面的成功来弥补另一个方面的失败的过程中发展起来的，这种创造力表现为发展的欲望，奋斗的欲望，追求成功的欲望。这种力量是意识形态的，它表现在追求一个目标的努力中，在这种努力中，每一次身体和精神行动都是为了合作。因此，抽象地研究身体运动和精神状态而不把个体作为整体看待是荒谬的。例如，在犯罪心理学中，我们对犯罪的关注要远远多于对罪犯的关注，这是荒谬的。重要的是罪犯，而不是罪行，而且无论我们多么深入地思考犯罪行为，我们永远也不会理解它，除非我们把它看作某个人生活中的一段经历。某种对外行为在一种情况下可能是犯罪，在另一种情况下可能就不是犯罪。重要的是了解个体的背景，也就是指明他所有行为和动作方向的个体生活的目标。这一目标使我们能够理解隐藏在各种不同行为背后的意义，我们把这些行为视为整体的一部分。反之亦然，当我们研究部分时，如果我们把它们作为整体的一部分来研究，我们就能更好地理解整体。

作者本人对心理学的兴趣是在医学实践中产生的。医学实践提供了目的论或目的性观点，这些观点对于理解心理事实来说是必要的。在医学上，我们认为所有的器官都在朝着明确的目标努力发展。它们在成熟时有特定的形态。而且，在有器官缺陷的情况下，我们总是发现大自然特别努力地克服缺陷，或者通过发展另一个器官来代替缺陷器官的功能，以弥补缺陷。生命总是在努力地继续活下去，生命力从来不会放弃努力，直接屈服于外在的障碍。

心灵的运动与有机生命的运动是相似的。每个人心中都有一个目标或理想的概念，以超越目前的状态，通过为未来设定一个具体的目标来克服目前的缺陷和困难。有了这个具体的目的或目标，个人在思考和感受时会觉得自己超越了现在的困难，因为他心中有成功的未来。缺少了目标感，个体活动就失去了意义。

所有的证据都指向这样一个事实，确立这一目标（赋予它具体的形式），必须在生命的早期，即童年的形成期进行。这时，一种成熟人格的原型或模型开始形成。我们可以想象这个过程是如何发生的。一个软弱的孩子会感到自卑，会发现自己处于一种无法忍受的境地。因此，他/她努力成长，

沿着他 / 她为自己选择的目标方向努力成长。在这个阶段，决定发展方向的目标比用于发展的物质更重要。这个目标是如何确定的很难说，但很明显，这个目标是存在的，它支配着孩子的每个行动。在这个早期阶段，人们对力量、冲动、理由、能力或障碍了解甚少。目前我们还不知道这个目标是如何确定的，因为只有在孩子确定了自己的目标之后，发展方向才能确定下来。只有当我们看到生活的方向，我们才能猜出未来会采取什么行动步骤。

当原型（体现目标的早期人格）形成时，方向线就建立了，个体的方向就明确了。这一事实使我们能够预测今后生活中会发生什么。从那时起，个体的统觉必然会落入方向线所创造出来的惯例。孩子不会感知到特定情境的实际存在，而是根据一种个人统觉模式来感知，也就是说，他在感知情境时会带有自身利益的偏见。

在这一联系中我们发现的一个有趣的事实是，有器官缺陷的孩子会将他们所有的经历与有缺陷的器官的功能联系起来。例如，一个患有胃病的孩子会反常地对吃东西表现出兴趣，而一个视力有缺陷的孩子会更专注于看得见的东西。这种专注与我们说过的所有人都具有的统觉的私人性是一致

的。因此，有人可能会建议，为了找出一个孩子的兴趣所在，我们只需要确定他 / 她的哪个器官是有缺陷的。但事情并不是那么简单。孩子体验器官存在缺陷的事实的方式并不像外部观察者所看到的那样，而是被其自身的统觉模式所修正。因此，虽然器官缺陷是儿童统觉模式的一个组成部分，但对器官缺陷的外部观察并不一定会给统觉模式提供线索。

