阿德勒心理学经典（套装共4册）

作者：阿尔弗雷德·阿德勒

目录

洞察人性
超越自卑
生活的科学
儿童人格形成及培养

版权信息

书名：洞察人性

作者：（奥）阿尔弗雷德·阿德勒

译者：张晓晨

责任编辑：陈启甸

特约编辑：郭挚英

监制：李敏

目录
版权信息
作者序
序论
第一部分 人类的行为
第一章 心灵
第一节 心灵的基本概念、前提条件
第二节 心灵的功效
第三节 心灵目标
第二章 心灵活动的社会性
第一节 绝对真理
第二节 社会生活必不可少
第三节 安全和适应
第四节 社会感
第三章 儿童和社会
第一节 婴儿所在的环境
第二节 困境的作用
第三节 人类社会属性
第四章 人所生活的世界
第一节 怎样了解世界
第二节 世界观的构成要素
第三节 幻想
第四节 梦的概述
第五节 移情或认同
第六节 催眠及暗示
第五章 自卑感及对认同的追逐
第一节 童年初期的处境
第二节 弥补自卑——追逐认同与优越感
第三节 生命曲线图及宇宙观
第六章 人生准备
第一节 游戏
第二节 专心与不专心
第三节 过失犯罪及健忘
第四节 无意识
第五节 梦
第六节 天赋
第七章 性别
第一节 劳动分工和性别差异
第二节 在现代社会中，男性占据掌控地位
第三节 所谓女性的低贱
第四节 对女性身份的逃避
第五节 男女紧张的关系
第六节 试图做出改革
第八章 家庭情况
第二部分 性格科学
第一章 概述
第一节 性格的实质及源头
第二节 社会感在性格发展中发挥的重要作用
第三节 性格发展方向
第四节 过去心理学的派系
第五节 气质和内分泌腺
第六节 总述
第二章 攻击性性格特征
第一节 虚荣心与野心
第二节 嫉恨
第三节 嫉妒
第四节 贪婪
第五节 憎恶
第三章 非攻击性性格特征
第一节 隐居避世

第二节 焦虑
第三节 怯懦
第四节 不文明的表现和糟糕的适应力
第四章 其他性格表现方式
第一节 快乐
第二节 思维和表达的方式
第三节 幼稚
第四节 迂腐及固守原则
第五节 温顺
第六节 独断专行
第七节 情绪和性格
第八节 不幸
第九节 宗教狂热分子
第五章 感情和情绪
第一节 分离性感情
第二节 联合性感情

作者序

让普通人也能对个体心理学的基本原理有所了解，是本书的宗旨。另外，本书还论述了在处理人和世界的关系、人和伙伴的关系、人的生活模式这些日常关系时，对以上原理的运用。本书以我在维也纳人民学院为期一年的一系列演讲为基础创作而成——听众有几百人，年龄、职业、性别各不相同。本书的首要目的是点明个人的错误行为怎样对社会与公共生活的和谐发挥作用，其次是教导个人怎样认清自身错误，再次是为个人参与社会生活提供指引。若在商业、科学上犯错，当然要付出很高的代价，让人遗憾；但若在生活模式上犯错，却多半会直接给生活带来威胁。而让大家对人性有深入了解，便是创作本书的目的。

序论

心灵决定了命运。——希罗多德

在对人性科学进行研究的过程中，我们要谨慎、客观，坚决避免刚愎自用、骄傲自负。从古至今，人类文明都以探究人性的奥妙为最终目标，因此这项探究任务对人类毋庸置疑是相当艰巨的。所以这门学科真正的目的是要让所有人都能在一定程度上理解人性，而非培养符合时宜的专业学者。但学院派研究者一直觉得，一般人不能随意涉足这种研究，只有科学组织才有权这么做，因此他们必然会对这种关于目的的说法不满。

