

8. 《挑战自卑》（1932）[①](#)



阿德勒(Alfred Adler, 1870~1937)

【本书精要】：本书是阿德勒从个体心理学观点出发，阐明人生道路和人生意义的普及性读物。作者以平易轻松的笔调，描写了自卑感的形成、对个人行为的影响，以及个人如何克服自卑感，将其转变成对优越地位的追求，以获取光辉灿烂的成就。本书在明白晓畅的语言和生动丰富的案例背后，蕴含着深刻的哲理与巨大的学术价值。

【作者介绍】

阿德勒(Alfred Adler, 1870~1937)，奥地利精神病学

家，个体心理学的创始人，人本主义心理学的先驱，被称为“现代自我心理学之父”。阿德勒于1870年出生在维也纳郊区的一个富商家庭，他的童年可谓多灾多难。幼时患佝偻病身体虚弱，4岁才会走路，5岁时又得了严重的肺炎，体弱多病的他在活蹦乱跳的哥哥面前常常感到自惭形秽。痊愈后，他便决心成为一名医生。初入学时他的成绩很差，以至于老师建议他的父母不如及早训练他做个鞋匠。应该说，阿德勒的许多心理学观点都可以从其童年记忆中找到某些蛛丝马迹，他日后回忆道，自己的生活目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧。

长大后阿德勒进入维也纳大学攻读医学，并于1895年获博士学位，他先后成为眼科和内科医生，后来转向精神病学。1902年他应弗洛伊德之邀加入维也纳精神分析协会，成为弗洛伊德最早的同事之一。

1907年，阿德勒发表了一篇论述由身体缺陷引起的自卑感及其补偿的论文，此文使他享有盛誉，此时的弗洛伊德还认为这一观点是对精神分析学的一大贡献，但当阿德勒进一步发展自己的观点并认为补偿作用是精神分析理论的中心思想时，弗洛伊德便不能容忍了。1911年，阿德勒率领其追随者退出了维也纳精神分析协会，另组“自由精神分析研究会”，鉴于“精神分析”一词已为弗洛伊德所用，1912年改称“个体心理学学会”。从那时起，阿德勒便致力于发展和完善他的“个体心理学”理论体系。

第一次世界大战期间，阿德勒曾担任奥地利军队的军医，此后又在维也纳的教育机构中从事儿童辅导工作，这些经历帮助他扩大了个体心理学的研究领域。到20世纪20年代，阿德勒作为个体心理学的创始人已是声名远播。1926年他应邀访美；1927年担任哥伦比亚大学教授；1932年出任纽约长岛医学院教授；1935年决定在美国定居，1937年，阿德勒受聘赴苏格兰阿伯丁做讲演旅行时病逝。

阿德勒的主要著作有：《神经症的性格》（1912）、《器官缺陷及其心理补偿的研究》（1917）、《理解人类本性》（1918）、《个体心理学的实践与理论》（1919）、《生活的科学》（1927）、《挑战自卑》（1932，台湾中译本名为《自卑与超越》，黄光国译，1960）、《神经症问题》（1932）。

【作品内容概述】

《挑战自卑》，其英文书名实为“*What Life Should Mean to You*”，直译过来就是“生活对你应有的意义”，台湾学者黄光国将其译为《自卑与超越》，而西苑出版社2003年出版的中文版则名为《让生命超越平凡》。本书是阿德勒从个体心理学观点出发，阐明人生道路和人生意义的普及性读物，在明白晓畅的语言和生动丰富的案例背后，蕴含着深刻的哲理与巨大的学术价值。全书共十二章，在每一章中，都着重探讨了一个重大的人生问题。

第1章 生活的意义

本章着重探讨我们是为什么而生活？生活的意义是什么？阿德勒指出，每个人都有自己的生活意义，个人的方方面面无不与此相关，而要理解生活的意义，必须从每个人生命中的三个重要联系说起：（1）我们居住于地球表面，并借其所提供的资源得以成长。那么，如何发展我们的身体和心灵以保证人类的未来得以延续？没有人能够逃避这个问题，我们的任何行为都是对这种人类生活情境的解答，“我们属于人类”，“人类居住于地球”这两个事实则构成了解答中的最大限制。（2）我们并非人类种族中的唯一成员，我们生活于和他人的联系

之中，一旦陷入孤独则必将灭亡。因而，我们最大的目标就是与他人合作以延续自己的生命。（3）我们还被另一种联系束缚着：人类有两种性别，爱情和婚姻即源于此，个人和团体生命的生存和延续都必须顾及这个事实。

以上三个问题被个体心理学概括为职业、社会和性，生活中几乎每一个问题都可以归纳在这三个问题之下，通过对它们的不同反应，我们可以区别出错误和正确的生活意义：所有生活中的失败者之所以失败，是由于他们缺乏归属感和社会兴趣，不相信可以用合作的方式处理职业、友谊和性等问题，而其赋予生活的意义也只是一种个人的意义。每个人都想努力地使自己变得重要，但必须明白的是，人的重要性是依照对别人生活所作的贡献而定的，完全属于私人的意义根本没有价值。真正生活意义的标志是：它们是他人能够分享且被他人认定为有效的东西。即便是天才，也只是因为他的生活对别人很有用才被称为天才。种种事实证明，奉献乃生活的真正意义，祖先的遗产——公路、建筑物、开垦过的土地以及种种生活经验令我们至今受益，而那些不合作分子在其身后一丝痕迹也没有留下。

个体心理学的宗旨即在于采用科学的方法和技术增进人们对于同类的兴趣，它力图通过对“意义”的运用增进人类幸福。我们在五岁左右便形成了对世界的基本看法，幼时赋予生活的意义将对以后的生活造成持久深入的影响。而在童年时期，有几种情况极易孕育出严重错误的生活意义。首先是身体有缺陷的儿童，他们的心灵负担较一般儿童为重，故而很容易将注意力全部集中于自身。第二种情况是被娇宠的儿童，他们被训练为只取不舍的人，一旦进入不是以自身为中心的情境，就会觉得世界亏待了他，在他们看来，生活的意义无非是独占鳌头，并借此获取心中想要的每件东西。第三种情况是被忽视的儿童，他们从小就不知爱与合作为何物，这种儿童往往很孤单，不善交往，他们的生活中没有可以信

赖的人。

阿德勒指出，发现并了解了生活的意义，就拥有了把握整个人格的钥匙，一旦了解了导致儿童形成错误生活意义的最初原因，我们就可以从此入手，训练他们的合作精神，培养其社会兴趣。假如每个人都能独立自主，都能以合作的方式来应对生活，人类社会的进步必然是无止境的。

第2章心灵与肉体

本章着重探讨是心灵支配肉体，还是肉体控制心灵？个体心理学对这一古老问题的回答是，二者都是生活的表现，从生命的第一天开始，肉体 and 心灵就是彼此合作、不可分割的两部分。心灵在生活中占据主宰地位，心灵为肉体设定目标，它的功能决定着动作的方向；同时肉体也影响着心灵：心灵只能在肉体所拥有的及它可能被训练出来的能力之内指使肉体。

心灵指引所有人追求着一个共同的目标——我们所有的努力都是为了达到一种能使自身获得安全感的地位。个体目标一旦确立，就会产生许多与之相适应的表现。有的人认错了安全所在的方向，此时的心灵之选择其实是有害的。不正确的目标和错误的生活方式只能造成当事人的痛苦，肉体在错误目标的指引下往往将个体引向堕落之途——假设某人的目标是使自己富有才会觉得安全，则其很可能通过偷窃达致这一目标。

当肉体与环境不能协调一致时，心灵就会产生负担。身体器官有缺陷的儿童在心灵的发展上较之他人蒙受了更多的阻碍，他们很难有多余的注意力可供留心外界之用，导致其社会感觉和合作能力较旁人为差。但器官缺陷造成的阻碍绝不是无法摆脱的，许多器官有缺陷的人比常人有更大的成就，其关键在于，只有决心要对团体有所贡献而兴趣又不集中在自己身上的人，才能成功地

学会补偿其缺憾之道。只想避开困难的人必然落于人后，而要集中全力克服困难，必须有一个自身之外需要全力以赴的目标，这个目标是以对现实、对他人和对合作的兴趣为基础的。

在生命的最初四五年间，儿童会在心灵和肉体间建立起最基本的关系，即形成一种固定的生活样式及其对应的情绪和行为习惯，它的发展包括了数量或多或少，程度或深或浅的合作，从中我们能判断并了解一个人。失败者的共同点就表现在合作方面的无能。

由于心灵是一个整体，而同样的生活样式又会贯穿其所有表现，因此个人的思想和情绪必定会全部和生活样式调和一致，如果我们看到某种情绪很明显地造成了某种困难，而且违反了自己的利益，仅仅想改变这种情绪是完全没有用的，因为它是个人生活样式的表现，只有改变生活方式才能将之斩草除根。这正是个体心理学在教育和治疗方面的主要思路。

第3章 自卑感与优越感

“自卑情结”是个体心理学的重大发现，它不是神经症患者的专利，每个人都有不同程度的自卑感，因为我们都发现所处的地位是自己希望加以改进的。如果我们一直保持勇气，便能通过直接、实际的方法改进自身处境，从而脱离自卑，但如果一个人不再认为脚踏实地的努力能够改进所处的环境而又无法忍受自卑感，他便不再会去设法克服障碍，反倒用一种优越感来自我陶醉，而如果造成自卑感的问题一直未能解决，他所采取的每个步骤都会逐渐将其导入自欺之中，并给人造成漫无目标的印象。他用各种方式麻醉自己，但真正的自卑感原封不动，最终成为精神生活中长久潜伏的暗流，此时就形成了“自卑情结”。

所谓自卑情结，就是一个人在面对问题时无所适从的表现。自卑感总是造成紧张，所以争取优越的补偿动作必

然会出现，然而陷入自卑情结的人争取优越感的动作总是朝向生活中无用的一面，真正的问题却被避而不谈。神经症患者往往通过限制自己的活动范围和与真实情境的接触来避免失败，他们通过错误的方法来获取优越感，而不是努力改进环境。最极端的表现就是自杀，自杀者在所有生活问题面前都已放弃寻求解决之道，他对改善环境已经完全无能为力。所有的自杀都是一种谴责，死者将自杀作为一种责备或报复，将死亡的责任归因于自己之外的人。

但自卑感本身并不是变态的，它是人类地位增进的原因。即使是最善于合作的人，生活也会不断向他提出有待解决的问题，没有谁会发现自己所处的地位已经接近能够完全控制环境的最终目标，生命太短，人类的躯体也太软弱，可是生活的问题却不断要求更为完满的答案，因而我们必须通过合作和奋斗来达到自身追求的优越感目标。

每个人都有优越感目标，它决定了个人赋予生活的意义。优越感目标是我们幼时通过不断摸索而形成的，没有人能够完整无缺地对自己的优越感目标作出清晰的描述，但它渗透在个人的生活方式之中，在人格的整体中呈现出潜在的一致性。优越感的目标一旦被具体化之后，个人在生活模式中的习惯和病症对达到其具体目标而言，都是完全正确的——如果有人将“身体的位置高过其他人”作为优越感目标，那么他很可能行为是拿来一架梯子坐在教室黑板的顶端，他选用的工具和采取的行为对于其目标而言是十分明智的，唯一疯狂的所在就是他对优越地位的解释。每个神经症患者的症结皆是如此：他们选用的方法都无可厚非，需要改进的是其具体目标，目标一旦改变，心灵的习惯和态度也会随之改变。

在人类的社会分工中，有许多可供安置不同具体目标的空间存在，虽然每一种目标都有可吹毛求疵之处，但只

要个人的优越感目标中包含有高度的社会感觉，便会为合作营造出良好的基础。

第4章 记忆

了解一个人并不是简单的事，而在所有的心灵现象中，最能显露其中秘密的是一个人的记忆。记忆是可随身携带并能使人想到自己本身的各种限度和环境的意义的东西。记忆绝非出自偶然，个人从数不胜数的印象中选出来记忆的，只有那些他觉得对自己的处境有重要性的东西，记忆代表了一个人的“生活故事”。在众多记忆中，生命早期的记忆是特别重要的，早期记忆显示出生活模式的根源及其最简单的表现方式，此外还能从中看出儿童与家庭成员之间的关系。记忆的正确与否无关紧要，其最大价值在于它代表了个人的判断：“即使是在儿童时代，我就是这样的一个人了”，或“在儿童时代，我便已经发现世界是这个样子了”。

各种记忆中最富启发性的，是一个人开始述说其故事的方式，他能够回忆起的最早事件，原初记忆能表现出个人的人生观雏形，它们的浓缩性和简明性可供心理学家对其进行大量有趣的探讨。（1）敌意的记忆限制身心发展。在记忆中出现的第一个人对回忆者影响颇深，有时候，在这个人和回忆者之间会发现一种敌对状态，这种敌对状态会给个人发展造成许多困难，当儿童心中充满对别人的敌意时，他决不会像在友谊中合作时一样地对他人发生兴趣。（2）死亡信息的恐惧。最初记忆涉及死亡意味着回忆者由于儿童时期的经验，将死亡视为生活中最大的危险，他从生活中获得的意义是：“我们都会死”，这固然是事实，但并非每个人的主要兴趣都在于此，还有许多更有意义的事情能够吸引我们的注意力。

（3）亲系与竞争的记忆。一位女子的最初记忆中仅仅涉及父亲，显示其对父亲的兴趣远甚于母亲。原因在于她的姐姐已经赢得了母亲的宠爱，这就是她之所以转向父亲的原因。回忆者将姐姐视为竞争对手，她说：“如果

有人在我前面，我便很危险。我必须永远保持第一。”

(4) 根深蒂固的困惑。一位女子的最初记忆是被姐姐带到各种社交场合并拿来炫耀，她对这些事情感到很不自在。这种体验对小女孩而言过于沉重，她被训练得要与与众不同而难以平易近人，这导致了她在人际交往方面的障碍。(5) 受歧视者的反抗欲。另一桩最初记忆涉及回忆者曾祖母的来访，全家因此决定拍一张合照，回忆者觉得在此过程中弟弟比她更受宠爱，此后她一直厌恶拍照。她的回忆让我们领悟到大多数人应付生活的方式：当我们得到一种印象后，便认为这种印象是永久真实的，并总是用它来进行解释。(6) 意外事故，终身难忘。一个小意外可能成为整个生活态度的成因。最初记忆涉及意外事故可能揭示回忆者是一个懂得如何从错误中学习的人，若确实如此，这将是一种良好的典型：主动、在奋斗中充满勇气，改进自己的处境，并一直找寻更好的生活方式。

第5章 梦

几乎每个人都会做梦，但真正了解梦的人却很少。古时候人们认为梦能预见未来，这种观点实为无稽之谈。梦不仅不会比日常思维来得理智而能预测未来，反倒更为混乱而令人费解。

弗洛伊德学派提出梦具有可加以科学解释的意义，但他将意识和潜意识截然分开，认为睡梦和清醒完全对立的观点却超出了科学的范畴。此外把梦的背景完全归之于性也无法令人信服，因为梦表现的是整个人格而不仅仅是其中的一小部分。

个体心理学强调人格的一贯性，个人在其各方面的表现总是一致的，所以梦本身并不重要，重要的是梦后面的潜伏思想。梦并不是和清醒时的生活互相对立的，如果我们在白天专心致志地追求某种优越感目标，自然在晚上也会关注同样的问题，梦必定是生活模式的产品。

梦并非如古典精神分析学派所认为的那样，是为了满足个人未经实现的愿望。假如一个梦扑朔迷离，假如做梦的人忘掉了或无法了解它，哪里还有什么满足可言？有一个事实可以帮助我们澄清梦的目的：我们往往忘记梦的内容，但它引起的许多感觉会残存下来，可以推测，梦的目标是它所留下来的感觉。

一个人所造出的感觉必须和他的生活模式相一致，梦中思想与白天的差别仅仅在于做梦时有较多的现实关系被搁置了，然而梦并未脱离现实，睡眠中的人仍然与现实保持接触。在轻松平和之时人们很少受到梦的干扰，只有在睡眠中现实也不断压迫着我们的时候，我们才会做梦。梦的工作就是应付我们面临的难题，在忽视现实和抵制常识要求的情况下提供解决之道。

如果一个人面临一个他不希望用常识来解决的问题，他使用梦所引起的感觉来坚定自己的态度。也就是说，梦是想在个人的生活模式和当前问题之间建立联系，而又不愿对生活模式做新要求的一种企图。在梦里，我们用各种隐喻和符号构造欺骗自己以达到自我陶醉，对于一个拥有错误生活意义的人而言，这更是一件危险的事。从这种自我欺骗的本质可以推知，假如梦都被了解了，它们的目的也就失掉了。

第6章 家庭

从降生之日起，人就离不开家庭的影响。一般来说，孩子与母亲的关系最为紧密，母亲和孩子合作以及使孩子与自己合作的能力是一种至关重要的技巧，它将影响孩子一生。母道的力量是强大的，在每位母亲身上都可以发现这样一种感觉：因为她有了孩子而完成了一生中最伟大的作品——她几乎像上帝一样从一无所有中创造出了生命。事实上，对母道的追求就是人类对优越地位追求的一种表现，它让我们明白：为了人类的缘故，我们如何以最深刻的社会感觉，把优越感目标应用于对别人

的兴趣上。

母亲与外界的联系并不简单，和她发生关联的有孩子、丈夫和围绕着她的整个社会生活，母子联系虽然紧密，但不应过分强调，否则便会宠坏孩子而很难使他们发展出独立性及合作能力。母亲的工作是双重的：她自己必须给予孩子一个信赖的最初经验，然后将这种信任度和友谊扩展开，直至包括整个人类社会。如果母亲只专心使孩子对她自己有兴趣，将来孩子便会憎恨所有想使他对别人发生兴趣的企图，并认为“母亲属于我，不属于其他任何人。”俄狄浦斯情结便是这种情形的产物，它与性无关，而是一种完全支配母亲的欲望。当被宠坏的孩子进入没有母亲的情境，麻烦就开始了，他们会挣扎着赢取母亲的注意，并抗拒由环境而来的每一种要求。

父亲在家庭中的地位同等重要，母亲的任务之一就是培养孩子的兴趣扩展到父亲身上。父亲的任务是：他必须证明自己对妻子、孩子和社会都是必不可少的栋梁；他必须以良好的方式应付职业、友谊和爱情三个问题；他必须以平等的立场和妻子合作以照顾和保护家庭。由于体验社会生活的广度和深度更甚，父亲应作为妻儿家庭和社会生活的顾问但不可高高在上，也不应利用自己的经济地位而试图成为家庭的统治者。假如父亲是以积极的方式应对生活中的三个问题，他便会成为家庭的中坚，使家庭融入社会生活，并以身作则地教给孩子社会感觉和合作之道。

家庭合作中的另一个重要方面是孩子们之间的合作，与此相关，个体心理学在探讨出生顺序的利弊方面，开拓了一片非常广阔的研究视野。

每个长子都经历过一段唯我独尊的时光，然而在措手不及中，次子的降生将他逐下了“王座”，现在他必须和另一个对手分享父母的关怀。对另一个孩子的降临深感困扰铸成了许多长子的生活模式，这些丧失过权利和一

度统治过的小王国的孩子更了解权力和威势的重要。长子的地位虽然会造成特殊问题，但如果他能在次子出生之前学会合作之道，便不会遭受伤害，而且会发展出善于保护和帮助人的性格。

次子从出生之时起便和另一个孩子共享父母的关怀，因此他比长子更易合作。另外，在他的童年期间，始终都有一个竞争者存在，他必须使出浑身解数迎头赶上，因此次子的竞争意识往往较强。

最小的孩子没有弟妹，却有许多竞争者，他一直是家里的娃娃，也可能是最受宠爱者。幼子的优势在于，父母兄姐都会帮助他，同时又没有人从后面攻击他或分散其注意力。然而幼子也面临着特有的问题，一方面，整个家庭的宠惯极易使他无法自立，另外，环境中的每个人都比他年长、强壮、经验丰富，这使他常常遭受自卑感的折磨。

独生子也有自己的误区，他的敌手是父亲。如果母亲特别宠爱独子则极易造成他的“恋母情结”，独子经常生怕自己有个弟弟或妹妹，他要永久作为众人注意的中心。

家庭对儿童的未来影响非常重大，儿童时期在家庭中的地位和生活方式给他留下的印象是不可磨灭的。那些在生活的道路上常遭挫折的人，往往与家庭中的敌意和缺乏合作有关，要避免这类害处，唯一的方法就是给予儿童更多的合作训练。

第7章 学校

社会需要它的成员接受超越家庭水平的教育，学校是家庭教育的延续。学校教育的理想效果是让孩子分享全部的人类文明，并对人类有所贡献。

当孩子初次上学时，他们面临着社会生活的一种新体

验，他必须在一个广阔的环境里与人广泛合作，其发展中的弱点也会在这时暴露出来。儿童时期的错误和成年后的失败是一脉相通的，而纠正父母的错误给儿童造成的弱点正是学校教师不可推卸的责任。教师要做的事情和母亲一样——和学生联系在一起，并从心里对他发生兴趣。决不能只用惩罚管教学生，这只能让学生将学校视为令人不快的场所。教师还要了解儿童的兴趣并设法使他满怀自信。更为重要的是，不要盲目相信智商测试或学科成绩，更不能迷信遗传对于儿童发展的限定，因为给教育造成最大困难的并不是儿童本身的限制，而是他认为自己所具有的各种限制，而一旦教师也相信发展被遗传圈定在某一固定范围，他便无法成功地除去儿童为自己的发展所造成的阻碍。

教师可以通过观察学生的方方面面来了解他的合作程度，训练有素的教师能密切地熟知所有学生，走近他们的心灵，训练他们对别人发生兴趣，使他们走上独立而又与人合作的生活道路，人类幸福的最大保证便在于这种工作之中。如果教师们都受到了良好的训练，心理学家也就不需要了。

第8章 青春期

青春期在众人的印象中是使性格发生转折的危险时期，其实不然。青春期并不能真正改变人格，它只是把成长中的孩子带入新情境去接受新考验的过渡时期。

走进青春期意味着告别儿童时代。有的孩子在刚步入青春期时反而会希望自己留在儿童期，永远不要长大，而另外一些孩子则会认为自己已经长大了，开始努力摆脱父母的控制，并竭尽所能效仿成人。在一些极端的情况中，一些孩子还没有看清该用什么途径来应付生活的问题，便迫不及待地胡作非为，以致走上犯罪道路，还有的孩子患上了官能性疾病或神经失常症。

许多青春期的失败者小时候都是被宠坏的孩子，青春期

的表现取决于儿童对“成长”的意义所持的看法，此时的所有危险都是由于对生活的三个问题缺乏适当的训练和准备所造成。

两性差别在这一期间日益明显，社会对男性化的强调会使得被宠惯的女孩难于适应女性角色，从而表现出“对男性的钦羡”，男孩有时也会担心自己还不够男性化。对扮演自己的性别角色没有信心的男孩，在青春期会有模仿女孩子的现象。性也是青春期要面对的一个重要问题：在青春期，一些男孩和女孩会过分重视性关系，并加以渲染，他们希望证明自己已经长大，结果却矫枉过正。

一般而言，人类发展的各个阶段都会被赋予各种意义，阶段只是生活的连续，阶段中的现象并没有什么特别的重要性，重要的是个人在阶段中所期待的是什么，赋予它的意义是什么和学会面临它的方法，如果孩子已经学