

阿德勒心理学经典文丛

# ALFRED ADLER

## 超越自卑

What Life Could Mean to You

〔奥地利〕阿尔弗雷德·阿德勒 著  
陈美锦 译

人会因自卑陷入焦虑，为弥补这种情绪，便致力于寻求优越感。此举只会隐藏问题，让其无法得到解决。

上海三联书店



## 版权信息

---

书名：超越自卑

作者：（奥）阿尔弗雷德·阿德勒

译者：陈美锦

责任编辑：陈启甸

特约编辑：申丹丹

监制：李 敏

# 目 录

---

## 版权信息

## 第一章 生活的意义

### 生活的意义

### 我们必须认识到的三项事实

### 社会对人的影响

### 童年塑造的生活意义

### 记忆和梦境

### 合作的意义

## 第二章 心灵与肉体

### 心灵与肉体的合作和冲突

### 感情对行为的影响

### 心灵与肉体关系的实质

## 第三章 自卑感与优越感

### 自卑情结

### 优越感的获得

## 第四章 早期记忆

### 人格的形成

### 早期记忆的影响

## 第五章 梦

### 梦的解析

### 弗洛伊德学派对梦的研究

### 个体心理学派对梦的研究

### 梦境的分析

## 第六章 家庭影响

### 母亲的影响

父亲的影响

偏爱与平等对待孩子

家庭排行

## 第七章 学校影响

教育的变革与发展

教师对孩子的引导

班级中的竞争与合作

对孩子的评测

先天与后天因素

区分孩子的性格特征

校园心理咨询室的设立

## 第八章 青春期

青春期的特征

青春期的问题

青春期的性心理健康

## 第九章 犯罪与预防犯罪犯罪问题的解决

了解犯罪心理

犯罪者的性格结构特征

犯罪问题的解决

## 第十章 职业

回顾必须面对三项事实

职业兴趣的早期培养

## 第十一章 朋友与伙伴

建立友谊与合作

社会兴趣缺失的影响

社会兴趣和社会公平

## 第十二章 爱情与婚姻

爱情与婚姻是一种合作关系

婚前准备

婚姻中的平等合作

擅长建立友情是婚姻的基础

幸福婚姻的维系

# 第一章 生活的意义

生活的意义

我们必须认识到的三项事实

社会对人的影响

童年塑造的生活意义

记忆和梦境

合作的意义

## 生活的意义

我们都在“意义”的范畴内生活。除体验事物外，找出这些体验的意义，对我们的人生更加重要。不管事物多么简单，我们在权衡它们时，通常都是从自己的角度出发。如“木头”是“跟人类相关的木头”，“石头”是“跟人类相关的石头”。那些想摆脱意义、只在单纯环境中生活的人，必然会非常悲惨，他将因此丧失跟外界交流的桥梁。所以这种做法对他和其他人来说，都无用且无意义。一般说来，人们感受现实时，都会以自己给予现实的意义为标尺，因此感受到的不是真正的现实，而是自己给予现实的意义或自己对现实的领悟。从某种程度上来说，人们感受到的意义并不全面，甚至并不正确，毕竟意义的范畴本就被错误充斥。

若问某个人生活有什么意义，他很可能不知该如何作答。这个问题几乎没有意义，人们通常不会用它来为难自己。于是，大家要么找些教条类文字敷衍过去——这是一种常规做法，要么直接说这个问题毫无意义。可这个问题在人类历史问世之初就诞生了，这点我们绝不能否认。当代的年轻人乃至老人都经常感到疑惑：“我们为什么而生活？生活的意义是什么？”我们从实践中能得出结论，如果不是遭遇了严重的挫折，人们通常不会思考这种问题。一个始终一帆风顺的人不会遇到这种问题，因此没必要对其展开讨论。

人们一般只会借助自己的行为，为自己理解的生活意义做出阐释。如果将一个人的言谈摒弃在外，只观察其行为，会发现此人的动作、表情、态度、习惯、特点等，全都在展现他理解的生活意义。不管多么微不足道的动作，都包含着他对世界的态度。对于这一点，他本人好像也毫不怀疑。他似乎在让全世界了解，这便是世界存在的形



态，这便是他自己。关于他本人和他的生活到底有什么意义，以上便是最佳解答。

由于每个人的生活各不相同，因此生活意义的表现形式也各不相同。我们将发现，没有人的生活意义绝对正确或错误，所有人的生活意义都有一定的偏差，只是错误或正确的多少不一。不过，我们还将看到，任何被其他人认同的生活意义，都有其可取之处。绝对错误和绝对正确这两种极端只是确定了所有生活意义的变动范围。这些变动即每个人赋予自己的生活或好或差的意义。其中有些意义有很多错误，有些只有很少错误，还有些十分恶劣或十分美好。另外，我们还能推断出，比较好的生活意义拥有比较差的生活意义不具备的某种共同特点。我们在连续的归纳中得出了这样一种生活意义，即真正的生活意义通用的衡量标准，其更加符合科学标准，且能让我们对实际生活中所有状况应付自如。此处的真实针对的是人类和人类目标、计划，仅此而已，这点一定要牢记。就算还有其他真实存在，对我们也一点儿意义都没有，我们既不能与其建立关联，也不能对其产生认知。

## 我们必须认识到的三项事实

以下有三项重要的事实，它们共同组成了我们的真实生活，同时给我们以约束，任何人都不得不正视它们。要连续不断地就这些事实引发的一系列问题做出解答，因为人们随时都在被这些事实干扰。我们将从某个人的解答中发现其对生活意义的理解。

第一项事实是，我们生活在这个人称“地球”的荒芜星球上，要想离开这里，根本不可能。我们的行为被该事实约束，唯一的选择是借助地球提供的各类物质，不停地繁衍后代。我们要持续发展个人精神与肉体，以此保证人类不会灭绝。直到现在，地球上都没有人能逃避对这个问题的追问。实际上，人们所做的一切都在解释人类的生活状况。人们判定的一切有价值、恰当、可能且极其必要的事实，都在其中得到展现。不过，诸如“我们在地球上生活”“我们属于人类”等事实，又不可避免地制约了这些解释。人们一定要依靠强大的意志力，为自己的解答做出最合乎情理的解釋，使之前后统一，以此确保整个人类的安全与幸福。因为人类的身体脆弱至极，生活的环境中却潜藏着众多危险。这跟竭尽所能解答数学难题类似，不能依靠主观想象或是运气，一定要拼尽全力寻求正确的解答。尽管绝对准确、完美的解答根本找不到，但只有坚持不懈地追求，才能找到与之相近的答案。所以为了不停地寻找更准确、更完美的答案，我们务必要长期坚持对自己严格要求。此处的最佳答案必定要满足以下两点：一是“人类受贫瘠的星球地球束缚”这项事实，二是人类的生活环境将使人类面临种种灾难与利益冲突。

接下来说第二项事实。每个人都不是地球上独一无二的人类，另有其他人，我们活着的时候会跟他们产生关联，但关联紧密程度各不相同。单个人很难只凭自己的力量实现某个确定的目标，因为其受到

的制约太多了，本身太弱小了。一个想独自活下去并独自面对一切问题的人，必然会走向失败和死亡。人类要想繁殖，单个个体就得生存下去。由此可知，单个个体一定要跟其他人建立关联，才能得到幸福，并推动全人类幸福。在解决各类生活问题时，也要以这种关联为出发点。要清楚了解，孤立自己必定灭亡，人类活动必须以以上关联作为基础。这些毋庸置疑的事实说明，在荒芜的地球上跟其他人类建立关联、实现合作，以确保人类的繁衍生息，是人类最关键的问题与目标。一定要协调好自身情绪与行为与该问题和目标的关系，人类才能不断繁衍下去。

第三项事实是，人类有不同的性别。在生存、发展过程中，人类的个体与集体都要直面这项客观事实。爱情与婚姻关系对所有男女来说，都是不可避免的。毫无疑问，这种关系的建立基础便是这第三项事实。人们的生活态度就在人们以该事实为基础的行为中得以展现。该事实会引发各种类型的问题，人们能选择各种方式解决这些问题。人们理解的最佳解决方式，就展现于这种选择中。

上述三项事实引发了三个无法回避的问题：人们在受到约束的情况下，应如何获得一项能维持生计的工作？人们怎样在同类中建立无法撼动的地位，才能在造福彼此的基础上建立合作，共享快乐？人们应怎样协调自己的行为，才能适应这样两种事实，一是“客观存在两种不同的性别”，二是“人类要靠爱情繁衍”？而同样无法回避的是，上述三个问题牵涉的三个范畴：职业、社会和性。

个体心理学家证明，所有个体生活中的大部分问题都属于这三个范畴。一切个体对这些问题的反应，都展现了其对生活意义的深切体验。例如某人觉得跟别人往来让自己很痛苦，所以此人既不认真工作，也没有美满的爱情，人际交往少，朋友有限。从此人受到的制约中能推断：其生活十分艰险，机会太少，挫败太多，其社交网络必然

十分有限。该结论密切关系到此人确定的生活意义，这种意义即避免自身受伤。此人在潜意识中避免跟其他人交往，自我封闭，原因就在于此。但与之相反的人，热爱自己的工作并表现优秀，爱情美满，朋友很多，必然会觉得生活中希望多多，创新多多，随时都会有机会降临，挫败都将成为过去，只是需要些时间。对此人来说，生活的意义便是跟同伴共同进退，并为全人类的幸福贡献自己作为群体一分子的力量。

## 社会对人的影响

我们可根据上述内容得出这两种生活意义的共同点，不管是正确的还是错误的。犯罪者、酗酒者、精神病患者、自杀者等所有失败者，都是因为对社会兴趣不大，没有安全感，也没有归属感，因此走向失败。在解决友情、性、工作问题时，他们并不主张合作。在他们看来，生活意义完全是自己的事。他们一般只关注自己，觉得自己的目标达成不会给任何人带来任何好处。成功对他们来说只属于个人，事实上，这种目标仅仅是个人成就感，根本不现实。如杀人凶手拿着一件能杀人的武器，明明无法提升自身价值，他们却认为这象征着个体权力，这是一种幼稚的想法，他们在其他人眼中无足轻重，只有在他们自己眼中才是重要的。一定要跟其他人建立关联，才会产生真正的意义。个体眼中的所谓意义只是种想象。我们的一切行为和部分目标也是一样，只存在一种意义，就是对其他人的意义。很多人都走错了路，一心想把自己变成重要的人，却不知道一定要为其他人的生活做贡献，才能实现该目标。

我在不久之前从朋友那里听到了一个关于组织领袖的小故事。从前有个领袖，把所有组织成员集合起来，告诉他们：“这周三是世界末日！”所有成员都很惊慌，变卖个人财产，在恐惧中专心等候世界末日的降临，结果周三什么事情都没发生。大家很气愤，跑去指责领袖：“看我们现在的处境多悲惨！财产全部变卖，告诉身边所有人世界末日即将到来。别人嘲笑我们，我们还说发布这个消息的人拥有至高无上的地位，消息绝对不会有错。结果周三并不是世界末日，我们已经安然无恙地度过了！”领袖从容地说：“我说的不是你们的周三，是我自己的周三！”很明显，领袖为了逃避大家的指责，把自己理解的意义搬出来狡辩。据此能够推断，在现实生活中，单个个体的意义一点儿考验都承受不起。

必然能被所有人共享，是共同意义和很多人心目中的有效意义，满足这几点的才是真正的生活意义。能解决某个人的难题的好方法，必然也能解决其他人的类似问题。对于全人类来说，这种科学方法的意义是相同的。自身重要意义获得其他人的广泛认可，且取得极高成就的人，才能被称为天才。从以上内容能推导出，个人为组织做出的贡献，便是生活的意义所在。这仅仅是指个体成就，与职业目的无关。能从容应对生活艰难的人用自己的行为说明了，刺激其他人的关注与兴趣，跟其他人开展能使彼此获益的合作，便是真正的生活意义。这类人有一项共同特征，就是自身行为会被同伴兴趣左右，且会在自己受挫时找到最恰当的应对方法，即拒绝跟别人发生正面利益冲突。

对于不少人而言，这或许是一种新奇的观点。这些人可能会质疑：做贡献和对其他人感兴趣，并与之合作，是真正的生活意义吗？他们会很困惑：我们究竟该怎么做？总为其他人着想，不顾及自身利益的人，会感觉舒服吗？维护自身利益，增强自身个性，难道不应该吗？有意发展自身的人难道不应该为自己着想吗？

这些看似很对的想法其实很荒诞，因为这些问题全都不成立。如果在生活意义的问题面前，一个人愿意为其他人做贡献，且将这作为自己的目标，他就会明白，要想塑造让自己满意的性格，且随时兼顾其他人与社会的利益，具体应该怎么做。他会根据社会感调整并训练自己，由此掌握自己应掌握的技巧。从训练中获得这种技巧，对已有明确目标的人来说是水到渠成的事。为处理生活中的三大问题，他会不断提升自我，随之提升自身技巧。例如在爱情与婚姻中，我们若跟另一半彼此相爱，就会把自身目标确定为让对方的生活更加丰富，为此我们必会倾尽一切才能，没有半分保留。但若是没有这种目标，仅仅是在幻想要让自己得到提高，就会感觉很不舒服，像在做戏。

关于生活的意义就是不停地做贡献，还有一项证据。我们来看看前人对今人的贡献，也就是他们留给今人的东西，如他们开发的土地、建造的建筑，以及科技、艺术、知识，等等。从中能了解前人对今人的幸福生活做出了何种贡献。与此同时，有些人却对贡献与合作一无所知，这些人留下了什么？除了逃避生活外，他们什么都不会。回忆往昔，他们找不到自己留下的半点烙印。他们的人生乏善可陈，他们的死亡不容置疑。地球的喃喃声你有没有听到：“你们完全没资格活着，人类不需要你们。一点儿用处都没有的人，快滚吧，你们没有将来！”所以我们要对这些不知贡献与合作为何物的人说：快走吧，你们这些一文不值的废物！现代文明当然也有缺陷，发现后就要尽量改善，而改善的基础必然也是努力让人类获得更多的幸福。

生活中到处都有了解贡献与合作的人，他们明白如何让生活富有意义，全力培养爱情和对社会的兴趣。在宗教教义中，这种感情得到了全面展现。宗教跟其他一切意义非凡的运动一样，起源于人类想为社会做出更多贡献的思想。可只要对该目标而言，他们的行为不是极其直接的，宗教真正的内涵就极易被扭曲，无论宗教为社会做出了多大贡献都将被隐藏，这点很遗憾。相较于政治与宗教，科学理解起来更加简单，因为科学能在短期内提升人类对其他人的兴趣，并促使人类了解何谓生活意义。不论从何种角度探讨该问题，都要坚持同一个目标：提升个人对其他人和社会的兴趣，推动不同人之间的合作。

生活意义的对错将造成天差地别的结果。对的意义能保卫人类的事业，错的意义却恐怖宛如撒旦<sup>[1]</sup>。于是，了解这些意义产生的过程，深入了解其差异，并能在其出现巨大失误时迅速矫正，就成了我们工作的重点。其实，上述问题全都是心理学问题。心理学能通过了解意义和意义对人的影响，持续提升人类幸福，这便是心理学和生物学、生理学的差异。

## 童年塑造的生活意义

人类一出生就开始探索生活的意义。即使脆弱如婴儿，也会利用自己的方式，对自己的力量和该力量在生活中发挥的作用做出估测。出生后前五年，孩子已形成了自己专属的整套稳定的行为模式，针对困难与事业。此时的孩子已对“对自己和世界怀有何种期待”有了概念，这种概念既长久又深入。经验在被人接纳前，已经以生活意义为基础，做出了解释，从而形成了他自己的统觉规划表<sup>[2]</sup>。该表会成为他日后观察世界的工具。我们不会放弃这种方式，哪怕此处的生活意义彻底错误，哪怕这种方式会给人带来巨大的灾难。要纠正这种错误，必须重新调查错误的真正原因，纠正并改善统觉规划表。人有时会因自身错误已导致严重后果而修正自己的生活意义，一番努力过后，他终于做到了。可要是他没能从社会中感受到压力，就会沿用原先的方式，连续遭遇困难而不会改变。要纠正错误的观点，通常要依靠知悉内情的专家，而从专家那里，我们还能寻求更合理的生活意义。

不同人的童年对其生活意义的影响各不相同。童年生活很不快乐的人也许会拥有截然相反的生活意义，但这不会影响过分重视快乐体验者对生活的态度，只会使其对外部环境满怀戒心。有些人会有这种想法：“我必须尽量改变这种不好的环境，让我的孩子不再经历我的不快乐经历。”也有些人会觉得：“人们总在剥削我，太不公平了！我何苦还要好好对待这个不公平的世界？”还有些人会对自己的孩子说：“你们为什么不能跟我一样，熬过艰苦的童年？”此外，有些人可能会觉得：“我做什么都是有理由的，因为我的童年历尽艰苦。”这些人通常会在行动中应用童年时期的经验，要改变他们的行为，必须先改变这种对经验的解释。由此可知，决定论已经被个体心理学抛弃。经验无法决定成败，过去的经验无法干扰或打败人们，人



们只在确立目标时应用部分经验。经验给予人们的生活意义，决定了人们的信念。把未来的生活建立在过去某个特殊经验的基础上，可能是错误的。人们周围的环境无法决定生活的意义，人们的宿命却取决于自己对环境的意义。

## 身体缺陷

不过，童年环境造就出极端错误的生活意义，是相当常见的。很多成长环境很不快乐的孩子都走向了失败。首先来说童年时生病或者身体先天不足的孩子，他们承受着巨大的压力，因此很难体会贡献是生活真正的意义所在。若非亲人借助一些方法转移他们的注意力，他们一般只会留意自己的感受。在跟其他人对比时，他们时常会感到沮丧。而当前的文化让他们更易在身边人的怜悯与讥讽中，产生逃避与自卑心理。他们或许会因为这种处境，觉得自己的尊严受到践踏，同时不再相信自己能为社会贡献什么力量。在我之前，可能没有人以残疾孩子或是内分泌紊乱的孩子的疑惑为对象做过研究。我一直在努力寻求某种方法，解决该问题，但我并不是想证实，遗传或先天不足会让人们走向失败，因为错误的生活态度未必是先天不足造成的。至于内分泌紊乱是否会引发错误的生活态度，同样无法证实。

战胜困境成长为人才的孩子有很多。个体心理学不会在该领域渲染优生学有何优势。历史上大量为社会做出突出贡献的人都有生理缺陷，身体很差甚或英年早逝，但社会却因这些勇敢战胜困难的人，获得了巨大进步。这些人一直在努力奋斗，决不向困难屈服。要了解他们的心灵究竟是向好的还是坏的方面发展，就不能只关注他们的身体。不过，大部分有生理缺陷的孩子都没有获得正确的引导，人们并不知道他们真正的困境是什么，他们因此只留意自身，最后失败，这已经在现实中得到证实。

## 溺爱

溺爱会导致孩子形成错误的人生意义。溺爱会让孩子把对其他人的期许当成命令，觉得自己不需要努力，就能获得上帝的宠爱，并觉得自己生来就跟大家不一样。这导致他在得不到身边所有人的关注，并发现所有人都想被关注时，感觉自己受到了不公平待遇。他只想得到，不想付出，他跟所有人往来，用的都是这种方法。他在身边所有人的溺爱中失去了独立，对自己还能做些什么一无所知。一旦遇到灾祸，他唯一能想到的解决办法就是向其他人摇尾乞怜。可能他会觉得，改善自己的处境要做到两点，一是提升自己的地位，二是强迫别人承认自己跟大家不一样。

在溺爱中长大的孩子变成社会危险分子的概率很高。他们之中有良知泯灭的人，通过迎合别人掌握权力，毁坏组织在工作中的团结；还有公开叛变的人，把所有不迎合、不依从自己的人视为反叛者，并认为社会对自己非常不友善，因此心生歹念，想报复所有人。他们的生活态度时常遭到社会的否定，据此他们推导出一种结论，就是社会亏欠了他们。对他们的处罚为什么发挥不了作用，原因就在于此。他们唯一的用处就是不停地强调一种观点：所有人都在跟我作对。尽管形式各不相同，但被溺爱扭曲的孩子犯下的错误，实质都是一样的，都是要骑在其他人头上的。有些采用的方式比较温和，有些却直接使用暴力，有不少人这两种方式都采用过，但目标一直没有改变。在这些人的看来：“生活的意义就在于凌驾于所有人之上，必须让其他人承认自己的重要性，必须满足自己所有的需求，无论要为此采取什么方法。”始终坚持这种观点的人不会做出任何正确的事。

## 忽略

被忽略也会导致孩子形成错误的人生意义。被忽略的孩子对真正的爱与合作一无所知，对友情的力量视而不见，对生活的理解陷入荒诞。遭遇困境时，他们往往会高估困难，低估自己的能力和身边人的帮助，这点很容易理解。过去社会对他的冷漠让他觉得，社会将一直对他冷漠下去。他不相信自己与他人，因为他认为他人的感情与尊重，都能用可以让他人获利的行为交换，但其他一切经验都不能取代感情的地位。获得子女的信任，再将信任的范围扩大到子女生活环境的方方面面，对一个母亲来说是最重要的。要是在让孩子对周边事物感兴趣以及感情、合作这个步骤上失败了，再让孩子对社会感兴趣，让孩子跟他人建立友情，就会非常困难。所有人都有能力对其他人产生兴趣，但若不想阻碍这种能力的发展，就要有人对其进行指引、开发、磨砺。

受到忽略、排挤、厌憎的孩子都不愿跟人接触，总是独来独往，都不了解合作，且根本不会留意能让他和其他人共存的东西。在其所处的环境中，这种个体必将灭亡，对此我们都很清楚。这个孩子必然从外部获得了一些关心与照顾，否则绝不能活到这个年纪。所以此处指的并非被彻底忽略的孩子，而是跟其他孩子比起来，获得的照料更少，或仅在某个方面被忽略，其他方面都很正常的孩子。可以说，被忽略的孩子必然难以信赖任何人。很多所谓失败者都是孤儿或私生子，真是讽刺，这种孩子通常会被列入被忽略的孩子。

身体缺陷、溺爱、忽略都是错误生活意义的重要源头。身处其中的孩子会用错误的方式看问题，要完全改变这些错误观点，一定要有人从旁相助。我们能从这些孩子的行为中发现其生活意义，但前提是要发自内心地关怀并帮助他们，为此投入精力。

## 记忆和梦境

无论做梦还是想象的巨大裨益，都已获得证实。在做梦和清醒这两种状态下，人是同一个人，但做梦时不会有防御或隐藏，毕竟做梦没有清醒时那么沉重的社会压力。不过，记忆才是透彻了解人生活意义的最佳渠道，再短暂的记忆都能记录一件值得回顾的往事。人只会记住在自己的人生中占据重要地位的事。记忆会向他暗示：“你应逃避这件事。”“你在期盼这件事。”“创造属于你的生活。”所有记忆都有纪念价值，这点任何人都不能否认。

在了解最初塑造某个人的生活态度的重要环境，了解这种态度的存续时间时，童年初期的记忆意义重大。至于原因，一是因为这些记忆展现了人早期对生活环境的记忆与评价，其中包括人对自己容貌的了解，对自己的最早概念的确立，其他人对自己的要求等，是综合性的。二是因为这些记忆是人最早的主观意识和为自己做的记录。因此，我们能从这些记忆中感受到，此人觉得自己的位置危险而脆弱，这明显有别于其他人对他的评价：强大、安全。关于人会不会把这些记忆当作最早的真实记忆，从心理学角度来说并不重要。人对记忆的阐释、定义，记忆对当前、未来生活的影响，才是记忆的重要性之所在。

接下来说几个跟最初记忆相关的案例及其造就的生活意义。

### 案例一

“我被掉落的咖啡壶烫伤了，好惨。”生活便是如此，用不着吃惊身边一些摆脱不掉孤独感的女孩，一直在用这种方式描绘自己的生活，也用不着吃惊她们心里一直在埋怨别人没好好照料自己。因为有很多马虎大意的人，经常让自己弱小的婴孩身陷险境。

这种情况也存在于另一个跟最初记忆相关的案例中。

## 案例二

“三岁那年，我直接从婴儿车里掉下来，留下了模糊的记忆。我因此时常梦到世界末日降临，夜半醒来，发现火光漫天，星辰陨落，地球即将撞上另外一颗星球，但我总能在地球灭亡前被吓醒。”在被问及自己最害怕什么事时，她说：“害怕在生活中遭遇挫折。”最初记忆和噩梦让她畏惧挫折，畏惧灾难，最初的记忆对她的影响就是这样。

## 案例三

有个十二岁的男孩住院接受治疗，理由是他夜里尿床，还经常跟母亲发生冲突。谈到自己的最初记忆时，他表示：“我藏到了衣柜里，妈妈却以为我走失了，在街上高声叫我，害怕极了。”我们由此推测，用制造问题的方法让别人关注自己，便是他的生活意义，而用欺骗的方式，能让他获得安全感。被忽略的人却能让身边的人上当受骗。他用这种方法和夜里尿床来获得关注，他坚信自己的想法是对的，要不然母亲不会这么紧张、忧虑。跟之前的案例一样，这个男孩早早便产生了一种观点：生活中到处都是危险，要想确保自己的安全，一定要有人为自己担忧。他必须利用这种方式给自己一个保证，当自己有需要时，肯定会有人庇护自己。

## 案例四

有位三十五岁的女士拥有如下最初记忆：“十三岁时，我曾独自进入地窖。我在黑暗的地窖中下楼梯，就在这时，比我略大一些的堂哥进来了，我吓了一跳。”这种记忆说明她应该是个不爱跟伙伴，特

别是男孩玩耍的孤僻女孩。据此可推测她没有兄弟姐妹，事实的确如此，直到三十五岁，她依然单身。

接下来这个案例反映了社会感的进步。

### 案例五

“在我的印象中，妈妈曾让我推着坐在婴儿车里的妹妹。”其中暗示了除非跟同龄小孩在一起，否则她不会快乐，并且她很依赖妈妈。更幼小的孩子出生后，让大孩子照料他，是让大孩子跟父母合作的最佳途径。如此一来，大孩子就会对小孩和庇护小孩产生兴趣。这样跟大孩子合作，他们就不会觉得父母把注意力都倾注在了小孩身上，从而危及自己的地位。

对某人有没有兴趣，不能用想不想跟他在一起证明。

### 案例六

有个女孩拥有如下最初记忆：“我跟姐姐还有其他两个女孩一起出去玩。”显然，她在学习怎样跟人交往。可她“最恐惧的事”却是“身边的人都对我不理不睬”，她心里有多矛盾，可想而知，据此能够判断她不够独立。

## 合作的意义

在了解了人的生活意义后，就能了解其全部性格，这是很顺理成章的。人无法改变自己的性格特征，有人这样表示，但这仅仅是针对没能掌握该技巧的人。可我们也说过，讨论、治疗再多，只要没找出错误的根源，都没有用。找出能让这些人勇敢面对生活的方法，是仅有的有效途径。而能有效防止人们变成精神病人的方法只有一种，就是合作。所以应鼓励孩子跟其他人合作，并有意训练他们的这种能力。一切为合作制造障碍的元素，都可能带来恶劣的后果。例如，受到溺爱、极度自恋的孩子到了学校，很有可能对所有人都提不起兴趣来。他可能仅仅为了得到老师的宠爱，对某个学科产生兴趣。只有能给自己带来好处的事，他才会做。这是一种安全感匮乏的表现，对他的发展没有好处。在他快成年时，这种束缚会不断突显。此时的他，责任感与独立性都不复存在，在严峻的生活形势面前，他的一切特征都不堪一击。不要在他自尝苦果时责怪他，而要想方设法给予帮助。我们无法期待没学过地理的孩子在地理方面取得成就，同样的道理，我们也无法期待没学过合作的孩子能顺利实现与他人的合作。但只有与他人合作，才能解决人类所有的问题。只有对彼此有利的合作，才能完成所有工作。所以要解决各类问题，必须先明确奉献才是正确的生活意义。

如果所有心理学家、教师、父母都能了解孩子在赋予生活某种意义时犯的错，且孩子不再犯相同的错，那我们就有信心相信，对社会缺少兴趣的孩子能乐观对待自身能力与生活机遇。身处困境，他们会坚持奋斗，而非消极对待、推卸责任、满腹怨言，或乞求怜悯、自惭形秽。他们会坚持这种观点：作为自己的主人，我们必须开创新生活，这是我们的责任，我们完全能做到这点，除了我，还有谁能成为

开创者！若现实中所有人都能实现合作，一定能推动人类社会的持续发展。



## 第二章 心灵与肉体

### 心灵与肉体的合作和冲突

究竟是肉体主宰心灵，抑或是心灵掌控肉体？人们对这个问题的讨论从未停止。可以把参与这项讨论的哲学家大体分为两派，一派坚持唯物主义，一派坚持唯心主义。为证实自己的观点，哲学家们提出了种种依据，但始终没能讨论出结果。由于个体心理学研究的是心灵与肉体的动态关系，因此在该问题的解决上，或许能出一些力。以错误的理论为基础实施的治疗，帮不到那些肉体或心灵患疾病的患者。理论一定要能承受现实的考验，一定要从经验而来。接受现实的挑战，是处在这种社会关系中的我们唯一的选择。该问题引发的紧张局势因个体心理学的发展得到缓解，我们也因此了解到，心灵与肉体缺一不可。说到底，心灵与肉体都是生活的组成部分和展现形式，了解二者关系的前提是要将生活看成一个整体。

人能到处活动，人的生活并非静止不动。除了追求肉体进步外，人还应追求心灵进步。反过来，有根系的植物却只能在一片很小的地方活动。所以人们掌握的所有形式的心灵，都必然被新奇、刺激充斥。植物的特性决定了即使它们能预测将来，也毫无意义。就算植物能够思想：“有人过来了，马上就会踩死我了。”但它们依旧躲不开灾祸，有思想也没用。但一切能活动的生物都能预测将来，规划自己的行动。据此必须承认，它们拥有精神或心灵。

“当然，你能够感知，否则不会行动。”<sup>[3]</sup>心灵最重要的作用在于能预先知道自己的行动。我们由此能了解到，心灵在掌控肉体时是如何做的。肉体接下来的行动方向，由心灵确定。只有一些乱七八糟

的行动信号，缺少奋斗的方向，一点儿用都没有。心灵在生活中的地位十分重要，因为它能左右人们行动的方向。而负责行动的肉体也在影响心灵，心灵的指挥不能超越肉体的能力。例如心灵想让肉体登上月球，便不可能实现，除非肉体能逾越人体极限。

人比其他动物更擅长行动。人类拥有多种行动方式，且更擅长用多种行动改善身边的环境，因为人手能做很复杂的工作。由此能够预测，在很长一段时间内，人预言未来的能力都将不断进步，而人为了维护自己在环境中的关键地位，也会努力实现自己确立的目标。

我们能在一切个体中发现，在为部分目标奋斗的行为以外，还存在一种相对单纯的行为：人的所有行为都是为了得到安全感和稳定的地位。此处的安全感即战胜各类生活困难，在自己的环境中获得终极胜利。人们的一切行为都因这种目标，有必要协调成一个整体。心灵与肉体能发展为一个整体，好像就是受这种目标逼迫。这跟最初细胞中原本就有的一种目标很相似，例如皮肤受创，为使其复原，全身上下都会倾尽所能。但在发展期间，肉体并不孤独，能够从心灵处获得支持。关于这点有充足的证据，即运动、培训，以及卫生学的一般价值。

肉体与心灵的合作贯穿人的生命始终。这是两个有机部分，无法切分，相互合作。心灵激发肉体潜能，从而帮肉体逾越所有障碍，顺利实现目标，就像马达一样。肉体到处烙印着心灵的目标，要感知这种目标，只需观察肉体的行动、表情等即可。人的各类活动都有意义，例如活动自己的眼睛、舌头、脸部肌肉形成特殊表情，便产生了意义，这种意义源自心灵。由此可知心理学（或者心灵科学）的研究范围：研究个体表情的意义，据此找到恰当的方法，认识这一个个，同时比较该个体与其他个体的目标。

人们一定要在心灵内部形成更加具体的目标，以此实现安全、确定的目标。而要接近目标，就要确定安全的范畴，确保前进的方向没有偏差。期间犯错是难免的，可要是没有确定的目标，行动便不可能。以抬头为例，我们心灵确定的目标当然就是抬头。心灵确定的目标可能不会给我们带来好处，只因心灵误会这是对的，才会做出这种决定。确定行动目标时犯的错，便是心灵的全部偏差。所有人都以安全和地位为目标，可在确定安全的方向时，却有一些人犯了错，他们若不想堕落下去，就要改变方向。

看不清某种表情或行为的实质，只能看清其表象，在这种情况下，把表情或行为切分成多种简单的动作，便成了认识其的最佳方式。例如常见的偷盗行为，即非法将别人的财物据为己有。先来了解一下偷盗的目标，是让自身欲望获得满足，让自己变得更富有，更有安全感。于是，畏惧贫穷便成了偷盗的根源。接下来看看小偷的处境以及他为什么会觉得自己贫穷。最终还要弄清楚，小偷有没有选择合适的方法改变环境，消除贫穷感，他行为的方向正确与否，方法妥当与否。小偷的终极目标我们无法否定，但他实现目标的方法我们能够确定是错误的。

改变环境，即心灵刺激肉体采取的一切行动，即所谓的文化。人受心灵启迪，投身工作，肉体的发展进步也要依靠心灵的掌控与帮助。简而言之，心灵强大的作用表现在人类生活的方方面面。不过，突出心灵的强大，并非人最初的动机。逾越障碍时，一定要以肉体舒适做保障。可见在心灵的保护下，肉体能避开疾病、死亡、事故、伤害，确保安全。在目标的实现过程中，感知痛苦、欢乐、想象和辨别环境好坏之类的能力都将发挥作用。这些能力还将刺激产生各类感觉，掌控肉体行动。个体感情操纵着肉体，肉体却不能约束感情。个体生活态度与目标，才是个体感情的决定因素。

## 感情对行为的影响

生活态度仅仅是掌控个体的多种因素中的一种，这点显而易见。个体态度无法仅凭自身力量引发某种症状，除非有别的力量辅助。唯一能引发行动的生活态度，是因感情增强的生活态度。借助观察、归纳，我们得出了个体心理学的新理论：人的感情断然不会在其确定目标之后，背离其生活态度，此时的感情会主动迎合个体发展，以满足实际需求。该问题已超出了生物学、生理学的范畴。而借助化学理论或试验诠释、预测感情的产生，是不可能的。我们在个体心理学范畴内先假定生理过程客观存在，但我们更感兴趣的却是心理目标。举个例子，有两个问题，一个是焦虑的目标与结果，一个是焦虑对交感神经、副交感神经的作用，更吸引人的明显是第一个问题。

我们若遵循这一研究方向，就无法把焦虑的源头确定为性压抑或难产后遗症，二者都荒诞透顶。我们发觉，不管在什么情况下，焦虑都能帮助那些对母亲的帮助、陪伴、照料习以为常的孩子，有效掌控母亲。而愤怒的生理状态不会让任何人获得满足，愤怒仅能掌控某个人或某种环境，也是同样的道理。所有个体都要把与生俱来的条件当成展现肉体或心灵的出发点，但人们却只关注怎样利用这些条件实现自身目标，这便是心理学仅有的、真正的研究对象，这点任何人都不能否认。

所有个体的感情发展，遵循的都是自身目标务必要确定的方向与程度。人的感情要跟自身生活态度相统一，不管感情的外在表现是焦虑、快乐，还是勇敢、哀伤，都是如此。这种合理的程度与表现迎合了大家的期待。人不会因借助可悲的方式达成优越感目标，便感到快乐。除非悲剧降临到自己头上，否则这种人无法体会到何谓快乐。稍用点心就能明白，感情这东西来得快，去得也快。罹患人群恐惧症的

人时刻处在焦虑中，除非他一个人待在家里，或由他掌控别人。所有精神病人都会逃避不能带给自己征服快意的东西，这是一种本能。

情绪跟生活态度一样，有稳定的风格。例如懦弱者在更懦弱者面前或许会稍显傲慢，在其他人的保护下或许会表现勇敢，但他依旧是懦弱者，无法改变。为避免危险，他或许会在门上装三把锁，并装上警铃，养条大狗，却声称自己勇敢至极。若说他十分焦虑，我们并无证据，但他为维护自己的生活态度，如此大费周章，却彻底揭露了他潜藏的懦弱个性。

这种情况也会出现在性与爱情中。想接近心上人的人，不可避免会产生性方面的感情。他要搁置一切会对性造成阻碍的兴趣与工作，将所有注意力都投入到引起恰当的感情及其功能一事上，否则便可能产生性冷淡、阳痿早泄、性欲倒错之类的感情、功能缺陷。不合理的生活态度或优越感目标，往往都会导致这种结果。这种人希望得到别人的关怀，却不懂如何关怀别人，对社会兴趣匮乏，时常在需要积极奋斗的事业中落败。

我有个病人是家里第二个孩子，他始终怀有深切的负罪感，因为他曾做错了一件事。七岁那年，他在老师面前，把哥哥帮自己写的作业说成自己写的。为此，他接连三年都很愧疚，因为他们一家都很看重诚实。等到他终于向老师承认了错误，老师却一笑了之。他又去向父亲承认了错误，一边说一边哭。父亲说他是诚实的孩子，很讨人喜欢，原谅并宽慰了他，但他的情绪依旧十分低落。由此可知，这位病人一心想证明自己是诚实且懂得自我控制的人，所以才会为这种微不足道的事惭愧了这么久。相较于其他人，他更看重诚实的品格，这是家庭环境影响的结果。他认为自己没有哥哥成绩好，受人关注，为获得自我满足，于是选取了这种方式。

后来，他总是怀有自卑感，原因五花八门。他经常自慰，经常在学习中弄虚作假。越接近考试，他的负罪感越深重。跟哥哥相比，他内心承受的更多，这是敏感的个性使然。所以他时常用这个理由，在自己反感的事情发生之前逃避。他毕业后本想成为一名技术工作者，却在工作中三心二意，将精力都用在了祈求上帝的宽恕、摆脱负罪感这件事上。

此后，他甚至因状况恶化，被送进精神病院。很多人都觉得他治不好了，想不到他却很快好起来。医生在他出院前对他说，一旦复发，要在第一时间回来。随后，他开始攻读艺术史。考试开始前的一个周末，他跑到当地教堂，向人们下跪痛哭，说：“我是人类之中的罪人，罪不可恕！”大家因此开始留意他的良知。他再度入院。出院回家后，有一天下午，他去餐厅用餐，居然什么都没穿。不过，他对自己匀称、健壮的体形还算自信。

由此可知，他证明自己比别人诚实的方式，就是负罪感。这便是他一直以来的奋斗方向，但这根本不是什么正道。他在逃避考试与工作的过程中，变成了懦夫。他的行为全都是为了逃避失败，他在教堂和餐厅采取的手段都很荒谬，借此来获得优越感，满足自己。他之所以会有这些表现，源头是他心目中合理的生活态度，由此产生的感情好像也变得合理了。

人出生后的前四至五年，注意力都集中在建立心灵整体性和建立心灵、肉体的关系上，对此大家都很清楚。借助遗传及后天得到的各类信息，人们可对这二者进行纠正，这样一来，将这种纠正确定为目标，便能获得优越感。人的人格会在第五年结束时定型，其中包括其确定的生活意义、追求的目标、追求目标的方式、个体情绪等。尽管这些以后都有可能发生改变，但除非他放弃之前错误的模式，否则改

变就不可能。他当前的行为要跟他当前的生活态度统一，一如他过去的行为要跟他过去的生活态度统一。

个体感知外部环境，搜寻信息，靠的是自己的感官。所以个体想从外部环境中得到什么信息，以及他将如何对相关经验加以利用，都能从他训练自己的方式中得到解答。要对他有足够的了解，就需要留意他看和听的方式、关注的对象，即他的行为十分关键。人的一举一动都说明了他身体所受的训练，说明了他如何通过这些器官选择自己需要的信息。无论何时，人确定的生活意义都会束缚其行为。

在原先的心理学定义上，我们还能再加入一些新的内容。心理学研究的是个体对自己身体记忆的态度，对此大家都很清楚。接下来就来讨论为什么不同个体的心灵会有如此鲜明的差距。无法适应环境、满足客观需求的肉体，一般都会被心灵当成重负。因此在心灵发展过程中，残疾孩子会承受远比健康孩子更多的困难，更难让心灵作用、掌控肉体，建立优越感。他们要更努力、更专注，才能跟其他人一样实现自己的目标。这将导致他们承受更大的心理压力，并更自负。被身体残疾等困扰的孩子没有精力留意外部环境，因此不会对他人感兴趣，相较于正常人，他们的社会感和与人合作的能力也会比较低下。

当然，身体残疾会引发大量困难，但这些困难都是能够战胜的。残疾人也能取得正常人的成就，但前提是他们的心灵要能勇敢逾越各类障碍。虽然残疾孩子会遭受更大挫折，但很多时候，他们却能取得比健康孩子更大的成就，这在现实生活中已得到证实。所以生理方面的不足能够刺激人类进步，例如视力差的孩子也许会因此承受压力，为看清身边的东西，他们会付出更多时间，对身边的环境更加留意，在辨认各类形状、色彩时，投入更多的精力，这将导致他们获得比视力好的孩子更多的视觉经验。据此可以说，生理方面的不足能使人们获益更多，不过必须先找到一个有效的方法战胜困难。纵观历史，有

很多诗人、画家视力都很差，却比视力好的人更擅长用眼睛获取有效信息，因为他们的心灵已完全掌控了这种生理缺陷。还有一个案例也有相同的结论，那就是一些生来惯用左手的孩子却没被当成左撇子看待。家长和老师在家里和学校都会让他们练习使用右手，但他们的右手写字、画画并不灵巧。他们可以让右手变得十分灵巧，只要他们的心灵能找到有效的方法，摆脱这种困境。生活中有很多惯用左手的人，因为兴趣找到了这种方法，通过持续训练将不足转变为优点，比常人更擅长书法或是绘画。