日常生活中少有机会能让人全面、深入地探索、理解人性，人们相互之间总是会保持距离。相较于以往，现在人们的关系更加疏远。家庭先在人们身边建起了围墙，让人相互间隔，自幼便缺乏与人沟通的机会。人们的全部生活方式也让人跟其他人深刻、亲昵的沟通变成不可能。要理解人性，这种沟通必不可少。人们极易因缺少沟通而彼此仇视。对人性理解不足，是我们对其他人不公，判断频频出错的原因所在。不少人总说自己跟其他人并无真正意义上的沟通，哪怕双方时常见面、交谈，也无法改变这点。这是因为人们不管是在社会还是小小的家庭中，相互之间都有障碍，理解不足。例如父母因子女难以理解，子女因父母误会自己而发出怨言，这类情况时有出现。实际上，我们对其他人的理解有多深，决定了我们对其的态度。根据这项意义，对其他人的理解必然是建立协调的社会关系不可或缺的一步，乃至社会生活的基础。若所有人都能完全理解人性，人际交往便会更简单，混乱的社会关系也会更稳定，否则人们无法理解彼此，并因沟通不足，在简单、浅薄的表象中迷失方向，种种不幸的矛盾出现的概率就会变得极高，对此我们坚信不疑。

接下来解释为何为医学打下严谨的科学基础，是我们讨论人性问题的目的。另外，还要解释人性科学的前提条件，其务必解决的问题，及其带给人们的益处。

丰富的人性知识对精神病学科很有必要。在精神病这个特殊的医学学科中，医生要有效诊断、医治精神病人，提供可行的治疗方法，必须先准确了解病人所有的心灵活动，因此医生一定要竭尽所能，最快、最精准地了解病人的心灵。只观察表象，在此无论如何都不可行。对病情理解正确，治疗便能顺利展开，否则后果便会很恐怖。可以说，精神病学科的医生人性知识是否充足，决定了病人能不能得到有效治疗。我们若在平时的生活中对其他人做出了错误的判断，相应的后果也许要等许久之后才会凸显，而不是马上产生巨大的影响，这种因果关系因此变得模糊起来。例如一个人被其他人误会，误会导致的严重后果在数十年过后才逐渐凸显，这类震撼人心的事也许时有发生。我们从这种悲剧中得到启发，任何人都必须了解一些有效的人性知识，这是大家的义务。

对精神疾病的研究表明，跟常人的心理活动相比，精神病人展现出的心理变态、心理情结、心理失调，有着同样的构成、前提、运动路径，双方大致上是一样的，仅有的差异在于，精神病人的上述表现更加显著，辨识难度更低。我们据此可在常人身上应用从变态病人身上获得的经验，这对我们深刻了解常人的心理活动与特征会有帮助，这便是上述研究成果的意义。而只要付出努力、热忱、耐性，就能很容易地达成该目标，这些付出对其他一切工作也都必不可少。

童年初期，那些在人们的精神生活构造中发挥决定作用的元素便已产生，这是我们首个最关键的研究成果。过去有些了不起的专家的确提出过相似的观点，我们的这一研究成果并不算空前，但还是具备一些创新性，即在童年时期的遭遇、印象、态度与成年后的心灵活动间建立关联，在因果关系的统一模式中对这二者进行统一思考。我们可借机对比童年初期与成年后的经验与态度，由此意识到心灵的种种表现断然不是各自独立、自给自足的个体，而是彼此关联的。要真正领会心灵的种种表现，必须把它们当成完整的人格构成。要公正评判心灵的各种特殊表现，必须明确心灵表现在心灵活动中的大致倾向，及其在行为模式中占据的地位，必须了解个人生活方式，以及个人童年时的隐藏目标与成年后的态度存在继承关系。总之，我们已确定人类的心灵活动的本质不会改变，即人类心灵活动的基本要素、目标、动力等引导心灵活动走向终极目标的事物永远不会改变，只是心灵活动的形态与具象性、语言化的表现方式也许会发生种种改变。例如有位已经成年的病人，性格暴躁，心中总被质疑与不信任充斥，且一直尽可

