

自卑与超越

作者：阿尔弗雷德·阿德勒

版权信息

书名：自卑与超越

作者：（奥）阿尔弗雷德·阿德勒

译者：马晓娜

出版社：北京联合出版公司

出版时间：2016年4月

ISBN:9787550274945

版权所有 侵权必究

目录

前言

第一章 我们对于意义的追寻

1 生活于你的意义

2 生命中的三大问题

3 真正的生命意义

4 童年对人生的影响

5 童年记忆的重要价值

6 合作的重要性

第二章 心灵和身体

1 心灵和身体的联系与冲突

2 情感影响发展

3 身型、性格与心智

第三章 自卑与超越

1 自卑情结

2 追求优越感

3 设立有意义目标

第四章 童年记忆

1 理解记忆

2 关于早期记忆的六个案例

3 行为的根源——早期记忆

第五章 梦

1 关于梦

2 弗洛伊德学派与梦

3 个体心理学派与梦

4 梦的构成

5 典型的梦

第六章 家庭的影响

1 母亲的影响

2 父亲的角色和责任

3 为人父母

第七章 学校的影响

1 教育的变革

2 教师的角色

3 学校里的合作与竞争

4 天赋与习得

5 区分孩子的个性

第八章 青春期

1 青春期心理及生理特征

2 青春期的挣扎

3 青春期的性意识萌芽

4 正视青春期

第九章 犯罪及预防

1 犯罪心理

2 罪犯的类型

3 合作的重要性

4 如何矫治犯罪行为

第十章 职业问题

1 平衡生活的三条纽带

2 职业的早期训练

3 影响职业选择的其他因素

4 对待职业的态度

第十一章 个体与社会

1 宗教信仰

2 政治活动和社会活动

3 利己主义

4 过失犯罪

5 社交兴趣与社会平等

第十二章 爱与婚姻

1 爱、合作与社会兴趣的重要性

[2夫妻是平等的伙伴关系](#)

[3不适合结婚的人](#)

[4婚姻观与人生观](#)

前言

阿德勒：超越自卑，找到生命的真正意义

阿德勒是个体心理学的先驱和代表。个体心理学与其他心理学流派相比，最突出显要的一点在于，它对人的研究是以个体为始，即首先关注个体本身的成长发展和人生历程。有趣的是，如果你对阿德勒本人的人生经历及其学说有所了解的话，你会发现其人的发展轨迹恰好印证了他所秉持的观点和理论。

阿德勒认为，每个人都有不同程度的自卑感，而优越感则是自卑感的补偿。但自卑感的存在并不是一件坏事，因为它激励了人不断追求卓越，克服自身的障碍，在有限的生命空间内发挥出最大的价值。可以说，正是由于人类会有自卑感，才会有不断取得发展和进步的不竭动力。

与此相印证的是，阿德勒本人就是一个“先天发展不足”，一开始就存在着极为强烈自卑感的人。阿德勒曾是一个直到四岁才会走路的体弱多病的儿童。他患有佝偻病，无法进行激烈的体育活动。但他并没有让身体上的缺陷压倒自己，相反，这刺激了他的上进心。

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工人。当然，他的父亲拒绝这样做，但这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。偶然的一个机会，他解开了一道连老师也感到头疼的数学题，成了班上的优等生，这更增强了他的自信心。阿德勒后来经常提到这件事，在不无自豪的同时，也启示人们：人的潜力是没有局限的，更不是天生注定的，只要肯去挖掘，每个人都有成功和飞跃的机会。这也是阿德勒个体心理学的一个重要原则。

在本书中，也在阿德勒所有的理论观点中，自卑与超越都是能作为代表的一个核心词组，而这也是与他整个的克服自卑、不断超越的生活风格和人生态度相一致的。

阿德勒在他的学说里，还特别强调了合作的重要性。他认为，人们总是追寻生命的意义，然而，很多人忽略了一点，那就是个人意义没有任何价值，真正的生命意义存在于个体与他人的交互作用中。在此基础上，他发展了对于各种心理困惑和心理病症的成因的解释。他认为，这些问题的根源都在于没有培养出一种对于他人的兴趣和奉献合作的精神，或者人们只专注于目标，却使用了错误的达成目标的方式。这也是导致作为弗洛伊德学生的他与精神分析学最终决裂的最大的分歧。精神分析学以性驱力解释和说明一切，而在阿德勒的学说里，追求内在价值、拓展社会兴趣本身作为一种内驱力与一个人的情绪、认知、生活风格相统一。另外，关于对梦的解释和对童年记忆的探讨，我们也可以在本书中发现他与弗洛伊德学派的不同之处。

关于教育，阿德勒也着重强调一种“合作”的教育观，主张教育的目的就是为了让孩子们学会更好地合作。在此基础上他提出了现代的教育思想：“我们要教会孩子自立并为他人着想。应该教他们关于文学、科学和艺术的知识，让他们为人类文明的发展做出自己的贡献，而不只是习得工作技能而已。我们要让孩子们在平等、尊重、和平的境况下共同创造人类的文明。”这对于现代的家长、老师包括教育家们来说，也是值得学习和考虑的。

类似地，对于婚姻，阿德勒也持有一种平等合作的态度，他反对传统要求的妻子对丈夫的顺从，认为婚姻的和谐要以夫妻双方的平等互惠为基础，夫妻二人都应该关心对方胜过关心自己，从而建立一种友好的伙伴关系。并且，爱和婚姻都需要合作，这不单单是为了双方的幸福，更是为了整个人类的幸福。

于是在阿德勒自己的婚姻里，他也竭力实践这种平等合作的关系。阿德勒的妻子是来自俄国的留学生罗莎，出生于莫斯科一个拥有特权的家庭，是个能说会道、擅长交际、也很能干的女人。但她突出的个性和热烈的有点社会主义意味的激情与阿德勒矜持而保守的贵族气质不太一致，这使得他们的婚姻最初常有摩擦。阿德勒在回忆录中说，男女平等这件事，说比做起来容易得多。但后来两人还是恩爱非常，白头偕老。这大概与医学博士特有的耐心、细腻的引导有关吧！他们生有四个孩子，三女一男，其中老二亚历山德拉和老三库尔特后来成为阿德勒学派的心理学家。

另外，如果我们耐心考察阿德勒从小生活的家庭背景，也可以从中找到一些他在本书中所阐释的理论的印证。比如，在有六个兄弟姊妹的家中排行老二的他对于孩子的出生顺序与性格形成之间的关系，就有着一套颇有启发性的观点。阿德勒的哥哥体格健壮，是个典型的模范儿童，而他自觉长得既矮又丑，与长兄有一种激烈的对抗情绪。阿德勒喜欢交游，结交各种各样的朋友，在孩子们的游戏中也总是试图超过他的哥哥。母亲似乎偏爱哥哥，但阿德勒与父亲相处融洽。成年后的阿德勒在思考家庭教育的问题时，一定着重考虑了自身家庭环境对他的影响，由此他反对父母对个别孩子的偏爱，认为父母无论在何时，都要尽其所能对每个子女给予平等的关心和爱护，骄纵和忽视都会对孩子的成长带来不良影响。

心理学家阿德勒的毕生发展正是对其理论观点的最好的印证。这样一个肯努力修正错误人生信念的人，一个不肯服输坚持追求卓越的人，一个具有奉献合作精神的人，所把握的才是真正有意义的人生！

第一章 我们对于意义的追寻

□

1 生活于你的意义

世界是丰富多彩的，对于每个人而言，世界从来不是客观的。

我们感知到的事物从来不是事物原本的样子，带着我们的经验认知去感知事物，得到的是经过我们的思维处理后的事物。世界即如此。所以，我们感知的不是世界本身，而是我们主观解释后的世界。比如，我们所说的“木头”意指与我们实际生活相关的木头，“石头”指的是作为我们生活要素的石头。可生活中偏偏有这么一类人，他们努力让自己生活于单纯的环境中，这样的结果是他将自己与世界隔离。所以，人不能脱离经验而存在，否则毫无意义可言。当然，我们所说的意义有时候也充满着荒诞和谬误。

如果我问你：人活着为了什么？我想你也给不出确信无疑的答案。这种追寻本源的问题往往让人矛盾而语塞，所以很多人避而不谈。可是，事物的存在并不会因为我们的忽略而消失，这种问题即使我们不去追问，它还是会存在的。今日，仍会有人，年轻人或年长者，提出或者被问道：人为什么活着？生命的意义是什么？相对而言，这样的问题更多出现在我们遭遇挫折时。当我们生活之路平坦、风顺顺水时，我们也不会自寻烦恼来考虑这种问题。每个人对于生活意义的解读在其生活行为上都或多或少有所映射。所以，我们研究一个人的行为，包括姿势、态度、动作、表情、喜好、抱负、习惯以及性格特征等，在一定程度上可以捕捉到他对人生意义的解读。通俗而言，即一个人的行为可以反映出他的世界观，行为的语言貌似是：“这就是我，我就是这样子，宇宙也就是那样子。”这就是他对于自我和生命意义的解读。

每个人对于生命的意义都有着不同的理解。我们无法评判到底谁说的才是绝对正确的，但凡对于生命意义的解读相对有理，我们就不能判定为绝对错误。事实上，生命的意义正是存在于“绝对正确”和“绝对错误”的两端之间，这其中包含着每个人对于生命意义的理解。我们可以确定的是，这一区间上的哪些点更为正确，哪些点相对糟糕，哪些点错得多，哪些点错得少。然后，我们可以继续推论出：相对更好一些的解读包含哪些共同特征，那些不太如意的解读又都缺乏哪些东西。在此基础上，我们得出的普遍标准，将有助于探寻人类问题的真实。我们必须牢记：真实是对人类的真实，对于人类目的的真实。除此之外，毫无真实可言。

2 生命中的三大问题

每个人的人生不同，但所有人都需要铭记于心三大问题。这三大问题对于每个人都十分重要。可以说，这三大问题涉及了人生的主要内容，它们困扰着我们，让我们不得不去重视和处理。对于这三大问题的回答，可以折射出人们对于生命意义的解读。“我与地球”：此乃第一问题。我们生活在地球上，依靠地球所提供的资源生存，除此别无选择。所以，我们需要善待地球，延续地球的生命；我们需要善待自己，延续自己的生命，只有这样，地球和人类才可以延续。这一问题，任何人都逃脱不了。所以我们的行为是对人类生存现状的最好解答，从中，我们可以了解到我们心中认为重要的、合适的、可能的、有希望的事情都是什么。而这些所有的解答都受限制于“我们是人类”“我们生存于地球上”这些事实。

为了全人类的美好未来，我们要对人生的问题重新做出回答，其中重要的是使观点既富有远见又相互关联，这就如同我们做数学题时努力求解一样。这是从人类自身的弱点及其可能造成的潜在危机来考虑的。当然，我们的答案不会完美，但是必须尽我所能地找到最佳答案。这个解答过程，受制于“我们居住于地球表面，别无选择”这个事实，而且关联于生存环境所带来的种种利害关系。“我和他人/种族”：此乃第二问题。任何人都是人类族系的一员，每个人必然要与他人发生关系。人类个体的弱点和局限决定了我们每个人都无法单独完成自己的目标。如果我们执意独来独往，独自面对一切，势必会走向灭亡。所以，如果不与他人发生关系，我们不仅不能独自正常生活，连生命都难以继续。这是我们所有个体所共有的弱点、缺点所决定的。因此，在追寻生命答案的过程中，我们不得不考虑这一问题：我们生存于与他人的联系中，如果我们选择孤独，便等于选择了死亡。

“我和他”：此乃第三个问题。这一问题涉及爱情与婚姻。人类有两种性别，男和女。任何人的一生都无法避开爱与婚姻这一问题。不论男女，面对此问题的做法都是对这一问题的阐释。解决一个问题的方法有好多种，但我们总会以为自己采用的方法就是最佳方法。

这三大人生问题可以具象为三个疑问：第一，在地球的有限资源限制下，为了永存，我们应该如何工作？

第二，为了与人合作，共同发展，我们应该获得怎样的定位和身份？

第三，面对“人有男女”和“人类延续依赖于爱与婚姻”这一事实，我们应该如何调整自我？

3 真正的生命意义

个体心理学认为人类的所有问题都可归于职业、交际和两性这三个问题。每个人对于这三个问题的反应，都明了地显现出他对生命意义的深层次诠释。比如：一个人完全没有爱情，生活遭遇挫折，在工作上也表现得平平庸庸，并且不善交际，朋友甚少，他觉得与同伴交往是非常痛苦的事情。那么，我们似乎可以得出这样的结论：生活于他是痛苦而危险的事，活下去也是一件很困难的事情。用他的认知观念来说，应该是：“为了让自己活下去，我必须保护自己免受伤害，尽量不与别人发生接触，这样，我才会安然无恙。”看得出，他把活着视为一件艰难且危险的事，最后只有现实失败接连不断，而且生存机会越来越少。而如果一个人交友广泛，人脉很广，事业有成，拥有甜蜜的爱情和幸福的生活。那么我们可以判定：这个人眼中的生活是丰富的，是充满创造性的，为了实现机遇和机会，应该努力克服眼下所有的困难。这也说明：生命的意义在于乐于关注他人，渴望成为社会大家庭的一员，梦想着为人类和社会贡献自己的力量。

正如前文所言，对于生命意义的多种正确解读包含着共同点。错误解读亦然。精神病患者、罪犯、酗酒者、问题少年、自杀者、堕落者、妓女等失败者之所以失败，是因为他们在对待职业、交际和两性问题时，从不寻求他人的帮助，对于社会缺乏兴趣和安全感。他们赋予生命以个人意义。在他们看来，任何人都无法从其他人身上获益，所以靠人不如靠己。他们从自己认为的成功或成就中体会到的是一种自欺欺人的个人优越感。这种自我优越感，对他人毫无价值。这好比手握武器的谋杀者，可能感觉自己有一种权力的操控感，可对他人而言，一件武器丝毫提高不了他的身价，甚至贻笑大方。

事实上，个人意义没有任何价值，真正的生命意义存在于个体与他人的交互作用中。每个人都希望自己变得重要、有价值，但如若不能搞懂个人的成就建立在对他人做出贡献的基础之上，那就太容易走上歧途。人的理想和行为，同样遵从这一原则：对于他人有意义的，才能算是意义。

给大家讲一个小宗教领袖的故事。一天，这位领袖将本教所有教徒聚集到一起，通知说下周三就是世界末日了。教徒们信以为真，纷纷变卖自己的财产，抛却俗世杂念，焦虑、恐慌地等待末日的到来。可周三就这么平平常常地过去了，没有任何异常。教徒们在周四便去找领袖质问：“你把我们害惨了。我们放弃了所有，并告诉身边所有人周三就是世界末日了。即使别人投以轻蔑的目光，我们也对于这一消息万分相信。因为这是我们的权威领袖公布的。结果，周三就这么过去了，世界不还是这样子吗？”面对谴责和质问，领袖狡辩说：“我说的周三并非你们认为的周三呀。”显而易见，领袖用个人意义来逃脱谴责。这种个人意义当然不能作为真理存在。

所有真正“生命意义”的真正标志是：可以与他人分享，且得到绝大多数人认可。但凡人们认为具有“生命意义”的人或事，都具有此共性。即便是天才，也是在身边大多数人认为其与众不同时，才可被冠以此称呼。所以，生命意义意味着其对社会整体有所贡献。在这点上，我们指的并非想法和动机，而是指行为结果。能够成功应对生活难题的人似乎都明白生命的意义在于懂得关注他人，与他人合作；在遇到困难时，能用不损害他人利益的方式解决。

也许很多人会疑问，难道贡献自己、与他人合作，就是生命的真谛吗？如果仅仅看重对他人的贡献，以他人利益为重，那么我们不是会很痛苦吗？自己的利益又如何保障？在保护他人的时候，不应该是先保护好自己吗？如果一个人想要发展自己，不应该是先为自己着想吗？

这种观点我认为是错误的，这些问题也不能称之为问题。因为发展自己和利他并非矛盾。如果一个人的理想和行为都向着为他人贡献的方向，并为之努力，他的人生自然会朝着最能体现其生命价值的方向发展。他会为了这一目标不断调整自己，让自己形成相符的使命感和责任感，并在实践中逐渐学会适应此目标的种种技能。确定了这一人生目标后，个体便自然而然进行自我管理。自己的职业、交际和两性问题，也会迎刃而解。拿爱与婚姻来说，如果我们想要伴侣快乐，想要伴侣获得幸福，我们自然会努力地展现自己的才华；而如果我们的重心不在伴侣而在自己，只想要发展自己的人格，那我们只会变得越来越嚣张跋扈，甚至让人厌恶。

我们还可以从中悟出一点，即人生的真谛在于奉献与合作。如果我们仔细观察祖先给我们遗留下来的东

西，会发现什么？都是他们对人类的贡献。这一切的一切，都是他们为人类做出的贡献，然后让我们代代相承。

所以，奉献是生命的真谛。祖先留给了我们什么？我们所目睹的有形资产——土地、道路和建筑，还有以哲学、科学、艺术的形式存在的他们的经验总结以及种种生活技能，这一切的一切，都是祖先对我们的奉献。而那些赋予人生以个人意义的人，那些只想着“我该如何逃避生活”的人，留下了什么？他们的人生就此走过，没有留下一丝痕迹。我们的地球似乎也对他们说：“你一无是处，你的一生都没有任何价值。谁都不需要你，任何东西都不需要你。你连活着都不配，快点死去吧，无所事事的人，快点消失吧。”尽管在现代文化中，这种自我主义已经有所改善，但我们仍然可以发现其展露的痕迹。而我们要做的就是，以为人类谋求更多利益为准则，来改变它。生命在于奉献，经过千百年的洗礼，这个道理已经被大众接受，所以大众才懂得关心他人、帮助他人的重要性。尤其是心存宗教信仰的人，甚至将普度众生作为自己毕生的理想。我们可以发现，但凡伟大历史运动的发动，大都源自人们对于社会利益的争取，而宗教依然成为此类运动的旗帜之一。可悲的是，人们往往看不到宗教的这一伟大宗旨，将宗教看作是只能做一些普通且毫无价值的事。事实上，个体心理学也致力于为人类谋取更大的利益，在这一终极目标上，甚至要超越宗教运动。寻求生命的意义已经不是我们目前要做的最重要的事，因为生命的意义已经被定为我们事业的守护神或事业的催命鬼，我们要做的更重要的事是去理解这种定义是如何形成的？为什么定义成这个，而不是另外的？如果这一定义含有谬误，应该怎样去纠正？这些是心理学要解答的问题，也是心理学不同于生理学和生物学的关键所在：心理学可以利用人们对于意义本身的理解，来影响自身的行为和发展方向，进而为人类谋取更大的福祉。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《自卑与超越》阿尔弗雷德·阿德勒 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1359.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