所有能找到弥补不足的好方法的孩子，都有为社会做贡献的意愿，且都对自己很感兴趣。在困难面前选择逃避的孩子，却不可能取得比别人更高的成就。他们没有勇气前进，除非眼前有个目标值得他们为之付出努力，且相较于困难，这个目标重要许多。找到他们的兴趣和关注点是最重要的。他们若想得到某样东西，自然会为掌握某项必不可少的能力有意训练自己，战胜困难。但如果他们仅仅是怕被别人比下去，而没有目标，进步就不可能。空想不能让不灵巧的右手变得灵巧，唯一的方法是依靠艰苦的训练。相较于右手带来的失落，战胜困难的意愿肯定更强。孩子一定要在对别人、现实、合作感兴趣的基础上确定具体目标，这样才能为战胜困难投入自己所有的精力。

我对肾病家族的研究，能为先天不足可扭转提供极好的证据。一般说来，这种家族的孩子都患有夜尿症，膀胱、肾脏、脊椎分裂，腰椎旁边的皮肤上会有胎记。但夜尿症并不仅仅因为先天不足，还有别的原因。例如孩子会在父母行为或是外部环境改变时，不再出现夜尿症症状，例如夜里尿床的孩子白天就不会尿床。所以夜尿症是可以摆脱的，前提是孩子要智力正常，且不想为某个目标利用这种不足。

但大部分患有夜尿症的孩子却因为自己受到的对待，想让这种症状持续下去，不想摆脱它。有丰厚经验的母亲可以很好地训练孩子，



这样孩子就能战胜夜尿症，否则终生都无法摆脱。例如在有膀胱病、肾病史的家庭，各类有关排尿的事总会成为成年人谈论的焦点。他们可能觉得这样能让孩子摆脱夜尿症，结果却导致孩子不想再去战胜夜尿症，因为他们发现这种症状能吸引别人的注意。成年人这样做是不对的，下列案例能为此提供强有力的证据：孩子会用各种各样的方法抗拒家长的教育，只要孩子有抗拒的意愿。有位优秀的德国社会科学家观察到，父母是法官、警察，孩子犯罪的概率更高；父母是医生，孩子得精神病的可能性更大；父母是教士，孩子更容易学坏；父母是老师，孩子更容易不听劝导……上述内容在现实生活中都已得到证实。而家长对排尿重要性的过度重视，将导致孩子用自己的方式彰显自身意愿，也是相同的道理。

借助梦刺激产生某种情绪，以达成目标的方法，在夜尿症的案例中已得到体现。尿床的孩子往往会梦到自己下床排尿，以此作为尿床可被原谅的托词。一般说来，这种孩子会期待自己在夜里也能得到别人的关注。这在某些情况下是一种敌对态度，他们用这样的方式对别人进行反抗。这种行为极富创造性，讲话不用嘴，而用膀胱，这便是我们站在任何角度都能得出的结论。他们的态度通过他们的不足对外展现出来。

通常说来，只有情绪紧张的孩子才会这样表达自己的意愿。他们多半过去曾是宠儿，现在却失宠了。可能他们认为，弟妹的出生切分了父母对他们的爱。为保持跟母亲的亲密关系，他们会出现夜尿症的症状。这种让人不快的方式为以下观点提供了强大的证据：“我是个没长大的孩子，需要别人的照料。”不同的孩子有不同的状况和方式。有些会用夜里大哭的方式让人关注自己，有些可能会从床上掉下去，梦游，嚷嚷着喝水等。不过，这样做的孩子都有类似的心理活动，身体和外部环境会成为他们选择行为方式的依据。

心灵掌控肉体，在上述案例中得到了很好的证实。心灵在作用于各类活动的选择之余，还会左右个体的身体构造。要直接论证该结论难度极高，但我们有强大的证据。胆小的孩子在成长期将一直胆小下去。对于自己能在各领域取得的成就，他不但不关注，连想象的勇气都没有，所以他不会有意识地锻炼身体或接受外部刺激。相较于那些健壮的孩子，他一定会落在后面。由此可推导出，心灵会左右肉体的发展，心灵的不足与错误也会在肉体中得到体现。心灵不能战胜困难，肉体便会表现恶劣，这种案例相当常见。例如之前提到，心灵会在人生最开始的几年作用于内分泌。自身不足的腺体不会强作用于行为，但外部环境、孩子的兴趣、孩子在兴趣范围内的创造性活动等外部事物，却会反过来作用于腺体。

还有一项证据，理解、接纳起来也许更简单。因为大家对该证据都很熟悉，而它只会是身体的暂时表现，不会变成固定特征。人的各类情绪从一定意义上说，都会在身体中表现出来，脸部表情、肢体姿势或是行为、大腿不规律颤动，都可能成为表现的形式。例如血液循环的改变肯定会伴随着面色转白或是转红的发生。焦虑、愤怒等种种情绪都会影响肉体，让其用肉体的语言表达出来。人在恐惧中也许会有如下表现：汗毛耸立，全身哆嗦，心跳加速，出冷汗，呼吸不畅，颤抖到无法走路等。这也会损害身体健康，出现呕吐、食欲下降等症状。这些情绪会作用于某些人的膀胱，作用于另一些人的性器官。例如考试时，部分孩子的性器官会很难受，部分罪犯作恶后会去跟女友性交，或去找妓女。部分心理学家在科学领域公开表示，焦虑与性密不可分。部分心理学家又公开表示，二者不存在直接关联。两种结论都非常主观，都是建立在个体经验基础上的。

个体差异导致了上述反应差异，这也许跟遗传有关。人们的表现暗示了在相同的状况下，同一个家庭的成员反应是相似的，我们据此归纳出了不同家庭的不同特征。但研究心灵如何利用情绪掌控身体，

才是最有趣的。我们能根据情绪和身体对情绪的反应推断，在好的、坏的环境中，心灵会采取何种行动。例如愤怒的人肯定想马上平息自己的恶劣情绪，而辱骂甚至殴打对方，便是他心目中的最佳方式。愤怒的情绪会让身体变得僵硬，或有身负重压的感觉。愤怒会让一些人胃疼，脸红，头痛。大部分总是头痛或偏头痛的病人，都很容易变得愤怒。部分人愤怒时还会三叉神经痛，或出现癫痫性痉挛。

我们现在还不能全方位解释心灵作用于肉体的方式，因为相关的研究还不够透彻。紧张情绪能作用于自主神经系统和非自主神经系统。这种对自主神经系统的作用是即刻产生的，一觉得紧张，马上便采取行动，或是拍桌子，或是咬嘴唇，或是撕纸条。一些小动作也能宣泄情绪，如抽烟、咬笔等。这表示当前发生的事已经让他们忍无可忍。在紧张情绪的作用下，这些人面对陌生人，会慌里慌张，肌肉痉挛，面孔涨红。但并不是各个身体部位都适合这些紧张情绪引发的行为，以上论述只涉及明显的行为。我们能通过更细致的观察看到，身体各部分都会受到情绪的作用，心灵与肉体间进行的各类活动就在其中得以展现。一定要重视肉体与心灵的相互作用，毕竟二者都是我们看重的整体的组成。

从以上论述中能推导出，生活态度与情绪将一直作用于身体发展。若某个孩子一早便形成了固定的生活态度，我们便能根据在这方面的丰富经验预测，这个孩子在未来的生活中会有何种表现。勇士会将自己的态度通过身体展现出来，他们将拥有发达的肌肉和健壮、稳定的姿态，形成特殊的外表。他们之所以肌肉发达，也许跟生活态度与情绪很有可能作用于身体发展有关。跟普通人相比，勇士还会有不一样的脸部表情。他们全身上下乃至骨骼构成，都跟一般人不一样。

所以心灵会作用于大脑，这点毋庸置疑。某些病理学案例表明，病人若因右脑缺陷失去读写能力，可训练大脑其他部分，弥补这种不足。例如某些中风患者失去了大脑的部分功能，但大脑依然能像过去一样运行，因为还有剩余部分。在证实个体心理学倡导的教育应用有其合理之处时，这一点意义重大。既然心灵能大大影响大脑，而大脑仅仅是心灵相对关键的一种工具，我们就应尽量利用这种工具。有些人的大脑天生不合乎标准，这种人能找到某种方式，让大脑跟生活更加契合，这样就不用毕生忍受大脑这种束缚了。

有些人的心灵制定的目标，方向是错的。例如有些人未曾培养出合作能力，要想促进大脑的成长，就是不可能的。所以不会跟人合作的孩子，无论智商还是理解能力，看起来都不如别人。因为成人的言行能展现其在生命最开始的四五年内确立的生活态度、该生活态度对他的作用，以及他的生活意义与统觉规划表，所以他在合作过程中遭遇了什么困难，我们都能发现，据此便能找到切实可行的方法帮助他。如此一来，就向个体心理学迈出了第一步。

## 心灵与肉体关系的实质

心灵与肉体有种比较固定的关系，部分学者这样表示。不过，他们并未试图找出这种关系的实质。例如克雷奇默<sup>[4]</sup>提到过，如何根据某个人的身体构造，确定其心灵有何特征。如果真如此，人类就能划分为诸如圆脸、小鼻子的胖子等各种类型，一如恺撒所言：“我要那些身体长得胖胖的，头发梳得光光的，夜里睡得好的人在左右的。”<sup>[5]</sup>

克雷奇默表示，人类的身体与心灵的特征彼此相关，至于为什么彼此相关，他并没有解释。生活经验告诉我们，这种人通常都很适合在人类的环境中生活，没有生理方面的不足。对于自己健壮的体格，他们充满自信，觉得在这方面，自己完全能跟身边人相媲美。一般说来，他们在跟其他人竞争时，不会产生紧张情绪，只会拼尽全力。他们觉得把其他人当成敌人，以敌对态度对待生活很没有必要。可能是因为他们从来不会为自己的身体忧虑，所以心理学以“外向者”作为对他们的称谓。

克雷奇默表示，有种人跟以上这种人刚好相反，就是神经质者。通常情况下，神经质者都身材高瘦，长着长鼻子和长脸。在克雷奇默看来，这种人有些故步自封，且经常反省自我，更有可能精神分裂。恺撒这样形容这种人：“那个卡修斯有一张消瘦憔悴的脸孔，他太多工于心计，这种人是危险的。”<sup>[6]</sup>身体或许会作用于这种人的性格，让其变得非常自私、内向、悲观。跟普通人比起来，他们需要更多的帮助。若没得到预期的关怀，他们会疑虑重重，怨愤丛生。

不过，克雷奇默表示，大批人都是混合型人，高瘦型人的心理特征，肥胖型人也会有。人们受到环境以其他方式带给他们的压力，同

样会变得内向、胆怯。要想把某个人变成神经质者，只需循序渐进对其实施打击即可。

生活经验丰富者可根据某个人的行为，判断其合作的意愿与程度，这种线索我们寻觅已久。跟人合作，继而在直觉引导下，寻觅能指引生活的线索，是现实生活对我们的要求。每次历史变革前夕，人们好像都能预测变革需求，为提升变革速度，不惜倾注所有力量。但若不想频频犯错，选择时就不能仅以直觉作为依据。罗锅、畸形者等特殊个体很难赢得大家的欢心，也是同样的道理。人们随随便便就把他们归入非合作对象的行列，实际却对他们一无所知。这是一种错误的判断，但人类大部分判断都以生活经验为依据。现在尚未出现能跟这种特殊群体加强合作的恰当方式。他们被牺牲掉，全因过度迷信。导致大家在提到他们的缺陷时，总是会夸大其词。

从上述内容可推导出，在生命最开始的四五年，个体会确定心灵努力的方向，进而建立心灵与肉体的密切关联。而比较稳定的生活态度与相应的情绪、习惯，也会建立起来。多种形式的合作，在此期间会相当频繁。合作能力与习惯可作为了解个体的依据。失败之人有一项共同特征，就是合作能力低下，这一点显而易见。这样一来，在为个体心理学划定范畴时，就有了更加科学的根据，即找出合作能力的不足是该学科的研究重点。个体的思想、情绪一定要与其生活态度达成一致，因为个体心灵是一个整体，该整体的活动从头到尾都与生活态度相关。如果某种情绪跟个体追逐利益这一点明显背离，阻挠了个体发展，那要从根本上解决问题，就必须改变个体的生活态度，只改变情绪是不行的，毕竟情绪只是生活态度核心的展现。

个体心理学在此为教育与医疗的前景做出了引导，尽管特殊，却很可行。我们要以整体为基础，以生活态度为依据，在心灵确立的生活意义、心灵针对外部环境掌控肉体采取的行为、心灵对生活经验合

理的诠释中，找到问题的关键，而不是单单只是针对某种特殊或者单独的症状进行治疗。挠孩子的痒痒，观察他笑的程度；在人身上扎针，观察他有没有强烈的反应等做法，称不上心理学研究。可是在当前的心理学领域，这些行为却很常见。它们能帮助我们获得某些关于个体心理的事实，但是除了证实某些特殊个体的生活态度外，一点儿用处都没有。生活态度才是心理学最重要的研究对象，其他研究对象会把心理学变成生理学或生物学。对特殊生活经验的强烈作用的发掘者、刺激与反应关系的研究者、天分发展过程的研究者而言，上述观点是成立的。但统一的心灵及心灵本身，才是个体心理学最看重的。个体给予自己和外部环境的意义，个体努力的方向、目标以及生活态度，才是个体心理学的研究对象。截止到现在，最切实可行的方式就是，了解个体的合作能力，据此判定其在心理方面的差距。

## 第三章 自卑感与优越感

### 自卑情结

作为个体心理学的重要发现，自卑情结相当知名。大量心理学家承认了该名词，还利用自己觉得恰当的方法将其应用到现实中。不过，我们并不知道他们对该名词的理解和应用是不是正确。例如，跟某个人说自卑情结在困扰他，他不会努力战胜这种情绪，却会比原先更自卑。所以治疗一定要有针对性，在他的生活态度中最令他情绪低落的那一环持续激励他。精神病人一般都有自卑情结，因此无法根据自卑情结存在与否，为其分类。如果只跟他们说“你有自卑情结”，就等于跟头痛病人说“我知道你的头不舒服”，根本无法让他们振作起来。

大量精神病人都否定自己存在自卑情结，更有甚者，觉得自己比身边人更有骄傲的底气，据此彻底否定该事实。因此我们需要留意他们的行为，而非言谈，找出他们显示自身重要性的方式。例如傲慢者会有这种心理：“大家都看不起我，我必须改变他们的看法，表现自己。”例如说话伴随着丰富动作和表情的人会有这种心理：“为了不让我说的话看起来毫不重要，我必须用些法子引起大家的关注。”还有些看起来格外霸道的人，让人不由得疑心他心里潜藏着自卑，要拼命掩饰。例如有个人一直用脚尖走路，生怕人家说他矮。还有种常见的案例，两个孩子比较身高，为了让自己显得高一点儿，有自卑情结的孩子总会站得笔直，但要是问他是不是认为自己矮，他却断然不会承认，他没有这种勇气。



不过，自卑情结严重的人未必都会安静、驯服、内向，不与人争短长。自卑情结有各种表现方式，有个案例能证明这一点。三个孩子生平第一次到动物园，看到被囚禁的狮子，第一个孩子面色发白，马上躲到妈妈背后，说：“妈妈带我回家。”第二个孩子呆立在原地，用发抖的声音说：“我不害怕。”第三个孩子脸上写满了好奇，说：“妈妈，我要是朝它吐唾沫，它会怎么做？”三个孩子有三种不同的表现方式，但他们都发现自己在狮子面前处于下风。

人们时常发觉，自己的处境有改善的空间，因此所有人都存在自卑情结，只是程度不一。要摆脱自卑情结，就要鼓足勇气，找到恰当的方法战胜困难。任何人都会努力想办法消除不良情绪。长期受自卑折磨，会让人忍无可忍。哪怕不相信努力能改变现实、毫无自信的人，也不会忍受自卑，而会寻求拯救自己的方法，尽管这并没有用。他一直在关注怎样战胜困难，但总是用优越感麻痹自己，从未努力去思考过战胜困难的办法。此举无法消除自卑的源头，他的自卑情结会不断加剧。他的所有行为都像掩耳盗铃，十分滑稽，他将承受不断加重的压力。若只留意他的行为，不关注问题的本质，我们会误会他漫无目的。尽管他为了让所有事情合理化付出了很多，但他的行为却表明，他改善自身处境的意念并不坚定，他所做的一切都好像毫无计划。他要是认为自己并不强悍，会躲进另外一种环境，那里能让他感觉舒服。他努力的重点是让自己觉得自己更强悍，而不是提高自己的能力。这种努力只能是掩耳盗铃，成果微不足道。这种情况持续下去，他可能会变成残暴的专制君主，努力维护自己的权威，自我麻痹。这对改善他的自卑情结一点儿作用都没有，他依旧会因潜藏在生活中的原有处境感到自卑，自卑情结就是如此。

上述内容能帮我们定义自卑情结：人在某个难以解决的问题面前感到力不从心的情绪。这表明自卑情绪的表现多种多样，哭泣、气愤、愧疚等都包括其中。人会因自卑陷入焦虑，为弥补这种情绪，便

致力于寻求优越感。此举只会隐藏问题，让其无法得到解决。他的行为因此受限，精力不是用于解决问题，而是逃避失败。除了迟疑不决和退缩不前，他什么都得不到。

要深刻理解上述理论，不妨研究一下公共场所恐惧症的案例。通常说来，这类病人都有如下心理：“不能远离我所熟知的环境，必须逃避生活中的各类威胁。”有这种心理的人会藏在家里，或一直待在床上，还可能在困境中采取极端做法，即自杀。这种人在困难面前已彻底放弃，对自身处境毫无办法。自杀者其实是想从自杀中得到某种优越感，因为自杀这种行为本身就属于报复或指责。各类自杀案例中的自杀者，多半都会将某个特定的人当成导致自己自杀的罪魁祸首，好像在宣布：“瞧我多脆弱，多善良，你却残酷至此。”

精神病人为避免全面接触自己的情绪，一般会压缩活动范围。他希望远远避开现实中的各类问题，为此只在自己能掌控的环境中活动。这就好比为自己建立了一座狭窄的城堡，把阳光、微风、新鲜空气都隔绝在了外面。他将以自身经验为依据，在自己了解的方法中选择一种，可能是忍气吞声，也可能是高声怒斥，总之能有效达成他的目标。他还会在对第一种方法不满意时，换第二种。不管采取何种方式，他最终的目标都是一样的，就是得到优越感。一旦发觉眼泪能有效掌控别人，孩子就会喜欢哭泣，这会大大增加他们罹患抑郁症的可能。我们将泪水、怨言之类称为“液态力量”，这种方式会使合作受损，还会贬低别人，使之成为奴隶。这种人的言行都在展示自己的自卑情结，跟过分做作、害羞、有负罪感的人类似，他们不会承认自身的懦弱与平庸。他们也绝不会承认自己以超越所有事物、所有人为目标，且为此什么事都做得出来。

初次见面，热衷于自夸的孩子便会让人感受到一种优越感，但他的行为却会把他的自卑情结完全展露出来。俄狄浦斯情结是精神病人

的“狭窄城堡”的生动案例。没有勇气直面爱情的人要想获得爱情，是不可能的。如果他只在家庭范围内活动，毋庸置疑，他的性欲宣泄也要在家庭范围内进行。他只对几个熟人感兴趣，这是安全感匮乏的结果。他很恐惧跟人共处，因为担心这样便不能根据习惯掌控局势。通常说来，被父母溺爱的孩子都会有这种情结，他们误以为自己什么都不用付出，愿望就能获得满足。他们不了解，在家庭之外，自己也能依靠努力获得关怀与爱情。他们对母亲的依赖，在成年后继续增加。他们想要的不是爱人，而是用人，母亲是他们心目中最当之无愧的用人。任何被母亲溺爱并被母亲禁止对别人产生兴趣，又被父亲冷落的孩子，都可能出现这种情结。

精神病人多半都会为避免全面接触外部环境，对自己的行为进行约束。例如口吃的人经常会表现得很迟疑，他会受自己仅有的少许社会感驱动，跟别人往来，但在跟人说话时却显得很迟疑，因为跟人往来这件事让他既恐慌，又看不起自己。存在自卑情结的群体还有上学时显著落后于其他同学的孩子，强迫症患者，事业不成功或婚姻没着落的大龄男女，对工作反感因此失眠的人等。在困难面前，这些人会表现得非常彷徨。在跟异性交往时，一些人会质疑自己的生活态度，因此产生了很多问题，如阳痿早泄、性冷淡、自慰等。若非对自己的目标太过高估，这些人也不会忧虑至此。

自卑本身并不病态，还能提高人的地位。例如人类预测未来极其美好，但自己当前还愚昧无知，务必要尽可能改善自己的处境。为此，他们极力掌控自然，探索宇宙，科学因此诞生，继而发展。我认为，人类文明的发展，建立在自卑情结的基础上。如果邀请外星人来参观地球，其肯定会感叹：“地球上最脆弱的非人类莫属！他们为得到安全感，成立了各类组织；为躲避风雨，拼命建造房子；为防寒保暖，穿上了衣服。”在有些方面，人类的确很脆弱，这点我们不得不承认。猩猩、狮子都很强壮，但人不一样。跟人比起来，地球上很多

动物更擅长独自面对艰难的生活。尽管群居、联合也能解决问题，但相较于动物，人对合作的需求更强。所有人一开始都是婴儿，婴儿出生后，在很长一段时期内都需要保护、照料，因为他们如此弱小。人要想不被环境约束，必须加强合作。由此可知，未曾学会合作的孩子会越来越悲观，逐渐陷入自卑情结，无法摆脱。此外，在生活中，再擅长合作的人也会连续不断地陷入一些难以脱身的困境。彻底掌控自己的处境，对任何人来说都是不可能的。生命短暂而又脆弱的人类，一直无法逃脱三大现实问题。人们一直在寻求新方法，解决问题，永远不会停止追求的脚步。人们要不断努力，但要让努力满怀希望，兼具意义，必须要跟他人合作。

人类永远不能实现生命的最终目标，这点不会有人质疑。若某个人或全人类的生活已变得毫无困难，可想而知这种完美的生活会多乏味。即将发生的一切都能预测出来，一点儿危险、一点儿意外都没有，那未来还有什么值得期待？未来的变数才是最重要的生活乐趣，若所有事情的发展都是确定的，就用不着再讨论、再探寻了，科学进步之路就被堵死了。这时对人类而言，宇宙不过是一场轮回。艺术、宗教这些带给人类快乐的东西都变得毫无意义。但要堵死当前人类的生活，可不是简单的事，人类不会停止努力，新问题将陆续涌现，新合作机会也将出现，这真是我们的幸运。精神病人在该过程中很难找到切实可行的方法，解决问题、向前迈进。问题出现时，普通人会采用比较恰当的方法循序渐进解决。当新问题产生时，他们也能面对，进而解决。所以其他人的特殊照料，对他们来说没有必要。跟他们合作，不会让人感受到沉重的压力。他们可以独自解决生活中的难题，因为他们知道怎样做贡献。

## 优越感的获得

所有人都希望得到优越感，都会在自身生活意义的基础上，确立自己的目标。此处的生活意义多半不是口头的，而是融合在生活态度中，好像个人独立创作的特殊歌曲。目标不会清楚暴露出来，而是潜藏于生活态度内部。通常情况下，目标的展现不会很清晰，大家只能将其推导出来，推导的依据就是个人行为。要像品味一首短诗一样研究生活态度，相较于外部展现的文字，诗歌内部潜藏的意义丰富许多。个中意义要细致地品味、斟酌。所有人的生活态度都是艺术品，既复杂又多样，要得出其内涵，心理学家一定要拿出赞赏的态度进行思考。同样的，获得优越感的目标也是在持续的探索、推导中确立的，是动态而非静态的，需要为之付出努力。

清楚、准确地描绘出目标的全部，对任何人来说都是不可能的。例如某个人知道自己的职业目标，可那只是目标的一部分，所占比例很小。即便目标是清楚、具体的，也有很多追求成功的方法可供选择。例如某个人以成为医生作为自己的目标，这说明他除了要在病理、科学方面取得某些成就外，还要在各类活动中对自己和其他人展现出强烈的兴趣，目标的内容十分丰富。他想如何帮人，帮人时对自己有何种约束等，都将展现出来。从本质上说，这些全都是他用于弥补自卑情结的方法。他的职业、行为都将展现他自卑的源头。如常有医生幼时便亲眼看见了死亡，或看到周围的人死去，这让他们安全感严重匮乏，于是将自己日后的发展方向定为拯救别人。又如以教师为职业目标的人，不过，这些人相互之间是有区别的，这点大家都明白。社会责任感匮乏的教师很有可能是为了掌控比自己更弱的人，从而得到安全感、优越感，才以教师为自己的职业目标，这与其心理习惯刚好契合。反观有很强社会责任感的教师，会发自内心地做贡献，把学生当成跟自己平等的人。还有一点需要留意，除了能力、兴

趣方面的巨大差别，教师的心理状态也会严重影响他们的行为。为迎合具体目标，人会不停地调整自己的行为。他将在这些条件的束缚下，逐渐缩短自己与目标的距离。他会努力追求自己的生活意义，实现最终目标，即获得优越感，不管在何种状况下都不会改变。

所以不要只看一个人的外在形象，要去探究其实质。任何人都有可能改变职业等实现目标的方式，以达成自己确定的具体目标。所以要从人格整体中找到潜藏的统一特征，这是一种固定特征，不会被表现方式改变。这就好比从不同的角度看一个不规则三角形，看起来不同，实际却并未改变，只要认真观察就能发现这点。人的整体目标的表现方式同样不会只有一种，而这多种表现方式能让我们对其有全方位的了解。我们无法对某个人说：“只要你能做到某些事，就能让自身的优越感获得满足。”我们会在追逐优越感时，不停地变换方法。在困难面前，唯有精神病人才会觉得：“方法只有一种，我非这样做不可。”越强大的人越懂得方法创新。

对优越感的特殊追求，不宜随随便便描绘出来，但从全部目标中归纳出了一项共同点，就是极力想变成神。我们时不时会发现，大家极力以该思想为依据展现自己，梦想能变成上帝。而变成上帝也是大批哲学家的理想，以及部分家长对子女的期望。古代的宗教训练也有这种目标，教徒的终极目标往往是努力成为神，超人思想中便包含了这种理想。有种说法称，尼采<sup>[7]</sup>疯掉后，自称“被钉在十字架上的人”，给斯特林堡<sup>[8]</sup>写信。疯子往往会对自己的优越感目标毫不掩饰，以中国皇帝、拿破仑自居。他们希望自己想住在哪里就住在哪里，希望获得预测未来的能力，利用无线电获得各类信息、倾听一切人类对话的能力，变成拥有超能力的超人，成为所有人关注、钦佩的对象。变成神的目标也能以合乎情理的方式表现出来。例如表现为想成为世界上最智慧的人，想拥有一种能力，可让其他生命都变得脆弱。只有成神，才能将以下愿望变为现实：一是保留凡人的生命，二

是在多次轮回后重返人间，三是在一个想象的世界中永存。唯有神能在宗教领域中永生。该说法是一种意义和对生活的阐释，没必要探讨其正确与否。另外，我们对该意义的利用，有成为圣人和成为神这两种出发点。这是一种相当强烈的优越感目标，就算是无神论者都有控制神的意愿。

把优越感目标详细化，能避免在固定的生活态度中出错。此时的个人习惯与特征毫无缺陷与错误。问题孩子、精神病人、犯罪者、酗酒者的行为都很合理，都能帮自己获得优越感。他们绝不会否认自身症状，这些症状全都与其目标相对应。老师问全班最懒惰的男孩他成绩差的原因。男孩振振有词地表示：“我的懒惰能吸引您的注意，而那些不淘气、成绩好的好学生，您是不会留意的，您留意他们有什么意义呢？”由此可知，他不会改变这种做法，除非他能改变自己的目标，不再想着让老师关注自己。因为他一定要懒惰，才能实现这个目标，所以他基本不可能改变这种坏习惯。另外，这种做法在他看来一点儿错误都没有，改变却会让他显得蠢笨。另有一个男孩在家很听话，却很笨拙，很平庸，在学校也落后于其他孩子。与之相反，比他大两岁的哥哥聪明好动，但时常因冒失闯祸。有一回，弟弟对哥哥说：“与其像你这么冒失，我宁可做个笨人！”如果他因为不想闯祸，所以才表现蠢笨，那他实在是个聪明人。人们不会对他这种笨孩子要求过高，并能在他不慎犯错时轻而易举地原谅他。如此看来，他的蠢笨是装出来的，实际并非如此。

一般所说的治疗，针对的都是疾病症状。但不管是医疗还是教育范畴的个体心理学，都不这么认为。孩子数学成绩落后于他人，只留意这种表象，寻找能提高他成绩的方法，基本没用。孩子成绩落后的真正原因可能是他想让老师关注自己，更有甚者，是他想借此逼迫学校把他开除，因为他很不喜欢上学。改变了当前的表象，他会继续为实现原先的目标，转而采用别的方法，这跟成年人的精神病有少许相

似之处。头痛病患者会很好地利用自己这种病症，一旦有需要，就会让其发作。大量社交活动会被他以头痛为托词推掉。在陌生人面前，在做出重要抉择之前，他一定会头痛。他还会借助这种借口，拿家人、下级撒气。这种法子这么有用，他怎么可能弃之不用？他就这样利用自身的痛苦，实现了预期目标。所以我们能利用让他畏惧的观点，逼迫他不再采用这种方法，同时进行物理治疗，让他得以康复。但如果他还坚持原先的目标，那为了弥补自己，他就会在放弃该方法后选用别的方法。他可能会在头痛好了以后，再出现失眠等症状。不管怎样，他都能找到新症状，除非他原先的目标已经消失。一些精神病患者只需很短的时间，就能从这种症状过渡为那种症状，转变之快，让人惊讶。这些人好比收藏精神病症的专家，丰富自己的收藏，对他们来说轻而易举。所以我们不能只给他们治病的资料，还要明白他们的症状背后隐藏的目标。要找出他们的目标跟优越感的关系，而不能只停留于帮他们解决当前的问题。

我要是找到一架梯子，爬到黑板顶上坐着，肯定会被旁观者当成疯子。我为何要找梯子，为何要爬到黑板顶上，为何坐姿这么不雅，这些问题都会让他们疑惑不解。但他们若能知道以下情况，就不会觉得我疯得很过头了：我要是不坐在别人头顶上，就会很自卑，因此才会坐到黑板顶上，而我要获得安全感，必须从高处俯视我的学生。我采用了一种相当聪明的方法：选择的工具十分合理，行动时又遵从计划。若不是我解释了自己的优越感目标，大家也不会认为我是个疯子。我可以不这么做，但前提是有人说服我相信，我的观点错了。可大家若仅仅搬走了我的梯子，而未能改变我的目标，我就有可能借助椅子再爬上去。要是椅子也被拿走了，我还会跳上去。精神病人都觉得自己的方法是最正确的，在这一点上，他们没有区别。他们的目标才是我们要改变的对象，他们的心理状态与行为会随着目标的改变而改变。新目标出现后，他们会有新态度，采用新方法。



以上说法可通过接下来这个案例得到很好的验证。

## 案例一

有位过了三十岁的女士来请求我的帮助，原因是她最近在人际交往中一直很焦虑。她被迫接受家人的资助，因为她的工作一直没什么成绩。她做过秘书、打字员等，但总是遇到向自己示爱的上级，不得不辞掉工作，摆脱他们的纠缠。后来她找到了新工作，却再度辞职。这次上级对她毫无兴趣，她却因此认为对方对自己不够重视。在大约八年的时间内，她一直在接受心理治疗，却还是没办法进行正常的人际交往，找到自己满意的工作，可见治疗并没能取得明显的效果。

不了解一个人的童年，就不能了解这个人。所以我在治疗她时，询问了她童年的生活态度。作为家中最小的女儿，她深受宠爱。她家庭条件很好，不管她有什么要求，父母基本都能满足她。我因此感慨道：“你都快跟公主差不多了，被照料得这么好。”她说：“没错，我被好多人称为小公主。”她在我的引导下谈到了自己的早期记忆：“我四岁那年，曾看到好多孩子在外边玩，又蹦又跳，大叫大嚷：‘巫婆来啦！’我非常恐惧，回家后问女用人：‘世上有巫婆吗？’女用人点头说有，说巫婆、盗贼存在于世界每一个角落。”她从这时开始畏惧独处，在她的生活态度中，到处都能看到这种畏惧。她觉得自己是个时刻需要家人照料、支持的弱者。她还有如下最初记忆：“我有过一个钢琴男老师，他曾想要亲吻我。我吓得跑回去跟妈妈告状，之后再也不愿弹钢琴了。”由此可知，彼时的她已经有意识要跟男性保持距离，而她在性方面的终极目标便是逃避爱情，她觉得弱小的人才会爱上别人。这种观点从某种意义上说是对的，因为恋爱中的人多半都会变成弱者。他们因爱情充满柔情蜜意，苦恼多多，因为他们对爱人的留意一刻不曾停止。能逃避爱情的人都有确定的目标，随时告诫自己：“我要更强大，不能让他知道我心里想什么。”

一般说来，这种人对爱情的态度不是远离，就是拒绝。我们会发现，在可能的爱情面前，这种人会借助讥讽、远离对方等行为，避免成为弱者。

在爱情、婚姻面前，这位女士同样感到自己是弱者，以至于工作中每回遭遇男性的追求，都会紧张，逃避。从头到尾，她都不知道这些问题应该怎样解决。她的安全感也在父母去世后消失殆尽。她的亲戚对她没有好感，也无法帮助她，她向他们求助根本没用。她责怪亲戚在她遇到困难时冷眼旁观，十分冷血，通过这种方式，好不容易才得到了些许慰藉。她若失去亲戚的照料，肯定会发疯。她的优越感目标只能借助一种方式达成，就是在亲戚的照料下，光明正大逃离种种生活难题。她心底藏着这样一种念头：“我是另外一个世界的公主，那里才是我的归属，地球不是，在地球上，我得不到重视。”幸好她现在有亲戚照料，要不然肯定会变成疯子。

## 案例二

另有一个完美阐释了自卑情结与抑郁情结的案例。有个十六岁的女孩是我的病人，她七岁就开始偷东西，十二岁开始在外面过夜。她两岁那年，父母离了婚。她跟着母亲住到外婆家，受到了极好的照料。父母在她出生时就已关系恶劣，经常吵架。母亲对她的出生一点儿都高兴不起来，对她根本谈不上母爱，母女关系十分淡漠。见到女孩后，我们进行了友善的交谈。女孩表示：“事实上，我根本不喜欢偷东西或者跟男孩玩。我是为了让妈妈明白，我不受她的管束，才会这样做。”我问：“这是你对妈妈的报复吗？”她说是。她想证实自己比妈妈强大，但真实她却十分脆弱。她极度自卑，因为在她看来，妈妈根本不爱她。她想得到优越感，方法就是不断闯祸。由此可知，孩子往往是为向父母报复，才会偷东西或做其他错事。

## 案例三

有个十五岁的女孩在失踪八天后被找到，之后被带到少年法庭。在众人面前，她编造了一个无法取信于任何人的故事，她被一名男子绑架到一个房间，捆绑、囚禁了八天。有个态度可亲的医生想通过交流让她说出真相，她气愤地打了医生。跟她见面后，我为了让她误会我的兴趣点在理想上，并能帮她实现理想，询问了她的理想是什么。接下来，我又问到了她的梦。她笑嘻嘻地说：“我梦到我从酒吧出来，马上看到了妈妈，爸爸也过来了。我害怕爸爸发现我，赶紧求妈妈把我藏起来。”对于父亲，女孩既畏惧又排斥。她说谎是为了免受父亲接连不断的惩处。所以研究说谎案例时应调查一下，说谎者的父母是不是要求严格之人。若非危险至极的事，说谎都是无意义的。此事还说明，女孩愿意配合母亲。女孩之后表示，自己受到诱惑，那八天一直待在地下酒馆。她想向父亲坦白，却没有勇气，父亲对她太严格了。她时刻都能感受到来自父亲的压力。要想征服父亲，她只能采用伤害父亲的方式。

面对这些不能通过正确途径获得优越感的人，我们应如何为其提供帮助？要让这个问题简单化，只需明白人类对优越感的追求是种惯性即可。如此一来，就能设身处地感受这些人的矛盾与痛苦。他们在努力追求目标时选错了方向，所以才会做出错误的行为。人类所有行为都潜藏着对优越感的追求，人类文化的发展便以此为源头。人类的行为都遵从一条由上到下、由负到正、由失败到成功不断推进的线。但有能力应对、解决一切生活问题的，唯有为自己努力，并能造福其他人的人。同样能造福其他人的，还有其努力的方法。生活中若能采用这种方法，就能轻而易举让人醒悟。作为人类最突出的共同特征，合作还是人类权衡价值、成功的基础。包括对理想、目标、行为、性格特征的要求在内的大量合作，都有利于人类。我们很难发现哪个人一点儿社会责任感都没有，连犯罪者和精神病人对此也有了解，他们极力为自己的生活辩解、不愿承担责任等行为，都证明了这一点。可他们不敢去追求有益的生活方面，自卑情结让他们相信：“你想通过

合作取得成功是不可能的。”为了肯定自身，他们一直在跟虚幻战斗，这其实是对真正生活的背离。

我们能从社会分工中发现大量能安放各种目标的空间。目标往往会有少许错误，人也多半都很挑剔，这些我们都很清楚。一个孩子或许能从数学知识中获得优越感，第二个孩子或许能从艺术中获得优越感，第三个孩子或许能从强壮的身体中获得优越感。如果一个孩子营养不良，那他最重要的问题便是营养问题。他会觉得，改良自己的身体状况，食物是一种很有效的途径，因此他也许会对食物产生兴趣，最终在营养学方面取得一些成果，乃至变成专业厨师或者营养师，都是有可能的。束缚自己的关联、对一些可能性的排斥，都跟弥补作用相符，这点已在对某些特殊目标的研究中得到证实。例如哲学家一定要置身社会以外才能思考，才能创造，但只要他的优越感中包含了社会责任感，就不会出现多大的行为偏差。

## 第四章 早期记忆

### 人格的形成

追求优越感时个人付出的努力，在人格中占据着最重要的地位。人类心灵生活的各个方面都包含了这种努力。了解这点对认清个人生活态度，最少有两点帮助：第一，能选择一种行为作为研究对象，但选择不会对结果造成任何影响，结果总能彰显人格中最关键的部分；第二，语言、思想、感觉、行为都能用于研究，从而大大丰富研究素材。要在研究某种行为期间矫正鲁莽引发的错误，方式多种多样。要确定被研究行为的意义，就必须只把其当成整体的组成部分。但由于一切表现描绘的都是相同的事，因此都可以得出相同类型的答案。考古学家会搜寻古代的各类工具，努力从寻觅到的碎陶瓷、建筑遗迹、残损石碑、古籍中，发现逝去的城市生活，我们跟他们没什么两样。区别在于我们的研究对象不是已经逝去的東西，而是人体内部构造，即一种能持续用新形式展现出本来意义的活动型人格。

在一切心理学科中，个体心理学的学习、利用难度可能是最高的，毕竟要对某个人形成了解并非易事。一定要努力寻觅人格整体，一定要维持好奇心，直到整件事清晰展现出来。要从人进入自己房间的方式、微笑的模样、行走的表情等细枝末节中，寻觅所需的灵感。我们可能会在某个点上疑惑不解，但总能及时矫正、确定下来。事实上，心理治疗这种练习与试验，也是需要合作的。一定要维持对别人的兴趣，才能取得成功。要从别人的角度考虑问题，为发掘真相，不遗余力。要同时解决病人的态度及其遭遇的困难。只有当病人了解自己时，才能证明我们是对的，我们自以为了解病人是不行的。真正的

真理必须要能适应任何情况，否则就说明我们的了解还不够。部分学派就是因为不明白这点，才提出了一种超出个体治疗领域的概念：负迁移与正迁移。跟一个肆无忌惮的病人在一起，放纵他或许能取悦他，却会更加刺激他想压制他人的念头。忽略他又会引发他的敌对态度，他为证明自己是对的，会拒绝接受治疗，除非我们能道歉。无论忽略他还是放纵他，都不是正确的做法。正确的做法是展现个体对同类最真实、最客观的兴趣。为实现他的幸福和其他人的利益，我们要跟他合作，找出他的难题。我们会在该目标的指引下，不再对迁移怀有期待，不再表现得高高在上，也不再让他觉得自己没有责任。

## 早期记忆的影响

最能展现人心灵秘密的是人的记忆，这点已经研究证实。记忆是一种能随身携带的载体，能让人记起自己的限制与环境。一般说来，一个人的记忆都记录着他心目中的重大事件，是从数万记忆中挑选出来的，并非偶然。因此可称记忆为人的“生活故事”，人能在记忆的推动下给自己宽慰、告诫，以此追求自己的目标，在应对将要发生的事情时，也能以过去的经验和经过验证的方式作为依据。

个体借助记忆调整情绪的方式，并不那么难以发现。在困境中感到消沉的人，会回想起过去的相似经历。例如悲观者的记忆基本都是悲观的，乐观者的记忆却基本都是乐观的，会使其更加乐观，在困境中，他会利用记忆让自己的心情平静下来。因此梦能达成的目标，记忆也能达成。在关键的选择面前，有些人会梦到自己已摆脱艰难的处境。在他们看来，选择是一种磨炼，是能在最短的时间内获得成功感受的途径。所有人都遵守相同的原则，所以他们心情的构造与平衡会对个体心情的变动发挥作用。回忆自己过去的成功，能让抑郁者走出抑郁。而把自己的生命当成悲剧的人，必然只会对悲惨的事留下记忆。记忆跟生活态度步骤统一。若在优越感目标的推动下，某人觉得别人都很轻视自己，那受辱的经历肯定会充斥他的记忆。生活态度的变动，会让其记忆也跟着变动。他的记忆会有不一样的事件，如若不然，记忆中同样一件事，在他那里便会有不一样的诠释角度。