能不去面对社会。事实上，病人三四岁时的性格特征与心理活动，已经跟上述表现没什么两样，但在纯真的童年初期，要透彻看清这些表现难度更低。我们由此开始将一项研究规则付诸实践，即对病人的童年经历投入更多关注。我们逐渐掌握了一项能力，只了解某个成人的童年经历，对其当前的状况毫无了解，也能将其性格特征揭露出来。我们称此人展现出的各种性格特征为直接投射童年经验。

要准确确立病人当前的性格模式，只需知道怎样正确理解病人的童年记忆，并让病人将这种记忆准确描述出来即可。我们很清楚，人要脱离童年建立的行为模式颇具难度，因此我们才会在探究人性时采用上述方式。童年建立的行为模式基本无人能够改变，哪怕所有人成年后的处境跟童年时的处境有巨大的差异，这点也不会改变。就算成年后，人的态度发生了改变，也不表示其行为模式会改变。简而言之，无论童年时期还是成年以后，一个人的行动路径大致是不变的，因为其心灵活动的基础是不变的。我们据此能更进一步判断此人的人生目标也从未发生改变。因此以病人的童年经验为切入点改变其当前的行为模式，就成了理所应当的。我们很清楚，挖掘病人的基本行为模式才最为关键，只改变其成年后的各种经验与印象，根本不能发挥半点作用。这种挖掘能让我们掌握其性格的重要特征，正确判断其病情。

这门学科的关键由此变成了对儿童心灵的研究，人类生命最开始的几年成了我们很多研究的重点。所有研究者都可能在该领域发现价值极高、对研究人性大有裨益的新成果，毕竟现在该领域尚有大量未开发的方面和未了解的内容。

我们的研究是为造福整个人类，而非为了研究本身。我们根据该目的研究出了一种方法，能对性格方面出现不足做出预防。我们这么多年一直以教育学为研究重点，把研究和教育实践相关联，没有故步自封，自我设限。教育学研究坚持真理从实践中来，不能只停留在书本上，其在这方面跟人性科学没什么区别，所以教育学对有意以教育为事业，准备在教育实践中验证自己的人性研究重要成果的人来说，确实是真正的宝库。

出色的画家能在画画时，把自己对人物性格的感受跟人物形象融合。同样的，我们也应在感受其他人心灵活动的所有表现时，推己及人，站在对方的立场上，感受对方的快乐与悲伤。人性科学应被当作一门有着相当普遍用途的艺术，其与其他各门艺术关联紧密，对这些艺术，尤其是文学与诗歌，发挥着非常重要的作用。让所有人都对人性相关知识有所了解，是人性科学的终极目的，即人性科学应保证所有人的心理都能发展得更加健康、成熟。

但在理解人性时，人们往往表现得极其主观，这是我们需要面对的另外一项困难。普通人就算对人性科学毫无了解，也会觉得自己在该领域不需要旁人指点，便已掌握了相关知识。他人的质疑会让他们觉得很不公、很受伤。可真正理解人性的，是承认、理解其他人价值的人，这种人要么对心理危机有过亲身体验，要么能以敏感至极的心灵看透其他人的心理危机。

实践期间，我们若遭遇这种情况，恰当采取一些对策、技巧是很有必要的。在这里我们有一项建议，你若遭遇这种情况，要行为慎重，才能避免成为他人厌恶的对象，毕竟我们做的这件事是最让人厌憎、反感的事，即把真相从一个人心底挖出来，展现在他眼前，不带半分遮掩。时常鲁莽地运用自己的少许人性知识，不加节制或运用错误，必然会招致他人厌恶。例如在餐桌上，偶尔会有人迫不及待地说出自己对旁边所坐之人的评价，坚定地表示自己完全了解对方的性格，或能猜测出其性格，不会有半分误差。另有些人总是引用人性科学的基本原理，以此作为结论，不容任何人质疑，总是会劝导对人性科学缺乏了解的人，光明正大地援引一些高高在上的理论。这同样是种相当危险的做法，还会给真正了解该学科的人一种感觉：这是对学科专业知识的扭曲。我们由此被迫不断强调，务必要以虚心、慎重的态度对待人性科学。将试验成果鲁莽地对外公开，跟孩子迫不及待地展示、夸耀自己的能力没什么两样，显得相当幼稚，很不符合成人身份，我们绝对不能这么做。