孩子沉浸在相对论的框架中，在这一点上，他确实和我们其余的人一样，我们没有一个人有幸知道绝对真理的知识。我们的科学也不是绝对的真理。它建立在常识的基础上，也就是说，它是不断变化的，而且它接受逐渐用小错误代替大错误的事实。我们都会犯错误，但重要的是我们能改正它们。这种改正在原型形成时比较容易做到。如果当时不改正，以后也可以通过回想当时的情况，来进行改正。因此，如果我们面对的任务是治疗一位神经症患者，我们要做的不是发现他在晚年犯的普通错误，而是要发现在他生命早期，在他的原型形成的过程中犯得非常基本的错误。如果我们发现了这些错误，就可能通过适当的治疗来进行纠正。

用个体心理学的眼光来看，遗传问题就没有那么重要

了。一个人继承了什么并不重要，重要的是他早年是如何面对自己继承的东西的，也就是说，在童年环境中形成的原型。遗传当然是造成遗传器官缺陷的原因，但我们需要解决的问题只是减轻这种特殊的困难，使孩子处于顺境。事实上，我们在这方面甚至有很大的优势，因为当我们看到缺陷时，我们知道如何采取相应的行动。通常，一个没有任何遗传缺陷的健康的孩子可能会因为营养不良或父母教养时犯的 error 而表现得更糟糕。

对于天生有器官缺陷的孩子而言，最重要的是心理状况。由于这些孩子处于更艰难的情境中，他们会表现出明显的自卑感被放大的迹象。在原型形成的时候，他们对自己的兴趣已经超过对别人的兴趣，在以后的生活中，他们会倾向于将这种状态保持下去。器官缺陷并不是原型出现错误的唯一原因，其他情况也可能导致同样的错误，例如，被宠坏和被厌恶的孩子的情況。后面我们将有机会更详细地描述这些情况，并提出具体的事例来说明这三种特别不利的情况，即器官有缺陷的孩子、受宠爱的孩子和被厌恶的孩子。就目前而言，只要注意到这些孩子在成长过程中是有缺陷的，他们总是害怕受到攻击，因为他们在成长过程中从未学会独立。

有必要从一开始就了解社会兴趣，因为它是我们的教育、治疗和治愈过程中最重要的部分。只有那些勇敢、自信、熟悉这个世界的人才能从生活的困难和有利条件中受益。他们从不害怕。他们知道有困难，但他们也知道自己可以克服它们。他们对生活中的所有问题都有所准备，而这些问题无一例外都是社会问题。从人的角度来看，我们需要为社会行为做好准备。我们所提到的这三种类型的儿童，其社会兴趣程度都较低。他们没有一种有助于完成生活中必须完成的事情或解决生活中的困难的精神态度。他们会感到挫败，因为原型对生活中的问题持有错误的态度，而且倾向于在生活中无用的方面发展人格。另一方面，我们治疗这类病人的任务是培养有益的行为，并在总体上树立有益的生活和社会态度。

缺乏社会兴趣就等于关注生活中无用的一面。缺乏社会兴趣的人是问题儿童、罪犯、精神病患者和酒鬼群体。面对他们，我们需要做的是要设法影响他们，使他们回到生活中有用的一面，并使他们对别人感兴趣。这样说来，我们所谓的个体心理学实际上是一种社会心理学。

除了社会兴趣之外，我们的下一个任务是找出个人在

发展过程中面临的困难。这个任务乍一听有点令人困惑，但实际上并不复杂。我们知道，每一个被宠爱的孩子都会变成被厌恶的孩子。我们的文明是这样的，社会和家庭都不希望无限期地继续纵容下去。一个被宠坏的孩子很快就会面临生活上的问题。在学校里，他发现自己进入了一个新的社会机构，遇到了一个新的社会问题。他不想写作，或者和同学们一起玩耍，因为他还没有为学校的集体生活做好准备。事实上，他在原型阶段的经历让他害怕这种情况，并让他寻求更多的宠爱。现在，这样一个个体的性格特征并不是遗传而来的（和遗传没什么关系），因为我们可以从他的原型的性质和他的目标中推断出这些特征。因为他的某些特征有助于他朝着目标前进，所以他不可能有其他倾向的特征。

生活的科学下一步是对情感的研究。轴线（目标所确定的方向线）不仅会影响个体的性格特征、身体动作、表情和一般的外在症状，而且也支配着情感生活。个体总是试图用情感来证明他们的态度是正确的，这是值得注意的一点。因此，如果一个人想要做好工作，我们会发现这个想法被放大，支配着他的整个情感生活。我们可以得出结论，情感总是与个体对其任务的观点相一致：情感增强了个体的活动倾

向。我们总是会做那些即使不怀有情感也会做的事情，而情感只是我们行为的附属品。

我们可以在梦中清楚地看到这一事实，发现梦的目的也许是个体心理学的最新成就之一。每个梦当然都有一个目的，尽管我们直到现在才清楚地理解了这一点。梦（泛指，而不是具体的）的目的是创造某种情感或情绪的变化，而情绪的变化反过来又推动了梦的变化。这是对“梦总是骗人的”这一古老观念的有趣评论。我们会梦到我们想做的事。梦是对清醒时行为的计划和态度的一种情绪预演，然而，在这种预演中，实际行动可能永远不会成功。从这个意义上说，梦是骗人的——情感上的想象让我们不行动也能体验到行动的兴奋感。

这种梦的特征在我们清醒的生活中也存在。我们总是有一种强烈的倾向，即在情感上欺骗自己——我们总是想说服自己根据我们在生命的第四或第五年形成的原型采取行动。

分析原型是我们科学计划的下一步。我们已经说过，在四五岁的时候，原型已经建立起来了，所以我们必须寻找在那之前或那个时候孩子给别人留下的印象。这些印象可能有很大的差异，差异超出我们想象中的正常成年人的观点。对

儿童心灵最常见的影响之一是父亲或母亲过度的惩罚或虐待所带来的压抑感。这种影响使孩子努力寻求解脱，有时表现为一种心理排斥的态度。因此，我们发现，一些父亲脾气很坏的女孩有排斥男人的原型，因为他们的脾气很坏。或者被严厉的母亲压制的男孩可能会排斥女性。这种排斥的态度当然可能有不同的表达方式：例如，孩子可能会变得害羞，或者，他可能会在性方面变得变态（这只是排斥女性的另一种方式）。这种反常行为不是遗传的，而是来自这些年来孩子所处的环境。

孩子早期犯的错误会让他 / 她付出很大的代价。尽管如此，孩子还是很少得到指导。父母不知道或不会向孩子坦白他们的经历所带来的结果，因此孩子必须自己摸索着前进。

奇怪的是，我们会发现即使两个孩子出生在同一个家庭，他们的成长环境也不相同。即使在同一个家庭里，不同孩子周围的气氛也是不同的。因此，众所周知，第一个孩子的成长环境与其他孩子不同。第一个孩子起初是孤独的，因此是大家关注的焦点。一旦第二个孩子出生，他就会发现自己的地位下降了，他不喜欢这种变化。事实上，这是他人生中一个相当大的悲剧，那就是他曾经拥有某种权力，现在却

不再拥有了。这种悲剧意识形成了他的原型，他成年后的性格特征会体现这一点。事实上，有病历表明，这样的孩子总是遭遇失败。

家庭内部环境的另一个差异体现在对男孩和女孩的不同态度上。通常的情况是，男孩受到过分的重视，而女孩则被认为好像她们什么都做不成。这些女孩在成长的过程中会总是犹豫不决。在一生中，她们会犹豫得太多，总是以为只有男性才有能力做成任何事情。

第二个出生的孩子的处境也有其独特性。他的处境与第一个孩子完全不同，因为对他来说，总是有一个领跑者，与他一起前进。通常第二个孩子会战胜他的领跑者，如果我们寻找原因，我们会发现第一个出生的孩子会因为有一个竞争者而烦恼，而这种烦恼最终会影响他在家庭中的地位。第一个出生的孩子会被竞争吓到，表现得没那么好。父母对他的评价会越来越低，然后开始喜欢第二个出生的孩子。另外，第二个出生的孩子总是面对着领跑者，因此他总是在比赛。他的所有性格特征都反映了他在家庭排行中的位置。他会有反叛的表现，不承认权力或权威。

历史和传说讲述了许多强大的最小的孩子的事件。约