早期记忆关键至极。首先，记忆会真实记录下人的生活态度源头和最简单的表现方式。记忆能作为判断以下问题的依据：某个孩子有没有被忽略，有没有被溺爱，他能不能跟其他人合作，他愿意跟什么人在一起，他遭遇了何种问题，解决方式如何。一个视力差、极力想看清楚的孩子，会有很多跟视觉有关的记忆。在谈到自己的记忆时，

他也许会这样说：“我认真观察四周……”他可能会把各类形状、颜色都描述出来。一个行动不方便、迫切想要运动的孩子，也会在记忆中展现这种念头。童年时期便产生的深刻记忆，必然与本人的兴趣相符，所以要了解其兴趣，才能明白其目标与生活态度。从该结论可推断出，在心理治疗中，早期记忆占据的地位相当重要。不仅如此，孩子跟父母或其他家人的关系如何，也能在早期记忆中得到体现。记忆的重要之处在于，其展现了人心底的思想：“我一早就这样了”，或是“我在童年时期就知道世界是这样了”。至于记忆是不是正确，却并不重要。

对最早发生的事情的记忆和描绘记忆的方式，是记忆中最重要两点。人的人生观以最初记忆为基础，我们能从该基础上找到此人发展的起点。

在对人格进行研究时，务必要考虑最初记忆。就算是以下情况，也能给我们带来启示：有人会表示自己不能确定事情的前后顺序，或是根本不复记忆。这些情况能作为判定其对该题目有无兴趣，或有无合作意愿的依据。一般说来，人的最初记忆都是没有特殊寓意的简单事实，人们很愿意谈到它们。对于自己的最初记忆，大部分人都了解。人们通常会在记忆中表现出跟其他人的关系、生活目标、对周围环境的态度。我们要深入研究最初记忆，其中有大量可用信息。可让各个班级的学生分别写出自己的最初记忆，明白了这些最初记忆，就获得了有效信息。

为证实该结论是正确的，接下来说几个案例。若我们只了解被研究对象的最初记忆，对他们的其他状况一无所知，为验证我们从他们的性格中找到的有用信息，可对他们性格的其他表现方式加以利用，这可以算作提升我们判断能力的一种训练。我们要有能力分辨真伪，同时一定要明白该怎样进行比较，特别是以某个人受到的训练为依



据，为以下几点做出判断：他是不是愿意合作，他是很胆怯还是很自信，他是不是独立，他是只想得到还是愿意付出。

### 案例一

一定要留意他的最初记忆中出现的人物：“因为我妹妹……”从这种描绘中能断定，他的妹妹曾带给他不快，他跟妹妹应该是像竞争对手一样的对立关系。这种关系给他带来了麻烦，因为孩子不会跟与自己存在对立关系的人合作。不过，他们也有可能是很好的朋友，上述推测不一定成立。

“因为我妹妹很小，我要想出门，一定要等她长大。”他们果然存在对立关系。不妨对研究对象的心理做这样一番推测：“我一定要等现在还很年幼的妹妹长大后才能出去，我的自由被妹妹破坏了！”如果这种解释成立，研究对象的感受就很清楚了：“被人束缚相当于失去自由，这对我而言，堪称最恶劣的事。”由此可知，研究对象是女孩的概率比较高。

“我们之后站在相同的起点上。”对于女孩，这种教育并不科学，或许会让她觉得，自己一定要等妹妹，只因为妹妹年幼。由始至终，女孩都对该解释深信不疑。她认为自己很不受重视，总在让着妹妹。她很可能会把怒气发泄到母亲身上。除此之外，这还可能拉近她和父亲的关系。

“我还记得妈妈提到，我们第一天去上学，她觉得非常孤独，到了下午，她盼着我们能早点回家，隔一会儿就要去门口看一看。”我们能从这种描绘中发现女孩了解了母亲的忐忑，而母亲这样做并不理智。母亲很明显是位慈母，对此女孩也有体会，可女孩的安全感却如此匮乏。如果能跟她交流一番，我们可能会从她口中听到，她母亲对妹妹更加偏爱，的确有很多最年幼的子女在家里最受宠。我们能从所

有对记忆的描绘中发现，对于妹妹，这位姐姐持敌对态度，觉得妹妹是自己的障碍，因为这个缘故，姐姐或许还会嫉妒妹妹，因此不必奇怪姐姐可能会对年轻女子心存厌恶。不少人都害怕变老，面对年轻的同性，有些女性还会产生嫉妒心理。

## 案例二

“爷爷的葬礼是我的最初记忆，当时我三岁。”一个女孩这样说起自己的记忆。从中能够看出，死亡在她脑海中留下了深深的烙印。这表示，她眼中最危险的事非死亡莫属。她从种种事实中得出结论：爷爷会死掉。从中还能推测出，她爷爷肯定非常宠她。祖父母只想通过孩子的依赖，让自己的内心获得满足，这种心态跟父母不一样。从当前的文化中感知自己的价值，对老年人来说颇具难度，所以为表明自己的重要性，他们会借助暴躁易怒等方式。这个女孩难以接受爷爷的死，因为爷爷对她宠爱有加，这点不难理解。

“我还记得他睡在棺材里，面色惨白，肢体僵硬。”让三岁的孩子，而且是在一点儿心理准备都没有的情况下看见一具尸体，很不妥当。另有不少孩子也都表示，看见尸体的感受太难忘。为摆脱这种阴影，他们想出了各种方法。很多孩子觉得医生能跟死亡对抗，便立志要做医生，这就是为什么大多数医生的最初记忆中都有死亡。女孩拥有敏锐的视觉，她将尸体留给自己的记忆描绘了出来。

她看到了这样一幕：“然后棺材被人放到墓穴里，有些绳索被拉出来。”可见，她的确拥有敏锐的视觉。“那一刻，我害怕极了。之后每回收到消息，有个熟人去了那个世界，我都会吓得哆嗦。”这还是死亡给她留下的记忆。

如果我有机会询问她的理想，她可能会说：“做医生。”她要是露出迷茫的神色，我会问：“做医生或护士，你认为如何？”以此引

导她。她惧怕死亡，为了弥补这种惧怕，才会把死亡说成“去那个世界”。她的描绘告诉我们，她跟爷爷十分亲近，她拥有相对敏锐的视觉，死亡给她留下了很深的记忆。“我们都将死亡”是她记忆中的客观事实，但人不应只把兴趣放在死亡上，而应多关注其他事。

### 案例三

“我三岁那年，父亲……”她的最初记忆始于父亲，据此可推测对于父亲，她拥有比对母亲更浓厚的兴趣。人在发展期的第二阶段，才会对父亲产生兴趣。由于最初母亲和孩子的合作更多，因此孩子最早感兴趣的是母亲。孩子的心理活动本应以自己依靠的母亲为核心，若非做母亲的非常失败，这个女孩也不会把更多的兴趣放在父亲身上。这说明孩子对自己的境况很不满，这多半缘自弟弟妹妹的降生。要证明该结论，就要明确她的记忆中有没有婴儿诞生。

“爸爸给我们买了两匹矮种马。”女孩不是家里唯一的孩子，这点一定要留意。“爸爸把马牵过来，大我三岁的姐姐……”要更正一下上述解释，我们误会这个女孩还有弟妹，结果她才是家里最年幼的孩子。她之所以会想起父亲买矮种马这件事，可能是因为姐姐在母亲那里更受宠。

“姐姐牵着马走在大路上，高兴极了。”这是一种非常自得的姿态。“我的马老跟在另外一匹马后头，跑得非常慢。”因为前头是她姐姐。“我被绊了一下，被马拖着跑。一开始那么高兴，最后却如此扫兴。”姐姐获胜了，方方面面都是如此。据此能推测出女孩的心声：“我一不小心，姐姐就会占据上风，打败我。我要获得安全感，只有一个法子，就是先发制人。”据此也能推断出，她对父亲感兴趣是一种无奈的选择，因为母亲偏爱的是姐姐。

“尽管姐姐后来没有我骑术精良，但那次经历却给我留下了永恒的阴影。”我的推测已全部得到证实，姐姐和妹妹存在竞争关系，妹妹觉得：“我要赶超她，不能老让她领先。”我曾对年龄较小的孩子多半会有竞争对手，且本身十分好胜的结论做过推导。这个女孩便是如此，她的经历再三告诫她：“落后于他人十分危险，我要时刻占据首位。”

## 案例四

“大我十八岁的姐姐带我参加各类宴会、社交活动，便是我的最初记忆。”这说明女孩对自己处在社会中有所感知。相较于其他人，她对合作更具热忱。大她十八岁的姐姐扮演着好像母亲的角色。姐姐是全家最宠爱她的人，并让她对身边的人产生了兴趣。

“我有五个哥哥姐姐，姐姐是唯一的女孩。我出生后，被她拿去卖弄，也很顺理成章。”我们的推测好像偏离了事实。相较于做贡献，被当成卖弄工具的孩子更感兴趣的是“获得别人的赞赏”。“因此姐姐带着当时还很小的我走遍了各个地方。姐姐总爱强迫我说话，如‘把你的名字说给这个小姐姐听’，这是我仅有的记忆。”这种错误的教育方法或许会让孩子变成口吃或遭遇语言方面的难题。对孩子讲话过度留意，往往会给孩子带来重压，让其对自身行为投入太多精力，期望得到别人的了解，最终变成结巴，再也不能跟人正常交流。

“我记得家人会在我无法说出自己的观点时责备我，我因此对外出或交流很是反感。”我们最初的推测错得相当彻底。她的记忆隐藏的真正意义是这样的：“我很反感姐姐带我参加社交活动，因为在此期间我有过太多不愉快的经历。”能够看出，时至今日，她还是很反感跟人交谈。不仅如此，她对这种事怀有厌憎情绪，对自身行为相当看重，不想承受太大压力，因此不愿变成别人卖弄的工具，这导致她成长为与众不同、自我封闭、不愿与人交往的人。

## 案例五

“我对四岁那年发生的一件事念念不忘，当时曾祖母过来探望我们。”之前论述过祖父母往往对孙辈宠爱有加，但曾祖母会如何对待曾孙辈，尚未提及。“她过来后，我们会拍一张全家福的照片，把四代人都拍进去。”女孩应该是对家庭兴趣浓厚的爱家之人，否则不会对曾祖母过来探望他们、拍照片的事有这么深的记忆。如果这种推测成立，女孩可能会对家庭以外的合作感到手足无措。

“我清楚记得，我们开车来到一家照相馆，它位于另外一座镇上。之后我换了一件外衣，上面绣着白花。”这个女孩可能也有十分敏锐的视觉。“我跟弟弟先拍了一张合照，然后再拍全家福。”她对家的兴趣再度展现出来，弟弟也是家庭成员之一，姐弟二人肯定有很多交集。女孩又开始回想那时的情景：“弟弟坐在我旁边的椅子扶手上，手里拿着一个红色的球。我站在一旁，手里什么都没有。”女孩的心理显现出来了，她在给自己暗示：“大人们对弟弟更加偏爱。”能够想象，弟弟会抢走原本属于她的爱，因此她对弟弟的出生很是反感。“大家叫我笑一笑。”她真正的意思是：“大家叫我笑，但我不认为哪里值得笑。他们安排弟弟拿着红色的球，坐着椅子，我却什么都没有。”

“拍照时，其他人都摆好了姿势，唯独我脸上没有笑容。”女孩在抗议家人对自己的不公。她在回忆期间，时刻不忘说明家人对她的态度。“弟弟很聪明，大家说要笑，他就笑得非常灿烂。而我对这张照片总也喜欢不起来。”我们能从她的案例联想到自己的生活态度，总在尝试用自己相信的事为其他事做出解释。她从不喜欢拍照，就因为这段不快的拍照经历。从中还能看出，人往往会用自身经验解释自己厌恶某事的原因。我们从女孩的记忆中推断出两点：她有敏锐的视

觉，她非常恋家，后者更加关键。家庭是她大部分最初记忆的源头，她可能会在步入社会后难以适应。

## 案例六

“三岁半时，我遭遇了一起意外事件，这成了我的最初记忆。当时，我们都对苹果酒喜爱有加。为了取悦我，家里一名女雇工带我去地窖。”发现苹果酒储藏在地窖中是件非常有意思的事，因此那次经历就像一次探险。据此能推测出两种结论：一是这个女孩很愿意进入新环境，那很刺激，这说明她很有勇气；二是人们会因某些人的诱惑而堕落。我们会根据之后的记忆进一步推测。“我们自己动手，以便喝到更多苹果酒。”女孩的确很有勇气，很独立。“我们很快就觉得两腿发软，走不了路了。我们还碰倒了苹果酒，地窖变得湿漉漉的。”一名禁酒主义者的形象清晰呈现出来。

“我厌恶苹果酒和各类酒精饮料，可能就缘自这件事。”她的生活态度居然因一起意外事件发生了改变。这件事会引发这种结果，真让人难以想象，但女孩却是这么认为的。从中能够看出，这是个独立、愿意改正错误、擅长学习的女孩。在日常生活中，她也是这样的人。她好像在说：“我犯过错误，又及时改正了错误。”若果真如此，她的生活态度便是这样的：独立，有勇气，一直坚持改正错误并改善自己。这很值得我们学习。

我们在谈到以上案例时，只是在训练自己的推断能力。要推导出最终结论，一定要联系更多表现。为掌握从其他性格表现中获得有用信息的方法，接下来说说另外几个案例。

## 案例一

有个三十五岁的男人是个神经焦虑症患者，每次离家都会非常焦虑。他也尝试工作过，但一走进办公室就会焦虑，整天呻吟不止。他的焦虑唯有在他回家跟母亲相伴时，才会暂时中止。他这样提及自己的最初记忆：“四岁那年，我经常坐在窗前，饶有兴致地看着大街上正在勤奋工作的人。”这表明他对工作中的人兴趣浓厚，希望成为他们的观众。只有让他觉得自己能跟其他人共同工作，才能改变他的生活态度。过去他认为自己仅有的生活态度，就是从别人那里得到帮助。要改变他的人生观，要批判他的观点，要让他明白那是错误的。在改变他的观点这件事上，药物、手术都没有用。不过，我们可以提议他选择自己有兴趣的工作，这就需要对他描绘的内容进行研究。我们在观察中发现，他要看清四周的东西，一定要聚精会神才行，因为他的近视十分严重。这导致工作中每次出现状况，他的精力都不在工作，而在“看”这件事上。但这并不重要，康复之后，他找到了实现自身价值的方式：经营画廊。

## 案例二

有个三十二岁的男人来接受治疗，他得了癔症性失语症。两年以来，他都无法讲话，只能发出很细微的声音。当初他走在街上，不慎踩上香蕉皮摔倒了，之后又被出租车撞到了。他呕吐了两天，从此患上了难以治愈的偏头痛。他有很大概率是脑震荡了，但这可不会让他说不出话来。他在事后八天都说不出话来，便控告了出租车司机，要求对方负全责，还要求出租车公司赔偿自己的损失，可审判结果直到现在都没出来。显然要是此次事故真让他失去了一种器官功能，就能大幅提升他打赢官司的概率。由于他的确无法再大声说话了，因此说他诬告是不成立的。那次事故过后，他可能确实发现自己的语言功能不如从前了，但并未想过有没有改善的必要。

一名喉科专家也检查不出他有什么毛病。他提到自己的最初记忆是这样的：“我在摇篮中晃来晃去，然后钩子脱落，摇篮掉下来，我也摔下来受了伤。”他一直在突出摔倒这件事，但任何人都不会愿意摔倒。由此可知，在他心目中，摔倒非常危险，且吸引了他所有关注。“妈妈在我摔下来后跑到房里，神情紧张。”他在用摔倒的方式引起妈妈的关注，其中还隐藏着责备：“妈妈并未好好照料我。”出租车司机和出租车公司的责任同样是没好好照料他，两件事的道理是相同的。这种生活态度说明，他幼时备受宠溺，对别人的照料充满向往，从未改变。“我五岁时摔下高二十英尺的楼梯，五分钟说不出话来。”可知他十分容易丧失语言功能，觉得摔倒引发这种结果顺理成章，但我们却不能把摔倒视为他的失语症的病因。这种过往导致他一摔倒就不会说话了，已经成了习惯。要改变他这种错误观念，让他明白摔倒并不会导致语言功能丧失，这样他的症状才会消失。另外，他在那次事故后丧失语言功能长达两年，这很不合理。他一直想不明白这件事，个中原因就藏在他的记忆中。他说下去：“妈妈跑过来，神情紧张，太紧张了。”他妈妈被这两次意外吓得魂飞魄散，将大量注意力都放在了他身上。获得他人的关注与关怀，便是他的目的所在。他想为自己的悲惨遭遇找个能承担责任的人，这点我们能够理解。这是所有被惯坏的孩子在意外事件发生时的统一想法，不过具体做法未必是丧失语言功能，每个人各不相同。这位病人的失语症是他独有的，是他生活的组成部分。

### 案例三

我经常收到一位男士的求助，他二十六岁了，说自己无法找到理想的工作。八年前，在父亲的帮助下，他成了一名经纪人。最近，他辞掉了这份工作，因为他对此一直提不起兴趣来。他想努力获得一份新工作，无奈始终没能成功。他表示，自己既失眠又轻生。辞掉工作



后，他去过另外一座城市，想在那里创立一番事业，但很快又回来了，因为他母亲得了重病。

我们通过他的遭遇推测，母亲对他十分宠溺，父亲却对他十分严厉，他的做法可能是在抗议父亲。之后又得知，他是家里唯一的男孩，且是年纪最小的孩子。他的两个姐姐一直想掌控他，父亲也对他吹毛求疵，家庭给了他不小的压力。家里对他态度和蔼的，只有母亲。

十四岁那年，他才进入学校，后来又被父亲送到农业学校，因为父亲准备收购农场，想让他帮自己的忙。在学校，他成绩非常好，可做一名农民并非他的梦想。之后，他在父亲的安排下做了一名经纪人。对于这一行，他并无兴趣，却因为母亲的缘故，坚持了八年。

童年时期，他很懒惰，也很胆怯，对孤独、黑暗心存恐惧。一个懒孩子身旁肯定有个人照料他的生活，一个畏惧孤独、黑暗的孩子身旁肯定有个人宽慰他，母亲便是他的这个人。他觉得人际交往很复杂，但他本人却是个八面玲珑的人。他对爱情、婚姻毫无兴趣，因为父母让他相信结婚不会让人幸福。

父亲还想迫使他继续做经纪人，他却想成为一名广告人，这是他的理想，但他觉得要想从家里获得物质、精神方面的支持是不可能的。他的做法无处不在彰显对父亲的抗议。做经纪人时攒的钱足以让他自立门户，他本可以用这些钱学习怎样成为一名广告人，但他之前并没有这种想法，他要到这时才想到，把这当成一把锋利的剑，跟父亲对抗。

他的记忆说明他幼时被惯坏了，且从未停止跟父亲对抗。他回想起自己曾在父亲开设的饭馆中工作，总是把这张桌子上的盘子挪到那张桌子上，还会把它们全都清洗一遍，这是他的乐趣。父亲却为此怒

不可遏，打了他一巴掌，当时有很多人在场。他跟父亲的对抗就始于这一巴掌，这种对抗还被发展成了战争。对他来说，让父亲受伤，满足自己，才是关键所在，而工作并不重要。

要了解他何以会轻生，同样并非难事。通常说来，自杀者都会有自责。他每回产生自杀念头时都会想：“父亲真是凶恶。”他把父亲当成了自己在工作中受挫的罪魁祸首。不管父亲让他做什么，他都会抗议，但他并无独立创立一番事业的能力，他太喜欢依赖别人了。对于工作，他持游戏态度，很不认真。他之所以表现得好像很想找工作，是因为他觉得母亲对自己很友善。但他的失眠也源自他对父亲的抗议吗？

失眠会让他第二天工作时不能集中精力，这样他便不能工作，让父亲得偿所愿。他原本能清楚说出工作和被管束都非自己所愿，但他却心存顾忌，这是因为他想到了母亲，还有家里的经济条件。他要是彻底放弃工作，家人就会彻底放弃对他的支持，把他视为毫无价值的人。于是，他要用失眠作为自己的借口。

他一开始说自己从来没做过梦，之后又提到自己常常做这样一个梦：一个人往墙上扔球，然后球再被弹回来。如何在这个平凡的梦和他的生活之间建立关联？我问他：“之后发生了什么？对球被弹回来这件事，你有什么看法？”他说：“每次球被弹回来，我就醒了。”合乎情理的解釋出现了，这个梦就是让他从梦中醒来的闹钟。他认为，所有人都想逼他做自己不想做的事。在梦中，他看到有个人往墙上扔球，随即他便醒过来，失眠了。到了第二天，他就没有力气工作了。这便是他跟父亲委婉对抗的方式。他的行为表面看来相当聪明，实际对他人、对他自己都没什么好处，因此需要矫正。

他在说出这个梦以后，就不再做相同的梦了，但他表示自己还是时常会在夜半醒来。他不再做这个梦，是因为明白自己的伎俩会被人

看穿，可他依旧希望自己翌日会毫无精神。除了缓和他与父亲的矛盾，什么方法都帮不了他。要先让他别再把精力都放在跟父亲对抗上，然后才能解决他的问题。我首先认同了他的做法：“做错的是你父亲，我不赞成他用这种方式干预你这么多，他可能也应接受治疗。不过，你要改变他，是不可能的。例如下雨时，你能做的不就是打伞或是搭乘出租车吗？莫非你想跟雨抗争？你现在的做法就好比跟雨抗争。你有能力，这我明白，可这同时也是在伤害你自己。”我对他在事业方面犹豫不决、不珍视自己的生命、出走、失眠这些做法做了解析，然后跟他说，在向父亲泄愤时，他本人也受了伤。

我诚恳地建议他：“今天晚上在自己随时会醒来的念头中睡下，你明天肯定没有精神。不妨想想你不能工作，让父亲暴跳如雷是什么情况。”我希望他能留意到，怎样让父亲受伤，已成了他每天关注的焦点。只有让这场战争停止，治疗才能开始。他已经被惯坏了，不管是我们还是他自己，都已清楚了解这一点。

这是一个十分类似于俄狄浦斯情结的案例。这个年轻人对母亲充满依赖，却时刻想着怎样让父亲受伤害。这缘自母亲对他的宠爱和父亲对他的吹毛求疵，与性别无关。他对自身处境估计错误，他的这些做法不是亲缘关系所能阻挡的。他的苦恼来源于他本人的经验，跟杀掉酋长的野人的本能没有关联。所有严父慈母教出来的孩子，都有可能步他的后尘。他想让父亲受伤，自己却不能独立，这就是他的生活态度的起因，一点儿都不复杂。

# 第五章 梦

## 梦的解析

人人都会做梦，可让人疑惑不解的是，大家对梦却没有多少了解。作为人类频频出现的内心活动，梦让人好奇，但梦真正的意义，大家并不知道。梦在部分人看来，必然隐藏着很大的秘密，具有某些意义，对于梦的内容，这些人相当重视。人类对梦兴趣浓厚，在远古时期就开始了研究。可对于人为什么会做梦、梦中人的行为，人们多半不够了解。在阐释梦的意义这一领域，我只知道两种既科学又通俗的理论，分别属于弗洛伊德学派和个体心理学派。公开表示自己的解释百分百科学的，唯有个体心理学派。

此前对梦的解析虽不科学，但也展现了古代人对梦的了解与态度，因此还是有意义的。人对梦怀有的想象，能帮助我们探寻梦的目的，毕竟梦是人类心灵的创造活动。我们很快发现，梦在人们眼中，好像是对未来的预言。借助梦，先人、精灵、神鬼向人类施加作用，提供指引。古代解梦的书会把梦当成做梦者命运的预言。原始民族把梦当成预言与预兆的承载体。

希腊人、埃及人为做能指导日后生活的梦，去参拜神庙。这类梦被他们当成消除身体折磨或精神折磨的良方。美洲印第安人为了做梦，事先会举行相当复杂的宗教仪式，包括斋戒、沐浴、执行圣礼，等等。之后对梦的解析，又会指导他们的行动。梦在《旧约》中始终被当成对未来的预示。现在还有很多人表示，自己做的不少梦都实现了。这些人相信自己在梦中能够预知未来，通过某一渠道，梦把他们带到将来，预测将要发生的事。

这些观点在科学上都不成立。我从最开始研究梦时就明白，相较于能借助梦预测未来的人，能在清醒时彻底掌控自己身体功能的人要厉害许多。梦并不能预测未来，不仅如此，梦还能让人陷入混乱的思绪，这点显而易见。但还是有不少人把梦和之后出现的事关联起来，对于这点一定要予以重视。该现象从另外某个角度说，可能是成立的。客观、理智或许能让人们留意到，梦在提示人们重视平时无视的一些事。在部分人眼中，解析梦能找到解决问题的方法。这并不表示梦能预测未来，只说明这种人是为了获得引导才做梦。这种人想解决何种问题，想从梦中获得什么，这些都要搞清楚。相较于从梦中获得的解决问题的方法，清醒时获得的方法肯定更出色。人们真正期待的，不过是实际中的问题能在梦中得到解决。

## 弗洛伊德学派对梦的研究

弗洛伊德学派认为，梦能在人们努力做出科学解析的过程中获得意义，但这种解析已让梦脱离了科学范畴。如弗洛伊德持有如下观点：人们白天、夜里的心理活动中有个间隔，潜意识跟意识相背离，梦的规则也跟人们白天的心理活动相背离。上述对立说明，心灵遵从的并非科学规则。相关案例有很多，例如某些概念在原始民族和古代一些哲学家眼中完全相反。在精神病人处，这种对立更加突显。人类意识中存在大量对立，左和右、冷和热、男和女，诸如此类。但科学并不认为这些相互背离，说它们都是同类事物，只是形态不一样而已，一如量表在理想状态中的各个刻度。据此可以说，好与坏也是同种事物的两种形态，并非相互背离的，睡与醒、白天与夜晚的思维活动也都不是彼此对立的。

弗洛伊德学派还把性当成梦的背景，这是他们的理论中另外一个难点。该理论从人们的主观努力中切分出了梦，若其成立，梦就不是人类人格表现的全部，而只是其中的组成部分。而弗洛伊德学派还表示，梦能揭示人在潜意识中想寻求死亡。他们也察觉到本派最初的解释不够科学。可能这种观点并非完全错误。人经常想借助梦解决问题，这说明人缺少勇气，这点大家都了解。可梦展现人的性格，人们无论如何都看不出来，因此无法承认弗洛伊德学派的观点。更何况梦中的事物与梦以外的事物好像是两个范畴，一点儿相同之处都没有。但有意思的是，人们从弗洛伊德学派的观点中得到了很多启发，颇具价值。例如梦并不重要，重要的是梦中隐藏的思想。个体心理学派也有相似的观点。该观点忽略了对人的性格关联性与人在各类活动中展现的统一性的了解，而这原本是一项科学要求。

弗洛伊德学派在对几个关键问题做出解释时，暴露出了一些不足：“为什么人会做梦？”“做梦的目的何在？”做梦是为达成尚未达成的心愿，心理分析学派这样解答，但这无法解决所有问题。若是做了一个难以理解的梦，却不解析，任凭其被遗忘，那这个梦的意义何在？人人都会做梦，可是能理解梦的人并不多。既然如此，梦能让人们获得什么？在以下情况下，人们也许能明白梦发挥的作用：某人在梦中经历的事，跟自己日常的生活环境完全相符，却迥异于自己清醒时的经历，而这会让其感受到快乐。而这会导致人的性格失去统一性，导致梦无法再指引清醒时的生活。梦必须跟做梦者契合，毕竟梦中和清醒时都是同一个人。可有些人惯有的性格与其在梦中展现的期待难以建立关联，这些人往往是被惯坏的人，总爱对以下问题刨根究底：“生活能给我什么？我要想得到它们，应该怎么做？”为满足自己，这些人或许会做梦。在被惯坏的孩子身上，弗洛伊德学派的观点都是成立的。在这些人看来，其他人都很多余。不管在什么时候，不管什么人，都不能否定他们。他们会疑惑：“我的邻居爱我吗？我为什么要善待他们？”弗洛伊德学派的研究就建立在这种人的共同特征基础上，该学派对该特征的重视已超出了限度。但想获得满足仅仅是众多追求优越感的方式中的一种，并非所有人都有这种想法。而通过研究梦的目的，我们将更容易发现被遗忘的梦与不能解析的梦带给我们的东西。

## 个体心理学派对梦的研究

我对梦的意义的研究始于二十五年前，这个问题在当时还非常难解。梦要跟人的其他活动统一，其跟清醒时的活动并非截然相反。白天努力追求某种优越感目标的人，到了夜里也是一样。大多数梦给人的感觉就是在做任务，一如追求优越感目标。梦产生于生活态度，因此能让生活态度变得更加稳固。

### 梦的目的

要明白做梦的目的，可参照这样一种情况。通常人们会在早上忘掉梦的内容，好像自己根本没做过梦。忘掉的是全部吗？不是，还有梦留下的感觉。人们只剩了这种感觉，却忘了梦的具体内容，解析梦也就变成了不可能。而梦的目的就包含着梦留下的这种感觉。人的感觉与生活态度是统一的。尽管并非百分百相同，但白天的心理活动与夜间的心理活动也无显著差异。简而言之，梦中与现实情景短暂脱节，是其唯一的差异，但这并不意味着梦与现实完全脱节。人们在睡眠期间依然处在现实中，以下几种情况都能很好地证明这点：外界干扰会影响人们的睡眠质量，已睡着的人还是会为了避免掉下床而掌控自己的身体；妈妈不会被大街上的嘈杂声音吵醒，却会因自己的孩子动了一下醒来。睡眠期间，人们跟外部世界的接触还在继续，但没有清醒时那么强烈、频繁。梦中，人们独自一人，将社会的要求远远抛开，因此不会再顾及外部环境。

必须排除紧张情绪，坚信自己的问题都能解决，这样才不至于干扰睡眠。梦也在干扰睡眠。事实上，人们只有在以下情况下才会做梦：在现实的压力下，人们在梦中不得不思考怎样解决自己的问题，因此陷入困境。解决做梦者当前的问题，便是做梦的目的。接下来说



说在梦里解决问题的方法。少了现实场景束缚的问题显得比较简单，而获得解决方法对做梦者要求也不高。做梦的目的是支持生活态度，刺激身体产生类似的感觉。但生活态度为何需要支持？它是不是受到了什么东西的攻击？除了现实与常识，没有什么能攻击它。因此，避免现实条件束缚生活态度，就是做梦的目的。若某个人在现实中遇到某个问题解决不了，便会在梦中坚持自己的这一观点，这种情况很常见。

这点初看好像背离了社会现实，其实不然。人们在清醒时是什么感觉，在梦中就是什么感觉。若某人遇到了一个问题，无法在现实中解决，便想通过一种很不现实的生活态度解决，那他必然会寻觅种种证据，证实该方式合理且有效。例如想不工作、不努力、不做贡献就发财的人，或许会走上赌博这条路，明知这种危险的事会让自己失去一切，却存着侥幸心理。他心里想的全是钱，想象自己过上了让人艳羡的富裕生活，汽车、华服、美食一样不缺，这让他激动不已，从此走上了赌博这条路。在现实生活中，这种事还有很多。例如我们正在工作，有人提到一部精彩的电影正在上映，我们便会想去看电影，不想工作。恋人都会想象自己和对方的将来，乐观的人会想象得很理想，悲观的人会想象得很可怕。这种想象不可避免，根据想象，可以断定其是乐观者还是悲观者。

只有感觉残留的梦对现实有何作用？梦总是背离常规，不想被感觉欺骗的人基本不做梦，他们解决问题时，会一直坚持科学方式。而不尊重常规的人解决问题时，却不愿采用科学方式。常规是合作的组成部分之一，合作能力低下者多半都对常规没有好感。他们时常做梦，在现实生活中遭遇问题，一心只想逃避，生怕自己的生活态度会遭到否定。由此可知，人想在自己的生活态度与现实问题间建立联系，同时又不想对生活态度提出新要求，所以才会做出一种新尝试，即做梦。生活态度必然会刺激人产生期待，而梦便由生活态度掌控。

人梦到的事物存在于本人的行为特征中。做梦与否不会对人们解决问题的方式造成影响，但梦却会支持人的生活态度。

如果这点成立，我们就在梦的研究中取得了关键成就。梦全都是对自己的欺骗、麻痹与催眠。让人们产生准备解决某种问题的情绪，便是梦的全部目的。梦中展现出的性格与做梦者平日的性格完全相符，不仅如此，梦中还会展现出，做梦者好像正在为白天将要用到的各类感情做性格加工的准备。如果以上观点成立，便可根据梦的构成与应用判断该行为是对自己的欺骗。

我们真正的发现是什么？一是选择梦中的场景、事件、意外，这种选择上文中谈到过。回忆往事就是整理自己过去经历过的场景与事件。根据自己的心意从记忆中挑选出来，且能支持自己达成优越感目标的事件，便是所谓选择。我们在构造梦时选择的事件必须满足下列要求：与生活态度统一，并能在遭遇问题时展现生活态度的要求。我们的生活态度跟遭遇的难题建立关联，便产生了这种选择。梦中的生活态度十分专断，不肯妥协，但只有利用常理，才能解决现实生活中的难题。

## 梦的构成

谈到梦的构成，主要包括隐喻与符号，古代人就已发现了这点，到了现代，弗洛伊德又予以强调。就像一位心理学家说的那样：“在梦中，我们都是诗人。”但梦的表达语言为何是隐喻与符号，而不是直接简单的语言？因为直接表达就不可避免要遇到常理。隐喻与符号可能会很荒诞，能联系起各类意义，能同时表达出包括一种虚幻事物在内的两种事物，得出的结论也可能很荒谬，用于刺激产生某种感觉，这在现实生活中很常见。例如想让别人改正错误，便说：“别这么幼稚！”或是：“你又不是女人，干吗要哭？”比喻会用到所有能

表达感情的无关事物。身材高大的人会对惹恼自己的矮个子说：“你是只配爬在地上的毛毛虫。”他的怒气便通过这个比喻表达了出来。

在利用隐喻这种美妙至极的语言工具时，自欺欺人不可避免。荷马写希腊军队征战沙场，好像凶猛的狮子，给人的感觉很夸张。他不愿说出真相：战士们又累又脏，在战场上爬。他希望在我们的想象中，战士们都是凶猛的狮子。我们明白战士并非狮子，可这些诗歌之所以打动人心，就是因为诗人们不曾描写如下琐碎细节：战士们气喘吁吁，满头大汗，驻足整顿，逃避危险，身上的盔甲残破不堪，等等。比喻的目的是美化、想象、幻想，但有一点一定要注意，无论何时，生活意义错误的人利用隐喻和符号都会很危险。

考试前夕，学生务必要鼓足勇气，把自己的能力全部发挥出来，就是这样简单。然而，若是他因为自己的生活态度，想要逃避这场考试，或许就会做一个自己正在打仗的梦。一个原本简单的问题，就这样变成了十分复杂的隐喻，如此一来，他的恐惧就有了充足的理由。他也可能会做一个站在悬崖边上的梦，不想摔死，就要往后退。他骗自己说考试就好比悬崖，因为他要逃避考试，一定要产生某种情绪。该案例还有另外一种梦中常用的方法，即将一个问题精简至只余下一部分，将这一部分视为原先问题的全部，通过隐喻展现并处理。而另一名或许更有勇气，目光更为长远，期待能在考试中取得好成绩。可他因为自己的生活态度，还是想得到支持和对自身的再度肯定。考试前夕，他做了一个梦，站在山顶上。这是一种极为简单的场景，只展现了他所处生活环境的一小部分。他的问题对他来说重要至极，可是除了他对成功的期许，其他很多方面都被摒弃了，他因此获得了对自己有利的感觉。第二天早上起床时，他精神焕发，心情愉悦，并获得了比之前更大的勇气，成功为自己减压。但这种对自己的再度肯定却是一种自我欺骗，他仅仅是引发了一种自信的情绪，而非利用常理尽可能正视问题的方方面面。

引发这种情绪的情况相当常见。跃过一道小河之前，有些人会数一二三。数这几个数很重要吗？过河和数数有必不可少的联系吗？不，二者毫无联系。数数仅仅是为了引发情绪，集中力量。人类内心本就存在各类方法，用以执行并稳固生活态度，引发情绪是最关键的方法之一。不管白天还是黑夜，这项工作始终在进行，只是在黑夜或许更加突显。

接下来说说是如何用梦进行自我欺骗的。战争年代，我出任了一家精神病院的院长，该院专门收治患有精神病的战士。我尽量安排那些不能再打仗的战士做些简单的事，让其放松。我取得了很大的成功，战士们明显放松了很多。我曾治疗过这样一名士兵，身体十分强壮的他，情绪却极其低落。我为他做了检查，在如何治疗他一事上举棋不定。我自然希望所有来向我求医的战士都能回家，但这份仁慈并不能给所有人，因为必须有一位高级军官批准，我的诊断书才能生效。这名士兵的诊断书让我很为难，我最终表示：“你得了精神病，不过身体还很强壮，我会安排一份轻松的工作给你做，以后你不用再上前线。”

这名士兵哀求道：“我是一个穷教师，有上了年纪的父母需要供养，我必须回去做教师养他们，否则他们连饭都吃不上，会饿死的。”我觉得自己应该安排他去军事机关，那里的工作比较轻松。但我担心这份诊断书会惹恼那名高级军官，他会再把这名士兵送到前线去。我最终做出决定，尽量实事求是地写这份诊断书，证实这名士兵除了防御外，什么工作都做不了。当天夜里，我做了一个可怕的梦，梦到自己跑在又黑又窄的路上，知道自己杀了人，却忘了杀的是什么人。我在想：“完了，我杀了人，我活不成了，一切都没指望了！”我在梦里吓坏了，流了很多汗。

“我杀了什么人？”这是我醒来后首先想到的。我立即回想起来：“我杀的是那名年轻的士兵，因为我要是不把他安排到军事机关，他就可能被送到前线，在战争中死去。”就这样，我为了自我欺骗，引发了一种情绪。哪怕惨剧真的发生了，我也并非杀人凶手，我是无罪的。可承担这种风险，违背了我的生活态度。作为一名医生，我的职责并非危害生命，而是拯救生命。我又一次想到，安排那名士兵做轻松的工作，事情也许会更糟糕，他也许会被送到前线去。最后，我相信只有在不干扰自己生活态度的情况下，顺应常理得出的结论，才能帮到他。于是，我为他除防御外，不能胜任任何工作做出了证明。无论何时，顺应常理总没有错，之后的事证明了这点。看过我的诊断书后，军官将其丢在桌上。我心想：“我应该安排他去军事机关的，军官肯定要送他去前线去了。”结果军官的批示却是：“调去军事机关工作六个月。”后来，我得知军官是故意想安排那名士兵去军事机关，因为他收受了士兵的贿赂。年轻的士兵跟我说的都是假的，他根本不是什么教师。他那样做是为了让我在诊断书上证实他只能胜任轻松的工作，方便军官批示。这件事过后，梦便很难再影响到我了。

自我欺骗与自我麻痹是梦的目的。了解梦何以会如此困难，从这个案例中就能看出来。一旦梦被了解了，就不能再骗人或左右人的情绪。解决问题时，与其接受梦的启发，不如遵从常理。被了解的梦将失去其目的。现实问题与生活态度由梦连接起来，而生活态度本应直接接触现实，不必进一步强化。尽管梦变化多端，但所有梦都展现了个体在特殊处境下选择增强的是哪部分生活态度。所以对梦的解析都是个体的，梦源自个体的生活态度，源自个体对自己特殊处境的诠释，要用公式解释符号与隐喻是不可能的。我是为了帮大家了解梦与梦的意义，才在本书中大致描绘了几种典型梦例，但这并不表示我要据此找到解析梦的诀窍。

## 梦境的分析

很多人都做过飞行的梦，这种梦的重点也在于激起人的感觉，跟其他梦没有区别。飞行的梦残留的情绪愉快而勇敢。人们在梦中飞向高空，战胜困难与追求优越感目标在梦中都被当成了非常简单的事。据此能推导出做梦者是一个有远见、有野心的勇士，在睡梦中依旧野心勃勃。梦中包含了一个问题与对问题的解答：“我应不应该继续前进？”“没有什么能阻挡我的未来。”

很多人都做过从高处坠落的梦，这点很值得留意。这表明做梦者并不想努力战胜困难，其故步自封，生怕会遭到失败。要理解这类梦非常简单，只要记得一点：传统教育方式是告诫孩子要自我保护。孩子时常被警告：“别玩剪刀！别爬椅子！别玩火！”这类臆想中的威胁将他们困在其中。部分威胁是真正存在的，但要帮人更好地应对威胁，就不能把他吓成一个胆小鬼。

很多人会梦到自己的身体动不了，或梦到自己无法在火车开动前上车。这类梦一般意味着：“我真希望这件事不用努力就能解决。我一定要绕开这里。我不想再面对这件事，只能等火车开动以后再赶到。”

很多人都做过考试梦，他们会发现自己这么老了还在考试，或是考了一门许久之前就考过的试，这让他们大吃一惊。考试梦对一些人意味着：“对将要出现的问题，我还没做好迎接的准备。”对另外一些人或许意味着：“我一定要通过当前这次考验，毕竟之前的类似考验我都通过了。”每个事物对不同的人有完全不同的象征意味。我们在研究梦时，一定要先思考梦留下的情绪，还有梦跟全部生活态度的关系。

## 案例一

我有一位患有精神病的病人，是位三十二岁的女士。她是家里的第二个孩子，野心勃勃，这是大部分老二的通病。她一直想成为最优秀的，想让自己的所有事情都得到完美解决。她所爱的男人比她大，结了婚，还一事无成。他没办法离婚而跟她结婚，以满足她的心愿。她做了个梦，自己还在乡村居住时，把房子租给了一位男士。男士搬过来以后，很快结了婚。此人不懂生财之道，不是什么好人，也不努力。她让他搬走了，因为他没钱付房租。这个梦跟她当前的困难存在显著关联，她正为要不要嫁给一个一事无成的男人犹豫不决。这个男人穷困潦倒，曾在请她用晚餐时拿不出钱来埋单，此事更加剧了她的忧虑。引发对结婚的抵制情绪，便是这个梦的作用。她不想跟一个贫穷的男人结合，因为她是一个拥有雄心壮志的女人。“要是他是一个没钱付房租的租客，我会如何对他？”她用这样的比喻问自己，然后答道：“立即把他扫地出门。”