我们提议具备某些人性科学知识的人在行动之前，一定要先考虑清楚。劝导别人时，绝不能把还没有证明的结论强硬地丢给对方，否则往往会让对方难以接纳。这种草率之举不光无法解决对方的问题，还可能让这门还在发展的学科寸步难行，而这第二种后果更加严重。所以我们的最佳做法是保持慎重，同时铭记要对某种事物的某一部分的特征做出判断，需要先对事物各部分都有了解；要将自己的判断对外公开，先要保证其会给当事人带来好处。对其他人性格的错误判断，或在不合适的情况下公开对其性格的

正确判断，都可能严重伤害当事人。

大家内心必然已对截止到目前的讨论生出了很多疑惑。前文中说，个人将一直维持自己的生活方式，不会改变，这也许会让很多人难以理解。因为一般说来，人们都会觉得在漫长的人生中，所有人都会有形形色色的经历，其生活态度完全可能因此改变，但这并非实情。每种经历都可能有很多种解释，这点我们绝不能忘记。不是任何经历都能增加人的智慧，同样的经历，不同的经历者得出的结论不同。坚持学习自然能帮人解决一些难题，继而塑造其生活态度，但无法改变其行为模式。任何人都能从种种经历中得出自己的经验，即人从自己的经历中得出的结论是由他对该经历的看法、由他自己决定的，这点大家都已了解。我们观察到，通常情况下，人只能从自己的经历中得出自己想要的结论。例如重复犯相同错误的人愿意承认错误，却又找种种理由推卸责任。他极少会说自己早该改正错误了，更常见的托词是说这种由来已久的恶习很难矫正，也许他还会埋怨自己的父母，埋怨自己所受的教育不好，埋怨没人关怀自己，或埋怨自己幼时所受的溺爱或虐待。简而言之，所有托词都揭露了一点：他想帮自己开脱。若不是想找一个表面上能站得住脚的借口，免遭他人批判，他也不会有这么多怨言。他总在埋怨，从来不会自觉改正错误，因为他觉得全因他人犯错，自己才无法事事如愿，他本人并无责任。他执意要为自己辩解，为此找到了自己的成长环境和受到的教育欠佳这个理由，也是最站得住脚的理由。总之，任何一种经历都能有多种解释或多种结论。这个真相表明，每个人从种种经历中归纳出的经验，都会跟他自己的行为模式相符，而他断然不会去改变这种行为模式。据此能够推导出，认识、改变自己是人类最困难的事。

对人性科学的理论与技巧不够了解的人，要为他人提供良好的教导，难度相当高。一般说来，这种人都只注重外在工作，他或许觉得外在改变便能为自己的工作效果十分明显这一点，提供充足的证据。但真相却是，再多的外在改变都只是模棱两可、没有意义的表面功夫，根本无法改变人的本质，除非人的行为模式也出现变化。

人真正的改变过程非常复杂，要具备乐观与某种程度的耐性，但摒弃虚荣是最关键的，毕竟让其他人的虚荣心获得满足，并非被改变者应承担的义务。另外还要给被改变者这样一种感觉：这种改变过程很合理，能够接纳。要理解这点并无难度，这就好比某些人对食物的态度，拒绝吃烹饪方法不符合自己想象的菜肴，哪怕它是自己平时最喜欢的菜肴。

人性科学在以个体心理为研究对象之余，还具备一项社会性特征。人们若能对彼此有更深的理解，人们的关系便会更和睦，社会便会更具凝聚力，更协调统一，这是毋庸置疑的。人们在这种环境中，根本不会伤害、欺骗对方。在这里，提醒全体人性科学的研究者务必要牢记，欺骗这种行为对全社会都有极强的破坏性，同时务必还要让被研究者了解，任何人身上都隐藏着大量无意识，它们难以被人发现，却发挥着无法估计的作用。研究者还要完全掌握人类行为所有隐秘、歪曲、伪装的方法与技巧，以便为被研究者提供更好的帮助。简而言之，一定要对人性科学有深刻了解，一定要在实践中应用人性相关知识时重视其社会性，才能满足上述要求。

最适合研究人性的是什么人？之前提到人性科学要将研究成果应用到实践中，单是理论研究是不行的，单是定律、材料也是绝对不够的。要更敏感、深入地观察人性，就必须把研究和实践联系起来，理论研究的终极目的便是如此。要真正普及人性科学，必须深入生活内部，在实践中对理论进行检验。倡导这种做法的原因如下：第一，现代教育教给人们的人性知识既匮乏，又错误百出，毕竟教授心灵或人性的相关知识，并非现代教育体制的优势。可见成长期间，所有孩子都是孤军奋战，其经验全都是依靠自己的力量、思考自己的经历得出来的，其自我成长相当于在课余时间的生活实践中达成的。第二，继续不停地从现实生活中获取更丰富的人性知识，对我们来说很有必要，因为截止到现在，对人性的探究还没有建立清晰、确定、统一的体系，炼金术时期化学占据着何种地位，现在人性科学就占据着何种地位。

最适合研究人性的是在现在这种混乱而不完善的教育体制中，依然能积极与社会融合的人，我们已经找到了这样一些人。研究人性科学要与各种各样的人接触，其中包括坚强不屈的悲观主义者（悲观但绝不随便让步）与乐观主义者。此外，研究还务必要亲自体验。并非所有人都能很容易地触碰到人性，因为我们接受的是一种非常不完备的教育，这很可惜。唯有犯过错误、知错能改的人，才能对人性有真正深

刻的领悟。这种人有些或许是被混乱的思想旋涡、多种多样的错误所困，但最后还是拼命摆脱了，有些却在旋涡附近遭受了巨大的精神刺激。但其他人，特别是有同感与移情天分的人，自然也能掌握领悟人性的技巧。对种种感情冲击有过亲身体验的人，才会对人性有最高明的认知。改邪归正之人在各种大型宗教的繁盛时期和当前这个时期，都有很高的价值，相较于无数正直之人，他们站在更高的位置上，目光也更长远。这是为什么呢？因为曾在种种艰苦的生活环境中奋战，好不容易爬出生命沼泽，从堕落中勇敢汲取经验、加以提炼的人，必然能深刻感知生活的滋味，相较于其他人，其在理解人性时的领悟能力也更强。不过，有些正直之人也有很强的领悟能力，这点我们自然不会否认。

学会一些人性知识后，我们便应帮那种行为模式无法给自己带来幸福的人纠正其错误的人生观，这是我们的责任。我们应让他知道，更出色、更适应社会、更能在今生获得幸福的人生观是什么样的，应将一种新思想、新生活方式呈现在他面前，应在他的人生中加入社会感与公共意识，使之成为其中的关键组成部分。这种做法自然只是为了供他借鉴，而不是将一种理想的心灵活动模式强加给他。为身陷困境的人提供一种新思想，此人便能据此清楚地看到自己在何处走上了错误道路，这种提供行为本身的意义便非比寻常。在严苛的决定论者看来，人类所有活动都源自因果关系，无法逃避。我们否认该观点，能时常自我反省、思考人生的人，必然会因种种经历与经验不断发生改变，要说因果关系始终不变，是不可能的。人会对自己有越来越明确、深入的认知，只要他能找到行动的动力，并掌控自己的心灵，就能得到这种认知。他会在了解这一点后彻底改变，不会再以逃避的态度对待自己的人生，对待自己应做的所有事。

第一部分　人类的行为

第一章　心灵

第一节　心灵的基本概念、前提条件

会运动、有生命的生物才有心灵，这是我们的观点。心灵对一切深深植根于土地的生物并非是不可或缺的，因为心灵和自由运动间存在固定关联。想象植根于土地的植物拥有了感情与思想，多么奇怪，让人难以置信！有什么人会相信植物会对自己即将被杀死有预感，并因此深受折磨呢？理智与自由意志对植物来说有什么必要？其连对意志加以利用的机会与能力都没有，因此根本不可能具备理智与意志。