可是把这名已婚男士比喻成她的租客，也许并不合适，养不起家的丈夫跟没钱付房租的租客毕竟是有区别的。但她让自己得到了这样一种感觉：“我不可能嫁给他。”以此解除自己的困境，继续原先的生活态度。她从问题中挑选出很小的一部分，用这种方式处理掉，这样就不必用普通方式处理问题的全部了。婚恋这个大問題被她缩小为一个隐喻：“没钱付房租的租客没资格留下。”

## 案例二

一直以来，个体心理学的治疗都致力于让病人更有勇气面对生活中的困难。治疗期间，病人的梦会变得更加自信。康复之前，一名抑郁症病人最后做了这样一个梦：“我独自坐在凳子上，风暴骤然来袭，我赶紧跑回丈夫的房间，避开了风暴，真是走运。接下来，我在报纸广告栏中，帮丈夫寻觅适合的工作。”这个梦做梦者本人就能解

析，她与丈夫破镜重圆的感觉在梦中清晰展现出来。她起初对丈夫憎恨不已，对他的懦弱和不思进取进行强烈谴责。而独自承受危险，总归不如跟丈夫一起分担，这便是这个梦的意义所在。尽管她对自身处境的观点，大家可能是认同的，但对丈夫的不满还是在她曲意迎合丈夫与婚姻的方式中，得到了模糊的展现。独自生活有何危险，在她的梦中突显出来。她跟丈夫合作，好像只是为了应付当前的紧急情况。

### 案例三

我有个病人是个十岁的男孩，他的老师说他陷害别的同学，把自己偷的东西放到同学的抽屉里，害得同学受罚，手段相当龌龊。一个孩子做出这种事，必然是想让其他人看起来不如自己。他要证明可耻的是别人，不是自己，因此要用这种方式让这些人受辱。若这个观点成立，就能推测他是想向某个家人做类似的事，这是家庭教育的结果。十岁时，男孩就因朝一名怀孕的女士扔石头，惹祸上身。可以推测，十岁的他已经了解了何谓怀孕，且对此很不欢迎，是不是弟妹的出生让他陷入苦闷？老师的报告说他是欺凌同学的危险分子，给同学起绰号，说他们的坏话，还追逐乃至殴打小女孩。据此可以推测，他有个妹妹，跟他有竞争关系。

之后发现，他家有孩子，他是长子，还有个妹妹，当时四岁。他妈妈说他非常喜欢妹妹，对妹妹很好。但这种男孩根本不会喜欢妹妹，他妈妈的话让人难以置信，这种质疑之后我们还会再谈。他妈妈还表示，自己和丈夫关系很好，对男孩来说，这一点很遗憾。他所有的错误显然都源自他罪恶的天性，他与生俱来的命运，或是他的先人，他的父母一点儿责任都没有。美满的婚姻、优秀的父母、无恶不作的孩子，这种组合很常见，老师、心理学家、律师、法官等见过很多。孩子可能会很反感所谓的美满婚姻，妈妈对爸爸的关注会让他愤怒不已，他不希望妈妈向其他人表达关心之情，他希望她的精力全



放在自己身上。美满的婚姻不利于孩子，不美满的婚姻更不利于孩子。一定要让孩子参与到美满的婚姻中，不要让其只依赖父母中的一个。这个案例中的男孩也许已经被惯坏了，他想让妈妈关注自己，他学会了这样一种本领：用闯祸的方式得到自己想要的关注。

这一观点很快就将得到证实。他妈妈总是让他爸爸责罚他，自己从不亲自出马。可能她认为男人才有命令别人的权力和惩罚别人的力量，她自己却很软弱。也可能她害怕失去儿子，想让他一直依赖自己。不管怎么样，在她的训练下，男孩对爸爸失去了兴趣，不想跟爸爸合作，还不时跟爸爸产生矛盾。为了这个家，爸爸倾尽全力，可每天下班后，他都不愿回家，这完全是因为儿子。他时常用鞭子打儿子，对儿子的惩罚非常严厉，听说这并没有引起儿子的怨恨。可男孩又不是弱智儿，怎么会不怨恨爸爸？只是他懂得如何把自己的感情隐藏起来而已。

男孩喜欢妹妹，却又经常打她的脸或是用脚踹她，无法跟她愉快地玩耍。妹妹在父母房中的小床上睡觉，男孩却睡在餐厅一张沙发上。如果我们是这个男孩，也会因父母房中的小床伤心。妹妹夜里这样接近母亲，他想得到母亲的关注，一定要想办法拉近双方的距离。男孩很健康，出生过程十分顺利，之后七个月一直吃母乳，后来开始用奶瓶进食。第一次，他呕吐了，可能消化系统不是很好。三岁之前，他隔三岔五就会呕吐。现在，他营养均衡，饮食也没有问题，可他依然觉得自己的消化系统有问题。他朝怀孕的女士丢石头的原因，这时变得更加清晰了。他很挑食，家里的饭菜无法让他满意。为了让他去外边买自己喜欢的食物，妈妈给了他钱。他却跟邻居们说，父母不让他吃饱。这就是他获得优越感的方式：诬陷他人。他已经不是第一次使用这种伎俩了。

接下来解析一下他在治疗期间提到的一个梦：“我是个牛仔，原本在西部地区，却被人带到了墨西哥。我为了返回美国，奋力搏杀，一脚踹在一个阻挡我的墨西哥人的肚子上。”梦的意义是：“我一定要拼命战斗，因为周围全是敌人。”牛仔在美国是被推崇的英雄，在他看来，英雄都会追逐小女孩，踹人家的肚子。之前提到，在他的生活中，肚子是易受伤害的重要部位。消化系统不好，曾让他遭受折磨。他爸爸也经常因胃痛诉苦，其罹患神经性胃病。在他们家的胃占据着很重要的位置。攻击他人最脆弱的地方，便是这个男孩的目标所在。无论他的梦还是他的行为，展现出的生活态度都是一样的。他在梦中生活，这种生活将一直持续下去，除非把他唤醒。他会跟爸爸、妹妹、男孩、女孩战斗，还会跟医生开战，因为医生想让他停止战斗。在这种梦一样的热忱驱动下，他会继续为成为征服他人的英雄而战斗。要治愈他只有一种方法，就是让他明白，他是在自我欺骗。

我们为他解析了他的梦：他认为自己身边都是敌人，包括所有想责罚他的人，以及想送他返回墨西哥的人。他再过来时，我们问：“上次见面后发生了什么？”他说：“我又做了一次坏孩子。”“怎么回事？”“我追着一个小女孩跑。”除了坦承外，这还是一种炫耀与攻击。他执意要做坏孩子，因为他明白诊所里的人都想让他做出改变。他还说：“不要想着让我改变，不然我会踹你的肚子！”对于这个孩子，我们应该采取什么举措？他还在做他的英雄梦，我们首先要让他无法再从英雄的角色中得到满足。“你真觉得追着小女孩跑是英雄能做出来的事吗？哪有这么糟糕的英雄做派？你要么去追赶大女孩，要么不要追赶女孩，否则你就不是英雄！”一定要让他明白，这种生活态度以后会带给他无尽的灾难，必须要改正。除此之外，还要鼓励他与人合作，让他意识到，生活中有用的方面多么重要，只有害怕失败的人才会坚持守着生活中无用的方面。

#### 案例四

有个二十四岁的单身女孩，是一名秘书，她对老板畏强欺弱的做派不满至极，还感到交朋友、维持友谊相当困难。根据经验，不能交朋友的人多半都想掌控他人，兴趣全在自己身上，以展现自己的优越感为目标。女孩的确是这样的人，而她的老板也许也是这样的人，两个人都想掌控他人，肯定很难相处。女孩家有七个孩子，她是最小的一个，深受宠爱。她总想成为男孩，人们叫她汤姆。我们因此更加怀疑，她的优越感目标是不是掌控他人？也许在她看来，男性化是掌控他人并摆脱他人掌控的有效途径。女孩十分漂亮，一直都很担心容貌受损。因为她觉得，若不是这张美丽的脸，大家不会对她有好感。而她也清楚，漂亮女孩要让人记住，要掌控他人，都不是什么难事。但她从来没为自己的美貌骄傲过，她想成为男孩，掌控他人也要采取男孩的方法。

在她最初的记忆中，一名男子曾给她很大的惊吓。直到今时今日，她还是非常害怕贼和疯子会攻击她。一个想成为男孩的女孩惧怕贼和疯子，貌似匪夷所思，其实不然。女孩想在自己能完全掌控的环境中生活，尽可能逃避其他环境。她希望贼和疯子能全部消失，因为她掌控不了这两种人。她想男性化，但不想付出努力。如果男性化不成功，她会假装什么事都没发生过。她很不满意自己的女性身份，产生了如下偏执的想法：“我是男人，作为女人的种种不利之处，我要全部消灭！”

在她的梦里有没有相同的感受？她时常梦到独处，这个被惯坏的孩子想表示：“让我独自一人太危险了，我会受到欺侮和攻击，一定要有人照料我才行。”她还时常梦到自己的脉搏不再跳动，她想表示：“当心你的东西可能就要丢了！”她用失去脉搏代表自己不想失去任何东西，特别是掌控他人的力量。这种梦还说明了梦怎样产生感觉，强化生活态度。她通过梦留下了脉搏停止跳动的感觉，但实际她的脉搏还在跳动。

她的生活态度在另一个更长的梦中得到了更清晰的展现：“我去一个有很多人的泳池游泳，我站在大家头顶上，一些人留意到了我。我觉得有人在尖叫，还盯住我不放。我好像要掉下来了，身体摇摇晃晃。”我要是雕塑师，会把她塑造成踩在其他人头上的、当他们是踏板的形象。她的生活态度和她愿意引发的感觉就是如此。但她发觉自己的地位不够稳固，觉得其他人也能觉察到这点。游泳会带给她很大的威胁，为了让她继续踩在大家头上，大家应悉心照料她。她生活的故事就这样讲完了。她的目标已确定下来：“女孩的身份不能妨碍我想成为一个男人！”她跟大多数家中最小的孩子一样，很有雄心壮志，可她并不想提高自身，只想获得外在的优越感。另外，从头到尾，她都很害怕失败。我们要想办法让她不再畏惧男性，不再过分强调男性的价值，安心做她的女孩，把朋友当成跟自己平等的人，表现得友好一些。

## 案例五

一个女孩十三岁那年，她弟弟死于一场意外。谈到自己的最初记忆，她说：“弟弟刚开始学走路，想抓着一把椅子站稳，结果却被歪倒的椅子砸到了。”这次意外说明，她对各种危险都有深切的感知。她说：“我最常做的梦很奇怪。我独自走在大街上，掉进了一个我看不见的大窟窿，里面灌满了水，我打起了寒战，随即醒来，心跳得很快。”这个梦在我们看来不算多么奇怪的梦，可她并不这么认为。她觉得这个梦的意思是：“当心！世界上有很多危险，你都不知道！”但这个梦还有别的意思。地位低下的人无法下坠，她肯定是自以为比别人的地位高，才会有下坠的危险，所以这个梦好像还表示：“我凌驾于其他人之上，我要是不想掉下来，一定要当心！”

## 案例六

这个案例会告诉我们，在最初的记忆与梦中，生活态度会不会发挥作用。有个女孩说：“我非常愿意看别人盖房子。”我们据此推测，她很喜欢合作。她的兴趣说明她愿意帮助别人，尽管作为一个女孩，她无法真的去盖房子。“当时我还很小，站在一扇高大的玻璃窗下，那些方形玻璃给我留下了深刻的印象，一切好像发生在昨天。”只有懂了高矮对比，她才会留意到窗户的高大。她的实际意思是：“我这么小，窗户那么大。”她对这种比较的兴趣缘自她身材矮小，这点跟我预想的一样。她所谓的印象深刻也只是吹嘘。

来说说她的梦：“我和几个人一块儿搭乘一辆汽车。”她的确很愿意跟其他人合作。“车子迅速开到森林边上停下来，大伙儿都跑进了森林，我比其他人都矮。”她再度留意到高矮对比。“我让大家乘坐电梯，电梯降到一个矿坑，深十英尺。我认为出了电梯，我们肯定会瓦斯中毒。”人没有十足的勇气，大多数人会在危险面前感到恐惧。“之后，我们出去了，安然无恙。”乐观的心态展露出来了。愿意与人合作的人都很有勇气，很乐观向上。“在那儿，我们待了几分钟，随后上来，朝汽车飞快地跑过去。”女孩无论何时都很愿意与人合作，不过，她觉得自己要是能长高一些就好了，这便是我的观点。她可能会有踮脚走路之类的紧张表现，可这类表现完全能被她对其他人、对合作的兴趣抵消。

## 第六章 家庭影响

### 母亲的影响

婴儿一出生就想跟母亲建立关联，这是他一切行为的目标。母亲在他最初几个月的生活中关键至极，他基本什么事都要依靠母亲。在这种环境中，他获得了最早的合作能力。婴儿接触的第一个人是母亲，第一个感兴趣的也是母亲——他自己除外。母亲好比一座桥，搭建在婴儿和社会生活中间。无法跟母亲（或是母亲的替代者）建立关联的婴儿将无法生存。

这是一种异常紧密、影响深远的关系，导致之后再想辨认他完全得自遗传的元素，便成了不可能。母亲已通过矫正、训练、教导，把他从遗传中得来的元素全都变成了另外一番模样。母亲的技术，即母亲跟孩子合作的能力和教给孩子的合作能力，对孩子的潜力造成了全面的影响。刻板的教育无法让孩子掌握这种能力，要在生活中会不断出现的新场景中感悟、了解孩子才行。能掌握这种技术的母亲，都对孩子真正感兴趣，竭尽所能想得到他的感情，维护他的利益。

母亲的态度在各类活动中得到了体现。与孩子建立关联的机会随时都有，如抱着孩子走来走去，跟他说话，帮他洗澡，喂他吃饭。训练不足或对孩子兴趣不大的母亲，肯定会动作粗鲁，导致孩子产生抗拒情绪。不会帮孩子洗澡的母亲会让孩子觉得洗澡很难受，如此一来，孩子就会排斥母亲，不会跟她建立亲密关系。母亲安排孩子睡觉，母亲所有的动作、表情，以及她照料孩子，与孩子两两相对，都要讲求技巧。包括空气、温度、营养、睡眠、习惯、清洁等在内的婴

儿所在的整体环境，母亲都要兼顾。一切细枝末节都蕴藏了机会，能让孩子对母亲产生喜欢或反感的情绪、合作或拒绝合作的意愿。

身为人母的所有技术都是长时间训练的结果，以及兴趣所致，没有便捷的方法。生命初期，这种训练就已拉开帷幕。最初表现为女孩对比自己小的孩子的态度，也表现为她对幼儿与自己将来的工作的兴趣。不应给予不同性别的孩子相同的教育，使之觉得大家以后要做相同的工作。一定要把做母亲的技巧教给女孩，使其对做母亲产生兴趣，把这当成一种创造性工作，不会在之后成为母亲时对该角色感到失望，只有这样，才能训练出技术高超的母亲。

可惜我们的文化非常轻视为母之道的价值。对男性的重视和对女性的忽略，会让女孩对自己将来要做的这份工作丧失兴趣，屈居人下的地位，怎么能让人快乐？这种女孩结婚以后，生育之前，会为表达自己的抗议，采取各种行为。对抚养孩子这件事，她们不想也不会去做。她们对孩子没有期待，不认为抚养孩子是一种创造性工作，充满趣味。该问题少有人重视，殊不知它有可能是当今社会最严重的问题。女性如何看待为母之道，是整个人类社会的根基。可女性几乎在所有领域都占据着次等地位。大部分男性童年时代就把做家务当成了一种奴役，好像做家务会有损于他们的个人尊严。在大多数人眼中，做家务是一种贬低女性的奴役工作，而非女性做出的巨大贡献。若女性能把家务视为让自己感兴趣的艺术，据此让家人的生活更加丰富，那她们就能把家务变成一种工作，足以跟其他一切工作媲美。可要是家务被当成一种低贱的工作，男人不屑去做，那女性必会抗拒做这种工作，同时努力证明，女性同样应获得机会，开发自身潜能，女性和男性是平等的，其实这是不需要证明的显著事实。开发潜能这件事要在社会中进行，人要摒弃外界的各类束缚，需要社会感从旁指导。

歧视女性必会妨碍家庭和睦。如果一位女士对孩子一点儿兴趣也没有，必然无法以恰当的方式关心孩子，了解孩子。而一位不满意自身地位的女士也无法跟孩子建立亲密关系，她一心想要证明自己的能力，孩子却成了一种阻力，她与孩子有着相互背离的目标。解析那些失败的母亲典型，会发现母亲未尽到责任，给了孩子一个不快乐的生命开始，是这些恶劣后果的源头。若所有母亲都对工作、孩子没有兴趣，便会给人类造成巨大的威胁。

可母亲并非失败的罪魁祸首，可能她们幼时没有接受过为母之道和与人合作的教育，也可能婚姻生活让她们很不快乐。实际生活中有很多事会破坏好的家庭。例如母亲生病了，照料孩子有心无力；母亲工作忙碌，疲倦不堪；母亲经济条件不好，无法给孩子买质量很好的东西。而且孩子的行为特征并非由其经历决定的，而是由其从经历中得出的经验决定的。坏孩子和母亲之间存在问题，但同类问题在好孩子和母亲之间也可能存在。个体心理学认为，尽管行为特征的发展无须理由，但孩子往往会根据自身经验实现目标。例如要根据生活贫苦的孩子行为判定其价值观，而不能说其必然会犯罪，那样太盲目自信了。

不喜欢自身角色的女性，在现实生活中会非常艰难，非常紧张。大家都了解身为人母的力量。研究表明，母亲对孩子拥有强烈的保护欲，超越了其他各类心理。身为人母的力量超越了包括性欲、饥饿在内的所有力量，有多种生物（比如老鼠、猿猴）都是如此。如果只有一种选择，母亲必然会选择自己的孩子，该欲望的基础并非性，而是合作。母亲通常都觉得孩子是自己身体的组成部分，她觉得孩子让自己完整了，让自己能够掌控生存与死亡。所有母亲多多少少都会觉得，孩子是自己的作品，也可以说，自己是上帝，能够创造生命。对为母之道的追求，便等同于对优越感、神明地位的追求。该案例清楚



表明，我们将在社会感觉的引导下，努力在合作中应用优越感目标，实现人类共同利益。

有些母亲会极力夸大孩子是自己身体的组成部分，迫使孩子为实现母亲的优越感目标奋斗，其目的可能是彻底掌控孩子，让孩子依赖自己，离不开自己。有这样一个案例：一名农夫五十岁时还跟母亲住在同一个房间。母子俩一起得了急性肺炎，母亲康复了，儿子却死了。收到儿子的死讯，母亲说：“我就知道我无法把他养大。”她想照顾儿子一辈子，根本没打算让他出去独立。无法让孩子跟其他人建立关联、开展合作的母亲，是失败的。

母亲跟外界有着复杂的关联，因此不管站在孩子还是父母的角色，母亲都不应过分突出自己和孩子的关系。对某个问题强调过度，会导致对其他问题的忽视，而不管多简单的问题都不应忽视。除了孩子、丈夫，社会也会跟母亲产生关联。对于这三种关联，母亲要同等看重，并要保持镇定。对孩子的成长过度关注，一定会把孩子惯坏，让孩子难以独立，难以跟其他人合作。母亲和孩子的亲密关系建立起来后，让孩子留意父亲，对父亲产生兴趣，便成了母亲的重要工作。要是孩子未能对父亲产生兴趣，该工作便失败了。接下来，母亲还要培养孩子对社会，对跟其他孩子、亲友等往来的兴趣。责任繁重的母亲务必要在一开始就获得孩子的信任，之后再将这种信任扩充到方方面面。

如果孩子依赖自己是母亲唯一的目的，那外界所有吸引孩子注意力的东西，都会引起母亲的厌恶。孩子会求助于母亲，面对与自己抢夺母亲关注的竞争者，孩子会满怀敌意。孩子不愿母亲关怀别人，这会损害他的利益。在孩子看来，母亲不属于其他任何人，只属于自己。对于这种案例，大部分心理学家的认知都是错的。例如弗洛伊德学派提到的俄狄浦斯情结，说孩子恋母，想跟母亲结婚，仇视乃至想

杀掉父亲。该理论并未建立在对孩子身心发育的全面了解基础上。有俄狄浦斯情结的孩子都想让母亲把注意力集中在自己身上，不理睬其他任何人。这是一种欲望，想彻底掌控母亲，让母亲受自己奴役，但与性无关。有这种变态心理的孩子都被母亲惯坏了，觉得除母亲外，没人能跟自己合作。只有少数有这种情结的男孩会想跟母亲结婚，这只因他觉得除母亲以外的任何人都无法像母亲一样顺从自己，他不想跟那些人合作。因此，教育错误才是俄狄浦斯情结产生的原因，与遗传的乱伦本性、性欲无关。

长时间跟母亲绑在一起的孩子，很难应对没有母亲的环境。例如在公园、学校、其他孩子身边时，他最重要的目标还是跟母亲建立关联。他希望母亲时刻陪伴在自己身旁，给自己关怀。为了得到母亲的欢心，他什么法子都可以拿来用。无论何时，他都会表现出自己的脆弱，以得到母亲的怜悯。为了说明自己多需要照料，他会动不动就哭泣，生病。为了让母亲关注自己，他会不时发脾气，跟母亲吵架。不少坏孩子都是被惯坏的孩子，想让母亲时刻关怀自己，且不想受到约束。

孩子很容易找到有效吸引母亲注意力的方法。通常说来，被惯坏的孩子总要有有人陪在身边，特别是在黑暗中。这是他们获得母亲关怀的方法，与惧怕黑暗无关。有个被惯坏的孩子在黑暗中哭个不停，母亲过来问他怎么了，他说这里好黑。母亲问：“可是我能把光明带过来吗？”他恐惧的是在黑暗中没有母亲陪伴，而不只是黑暗。这种孩子会在母亲离开时，用高声喊叫或其他各种方法迫使母亲给自己陪伴与关怀。教育学家和心理学家往往非常重视恐惧心理。而个体心理学的研究重点不是恐惧的原因，而是恐惧的目的。这种孩子都会对某些东西心存恐惧，这不过是他们引起别人关注的方法。在他们的生活态度中，这种心理发展为他们跟母亲维持亲密关系的稳固模式。因此，大多数胆子很小的孩子都是过去深受宠爱，想永远受到宠爱的孩子。

对噩梦的恐惧，经常会让某些被惯坏的孩子在睡梦中哭闹。要弄清楚这件事，就不能把睡眠状态和清醒状态彼此对立，二者只是同一种事物的两种状态而已。在睡梦和清醒两种状态下，同一个孩子有着相同的行为特征。优越感目标左右着他，他将在频繁总结经验的过程中了解到，为适应自己的目标，应如何调整环境。睡眠期间，他内心的目标与记忆并不会改变。相信用恐惧才能吸引母亲注意力的孩子，长大以后再做梦，还是会觉得紧张、焦虑。就这样，对噩梦的恐惧从一种方法变成了一种固定习惯。这种情况十分常见，不常见的是一个被惯坏的孩子能好好睡觉，不制造麻烦。他们引起父母关注的方法多种多样，例如睡衣不舒服，想喝水，害怕小偷，害怕野兽等。有的孩子必须让父母守在身旁才能睡觉，有的孩子常做噩梦，并会从床上掉下来，有的孩子会尿床。

我治疗过一个从不在夜里麻烦大人的孩子，她好像也被惯坏了。她妈妈说，她白天会闯祸，夜里却不会做噩梦，制造麻烦。她不会像前文中提到的那些孩子，用各种方法吸引母亲的关注，这让人难以理解。可我还是弄明白了，问：“她夜里睡在什么地方？”她妈妈说：“我身边。”

因为生病期间，母亲的关怀无时不在，所以被惯坏的孩子都会觉得生病是最幸福的事。这些孩子的问题往往出现在重大疾病康复后，原因是其对生病期间所受宠爱的留恋，与疾病后遗症无关。孩子发觉父母对他的关注与关怀不如当初，为了报复父母，他便开始闯祸。而看到别的因生病受到宠爱的孩子，他可能会期待自己也生病，为此他会在病人身边逗留。

有个女孩住了四年院，深受医生、护士喜爱，出院回家后又得到了父母的悉心照料，可父母对她的关注并没持续多久。她的心愿无法再获得满足，每到这时，她便会咬着手指抗议：“我的病还没好。”

她想提醒父母，她在医院时多么受宠。成人也会经常提到自己得过的病，这是一种相似的做法。还有些孩子生病之前经常闯祸，病好了以后就不再惹是生非了。

众所周知，身体缺陷会给孩子带来心理负担，还能让孩子性格扭曲，那身体缺陷消失后，会不会对性格造成影响？

有个男孩是家里的老二，总是撒谎，偷东西，不听话，老师想把他送去感化院，因为他们实在不知道该怎么管教他。结果男孩却在这时得了肺结核，整整半年一直躺在病床上。等他病好了，大家惊讶地发现，他变成了一个听话的孩子。他的转变显然是因为意识到了之前的错误。生病前，他总感觉父母忽略了自己，把太多的爱都给了大哥。生病之后，他得到了家人的关注与关怀，便不再误会他们不重视自己。

很多人都持有这样一种错误观点，别让犯错误的母亲继续照料孩子，要把孩子送去幼儿园交给老师教导。这太荒诞了，母亲的替代者必须要有做母亲的能力，对孩子有浓厚兴趣。相较于幼儿园老师，母亲对孩子的喜爱之情必然更强烈。在孤儿院长大的很多孩子对他人没什么兴趣，原因在于没有类似于母亲的人帮他们跟外界建立关联。有人曾对孤儿院的孩子做过调查，有不少护士、修女在照料这些孩子，还有诸如让孩子入住私人家庭的特殊照料，家庭中的母亲对这些孩子的照料一如对自己的孩子。结果证实，这些孤儿只要有合适的人照料，就会有明显进步。为孤儿找到父母的替代者，让其得享家庭温暖，再没有比这对孤儿更好的了。因此在把孩子带离父母身边后，务必要在最短的时间内，帮其找到父母的替代者。父母的关怀非常重要，如若不然，也不会有那么多孤儿、私生子、被遗弃的孩子、父母离婚的孩子在生活中饱受挫败。

后母难做，原因在于丈夫和前任妻子的孩子会很抗拒她们，但这个问题并不难解决，我知道不少成功的案例。不少人对此所知不多，一般说来，孩子都会在母亲死后跟父亲建立起亲密关系。他认为，后母会分走父亲对自己的关怀，因此敌视后母。斤斤计较的后母会让孩子陷入险境，让孩子的敌对态度更加强烈。在很长一段时间内，这种斗争都不会停止，暂时落后的一方绝不会向另一方认输，殊不知妥协才是最好的做法。越是强求孩子交出什么，越是无法如愿。若能明白合作与爱断然不能依靠暴力获得，那很多争执、麻烦便不会出现。

## 父亲的影响

父母在家庭中占据着同等重要的地位。父亲对孩子的影响会比较晚，二者起初并无亲密关系。要是母亲未能成功让孩子关注父亲，会让孩子很不利，例如让孩子的社会感发展滞后。父母关系不好也会影响孩子的健康成长。母亲可能会想独占孩子，因为她无法留下丈夫。父母双方可能会抢夺孩子，让孩子依靠并倾向自己，以维护自己的利益。察觉到父母的不睦，孩子可能会借助某些方法，让父母为赢得自己的欢心竞争，导致父母争相给孩子宠爱，极力想让孩子站在自己这边。孩子在这种环境中长大，与人合作时会表现得极为糟糕，因为父母恶劣的关系造就了他们对合作的认知，父母不会合作，便不能教会孩子合作。父母的关系还会造就孩子对异性、爱人的最早认知，不和睦的家庭环境将导致孩子对婚姻的认知悲观消极。若不能扭转这种最早认知，孩子长大以后，便不会觉得婚姻能让人幸福，不会爱上别人，也不愿接受别人的爱。父母不和会给孩子造成巨大影响，妨碍他们日后融入社会，造就反常后果。婚姻以夫妻二人齐心协力追求夫妻、孩子乃至全社会的幸福为目标，不和的夫妻可做不到这一点。

要注意，不要在婚姻中试图掌控对方，毕竟合作才是婚姻的实质。家庭生活的关键并非权威，所有家庭成员的注意力都集中在一个人身上，情况可不妙。若父亲在家里独断专行，儿子便会效仿，让女儿受到伤害。女孩长大后进入社会，会把所有男人当成独断专行者，把婚姻当成一方掌控另一方的关系。为逃避男性，有些女孩会爱上自己的同性。反过来，若在家中说不不二的是母亲，就会出现完全相反的情况。女儿会效仿母亲，变成言辞恶毒之人。儿子会时刻做好被指责的准备，看起来相当温驯。在这种家庭中，除了母亲，姑姑、姐姐也会有这种恶习。男孩会因此变得胆小，对社交活动敬而远之。任何人都不愿受批评，可把所有精力都用于免受批评，便无法正常生活。

养成了这种习惯，男孩会将其推广到生活的方方面面，询问自己：“我究竟是在征服别人，还是在被别人征服？”征服别人成了他们随时都在考虑的目标，如此一来，他们便不会明白友谊为何物。

父亲的作用在于，好父亲能跟妻子、孩子、社会开展很好的合作。他一定要让自己的工作、友情、爱情达到平衡。他必然是公正且有责任心的，会好好照料自己的家庭。他会跟妻子好好合作，而不是轻视女性对家庭的重要作用。而在经济上，即便家里只有父亲一人在工作赚钱，他也必须承认，财富属于整个家庭。高高在上的施舍者，可不是父亲应该扮演的角色。幸福家庭的成员都有自己要负责的工作，承担家中的开销便是父亲的工作。不少赚钱多的父亲都想控制整个家庭，但所有家庭成员都占据着平等的地位，没有人高人一等。所有丈夫都要明白，太重视自己的权威，会导致妻子产生抗拒与恐惧心理。因妻子收入低，便觉得自己比妻子地位高，同样很不可取。妻子能不能给家庭带来很高的经济收入，并不重要。幸福美满的家庭不应计较谁才是家里主要的收入来源。

父亲对孩子影响巨大，在某些孩子眼中，父亲是典范，在某些孩子眼中，父亲又是最大仇敌。好的教育方法必然是温和的，不会包括体罚，但大部分父亲却承担着惩罚孩子的责任。原因首先在于，一些女性认为自己不够强大，要依靠强者，教育孩子也是一样。不少母亲会对孩子说：“等你爸爸回来，你就麻烦了。”这相当于暗示，在家里，父亲便象征着权威。第二还因为这种话很明显损害了父亲和孩子的关系，会导致孩子不愿把让他畏惧的爸爸看成朋友。不少女性可能会担心破坏孩子对自己的亲近感，不愿惩罚孩子，但让父亲全权负责惩罚孩子，也并不理智。母亲把孩子交到严酷的父亲手上，一样会激怒孩子。孩子对父亲的畏惧，成了很多母亲威胁孩子的工具，这些孩子会如何看待父亲，可想而知。

以积极方式处理问题的父亲会是很好的父亲，家人会将他视为家庭核心，愿意与他亲近。有了这种依靠关系，在他的社会生活中，家庭便成了一个关键的环节。他不会有孤立无援或束手束脚的感觉。社会感进入了家庭，家人会效仿他与人合作的方式。丈夫和妻子有不同的社交圈子，未必不好。建立属于自己的社交圈子，对所有人来说都很有必要，但应避免家庭被友情左右。我的观点是，丈夫和妻子应该和睦共处，这并不是说他们要随时随地待在一起。但丈夫要避免出现问题，就不应将妻子摒弃在自己的社交圈子以外，否则丈夫会把家庭以外的领域看得比家庭更重。孩子成长期间，有一点相当重要，就是让孩子清楚了解，家庭属于社会，他会在社会中结交很多朋友，并有必要与之维持长久的关系。

父亲要想在合作方面成为孩子的典范，只须跟自己的父母和兄弟姐妹和睦共处。这样就能让孩子明白，尽管以后他会有属于自己的家庭，但不能跟原先的家庭断绝往来，而要维持双方的关系。如果一对夫妻都非常依赖父母，那原先的家庭关系就会吸引他们太多的关注，在他们内心深处，父母的家才是他们的家。继续把父母当成家庭核心的人不能独立，不能建立真正属于自己的家庭。当事人在合作方面的能力与此密切相关。不少父母过分干预子女的生活，引发了很多原本可以避免的问题。例如这会导致妻子觉得公公婆婆对自己不够尊重，因此心生愤怒。如果夫妻二人结婚时没有得到父母的支持，便会加剧这种矛盾。且不说父母的做法是对是错，他们在结婚之前可以阻止子女跟他们不喜欢的人结婚，但结婚之后便只能极力让子女过上更幸福的生活。若妻子的经济条件比丈夫差，丈夫不应为此郁闷，宽容对待才是上策。若他的父母因此反对他们的婚姻，他不仅不能认同父母的观点，还应努力让父母接纳自己的妻子。当然，夫妻不用以父母的意见为行事标准，但要是能跟彼此的父母和睦共处，情况自然要好得多。



在大部分人看来，作为父亲，都应解决职业方面的问题。男性必须要锻炼自己，担负起养家的责任。在传统思想中，男性是家里的主要经济来源，当然，妻子、子女也可以为其分担一些。男性一定要勇敢追求事业，了解自己，了解他人，通晓合作，获得认可，这样才能成为优秀的男人。另外，身为父亲，其表现会左右子女对工作的态度，所以务必要找到一份工作，能做出属于自己的贡献，为子女树立典范。这份工作一定要对社会有利，至于他本人对自己工作重要性的判断，却并不重要。他自己是怎么想的，我们不用太放在心上。若他是利己主义者，当然很悲哀，但也不必因此介怀，只要他的工作能造福人类即可。

接下来说说建立幸福的婚姻和家庭的方法。对丈夫来说，爱妻子是最重要的原则。丈夫爱不爱妻子，一目了然。爱妻子的丈夫会喜欢妻子喜欢的一切，会尽可能让妻子过上好日子。感情能作为判断他们是否相爱、关系是否融洽的标准。丈夫务必要成为一名优秀的伴侣，极力提高生活质量，并能让妻子快乐。丈夫和妻子要想共同努力，关系融洽，必须以承认家庭美满凌驾于个人利益之上为基础。这样的夫妻更关注的不是自己，而是对方。

当着孩子的面，丈夫对妻子的感情表达应该含蓄一些。这种感情有别于他们对子女的感情，其中哪一种感情都无法取代另一种。父母过分亲密，有些孩子会感到自己被忽略了，因此出现攻击性的妒忌心，把父亲或母亲视为自己的敌人，所以夫妻双方的关系应庄重一些。至于性教育，孩子感兴趣且有必要了解的知识，父母应该传授给他们，超出了这个范围，再多说就不好了。有些父母的本意是想拓展孩子的知识，结果却刺激孩子产生了不当的好奇心，把性当成了一种很随便的事，这是因为对于某些知识，孩子现阶段还不可能明白。什么都不对孩子说，反倒比这样要好一些。所以教孩子不应从自己的角度把自己觉得对的想法强加给孩子，而要首先搞清楚他们的兴趣和考

虑的问题。要获得孩子的信赖，刺激其产生合作的热情，最后找到合适的方法，让问题得到解决。该原则将使我们始终保持正确的方向。大部分父母都不想让有关性的恶劣故事传到孩子耳朵里，但那些恶劣的信息在受过良好合作训练的孩子面前，根本发挥不了作用，这些父母多虑了。另外，孩子在这种事上是很小心的，明辨是非的孩子极少会被外界左右。

男性有更多的机会进入社会，对各种社会制度的优势与不足、对社会道德标准都心知肚明，女性则不然。因此在家庭中，父亲应承担起这方面的工作，提出朋友式的中肯建议，但不要把自己当成老师，也不要说些虚无缥缈的话。得到家人肯定，不必骄傲，被不擅长合作的妻子抗议，也不要太专断，吵架不能解决难题，要努力想办法才行。

在家庭中把钱看得太重，或因此发生冲突，很不可取。通常说来，可能是因为大多数女性都不工作赚钱，所以她们都很关注家里的经济状况，不希望别人批评自己不会勤俭持家。我们应在力所能及的范围内，通过合作解决经济方面的问题。在对父亲提出物质要求时，千万不能超出其承受范围。为了能平均分配利益，要在一开始就计划好家里的收支。父亲不要觉得，自己能独立为儿子的前程提供经济保障，这种观点是错误的。我读过一部美国人写的小说，非常有意思。小说里有个富翁，全凭自己的力量获得了巨大的财富，他让律师帮自己做一项计划，以免自己的子孙再变成穷人。律师问，他想保障多少代后人的富足生活，他说十代。律师说：“你的确能做到这点，但你知不知道，到了第十代，你的每一名后人身上都流着五百位先人的血，除了你的家族外，他还属于其他五百个家族，这些人还能算是你的后人吗？”由此可知，我们为后人做的所有事，其实质都必然是在为社会贡献自己的力量。

## 偏爱与平等对待孩子

真正的合作会在家庭中一个权威都没有时实现。父母要在孩子的教育上有商有量，不能对任何一个孩子太过偏心。老实说，这件事相当重要。有些孩子觉得父母对其他孩子更偏心，因此缺乏自信心。尽管这也许只是错觉，但这种错觉原本可以避免，这要求父母对所有孩子一视同仁。重男轻女的父母会教出自卑的女儿。孩子的感觉很敏锐，哪怕是乖巧的孩子，也会在感到父母偏心别的孩子时犯错。有些父母会偏爱漂亮、聪明的孩子，但应尽量隐藏这一点，否则会让受宠爱的孩子被其他孩子嫉恨，让孩子们情绪低落，合作能力受损。父母应明确否定自己偏心某个孩子，并用行动让孩子们相信父母的公平，打消他们心中的疑虑。

现在来说说孩子们的合作，这同样是一种很关键的合作方式。要让孩子积极融入社会，必要前提是让他们感到自己得到了平等的对待。要避免孩子对性别有错误认知，必须让他们了解，男性和女性是平等的。有个奇怪的现象：“为何一个家庭培养出的孩子会天差地别？”部分科学家指出这是遗传所致，我并不认同。不妨把成长期的孩子比作树苗，栽种在同一个地方的树苗的成长环境也是有区别的。有的树苗得到了更多的阳光，更肥沃的土壤，当然生长得更好。这种树苗会影响其他树苗，例如抢走其他树苗的养料，遮挡它们的阳光，导致它们生长滞后。在家庭中，要是有一名成员太过张扬，也会造就相同的结果。无论父亲还是母亲，都不宜在家中表现得个性张扬。出身显赫的孩子多半不会取得多大成功，因为如果父亲太有才能，太过成功，子女就会自惭形秽，觉得活着很没有意思，情绪低落。如果父亲在自己那一行非常突出，为了不对孩子的发展造成负面影响，就应在家中表现得谦逊一些。孩子们也一样，太突出的孩子会过度吸引父母的关注，会表现得自信、张扬，惹恼兄弟姐妹。很明显，我们不能

要求人们被别人压在头上，还毫不介意。太突出的孩子会伤害身边所有人，让后者在成长期间得不到心灵的养分，只能不断追逐可能错误且无意义的优越感目标。

## 家庭排行

在对孩子的出生次序造成的影响研究中，个体心理学取得了很大的成就。总结起来就是，即便父母关系很好，对教育子女尽心尽力，子女也会因各自的出生次序得到不同的成长环境，成长为完全不同的人。同一个家庭也会给孩子不同的成长环境，所以为适应自己独特的处境，不同的孩子便形成了不同的生活态度。

### 长子

所有长子都拥有一段记忆，自己是家里的独子。这段独一无二的生活在弟弟妹妹出生时宣告结束，他随即开始适应新的生活态度。长子往往习惯了所有人的注意力都集中在自己身上，无法适应别人与自己分享，而弟弟妹妹会从父母那里分走一部分爱。问题孩子、酗酒者、犯罪者、精神病患者之类的失败者，很多都是在这种环境中成长起来的。由于弟弟妹妹的出生，他们情绪低落，烦恼不断，频频对自己的生活态度做出修正。

家里的其他孩子可能也会有这种地位不保的感觉，却不会如此强烈，毕竟他们从来不是家里唯一的孩子，他们先前已经经历类似的事。唯有长子的情况与众不同，若新生儿真的让他觉得自己被忽略了，就不能责怪他会这么介意了。他本可以不必消沉、沦落，前提是父母要避免让他觉得自己地位不保，要让他相信父母之爱，为此要像之前那样爱他，不能有任何折扣，但更加关键的是让他在心理上为迎接弟弟妹妹做好准备，还要让他试着帮忙照料弟弟妹妹。可绝大多数长子都会因弟弟妹妹的出生觉得朝不保夕，因此根本不想接纳弟弟妹妹。经常会有几个孩子在母亲面前争宠，而母亲摇摆不定的情况出现。好强的长子会想出很多吸引母亲关注的法子，结果能够想象。设

身处地想想，我们必然也会跟他有相同的感受，可能也会跟他一样，做出种种坏事，让母亲烦不胜烦。为了抗议失宠，长子会绞尽脑汁，想出各种各样的方法。结果母亲对他失望至极，收回了所有的爱，他变得一无所有。他把错全推到别人身上，觉得自己一点儿错都没有。他就像在陷阱中拼死挣扎，可越挣扎陷得越深。然而，他不可能就此放弃，因为在他看来，所有事情都在证明他的地位朝不保夕。

对具体案例应具体分析。母亲不应回击孩子，否则可能会让孩子更愤怒、暴躁、吹毛求疵、反叛。孩子跟母亲关系疏远，便会转而对父亲和父爱产生兴趣，因为这时父亲往往会对他表现出更多的爱。一般说来，长子都跟父亲关系密切，对父亲兴趣浓厚。喜欢父亲的孩子很可能已经步入了新的成长阶段。孩子一开始依靠的是母亲，因为母亲不再把注意力放在他身上，为了报复、抗议母亲，他便开始关注父亲。能够想象，一个深爱父亲的孩子有过何种惨痛的经历，他将终生无法摆脱那种被忽略的感觉。

要是孩子明白了何谓坚持与抗争，这种抗争可能终生不会停止。他可能会为找不到能让自己感兴趣的人深感失望，而且觉得自己永远都不能再让别人产生兴趣。他会越来越孤僻，性情急躁，胆小怕事，不会合作。那段被众星捧月的记忆，成了他关注的焦点。因此，长子往往对自己的过往兴趣浓厚，非常愿意谈到这段时期。而对于自己的将来，他们却十分悲观。由于曾失去了统治自己那个小世界的权力，所以部分长子会更看重权力与地位。长大后，他们会努力追求权力，随时把规则、纪律有多重要挂在嘴边上。所有事情都要服从不能被人随意篡改的法律，有了权力，才能掌控权力。有过这种童年经历的孩子，会倾向于保守主义。长大后，他们若登上高位，就会怕其他人危及并取代自己的地位。

长子这种问题原本能够避免，不过需要恰当的举措。要让长子顺利接纳弟弟妹妹，就要在弟弟妹妹出生前，让长子了解怎样与人合作。有些很好的案例，很多长子都很愿意保护、照料别人，他们会效仿父母，照料、教育弟弟妹妹，认为这是自己的职责所在，部分长子组织能力出众。可照料别人也能转化为取信进而掌控别人。有些专家在欧美的研究表明，问题孩子中以长子居多，幼子次之。这是一种有趣的现象，极致的位置带来了极致的问题。现有的教育方法尚无法解决长子这种难题。

## 次子

次子在家里的处境有别于其他所有孩子。他比长子更友善，因为他从一出生就跟长子共享母爱和父爱。他的处境好坏，取决于长子对他是否友好。显然，他跟长子地位不一样，他的童年时期一直有一名竞争对手。他必须拼尽全力追赶哥哥（或姐姐），后者的年龄、身体、智力都在他之前。永远像在比赛中，永远要追逐比自己领先的人，这就是次子的处境。超越长子，进而赢得长子的钦佩，这样的心理让次子总是很紧张。

《圣经》中包含不少心理暗示，次子的部分显著特征在雅各<sup>[9]</sup>身上得到了体现。为超越并取代哥哥以扫，雅各总是想争第一。次子都不愿落后他人，总是想通过努力，把其他人丢在后头。次子往往比长子更优秀，更有成就。这并非遗传所致，次子对自己一丝不苟的要求，才是其能快速成长的原因。成人之后，次子离开原先的家庭，步入社会，依然能找到竞争对手，跟对方对比，为击败对方不遗余力。除了清醒生活，这种特征还展现在梦等各类人格表现中。如长子时常梦到自己从很高的地方跌落，他们无力维持自己占据的高位。次子时常梦到自己在奔跑、比赛，赶火车或是参加骑车比赛。人在梦中的忙碌、紧张状态，往往能作为判定其是不是次子的依据。

有一点需要注意，上述规则并非到处都适用，有些人拥有长子的特征，但其并非长子。重要的不是出生次序，而是整体处境。如果家庭成员众多，后来才出生的孩子也会有成为“长子”的可能。例如先后生了五个孩子，那排行第三的孩子也许会有长子的特征，排行第四、第五的孩子也许会有次子的特征。如果有两个孩子跟其他孩子有很大的年龄差距，他们彼此之间却年龄相近，那大一点的孩子也许会具备长子的特征，小一点儿的孩子也许会具备次子的特征。

在竞争中落后的长子可能会遭遇困境，反过来，他若能掌控次子，维持自己的地位，就会让次子遭遇困境。若长子是男孩，次子是女孩，长子便会陷入十分恶劣的境况，觉得让女孩超过自己简直是奇耻大辱。一男一女比两个男孩或两个女孩的关系更紧张。女孩会在争端中处于上风，到了十六岁，女孩的身心发育都将超越男孩，导致男孩沮丧退后。为了击败女孩，男孩将不择手段，例如他们会撒谎。此时占据优势的基本都是女孩，女孩能毫不费力地挫败男孩的种种恶劣手段。若能预知这种糟糕的后果，就能为避免这种状况实施一些举措。所有家庭成员都拥有平等的地位，应该团结合作。要避免上述后果，唯一的方法是杜绝家庭内部争斗和子女内部争斗。

## 幼子（最小的孩子）

家中最年幼的孩子不像其他孩子那样拥有弟弟妹妹，因此他们的地位是最特别的。不过，这并不表示他们就不用参与竞争。因为年纪幼小，他们备受宠爱，被惯坏的孩子独有的困境，便是他们要解决的难题。但幼子面对身边大量的竞争与刺激，往往会选择一种非比寻常的解决方法，就是竭尽所能赶超所有哥哥姐姐。幼子从过去到现在，一直在享受特别对待。他们跟其他孩子的竞争方式，一早便有了记录。《圣经》中的获胜者基本都是幼子。约瑟<sup>[10]</sup>本是家中幼子，直到弟弟便雅悯在他十七岁那年出世，可是便雅悯对他毫无影响。由始



至终，约瑟都是作为幼子在成长，他光芒万丈，自视甚高，从来不肯对他人示弱，哪怕是在梦中。他跟众兄弟关系亲密，彼此都有深入的了解，因此兄弟们都知道他做的梦，对他在梦中的感受感同身受，因此畏惧、逃避他。最后，约瑟却成了家中最有成就的一个，全家的庇护者。这种情况并不罕见，不少家庭都是幼子变成了顶梁柱。大量关于幼子的故事，都是在此基础上编撰而成的。幼子有父母、兄姐支持，有刺激他雄心壮志的环境，却没有弟弟妹妹的威胁分散他的注意力，这是一种相当不错的处境。

不过，问题孩子中第二多的就是幼子，家庭对幼子的态度决定了他们会成为什么人。被惯坏的孩子无法独立，不敢独立追求成功。志向远大的幼子常有懒惰的缺陷。有雄心无信心的人极易变得懒散。觉得成功难以企及的野心家，灰心丧气在所难免。幼子也许会否认自己的雄心壮志，但实际情况却是，他不愿被人掌控，处处都想超越别人。要明白这点并不困难，幼子往往都很自卑，因为不管年龄、身体，还是经验，他都不及身边的人，没有自信心是很正常的。

## 独生子女

独生子也会遭遇成长期间的特殊阻碍。他会遭遇兄弟姐妹以外的对手，那就是父亲。母亲生怕独生子不能一直待在自己身边，受自己庇护，所以会对其十分宠爱，恋母情结由此产生。独生子会十分依赖母亲，排斥父亲，不承认父亲是家中一分子。这种情况原本能够避免，这需要父母共同努力获得孩子的同等依赖。可惜父亲对孩子的关爱通常不及母亲。长子与独生子都想凌驾于父亲之上，都对比自己大的人兴趣浓厚。独生子不愿接受弟弟妹妹，十分反感家人提到他可能会有弟弟妹妹。他觉得只有自己才能成为所有人关注的对象，并希望一直如此。他会因自身地位遭受威胁，感到自己受到了不公平对待。一旦失去被关注的地位，他便会出现异常。而身边人对他呵护备

至，也会对他的成长造成恶劣影响。若身体原因导致父母只能生育一个孩子，就要极力避免独生子将会出现的各类问题。但独生子的特征也存在于孩子太多的家庭，这类家庭的父母胆怯、消极，觉得孩子太多，经济压力很大，自己根本无力解决，这种惊慌失措的情绪会影响到孩子。

还有一种恶劣的情况，就是孩子年龄相差悬殊，导致所有孩子都具备独生子的部分特征。曾经有人向我提出这样一个问题：“一个家庭的孩子年龄相差多少最为恰当？是相差少一些好，还是相差多一些好？”我认为，相差三岁左右最为恰当。三岁的孩子已经能够与人合作，能够很好地理解家里将有多个孩子。而一两岁的孩子就难以理解，要让其预先做好心理准备是不可能的。

在女性中间长大的男孩会很不快乐，父亲时常外出，他身边都是母亲、姐妹、女仆这些异性，这会让他感觉自己与众不同，他的性格会很内向，尤其是当姐妹们全都排斥他的时候。姐妹们不想让他为自己的性别骄傲，于是合伙排斥他，他会因此感受到强烈的孤独和敌意。排行不前不后的男孩处境会更恶劣，被前后夹击。他若是长子，会被一名咄咄逼人的女性对手紧追不放。他若是幼子，又会变成诸位姐姐的小玩意。在女性中间长大的男孩不会受人欢迎，会拥有女性的特征，为此要让他多多参与社交。生活中只有女性和生活中男女混杂，差异显著。一座房子的主人若是女性，肯定会很干净，很有条理，色调也很别致。可若换成男性，就会不太整洁，甚至一片凌乱，家具也又老又破。生活在一群女性之中的男性会受到影响，拥有跟女性相近的喜好。但他也有可能为保留自己的男性特征，坚决抵制这种处境。他会为避免被女性掌控，满心戒备。他会时常感到忧虑，因为他认为自己的表现必须要极为出众才行。他的个性不是极软弱，就是极强硬。这种案例并不常见，对其的研究要建立在各类案例的研究基础上，才会有价值。反过来，在男性中间长大的女孩不是极为女

性化，就是极为男性化，她将无法摆脱安全感的缺失与强烈的孤独感。

对成年人的研究表明，童年时期的最初记忆难以磨灭。他们的生活态度将受在家里的地位影响。家庭成员的不友善，与之合作的艰难，成为成长的主要困难。若能对生活进行细致研究，探讨生活中充斥着敌意与竞争的原因，就会发现整个世界都是这种状态，无人不想成功并掌控他人。自觉在家中遭遇不公对待的人，童年时期便会产生这种心理，所以要解决这个难题，最佳方法是教会孩子合作之道。

## 第七章 学校影响

### 教育的变革与发展

学校是家庭的延伸。学校本可以不用存在，前提是父母本身便能给孩子很好的教育，让其掌握各种解决问题的方法。孩子在家里接受教育的情况过去有很多，例如手工业者会教孩子掌握先人和自己的经验技巧。不过，当今社会对人们的要求越来越高，孩子有必要接受更多教育，由学校承担父母的部分教育责任，便成了大势所趋。

美国学校没有经历欧洲学校的各个发展时期，但传统的权威在教育中仍有残留。过去，欧洲只有对社会有价值的王公贵族才能进入学校，其他人毫无出人头地的机会。宗教团体掌管教育后，宗教、科技、艺术和专业教育仅限于经过特殊遴选的人，范围变得更加窄狭。

教育在工业技术迅速发展后，开始普及化。在乡间小镇，皮匠、裁缝之类的人成了老师，他们本身学识不高，常要靠教鞭让学生驯服。过去只有宗教学校、大学才有艺术方面的教育，有些帝王都无法触及，如今却广泛普及。工人都能识文断字，加减计算。有了如此稳固的基石，才有了之后的公立学校。

不过，公立学校的建立遵循的都是政府的政策。培养顺从的人民，使其以统治者的利益为重，且能在国家有需要时参军征战，便是政府设立公立学校的目的。根据这样的原则，学校设立了相应的课程。不久之前，奥地利还在采用这种方式教育学生，让人民变得温顺，迫使其从事符合自身地位的工作，便是这种教育的目的。在实际生活中，这种教育方式的弊病越来越突出。自由思想发展，工人阶级

壮大，提出了越来越多的要求。当前的教育理念就是公立学校接纳了这些要求后出现的，即应教育孩子为自己设想，同时务必要为他们创造学习文学、科技、艺术的条件。他们应享受人类文明，为社会贡献自己的力量。过去，人们只期待能教会孩子怎样赚钱，或怎样在工业制度下立足，现在教育的重点却变成了建立彼此之间的情谊和平等、互助的合作关系。

## 教师对孩子的引导

一切主张改革学校教育的人，都在有意无意间寻觅增加合作的途径。例如进行性格教育，可对于这种教育，人们还没有深层次的了解。务必要找到这样一些教师，他们从事教育工作不光是为了赚钱，还是为了谋求人类共同利益。务必要让他们明白性格教育有多重要，而为了让他们能够从事这种教育，还要给他们很好的培训。性格教育还处在试验期，在制定相关的制度时，应该灵活一些。但这种教育即便是在学校，也没能取得很好的成果。上学前，一些孩子就已在家庭生活中变成了问题孩子，要从根本上铲除他们的错误思想，当前的教育还做不到。因此，为了给孩子更好的指引，我们唯一能做的就是更好地培训教师。

我为此做了很多工作。据我了解，维也纳部分学校在该领域占据领先地位。另外也有一些地区邀请过精神病学家给学生做全面检查，提出相关意见，但如果老师对意见的目的和实施方式一无所知，这样做又有什么意义？每个星期，精神病学家会跟孩子见一两次面，但这样根本不能深层次挖掘家庭、学校对孩子的影响，即使增加到一天见一次面也是一样。于是，精神病学家只好用字条提意见，给孩子更多的营养，或为孩子治疗甲状腺，或让老师额外指导孩子。可老师根本做不到，他们对这些做法的依据毫无了解，对自身经验不够确定，对孩子的性格往往也没有太深的了解。所以在精神病学家和老师中间，务必要建立密切的关联，精神病学家要让老师全面了解他们的研究，这样老师才能就其展开讨论，才能在之后的工作中卓有成效。遭遇意外，老师也能像有精神病学家从旁指导一样，找到解决的方法。这一章末尾会有对维也纳的顾问会议的详细论述，这是一种十分可行的方法。

## 性格培养的关键

初入学校的孩子会有崭新的体验，他要与社会中与人交往，这会暴露他所有的错误。这对一个被惯坏的孩子来说相当困难，失去了他人的照料，他会感到难以适应。所以被惯坏的孩子踏进学校的第一天，便会展现出自身在社会感方面的不足。他也许会哭着要回家，他对学校、老师都提不起兴趣来，老师给他的建议，他充耳不闻，因为他考虑的只有自己。据此能够推测，这种为人处世的方式会让他落后于其他学生。很多家长都表示，在家里很懂事的孩子到了学校便开始惹是生非。能够想象，这种孩子在家里肯定过得很舒服，不用面对自身错误和种种考验。可一旦到了学校，他们便会深受打击，因为再也得不到任何人的宠爱。

有个孩子一上学就开始取笑老师讲的话，除此之外，他什么事都不想做。他对学校好像毫无兴趣，大家都觉得他智力低下。跟他见面后，我说：“大家都不明白，你为什么要取笑老师。”他说：“爸爸妈妈把我送到学校这种滑稽可笑的地方，会把我变成傻瓜。”实情是他在家经常受到嘲讽，于是把所有新环境都视为一种玩笑。我告诉他，其他人并非如他想象的那样，他自尊得过头了。他明白了这一点，才慢慢对学校产生了兴趣。

## 教师对性格和学习的引导

帮助学生战胜困难，矫正父母的错误，是老师的职责所在。部分孩子在家里已得到训练，极易对他人感兴趣，且做好了心理准备，迎接社会生活。事先没有心理准备的人，便会表现出迟疑或是胆怯。部分孩子在适应社会时表现迟疑，才会比其他人落后，这跟智力是否低下没有关系，而老师是帮助他们的最恰当人选。

可老师怎样帮助他们呢？跟母亲的责任类似，老师的责任也包括对学生产生兴趣，跟学生建立关联之类。老师经常会批评那些不能跟老师、同学融洽相处的学生，却导致其对学校愈发厌恶。一名学生在学校总是被人嘲笑，怎么还能对学校提起兴趣来？如果是我，我会向学校以外的方面寻求发展。不听话的坏学生往往都很反感学校，想从学校逃离。在智商方面，他们并无缺陷。在杜撰逃课理由、仿造父母签名之类的事情上，他们还非常聪明。他们会对那些跟他们一样喜欢逃课的孩子产生兴趣，从这些孩子处得到很高的评价，相信自己很有价值。他们无法从学校获得的快乐，却能从坏孩子团体中获得。如此一来，他们便会偏离正途，甚至走上犯罪的道路。

老师要想吸引孩子的注意力，一定要先找出他的兴趣点所在，努力说服他相信，他也能在这些方面有所成就，不过要先为之付出努力。一旦在某一领域，孩子有了自信心，我们就能轻而易举用其他事物刺激他。因此，一开始先搞清楚孩子对世界的态度、最感兴趣的事、最敏锐的感官等，相当有必要。孩子的喜好多种多样，喜欢聆听、运动、观察的皆有。有些孩子不愿专心致志听人讲话，因此不会留意老师说了什么。他们将落后他人，除非他们愿意利用眼睛学习。有些人可能会判定他们是低能儿或受遗传影响。老师、家长对此有不可推卸的责任，他们没能发现刺激孩子产生浓厚兴趣的方法。有人提议让孩子接受特殊教育，我不赞同。我想说，我们应找到孩子的兴趣点，鼓励其努力投身该领域。现在有不少学校都开始采用视频教学方法，把教材展现为画面、雕塑，更方便学生接纳，这是一种很好的方法，有必要广泛推广。把学校教育和其他生活方面联系起来，从而让孩子清楚了解学习的目的与意义，堪称最佳教育方法。有些人可能会疑惑，以下两种方法哪种更为恰当：一是教授孩子知识，二是教授孩子思考的方法。我认为应二者兼顾，将其相互对立不可取。例如教孩子在数学和建房子之间建立关联，计算建房子所需的木料和可入住人口等，都能让学生获益非凡。同时教授不同的课程，在某些情况下能



收到很好的成效。要在课程和生活之间建立关联，或许要求助于专业人士。例如老师带学生郊游，让学生寻找自己的兴趣点，并将动物和植物的进化、结构、受湿度的影响、利用，以及人类发展史等各类生活知识教授给他们。但这样做的首要前提是老师对学生有兴趣，否则老师便不可能在教育学生时，采用我们期待的这种方法。

## 班级中的竞争与合作

在当前的教育制度下，很多孩子上学之前已为竞争做了充足的准备，但为合作所做的准备少之又少。上学之后，孩子们的竞争能力继续受到磨砺，但这并非他们的幸运。能打败其他孩子，占据领先地位的孩子不一定更幸运。这样的孩子在任何时候都只会关注自身，关注如何获得利益，对贡献、给予都没有概念。一个班里的学生应该像所有成员都处于平等地位的家庭一样团结，这样才能让孩子对兴趣、合作生出向往。坏孩子在参与合作后，就转变了为人处世的态度，这样的案例我遇到过不少。

有个孩子感觉所有家人都在跟自己作对，据此判断学校也是一样。在学校，他的学习成绩十分糟糕，消息传到父母那里，他又受到了父母的批评。成绩差的孩子在学校被老师批评，到家又被父母批评的情况十分常见。一个人接连遭受两次批评，肯定会情绪低落。所以这个孩子成绩一直没有起色，在学校还时常调皮捣蛋，直到他遇上了一位洞悉内情的老师。老师让这个孩子明白了他觉得所有人都仇视自己的原因，还动员同学们帮助他，跟他交朋友。这个孩子因此变化很大。

部分人会忧心我们这种教育方法无法真正教会孩子了解他人，跟他人合作。殊不知跟成年人比起来，孩子更能了解人的心意。有一位妈妈带着两岁的女儿、三岁的儿子过来跟我见面。女儿趁着妈妈没留意，爬到了桌子上。妈妈生怕吓坏了孩子，不敢乱动，只是惊恐地大叫：“快下来！”女孩根本不听。小哥哥对她说：“不许动！”女孩立即爬下来了。小男孩比妈妈更了解妹妹，因此在解决这个问题时表现更出色。

有人认为，让班里的学生自己管理自己，是让他们实现合作的最佳方法。但此举一定要在老师的指引下进行，并要事先确保学生们有能力这么做。如若不然，学生要么会将此事视为游戏，不认真对待，要么会比老师更加严苛，趁机打击竞争对手，建立威信。因此，老师从一开始就要清楚指点、劝诫学生。

## 对孩子的评测

了解、研究孩子的心理、性格、行为发展时，经常会用到多种测试，其中智力测试等还能很好地帮助孩子。例如有个学生成绩十分糟糕，老师想让他留级，但在对他做过智力测试后发现，他完全有能力升入更高年级。只是智力测试的作用仅限于了解孩子，找到相应的方法，帮助其进步，要据此准确预知其未来发展是不可能的。在发现某个孩子并非智力低下后，要让他身上出现我们期待的改变，只须找到恰当的方法即可。测试为我们提供了大幅提升孩子智力的方法，即让孩子充分了解并找出智力测试的诀窍，并增加孩子的考试经验。因此，智力在孩子的未来发展中，并不属于命运、遗传这些束缚条件。

不应把孩子的智力测试结果告诉孩子及其父母，因为他们多半会相信这决定了孩子的未来，但智力测试真正的目的并非如此。孩子感觉自己受到的束缚才是教育最大的阻力，其真正受到的束缚不是。在了解自己智商不高后，孩子会灰心丧气，这样一来，再想鼓励他，帮他改变这种观点，突破他自以为是的种种约束，就变得不可能了。

学生的成绩名次也应同等对待。很多老师都相信，给考试成绩很差的学生发成绩单，能刺激其好好学习。可承受着家长厚望的学生会在成绩单上做手脚，会待在外面不敢回家。有些学生太过懦弱，还会想到结束自己的生命。尽管老师不用为学生的家庭生活承担责任，但也应兼顾以上可能。孩子把这种成绩单带回家，必然会被对孩子有很高要求的家长批评。可老师要是不这么严苛，学生便能继续努力，重拾自信。成绩一直很差的学生会被同学看不起，连带自己也丧失了自信。其实他们原本是可以进步的，我们可以帮他们恢复自信，取得很大成就，前提是要找到恰当的方法。

## 先天与后天因素

有种很有意思的现象，学生清楚了解大家的成绩排名，哪怕他们并未亲眼看到。各科的最高分由谁考取，他们都心知肚明，并能精准确定自己的位置。判定自己无法进步，是他们最严重的错误：看到其他人都在进步，觉得自己根本不可能赶上他们。性格执拗的孩子会在之后的生活中延续这种思想，成年后还会频频比较自己跟成功人士的距离，认为自己一定要排在自己习惯的位置上，第一、中间或末尾。由此可见，他们帮自己确定了上下起伏的范围。工作成绩不好，完全能依靠努力，改变自己的地位，进而成就非凡的事业。应该让孩子明白，不应给自己设定上下限，并应该让老师和孩子都明白，说孩子的进步缘自其与生俱来的天分十分荒谬。

在对孩子的教育中，人们犯下了各种各样的错误，说遗传会孩子的发展造成约束，堪称其中最严重的错误。老师、家长教育不好孩子，就用这种托词帮自己推卸责任，我们不应容忍这种行为。认为遗传能约束孩子性格、智力发展的老师，能在教育方面取得什么成绩？明白自己的态度、行为能影响孩子的老师，不会摆出这种托词。

此处的遗传不属于身体方面的遗传，不涉及器官方面的不足。个体心理学会研究这种遗传对心灵的影响。孩子知道器官有什么功用，能根据自身感受，确定约束自身发展的条件有哪些。因此，要让器官存在缺陷的孩子明白，他的智力、性格不会因此受限。之前提到过，部分人会把生理缺陷当成鼓励，部分人却会将其视为约束。

最初，不少人都在抗议我这个结论，说这只是个人观点，不科学也不全面，但我有个人经验和不断增加的实例作为证据。现在部分精神病学家、心理学家都认为，数千年来，人们说遗传会影响性格，其

实并不科学。人们不想为自己的所作所为负责任，便提出了这种观点，推崇宿命论。人性本善或人性本恶的说法，是其最直接的体现。很明显，该说法并不成立，基本只有想推卸责任的人才会推崇该说法。没有了社会环境，所谓的善与恶便失去了所有意义，其他性格特征也都是如此。善与恶是人在社会中相互往来的产物，是判定人是危及他人利益，还是维护他人利益的标准。出生前，孩子无法触及社会环境。出生后，在潜力的作用下，他往哪个方向发展都是有可能的。他的决断主要建立在以下各点的基础上：他所在的环境，他的种种感觉和对感觉的阐释，以及他受到的教育。

其他不够显著的遗传心理功能也是一样。在心理功能的发展过程中，兴趣的地位十分关键。兴趣的发展受阻与遗传无关，是消沉与恐惧作用的结果。当然，大脑的结构是遗传造就的结果，但对心灵来说，大脑仅仅是一种工具，而非源头。即便大脑受伤，也能通过训练弥补其不足，除非伤害已经到了不能挽回的地步。所有了不起的才能都不是从遗传中获得的，而源自长期的努力奋斗和真正的兴趣。

一个家族连续几代人都天分极高，也不能说是遗传的结果。更可信的解释是，一名家庭成员取得成功，激励其他家庭成员努力拼搏，家庭气氛对此也有影响。有名的化学家李比希<sup>[11]</sup>有一位经营药店的父亲，据此判定是遗传决定了他的成就是不行的。最关键的是，家庭环境让他得以发展自己对化学的兴趣。其他孩子尚未触碰到化学，他却已对其相当熟悉了。莫扎特也不是因为有一位热爱音乐的父亲，才成了大音乐家。让儿子对音乐产生兴趣，持续激励、支持儿子，他父亲所做的，只是这些而已。莫扎特自幼便生活在音乐的氛围中，这种很早的起点很多成功人士都有，四岁学钢琴，从小便喜欢把身边的事用文字记录下来，诸如此类。对于那件事，他们始终充满热忱，并得到了专业、全面的训练，勇敢前行，不会有半点退缩。

能帮孩子消除自我设限的老师，断然不会认为有真实的限定存在于孩子的发展中。告诉孩子“你没有数学天赋”，老师便能卸去自身压力，让孩子一蹶不振。这种事情我有过亲身经历，读书期间有几年，我的数学成绩总是倒数，我也相信自己在数学方面毫无天赋。直到后来，有一道数学题，老师都不会做，我却做出来了。我因此转变了思想，开始对数学产生兴趣，利用种种方式训练自己，最终成了数学科目的优等生。这件事充分说明了，所谓天赋的说法有多荒诞。

一个班有再多学生，都不妨碍我们找到每个学生的特色。要让学生服从，一个很好的方法是增进对他们的了解。但从管理角度看，一个班人数太多可不行，学生的问题更易被忽视，找到合适的培养举措更不可能。老师要先了解学生，才能在此基础上培养学生的兴趣与合作技巧。对学生而言，最好能连续几年都接受同一位老师的教导。在那些半年换一次老师的学校，老师不可能找到学生的问题，帮助其解决，因为他们根本没机会好好了解学生。连续数年不更换老师，更易把一个班变成合作团体，因为在这种条件下，老师更易找出学生的缺陷和恰当的弥补举措。

让孩子跳级的弊端大于好处。大人的期望越高，孩子的压力越大。若相较于其他学生，某个学生的发育更快，让其跳级也许是可行的。但在一个合作团体中，少数突出的学生能让其他学生获益，部分优秀的学生能带动整个班的同学快速进步。这种彼此借鉴、全面进步的趋势，我们不应阻挡。出类拔萃的学生可多多参与其他活动，培养美术等新兴趣，其成功可以刺激其他学生的兴趣与奋进。

被逼留级的学生会制造相当恶劣的状况。不管在家里还是学校，留级生往往都是大问题。不会惹麻烦的留级生只是极少数，大部分留级生会越来越落后，经常惹麻烦。无论其他同学还是他们自己，都觉得留级生不会有什么前途。尽管如此，轻易废除留级制度依旧不可

行，在当前的教育制度中，这是个难以解决的问题。有的老师为帮成绩差的学生改正错误的生活态度，避免留级，会利用放假时间帮他们补课。新学期开始后，已经清楚了解自身错误的学生就能跟其他学生同步了。当前要切实帮助成绩差的学生，这是仅有的可行的方法。只有当学生认清了自身错误，了解了自身能力，我们才能放手让他们自己拼搏。

我在研究以成绩为依据分班的制度时，发现了一种很特别的情况。我不确定这种经验对美国是不是适用，因为其经验源头以欧洲为主。在差的班级中，学生不是家境贫穷，就是智力低下。在好的班级中，学生基本都家境优渥。这并不公平，大部分贫穷的家庭都有大量现实问题需要解决，没能预先为孩子的教育做好准备。这种父母只能将很少的时间用于孩子的教育，有些自身水平低下，根本不能胜任教育孩子的工作。我们不应把没能完全准备好的学生分进差的班级，这就是我的观点。有充足经验的老师明白怎样改变这种状况，若能安排这种学生跟准备充足的学生在一起，肯定会对前者的成长大有裨益。而若是将其分进差的班级，用不了多久，他们便会发觉自身缺陷，并被好的班级的学生看不起。他们置身于这种环境，会灰心丧气，失去追求个人地位的勇气。

男生和女生在同一个学校学习，从理论角度说很值得提倡。如此一来，男女生便能更好地了解彼此，相互合作，但是不能指望这样就能让一切问题迎刃而解。男女合校制度同样会引发特殊问题，要想避免这些问题，就要认清它们，予以恰当解决。举个例子，一般说来，女孩十六岁前比男孩发育快，若对此没有清楚的认知，男孩的自尊心便有可能受损，因女孩超越自己而自惭形秽。有些男孩之后再无勇气跟女孩竞争，就是因为他们一直没忘记这种受挫的感觉。支持男女合校的老师若不想这项制度走向失败，并想借助其完成多项目标，就应认清上述问题。除此之外，要避免学生遭遇性方面的问题，就应让其



接受相关教育并妥善监督。在学校开展性教育并非易事，教室也并非开展性教育的恰当场所，会让老师难以确定所有学生都准确领会了性教育的各项内容。学生可能会对性教育感兴趣，但他们能否接纳甚至运用在生活中，我们无法保证。若对此有兴趣的学生私底下询问老师，老师自然要如实解答。这能帮老师了解学生的兴趣，找到解决其问题的恰当方法。可若在教室里公开讨论性，往往学生会误以为性是非常随便的，非但没有好处，反而会有很大弊端。

## 区分孩子的性格特征

不管什么人，只要受过专业的儿童教育培训，就能顺利分辨出各个孩子独有的生活态度。要了解孩子的合作程度，只须了解其姿态，其观察、倾听的表现，其对人际交往的喜爱程度。能够推测，会丢课本或不记得做作业的学生对学习没什么兴趣，务必要找到相应的原因。同样能够推测，不能跟其他孩子一起玩耍的孩子孤僻而缺乏自信。还能够推测，一直在期待别人帮助自己的孩子不够独立，想从别人那里获得支持。

部分孩子只在被奖励或表扬时才会学习。不少被惯坏的孩子学习成绩优异，仅限于老师给予特殊关注时。失去关注，这些孩子就会失去兴趣。他们要想进步，一定要有人热切关注他们。数学是这些孩子最不擅长的科目，他们能把数学公式倒背如流，却无法单独解决数学问题。这似乎不是什么太大的缺陷，却有可能严重危及生活。要是长大以后，这些孩子继续活在对他人的期待中，便会处处依靠他人，迫使他人帮助自己，成为对社会毫无贡献的寄生虫。

与之相反，还有这样一种孩子，将所有精力都用于吸引大家的关注，得不到满足便会恶意干扰其他孩子。他们巴不得别人能惩罚、批评他们，这两种举措对他们一点儿用处都没有。他们情愿受罚，也不愿被人忽视。他们觉得受罚是很有价值的，能够帮助他们实现目标。惩罚对很多孩子来说，只是挑战其生活态度的游戏或是比赛，他们要支撑到最后一刻。最后占据主动，获得胜利的往往是这些孩子。这样跟父母、老师对抗，他们十分满足，因此在受罚时，他们不会哭，却会笑。

懒惰的孩子若不是有心找父母、老师的碴，多半都会充满雄心壮志，同时又很畏惧失败。不同的人对成功有不同的看法。有些孩子对于失败的理解，让大人十分意外。一些成功人士会因不能超越其他所有人，认为自己非常失败。面对比自己更优秀的人，他会觉得很不安。而懒孩子并不知道失败是什么感觉，因为他们从没有经历过真正的考验。他们拼命逃避困难，不愿跟人较量。不少人都持有这样一种观点，只要自己稍微努力一些，很多困难就不是困难。据此，他们安慰自己：“我能做任何事，只是不想做而已。”这成了他们维持尊严，为自己的失败辩解的托词：“我是懒，不是能力不足。”

很多老师会对懒惰的学生说：“你要是肯努力，就能取得很好的成绩。”能轻而易举得到这种赞扬的学生何必要努力？要是结果并非如此，那他恢复懒惰时，大家便不会觉得他只是不想展露自己的才能了，他的损失可就大了。人们不再相信他能取得很大成就，评价他时，只会以他的实际成绩为依据。懒惰的孩子还能得到一项特殊优待，即他再微不足道的努力都能得到赞赏。大家据此判断，他有浪子回头的想法，因此给了他很大的鼓励。若是勤奋的孩子这样做，收到的赞扬肯定比这少得多。就这样，懒惰的孩子始终在别人的期许中，固守自己的生活态度。打从一出生，他就期待别人能在每件事上帮助自己，他就这样被惯坏了。

总在一群孩子中担当领头者的孩子，同样引人注目。领袖必不可少，优秀的领袖并不多见，他们总能从全局着眼。大部分担当领袖的孩子只希望能在其他人都被自己掌控的环境中，参加各类活动。这种孩子在将来的生活中极易遭遇困难。在婚姻、职场、社交等领域，两个这样的人相遇，结果要么很滑稽，要么很悲惨。为了维持自身优越感，两个人会抓住一切时机，让对方受自己掌控。眼见被惯坏的孩子傲慢地指挥别人，有的家长会非常高兴，鼓励孩子继续这么做。但有的老师明白，在孩子未来的发展中，此举后患无穷。

我们只想让那些明显会导致孩子失败的人格发展趋势停下来，而无意将孩子千差万别的人格统一化。预防、矫正失败的人格，在童年时期并非难事。若拖延到孩子长大以后，其生活便会因此陷入困境：长大后的失败，往往是由童年时期的错误引起的。对合作没有兴趣的孩子更有可能发展成精神病人、犯罪分子、自杀者。大部分焦虑症病人小时候都害怕陌生人、陌生环境和黑暗。大部分抑郁症病人都喜欢哭泣。让所有父母了解这种错误，并学会预防这种错误，是不可能的。而最应接受这种建议的，却是那些不想这么做的父母。不过，借助跟老师的交流，我们却能了解、帮助学生，帮他们纠正错误，学会独立、合作，对生活充满勇气。这种教育能最大限度地确保人类将来的幸福，这就是我的观点。

## 校园心理咨询室的设立

为此，我在约十五年前，开始在个体心理学方面倡导在学校设立心理咨询室。维也纳等很多欧洲大城市都已证实，设立这种咨询室很有必要。有理想是好事，但要让理想有价值，有实现的可能，就要选择恰当的方法。我根据这十五年的经验判定，在解决孩子的问题，把孩子培养成才方面，设立顾问会议是一种相当可行、成功的方法。我自然了解，若以个体心理学为基础，心理咨询室会取得更大的成功。可若是跟其他学派的心理学家联合，我也不会反对。由始至终，我都认为所有学派的心理学家都应尝试跟校园心理咨询室合作，在对比中确定哪个学派是最佳合作对象。

校园心理咨询室需要这样一名心理学家，其专业技术高超，对老师、父母、孩子遭遇的难题经验丰富。走马上任后，这位心理学家要跟学校老师一起对教育中可能遇到的问题展开讨论。老师应让心理学家了解某个学生的特殊情况与难题，例如学生懒惰，喜欢打架，喜欢偷东西，总是逃课，学习成绩差等。凭借自身颇具价值的经验，心理学家开始跟老师讨论。老师应把学生的家庭状况、性格特征、性格演变的详情，告诉心理学家，并要留意那些不同寻常的环境。心理学家和老师将共同分析导致这种结果的原因，找到解决问题的好方法。丰富的经验能让他们迅速达成一致。

心理学家来到学校时，学生及其母亲也应到场。心理学家和老师先决定跟学生母亲交流的语气、影响她的方式，帮她找出学生问题产生的原因，然后再请她进来一起讨论。在讨论中，母亲会给心理学家大量有用信息，心理学家将据此提供恰当的意见，帮助这位学生。母亲通常都很珍视这种机会，很愿意合作。面对犹豫不决的母亲，心理

学家和老师可列举一些例子，通过暗示让母亲明白，这些方法能让她的孩子获益。

随后，心理学家会安排学生进来，跟他讨论他当前的问题。至于他的错误，则不在讨论范围。学生发展期间受到的阻碍、学生忽视的某些关键信念等，都是心理学家探讨的对象。这并非责备，而是一种友好的交流与忠告。至于学生所犯的错误，心理学家会用别的方法点明，例如在虚拟环境中征询学生有何观点。这能帮助学生迅速看清问题，改变态度，这是缺乏相关经验的人无法想象的。

接受过相应培训的老师会一直支持设立校园心理咨询室，因为他们对此兴趣浓厚，当其是自己的工作乐趣和成功保证。他们不会把咨询室的设立当成重负，因为让他们受困已久的问题，只需咨询半小时就能解决。在很短的时间内，学校合作精神便得以提升。校园心理咨询室设立一段时期后，重大问题销声匿迹，余下的问题都微不足道。老师都变成了心理学家，掌握了人的性格的了解途径和表现方式。平时遇到的各类问题，他们都能独立解决。若老师都训练有素，心理学家便派不上用场了，我们期待的就是如此。

如果班里有个懒孩子，老师就应举行一次懒惰讨论会，让全班同学都参加。讨论的题目可以是懒惰的原因，懒惰的目的，懒孩子不愿意改正的原因，懒孩子必须改正的原因。讨论结束后，会得到相应的结论。那个懒孩子可能并不了解，此次讨论会针对的是他。而自身的懒惰会让他对讨论很感兴趣，并能从中得到帮助。可如果讨论变成了对他的攻击，他便不可能有收获。只有当他态度谦逊，接纳别人的建议，并加以思考时，他的思想才会发生必然的转变。

最明白学生心理的，肯定是跟学生朝夕相处的老师。老师能看到学生的多个层次，还能跟学生建立很好的感情，但前提是老师要掌握某些技巧。孩子是会继续犯错，还是会改正错误，全由老师掌控。人

类的将来由老师保障，老师对人类社会的贡献，让人难以估测。在这方面，老师跟母亲没有区别。

# 第八章 青春期

## 青春期的特征

现在有大量有关青春期的书，其中大部分都把青春期当作性格发展的危险阶段，进行讨论。但青春期仅仅是对个人性格发展有一定危险，并无决定作用。进入青春期后，孩子要面对新环境和严峻考验。他的生活态度会呈现出一些此前未曾呈现的问题，这是因为他觉得自己已经来到了生活的前沿阵地。一旦这些问题呈现出来，就会被经验丰富的人发现。到了青春期，它们已昭然若揭，无法忽略。

## 心理特征

青春期的孩子最重视的一件事是，证明自己已经长大了。我们也许能想方设法让他们明白，这是一件非常明显的事，以此让他们不再那么紧张。他们若坚持想要证实这点，便会不断重申自己的态度。想证实自己已经独立，已经长大，已经是男人或女人了，是青春期大部分行为的起因。孩子的行为方式由其对成长的观点决定，把成长等同于自由的孩子会反抗家长的约束，甚至会抽烟，讲脏话，夜不归宿。父母眼见温驯的子女变得这么不听话，都很惊讶，很疑惑。事实上，温驯的孩子一直都想跟父母对抗，但直到青春期能力得到提升之际，才开始正式反抗。时常被父亲批评却表现得十分温驯的孩子，私底下一直在等待报复的机会到来。他会在自认为有能力时向父亲发起进攻，随后出走。

大多数父母在子女进入青春期后，都会放弃自己的监护权，给子女更多的自由，否则会引来子女的抗争。父母若想证实子女还未长



大，还会引来更激烈的抗争。这种抗争将展现出“青年反抗主义”的显著标志，即抗争态度。

## 生理特征

一般说来，青春期是从十四岁到二十岁这段时期前后，没有严格的年龄界定，但也有孩子十一二岁就进入青春期了。青春期的孩子各器官发育很快，但彼此的功能却尚无法协调一致。身材变高、手脚长大也许会让孩子看起来笨手笨脚，相应的训练必不可少。这时候，若是有人嘲讽他们，他们便会相信自己确实非常蠢笨，越被嘲讽的孩子越是笨手笨脚。内分泌会推动器官的功能发展，或对孩子发挥其他推动作用。但这种改变并非凭空产生的全方位改变，内分泌发挥作用在孩子出生之前就开始了。不过，内分泌在孩子进入青春期后会变得更为强烈，由此显示出第二性征：男孩会变声，长出胡子，女孩变得身材丰腴，越来越女性化。对年轻人来说，这些情况往往会让他们陷入惶恐。

## 青春期的问题

对成年后的生活准备不足的孩子，会在求职、婚恋、社交等方面惊慌失措。若无法找到自己感兴趣的工作，他便会对自己失去信心。面对异性，他会紧张、害羞，说不出话来。失望不断加剧，到了最后，他会觉得自己不被任何人理解，因此对生活深恶痛绝，不再留意别人，不再跟人说话或听别人说话。他将整天沉浸在想象和粗俗的性活动中，对工作、阅读失去兴趣。这是一种精神错乱，人称“早发性痴呆”。事实上，这种疾病不过是因为走错了方向，完全能够治愈。只要旁人点明其犯了何种错，为其指出正确的道路，鼓励其沿着这条路奋斗即可。但这要求我们点明其之前犯下的所有错，帮助其改正，这是相当困难的。为此，我们要从科学角度认真解析过去、现在、未来的意义，而不能只以个人观点作为行动的依据。

对三个问题的训练与准备不足，是青春期一切困难的源头。孩子若非常害怕未来，在应对该问题时，一定会选择最简单的方法，但这种方法发挥不了什么作用。对孩子的命令、警告、责备只会让他们愈发不知所措，对孩子的推动只会让他们愈发后退。因此，这些做法全都没有用，更有甚者，会严重伤害孩子。由于处在青春期中，孩子多半都很消极，很胆怯，等他们主动努力是不行的，必须给他们恰如其分的鼓励，才能帮助他们。

还有些孩子进入青春期后，希望自己永远不要长大，永远只是孩子。他们愿意跟小弟弟小妹妹玩耍，模仿幼儿说话，并跟幼儿一般羞羞答答。但大多数孩子都会极力模仿成年人，假装自己已经长大，实际上也许非常心虚。他们的一举一动都在模仿成年人，挥金如土，追求异性，还会跟异性发生性关系。有些孩子迫不及待地为非作歹，乃至犯罪，却连应对生活的技巧都没有。有种类的孩子最易犯这种

错：他们早年犯了错，却没被任何人发现，于是认为自己完全能犯错而不被人知。十四至二十岁是少年犯罪频发的阶段，且概率持续上升，因为想逃离生活、经济困境的人很容易犯罪。这个问题的出现，是外部压力将童年时期隐藏的趋势揭露出来的结果，不是现在才出现的。

精神疾病往往会成为活动程度偏小的人逃避生活问题的方式。青春期是官能性疾病和精神疾病的高发时期。孩子利用精神疾病这种托词，既能逃避生活问题，又不对自身优越感造成损伤。通常说来，人在遭遇社会性问题时，却不想用符合社会要求的方法解决，就会表现得很惶恐，从而患上精神疾病。情绪紧张会让青春期的孩子各项器官都变得异常敏锐，神经系统也会受到影响。他们紧张、失败，却不想承担责任，便用身体不舒服作为托词，不管对外还是私底下都是如此，如此一来，便产生了精神疾病。所有精神病人都表现出了真诚的意愿，都很清楚要拥有何种技巧才能解决生活问题。但他们要逃避社会的要求，唯一的方法就是得精神病。他们患病后如释重负，好像想说：“我也想立即解决问题，但我做不到，因为我生病了。”这就是他们跟犯罪者的区别。犯罪者没什么社会感，会把自己的罪恶完全展露出来，没有任何顾忌。究竟是精神病人还是犯罪者对人类危害更大，尚不能确定。尽管精神病并无罪恶的起因，但精神病人给人的感觉却是有意给别人制造障碍，自私自利，惹人反感。犯罪者明确表露出了自己的恶意，又极力不让自己那少许社会感冒出头来。

被惯坏的孩子步入青春期后，更易走向失败。成人的责任让这些习惯于受人照料的孩子难以承受。他们想一直被照料，却发现自己逐渐长大以后，已经失去了大家的关注。父母在他们成长期间，为他们创造了舒适的家庭环境。而现在的外部环境却变得如此冷酷，这给了他们一种感觉，自己之所以失败，是因为生活欺骗了自己。他们会在接下来的日子大幅后退，例如在学习、工作中迎来惨痛的失败。先前

看似比他们笨的孩子却会迅速超越他们，展现出非凡的能力。他们的这种表现跟他们先前的生活并无矛盾，他们可能是被先前受到的重视压迫，生怕会让人失望。事实上，他们很容易就能得到前进的动力，但是需要人们的支持和帮助，否则就会胆怯后退。与此同时，其他人却会在新环境中看清前进的方向，生出新憧憬，制订新计划，热情向往新生活，一如箭即将射出，刀已经出鞘。这种孩子都很有毅力，相信独立并不意味着艰难与失败，而代表着更大的成功与贡献。

社交范围的拓展可能让长期被忽略的孩子开始期待未来，不少人会以得到他人赞赏作为努力的方向。这对男孩来说很危险，而女孩自信心不如男孩，会把别人的赞赏当成肯定自身价值独一无二的渠道。这种女孩往往会被赞赏自己的男人不费吹灰之力骗到。常有不被父母肯定的女孩，靠跟男人发生性行为证实自己已经长大，并据此得到别人的关注和赞赏。

### 案例一

有个家境贫寒的十五岁女孩，她哥哥身体不好，家里人把所有精力都用于照料哥哥，忽略了女孩。再加上女孩的父亲在女孩出生后就病倒了，母亲更没有多余的精力和爱分给女孩。因此从很小的时候，女孩就了解了何谓被人照料，一直期待自己也能成为被照料的那一个，这成了她关注的焦点，可惜她始终未能如愿。后来，父亲康复了，母亲却又生了妹妹，并将照料妹妹当成生活的重点。就这样，女孩成了全家仅有的未被照料过的孩子。不管在学校还是在家里，她都表现很出色。父母见她成绩优秀，想让她接受更好的教育，把她送进高中。对她来说，这是个极其陌生的环境，还有对她毫无了解的老师。起初，她的成绩很差，因为对新的教学方法还未适应。她很想得到别人的赞赏，结果却被老师批评，她因此灰心丧气。她在家被忽略，到了学校，情况还是没有改观，她该如何是好？

她极力想找一个人，充当自己的知己。多次尝试后，她出走去找一个男人，跟他过了两周的同居生活。家人都很忧心，四处寻找她。能够想象，她会在不久之后发现，自己还是不能得到他人的赞赏，因此后悔不迭。果然，没过多久，她便萌生了自杀的念头，写了张便签给自己的父母：“我已服毒，十分快乐，请勿挂念。”她实际并未服毒，我们很难明白她为什么要这么做。她的父母其实很疼爱她，她希望他们能关心自己，她想让母亲找到她，带她回家，自杀并非她所愿。这件事原本不必发生，可惜女孩对自己的认知不够充足，不明白自己是为了获得别人的赞赏，才做出这种行为。老师原本也能预防这件事的发生，可惜他此前并未用心了解这个女孩。若他了解女孩先前有多优秀，了解她有多在乎自己的成绩，便不会做出让她感到心灰意冷的举动。

## 案例二

另有一个女孩，父母都很懦弱。女孩出生时，父母失望至极，因为母亲总想生个儿子。女孩被母亲重男轻女的思想影响了。母亲时常跟父亲说：“这女孩不会讨人欢心，等她长大了，肯定找不到喜欢她的人。”母亲还跟父亲说：“等她长大了，要怎么处理她呢？”在这种环境中，女孩长到了十几岁。有一次机缘巧合，她看到了母亲的朋友给母亲写的信，宽慰母亲说：“你肯定能生个儿子，你的年纪又不大。”女孩心里是什么感受，可想而知。

过了几个月，女孩去乡间探望叔叔，遇见了一个智力低下的男孩，与他相恋。男孩之后主动跟她分了手，但她一直无法忘记他。后来，她有了很多男朋友，但她一个都不满意。因为得了焦虑性神经症，她无法独自出门，只能来向我求助。她想得到别人的赞赏，为此采取了各种方法，一种没什么成效，就换成另一种。为了让父母关注自己，她现在开始把身体疾病当成工具。她若不主动改变这种心理，

没人能帮到她。她又哭又闹，甚至自杀，家里因此一片混乱。我们难以让她了解自己当前的状况，处在青春期的她太在乎自己被忽略了，而她原本不必这样重视这一情况。

## 青春期的性心理健康

进入青春期后，无论男孩还是女孩都会为了证明自己已经长大，过度看重并夸张性关系，但最终却无法如愿。例如误会母亲总在掌控自己的女孩，为了跟母亲对抗，会跟男孩发生性关系。只要能让母亲忧心，她就心满意足了，她其实并不在乎母亲会不会了解实情。因此，在跟父母发生冲突后，有些女孩会出去随便跟男人发生性关系，让人大跌眼镜，因为这些女孩平日里都很有教养，很温顺。她们并不是多么邪恶的女孩，仅仅是思维出现了偏差。她们错误地相信自己毫无地位，觉得要得到优越感，最佳方法是随便跟男人发生性关系。

有些被惯坏的女孩无法适应自己的女性身份。我们的文化一贯重男轻女，导致她们不满于自身地位，却打心眼里崇拜男性。这种崇拜会展现为多种方式，或是反感、逃避男性，或是在喜欢的男性面前害羞得说不出话来。有男性参加的公共活动，会让她们窘迫至极，难以应对。长大后，她们会表示自己想结婚，但仅仅是说说而已。她们不会跟男性交朋友，对他们避而远之。对自己的女性身份最为反感的是一些青春期女孩，她们的一举一动都像极了男孩。她们模仿男孩，连喝酒抽烟、讲脏话、乱性之类的男性恶习都要模仿。

关于自己为什么要这样做，很多女孩表示，这是让男孩对她们感兴趣的唯一方法。对女性身份的强烈厌恶，甚至会让某些女孩性欲倒错，变成同性恋，出卖自己的身体，等等。不少妓女自幼便坚定地相信，自己得不到任何男人的爱，必然要处在社会底层。能够想象，她们会因此心灰意冷，对自己轻蔑至极。她们会把自己的身体当成赚钱的工具，而这种想法不是青春期才有的，早在儿童时期就出现了。她们对自己女性身份的厌恶自幼便已存在，但当时没有必要，也没有机会将这种情绪展现出来。

不光是女孩会崇拜男性，所有过度推崇男性地位的孩子都会如此，同时质疑自己有没有能力把成为男性这种理想变为现实。因此，自信心不足的男孩会因我们的文化太突出男性的地位，而遭遇女孩遭遇的那些难题。成长期间，有些孩子会质疑自身性别。因此，孩子满两岁时，就要让其明确自己的性别。有些长得像女孩的男孩往往会遇到问题，陌生人会把他们当成女孩，熟人会告诉他们：“你真的好像女孩。”孩子很可能因此对自己的相貌产生自卑心理，觉得自己的婚恋不会顺利。进入青春期后，对自身性别自信心不足的男孩可能会模仿女孩，会像被惯坏的女孩一样使小性子、忸怩作态等。

孩子对异性的态度会在生命最开始的四五年内稳固下来。性的驱动力在婴儿的初始阶段已经突显，但尚未出现刺激其对外展现的事物。这其实再寻常不过，即便没有外部刺激，也不必对此感到吃惊。例如，不用在一岁婴儿局部性激动时恐慌，要尽可能让他留意身边的环境，不要再留意自己的身体。若此举不能奏效，就能推断孩子是为了某种目的，才这样做。父母感到恐慌，孩子能够意识到。如何能让父母恐慌，他们也心知肚明。他们才不会坚持做那些不会吸引别人注意力的事。

我曾经建议，不要给孩子身体方面的刺激。通常情况下，父母和孩子都对彼此喜爱有加。父母会拥抱、亲吻孩子，以加深跟孩子的感情。这并非科学的方法，他们对此应有清楚的认知。这样会让孩子内心受到刺激，很不恰当。我听不少孩子说过，童年时期，父亲在书房看有关性的图画或电影，孩子发现后，内心便会受到刺激。若想减少相应的问题，就应避免让幼小的孩子看到这些。

当着孩子的面谈论某些不恰当的性知识，同样会刺激孩子。有些大人生怕孩子成年后对性毫无认知，便急不可耐地传播性知识，但这种忧心根本是多余的，所有人的经历共同印证了这一点。等孩子开始



对性感兴趣，再传授给他们性知识，是最恰当的做法。对孩子观察入微的大人会了解孩子对什么感兴趣，哪怕孩子并没有向其发问。孩子会主动询问能跟他们交朋友的大人，而大人在解答他们的疑问时，应该选择方便他们理解的表达方式。

有孩子在场时，父母不宜表现得太过亲热。只要有条件，就不要安排孩子跟父母睡同一张床或同一个房间，并应尽量安排每个孩子都有自己的房间，别跟兄弟姐妹同睡一室。为人父母，不能有半点疏忽大意，要时刻留意孩子的行为。要明确什么事或什么方式能影响到孩子，就要清楚知道孩子的性格与思想。

青春期在绝大多数人看来，是很奇异的。然而，我们一般认为，每个阶段都有其独特的意义，都能让人发生改变，如更年期。但这些特殊的阶段根本不像我们想象中那么关键，不会给我们带来多么颠覆性的改变，它们不过是人生的一段时期罢了。我们对每个阶段有何种期许，认为其有何种意义，我们将用何种方式度过该阶段，才是关键。很多人都很害怕青春期，将其视为怪物。实际上，这段时期对孩子仅有的影响是，让他们适应新环境，改变旧生活态度。但还是有些孩子觉得，青春期会逐渐耗光他们的价值与自尊，他们不必再合作、贡献，他们本身也不再被人需要，这种念头才是引发一连串青春期问题的根源。

孩子进入青春期后应该明白，自己是社会的成员，要跟别人合作，要做出自己的贡献，跟其他一切社会成员没有区别，而异性跟他们是平等的。成年人要面对的问题，进入青春期的孩子也要面对，还要尝试只依靠自己的力量解决问题。不了解上述情况的孩子会对环境怀有错误的认知。当自由到来时，他们却好像还没准备好。他们会在受到强迫时好好做事，在只靠自觉时胆小怕事，什么都做不好。他们会在受人掌控时表现优秀，在自由行动时却不知所措。

# 第九章 犯罪与预防犯罪犯罪问题的解决

## 了解犯罪心理

借助个体心理学，我们能了解各种类型的人，但不同的人其实并没有太显著的区别。包括自杀者、酗酒者、性欲倒错者、精神病患者、犯罪者、问题孩子等在内的很多人，展现出的失败都属于同一种。在某个生活问题且是极为引人注目的问题上，他们遭遇了彻底的失败。对于社会，他们一点儿兴趣都没有。即便如此，把他们当成异类，摒弃于生活以外，也是不可取的。要找到拥有完美合作精神和完美社会感的人，根本不可能，犯罪者仅仅是失败的程度更深而已。

## 为了追求挑战

另有一个方面对我们了解犯罪者相当重要，犯罪者和其他人在这方面是相同的。我们希望理想变为现实，为此极力想要战胜困难。一旦如愿以偿，我们对自己的评价会非常高。杜威教授<sup>[12]</sup>的观点是，这是对安全的追求，十分正确。还有一些人的观点是，这是在追求自我保护。不管称呼如何，我们都能在人身上找到一条从下往上的庞大活动线索，在失败中追求成功，在卑贱中追求高贵。从童年到生命结束，这条线索贯穿了人的一生。因此，当发现犯罪者也有这种趋势时，用不着吃惊。通过观察，我们发现犯罪者同样追求向上，同样在为战胜困难付出努力。他们跟一般人的区别不是他们没有追求，而是他们追求的方向与众不同。而他们选错方向的原因是，他们完全不了解社会生活的要求，完全不在意自己的伙伴，对怎样合作一无所知。

## 遗传与环境的影响

需要留意，以上观点有许多人并不赞同。在这些人看来，犯罪者是特殊群体，有别于一般人。例如有些科学家公然表示，犯罪者是不同于一般人的低智商群体。有些人倾向于因素，认为遗传导致犯罪者命中注定要走上犯罪道路。另有一些人认为，人们之所以犯罪，根源是外部环境，而犯罪开始之后便永远无法停止。现在有很多证据反驳这些观点，并发觉一旦承认了这些观点，再想解决犯罪问题就不可能了。犯罪是人类的悲剧，我们必须在自己的生命结束前让这种悲剧销声匿迹。眼看着悲剧发生，却什么都不做，只会说：“我们对此无能为力，是遗传导致了这一切。”这样可不行，必须尽量找到恰当的方法，应对这个问题。

遗传与外部环境都不是不可抗拒的。同样的家庭与环境，可能培养出迥然不同的孩子。出身于良好家庭的孩子，有可能走上犯罪道路。出身于犯罪家庭的孩子，却有可能品格高尚。还有些犯罪者到了六十岁突然改邪归正。将遗传或外部环境作为犯罪的决定因素，便不能解释这些事情为什么会发生。但我们却能很容易地做出解释，这可能是他们的处境得到改善，对他们的要求降低，某些错误的生活态度便没有条件存续下去；可能是他们的目标已经达成；也可能是衰老让他们骨头僵硬、手脚不灵活，无力再做出偷盗等犯罪行为。

有种观点认为，犯罪者都是疯子。我们在更深入地讨论之前，要先摒弃这种观点。有些犯罪者的确患有精神病，但他们的犯罪却是在对自己毫无了解的前提下，采取了错误的处理方式，且不认为自己该对此承担责任，这种犯罪不同于一般的犯罪。因此，我们的研究重点不应该是这些智力低下者的犯罪，他们只是被利用的工具，真正的犯罪者是在背后操纵他们的人。这些人用美好的前景刺激智力低下者的热情，让其根据自己的计划冒险行凶，自己却藏在背后做观众。有些

惯犯也是这样教唆年轻人犯罪的，让后者把自己早早制订好的计划付诸实践。

回顾先前谈及的庞大活动线索，包括犯罪者在内的所有人，在追求理想和稳固的地位时，遵循的都是这条线索。不同的人，目标会有不同的差异、变动。犯罪者的最终目标往往是追求个人优越感。该目标不会让其他人获益，犯罪者也不会跟其他人合作。而社会需要的却是能够彼此合作、彼此依靠、彼此配合的人。通常说来，犯罪者都不会顾及这种社会目标，这是他们共同的特征。至于为什么会这样，我们之后再研究，当前要探讨的是，要搞清楚犯罪者在合作中失败的程度与实质，才能对其有更深入的认识。不同的犯罪者，合作能力的水平也不同。如部分犯罪者会在无形中约束自己，不能犯下严重的罪行。部分犯罪者却罪大恶极，因为他们没有这样约束过自己。此外，犯罪者还分为主犯、从犯，只有了解各类犯罪者的生活态度，才能更深入地了解他们本身。

个体有代表性的生活态度一早便已成型，人四五岁时，其生活态度的重要特征就已彰显。因此，别误会我们能轻而易举改变人的生活态度。生活态度包含了人格，一定要明确人在确立生活态度的过程中所犯的错，才能矫正其行为。这样便能解释以下情况：不少犯罪者在被惩处过无数次，被身边人看不起，个体在社会生活中的权利被剥夺殆尽后，依然重复犯罪，无法自控。他们之所以犯罪，并不是因为缺钱。不过，经济危机和生存危机确实会让犯罪率显著上升。研究也表明，犯罪率往往跟物价成正比，但据此判定经济困难必然引发犯罪，是不恰当的。这仅能说明，能影响人类活动的因素众多，人类不能只凭自己的意愿行事。例如人的合作程度有其限度，一旦超出限度，合作与奉献便都成了不可能，还会因逃避合作而犯罪。有些人的一切顺利时表现正常，在遭遇困难，自己却无力解决时，便会开始犯罪，用

这种方式摆脱困境。解决问题的方式，即个人生活态度，在此发挥着决定性作用。

不管怎么样，这些个体心理学案例都能让我们得出一个十分简单的结论，就是犯罪者往往没有很强的合作能力，也不会对其他人有太多的兴趣，会在自身合作能力无法满足实际需求时犯罪。一旦遭遇解决不了的问题，他们根本无法再合作。观察生活中可能出现的问题和犯罪者解决不了的问题，很容易就能发现，人的一生遇到的全都是社会问题。要切实解决这些问题，必须对合作、对别人感兴趣才行。

## 生活中的犯罪诱因分类

个体心理学家表示，人在生活中遇到的问题分为三类：第一类是跟其他人建立关系的问题，即友情问题。犯罪者当然不缺朋友，不过，可能狐朋狗友居多。他们组成了团体，相互之间十分坦诚，但他们的生活范围却因此受限。跟普通人交朋友对他们来说是不可能的。跟普通人共处，他们会觉得很不自在，他们把自己划成了另类。

第二类问题是一组相互关联的问题，工作也包括在其中。可能有不少犯罪者在被问到这类问题时，会表示：“工作多辛苦，你根本就不知道。”在他们看来，工作异常艰辛，他们不会跟普通人一样努力工作。他们之所以这样，是因为他们最缺少的就是对合作的兴趣和对奉献的热爱，而有价值的工作却不能缺少这两点。大部分犯罪者都没做好应对工作中的难题的准备，因为他们不喜欢合作的特征一早便展现出来了。犯罪者往往没有一技之长，只会浪费时间。而他们的困难在刚开始上学乃至更早的时候，就已出现。只有掌握合作的技巧，才能解决工作中的难题，偏偏犯罪者根本不会与人合作，且这种情况很难改观。因此，他们无法正常工作，大家也不能指责他们。他们就好

比一些学生从未学过地理，却要参加地理考试，最终成绩很差甚至得零分都很正常。

第三类问题是所有关于爱情的问题。对另一半的热爱以及跟另一半的合作，在美好的爱情中相当关键。不少犯罪者在被送到管教所之前都有性病，这点很值得留意。这表示这些人在解决爱情问题时，想用一种简单的方式。在他们看来，爱情是能买卖的商品，异性便是一种货物。他们认为性关系不是伴侣关系，而是征服与被征服的关系，且自己应一直保持这种关系。有些犯罪者表示：“对我来说，只有我想要什么，就能得到什么时，生活才是有意义的。”

我们已经了解了预防犯罪的切入点。要让管教所里的犯人明确合作的重要性，而不能只是体罚他们。做不到这一点，他们就可能在获释后再度犯罪。在当前的条件下，要彻底隔绝犯罪者是不可能的，怎样处理那些无法适应社会环境的犯罪者，便是我们要解决的问题。无论做什么事，都不想跟人合作，这可不是小问题。合作遍及我们生活的方方面面，合作能力的高低展现于我们的观察、表达、倾听的方式中。根据我的调查，犯罪者在观察、表达、倾听这三方面，都有别于一般人。他们不同于一般人的语言会阻碍他们的智力发展。我们说话时，想让别人都能听懂，听懂便是社会元素的一种。我们赋予语言相同的解释，在理解语言时，所有人应达成一致。但犯罪者却有有别于一般人的逻辑与观点，当他们解释自身行为时，这点格外突显。他们的智力很正常。假设他们的个人优越感目标正确，就不能说他们的结论是错的。例如一名犯罪者表示：“我杀掉那个人，是因为他有一条我不可能拥有的好裤子！”他的结论在以下条件下并无错误：他可以采取不正当手段，他的欲望也获得了众人的认可。但这跟伦理道德不符。匈牙利最近发生了一起刑事案件，几名女子涉嫌参与一起毒杀案。被带到警察局后，一名女子声称：“我毒杀我儿子，是因为他命不久矣。”她若无意合作下去，唯一能做的就是毒杀儿子。她的观点

有别于普通人，因为她虽有清醒的意识，却没有正常的统觉规划表。这就解释了在看见自己喜欢的东西后，有些犯罪者为什么会想不努力就将其据为己有，而且相信在这个乏味、冷漠的世界中，这样东西本就是属于自己的。对于世界，对于自己和其他人的重要性，他们都没有正确的认知。

然而，这并非导致他们不擅长合作的主要原因。大部分犯罪者都很懦弱，不愿直面自己觉得无法解决的难题。这种懦弱不仅表现在他们的罪行中，还表现在他们生活的方方面面。他们抢劫路上的行人时，会隐藏在黑暗、僻静的地方，在行人毫无准备之时亮出凶器。犯罪者都觉得自己十分勇敢，而我们若没有被蒙骗，就不能认同他们。他们是懦夫模仿英雄，结果走上了犯罪的道路。他们误认为自己是英雄，追求想象中的优越感目标。常识匮乏导致他们遵循的统觉规划表也是错的。我们若能揭穿犯罪者都很懦弱的真相，会让他们大吃一惊。犯罪者总是觉得警察抓不住自己，为了让自身的虚荣、骄傲获得满足，他们时常会反过来攻击警察。所有犯罪者都有很多罪行没被发现，这非常恶劣。最终遭到逮捕时，他们也许会有这种想法：“要不是我哪里疏忽大意了，也不会被抓，下次一定要小心。”若是幸运地逃脱了，他们会觉得自己的优越感目标达成了。同伙送上祝贺与赞许，他们会欣然接纳。

## 家庭及早期教育的影响

矫正犯罪者对自己的智力与勇气的错误认知对我们来说相当必要，切入点就是家庭与管教所。接下来讨论的重点是犯罪者不愿合作的原因，而非其最大的弱点。有些犯罪者不愿合作的源头是其父母太不擅长教育孩子。父母本身的合作能力就有限，又没有别人从旁相助，他们因此抱怨连连。合作精神的匮乏在不融洽或感情破裂的家庭中十分明显。母亲是孩子最早产生兴趣的对象，可是在让孩子对父亲

或其他人产生兴趣这件事上，母亲可能表现得毫无热情。也有可能孩子在三四岁前始终是家人关注的焦点，之后却因弟弟妹妹的出生地位不保。我们要兼顾以上各个方面。研究犯罪者的过往时会发现，那些不安定的因素在他最初的家庭生活中就已出现。孩子发展受阻，原因在于其对自身地位的误解，以及误解未能及时得到矫正，环境并非罪魁祸首。

家里有一个孩子表现出众，会让其他孩子陷入恶劣处境。这个出众的孩子会吸引大家的注意力，让其他孩子感到不平，想努力又没有足够的自信，因此排斥合作。这些被他人的光辉掩盖的孩子，无法展现自身的才华，有很大概率会发展成为犯罪者、自杀者、精神病患者，其人格偏离了正轨。

合作精神匮乏的孩子刚刚步入学校，就在自己的行为中表现出了这种不足，例如不喜欢老师，不愿跟同学往来，不专心听课。除非老师能知晓内情，否则他们所受的挫败将不止这些。他们得到的不是鼓励、宽慰，而是旁人的讥笑，且无法从老师那里学到合作的技巧。他们会对学校丧失兴趣，这是学校带给他们种种挫败的必然结果。不少犯罪者到了十三岁，还在四年级留级，大家纷纷嘲笑他们的愚蠢，导致他们对其他人的兴趣逐渐消失，转而将全无价值的事物当成自己的目标。

极易错误理解生活的，还有那些家境贫寒的孩子。在外边，他们时常被人看不起。而在家里，他们又吃不饱，穿不暖，父母终日满面愁容。可能从很小的时候，这些孩子就要养家糊口。眼见有钱人过着富足的生活，想要什么就有什么，他们很容易心理失衡，认为这些人无权拥有更好的生活。越是贫富悬殊的城市，犯罪案件越是频发，原因就在于此。嫉妒多半会造就错误的目标。这种孩子极易走进误区，觉得要获得优越感，最佳途径是轻而易举地获取财富。



## 生理因素影响

生理缺陷同样会导致自卑。很遗憾，我居然为神经学、精神病学的遗传理论提供了如此强有力的证据。对此我一早便有预感，彼时我刚提出生理缺陷能导致自卑，而心灵能发挥补偿作用。其实，自卑的源头不是生理缺陷，而是教育方式。好的教育方式能让有生理缺陷的孩子对自己、对他人感兴趣。若他只对自己感兴趣，是因为无人教导他对他人感兴趣。也有部分人有内分泌腺方面的缺陷，但正常的内分泌腺是何种状态，我们完全说不清楚。内分泌腺能在不对人的性格造成破坏的情况下，出现多种变化。因此，若找到恰当的方法让这些孩子恢复正常，对其他人感兴趣，才是我们的目标所在，就不用考虑内分泌腺的问题。

很多犯罪者都是孤儿。未能帮这些孤儿学会合作，堪称人类永恒的耻辱。还有私生子，同样无人帮他们培养对他人的兴趣，教他们跟他人合作。被遗弃的孩子，特别是了解自己被遗弃的孩子，往往很容易走上犯罪道路。很多犯罪者都容貌丑陋，这曾为遗传理论提供了支持。可若能设身处地为他们想想，便会发现他们的处境相当悲惨，他们也许是混血儿，因为丑陋的外表受尽歧视。通常说来，丑孩子都承受着巨大的压力，在最好的童年时代，都没什么快乐的经历。可他们原本可以产生社会感，这要求人们以正确的方式教导他们。

还有一个很有意思的现象，很多犯罪者都是美男子。若说肢体残缺、兔唇之类由恶劣遗传导致的残疾让很多人受害，那容貌漂亮的人犯罪又是出于什么原因？因为这些人都会被惯坏了，过度溺爱也会损害人的合作能力。我认为犯罪者可分为两种类型：第一种根本感受不到任何情谊，以敌对态度对待所有人和事，根本发现不了别人对自己的赞赏；第二种已经被惯坏了，这种人总会把这样一句话挂在嘴边：

“我沦落到这般田地，全因我妈妈把我惯坏了。”我们本应对此展开

讨论，可我只是想明确一点：犯罪者全都是因为没学会合作才开始犯罪，其处境与受教育水平的差异对此没有任何影响。父母可能并不了解把孩子培养成才的方法。整天面无表情、处处挑剔的父母，断然培养不出人才。把孩子宠上天的父母，只能培养出只对自己感兴趣的孩子，他们只看重自己，不愿努力获得他人的认可，因此只想被动地被人关注，不想主动吸引别人，不能如愿便怨天尤人。

为证明该观点，来看看以下几个案例。不过，这些案例被记录下来，自然还有其他目的。

### 案例一

“金刚约翰”，摘自谢尔顿和埃莉诺·T. 格鲁克共同创作的书《五百名罪犯的人生》。在回忆自己的犯罪经历时，这个男孩表示：“我会有今天，是我从来都想象不到的。大约十五岁之前，我一直很正常，喜欢运动，喜欢读书，总是去图书馆借书，生活过得很有条理。但之后父母逼着我辍学打工，一周只给我五毛钱，把我赚的钱全部据为己有。”他在指控自己的父母。

截止到目前，我们只能推断他的家庭不够和睦，无法了解他的具体经历，毕竟我们还不知道他父母的关系和他家的详情。

“工作快满一年时，我跟一个非常爱玩的女孩相识相恋。”

犯罪者往往会留意到爱玩的女孩，对其心生爱慕。合作随即产生，对他来说，这并不简单。他要跟这样一个女孩谈恋爱，可他一周只有五毛钱。我们很怀疑，他有没有能力克服眼前的困难。他本应了解，这种爱玩的女孩很明显不符合他的实际需求，并且除了她，还有很多女孩。但可能不同的人对生活中最重要的事物的判断，也各不相同。

“一周只有五毛钱，在这个年代根本不可能让自己所爱的女孩痛快玩耍，但爸爸一分钱都不愿多给我。我很伤心，一直在琢磨怎么多赚点钱。”

正常的想法应该是：“努力就能多赚点钱了。”可是男孩却总想着天上掉馅饼，他什么都不理会，只希望女孩能痛快玩耍，自己能过得开心，就是这么简单。

“后来，我偶然结交了一个陌生人。没过多久，就跟他成了好朋友。”

这个陌生人给了他严峻的考验。特殊的处境导致他在考验中落败，而明白怎样合作的普通男孩却不会这么容易受诱惑。

“他是个‘老大’，也就是经验老到的贼。他是业内高手，头脑和身手都是一流的，不仅不会陷害你，还会跟你共同分享偷盗成果。我跟他合作了好几次都很顺利，我的偷盗技巧也变得更娴熟。”

原来男孩的父母有座房子，父亲是工厂的负责人，除了周末，平时都不在家。家里有三个孩子，家里从来没有人犯罪，男孩是仅有的例外。我迫切想了解，支持犯罪遗传理论的专家对此会有怎样的观点。男孩表示，自己跟女性的初次性行为发生在大约十五岁时，肯定会有不少人据此批判他沉迷女色。其实，男孩此举只是想取悦自己，并不表明他对别人有什么兴趣。而这并非难事，任何人都能做到。男孩想得到他人的赞赏，想像英雄般征服女孩，这便是他的目的。还有一些事能很好地证明这点。男孩想依靠英俊的外表，吸引更多的女孩，想通过帮她们付账单，获得她们的赞赏。十六岁那年，他跟同伙入室盗窃，遭到逮捕。他自称西部暴徒，头戴宽边帽，颈系鲜红大手绢，腰别左轮手枪。由此可知，他十分爱慕虚荣，但在展现自己的英

雄做派时，找不到其他更好的方法。于是，被逮捕时，他承认了所有指控，并表示：“除此之外，还有很多。”

“在我看来，我活着根本是错的，一点儿意义都没有。而我对普通人重视的道义，只有一种感觉，那就是轻视。”

这些全都是潜意识中潜藏的思想，男孩并不知道这一点。他根本不明白生命的价值何在，只觉得生命是一种重负。关于自己为什么会这样心灰意冷，他始终搞不清楚。

“随着时间的推移，我对所有人都失去了信任。有种说法，小偷不会偷自己的同行，实际并非如此。我对以前那个伙伴好得不得了，结果他却在暗地里陷害我。”

“我要是很有钱，也会成为很正直的人，跟一般人没什么两样。我的意思是，我想得到能让自己为所欲为的钱，不必去工作。以后我也绝对不会去工作，因为我烦透了工作。”

我这样解释他这番话：“压抑感才是我犯罪的真正原因。我一直压抑着自己的欲望，终于走上了犯罪的道路。”这点有必要深入探讨一下。

“我并非有心想要犯罪，但当我开车经过某个地方时，常会有什么东西激起我的欲望，我无法克制，就去把那样东西拿走了。”他并不觉得这种偷盗行为是懦夫的表现，反过来还觉得这是一种英雄做派。

“有一回，我想把偷到的珠宝换成钱，因此被捕，那是我第一次被捕。彼时唯一能让我快乐的事就是去找我女朋友，我想先把珠宝换成钱，之后再去找她，想不到出了意外。”为了得到女朋友的赞赏，便给她大笔的钱，这种人通常会把这种行为视为某种成功。

“监狱有各种各样的补习班，我很喜欢在补习班里学习。可我只是希望借此让自己变得更强，而不是洗心革面。”由此可知，他非常厌恶人，对生活一点儿兴趣都没有。他还表示：“我要是有了孩子，肯定会把他杀了。把孩子带到这个世界上简直罪大恶极，我才不会这么做呢。”

怎样才能让这种人受到感化？唯一的方法是帮助其学会合作，并让其意识到自己的生活态度是错的。在引导他之前，要先找出他早年的误解源头。但该案例并未提供这方面的信息，从中找不到关键的线索。若必须得出结论，我会猜测，他是家里最大的孩子，起初备受宠爱，后来却被更小的孩子抢走了父母的爱。若我的猜测成立，大家便能感受到，在个人的成长过程中，这些细枝末节发挥的作用多么强大。

“之后，我被送到管教所，受尽欺辱。从管教所离开时，我对社会满是敌意。”

我有些观点必须要说出来。心理学家把监狱中发生的残暴行为视为对犯人忍耐力的考验。而犯人把“改邪归正”这种话当成挑衅，也是同样的道理。这种挑衅会让他们兴奋不已，因为他们总想像英雄一样行事。他们把这当成一种比赛，当成社会对他们的挑战，而他们要成为英雄，必须在其中取得胜利。要惹怒对整个世界充满敌意的人，挑衅他是最好的方法。人们时常挑衅孩子：“你很强吗？你能撑很久吗？我不信，给我瞧瞧！”这是一种错误的教育方式。跟犯罪者一样，这些孩子也总想成为英雄，并被该念头掌控。他们本应明白，自己完全可以放弃这种念头，前提是他们要有足够的智慧。管教所总是采取一些恶劣的举措，挑衅犯人。

## 案例二

接下来研究一下一个很快就要被绞死的谋杀犯写的日记。此人故意谋杀了两个人，杀人前，他把自己的所思所想写在了日记中。我能据此细致描述出犯人在行凶之前的想法与规划。这不是我第一次看到这种日记，这些犯人的共同之处在于，他们往往会详细描述自己的罪行，并为自己寻找犯罪的借口。社会感的重要性，也将在其中展现出来。连犯人都想遵循社会感的节奏，采取行动。而在犯罪前，他们会毁坏自身社会感的堡垒，将余下的社会感全部清除。陀思妥耶夫斯基在自己的著作《罪与罚》中提到，拉斯科尼科夫花了两个月的时间，躺在床上考虑自己要不要犯一桩罪案。到了最后，他问自己：“我究竟是拿破仑还是微不足道的虱子？”就这样，他鼓足了勇气。由此可知，犯罪者为了获得足够的勇气，时常会用这类思想蒙骗自己。他们很清楚自己的行为会危害社会，也很清楚何种行为能造福社会，可懦弱让他们坚持这样做。他们懦弱的主要原因在于，他们的能力不足以让他们取得成功。基本所有生活问题的解决都需要跟他人合作，而这正是他们的弱项。为摆脱这种重压，他们会努力寻觅一些托词，如疾病、失业等，推卸责任，掩饰自己的无能。

对谋杀犯的日记摘录如下：

“我认识的人基本都离弃了我，他们厌恶我，取笑我或是侮辱我（他应该是个很要面子的人），我是如此不得他们欢心。太悲惨了，我简直生无可恋。我忍无可忍，索性任凭他们践踏，命运想怎样就怎样吧。无奈我的肚子不听话，没有饭吃可不行。”

他很明显是在为自己的罪责开脱。

“他们认为我或许会被绞死，但这跟活活饿死有区别吗？”

曾有一位母亲向孩子做出这样的预言：“终有一日，你会杀掉我。”孩子十七岁那年，果然把妈妈勒死了。挑衅会有什么效果，预

言就会有什么效果。

“反正我无论如何都会死，就不必有太多顾忌了。别人都奈何不了我，因为我已一无所有。我爱的女孩都躲着我……”

他很想跟心爱的女孩在一起，但他穷得连一件好衣服都没有。女孩在他看来就等同于财富，他对婚恋的观点、他解决问题的方法，都在这一思想中得以体现。

“我只能用相同的法子把她骗过来，做我的奴隶，我已经受够了！”

通常说来，这种人的思想都很极端，不是想得到所有，就是想抛弃所有，肆无忌惮，好像小孩子。

“我已选中了下手的目标，正在等候最好的时机。等到周四，我就要放手一搏了。我做的那件事，其他人都做不到。”

他把自己当成让人仰慕的英雄，他所做的确实有很多人都做不到，他用刀刺死了一个惊惧得面无人色的人，简直冷血至极。

“饥饿促使我做出黑暗的恶行，一如牧民驱逐羊群。我可能看不到明天的太阳升起了，可我根本不在乎。我觉得最恶劣、最痛苦的莫过于忍饥挨饿，我再也不想受这种折磨了。不得不接受审判是我最后一项烦恼。这是我作恶必然要受的惩罚，可死亡比饥饿要好得多。人们根本不会在乎我会被活活饿死，但现在肯定有很多人都注意到了我，可能还会有人为我流下同情的眼泪。我一定要这么做，我决定了。这个夜晚，我如此惊慌失措，这种感觉其他任何人都体验不到。”

他想象自己是英雄，实际并非如此。他在审判中坦承：“我犯下了谋杀罪，即使我并未攻击他的致命部位。最终我会被绞死，对于这点我心知肚明。但眼见别人都有漂亮的衣服穿，我却从来没有穿过，也不知道那有多快乐，真是一件憾事。”

先前他的注意力都集中饥饿上，现在转而留意起了好看的衣服。

“我做了什么，我根本搞不清楚。”

很明显，他是在砌词狡辩。所有犯人都会抓住一切机会，帮自己推卸罪责，无论他们的说法有多千差万别，这点都不会改变。有些犯罪者在犯罪之前喝很多酒，大醉便是他们推卸罪责的托词。他们一直致力于寻觅切实有效的方法，打破社会感的堡垒。随便找一个犯人叙述其犯罪的经过，肯定都包含我提到的这些关键点，对此我很有信心。

真正难以解决的问题出现了，我们应该怎么办？如果我的观点成立，那各类案例都将指向同一个结论：通常说来，犯罪者都对社会毫无兴趣，都未曾掌握合作的技巧，都在追逐虚幻的优越感目标。我们应该对他们采取何种举措？答案是，我们如何对待精神病患者，就如何对待犯人，唯一的办法是尽可能取信于他们，同时教会他们如何跟人合作。但太过突出这点也不好，他们原本不必陷入这种困境，但前提是我们从最开始就让他们对追求人生幸福心生向往，让他们对其他人产生兴趣，教会他们在遇到难题时跟人合作解决，诸如此类。我们必须要做到这几点，但这并非易事。太简单或太困难的事，都不能安排他们去做。明明看到他们犯了错，也不能直接跟他们说，跟他们争论。他们的思想已彻底定型，怀着这种思想生活了很多年。一定要先找出他们这种顽固的错误思想的源头，才能改变他们。这要求我们看清楚他们的处境，找出他们犯错误的起点。四至五岁是他们的性格定型期，他们之所以会错误估测这个世界，可能就源自这段时期受到的



恶劣影响。务必要找出这些根深蒂固的初始错误，帮他们改正过来，为此需要探究他们最早的生活阶段。

他们会根据自己的错误思想，为之后所有的经历做出辩解。若经历跟思想相左，他们会把经历用矛盾、思考、回忆彻底扭曲。若某人坚持认为：“全世界的人都想侮辱我，占我的便宜。”他便会为了证明这一点，努力搜集各种证据。他会忽略其他一切，只关注这一件事。犯罪者除了自己的事，什么都不关注，他观察也好，倾听也好，遵循的都是自己早已养成的不可动摇的习惯。他会无视那些跟他对生活的解释相矛盾的事。因此，要让他相信我们的说法，一定要清楚了解他的解释标准，他思想形成的原因，以及他最开始的行为习惯。

严酷刑罚对他们完全发挥不了作用，原因就在于此。在犯罪者看来，刑罚有效证明了社会对他不友善，以及他根本无法与人合作。他这么不喜欢合作，也许是因为在学校就有过类似遭遇，以至于成绩下降或在班里接连闯祸。人们因此责备他，惩罚他，但此举并不会推动他与人合作。他会觉得所有人都在跟自己作对，更加失望。任何人都不会对充斥着责备与惩罚的环境感兴趣。如此一来，孩子便不会再对学校、老师、同学有半点兴趣。他也许会逃学，怕被人发现，便四处寻觅能逗留的地方。他在这种地方遇到了一些孩子，跟他有着相似的遭遇和行为习惯，他跟他们都能理解对方。这些孩子会讨他的欢心，刺激他对生活中无意义的事产生兴趣和野心，而不会像别人那样责备他。对种种社会生活要求的反感，让他站到了社会的对立面，只把狐朋狗友当至交，认为跟这些人交朋友很快乐，因为他们都对他很有好感。不断有更多的孩子因此走上错误的道路，若我们也跟其他人一样对待他，他会认为这是证实我们站在他的对立面的新证据。

事实上，这种孩子原本完全有能力战胜生活的考验。要避免上述后果并不难，只要让他们重燃希望，让他们在学校重拾信心，找回勇

气即可。我会在之后详细论述这种做法，眼下先来通过案例解释犯罪者是如何利用自己受到的惩罚，证明社会站在自己的对立面的。

还有别的原因，同样会导致严酷刑罚无法产生预想中的效果。不少犯罪者完全不惧怕刑罚，是因为他们很不看重自己的生命，经常想要自杀。很多事情都被他们视为挑战，而他们对挑战的反应就是借助种种方式反抗。他们总是想打败警察，证实警察拿他们一点儿办法都没有。他们会拼尽全力反抗虐待他们的警察，直到最后一刻。如此一来，便更坚定了他们跟警察对抗的信念。这就是他们对一切事情的理解方式。他们把跟社会的接触当成一场较量，为了取胜，不惜付出所有力量。他们巴不得我们也有相同的观点。他们甚至会把电椅当成一种挑战，好比参与一场赌博，越高的赌注越能吸引他们表现自身才能，追求最后胜利。很多人一开始犯罪，就是因为这个原因。被判处死刑的囚犯可能会非常懊悔自己为什么会被警察抓住：“我干吗要把那条手绢丢下呢？”

## 早期合作的重要性

竭力探究儿童时期阻碍他们发展合作能力的源头，是仅有的一种弥补方法。当我们在黑暗中探索时，个体心理学家为我们指明了前进的方向。五岁时，孩子的心灵便已发展为集中了其人格多种关键线索的整体。遗传与外部环境自然也对他有影响。先不提孩子出生时就有的独特性和之后的成长经历，只关注其以何种方式利用这些，对这些的看法，还有从中获得的成就。由于遗传有何影响，我们并不清楚，因此一定要明确上述几点。对外部环境带给他的种种可能，对他对这些可能的运用，也应予以重视。可能洗心革面的犯罪者，尽管很难适应社会的要求，但其本身却具备一定的合作能力。在这方面，其母亲是罪魁祸首，她本应非常清楚怎样帮孩子培养更多的兴趣，本应树立榜样，让孩子对社会、对生活产生浓厚兴趣，结果她却不想让孩子对

其他人产生兴趣，这可能是因为她的家庭不和睦，跟丈夫互相猜忌，想和丈夫离婚。她想完全占有她的孩子，不想让孩子独立，因此对孩子过分宠爱，以至于阻碍了孩子合作能力的发展。

同样很重要的还有孩子对其他孩子、对社会的兴趣。被母亲过分宠爱的孩子很可能会让其他孩子避而远之。如果他错误理解了其他孩子的意思，便可能因此开始犯罪。在一个家庭中，若有一个孩子很出众，就可能导致其他孩子误入歧途。例如次子因为容貌出众，受到大家的欢迎，长子便会感觉自己被忽略，甚至一直摆脱不掉这种困扰。为了证明这一点，他会随时留意各种证据，因此情绪失常，被大家责备，从而为他被忽略提供了更有力的证据。他觉得自己被亏待了，便开始偷盗，引来了更多的责备与处罚，导致喜爱他的人更少，证明大家都在跟他作对的证据更多，情况越来越糟糕。

父母在孩子面前，对生活艰难、社会黑暗大发牢骚，会严重影响孩子对社会的兴趣。能产生相同效果的，还有父母不停地指责亲戚、邻居行事欠妥，不停地表达对别人的强烈愤怒和固有成见。孩子生活在这种环境中，成年后便会以歪曲、错误的观点看待社会与人，还会反抗自己的父母。对社会毫无兴趣的人会表现出极度的自私，觉得：“我为什么要善待别人，为社会做贡献？”在这种思想指引下，他会在遇到难题时犹豫不决，随时想找理由帮自己推卸责任。在他看来，跟生活战斗太过艰苦，他不会对自己给其他人造成的伤害怀有半点歉疚。他认为在战斗中可以采取任何手段，再卑鄙无耻都无所谓。

接下来解析案例，从中找出犯罪者的发展模式。

### 案例一

一个家庭的次子变成了问题孩子，而他本身并无遗传方面的生理缺陷，非常健康。在他家，哥哥是最受关注的一个。这个孩子把哥哥

当成了对手，两人就像在进行一场比赛，他总想着战胜哥哥。他十分依赖母亲，恨不能把母亲的所有东西都要过来，但对社会却一点儿兴趣也没有。哥哥很聪明，成绩非常好，他的成绩却非常差，跟哥哥的长期竞争让他吃尽苦头。他心底有极为强烈的欲望，想掌控别人。例如他时常命令家里一名女用人做这做那，把她指挥得团团转，他便会很开心。他还会训练女用人，就像将军训练自己的士兵。到他二十岁，这名女用人还任由他做她的将军，因为一直以来，她都对他喜爱有加。

他总在忧心自己的工作，在事业方面很不如意。每次他来求母亲资助他，母亲都会答应，不过随之而来的还有对他的强烈指责。等到结婚以后，他遇到了更多难题，但他并不在意，只觉得在结婚这件事上，自己打败了哥哥，早哥哥一步结婚。由此可见，他在意的都是些微不足道的事，期待能在这些事上打败哥哥，他未免太低估自己了。婚后，他时常和妻子吵架，因为他并不明白何谓婚姻，并未准备好成为一名丈夫乃至父亲。后来，母亲不再资助他，他便赊购了一架钢琴，随即卖掉，把得到的钱全部挥霍掉。别人向他讨要赊购钢琴的钱，他拿不出来，受到指控，被关进监狱。成年后的种种行为，在他童年时期就有了基础。他像被大树遮住了阳光的小树，从小生活在哥哥的阴影中，成长受阻。他认定自己在优秀的哥哥身边长大，承受了种种不公、侮辱、轻蔑，并从生活的所有细枝末节中寻找相应的证据。

## 案例二

在第二个案例中有一个女孩，她很有野心，且深受父母宠爱。她非常嫉妒自己的妹妹，觉得父母很偏爱妹妹。她对妹妹的仇视，在家里和学校都毫不掩饰地表露出来。她不断搜寻证据，证明父母偏心妹妹，例如父母给了妹妹更多糖，更多零用钱等。有一次，她偷了朋友

的钱，被当场发现，受到惩处。幸好她遇到了我，在我的解释下，她了解了整件事，逐渐从跟妹妹的对抗中恢复正常。我还向她的父母解释了整件事，他们发觉自己犯了错，表示不会再让她感觉妹妹得到的关注比她多，以此消除她对妹妹的仇视。二十多年过去了，女孩已经结婚生子，事业有成。她在那次糟糕的经历过后，再未犯过同类错误，再未遇到任何问题。

上述案例展现了几种会阻碍孩子发展的情境，来做一番归纳。如果说个体心理学的观点都颇具指导性，那首先要清楚了解上述情境将怎样引发犯罪，才能帮犯罪者有效培养社会感和合作能力。这就是我们突出并深入解析这些情境的原因。根据我们的了解，不愿与人合作，极易遭遇困难的有三种孩子，分别是有生理缺陷、被惯坏和被忽略的孩子。有生理缺陷的孩子会觉得命运夺走了自己拥有健全身体的权利，因此相较于一般人，他们对自己的关心更甚。通过特殊训练培养他们对社会的兴趣，是帮助他们的最佳方法。这三种孩子都有强烈的掌控别人的欲望。例如我遇到过一个男孩，他对自己心仪的女孩示爱，被女孩拒绝。这对他来说堪称奇耻大辱，他居然教唆一个更小更蠢笨的孩子去把女孩捅死了。被惯坏的男孩会时刻关注自己的母亲，难以对母亲以外的事物产生兴趣。但完全被忽略的孩子是不存在的，否则他连一个月都活不到。可孤儿、弃婴、丑孩子、残疾孩子、私生子等又的确遭到了忽视。犯罪者会分为漂亮却被惯坏的和丑陋且被忽略的这两种类型，原因就在于此。在此基础上再去了解其他很多事，就没什么难度了。

## 犯罪者的性格结构特征

我曾经想过归纳出犯罪者共同的性格结构特征，归纳的依据包括我接触的犯人，以及报刊中刊登的犯人状况。从个体心理学的某些理论中，我得到了很大的启发。接下来开始探讨该问题，这里有从费尔巴哈<sup>[13]</sup>创作的一部德国古书中摘取的部分案例，从中能够归纳出对犯罪心理学的最佳表达方式。

### 案例一

康拉德与一名工人共同谋杀了自己的父亲。康拉德的父亲对儿子很残暴，很看不起儿子，从未履行过父亲的职责。一个本应很幸福的家庭，却因为父亲变得一片混乱。有一回，父亲又打了康拉德，康拉德忍无可忍，还击父亲，结果被父亲告到法庭上。法官了解了这件事，跟康拉德说：“你父亲真够坏的，让人一点办法都没有。”这预示了之后的悲剧。家人为改变父亲糟糕的脾气和行为不遗余力，结果都是徒劳。父亲后来又做了一件事，让全家人都对他失望至极。他带了一个浪荡女子回家住，还把康拉德赶走了。康拉德跟一个工人成了朋友，工人很同情他的遭遇，教唆他把他的父亲杀掉。想到母亲，康拉德很犹豫，可是由于家里现在每况愈下，再不采取举措，这个家就完了。康拉德考虑再三，最终做出决定。在工人的协助下，他杀死了父亲。可见，由始至终，康拉德都只对母亲感兴趣，对父亲一点儿兴趣也没有。母亲是他的依靠、兴趣与希望。在毁掉自己仅存的一点儿社会感之前，他必须为自己脱罪，找到一个恰当的借口。得到工人的支持后，他在怒火与冲动的支配下，最终做出了犯罪的决定。

### 案例二

玛格丽特·茨旺齐格有个绰号叫“毒药女王”。她自幼生活在孤儿院中，无父无母，丑陋矮小。她一如个体心理学家所言，渴望他人的关注，得到的却只有轻蔑。不管付出多少努力，都不能如愿，她因此情绪低落，陷入绝望。为夺走别人的丈夫，她三次下毒毒杀别的女人。在她看来，是这些女人抢走了她的爱人。为将他们抢回来，她绞尽脑汁，最终发现唯一的方法就是毒杀这些女人。为了让男人关怀自己，她曾假装怀孕，又假装自杀。她习惯写日记（这是很多犯罪者的共同点），其中有这样的内容：“每回作恶我都会想：‘从未有人怜悯我，为我伤心，既然如此，当他们受到伤害时，我又何苦为他们伤心？’”实际上，连她自己都不明白自己为什么会这样想。个体心理学提出了潜意识，说的便是这种情况。

我们能从她的日记中推测出她游说自己犯罪的方法。不仅如此，她还找了些光明正大的借口，为自己开脱。每次我建议大家培养对他人的兴趣，与他人合作，都会有人表示：“但他们对我并没有兴趣！”其实我的意思是：“这种事一定要有人带头才行，只要你主动合作了，对方合不合作并不是你的责任。我认为，在合作这件事上，不用在乎其他人怎么做，自己积极主动就行了。”

### 案例三

一个家庭的长子，受教育水平不高，为人粗鲁，跛了一条腿。他像父亲一样照料着比自己小的孩子，这同样能成为优越感目标。这种处境对他的发展似乎很有好处，但也会刺激他向别人炫耀。他竟然把母亲赶出了家门，咒骂她：“老狗，快滚！”母亲只能乞讨度日。这种恶行说明他对自己的母亲都没兴趣了，真是可悲。要找出这种荒诞行为的源头，就要从他的早期经历入手。他曾长期失业，还患有严重性病。有一回，他出去找工作，回家途中想抢走弟弟的薪水，因此跟弟弟发生争执，杀了弟弟。可见，他无法跟人合作是失业、贫困、疾

病共同造就的结果。所有人都有自己的承受限度，超出限度便后果堪忧。

#### 案例四

一对夫妻收养了一名孤儿，养母对其宠爱至极。被惯坏的养子总想给别人留下好印象，因此热衷于在竞争中超越他人。养母不停地鼓励他，还对他产生了爱情。他却到处招摇撞骗，还继承了出身贵族的养父的做派，大手大脚花光了养父的钱，又把养父逐出家门。教育匮乏和养母的过度宠爱，把他变成了一个混吃等死的人。他把自己认识的人骗了个遍，因为他觉得解决生活困难的最佳方法就是说谎、欺骗。养母坚持守着他，哪怕要为此舍弃自己的丈夫和孩子，她实在太爱他了。他因此误以为自己想要什么，就能得到什么，不用付出任何努力。但他又觉得走正途无法让自己获得成功，可见他对自身才能还是信心不够。

不能用能让人灰心丧气的方法对待所有孩子，否则会让其变得自卑，会阻碍其掌握合作的技巧。在生活中遭遇困难时，任何人都有战胜困难的机会。人们通常是因为在困难面前选择了错误的应对方法，才会犯罪。我们要让他们意识到自己的错误，明白何谓正确的方法，并帮助他们对别人产生兴趣，跟别人合作。要是大家都能明白，犯罪是懦夫而非英雄的表现，那犯罪者就不可能有借口为自己开脱了，就能避免更多的孩子犯罪了。不管对罪案的描绘有没有误差，所有犯罪者的情况都指向同一个方向，就是人们深受童年建立的错误生活态度的影响。这种生活态度往往会展现出不喜欢合作的缺陷。尽管遗传是合作潜力的源头，但所有人都具备这种潜力，要经过密集而准确的训练，才能将其完全发挥出来，而这跟遗传并无关联。至于其他导致犯罪的原因，都是额外的偶然原因，除非能找到一个特殊的犯罪者，很愿意跟人合作。我在长年的研究中从未发现过这种特例或听别人提起



过。预防犯罪的最佳方法，从来都是合作。不要对此有半点怀疑，否则彻底消除犯罪便成了不可能。我们能借助恰当的方式把真理传播出去，而合作便是真理的一种，所以我们能教孩子怎样合作，就像教孩子学地理。没学过地理，却要参加地理考试，不管孩子还是成年人，都会考得一塌糊涂。而没学过合作，却要去需要合作的地方生活，不管孩子还是成年人，都会迎来彻底的失败。二者的道理是相同的。

任何问题都不能在没有合作的情况下得到解决。我们即将结束对犯罪的讨论，现在务必要鼓足勇气，直面这样一个现实：尽管已在地球上生活了数千万年，人们依然找不到其他切实可行的方法，解决这个问题。此前采用的种种方法结果都不理想，犯罪案件依然频发。我们在持续的探讨中得出了如下结论：一直以来，我们都没发现，只有用切实可行的方法彻底扭转犯罪者错误的生活态度，并避免这种生活态度卷土重来，才能从源头上杜绝犯罪的发生，否则无论我们做什么，都是白费心机。

回顾一下我们的研究，能得出一种极为关键的结论：犯罪者并非特殊群体，他们也属于正常人，所做的事也都符合人类行为习惯。犯罪并非独立事件，而是一种扭曲的生活态度的体现，这点应了解。另外，还应积极寻觅这种态度的成因，什么都不做就判定自己找不出这种成因，很不可取。只要能做到以上几点，就能做出彻底的改变。犯罪者往往会长期保持对合作的抗拒，甚至早在四至五岁时，这种思维习惯就已形成了。彼时发生了一些事，让其发展受阻，不能再对人产生兴趣。具体原因可能来自父母、伙伴、社会歧视、外部环境等的影响，阻碍了其对别人产生兴趣，这在前文中已经提到并得到证实。除此之外，各种类型的犯罪者都有一项共同特征：不愿意也不懂得跟人合作，对别人、对自己的幸福都没有兴趣。唯一能对犯罪者发挥积极作用的方法是，努力提升他们的合作能力。让犯罪者对合作产生兴趣，是我们改善其行为的共同目标。

犯罪者跟其他失败之人相比，有一个很特别的地方。长年拒绝合作让他不再相信自己的生活、工作还能步入正轨，情绪十分低落，这点跟其他失败之人毫无区别。可是他并没有停止活动，终日游手好闲。但这些活动都很消极，只有消极的活动才能激发他的活力，以及跟同类犯罪者合作的热忱。这些活动让他迥异于精神病患者、自杀者和酗酒者。与此同时，这些活动极为单一，甚至除了犯罪活动外，什么都没有。这就是为什么有些犯罪者作恶仅限于同一个方面，重复犯相同的罪行，是他自己用一个狭窄的范围限制了自己。由此可知，他非常绝望，仅余的一点儿勇气也属于合作能力范围，在这种情况下，怎能不灰心丧气？

犯罪者日日夜夜都在准备犯罪所需的方法、情绪等。白天策划具体过程，晚上清除剩余的社会感。为消除负罪感，他费尽心机为自己寻找托词，寻找自己不得不犯罪的借口。人脑子里的社会感不会坐以待毙，等人把它们全部清除，它们会反抗，因此清除它们并不简单，但这难不倒真想犯罪的人。为了清除残留的社会感，他也许会极力回忆此前遭受的不公正待遇，也许会极力刺激自己的怒火，总之不达目的誓不罢休。明白了这些，就能明白犯罪者总想从自己的处境中找到行为的依据，且听不进我们的任何意见，是什么原因了。他细心观察身边的世界，一早便为自己的行为做了充足的准备。我们要想改变他，必须找到他这种态度的成因。在双方的战斗中，我们凭自己的兴趣，努力寻找能有效帮助他的方法，这是一种强大的武器，他根本抵挡不了。

所有犯罪者最初策划犯罪时，无一例外都遭遇了严重的阻碍，却不愿鼓足勇气与人合作，而一心想要寻觅简单的解决之道。当他们遇到经济问题时，这种情况往往会更加突显。他们也在追求安全感和优越感目标，也想在尽可能短的时间内战胜困难，解决问题，在这些方面，他们跟一般人没有区别。但他们的目标并不符合社会的要求，他

们虚构了一种优越感目标，用相信自己能超越警察、法律、社会组织的方法，实现该目标。为此，他们时常违反法律，推卸责任。例如下毒毒杀别人的犯罪者会欺骗并麻痹自己，说这是一种伟大的成就。他可能多次犯案，却始终没受到惩罚，直到最后一次才遭到逮捕。

可见，犯罪者都有自卑情结。他们总是逃避需要合作的生活、工作。实际上，他们是觉得自身才能不足以获得成功。通常说来，他们做的都是不需要动脑子的体力活，对合作的抗拒让他们生活艰难。他们用想象中的优越感隐藏自己的自卑，不想被别人看出来。他们总在自己暗示，要鼓足勇气，充满自信，表现出众。但是连直面生活问题的勇气都没有，这种人自然称不上英雄。犯罪者多半都不了解现实，为维持自己的优越感与生活态度，他们不断否定现实，坚持在想象中生活。他们认为：“我是全世界最了不起的人，能够处决所有不臣服于我的人。”“我是个天才，所以能逍遥法外。”

之前的案例表明，生命之初，承受重压的孩子和被惯坏的孩子都有很大概率会变成犯罪者。要多多关照有生理缺陷的孩子，这样才能让他们对其他人产生兴趣，不至于只关注自己。相同的问题在被忽略、被厌恶的孩子身上也能看到，他们完全不知道采取何种合作方式，才能得到其他人的欢心，跟其他人共同解决生活难题，因为他们很少跟人合作。被惯坏的孩子往往会觉得自己不用努力，就能得到所有想得到的东西，没有人教他们有付出才有收获。他们会在自己的需求得不到满足时，把责任推到其他人身上，同时拒绝跟其他人合作。这类情况会发生在一切实罪者身上，他们合作能力低下，遭遇生活难题，不是逃避便是表示自己无计可施，从未有人把合作的技巧传授给他们。因此，教会他们合作便是我们仅有的对策，这点毋庸置疑。

## 犯罪问题的解决

现在我们的经验和知识都已充足，完全能在心理学家的指引下，改造一名犯罪者。但仔细想想，逐一帮助所有犯罪者矫正其生活态度，工作量多么惊人。可惜在我们的传统文化影响下，只要发现自身才能不足以解决眼前的难题，人们便会排斥合作。结果越是经济不景气，犯罪率越高。若能用我这种方法矫正犯罪者，相信对大部分人都会很有效，但不要期待所有犯罪者或有这种倾向的人都能迅速变成喜欢合作的好人，这是一种奢望。

即便如此，还是有很多事等着我们去做。尽管无力逐一改造所有犯罪者，但我们依然能为失业者、对工作感到茫然者等无力维持生计的人，提供一些能切实缓解其生活压力的举措。应想方设法给所有想工作的人一份工作，维持其本就不强的合作能力，保障其基本生活需求。若能坚持下去，一定能降低罪案发生率。生活在这种社会中，民众还会不会再遇到经济问题，我不能肯定，但确立并坚持这种目标的确很有必要。应让孩子接受高水准的职业培训，这样他们步入社会后，才能更擅长解决问题，更好地发挥自己的能力和拥有更多的活动自由。我们在这方面已经取得了不错的成果，应继续努力。我们的力量不足以逐一改造所有犯罪者，却能集中为他们提供帮助。比如可以仿照我们讨论该问题的方式，把他们召集起来，共同讨论社会问题，向他们提问，尽可能开启他们的内心，帮助他们从想象的幻境中清醒过来。他们对世界缺乏了解，仅有的了解也严重扭曲，要尽可能让他们明白这一点。要指引他们别给自己的发展设限，要对自身才能有客观评价，要慢慢摆脱恐惧，鼓足勇气，直面社会问题。这种集体矫正必然能取得非凡的成果，对此我有信心。

社会生活中存在一些现象，会被某些犯罪者、穷人当成对他们的挑战，要尽可能清除这些现象。例如贫富悬殊肯定会让穷人觉得不公，为宣泄怒火，他们会有行动的欲望，为此要压制甚至取缔奢靡之风。社会上大部分人食不果腹，小部分人却奢侈无度，这可不是正常现象。帮助问题孩子、落后孩子时，不能用挑战的方式检验他们的力量。他们会觉得自己在跟环境抗争，因此坚决不肯改变态度，以至于我们的帮助一点儿成效都没有。犯罪者同样如此，警察、监狱、法律都像在挑战他们，他们会被激怒也很正常。可仔细想想，这种恫吓对他们并没有什么作用。更好的做法可能是不把他们的姓名、恶行对外公开。要明白，让犯罪者主动改变生活态度，唯一的方法是让他们明确自身处境。若只靠政策，不管严酷也好，柔和也好，都不可行。可既然严刑酷罚都不能对他们发挥作用，我们就应淡定一些。严刑酷罚唯一的作用是提高斗争的激烈程度，坐在电椅上的犯罪者唯一后悔的是，自己疏忽大意被抓住了。

努力寻找导致犯罪的罪魁祸首，必然能推动我们的工作向前发展。通过调查，我们发现了一项鼓励犯罪的事实：未被发现的犯罪行为超过40%。逍遥法外能增加犯罪者的犯罪经验。我们正在且将继续改变这种情况。而更重要的是不要羞辱或进攻犯罪者，不管其还在服刑还是已被释放。若条件允许，可增加缓刑监督人员，但这些人员应深入了解社会问题与合作的重要性，并应满足其他苛刻的要求。

借助这些方法，我们能做很多，但只凭这些就想彻底消除犯罪，是不可能的。幸好另外还有一系列切实可行的方法。若在孩子很小的时候，我们就能刻意培养他的合作能力，并能让他对周围的人和事产生兴趣，那么一定能在很长一段时期内大大降低犯罪率。这样的孩子不会轻而易举被教唆犯罪。当遭遇生活困难时，他们能够冷静面对。对周围的人和事，他们始终怀有强烈的热情与兴趣。相较于其他孩子，他们拥有更强的合作能力，会跟其他人合作，战胜眼前的困难。

大部分犯罪者早早就开始犯罪了，调查显示，犯罪率最高的年龄阶段是十五岁到二十八岁，并且比其他年龄阶段要高很多。所以用不了多久，我们的工作就将取得明显成效。另外可以断言，好教养有利于孩子的家庭生活。在家庭生活中，乐观、独立、目光长远、发展良好的孩子能给父母很大的慰藉，很多的帮助。用不了多久，人类社会便将充斥着合作精神，发展为水准很高的组织。给孩子创造好的发展机会，便相当于帮助了父母和老师。

现在来谈谈应为上述行动确定怎样的起点，才最切实可行。为提升孩子处理生活、工作难题的能力而展开的全面训练，又应采取何种方式。培训父母时，应只选择一部分还是全部？必然是只选择一部分，让全体父母都参与培训是种妄想。父母很难掌控，对培训有强烈需求的父母多半不想来见我们，接受我们的培训，他们连承认自己需要培训的勇气都没有，一定要通过别的方式跟他们见面。把孩子全都集中起来，监督其所有的行动与成长过程，这种方式可行吗？看起来有些复杂，还有些不足。有个简单且有效的好方式需要我们留意，其建立在学校对孩子发挥作用的基础上，具体说来就是把老师集中起来进行培训，让他们学会矫正孩子在家庭生活中养成的错误习惯与思想，培养孩子对社会、对其他人和事的兴趣，从而推动社会发展。该方式恰好符合学校设立的初始目的，学校是家庭的延伸，设立学校是因为家庭生活不能教会孩子妥善处理社会生活中遇到的问题。应利用学校尽可能提升孩子的社交能力与合作能力，实现人类的共同幸福。

无数人的无私奉献共同造就了现代文明。不愿跟人合作，独来独往，对人没有兴趣，只重视自己，不想为社会做贡献，自私自利，这种人的生活必然孤独而空洞，再丰富的人生也不会给别人留下什么印象。人们只会记得那些贡献者，传承他们的精神，让他们的人生变得有价值。用这种案例教育孩子，肯定能让他们爱上合作，积极面对生活中的困难，并跟人合作寻求有利于社会的解决办法。

# 第十章 职业

## 回顾必须面对的两项事实

约束人类的三种关系，构成了人类始终逃避不开的三大事实问题。三大事实问题不能切分，一定要一起解决，解决了其中两个问题，才能在此基础上解决第三个问题。第一种关系构成的是职业问题。人类生活的地球上的各类资源，土地、森林、空气、矿藏等都是有限的。我们要不断面对并解决相关的问题，这是人类一直以来的烦恼与重要工作，直到现在也没有完美的解答。人类始终在为寻找标准解答而努力，不断提高自身，让解答日趋完美。

人类在努力的过程中，已找到了最佳方法解决职业问题。该方法与第二个问题紧密相关。约束人类的第二种关系是全人类都属于一个种族，且在其无法逃避的第二个难题的关系中生存。假设地球上只有一个人，他从未见过其他同类，那他必然会形成自己独有的生活态度与行为特征。而人类只要还在地球上生活，就要时刻与人接触，建立合作，维持对他们的强烈兴趣。要做到这些，最好的方法是建立友情、合作和社会感，在此基础上很容易就能解决职业问题。

合作让人类在发展期间建立了能确保自身幸福的分工合作方式。若人类都只想依靠仅有的力量生存下去，而不愿依靠合作或前人的成果，那人类必然会很快灭亡。分工造就了各种专业技术人员，把他们集中起来，便能为组织的共同幸福做贡献，切实保证全人类的安全与幸福，增加全人类的机会。当前的人类发展和分工合作还有很大的进步空间，大家一定要加入分工合作，为全社会的利益做贡献，这样才能解决自身职业问题。

部分人一直不愿面对职业问题，对工作没什么热情，也不关注全人类的共同利益。即便这样，他们也不可避免要向其他人求助。他们需要别人的工作成果，但他们本人却未能为社会贡献半分力量。他们就是被惯坏的孩子，指望别人帮他们解决一切难题。该做法严重损坏了全人类的合作体系，并拖累了那些积极解决生活困难的人。

约束人类的第三种关系是性别，人只有男性和女性这两种性别。人要依靠异性，才能在生命中发挥作用，承担自己的性别责任。性别问题因此无法回避，该问题的解决也跟其他两个问题密切相关。只有在分工合作的职业中好好表现，并与其他人维持合作与友情，才可能得到美满的爱情与婚姻。现代社会，一夫一妻制是完美解决该问题的好方法，且不会违背全人类的共同利益与分工合作制度。人与人合作的意愿，就展现在其解决该问题的过程中。

这三个人类生活的问题一直是相互关联的整体，解决了其中一个，必然能推动剩余两个的解决。据此可将这三个问题当成同一个环境、同一个问题的不同层面，这个问题便是在当前的环境中维持自己的生命。

有一点需要重申，女性若以母亲为职业，贡献了自己的力量，便能在人类的分工结构中占据尊贵的地位，跟其他人没有区别。若一位母亲始终对孩子的发展兴趣浓厚，极力借助母亲的身份，让孩子健康成长，培养孩子的兴趣与合作能力，那她便为人类社会贡献了巨大的力量。我们的文化总是低估母亲的贡献，将为人母视为一种低贱的工作。母亲努力工作，不仅不会直接获得经济收入，全职做母亲的女性还要在经济上依靠别人。可父亲与母亲的工作对建立一个幸福的家庭具有同等的地位与价值。不管是做全职主妇还是出去工作，母亲对家庭的贡献都与父亲不相上下，理应获得同等的地位与尊重。



# 职业兴趣的早期培养

## 家庭和学校的影响

母亲是孩子的职业兴趣发展的首位影响者。孩子最初的四至五年所受的教育，将严重影响其后来在各方面的发展。我在帮助别人做职业辅导时，都会先询问他们在最开始那几年的状态与兴趣。对他们最初记忆的解析，能明确他们最早期训练自己的方式、最早期状态和统觉规划表。后文会再提及最初记忆的其他用途。

入学后，孩子会对自己展开第二阶段的训练。大家都了解，现在对孩子日后的职业选择，对有针对性地锻炼孩子的眼睛、耳朵、鼻子、手之类的器官，以满足孩子日后的职业需求，学校是越来越重视了。这种训练十分重要，而普通科目的学习对孩子将来的职业发展也非常重要。常有人表示，自己早就把上学时学的拉丁语、法语忘得一干二净了，但这并不表明这些科目的学习就不重要了。调查显示，学习这些科目，能锻炼心灵的各种功能。不少热衷于创新的学校花费大量心血用于培训学生的职业技术，这能帮孩子树立稳固的信心，同样十分有利于孩子的发展。

## 儿童时代的兴趣

若儿童时期已经明确选定了日后的职业，孩子接下来的发展就不会遇到太大困难。基本所有孩子都能在被问到日后想从事的职业时，给出解答，但一般都是未经思考，随口一说。例如孩子说自己以后想做司机，或者想做飞行员，但这是为什么，连他自己都说不清。我们要做的便是为了帮他们找到奋斗的方向，为了鼓励他们，深入挖掘出是什么念头刺激他们做出了这种职业选择。要找出他们的优越感目标

和达成目标的具体方法。他们的解答往往反映了他们兴趣最浓厚的工作，并能促使我们找到其他帮他们达成目标的方法。

孩子在十二岁到十四岁期间，往往会对自己日后的职业有隐约的认知，否则便情况堪忧。看起来自信心不足的孩子未必是对所有事都没兴趣，可能他心里有远大的理想，但没有自信和勇气说出来。要帮这种孩子找出其兴趣所在，这需要很多耐心。有些高中毕业的十六岁孩子，依然不了解自己将来想做什么工作，满心迷茫。他们往往成绩很好，却没能好好计划自己的将来。认真研究一下这种孩子，会发现他们多半都有远大的理想，但不喜欢跟人合作，总是独来独往。他们不知道该用何种方法把自己的理想变为现实，因为他们不知道在社会分工合作中，自己占据什么位置。为促进孩子的发展，有必要尽早指引他们找到自己的职业兴趣。为避免孩子的将来毫无规划，学校经常给孩子设置问题，老师也不断指引孩子思考这方面的问题。我时常询问孩子，为什么会选中某项职业，他们大多会做出详细解答。我们能根据孩子选择的职业，找出其生活态度。通常说来，孩子会谈到自己心目中最具价值的事物和自己选择的奋斗方向。务必要让孩子以自己的价值标准为依据，确定自己喜欢的职业，因为我们根本无从了解何种职业更高尚，何种职业更卑贱。能努力做好自己喜欢的工作，为社会做贡献的人都是有价值的，跟其他人没有区别。所以选择自己最有趣的工作，据此训练、鼓励自己，便是人们仅有的责任。

## 纠正潜意识的错误

有种人对自己选择的任何工作都不满意，觉得获得优越感的方式比稳定的工作更具价值。这种人不愿解决生活中的难题，因为在他们看来，生活本不应不停地给他们制造难题。被惯坏的孩子普遍都有这种想法，总在期待别人的帮助。可能有很多人在生命最开始的四至五年找到了自己喜欢的职业，却不得不放弃，去从事自己完全不喜欢的

职业，这或许是因为父母的强制安排，或许是因为经济条件不允许。这同样能证明对孩子开展训练的重要性。若孩子在生命最初那几年视觉极为敏锐，且对看到的事物充满兴趣，那他长大以后就可能从事与视觉相关的工作。最初记忆是职业培训中必须重视的一点。有的孩子经常说起别人说的话或各种声音，他们可能是听觉型孩子，会对音乐之类的工作感兴趣。还有些孩子对关于运动的事念念不忘，本身也很喜欢运动，他们可能会对户外工作、导游之类的工作感兴趣。

孩子经常会想超过家里某个成员，特别是父母。这是一种很有价值的努力，孩子能有这种念头，让人非常欣慰。父亲是警察，孩子往往想做律师、法官。父亲是医生，孩子往往也想做医生。父亲是老师，孩子往往会想做大学教授。若孩子想从事父亲的职业并超过父亲，父亲便能以自身经验为依据，好好训练孩子。

孩子也会训练自己的某项职业技能，这可能是有意识的，也可能只是无意之举。比如以后想做老师的孩子会扮成老师，跟别的孩子玩老师教学生的游戏。孩子的游戏往往反映了其兴趣所在。对做母亲感兴趣的女孩子，会把娃娃当成婴儿照料。有些父母觉得孩子玩娃娃会变得不切实际，殊不知孩子在训练自己做母亲的技能。应尽早训练孩子，等到孩子的兴趣已经定型，难以改变时再训练，就太晚了。若能早早训练那些对机械感兴趣的孩子，就能为他们以后的职业打下坚实的基础。

有些孩子不愿意做领导者，总想被别人领导。他们盼望能有一个能做领袖的孩子或是成年人收容他们，这并不是一种有益的思想。应该帮助孩子淡化甚至清除这种思想，否则成年以后，他们会情愿做小卒受人掌控，而不愿成为领袖掌控别人。

有过死亡、疾病这类经历并对此兴趣浓厚的孩子，也许会想成为医生、护士等。我们应支持孩子的这种想法，因为大多数想成为医生

的人都早早开始了对自己的训练，都对自己的职业充满热忱。不过，有过这类经历的孩子也可能会想从事文学、艺术之类的工作，以此延长自己的生命。此外，还有些孩子会以宗教作为职业。

成年后游手好闲的孩子，也是从生命早期开始接受这种错误的训练。遭遇生活难题时，他们往往会选择逃避，因为他们不知该如何是好。务必要找到他们的思想成因，才能用科学方法纠正这种错误。若有一个地方，人类不用工作便能达成一切目标，那懒惰便可能成为高超的技巧，勤奋却可能被人看不起。但真实情况是，各种职业都要求人们学会工作、合作、贡献。过去人类依靠直觉得出这种认知，眼下却借助科学解析了解了这一点。

## 天才与早期努力

天才最能体现早早对孩子开展职业训练的优势，研究天才更能帮助我们理解该观点。对人类发展做出巨大贡献的人，便是所谓天才。没能对社会做出半点贡献的人，则与天才无缘。艺术是人类合作的结果，被称为天才的艺术家对艺术的贡献十分突出。例如荷马在其作品中用三种色彩区分了其他所有色彩。尽管彼时人们已经对不同颜色的差异有了表面化的理解，但尚不知道怎样给颜色命名。是画家、艺术家教会了人们怎样区分颜色，怎样为其命名。他们所做的贡献，人们必须承认并予以赞赏。同样的，在人类的听觉发展中，作曲家也贡献颇大。因为他们，人类的听觉变得更加精密，原本单一乏味的声音被和谐动听的音调取而代之，滋养了人们的内心。而诗人则为人类贡献了优美、生动、富于表现力的语言文字，多姿多彩的思想，以及优雅的言行。天才是最热爱也最擅长合作的人。他们的言行可能无法展现他们的合作能力，但实际上再没有比他们更喜欢合作的人了。要看清这一点，就要从全局角度观察他们的人生。在跟人合作时，他们可能会遭遇更多难题。在生命旅程中，他们可能遭遇更多艰难险阻。不少

天才身体都有残疾，因此总让人觉得，他们付出了大量心血，逐一解决了生命中层出不穷的难题。还有一点需要留意，他们大多早早发现了自己的职业兴趣，随即便开始有针对性地训练自己。为解决将来遇到的种种问题，他们竭尽所能改变自己。可见，他们是靠努力而非遗传或天分，取得了如此突出的成就，被人称为天才。其他人也享受到了他们努力的成果。

有了早期努力打下的基础，长大后更容易取得成功。若能给一个三四岁的小女孩一个娃娃，在她想给娃娃做顶帽子并付诸行动时给她鼓励，同时传授给她做帽子的技巧，那她便会为此付出更多努力。反过来，若在女孩做帽子时大叫：“快别做了！你会把手扎破的！直接买顶帽子就行了，自己做多麻烦！”女孩便会放弃。比较这两种情况：在第一种情况下，女孩会在大人的鼓励下，迅速提升自己的艺术才能；在第二种情况下，女孩会觉得买的东西都比自己做的好，因此无法培养自己的兴趣。

## 其他因素的影响

大人不断向孩子强调金钱，很可能导致孩子只凭金钱收益判定职业优劣。这样一来，孩子的注意力就集中到了金钱而非为人类做贡献上，这很不利于孩子的发展。所有人都应有属于自己的生活，否则便可能拖累他人。只对金钱充满兴趣的人，必然不会擅长跟人合作。他若对除金钱以外的事毫无兴趣，很有可能会偷盗、诈骗等，通过犯罪得到更多金钱。如果他没有这么做，且在赚钱期间继续维持对社会的某些兴趣，最终如愿赚到了很多钱，即便是这样，对其他人来说，他的行为也没有多少意义。现代社会，有些人用一些不正当的方法，最终也成了富翁，对此用不着吃惊。虽然坚持走正途，努力工作，未必能取得巨大成功，但必然能维持自己的勇气与自尊。

某些情况下，职业会成为人们逃避爱情、社会问题的托词。例如现在有不少人为了逃避爱情婚姻，不断强调自己的工作有多忙。对工作充满热情，几近疯狂的男人可能会想：“我完全不必为婚姻失败负责，我工作太忙了，根本不可能兼顾婚姻！”不少精神病人也为了逃避爱情、社会问题，绞尽脑汁。这些人不是用错误的方式接近异性，就是断然拒绝跟异性接触。他们很少有朋友，因为他们对别人都没什么兴趣。他们执意要用工作填充自己的整个生活，不管白天还是黑夜，心里想的全是工作。他们总是处在焦虑中，以至于患上了胃溃疡之类的神经性疾病。而疾病让他们有了更充足的借口，逃避爱情与社会问题。此外，有些人不断更换工作，觉得这样能帮自己找到恰当的位置，一点儿毅力都没有，而毅力却是做好一项工作必不可少的条件。这种人最后将一事无成。

## 对孩子的正确培养

我们应从孩子的兴趣着手，帮助问题孩子。无论如何，这种方式都好过无针对性地赞赏。而帮助尚未找到合适工作的年轻人和在工作中很不如意的中年人，就要找到他们的兴趣，加以指引，同时帮忙寻找适合他们的工作。说着很简单，真正去做就不简单了。现在失业率不断上升，要改善这种情况，需要所有人竭尽所能跟别人合作。在我看来，失业问题完全能够解决，所有人都能找到合适的工作，具体做法是让更多人明确合作有多重要，并齐心协力致力于此事。相关举措有很多，例如建立更多的职业培训学校，为成年人提供更多的培训等。不少人都是对社会没有兴趣，又没有任何特长，才失业了。那些因此堕落的人总觉得别人都比自己强，过分低估自己，因此开始犯罪或精神失常。自杀者往往也落后于大多数人，因为他们受教育程度很低，自己又不肯努力。鉴于此，为了提升孩子日后的工作能力，父母、老师和一切对社会、对人类发展感兴趣的人，都应给予孩子更好的训练。

# 第十一章 朋友与伙伴

## 建立友谊与合作

跟自己感兴趣的人成为朋友，是人类历史最悠久的奋斗目标之一。人类一直对自己的同类充满兴趣，全人类因此得以进步。处在家庭中，务必要对其他家庭成员感兴趣。纵观整个历史，人类一直在以家庭形式聚集。原始部落中的人借助共同符号聚集、沟通、合作。对图腾的崇拜是最原始、简单的宗教。可能这个部落崇拜蜥蜴，那个部落崇拜水牛或蛇。崇拜同一种图腾的人会聚集、互助、合作。在培养人类对合作的热忱时，这些原始习惯相当关键。崇拜同一种图腾的人会在原始宗教祭祀日召开会议，商讨各类社会问题，研究躲避洪水、野兽等各类灾患，维护共同利益的方法。

通常说来，婚姻都会被视为与集体利益有关。根据规定，崇拜同一种图腾的人会追求组织以外的异性。婚姻仅仅是个人的事，这种理解太过鼠目寸光。要明白，婚姻是需要所有人共同合作完成的心灵事务。婚姻的社会意义在于，妻子和丈夫都要承担起各自的责任。社会希望夫妻双方能生儿育女，子女身体健康，并懂得合作之道。因此，愿意合作的人才会结婚。原始社会多借助图腾或复杂的制度约束婚姻。这种行为放在现代非常滑稽，彼时却增加了人们对合作的热情，发挥着独一无二的作用。

基督教有一项很重要的教义：“爱你的邻居。”其中包含另外一种促进合作的方法。该方法有何价值，同样能从科学角度说明，这点很有趣。有些被惯坏的孩子问我：“为什么要爱我们的邻居？为什么不让邻居爱我们？”他们不愿合作、自私自利的性格缺陷，由此暴露

无遗。遭遇生活难题时，他们会不知所措，会伤害别人，以维护自身利益。总之对其他人，他们根本没有兴趣。他们中的大多数人都会走向失败。各种宗教都在倡导合作，只是具体方法各不相同，但只要其以提升合作能力为目标，我都会赞同。提升合作能力的方法多种多样，用不着跟人争执或看不起别人，毕竟任何人都无法明确绝对真理是什么样的。

众所周知，可实施的政治制度有很多，但任何执政者都不能在民众不愿合作的情况下，取得任何政绩。政治家务必要把提升人们的合作能力作为奋斗的目标，因为这是人类进步最显著的标志。大多数人都难以判断哪位政治家、哪个政党能更好地指引民众生活，因为大家评价人或事的依据多半是个人喜好或个人生活态度。不过，能大大促进民众合作、交融的政党，应该是值得信任的。我们同样应该支持这样一种政党，其以提升公民社会感、合作能力为终极目标，努力让民众更加热爱本国和本国文化，允许公民根据自身意志制定、修改法律。在一个班里，也应消除各种妨碍合作的因素，因为一个班的活动目标在于推动所有同学的共同进步，也属于团体合作活动。因此，一件事情能不能让组织更具凝聚力，便成了判定其对整个组织有没有好处的依据。有很多方法都能有效促进合作，我们不能根据自己的喜好反对其中任何一种，但其中有些的确会好一些，有些的确会差一些。



## 社会兴趣缺失的影响

### 利己主义

我们绝对不会赞同不劳而获，只重视一己私利的思想。不管是对团体还是个人，这都不是一种好的思想。个人才能只有在其对他人兴趣浓厚时，才可能发挥出来。所有人都要学会听说读写，这些是最基本的能力。语言是人们共同努力和社会兴趣的结果。了解别人便是明白别人内心的思想，这并非个人目标，而是所有人的共同目标。这能帮助我们借助共同利益建立关联，同时被人类共有的常识约束。

### 精神障碍

有些终日追求独立与优越感目标的人，觉得生活只属于他们，应该自发改变以迎合他们。其他人不可能接受他们这种思想。这种人大多不能与人合作，他们的注意力全在自己身上，对别人毫无兴趣，经常会展露出跟犯罪者、精神病人相同的无耻或茫然的神情。这种人往往都很自私，眼神中不会流露出跟其他人的半点关联。这样的孩子也好，成年人也好，通常都会很看不起别人，完全不会留意到别人，甚至连看都不会看别人。不少精神病人在跟别人接触时，表现非常糟糕，会脸红、结巴，乃至阳痿、早泄等，这些同样缘自他们对其他人没有兴趣，这点有必要留意一下。

极度孤僻的人会发疯。要想拯救他们，必须让他们对其他人产生兴趣。精神病人跟其他人基本没有关联，双方有着极为遥远的距离，除了自杀者，没有人能在这方面跟精神病人相比，因此精神病几乎不可能治好。要想帮助他们，务必要先让他们关注我们，跟我们合作，这要求我们要有耐心、仁慈、友善。我曾治疗过一个从八年前开始患

有重度早发性痴呆症的女孩，她近几年一直生活在收容所中。她乱喊乱叫，不停地流口水，用力撕咬衣服，甚至想吞掉自己的手绢，简直像一条疯狗。她显然对自己作为人的身份丝毫不感兴趣，而把自己当成了一条狗。在调查中，我们发现了她有这种表现的原因，她觉得自己在母亲心目中是一条狗，过着狗的生活。在这种类似于狗的行为中，她好像在说：“你们人类真是愚蠢，我要真是一条狗就好了。”我跟她相处了八天，不断找机会跟她说话，她却一句话也不跟我说。不过，我的亲切友善好像让她受到了鼓舞，过了大约一个月，她终于开始跟我说话，只是口齿不太清晰。

由于这种病人已习惯用极强的力量抗拒伙伴，因此如果我们通过鼓舞激发了他们心底的勇气，他们便会无所适从。他们恢复了一些勇气，但尚不能支撑他们跟人合作，这时他们会采取何种做法，可想而知。他们会恶作剧不断，会攻击所有伙伴，把东西全丢在地上，跟问题孩子的表现差不多。我第二次跟女孩见面时，她要打我，我不得不想办法应付她。我选择了不理睬，这是仅有的能让她预想不到的反应。她的身体并不强壮，我表现得十分友善，不管她怎么打我，我都没有反应。震惊消除了她对我的敌视态度。不过，她依旧不知该如何处理自己恢复不久的勇气。她砸坏了我的窗户，自己的手指也受了伤。我帮她包扎手指，对她一句责备也没有。在处理这种暴力的孩子时，通常的做法是将其囚禁起来，但这并不恰当。要用更为恰当的方法，才能让他们喜欢我们，愿意跟我们合作。大部分人都奢望疯子能有正常人的表现，这根本是不可能的。面对疯子有别于常人的疯狂举动，如不吃饭、撕咬衣服等，很多人都会很愤怒。但最好的应对方法却是，让他们随心所欲宣泄自己的情绪吧！

女孩之后恢复了正常，一年内也没再复发。我曾在去收容所的路上遇到了她，她问我：“你要去哪儿？”我说：“你之前住的收容所，你跟我一块儿去吧。”我跟女孩一起来到收容所，找到她当初的

医生。我要去跟一位病人交流，让医生趁这段时间跟女孩说说话。医生后来气冲冲地告诉我：“她的确康复了，可她从来没喜欢过我，我简直太恼火了。”此后大约十年，我一直跟女孩保持联络，隔三岔五见一次面。女孩的表现让任何人都想象不到她曾发过疯，她身体健康，能工作养活自己，跟朋友关系很好，联系密切。

跟正常人比起来，抑郁症病人、妄想症病人都很不一样。妄想症病人仇视全人类，觉得所有人都想害自己，都是坏人，自己生活在一个可怕至极的社会中。抑郁症病人却总在自责：“是我毁了一个和睦的家庭。”“我输光了所有的钱，害得孩子要忍饥挨饿。”但这样的自责其实是在责备他人。以一位女士为例，她原本十分活泼、热情，热衷于社交活动。后来，她出了意外，不能再出去交际了，三个女儿也都出嫁了，加上丈夫又在此时离去，她觉得十分孤独。这种处境让习惯于生活在旁人羡慕中的她感到难以忍受。为了把失去的找回来，她开始到欧洲各地旅行，却在旅行途中得了抑郁症，因为过去那种风光的感觉，她再也找不回来了。抑郁症给她带来了严峻的考验。她想让女儿回来陪伴自己，便打电话给三个女儿，结果没有一个人过来，每一个都有很多理由。回家以后，她经常说：“女儿们都对我非常好。”最终，三个女儿找来一名护士照料她的生活，三个人只是偶尔过来探望。这位女士所说的话，不能从表面上理解。所有知道她当前状况的人都会明白，她说的所有话都是在表达对生活的不满。对他人长时间积累的怨愤，是抑郁症多种病因中最常见的一种。这种人通常会表现得极为沮丧，以此获得别人的帮助、照顾。抑郁症病人的最初记忆往往包含这种内容：“我还记得，哥哥先躺到了公园的长椅上，可我也想躺在那里，于是又哭又闹，哥哥只好把长椅让出来了。”

大部分抑郁症病人都想通过自杀报复别人，因此医生一定不要给他们自杀的理由。我的解决方法是在治疗过程中不断告诉病人：“绝对不要做那些让你觉得难受的事。”我认为，这种不太惹人关注的行

为作用非凡。若抑郁症病人有权随心所欲做任何事，就不可能怨恨甚至报复别人。我总是跟他们说：“你想去旅行或看电影就去好了，走到半路不想去了就停下来。”要做到这点，当然非常简单，他们从中感受到一种空前的优越感，如帝王般想做什么就做什么。这跟他们的生活态度背道而驰，他们总想寻觅恰当的机会，向别人抱怨，但现在他们不用这样做了，因为不管他们做什么，别人都不会提出异议。对他们而言，这种环境是种解脱。我治疗的抑郁症病人没有自杀的。不过，最好的方法还是安排一个人看着病人，这样就能避免一切危险，可惜我的大部分病人都没有专人守护。

病人有时 would 表示：“可我什么事都不想做。”我知道该如何回应，这种话我已经听过很多次了。我会说：“不管你想做什么，先不要做。”病人也许会说：“我想在床上躺一天。”无论何时，我都不会反对。因为我知道，我要是批准了，他就不会这么做了。我同样知道，我要是不批准，他肯定非这么做不可。

这仅仅是规则之一，另有一种方法对生活态度的反抗更直接、更有力。我告诉他们：“时刻想着让别人快乐，做到了这一点，只需两周，你就能恢复正常。”务必要留意此事对他们的意义。最初，他们也许只有一个念头：“我要做些什么，才能让那个人感到困扰？”他们做出了相当有趣的解答：“一直以来，我做的不都是这种事吗？这对我一点儿难度都没有。”但他实际并未做这种事。我让他们认真考虑一下我的提议，未果。我告诉他们：“你要是夜里失眠，就趁机想想让别人快乐的方法，这样肯定能帮助你恢复正常。”下次见面我问：“昨晚你有没有照我说的去做？”他会说：“昨晚我一躺下就睡着了。”在这个过程中，我没有表现出半分优越感，一直都很真诚，很友善。有的病人会说：“我做不到，我心烦意乱。”我会说：“心烦意乱没关系，等你高兴了，偶尔能想想其他人就行了。”我的目的是让他们对其他人产生兴趣。不少人会问：“为什么别人不来迎合

我，却要我去迎合他们？”我说：“这是为了你的健康，从不为别人考虑的人会遇到麻烦。”我基本没遇到一个病人会很快告诉我：“我已根据你的建议做了尝试。”我做的这一切，不过是想培养他们对社会的兴趣。我明白他们得病的原因在于合作精神匮乏，训练不足。一旦他们了解了要跟别人合作，就能在很短的时间内康复。

## 过失犯罪

还有一些对社会严重缺少兴趣的案例，如“犯罪性疏忽”。比如一个人疏忽大意，把一根点燃的火柴丢进森林，引发了火灾。又如最近一个工人收工后忘了收好放到马路上的电缆，导致一个骑摩托车的人撞上电缆而死。这两个案例中的肇事者都是无心之失，从道德角度说，他们并不需要为那种可怕的后果负责。然而，他们在为其他人着想这件事上经验不足，不明白要为其他人的安全负责，具体应该做些什么。这只因他们缺少合作精神，不愿跟人合作。这种事在日常生活中比比皆是，如穿着破衣烂衫的孩子各种侵害他人利益的做法：踩到别人的脚，打碎杯子，毁坏公物，等等。

## 社会兴趣和社会公平

人对同类的兴趣，多半是在家里、学校培养出来的。我们已就会阻碍孩子发展的行为做过探讨。遗传并非社会感的来源，却赋予了人们培养社会感的潜力。身为人母的能力、母亲对孩子有没有强烈的兴趣、孩子如何看待自己的环境等，都会对这种潜力的发展造成影响。若孩子觉得所有人都对自己怀有敌对态度，便会将所有人都视为敌人，用各种方法跟环境对抗，如此一来，便不可能交上什么朋友。若孩子觉得所有人都应为自己服务，便会一心一意想掌控所有人，而不会顾及别人的利益，为别人做贡献。只在乎自身感受与舒适的人无法在社会上立足。

之前讨论过要让孩子明白自己不过是家庭中普普通通的一分子，要时刻关怀其他家庭成员。结论是父母也应成为亲密的朋友，并应以友好的态度对待外人，这样才能让孩子相信，自己能在家庭之外结交大量好友，大家能彼此信赖。到了学校，还应让孩子觉得自己是班这个整体中的一分子，并要帮他们跟同学们建立友情，融洽共处。在家庭、学校的这些做法，都是为了做好准备，以追求更高的目标：让孩子成长为良好的公民和平等的社会成员。孩子在目标实现以后才能鼓足勇气，镇定地面对各类生活难题，寻求解决之道，同时为其他人做贡献，让彼此的关系更亲密。

身边有很多朋友，有美满的婚姻，有能实现自身价值的工作，且能为社会做贡献的人，不会觉得自己不如别人，会成为别人的手下败将。这种人能感受到社会的善意，能在任何情况下保持冷静。无论何时，他都能找到自己喜欢的人，解决一切难题。他能感受到自身有种力量：“我能掌控世界，我不能退缩，必须要拼搏向上。”他清楚了解，自己存在的时间只占人类历史的一小部分，自己只是人类过去、

现在、未来中一个组成，这便是自己的地位。他还能感受到，当前这个时代要用合作实现人类共同进步，要依靠自身力量创造财富，贡献社会。这个世界有很多不足，包括丑陋、艰苦、悲痛，这并非世界的全部，除此之外，世界还有其好的一面。我们要尽可能改善这个并非十全十美的世界。工作期间，若所有人都能有正确的态度和方法，便能在社会的改造工作中承担起自己的责任，这点毋庸置疑。

承担起自己的责任，即借助合作解决三大生活难题。对一个人来说，世界的全部要求与最大奖赏是，务必要让他成为优秀的工作者，跟身边人建立平等的友情，得到美满的爱情与婚姻，总之务必要让世界相信他的合作能力与友善。

## 第十二章 爱情与婚姻

### 爱情与婚姻是一种合作关系

德国某地区有种风俗，用于检验一对新婚夫妻能否过上幸福的生活。结婚前，一对新人被带到一座广场，广场上放着一棵事先砍倒的树。新人要用一根锯合作锯断这棵树，以此检验他们能否合作与合作的程度。如果双方动作不同步，就会阻碍对方，无法成功。如果一方为展现自身才能，说服对方让自己独立行事，便会花费很多时间，却没有好的效果。只有默契的合作才能得到最佳结果。显然，德国人一早便明白，合作是构建幸福家庭的基础。

在被问及爱情与婚姻的实质时，我会说：“爱情与婚姻是人类对伴侣最真挚的贡献。心灵相通、身体亲密接触、合力抚养孩子等，都是爱情的体现。爱情与婚姻的关键在于合作，这是为了维护社会利益，而不仅仅是维护丈夫与妻子的利益。”这是我的想法，也许还有遗漏的地方。

实际上，该问题的方方面面都能解释为，爱情与婚姻的合作以追求社会利益为目的。对人类来说，即便是在求爱时要顾及的外形魅力也跟这一点相符。我一直坚持，身体的种种限制让人类无力在荒芜的地球上永生，只能借助生育能力和对肉身的彼此认同，生儿育女，延续自己的生命。

现代人在爱情中会遭遇各种问题与纠纷。结婚以后，夫妻往往会经历如下考验：父母对他们生活的关怀与干预，乃至全社会都跟他们的生活混杂在一起。必须找到解决该方法的方法，为此要抛开一切私



人感情，客观探讨该问题。探讨期间，不要受任何干扰，要抛开一切规则，心无旁骛。

解决该问题时，只依靠其中一方不可行。我们的一切活动都要遵从规则，因为所有人都被一种乃至多种关系束缚，都有自己确定的生活范围。此处的束缚缘自三点：首先，人们都生活在地球上某个固定的地点，因此受到多种客观约束；其次，人都生活在同类之中，务必要适应周围的环境与同类；第三，人有两种性别，这是对人类未来的保障。

随时关注同类生活得幸不幸福的人，做任何事都会考虑自己的伙伴，不会选择会让其他人遭受损失的方法解决问题。不过，他本人不一定知道这一点，也许连自己的目标都说不清楚，这点很有意思。但他奋斗的方向始终是正确的，就是让人类获得幸福与发展，他对此充满兴趣，这在种种行为中都有体现。

不少人毫不关注人类的整体幸福，不会去想：“我能为人类创造何种利益？”“我要如何成为组织中能让其他人获益的成员？”他们只关注：“生活对我有何意义？我能从生活中得到什么利益？我要付出何种代价，才能得到自己迫切想要得到的东西？有人会一直以我的利益为重吗？别人都是怎么评价我的？”在生活困难面前，人若持有这种态度，那在解决爱情与婚姻的难题时，他们也会怀有相同的思想，利用相同的方法，不停地问：“我到底能从中得到什么好处？”

某些心理学家认为，爱情是单纯、自然的，实际并非如此。性是人类的本能和内部驱动力，但爱情与婚姻不只包括性，还有其他很多组成。从各种角度观察原先只作为本能的性，都会发现其已变得尊贵、优雅。由始至终，人们都在克制自己真正的欲望与思想，在人际交往中逐渐掌握了避免惹怒别人的技巧和穿衣打扮的技巧。人们的口味也变得优雅起来，连饥饿都不会让其只满足于吃饱，在用餐之余，

人们还掌握了种种用餐礼仪。内部驱动力已跟人类文化相互融合，人类对全社会利益的追求，在其中得到了体现。

若在爱情与婚姻中加入这种思想，会找到大量跟集体利益关系密切的内容，而且这些内容必然会跟人类的兴趣建立关联。若未意识到要真正解决爱情与婚姻的问题，必须兼顾全人类的利益，那人类的很多行为都将失去意义。例如，如何解决爱情之中遭遇的问题，如何完善婚姻制度，让其更符合人性等。人们也许应该通过努力，为这类问题寻找更好的解决方法。但即便能找到更好的方法，这种好也是因为在寻找该方法时，人们兼顾了所有人都跟同类生活在一起，人有两种不同的性别，且不可避免要跟其他人建立种种关系。考虑问题时，若能将这些全都考虑在内，最终的结果便将成为永恒的真理。

这种讨论方法会揭露很多爱情问题，例如两个人齐心协力合作，便是爱情的实质。这在不少人看来，属于全新的工作。人们通常都做过只有一种性质的工作，并掌握了在人群中工作的技巧，但始终跟一个人捆绑在一起工作，却是一种全新的经历。因此，这种新环境也许会让我们步履维艰，但若是双方都对彼此兴趣浓厚，就能轻易解决该问题。更有甚者，可以说所有人都要给予伴侣比给予自己还要多的关怀，才能从根源上解决夫妻双方的问题。要获得美满的爱情与婚姻，最重要的一点就是遵从该原则。由此便能找出改善爱情与婚姻的提议与举措有何不足。夫妻二人对彼此的兴趣应超越自己的兴趣，这样才能建立真正平等的夫妻关系。夫妻二人都对彼此完全坦诚，毫无私心，努力奉献，就不会有任何一方感觉自己被对方掌控或太没有地位。有了这样的态度，婚姻才可能实现平等。夫妻双方要尽可能让对方过上安稳、富足的生活，这样才能建立安全感，才能感受到自身的价值，相信自己对方必不可少。从中能够总结出，婚姻的基础保障和真正幸福的婚姻是什么样的。在这种婚姻中，人们将感受到自己非

同一般的价值与独一无二中的地位，感受到伴侣对自己的强烈需求，感受到自己的行为全部正确，自己是好的伴侣兼朋友。

充斥着合作精神的婚姻不会将一方变成另一方的附庸。一方想掌控、领导另一方的婚姻，基本不可能快乐。现在有不少男性乃至女性，都认为男人应该成为家里的领导者、支撑者和掌控者，这便是很多婚姻失败的原因。地位低微还能快乐生活的人，根本不存在。丈夫和妻子一定要占据平等地位，才能团结一致，战胜各种困难。只有地位平等的夫妻，才能在生育一事上统一意见。当他们共同决定不生育时，他们便知道此举对人类发展造成了影响。而众所周知，在不和睦的家庭氛围中长大的孩子，必然会受尽伤害，前景堪忧，因此丈夫和妻子在教育孩子一事上也应达成统一，如此一来，他们才能在遇到问题时，齐心协力寻求解决之道。

## 婚前准备

现在有不少人都没准备好与人合作。教育让人们过分看重自我价值，不重视付出，只重视得到。以至于一对日夜相伴的夫妻一旦在合作中遭到挫败，都将产生相当严重的后果。结婚以后，人们总是要兼顾伴侣的利益、健康、期待，等等。大部分人此前从未有过这种亲密关系，难以适应，他们完全没准备好要齐心协力解决问题，所以不必吃惊那么多人频频犯错。我们要直面这些问题，避免再犯错。

## 儿童时期的影响

由于所有人都会根据自己习惯的生活态度，对事情做出反应，因此要解决生活难题，必须进行专业训练，否则会相当困难。人们要花费很长时间来为婚姻做准备。孩子的态度、行为、观点都在展现他为解决将来可能遭遇的难题，正通过何种方法训练自己。五六岁时，孩子的爱情观便成型了。

人对爱情与婚姻的期待，在成长的早期阶段便已显露出来。这种显露是他已将自己视为社会生活成员，而不是成年人的性兴奋，也不仅仅是展现他对该问题的看法。爱情与生活必然会包含在他对将来的期待中，毕竟这二者都被他当成了自身环境的组成部分。他会在内心理解这些概念，选择鲜明的立场。不能把早早开始对异性产生兴趣并与之接触的孩子，视为犯错或早熟的孩子。应把这当成孩子为爱情与婚姻做的初始准备，无论如何不要拿这来取笑他，反过来还应认同他，告诉他爱情十分美好，每个人都将迎来爱情，做好充足的准备很有必要。这样孩子才会把爱情视为美好的，才会在日后与伴侣相处时，拿出耐心与诚意。孩子将很快成为一夫一妻制度的拥趸，不会被父母不和睦的关系伤害。

## 性教育

关于父母让孩子过早了解性关系或超出其接受范畴的性知识一事，我完全不认同。孩子对婚姻的态度将严重影响其发展，成年人教育孩子的方法不当，可能给孩子留下婚姻可怕而难以掌控的印象。据我了解，五六岁便已了解性知识的孩子和思想早熟的孩子，更易遭受爱情挫败。肉体的魅力对他们来说是种很危险的信号。若在更加成熟以后，他们才开始了解这种事，就不会恐慌或在协调跟伴侣的关系时频频出错。帮助孩子时，一定不要骗他们甚或逃避他们的问题，要及时解答他们的疑问，找出其疑问背后潜藏的东西，还要额外教授他们一些知识，不过不要超出他们的理解范畴。对孩子更加有害的，是那些道听途说、胡编乱造的性知识。跟其他问题类似，爱情问题的最佳解决方法是让孩子自行解决，应给孩子指引，让其依靠一己之力解决该问题。若能在孩子和成年人中间建立彼此信赖的关系，大量原本不必存在的问题就会消失。另有一种观点称，误信谣言可能会让孩子误入歧途。这很不科学，我没见过这种事发生在任何十分正常的孩子身上。孩子完全能分辨真伪，不会其他人说什么，他们就信什么。若对听到的话存有质疑，他们会询问父母、兄姐。不过在这种事上，确实也有不少害羞的孩子不怎么喜欢请教长辈。

## 配偶的选择

儿童时期，爱情之中的肉体魅力那部分也已被训练成型。打从一开始，孩子了解肉体魅力的途径就有很多种，例如爱和吸引力、对异性的感受，等等。男孩在对身边所有异性都建立记忆后，便会在心中构建符合自身喜好的魅力模型，这将作用于他以后的所有相关思想。他也可能被某件艺术作品影响，个人独特的审美观会影响其自身行为。接受过这类训练的人，以后便基本无法再在这方面做出自由选择了。这种对美的追求是有价值的。所有人都在自身健康的基础上，确

立了自己的审美观。该原则也是人类所有能力与功能的基础，大家不应逃避，而应接纳它。人们总觉得自己眼中的美丽事物有着巨大的魅力，能够永久维持。这便是激励我们不断向前发展的审美观，但愿我们的孩子也能朝这个方向发展。

若女孩跟父亲、男孩跟母亲关系不够亲密（这在夫妻关系恶劣的家庭十分常见），孩子便会选择跟父母截然相反的伴侣。一个懦弱且不愿受约束的男孩，对母亲的吹毛求疵很不满，也许会喜欢温驯的女孩，作为自己的伴侣。这种不平等的关系必然会带来不幸的婚姻。若男孩想表明自己并非懦夫，也许会找个强硬的伴侣，以满足自己的喜好或好胜心。若他跟母亲之间有无法逾越的鸿沟，他也许就很难恋爱、结婚，乃至对异性缺乏兴趣，各人在这方面的程度有深有浅，程度最深的可能会变成性欲倒错者，对异性毫无兴趣。

生活在父母关系融洽的家庭，孩子能为爱情与婚姻做出更充足的准备。孩子对婚姻最早的印象，往往源自父母的关系，因此不难明白生活在婚姻不幸福的家庭，孩子便可能在婚姻中受挫。合作能力很差的父母必然无法教出合作能力很强的孩子。一般说来，孩子所在的家庭氛围融洽与否，他有没有受过良好的相关训练，以及他对父母与其他家人的态度，都是判断其适不适合结婚的依据。而他对爱情与婚姻的记忆与准备是在何种环境中建立的，则在这方面占据着最为重要的地位。环境当然不会作用于人的一切行为，人对环境的态度才是关键。在看到父母糟糕的婚姻后，他也可能会刻意训练自己的相关能力，以便日后得到更和睦的婚姻。因此，不要断言一个在不和睦的家庭中长大的人婚姻必会失败，因此不愿跟他结婚。

## 婚姻中的平等合作

在婚姻中只顾及一己私利，堪称最恶劣的情况。被这种思想影响的人，终日思考的可能是如何从环境中得到更多快乐。他也许根本不会理会自己的伴侣，一心只想追求一个人的潇洒自由。这种行为错误而愚蠢，方向完全不对。这是解决问题的方法错误，谈不上犯罪。在爱情与婚姻中只重视一己私利，或不想承担责任，是不行的。缺乏信任的爱情不可能幸福。只有在真正坚定不移地跟伴侣合作时，才能体验爱情与婚姻有多美好。除了养育子女外，这种决心与毅力还体现在对子女负责任，认真传授他们合作的技巧，让他们成长为合格的公民和平等的社会成员。教育子女的最佳方法是让自己的婚姻更美满，对所有人来说都是如此。跟工作类似，婚姻也有自己的规则，即合作，抛弃自己不喜欢的，仅保留自己喜欢的可不行。

若给自己的责任制定了五年、十年之类的期限，就相当于把婚姻当成了一场试验。在这种情况下，要想获得真正的爱情，也不可能。给自己留有充分退路的人，不可能毫无保留地付出。退路这种东西，是所有需要严肃对待的工作、生活无法容忍的。退路只能造就有限度的爱情。一切不愿承担责任的自私的伴侣都已步入歧途，会严重伤害自己的伴侣，对方可能会在绝望后收回自己的真心。现代人遭遇了很多问题，因此前行受阻，婚恋曲折，并一直无法彻底解决这些问题，但绝不能因此放弃爱情。我们要解决的是生活问题，众所周知，要有诚意，要专情，要全心全意爱对方等，只有做到了这些，才能收获美好的爱情。满心质疑的人完全不应该步入婚姻。而夫妻都想要自由的关系也谈不上爱情，因为他们根本不能对对方坦承。爱情会约束彼此，合作是唯一的选择，追求百分百的自由是不可能的。

接下来用案例解析证明，不合作会对婚姻本身乃至夫妻双方的利益造成损害。我还记得在一个案例中，有一对受过良好教育的夫妻，之前都曾离异，十分期待此次婚姻能好过上次。他们不断寻求实现该方法的方法，但不知道自己首次婚姻失败的原因是合作精神匮乏，两人都不想被对方掌控，都推崇自由。他们据此商定，双方可随心所欲行动，但必须相互信任，相互坦承所有的过往。于是，丈夫每天下班回到家，都要向妻子坦承自己的风流往事，勇气可嘉。而妻子竟把这当成一种享受，很为丈夫骄傲，一点儿也没生他的气。妻子也想像丈夫一样风流，却在行动前得了公共场所恐惧症。因为这种精神疾病，她从此不敢出门，一出门就浑身难受，不得不回去。这种病症看似是为了逃避即将开始的行动，实际却导致丈夫留在家，照料不能外出的妻子。这样一来，丈夫便失去了行动的自由，打破了夫妻双方的协定。妻子也失去了行动的自由，因为她没有勇气独自出门。妻子务必要先明白婚姻到底是什么，才能摆脱这种疾病的困扰，而丈夫也应把婚姻视为合作关系。

另有一些错误始于结婚之前。在家里被惯坏的孩子常在婚后觉得伴侣对自己态度冷漠。面对社会生活，他们感到难以适应。他们可能会情绪失控，让另一半觉得自己像被囚禁一样难受，最终必然会反抗。若夫妻双方都是被惯坏的孩子，便会冲突不断。双方都不关注对方，却盼着对方能多关注自己。为此，其中一方可能会为了吸引另一方的关注而出轨。有些人总喜欢脚踏两只船，而不愿只跟一个人相爱。这是他们追求自由的一种方式，他们可以不负任何责任，从这个人的处逃到那个人处，可这种左右摇摆的做法最终会让他们一无所获。

有些人心目中的爱情是浪漫而虚无缥缈的，这导致他们在寻觅另一半时，总是与现实脱节。对爱情期望过高的人会吹毛求疵，认为身边的人都配不上自己，因此拒绝跟异性谈恋爱。不少人都会在发展过程中形成错误的性格特征，给自己厌恶异性的暗示，女性这种情况格



外突出。她们给自己的性欲发展设下限制，要让她们结婚，必须对她们进行训练才行。这便是所谓“敬慕男性”。这是现代很多女性的错误认知，原因在于男性占据着比女性更高的地位。对自身性别不够自信的孩子没有足够的安全感，不管男孩还是女孩，在男性地位高的情况下，都会不由自主地敬慕男性。更有甚者，他们会质疑自己有没有承担男性责任的才能，过分看重男性地位，并极力逃避他人对自己的男性化程度进行测试。现在很多人都不喜欢自己的性别，女性因此对男性缺少兴趣，男性因此阳痿。这两种人会排斥爱情与婚姻，进而引发多种问题。只有真正实现男女平等，才能解决这类问题。对自身性别不够满意，人们很容易在婚姻中走向失败。为此，要努力实现男女平等，强化训练，让孩子们都对性别有清楚的认知。

我认为，爱情与婚姻最大的保障是避免婚前性行为。调查显示，大部分男人都不希望妻子有婚前性行为。不少男人都把女性贞洁看得很重要，并吃惊于有些女性会有婚前性行为。婚前性行为往往会让女性负担沉重。我们可不希望由恐慌而非勇气来推动婚姻的缔结。有勇气才能合作，因恐慌而结婚的人不会真诚对待对方。相同的情况还出现于另一半受教育水平等方面在自己之下时。这种人对婚姻充满恐慌，并期待伴侣能迅速成为自己的仰慕者。

## 擅长建立友情是婚姻的基础

友情能有效培养社会兴趣。人们能在建立友情的过程中掌握真诚待人、设身处地为他人着想的能力。这种能力是这样一种孩子无法掌握的：受挫之后便求助于监护者，成长期间没有朋友，孤独内向。这种孩子会把自己当成最有能力的人，一心只想维护自身利益。友情的训练同样能为美满的婚姻打下基础。

游戏能有效培养合作精神，但很多孩子在游戏过程中却只想着战胜他人。若能把孩子集中到一处学习、读书、工作，则意义非凡。由于舞蹈通常需要两个人合作，因此能有效培养孩子的合作精神，不能小觑舞蹈的价值。此处的舞蹈并非群体舞，而是两人合作的舞蹈。教育孩子时，让孩子学一些适合他们的简单舞蹈，会很有帮助。

职业表现能检验人有没有为结婚做好准备。当代社会要求人们先解决职业问题，再解决爱情与婚姻问题。一对夫妻要解决生活问题，保证家庭经济收入，必须要两个人或其中一个人有固定工作才行。这不难理解，婚前做好准备，婚姻才能美满。

## 幸福婚姻的维系

在异性面前，人有没有充足的勇气，是判断其能否与异性合作的依据。各人都有自己接近异性、向其示爱的策略，与各人的生活态度相统一。恋爱期间，人表现出的言行能作为判定以下各点的依据：其对人类的将来有没有充足的信心，有没有合作能力，是否只对自己感兴趣，在异性面前会不会胆怯，会不会不停地质疑：“我会遭遇何种状况？身边人会对我有何种评价？”在向异性求爱时，人或许会十分谨慎，或许会十分热情，总之不会背离自己的生活态度，且只是生活态度的一种表现形式。只根据人追求异性的种种行为判断其能否结婚，太过片面，很不可取。在这种处境中，人只会勇敢追逐一个目标。换成其他处境，他可能会表现得胆怯、迟疑。不过，其行为还是能有效证明一些事情。

## 文化的影响

在我们的文化中（也必须在这种环境中），男性往往要主动追求女性，人们会据此训练男孩的主动与勇气。但要让男孩接受这种训练，必须先让他们明白自己是社会生活成员，社会利益跟他们自身利益密切相关。某些情况下，女孩也会主动向男孩示爱，但大多数女孩都是被动的一方。要确定女孩如何看待异性，就要从她们的言行、打扮中寻找线索。因此，男性是以简单、直接的态度追求女性，女性则是以内敛、复杂的态度接近男性。

## 性生活

继续探讨该问题。通过训练提升自身吸引异性的能力，自然很有必要，但该过程应遵循人类的幸福规则。真正对彼此兴趣浓厚的夫

妻，不会动辄遭遇性吸引力消失的问题。一般说来，性吸引力消失便表示夫妻双方都不再对对方感兴趣，平等、友善、合作的关系系统宣告结束。有些夫妻已经感受不到对方的性吸引力，却依旧对对方感兴趣，但这其实是不成立的。人的身体会在无意中道出真相，不会说谎。人的头脑却总是犯迷糊，还会故意隐藏真实思想。性爱受阻必然表示双方合作困难，要么双方都厌倦了彼此，要么一方想逃避爱情与婚姻的问题，以求解放自身。

人类的性驱动力会长久延续，这点有别于动物。正因为这样，人类的幸福才获得了长久的保障，人类的数量才持续增加，人类才得以安然度过种种灾难，存续至今。动物选择了其他方法，让本族存续下来。例如不少雌性动物能产下很多卵，部分卵会在孵化期间被毁，部分得以保留。生儿育女是人类存续的方式，所以生儿育女变成了爱情与婚姻中最受重视的一点。对同类漠不关心的人不愿生儿育女，不愿付出只想得到的人也不会对孩子产生兴趣。无论何时，这些人都只关注自己，把孩子视为重负、麻烦、干扰。据此可以说，生儿育女是美满的婚姻不可或缺的一环。生儿育女也是人类繁衍的最佳方式，对此一切想结婚的人都应了解。

## 一夫一妻制度

我们在爱情与婚姻中提倡一夫一妻。真诚付出是维护婚姻关系的基础，因为真诚的奉献与关怀是爱情必不可少的因素。但这并不表明婚姻关系能永久维持下去，与之相关的保障尚未出现。若要人们想方设法解决爱情与婚姻的种种难题，就应把爱情与婚姻当成一项工作。夫妻二人没能全力维护婚姻，只想得到，不想为美满的婚姻付出，便是导致婚姻失败的原因，这种婚姻必然走向破裂。不要对爱情与婚姻怀有太多的期待，也不要将婚姻当成爱情的终结。婚姻不过是夫妻双方共同生活的开始，两人借助这种结合才真正开始投身生活与工作，

为全人类做贡献。当代很多人都把结婚当成爱情的终结或目标，不少小说就是这样写的。实际上，结婚不过是夫妻面临的考验的开端，并非像小说中写的那样，有了婚姻，便给爱情画上了圆满的句号。还要留意一点，借助爱情解决一切问题的想法很不可取。一般说来，爱情有多种类型，要多关注工作、合作、兴趣，才能有效维护婚姻。

婚姻关系毫不奇妙。任何人对婚姻的态度，都展现了此人的生活态度。对伴侣品性的全面认知，或许能帮我们进一步了解婚姻。伴侣和婚姻往往有相同的奋斗目标，那么多人想摆脱婚姻，原因就在于此。这种人多半是被惯坏的孩子，我对他们了解颇深。这些孩子成年后，给社会带来了巨大的威胁。四五岁时，这些孩子的生活态度已基本成型。由始至终，他们都在思考一个问题：“我想得到什么，就能得到什么吗？”得不到想要的东西，会让他们觉得生活没有意义：

“若得不到我想要的东西，那对我而言，生活的意义何在？”这种人很悲观，内心一直有“求死欲”。他们时常表现得神经兮兮，时常想归纳一下自己的错误生活态度，形成一种哲学。他们把自己的错误思想视为珍宝，流露出一种深恶痛绝的情绪，并一直在接受相关训练，这些只因世界一直在压抑人的欲望与情绪。过去，他们生活幸福，想要什么就能轻易得到什么，以至于他们之中很多人都相信，不管自己有什么欲望，都能借助高声喊叫、表达愤怒、拒绝合作实现。他们全然不顾及社会利益，只追逐一己私利。只想得到，不想付出，这导致他们越来越贪得无厌。所以他们不会认真对待婚姻，只有想离婚便能马上离婚的婚姻，才能满足他们的需求。他们往往会在婚前订下协议，双方不必对方忠贞不贰。但若一方真正对另一方感兴趣，就会变成忠诚的朋友和伴侣，永远对对方负责任。我觉得，婚姻不幸者应检讨自己在婚姻中犯的错。

## 关注婚姻对子女的影响

关注子女快乐与否，在婚姻中同样十分重要。没有建立在我倡导的思想基础上的婚姻，必然会在养育子女的过程中犯错。时常争吵，对婚姻质量满不在意，任由双方关系越来越糟，不再致力于解决双方的问题，这种夫妻会给子女带来极为恶劣的影响。

## 婚姻中的矛盾

一对夫妻可能会找到大量理由，声称双方无法继续维持婚姻关系，可能离婚对他们更好，但这种决定由谁来做？无论如何，我们都不能把这个问题推给受教育水平不高且不十分了解婚姻的人。对待离婚，他们持有跟对待结婚相同的态度：“我能从离婚中得到什么？”这种人的意见很明显不会有可取之处。有些人总在犯相同的错误，不断结婚再离婚。离婚的决定该由谁来做呢？可能有人会想向精神病学家请教，很明显，这在美国没有可行性。美国人怎么看这件事，我不清楚，但欧洲大批精神病学家都主张把个人利益放在重要位置上，他们认为解决婚姻问题的最佳方式是出轨，并向咨询者提出了这种建议。相信很快他们就将收回这种错误建议。他们犯这种错是因为对事情没有全面的了解，对本应予以重视的这个问题跟其他事的关系也缺乏认知。

人们在解决婚姻问题时总是犯错，觉得只凭自己的力量便能解决问题。我们不了解美国的相关状况，却知道欧洲的精神病学家会提议患有某些精神疾病的男孩或是女孩以及成人，谈恋爱或跟人发生性行为，结果使得病人更加茫然无措。爱情与婚姻在这些精神病学家眼中，成了包治百病的灵药。爱情与婚姻最能体现个人的幸福与价值，其完美与否能反映人们的人格。人们不能忽视该问题，不能用其帮犯罪者、酗酒者、精神病患者救急。精神病人必须接受训练，才能知道如何解决爱情与婚姻问题。若尚未准备好，便贸然去解决问题，必然遭遇重重挫折。此外，婚姻也是种高尚的理想，让人怀有美好的希

望，要竭尽所能付出、创造，才能解决各类婚姻问题，而这需要健康的身心，否则很难做到。

婚姻也可能有不正当的目的。有些人之所以结婚，是为了经济有保障，或怜悯对方，或找人侍奉自己，目的并不纯粹，而这是婚姻无法容忍的。还有些人结婚居然是为了给自己制造麻烦。比如有个学习、工作均告失败的年轻人，觉得自己之所以失败，是因为失败是自己无法摆脱的命运。为了进一步验证这一点，他便用婚姻来为自己制造更多难题。

对于这个问题，我们应予以极高的重视，不能置之不理。由于男性在社会上享有更大的自由，因此失败的婚姻带给女性的伤害往往更严重。单凭个人的反抗，无法改变这种恶劣的状况。个人的反抗更会在婚姻中扰乱各种社会关系，同时让另一半丧失兴趣。要了解社会在这个问题上的普遍态度，同时尽可能扭转这一态度，才能改变当前的状况。我的学生——底特律的洛希教授做过的一项调查显示，想变成男性的女性约占女性总人口的42%，而若非不满意自己的女性身份，她们也不会如此。大约二分之一的人对自身处境、对另外二分之一的人享有更多自由心存不满，在这种情况下，如何还能彻底解决爱情与婚姻问题？若社会中女性地位低微，总是受到压抑，大家普遍认为女性理应成为比女性更强悍的男性的附庸，男性有权朝三暮四，在这种情况下，又能如何彻底解决爱情与婚姻问题？

综上所述，一夫一妻制或一夫多妻制并不符合人类天性，该结论简单且实用。但人类包括两种性别，共同生活在地球上，且必须要跟身边的人保持平等，相互合作，并要解决环境提出的三大生活问题。在这种情况下，人类要获得美满的爱情与婚姻，唯一的方法就是实行一夫一妻制。

- [1]撒旦（Satan），《圣经》中的堕天使。——译注
- [2]统觉规划表（Scheme of apperception），即感知的方案。——译注
- [3]出自莎士比亚的悲剧《哈姆雷特》，第三幕，第四场。——译注
- [4]恩斯特·克雷奇默（1888—1964），德国精神病学家、心理学家。——译注
- [5]莎士比亚所著的《恺撒大帝》，第一幕，第二场。
- [6]莎士比亚所著的《恺撒大帝》，第一幕，第二场。
- [7]尼采（1844—1900），德国著名哲学家，晚年罹患精神病。——译注
- [8]奥古斯特·斯特林堡（1849—1912），瑞典戏剧大师。——译注
- [9]《圣经》中亚伯拉罕的孙子，以撒的儿子，耶稣十二门徒之一。——译注
- [10]《圣经》中雅各的第十一个儿子。约瑟天资聪慧，深受父亲喜爱，兄弟非常嫉妒他，瞒着父亲把他卖掉。约瑟被带到埃及，出任埃及宰相，政绩突出，后与兄弟和解。——译注
- [11]尤斯图斯·冯·李比希（1803—1873），德国著名化学家，有机化学的创立者。——译注
- [12]约翰·杜威（1859—1952），美国哲学家、教育家。——译注
- [13]路德维希·安德烈斯·费尔巴哈（1804—1872），德国哲学家。——译注