运动与心灵有种严苛的因果关系，要区分植物和动物，单凭这种关系就足够了。所以心灵世界的所有表现都牵涉到运动，这点务必要铭记。无论什么问题，只要跟位置改变相关，要顺利将其解决，要提升自己的生存能力，都要借助心灵预测将来，积攒经验，纳入记忆。所以心灵和运动关联紧密，自由运动能力决定了心灵所有的发展，便成了最初能确定的前提条件。除了能刺激心灵不断变强外，运动还要求心灵一直保持活力与运动。例如我们能猜到一个人的所有行动，就能确定此人的心灵已停止发展，一片干涸。因此才有这样一种说法：“强迫只能摧残、消灭，只有自由能成就巨人。”

第二节　心灵的功效

心灵到底有何功效？站在运动与心灵关联紧密的角度便会发现，心灵能让生物世代传承。作为一种器官，心灵既能进攻，也能防守。借助心灵，全体有生命的生物才得以应对外部环境。若不是为了获取安全感，人类的心灵也不会一直如此活跃、上进。也就是说，保障人类在地球上的生存与稳定发展，便是一切人类心灵活动的终极目的。我们的人性研究便以此作为理论基础，进而讨论人的心灵世界绝不会独立于世界之外这个问题，而这是真正了解人类心灵必须讨论的问题。在我们看来，心灵与外部环境存在关联，无法切分，从头到尾后者都在刺激前者，前者一定要想方设法回应后者：或是为避免后者对自己的生命个体造成损害，放弃部分能力与力量；或是为确保自己的生命安全，想办法成为上述力量的附庸。

心灵与外部环境存在无数关联，全都跟生物本身，即人类特质、人体自然属性、人类优点与不足相关。某一特质、能力、器官的优点与不足的价值，都取决于生物的外部环境，是相对的。例如从一定意义上说，人类的脚就相当于退化的手，这点大家都知道。毋庸置疑，这对有攀爬需求的动物来说不是什么好事，却非常有利于只能在地面上走路的人，所以任何人不会舍弃已经退化的脚，选择未退化的手。自卑情结也是一样，自卑对所有人都不是百分百有害的，当事人所处的环境决定了其利与弊。总之，要真正感受上述元素对人类心灵的巨大影响，只需思考宇宙与人类心灵存在怎样的复杂关联，思考宇宙的日夜变换、阳光照耀、原子运动等即可。

第三节　心灵目标

心灵的一切活动都拥有相同的目标，这是其最明显的特征。可见心灵是种类多样的行动力的综合体，而非静止不动的整体。该综合体的所有行动力都源自相同的源头，都为实现相同的目标。该目标其实就是跟自己的外部环境相适应，所有人的心灵世界都包含该目标，心灵世界的所有活动都受该目标引导。

目标决定了人类心灵。人类之所以能思考、感知、渴求、做梦，皆因心灵世界的一切活动都由一个永存的目标规定、维持、矫正、引导。每个人都务必要跟自己的外部环境相适应，对环境做出恰如其分的反应，一如之前探讨的，人类的身体与心灵必须承担一项基本任务，即与环境相适应，追求安全感。因此，每个人都会给自己的心灵制定目标。不妨这样说，一定要制定一个能刺激生命活力的终极目标，不管其是静止的还是不断变动的都可以，这样才能让心灵持续发展。

人类的一切心灵活动，从这个角度来说，都是在准备迎接日后将要面对的环境。除了追求某一特殊目标的力量外，人类的心灵基本空空如也。所以人类心灵的一切表现方式从个体心理学角度来说，都有相同

欢迎访问：电子书学习和下载网站（https://www.shgis.cn）
文档名称：《阿德勒心理学经典（套装共4册）》阿尔弗雷德·阿德勒 著.epub
请登录 https://shgis.cn/post/1384.html 下载完整文档。
手机端请扫码查看: