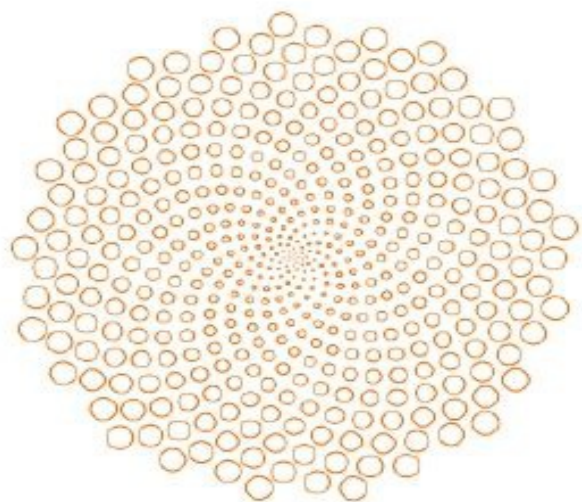


自

卑

WHAT LIFE COULD MEAN TO YOU



与

A l f r e d

A d l e r

超

越

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒

韩阳

译 著

个体心理学创始人、现代自我心理学之父
阿德勒写给人世间的勇气之书。
愿桥都坚固，隧道都光明。

北京时代华文书局

WHAT

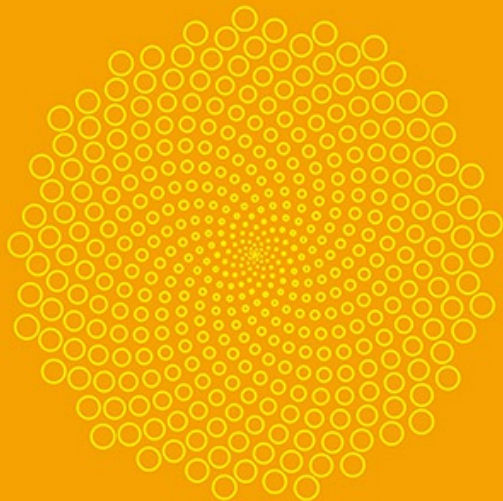
LIFE

COULD

MEAN

TO

YOU



Alfred Adler

版权信息

书名：自卑与超越

作者：（奥）阿尔弗雷德阿德勒

出版社：北京时代华文书局

出版时间：2018年1月

ISBN:9787569919134

版权所有 侵权必究

目录

- [第一章 人生的意义](#)
- [第二章 身体与心灵](#)
- [第三章 自卑感与优越感](#)
- [第四章 早期记忆](#)
- [第五章 梦](#)
- [第六章 家庭的作用](#)
- [第七章 学校的作用](#)
- [第八章 青春期](#)
- [第九章 犯罪及犯罪预防](#)
- [第十章 职业](#)
- [第十一章 自身及他人](#)
- [第十二章 爱情与婚姻](#)
- [作者简介](#)
- [译者简介](#)

第一章

·人生的意义·

人们生活在意义的国度中。我们所经历的并非单纯的环境，而是环境之于人的意义。即使身处最单纯的环境中，其意义也要以人类的目的加以衡量。“木头”指的是“与人类有关的木头”，“石头”则是“能成为人类生活一部分的石头”。若有人想要逃离意义的领域，而只想单纯生活在环境中，那么他将过得非常不幸福：这样无异于将自己与他人隔离开来，他的一切行动也不会对别人有任何作用。总而言之，这些行为都没有任何意义。然而，意义无处不在。我们所体会到的现实往往都是我们赋予该种现实的意义，是经过解读的，而非事实本身。因此，若假设这种事实总有偏颇，亦不完整，甚至永远都存在缺陷，也无可厚非。毕竟，意义的国度亦是错误的安身之所。

若问一个人，人生的意义几何？他可能无法给出笃定的回答。大多数人面对这个问题，要么避而不答，以免徒增烦恼，要么老生常谈，敷衍了事。的确，这个问题自人类有史以来便已存在。当今时代，无论年长还是年少，总有人高问苍天：“人为什么而活？人生意义何在？”可相对而言，人们只有在遭遇挫折时才会有此一问。若万事一帆风顺，并无一波三折之坎坷，自然不会有人自寻烦恼。其实，每个人的行为举止无不透露着他对人生意义的解读。抛开一个人的言语，只观察他的行为，包括其姿势、态度、行为、表情、喜好、抱负、习惯和性格特质等，我们就能捕捉到他个人的“人生意义”。一个人的举止全然反映了他对生活的看法，其行为背后是其对世界、对自己的见解。“我是这样的，世界是那样的”便是他的结论，是他赋予自己及生命的意义。

一千个人心中对生命的意义有一千种认识。然而，正如我们之前提过的，每种认识中都能看到错误的影子。实际上，没有谁能完全把握生命的意义，但所有对生活意义的解读也不会绝对错误。对于生活意义的解读均属“绝对正确”与“绝对错误”两个极端之间。然而，所有见解之中，我们总能看到区别，有些高妙，有些拙劣，有些只是小错误，有些则有大疏漏。继而，我们还能发现相对较好的见解中隐含的共同点，也能知道相对不如意的见解中缺少哪些内容。如此推演，我们便可知“生命意义”的标尺，即真正意义的普遍标准，有助于人类认识与自身相关的现实。因此，我们必须牢记：“真实”意味着对人类的真实，对人类目标及计划的真实。除此之外，再无真实可言。若再有其他真理存在，我们也不必挂心，不必探究，因为它必然毫无意义。

每个人身上都维系着三条纽带。这三条纽带交织成人们面对的现实，因此必要将其铭记于心。一个人遇到的所有问题均由这三条纽带衍

生而来，他也总要解决这些困扰着自己的问题。因此，恰恰是一个人给出的答案，带我们认识了他对生命意义的简介。第一条纽带告诉我们，人类居住在地球这个贫瘠的星球之上，除此之外，再无他处可居。我们必须在这一限制框架下生存，依靠地球赐予我们的资源生活。我们必须强健身体，丰盈心灵，以求今世延年，并确保人类种族的延续。每个人都会遇到这一问题，不可避免。无论做什么，我们的行为都是对人生境况的回答：它们揭示了在我们心中，哪些事情有必要，哪些事应该做，哪些事可能发生以及哪些事值得拥有。此外，每一种回答都受到两个条件的限制：我们都是人类的一员；人类是居住在地球上的生物。

虑及人类身体的脆弱性以及我们所处环境的不安全性时，我们便会发现：为了自身生存以及人类的福祉，我们要界定自己的答案，百折不回，使之既有远见卓识，又相互呼应。正如我们面对数学问题，必须要孜孜不倦，以求解答。求解的过程既不能全靠运气，也不能心存侥幸，需得持之以恒，竭尽全力。虽然我们无法找到万全之策或希冀自己的答案有亘古适用之效，但无论如何，我们必须全力以赴，力图无限接近答案：毕竟坚持不懈，寻求更完美的解答才是正途。此外，这一答案必须直接针对以下事实：我们仅能生活在地球这一贫瘠的星球上，时时处处被周围环境的利弊限制。

接下来我们要讨论的是第二条纽带：世界上除了我们自己之外还有很多人，即我们周围有其他人，我们生活在与他人的联系之中。由于人类个体的脆弱性及种种限制，单独一个人无法在孤立的状态中，单打独斗完成自己的目标。如果一个人独自生活，想要单枪匹马解决问题，那他可以说是走上了自取灭亡的道路。因为他既无法维持自身生存，也无法延续人类种族。从这一角度看，一个人由于自身的脆弱性、约束性及局限性，必须要与他人产生联系，这也是为实现其自身及人类福祉最重要的一环。因此，对生活问题的每一种回答都必须将这种联系考虑在内：答案中必须要考虑“我们生活在与他人的联系之中，若我们离群索居，不过是飞蛾赴火”这一事实。如果想要生存下去，我们的情绪就要与最关键的问题、主旨、目标相匹配——我们为了个人生命以及人类命脉的延续，就要和其他人在赖以栖身的地球上通力合作。

除了上述两条纽带，我们还被另外一条纽带束缚：人类有两种性别。无论是个人生活还是集体生活都必须考虑到这一点。爱情与婚姻的问题就属于第三条纽带的范畴。男人和女人都无法逃避这一问题。一个人面对这一问题时的所作所为，就是他给出的答案。人们尝试解决这

一问题时应用各种不同的方式方法：他们的举止即为其观念中自己解决该问题的唯一方式。因此，这三条纽带连结在一起构成了三大问题：在地球自然资源有限的前提下，如何某得一份安身立命的工作；如何在同类中找到自己的定位，如何与他人合作并与他人分享合作成果；面对“人类有两种性别”以及“人类的延续及扩展倚仗我们的爱情生活”这两个事实，一个人应如何进行自我调整。

个体心理学（individual Psychology）认为，生活中遇到的每一个问题都可以归于三大主要问题的范畴内——职业问题、社交问题及两性问题。一个人在面对这三个问题时的反应都表达出了他对生活之意义最深层次的感受，这一点一目了然。举例来说，如果一个人的爱情生活不如人意，他对待工作敷衍了事，生活中没有朋友，还认为与他人接触非常痛苦，那么，从他在生活中遇到的种种限制及约束来看，我们不难发现，他会觉得活下去是痛苦而危险的事，生命里的机遇太少而挫折太多。他狭窄的活动范围让他得出了以下结论：“生活意味着——保护自己免受伤害，要把自己保护起来，才能全身而退，毫发无损。”反之，如果一个人的爱情生活琴瑟和谐，幸福美满，工作方面宏图大展，事业有成，且胜友盈门，风云际会，那么，我们可以断定，他眼中的生活必然充满了创造力和启发性，只有无限的机遇，没有不可战胜的困难。克服生命中各种困难的勇气构成了他对生活的认识：“生活意味着——关注他人，融入团队，为全人类的福祉贡献自己的力量。”

由此可见，对“生活之意义”正确或错误的解读，都有其各自的共性。神经病病患、精神病患、罪犯、酗酒者、问题少年、自杀者、堕落者、娼妓——所有的失败者之所以失败是因为他们对社会没有兴趣，缺少归属感。因此，遇到与职业、友谊及性别相关的问题时，他们不相信这些问题可以通过合作的方式解决。他们赋予生活的意义只停留在个人的层面：别人无法分享他们完成目标后的收获，而且他们也只关注自己。他们对成功的定义不过是一种掩耳盗铃式的优越感，胜利只对他们自身有意义。谋杀者曾供认，他们握住的不是毒药，而是权力，然而，他们的优越感只适用于其自身，握住毒药并不能让其他人高看他们一眼。实际上，停留在个人层面的意义并非真正的意义。只有在与他人的沟通协作中，才有可能找到真正的意义：一个字若只对一个人有价值，那就是没有意义。同样的道理也适用于我们的目标及行动——意义的存在建立在对他人有价值这一基础上。每个人都想扮演举足轻重的角色，但如果忘记了一个人的重要性取决于自己对他人的贡献这一点，那他必定会误入歧途。

我曾听闻一则有关一个小宗教教派领袖的轶事。一天，她召集了所有信徒，告诉他们：下周三便是世界末日。闻言，所有信徒大惊失色，纷纷变卖家财，抛却世俗杂念，焦急等待着领袖口中天翻地覆的巨变。然而，周三平静如常地过去了。周四，信徒们聚到一起，找到领袖兴师问罪。“我们被你害得一无所有，”他们愤愤不平，“我们放弃了所有财产，还告诉遇到的每个人周三就是世界末日。我们忍受了各种嘲讽，还信誓旦旦地说消息的来源绝对可靠。可现在周三过去了，什么都没发生。”面对众人的责问，先知答道：“可我的周三并不是你们的周三啊。”如此，先知就用个人层面上的意义保全了自己。这一轶事说明：个人层面的意义经受不住考验。

真正的“生活意义”中都有共性可循，这种意义可以与他人共享，会让别人也觉得有价值——这便是其标志。解决生活中各种难题的良方是能够为他人提供解决同样问题的方法，这样我们才会看到，大家共同的难题最终得以成功解决。天才之所以为天才，不过是因为他比别人能发挥了更大作用：只有其他人认为某个人的生命为自己做出了巨大贡献，才会用“天才”称呼他。这告诉我们：“生命的意义——是为集体做贡献。”我们谈论的不是职业动机，我们关注的也不是职业，而是成就。能够成功应对生活中各种问题的人似乎完全明白，生命的意义在于关注他人，通力合作——这完全是其自发自愿的行为。他所做的每一件事都是为了给他人谋福利。每每遇到困难，他也总会以不损害他人利益的方式解决。

我们说生活的意义在于奉献，在于关注他人，在于与他人互助合作，但对一些人而言，这或许是全新的角度，所以他们就会心生疑虑：“果真如此，那么个人怎么办？若总是考虑他人，为他人谋福利，一个人自己不会很痛苦吗？难道为了自身发展，不应该为自己考虑吗？至少对某些人来说是这样吧？难道对我们之中有些人来说，首要任务不是保护自身利益或提高个人能力吗？”我认为这一观点荒谬绝伦，由此引申出来的问题也并不成立。如果一个人在构建生命的意义时，希望对别人有所贡献，如果他的情绪都以此为方向，那他自然而然会朝着贡献自己的方向塑造自己。他会为了这一目标不断雕刻自己，通过训练获得社会感觉，通过练习掌握技能。人生目标一旦确定，自我训练自然也会随即而来。随着时间的推移，他便会充实自己，提高个人能力，解决生活中的三大问题。我们不妨以爱情及婚姻为例。如果我们关注伴侣，想要伴侣拥有舒适、幸福、丰富的生活，那我们必然会为此全力以赴。如

果我们不思贡献，任由个性不切实际地发展，那我们只会变得跋扈专横，面目可憎。

上述例子再次印证了一点：人生真义在于奉献。环顾四周，思考前辈究竟给我们留下了什么，我们会想到哪些？无论如何，最终留下来的都是对人类生活的诸多贡献——开垦好的土地、公路、建筑，以及生活经验交流的成果，如传统、哲学、科学、艺术、生活技能等形式，无不在此之列。上述成果都是愿意为人类福祉付出的人留下来的。那其他人都留下了什么？那些从不与他人合作的人、那些认为生命意义并非贡献的人、那些只会问“生活能带给我什么的人”又留下了什么？他们已经远去，可一丝痕迹都没有留下。仿佛地球也对他们说过：“我们不需要你。你根本不应该活着。你的目标和努力一文不值，你秉持的价值观、你的思想和你的灵魂根本毫无价值。赶紧滚吧，你这没用的东西。赶紧死掉算了！”对于不以合作为生命意义的人，我们最后的评判就是：“你活着根本没用。根本没人想搭理你。赶紧滚开！”当然，我们现有的文化中，还有很多不完善的地方。发现这些弊病后，我们就应改变它，但这种改变必须能为人类谋求更多利益才可以。

一直以来，很多人都知道，生活的意义在于关注全人类。此外，这些人总会努力培养自己对社会的兴趣，总会为爱付出。救世济人的宗旨存在于世界上每种宗教中。世界上所有伟大的运动，无一不是为了给整个社会谋得更多利益。在为这一目标贡献的过程中，宗教是最伟大的力量之一。然而，宗教总会被曲解，除非他们为了全人类的利益付出更多努力，否则很难看到它们能为这一目标的实现做出更大贡献。个体心理学通过科学的方式和科学的方法也得到了同样的结论。我相信，这推动了发展。由于人类对同类以及人类福祉的兴趣越来越浓厚，也许科学会比政治或宗教等其他活动更能接近这一目标。我们从不同的角度探讨了这一问题，但关注他人这一目标并没有改变。

种种加诸于生活的意义就像事业的守护神或催命鬼，所以，对我们来说，最重要的就是了解以下几点：这些意义如何形成，它们之间有何不同，若意义之中出现重大错误该如何纠正。这便是心理学的研究范畴。心理学之所以有别于生理学及生物学，就是因为心理学能利用人类对生命意义的理解，利用生命意义对人类行为及利益的影响，进而为人类谋取更大的福祉。一个人刚刚来到世界上的最初几天中，他就在懵懂中摸索着寻找“生命的意义”。即便是襁褓婴儿，也会想测试自己的力量，想知道自己的力量在周围世界中会有何等重要的影响。等宝宝长到

五岁之际，他便已发展出一套自己固定的行为模式，形成了自己应对问题或任务的框架。此时，他已对“世界和自身对我有何种期待”形成了最深层次、最持久的感知。在随后的生活中，他对世界的观察都会依赖统觉系统（Scheme of apperception）进行：经验先经过理解才会被接受，且这种理解总会与最初赋予生活的意义相一致。即使这种意义大错特错，即使这种解决问题、完成任务的方法总会给我们带来诸多不幸和痛苦，它也不会轻易从脑海中消失。生活意义中的诸多错误，只有在重新考虑过错误解释出现的情景，识别出这种错误，并且调整过统觉系统后，才有可能得到完善。极少数情况下，一个人可能会因为错误方法带来的后果而被迫校正自己赋予生命的意义，且最终可能凭借自身力量成功完成这种转变。然而，若没有社会的压力，或他未能认识到“多行不义，必入绝境”这一点，那他绝不会做出改变。一般来说，方式方法的校正最好由专业人士指导，因为他们理解这些意义，可以帮助我们发现错误，并带领我们寻找生命真正的意义。

我们不妨简单举个例子，说明人类对童年时期诸多情景不同的解读方式。童年时期不愉快的经历可能会被赋予完全相反的意义。比如，之前有过不幸经历的人不会仔细回想这些不愉快的事，除非他们能从中学到未雨绸缪之法。面对同一种情况，第一类人会这样想：“我们必须努力改变这种不良的境遇，一定要让我的孩子有更好的起点。”另一类人可能会想：“上天不公。别人都那么幸运。反正世界也没善待我，凭什么我得善待别人？”于是，有些父母可能就会这样对自己的孩子说：“我小时候就吃了不少苦，也都咬牙挺过来了。现在的孩子怎么就这么娇贵？”还有第三类人会这样想：“因为我童年过得特别不幸，所以我现在做什么都情有可原。”这三种人的解读都明显体现在他们各自的行为之中，除非改变自己对情景的解读，否则他们的行为永远不会改变。正是从这一点上，个体心理学突破了决定论。经验并非成功或失败的原因。我们经历过的打击——即创伤——并不会让我们备受折磨，我们从中获得的都是符合自身目标的东西。决定我们的是自身赋予经验的意义：当我们以某种特殊的经历作为未来生活的基础，那么很可能我们会一错再错。意义并非由境况决定，但我们赋予境况的意义决定了我们自身。

然而，童年时期的某些情景很容易孕育出极其错误的生命意义。大部分失败者在童年时期都经历过以下情景。首先，我们要考虑的是幼年便有先天缺陷或身患重大疾病的儿童。这样的儿童负担过重，很难体会到生命的真正意义在于贡献。除非与之亲近的人能够将他们的注意力从其自身转移到其他人身上，否则他们很可能只会关注自己的感觉。之

后，与周围人的比较可能更会让他们消沉气馁。在现代社会中，他们甚至还会因为同伴的同情、嘲讽或排斥而自卑感倍增。上述种种境况都会导致他们不愿与别人接触的情况，他们也会丧失为社会生活做贡献的希望，认为自己已被全世界抛弃。

我想我是第一个分析先天缺陷或内分泌异常会对儿童生活带来诸多困难的人。这门科学虽然已经取得了长足进步，但其发展方向却与我期待的有所偏差。从始至终，我一直做的是寻找克服这些困难的方法，而非证明遗传因素或身体条件应为这些人的失败负责。天生的身体缺陷强迫人们采取错误的生活方式。内分泌对每个儿童都有不同的作用。我们经常可以看到能够克服困难的儿童，在克服困难的过程中，他们还发现了自己身上非同一般的才能。从这一角度看，个体心理学不会为优生学背书。很多为我们的文化有重大贡献的人也有先天缺陷，通常他们的健康状况令人堪忧，有些还会英年早逝，然而，正是这些努力与自身及外部环境抗争的人，为世界带来了新的进步和贡献。奋斗使他们坚韧，让他们走得更远。因此，单看身体条件，我们并不能判断一个人精神方面的优劣。然而，问题在于绝大部分有先天缺陷或内分泌异常的儿童都未得到正确的帮助与指导。他们遇到的困难从未得到别人的理解，所以只会越来越关注自己。如此，我们发现，很多失败者都在童年时期承受了许多先天缺陷带来的压力。

第二种会让人在赋予生活的意义中造成错误的情境是溺爱。被娇纵的孩子已经习惯期望自己的要求被当作圣旨。他不必努力，不劳而获，便可以随心所欲。通常，他们都会认为这是理所当然，是自己与生俱来的权利。结果，当他们之后接触到不以他们为中心的环境，接触到不以他们的感受为准的人时，他们就会茫然不知所措：认为全世界都背叛了自己。他已经形成了“只会索取，不问付出”的习惯，从未学会其他解决问题的方式。其他人一直以来都捧着他，他早已失去了自己的独立性，不知道自己独立做些什么。他的兴趣点只在自己身上，从未认识到合作的意义和必要性。面对困难，他唯一的方式就是要求别人帮助。在他眼里，如果自己能重新获得高人一等的地位，如果他能强迫别人认识到自己的特殊性，而且让别人意识到他理应得到想要的一切，那么他的境遇就会有很大改变。

沉浸在溺爱中的孩子长大后很可能是对社会危害最大的一群人。他们有些会破坏善良的意志，有些则会为了获得权力摆出谄媚的嘴脸。此外，他们还会打击正常人在处理事物时表现出来的合作精神。还有些人

更是会公开反叛：他们再也得不到自己之前唾手可得的热情和顺从时，就会觉得自己受到了背叛，认为社会对自己充满敌意，所以就会报复同类。如果社会未能让他的生活一帆风顺（毫无疑问，这种情况经常发生），他们便会以此作为自己未被善待的证据。惩罚通常只会让他们加深“别人都在跟我对着干”的印象——这也是惩罚通常达不到效果的原因。被宠坏的人可能会背后插刀，可能会公开反叛，无论他是想通过扮演受害者的角色驾驭别人，还是想以暴力实施报复，本质上都是犯了同一种错误。我们发现，其实很多人会在不同的情况下使用上述两种不同方法，但其目标从未改变。他们认为“生命的意义——就是占尽风光，被人敬仰，至高无上，获得自己想要的一切。”只要他们继续以此作为生命的意义，那无论采用哪种方法应对问题，都是错误的。

第三种容易导致人对生命意义产生错误认知的是被忽略的儿童。这些孩子从未接触过爱与合作：他们对人生意义的解读中根本看不到这些正能量的内容。因此，这样的儿童遇到人生难题时，他会高估其中的困难，低估自己的能力和周围人的善意及帮助。之前，他感受过世界对自己的冷漠，所以就会一直认为世界都是冷漠的。尤其有一点，他不知道自己可以通过对别人有益的行为赢得友谊及尊重。所以，他不但会怀疑别人，甚至也不相信自己。实际上，无私的感情是任何其他经历都无法取代的。作为母亲，首先要做的，就是让孩子信任自己：之后她必须扩展孩子的这种感觉，让孩子能够信任身边的人。如果母亲没能做到这一点，没能赢得孩子的兴趣、感情及合作，那孩子就很难发展对社会的兴趣，很难对同伴产生友好的感觉。每个人都可以对他人产生兴趣，但这种能力必须经过培养和练习，否则很难展现出来。

在完全被忽略、被埋怨或被排斥的儿童身上，我们很可能发现，他根本不知道“合作”为何物。他们不与别人为伍，无法与他人沟通，完全不知道所有能让自己与其他人共同生活的事。然而，我们已经说过，这样做就是自取灭亡。其实，只要儿童度过了婴儿期，就说明他一定受到了关心和照顾。因此，我们不必探讨完全被忽视的儿童，只需关注未被完全照顾或在某方面被忽略的儿童即可。简而言之，被忽视的儿童肯定从未曾发现值得自己完全信赖的人。生活中，很多失败者都曾都是孤儿或私生子，这大抵是我们文明的悲哀吧。所以，我们也通常会把孤儿或私生子归到被忽视的儿童这一类中。

器官缺陷、溺爱和被忽视——这三种情境最容易让人赋予生活错误的意义。从这些环境中长大的儿童几乎都需要别人帮忙来校正其应对问

题的方法。他们必须在别人的帮助下找到更好的人生意义。假如我们留心这些事情——也就是说真正关注他们，并以此作为训练自己的方向——那我们就会发现，他们一切举止之中都蕴含着对生命意义的解读。可能已有证据显示梦想和联想颇有益处：一个人的人格在梦境中与在现实中都是一样的，但在梦境中，社会要求带来的压力较小，所以人格会在相对不设防且相对不遮掩的情况下表现出来。然而，要想了解一个人赋予自己以及生命的意义，最有效的方法便是了解他的经历。虽然有时候，有的人会觉得某些记忆不值一提，但其实，每段记忆对这个人来说都意味着某些值得回忆的事情。这件事值得留在记忆中，是因为这段记忆对某个人来说有分量。记忆告诉这个人，“你应该这么想”“你得避开这个”或者“这就是人生！”等等。还需强调的是，镌刻在记忆中的经历会沉淀成生活经验，会用以表达一个人赋予生命的意义，与之相比，经验本身并不是很重要。我们要知道，每一段记忆都无可替代。

童年时期的记忆告诉我们：一个人自己独有的生活方式经久不衰，也说明了其人生态度最初形成时的环境如何。最早的记忆之所以重要，原因有二：首先，个人对自身及其环境的基础认识蕴含其中——这是一个人第一次将外观、自身象征以及自身要求等综合在一起；其次，这是他个人主观意识的起点，也是他认识自身的起点。因此，我们通常可以发现，个人认为自己所处的脆弱或不安全的情境与其理想中的强大或安全感之间存在对比。从心理学研究的目的来看，个人脑海中最早的记忆是否真的是他能记起来的第一件事，甚至这段记忆中的事是否真的发生过，都无关紧要。记忆之所以重要，是因为它们“对现在及未来生活的解读及重大影响。”

我们不妨从以下几个有关最初记忆的例子中，了解“生命的意义”是如何形成的。“桌子上的咖啡壶倒了，把我烫伤了。”如果说以这句话开始描述自己的女孩子总有无助感，总会高估生活中的危险与困难，那我丝毫不会惊讶。如果她心中默默责怪他人未能照顾好自己，我们也不必大惊小怪。因为确实是有人粗心大意，让孩子面临如此险境。在另一段早期记忆中，我们也能发现这一点。我曾采访过一个学生，他说：“我记得三岁的时候从婴儿车里掉出来了。”这段记忆让他总是做噩梦：“世界末日即将来临，我从夜里惊醒，发现天空被大火照得通红。星星醉落，我们朝着另一个星球撞过去。就在撞毁的一瞬间，我就醒了。”我问他是否害怕什么，他回答说：“我害怕一生劳碌无功。”显然，他最初的记忆和反复的噩梦让他气馁，让他愈发害怕失败和灾难。

有个十二岁的孩子总会遗尿，还总和母亲发生冲突，家人把他带到诊所后，他这样讲述了自己最初的记忆。“妈妈以为我丢了，她很害怕，冲到大街上使劲喊我。其实我一直躲在自己家里的衣柜中。”从这段记忆中，我们可以了解到：“生活的意义——是制造麻烦，博取别人的注意。只有通过欺骗才能获得安全感。虽然别人忽视我，但我能骗过别人。”有关夜尿的问题，也是他为了让别人担心，获得别人注意的手段——这样他的妈妈就会担心、紧张。和之前的例子一样，这个男孩的初期印象说明，在他眼里，外面的世界充满了危险，他认为只有让别人担心，自己才会安全。只有通过这种方式，他才能说服自己：别人会在自己需要保护的时候出现。

有一位三十五岁的女士，她的最初记忆是这样的：“我三岁的时候下楼梯去地下室。当时楼梯那边黑乎乎的，我往下走的时候，一位比我稍大一些的表哥打开门跟着我下来了。我都快被他吓死了。”从这段记忆来看，她很可能一直都不适应和其他孩子一起玩耍，尤其不喜欢和异性一起。我由此推断她是独生女，事实证明，我是对的。此外，她虽然已经三十五岁了，但依旧单身。

接下来要讲的例子中，体现了社会感更高等级的发展：“我记得妈妈让我推着妹妹的婴儿车。”然而，在这个例子中，我们还能发现一些其他的迹象：她只有跟比自己弱小的人在一起才会觉得放松，可能还会很依赖自己的母亲。家里有新成员诞生时，让稍大的孩子照顾新生儿是培养孩子合作的最好方式。这样，年纪稍大的孩子就会对新生儿产生兴趣，分担照顾新生儿的责任。如果年级稍长的孩子们能合作，那么家长照顾新生儿的时候，他们就不会觉得自己的地位受到了威胁。

与人相处并不意味着真正对别人感兴趣。一个女孩描述自己最初记忆时说：“我和姐姐还有另外两个女孩一起玩儿。”从这句话里，我们显然可知，她正在学习如何如别人相处。但她还说：“我害怕一个人待着。”这让我们了解到她内心的挣扎。由此，我们可以看出，她比较缺乏独立性。

只有真正发现并理解生活的意义，我们才算拿到了了解人格的钥匙。有人说：江山易改，本性难移。但实际上，并非本性难移，只是人们没有找到正确的解决方法。不过，就像我们之前讨论过的，如果未能找到错误的根源，那么任何讨论和治疗都是徒劳无功的。培养合作精神，增强面对生活的勇气，是让人们进步的唯一方式。此外，合作是独一无二的护身符，保护人们免受神经症的困扰。因此，培养孩子们的合

作意识，鼓励他们与人合作，是头等要事。孩子们应该在与其它同龄儿童的交往和玩耍中，找到自己的行为方式。合作路上的任何阻碍都会导致严重的后果。举例来说，被宠坏的孩子只对自己感兴趣，那他可能就会把对其他一切都不感兴趣的态度带到学校。如此一来，在学习方面，只有他认为好好学习能换得老师的青睐，才会刻苦努力。他只听得进去对自己有利的事。等他接近成年时，缺乏社会感的不利会越来越明显。问题刚出现时，他没有培养自己的责任感和独立性，现在他只能任由生活摆布而疲于应付。

面对一个人的缺点，我们不能一味横加指责。我们要做的是在他初尝苦果时及时提供帮助。就像我们不能要求从没上过地理课的孩子能满分通过地理考试一样，我们也不能让对合作没有任何概念的人，在遇到需要合作才能完成的任务时能表现良好。但生活中各种问题的解决都离不开合作能力。每项工作的完成都必须在人类社会的框架下，以增进人类福祉为目的。只有一个真正了解人生意义就是奉献的人，才能以勇气面对困难，才有较大的成功几率。

如果老师、家长和心理学家都清楚赋予生活意义时可能会犯的错误，且如果他们自己没有犯过这些错误，我们就可以相信，缺少社会感的孩子们终有一天会对自己的能力有更准确的认识，也会收获更多生活中的机遇。那时的他们，在遇到苦难时，不会知难而退或寻找捷径，不会试图逃避或推卸责任，不会乞求照顾或博得同情，也不会感到丢脸或伺机报复。他们问的不再是“活着有什么用？生活能给我什么？”而是“我们要活出自己。这是我们的责任，我们能承担得起。我们才是自己人生的主宰，只有我们能鼎新革故。”如果每个独立自主的人都能以合作的方式生活，那么人类社会的进步必将经久不息。

第二章

·身体与心灵·

身体与心灵究竟谁支配谁，是人们一直以来争论不休的问题。哲学家也参与到了争论中，各自的观点南辕北辙，不是站到唯心主义者一方，就是站在唯物主义者一方。虽然他们提出了成千上万条论据，但这个问题依然未有定论。或许，个体心理学能为这一问题的解决带来一线曙光。因为在个体心理学中，我们实际接触到的就是心灵与身体的动态关系。一个人的身体与心灵需要同时接受治疗，如果治疗方案的理论基础出现问题，那么我们就无法达到治疗的目的。此外，理论必须建立在经验积累的基础上，要能经受得住实践的考验。生活存在于身体与心灵的互动之中，我们面临的最大考验就是从中找到正确的观点。

个体心理学可以缓和、消除上述问题中大部分的紧张感。身体与心灵谁支配谁，不再是方枘圆凿的问题，二者都是对生活的表达，都是构成生活的一部分。我们应该将其视为一个整体，了解它们之间的关系。人类的生活在于运动，单是身体的发展显然不够。植物扎根于土地，它们无法移动，只能安居一处。因此，如果听说植物有思想，或是有我们能以任意方式理解的感觉，人们肯定会大吃一惊。就算植物能够预见未来，能看到某件事的后果也没有用。哪怕植物知道“有人来了，再有两步就踩到我头上了”又有什么用呢？毕竟植物还是无法移动，躲不过去。

然而，所有能够运动的生物都能预见并规划自己的行动方向。我们有必要由此推断，会移动的生物都有思想，或者说都有灵魂。

“知觉你当然是有的，

否则你就不会有行动。”^[1]

心灵的重要功用之一就是预见运动的方向。认清这一点是我们了解心灵如何支配身体的基础：心灵设定了身体运动的目标。不时地随机运动毫无意义，所有一切必须要有目标。由于决定运动方向的是心灵，那么心灵就在生活中占据主导地位；同时，身体也会影响心灵，因为做出动作的是身体。有些动作身体已经可以完成，有些则需要额外训练才可完成。无论如何，心灵只能在身体能达到的范围内指挥身体。比如说，在克服身体条件限制之前，我们心中的奔月梦绝不可能实现。

人比其他生物更善于活动。由人类的手部动作看，人类的活动方式比较多。此外，人类也更能利用自身的活动，改变周围环境。由此可知，预判能力是人类心灵发展的巅峰。此外，这种能力还说明，人类以

周围情况为基础，正尽己所能，努力奋斗，改变自己的境遇。

我们还会发现，每个人单独的动作都有单独的目标。我们所有的努力都是为了获得安全感，为了感受生活的困难已经被克服，我们在自己周围环境中终于得到了安全与胜利。针对这一目标，所有的动作及表达必须协调统一：心灵必须以实现最终理想目标为导向。身体也是如此，要努力与心灵形成统一的整体。孩子尚处于胚胎阶段，理想的目标就已形成，心灵与肉体就会向着这一目标发展。例如，皮肤受伤后，身体的各个部分都在忙着复原。然而，肉体并不是单枪匹马地发挥潜能，心灵也会帮助其发展。运动、训练和一般卫生学的重要性已得到证实，在朝着最终目标奋斗的路上，这些都是心灵给予身体的帮助。

从出生到离世，心灵与身体的协同发展从未间断。二者是不可分割的整体，齐心协力。心灵是发动机，激发身体中暗藏的潜能，让身体在面对种种困难时，都能有安全且优越的感觉。而身体的每个动作、表情和征兆都透露着心灵的目标。人类生而运动。运动中蕴含着某种意义。眼睛、舌头和面部肌肉的运动构成了表情，表情表达了意义——心灵赋予其中的意义。心理学，即是心灵的科学。我们现在已渐渐明白其真正研究的问题了。心理学探索的是个体种种表情的意义，找到完成目标的关键，并与其他人的目标比较。

在获得安全感这一最终目标的路上，心灵必须要让目标变得具体清晰，因此必须时时计算：“朝着目标特定的方向前进，才能最终找到安全感。”当然，整个过程肯定会有错误发生，但没有明确的目标和方向，就根本不会有任何动作。如果我举起手，那我必然心里已经知道为什么举手。现实中，心灵选择的方向可能带来不幸，但心灵之所以如此选择，就是因为它误认为这种选择是最优的。所有心理学上的错误都是因为心灵选择了错误的行动方向。每个人都以安全感为目标，但有些人未能认清安全感所在的方向，所以笃定的动作只会让他们偏离目标，走上歧途。

如果我们看到某种表情或征兆，却没能认出背后的意义时，最好的方法便是先勾勒出简单的动作。以偷窃行为为例：偷窃，即把他人的财产据为己有。首先，我们不妨分析一下这一动作的目标。偷窃的目的是让自己变得富有，通过获得更多感受更大的安全感。这一动作背后的原因是穷困感及贫乏感；其次，我们要了解该个体所处的环境，以及他为什么会有穷困贫乏之感；最后，我们要观察该个体是否采用了恰当的方式改变周围环境以克服上述感觉、他的动作是否遵循着正确的方向以及

他是否使用了正确的方法满足自己的欲望。我们无需指责他的最终目标，但我们可以指出，在使目标清晰化的过程中，他选择了错误的方式。

我们把人类对环境的改变称为文化。文化是所有动作的结果，即人类心灵激发身体所做动作的结果。心灵启发我们的工作，身体的发展也需要心灵的指导与帮助。总而言之，人类的每一种表达方式中都体现着心灵的目的。然而，过度强调心灵的作用也不可取。要想克服困难，强健的体魄也不可或缺。因此，心灵若要控制周围环境，必须以保护身体为前提，使之免受灾难、疾病或死亡、损伤、意外、器官衰竭之苦。我们对快乐和痛苦的感知力、创造力和想象力、对环境好坏的辨识力均有助于最终目标的达成。感觉让身体能够以特定的反应应对环境。想象及识别是心灵预判的方法。此外，想象与识别还能激发感觉，让身体随之行动。如此，一个人的感觉承载着他赋予生活的意义，以及他奋斗的目标。很大程度上说，心灵控制着身体，但却不受制于身体：心灵倚仗的是一个人的生活目标和生活方式。

显然，支配个人的不仅仅是生活方式。若非有其他原因，一个人的态度不足以造成他身上显现的症状。只有被感觉强化的情感才能引起行为。个体心理学为此做出了新贡献：我们观察发现，一个人的感觉绝不会与其生活方式相悖。一旦目标确立，感觉就会为了适应目标而自我调整。因此，这已不再单纯属于心理学或生理学的领域，情感的产生也无法用化学理论解释或用化学检验预测。在个体心理学中，我们必须先假设心理发展过程，但我们更在意最终的心理目标。举例来说，我们关注的并非焦虑对交感神经或副交感神经的影响，我们真正研究的是心理目的，以及赶走焦虑的方法。

从这一角度看，焦虑并非性别压抑或难产导致的结果——这两种解释都离题太远。我们发现，虽然有些孩子有母亲的陪伴、帮助和支持，但依然会感到焦虑。这种不知道从何而来的焦虑是控制母亲的有效手段。我们并不满足于描述一个人愤怒时的生理状况，经验表明，愤怒是控制一个人或某种情景的手段。每种身体或心灵的表现肯定都以遗传内容为基础，这一点无可厚非，但我们的注意力要放在这些内容是什么，并全力利用它们达到最终目标。这就是心理学研究的唯一真正对象。

从每个人身上，我们都能看出，感觉以完成一个人的目标为基础，沿着需要的方向成长发展至适当的程度。无论是焦虑还是勇气、喜悦还是悲伤，这些都与一个人的生活方式有关：如我们所预料到，情感的强

度及支配作用都恰到好处。以悲伤获得优越感的人，注定不会为自己的成就感到高兴和满足。这样的人只会在悲惨时才会快乐。我们还会发现，感觉有时会出现，有时则不会。让患有广场恐怖症的人待在家里或控制另一个人时，他便不会有焦虑感。对所有神经症患者来说，若生活中的某些部分无法让他们觉得自己是强大征服者，那他们就会避开这些部分。

情绪基调与生活方式如出一辙。比如，就算懦夫在比自己弱小的人面前嚣张跋扈，就算他为虎作伥时显得威风凛凛，他依旧是懦夫。他可能会在门上加三把锁，利用警犬和陷阱保护自己之后，还会叫嚣自己勇猛无敌。没人能证明他的焦虑感，但他保护自己时所有种种画蛇添足之举，恰恰让他性格中懦弱的部分欲盖弥彰。

从性与爱的领域也能找到类似的证据。一个人接近自己的性目标时，那他有关性的感觉肯定也会出现。为了集中注意力，他必须放弃所有与之冲突的任务以及不相干的兴趣，激发适当的感情和功能。缺少这些感情和功能就会出现不举、早泄、性倒错和性冷淡等问题，而这些都是由于拒绝放弃不恰当的任务或工作导致的。不正确的优越感和错误的生活方式是这些异常情况产生的原因。我们经常能在此类病例中发现以下几点：患者只希望得到关爱照顾，却不考虑别人的感受；缺乏社会情感；在进取、乐观的活动中总会失败。

我的一个病人是家中的次子。他有很深的负罪感，这令他无处可逃。他的父亲和兄长都非常看重诚实的品质。病人七岁时，他告诉学校老师自己完成了作业，然而，作业其实是哥哥替他完成的。此后，病人带着这种负罪感生活了三年。最后，他找到老师承认自己犯下了大错。可老师对此只是一笑了之。于是，他又哭着向父亲承认了自己的错误。这次，他更成功了。父亲为孩子的诚实感到颇为骄傲，不仅表扬了他，还安慰他。尽管得到了父亲的原谅，但病人还是感到很压抑。因此，我们不难得出以下结论：这个孩子是要通过对小错误深深自责的方式，证明自己诚实和正直的品行。病人家庭中的道德风气非常浓厚，于是病人便有了在正直的品行方面超过他人的冲动。在学校功课和社会吸引力方面，他都觉得自己无法超越兄长，便想通过自己的方式获得优越感。

在之后的生活中，他总会因为自己的各种错误而深感自责。他会自渎，学习上也经常会趁机作弊。他参加的考试越多，负罪感就越深。生活不断继续，他的处境也越来越艰难。此外，他的良心变得越来越敏感，所以他身上背负的负担也比哥哥要沉重许多。于是，他失败时，总

会以此为借口。这位患者本来计划大学毕业之后，找一份技术性的工作，但强迫性的负罪感总是折磨着他，所以，他只好每天都乞求上帝的原谅，根本没时间工作。

后来，他的病情越来越严重，不得不被送进精神病院。当时，医生都认为他无药可救。然而，一段时间后，他的情况大有改观，医生便准许他出院，前提是若是复发就必须再回来。出院后，他便改换专业，开始攻读艺术史。临近考试时的某个公共假日，他跑到教堂，一下跪倒在众人面前，大声喊道：“我是世界上罪孽最深重的人。”此举成功唤醒了他的敏感脆弱的良心。

又在精神病院度过了一段时间后，病人回到了家里。可有一天，他竟赤身裸体走进餐厅吃午饭。他身材健美——这一点倒是与他哥哥和其他人不相上下。

犯罪感成了他彰显自己比其他人更正直诚实的手段，如此，他千辛万苦地获得了优越感。然而，他的挣扎只会让他走上歧途。他逃避考试和工作的表现恰好说明了他的懦弱以及高度空虚之感。他身上神经症的出现，都是为了故意避开可能会失败的活动。通过拙劣的手段获得优越感，也从他拜倒在教堂和冲动地走进餐厅的动作中显露无疑。病人的生活方式要求他如此行事，由此而来的情感也完全与之相符。

我们之前已经探讨过，生命最初的四五年是一个人完善心灵并构建身体与心灵二者关系的时期。他为了获得优越感，会不断调整接受到的遗传因素及自身获取的对外界环境的印象。第五年结束之时，一个人的人格已经定型。他赋予生活的意义、追求的目标、行事风格以及感情基调均已奠定。此后，除非他能摆脱童年形成的错误认识，否则这些都不会改变。一个人之前的表现都与他对生活的解读相符，如果他能改正错误，他身上的新气象必然也与他对生活的新认识相符。

个人通过感官接触环境，并从中获取对环境的印象。因此，我们可以从他训练身体的方式看出两点：他准备从环境中获得哪些印象；他准备如何运用自己的经验。若要了解一个人，我们不妨观察他看待、倾听的方式，并留心哪些事会吸引他的注意力。这就是行为举止的重要性——一个人身体感官所受的训练及一个人运用感官获取对周围印象的方式都能通过行为表现出来。生活的意义制约着一个人的举止。

现在，我们不妨给心理学的定义增加一些内容。心理学研究的就是个人对自身身体印象的态度。藉此，我们可以逐渐了解为何不同人的心

灵会存在巨大的差异。若不能适应环境，无法满足环境的要求，那么身体就会被心灵视作负担。因此，比起正常儿童，残疾儿童的心智发展会面临更大的阻碍。残疾儿童的心灵很难影响、指挥并控制身体部分，所以残疾儿童很难体会到优越感。为了达到同样的目标，残疾儿童的心灵需要更坚韧，意志力也要更集中。因此，心灵会超负荷运转，残疾儿童也会以自我为中心，自私自利。如果心灵总惦记着器官缺陷或行动困难等问题，便没有更多精力关注外部世界。残疾儿童没有时间，也没有精力关注他人。所以，与他人相比，他们的社会感不强，合作能力更为缺乏。

残疾的确造成了许多困难，但这些困难绝不是不可克服的。如果心灵积极应对，努力训练身体克服困难，那么这个人也可能像其他正常人一样成功。实际上，尽管残疾儿童总会面对许多不便，但他们中很多人比正常儿童还要出色。身体障碍有时反而会成为开拓进取的动力。比如，视力不良的儿童可能会感受到较大压力，他必须花费更多精力以求看清东西，因此他也对颜色、形状的辨别更有兴趣。结果，比起不用花费太多力气注意细微差别的儿童，他反而更会欣赏视觉世界了。由此可见，只要心灵找到了克服困难的正确方法，器官的缺陷也可以转化为极大的优势。很多画家和诗人都患有眼疾，然而他们的心灵驾驭着有缺陷的器官，因此，眼睛的主人反而比常人更会运用自己的器官了。在习惯使用左手却未被当成左撇子的儿童身上，我们更容易观察到同样的情况。这些孩子在家里或刚上学时，总会被训练使用自己不如左手灵活的右手。因此，他们在书写、绘画或做手工方面会表现得不如人意。然而，如果心灵可以克服这些困难，那么笨拙的右手经过锻炼，也会变得灵巧。事实即是如此。大量例子表明，比起一般人，左撇子的字迹更美观、更有绘画天赋，也更擅长做手工。找到正确的技巧，并加以训练和锻炼，劣势也会转化为优势。

只要儿童有为集体奉献的意愿，且对自己周围的事务也很感兴趣，那么就可以通过锻炼，弥补其身体上的缺陷。如果孩子只想着让自己摆脱困境，那么肯定会逐渐落后于他人。若他们能找到通过自身努力便可实现的目标，明白重要的不是成功路上的困难，而是完成目标的成就，那他们就会更有勇气，一往无前。由此可见，这只是兴趣和注意力集中在何处的問題。如果注意力放在自身之外的事务上，那么残疾儿童自然而然会训练自己、武装自己，达成最终目标。困难是成功路上必须逾越的关卡。从另一角度看，如果残疾儿童的注意力只放在解决自身困难，漫无目的地同自身障碍作斗争或极力摆脱自身限制上，他们永远不会进

步。凭空想象、祷告许愿甚至设法避免使用右手的做法，无法让笨拙的右手变得灵巧。除了积极锻炼外，只有一个人获得成就的动力比笨拙感带来的失望更强烈，右手的状况才会取得实质性的进展。如果一个孩子竭尽全力克服苦难，那么让他能全力以赴的目标肯定是外界事物，基于他对现实、对他人、对合作的兴趣。

我对肾管缺陷家族的研究，可以用于证明遗传性缺陷能够被克服这一点。肾管缺陷的孩子们通常会患有夜尿症。器官缺陷真实存在，从肾脏、膀胱或脊椎分裂就可以看出来。若是腰椎附近有青痕或胎记，也能说明这个人可能有这一缺陷。然而，器官缺陷并不是患上夜尿症的必要条件，夜尿症也并不是器官带来的必然结果，病症其实是儿童自身的生活方式造成的。比如，有些孩子晚上会尿床，白天却不会出现这种情况；有时，随着环境或父母态度的变化，孩子的夜尿症也会突然消失。如果儿童不再利用器官上的缺陷作为达到某种不正当目的的手段，那么除了迟钝的儿童外，其他儿童都可以克服夜尿症。

然而，患有夜尿症的儿童通常都不愿意克服这一病症。夜尿症让他们能享受特殊待遇，所以他们反而更希望让症状持续存在。经验丰富的母亲会正确训练孩子，但如果母亲经验有限，那这种可以克服的症状通常就很难消失。一般来说，如果孩子患有肾脏疾病或膀胱疾病，他们在排尿方面遇到的问题就会被过分夸大。母亲会误以为自己在尽力消除孩子的夜尿症。如果孩子注意到自己的夜尿竟可以让人如此重视，那他很可能会继续坚持。夜尿症是儿童反抗的大好机会。如果儿童抗拒父母的矫正方法，那他肯定会找到自己的方式攻击父母所用方法的弱点。德国一位著名的社会学家发现了一个惊人的事实：很多罪犯都来自于打击罪犯的家庭——有相当比例的罪犯出身于法官、警察或监狱长家庭。通常，教师的子女也会顽劣不堪。我的经验证实了这一结论。而且，我还发现，很大一部分精神症儿童都出身于医生家庭，堕落少年多出身于牧师家庭。与此相似的是，如果家长过分看重夜尿症，那么患有夜尿症的儿童就会发现，夜尿症是向父母表达自己意志强有力的途径。

在解释我们如何利用梦境，激发适当情绪，配合我们完成自己的动作方面，夜尿症也是一个很好的例子。通常情况下，尿床的孩子会梦到自己已经起床去了厕所。如此一来，他们就为自己找到了借口——以这种方式获得自我原谅后，孩子就能理所当然地尿床了。夜尿症的目的主要是吸引别人的注意力，让别人服从自己，希望别人在晚上也能像白天一样关注自己。有的时候，夜尿症是表现敌意的方式，是孩子反抗父母

的方式。无论从哪个角度看，我们都会发现夜尿症是非常独特的方法：孩子表达自己的想法时，并没有开口说话，而是让膀胱替自己表达。器官的缺陷成为了他阐述自己观点的方式。

需要用上述方法表达自己想法的孩子通常都是因为所受压力过大。一般来说，这种孩子都是之前备受宠爱但后来又被冷落的。造成这种情况的情况很多，比如弟弟妹妹的出生等，总之，母亲的注意力已经无法全部集中在他身上了。这种情况下，虽然夜尿症并不是好方法，但它确实是一种与母亲维持亲密关系的举动，清楚有效地告诉妈妈：“我还没你想象的那么大，我还需要照顾。”在不同情况下，或不同的器官出现问题时，儿童通常会采用不同的方式。比如，他们可能会利用声音达到这种目的，比如晚上不肯睡觉，大声哭闹。有的孩子还会梦游、做噩梦、跌下床或口渴时大声叫喊要水喝等。从心理学角度看，这些表现背后的心理学原因非常类似：孩子选择症状时，一方面是依据身体的状况，另一方面则是基于对周围环境的态度。

这些例子都清楚地显示了心灵对身体的影响。事实上，心灵不仅能影响某种病症通过身体做出的表现，还能控制并引导身体的成长发育。目前，还没有直接证据能证明这一假设，而且证据的收集构建也非常困难。可有些证据显而易见。举例来说，如果一个男孩子生性软弱，那这种软弱就会贯穿他的一生：他不会在乎身体发展，或者他根本不会想象自己的身体会有怎样的发展。如此一来，他不会特意用心锻炼自己的肌肉，也会排斥能刺激肌肉强健的一切因素。其他接受肌肉锻炼并对此感兴趣的孩子们则会拥有更健美的体格。但软弱的男孩子对此缺乏兴趣，因此在这一方面会落后于他人。

通过上述讨论，我们不难发现，身体的外形和发育总会受到心灵的影响，并会表现出心灵方面的错误和不足。我们经常能观察到，困难无法克服时，心灵上的挫败感就会通过肢体语言表达出来。例如，我们可以确定，内分泌腺在生命之初的四五年也会受到心灵的影响。其实，有缺陷的腺体不会对行为有强迫性的影响，对行为有持续影响的是以下三点：周围的整体环境、儿童对外界印象以及一个人在令其感兴趣的情况下，心灵创造性的活动。

还有一份证据，因为我们对它比较熟悉，所以可能更容易理解接受。此外，它引起的只是暂时性的表现，并非是身体固定的某种特质。从某种程度上来说，每种情绪都会通过身体表现出来。个体会通过某种可见的形式表达自己的情绪，可能是通过姿势、态度，也可能是通过表

情、腿部或膝盖的颤抖等。相似的变化也可以在器官本身上观察到。如果一个人突然脸红或脸色发白，那就说明血液循环受到了影响。一个人生气、焦虑、悲伤或有其他情绪时，身体总会有相应的表现。每个人的身体表现各不相同。害怕时，有的人会不住地颤抖，有的人会汗毛倒立，有的人则会心跳加快，还有的人则会汗流不止、呼吸困难、声音嘶哑、浑身抖动或畏惧不前。有的时候，人的健康状况也会受到影响，比如食欲不振或恶心呕吐等。对一些人来说，情绪的变化会影响膀胱的功能，对另一些人来说，情绪变化影响的则是性器官，比如，很多孩子参加考试时会出现“性亢奋”的情况。此外，众所周知的是，很多罪犯在犯罪之后都会到风月场或找到自己心爱的女友发泄一番。在科学领域，有的心理学家认为性与焦虑密不可分；有的则认为二者毫无关联。这些观点都是以心理学家的个人经验为基础，性与焦虑的关系仁者见仁，智者见智。

不同类型的人会表现出上述不同的反应。这些反应多少是遗传的结果，身体的表现通常会让我们了解一个家族的弱点和特质。家族中的其他成员可能也有相似的身体反应。然而，最值得注意的是心灵如何利用情绪激发身体状态。情绪及其身体表现告诉我们，心灵在有利或不利的条件下会如何表现、如何反应。例如，发脾气的人总是希望尽快克服困难，而最好的方法就是攻击、指责或诋毁另一个人。从另一角度讲，愤怒也会影响器官，这种影响会让器官经受某些影响，或给器官增加额外的压力。有的人生气时会胃痛或面部通红，甚至影响血液循环继而引发头痛。我们不难发现，偏头痛、习惯性头痛等症状都与难以控制的愤怒或羞辱有关。此外，对一部分人来说，愤怒还会造成三叉神经痛或癫痫性痉挛。

目前，人们尚未完全明白心灵影响身体的机制，而且我们可能永远无法全面理解这一机制。精神紧张既会影响自主神经系统，也会影响植物神经系统。压力肯定会让自主神经有所动作。有的人会敲桌子，有的人会咬嘴唇，还有的人会撕碎纸张。如果一个人很紧张，那他肯定要通过某种方式把紧张感转移出来。咬笔杆或吸烟都可以让一个人释放压力。这些动作告诉我们：当下的环境已让他承受不住。和陌生人在一起时，脸红、发抖或抽搐都是紧张的表现。紧张感通过植物神经系统会传导至全身各处。因此，每种情绪发生时，整个身体都会有紧张感。然而，表达紧张感的方式并不是每次都清晰可见，我们所讨论的只是能被人看到的症状。更仔细地观察了解之后，我们会发现身体各部分都会参与到情绪表达中。这些身体上的表达是心灵与身体共同作用的结果。由

于心灵与身体二者构成我们所关心的整体，所以研究心灵对身体的相互作用，以及身体对心灵的影响很有必要。

上述证据证明：生活方式及相应的情绪倾向会对身体发展产生持续性影响。假如儿童很早就确定了自己的生活方式，且假如我们经验丰富，就能遇见其在未来生活中的身体反应。勇敢的人会通过其态度和体格展现自己。他的肌肉更为结实，体态也更为健美。姿势可能会在很大程度上影响身体发展，这可能也是肌肉更为健美的部分原因。勇敢的人面部表情也与他人不同，最终，他的整体外形，甚至头骨形状都会受到影响。

时至今日，心灵对大脑的影响已不可否认。多个病理学方面的案例显示：因大脑左半球受损而丧失阅读或书写能力的人，能够通过训练大脑的其他部分恢复这些能力。很多脑卒中患者的大脑受损部分已经没有复原的可能，但通过训练，大脑的其他部分却可以分担受损部分的功能，受损部分承担的功能可以最终恢复。这一事实尤其重要，因为它展示出了个体心理学应用于教育领域的可能性。如果心灵可以如此影响大脑，如果大脑不仅仅是心灵的工具——虽然大脑是心灵最重要的工具，但还只是工具而已——那么，我们就可以找到发展、优化工具的方法。出生时有某种大脑缺陷的人并不一定一生都要受到限制：他可以找到很多方法，让大脑更能适应生活。

心灵如果朝错误的方向设定了目标——比如，未能发展合作能力，那么心灵就不会对身体的发展产生有利影响。因此，我们发现，很多缺乏合作精神的儿童，之后的智力和理解力发展也会受到很大影响。成年之后，他们的举止会告诉我们，生命之初四五年，他们构建了怎样的生活方式。因为，我们能清楚地看出，他们的统觉表和他赋予生活的意义带来了怎样的结果。我们可以了解到他们在合作路上遇到的障碍，进而可以帮助他们矫正过往的错误行为。个体心理学已经朝科学的这一方向迈出了第一步。

许多学者曾经指出：心灵的表现和身体的表现之间存在着某种固定的关系。但似乎并没有哪个学者曾成功找到这种关系的纽带。克雷奇默（Kretschmer）曾说过，身体的体态能告诉我们一个人的心态。因此，他把大部分人分成了几大类，比如，有一类人是圆脸矮胖类型的，他们通常鼻子较短，很有可能过度肥胖。凯撒大帝（Julius Caesar）曾这样描述这种人：

“我要那些身体长得胖胖的，头发梳得光光的，夜里睡得好好的人在左右的。”^[2]

克雷奇默认为这样的体格与某种心理特征有关，但他并没有指明二者关系形成的原因。从我们自身的经验看，这种体格的人似乎都没有器官缺陷，他们的身体很适合加以培养。他们觉得自己的体格和别人没什么区别。他们对自己的力量很有信心，不会觉得紧张，想打架的时候也会觉得浑身充满力量。然而，他们并没有把生活中的所有人都当做敌人，也没有用带有敌意的眼光看待生活。有的心理学学派称他们是“性格外向”，因为他们从不会因为自身感到困扰。

克雷奇默划分出的另一种人与上述类型相反，这一类是神经质的人。他们不是很瘦小，就是特别高，鼻子很长，而且长着鹅蛋脸。克雷奇默认为这些人比较内向，而且经常反省自己。神经质的人若身受心理疾病的困扰，通常会发展为精神分裂症。凯撒大帝描述这种人时用了这样的句子：

“那个凯歇斯有一张消瘦憔悴的脸；他用心思太多；这种人是危险的。”^[3]

这种人通常有器官上的缺陷，因此会变得自私、更为悲观，且更为“内向”。也许，他们需要向别人寻求更多帮助，而且如果他们认为自己没有受到足够的照顾，就会怀恨在心，敏感多疑。正如克雷奇默所说，很多人都是混合型的，有些外向的人身上也带有内向的人的心理特质——这一点不难发现。我们可以理解，如果环境以另一种方式让他们感受到压力，他们就会变得胆小而自卑。别有用心的打击可能让任何孩子表现出神经质人士的举止。

如果我们经验丰富，就应该可以从一个人的不同表现中，判断出其与他人合作的能力。人们总在不知不觉中寻找这种迹象。与他人合作的必要性一直在驱使我们，现在，已有迹象指导我们如何在混乱的生活中获得更美好的生活——虽然此类迹象尚未有科学理论支撑，只是单凭直觉判断得出的，但依然有价值。同样，我们知道，历史上每次重大变革之前，人们的心灵就已经意识到了变革的必要性，所以人们愿意为之而奋斗。然而，如果支持奋斗只是出于本能，那就很容易犯错。人们通常不喜欢性格特质极其引人注目的人，也不喜欢身体畸形或驼背的人，因为人们在潜意识里就已经判断出，这样的人不适合合作。这种判断极其不正确，但很可能是以自身经验为基础的。目前来看，人们尚没有找到

有效方法，能让拥有这些特质的人变得更有合作精神。因此，他们的缺点被过度放大，成了受人排挤的受害者。

我们现在来总结一下上述观点。生命之初的四五年间，儿童的心灵奋斗目标已经与心灵和身体的根本关系统一起来。因此，儿童可以采用固定的生活方式，并发展相应的情绪及肢体习惯。生活方式的发展包括不同的合作程度，所以，我们可以通过合作程度的高低，判断或了解一个人。所有的失败者都有一个共同点——合作程度很低。我们现在不妨进一步定义心理学：心理学研究的是合作能力的缺失情况。由于心灵是一个整体，同样的生活方式会贯穿于心灵的表现形式，因此，所有个体的情绪及思想必定会与其生活方式相一致。如此可见，就算发现情绪明显会引起某些难题，且与某个人自身的福祉相悖，我们也要知道，将改变情绪作为第一步不过是白费力气。情绪植根于个体的生活方式，只有改变了生活方式，才能改变其情绪上的表现。

在教育及治疗方面，个体心理学给我们带来了新的曙光。我们决不能只单独治疗某种病症或某种情绪，而是必须要从以下几个方面找到错误之处：整体生活方式方面、心灵解释经验的方式方面、心灵赋予生活的意义方面，以及身体和环境接收印象后，心灵对此的应对方面。这才是心理学真正的工作。心理学并不是拿针刺孩子，看他跳得多高，或者挠孩子痒痒，看他笑得多大声。的确，这些方法确实是现代心理学家常用的方法，虽然可能告诉我们有关个体心理的某些内容，但到目前为止，这只能证明某种固定的或特定的生活方式存在着。生活方式是心理学的主要研究主题和对象。以其他内容为研究主题的，很大程度上说是生理学或生物学。这一点适用于研究刺激与应激的人，适用于研究精神创伤或可怕经历带来的影响的人，也适用于研究遗传能力及其发生机制的人。然而，个体心理学考虑的是心智，是统一的心灵。我们研究的是个体对世界及自身的看法、个体的目标、个体奋斗的方向及其克服生活中诸多困难的方式。迄今为止，了解一个人的合作能力，是理解心理差异的最佳方法。

【注释】

[1] 《哈姆雷特》，第三幕，第四场。本文译文选自朱生豪先生译本。——译者注

[2] 本文所选译本为朱生豪先生的《该撒遇弑记》，第一幕，第二场。——译者

注

注

[3] 本文所选译本为朱生豪先生的《该撒遇弑记》，第一幕，第二场。——译者

第三章

·自卑感与优越感·

“自卑情结”是个体心理学的重大发现之一，这一点似乎已经人尽皆知。多个学派的心理学家都已接受了这一名词，并付诸自己的实践之中。然而，我并不能确定他们是否真的理解这个词的含义，是否真的能恰当地使用这个词。例如，告诉病人他有“自卑情结”无济于事，这句话会让他更有自卑感，此外，也没有指明克服自卑感的方法。我们必须在他的生活方式中找到他灰心丧气的原因，并在他缺少勇气的时候给予鼓励。每个精神病患者都有自卑情结，因此，自卑情结不能用于区分一个人是否患有精神病。要想区分不同的精神病患者，就要找到每个精神病患者认为生命毫无意义的情境，并找到他对自身努力以及种种行动的限制。单纯对病患说一句“你这是自卑情结造成的”，就跟对头疼的患者说一句“我知道了，你这是头疼！”一样没有意义，根本不能给他增加丝毫勇气。

如果问神经病患者是否觉得自卑，很多人都会给出否定的答案，有些甚至会说：“根本没这回事。我很清楚，我比周围的人都更有自信。”因此，我们根本没必要问问题，只观察其行为即可：通过行为，我们可以发现，为了向自己证明自身的重要性，一个人到底会使用何种手段。若是一个人骄傲自大，我们便可推测他的感觉是：“别人老师忽视我。我必须得让别人见识一下，我可是个大人物。”若是一个人说话时肢体语言和表情都非常丰富，我们可以推测他觉得“我必须强调自己说的话，否则别人就不会把它当回事。”若是一个人总是摆出一副不可一世的样子，我们也能知道，他这是欲盖弥彰，心里其实有很强的自卑感，得费尽心思遮掩起来，免得别人发现。认为自己个子矮的人总会踮起脚尖走路，好让自己显得高一些。两个孩子比身高的时候，我们也能看到相似的行为：怕自己个子矮的那个总会把身体挺得笔直，保持这种姿势，努力让自己显得更高一些。可如果我们问这个孩子是否觉得自己比较矮，那多数情况下，都会得到否定的答案。

从以上案例可知，自卑感强烈的人不一定会显得顺从、安静、克制，也不一定会表现出人畜无害的样子。自卑的表现各不相同，下面三个小朋友第一次去动物园的例子就能说明这一点。三个小朋友站在狮子笼子前，第一个吓得发抖，躲到妈妈身后说：“我要回家。”第二个站在原地没动，脸色苍白，声音发颤，但还是说：“我根本就不怕。”第三个孩子一边紧紧盯着狮子，一边问妈妈，“我朝它吐口水行吗？”其实，三个孩子都很害怕狮子，但每个人都有自己的表达方法，而这种表达方法与他的生活方式相一致。

由于每个人都想更上一层楼，因此，可以说每个人都有不同程度的自卑感。如果我们能一直奋勇向前，那么就能用直接、实际而完美的方法摆脱这种感觉——优化身边的环境，这也是唯一的方法。如果自卑感持续的时间太长，那每个人都无法忍受，必定会采取某种措施缓解自己的紧张。但假设一个人气馁消沉，不再认为脚踏实地的行为能改变境遇，且无法忍受自卑感，那他努力摆脱自卑感的方法肯定如水中捞月，是枉费心机。他的目标仍是“超越困难”，但他采取的方法不是克服困难，而是妄自尊大，用优越感麻痹自己。与此同时，他的自卑感越来越强烈，因为造成自卑的环境没有丝毫改变。问题依然存在。他采取的每项措施只会带他走进自欺欺人的深渊，他遇到的各种难题只会让他的压力越来越大。如果我们只看到了他的行为，而没有理解背后的原因，那就只会觉得他的行为根本没有任何意义。这些行为不会改变境况，也不会让我们特别留意。然而，只要我们知道，他虽然和别人一样案牍劳形，疲于奔命，想获得殷实丰裕的感觉，实际却早已放弃了改变客观环境的希望，那么就能发现，他的行为和生活方式确实是一致的。如果他觉得自己弱小，就会到能让自己觉得强大的环境中。他不会锻炼自己，让自己在实际生活中变得更强大，更出类拔萃，反而只是想在自己的印象中，让自己显得更强大。他这种掩耳盗铃的努力收效甚微。如果遇到无法解决的问题，他可能会变得焦躁易怒，以此证明自己的重要性。虽然通过这种方式，他暂时麻痹了自己，但实际上，自卑感从未走远。一成不变的环境总会带来同样的自卑感，同样的自卑感也会成为一个人心灵生活中持续存在的暗流。这种情况，就真的是我们所说的“自卑情结”。

我们现在大概可以给自卑情结下定义了：一个人面对自己无法适应或妥善处理的问题时，明确表示自己无法解决该问题，即为自卑情结。这个定义说明，愤怒、眼泪、道歉都是一样的，都是自卑情结的表现方式。自卑感总会带来紧张感，同时也会带来争取优越感的补偿性行为。不过这种行为的目的是为了解决问题。争取优越感的行为总是从生活中没有意义的一面表现出来。真正的问题只是被搁置起来，撇开不谈而已。个人会试着限制自己的活动范围，煞费苦心地避免失败，而不是鼓足干劲追求成功。面对困难，他通常会犹疑不决、彷徨踌躇，甚至是退却推诿。

广场恐惧症中总可以明显看到这种态度。这种症状确定无疑地表达出以下一点：“我不能走得太远。我必须让自己留在熟悉的环境中。生活到处都是危险，我可不能碰上这些麻烦。”只要这种态度一直存在，

那这个人就会让自己一直待在一个房间里，或者待在床上不肯下床。面对困难，自杀是最彻底的畏惧退缩。生活的困难摆在眼前时，这个人已经表达出自己坚定的信念：他根本无法改善自己的境遇，什么都做不了。如果我们意识到自杀是表达责备或报复的方式，那么从自杀中获得优越感的行为也就不难理解了。在每个自杀案例中，我们都会发现，死者肯定会把自己的死归责于另一个人，好像自杀的人要说的是：“我是世界上最温柔、最敏感的人，而你们竟然这么残忍地对待我。”

每一位神经症患者都会在某程度上限制自己的活动范围，拒绝和整个环境接触。他要和生活中真正非常具有挑战性的问题保持距离，把自己局限在自己能够掌控的环境中。这样一来，他就给自己构建了一座小城堡：狭小、昏暗，没有清风、阳光和新鲜的空气。依照自己的经验，他可能会呵斥怒吼，也可能会低声下气，但无论如何，他总会使用自己已经试验过最灵验的工具，并通过最有效的方式达到自己的目的。如果他对某种方式不满意，便会使用另一种。无论如何，目标都是一样的——在不用努力改善境遇的情况下获得优越感。有些没有信心的孩子会发现，眼泪是控制别人的最佳武器，于是动不动就哭的他们就会逐渐从爱哭的小孩子变成患有忧郁症的大人。眼泪和抱怨即我所说的“水的力量”（Water power），这种武器对合作非常有杀伤力，能让别人变成奴隶。这种人和害羞、尴尬、有负罪感的人一样，从举止中就可以看到他们身上的自卑情结，因为他们已经默认自己非常软弱，根本无法照顾自己。他们不为人知的目标是获得超越一切的优越感，不惜一切代价凌驾于他人之上。如果一个孩子喜欢说大话，那乍看之下他是有优越情结，但如果我们抛开他的语言，只观察他的行为，我们很快就会发现那种他自己不肯承认的自卑情结。

实际上，所谓的俄狄浦斯情结（Oedipus complex）^[1]只是精神病患“狭小城堡”的一种特殊表现而已。如果一个人不敢在外部世界应对爱情问题，那么他肯定无法成功解决该问题。如果他将自己的行动范围限制在家庭之中，他的性欲也需要在这一范围内解决，这是在不足为奇。出于强烈的不安全感，他根本不会对不熟悉的人产生兴趣。他害怕自己别人相处的话，就不能用熟悉的方式控制局势。俄狄浦斯情结的受害者多数是被母亲宠坏的孩子，过去接受的教育让他们坚信：自己的愿望会圆满达成，他们也从未觉得走出家门后，自己通过努力也可以获得温暖与感情。在成年的生活中，他们还是要拽着母亲的裙带。他们在爱情里苦苦寻觅的不是平等的伴侣，而是仆人——然而，能给予他们最大支持

的仆人就是自己的母亲。只要母亲宠爱孩子，孩子拒绝关心他人，且父亲相对冷漠或疏远，那任何一个孩子身上都很可能带有俄狄浦斯情结。

各种神经症都会表现出活动区域受限的症状。例如，口吃的人在讲话时，我们就能发现他的犹疑。仅存的社会感迫使他与周围人交流，但他对自己较低的认知，他对考试的恐惧总会与他的社会感冲突，所以他说话时就会有结结巴巴的表现。学校中的“低能”儿童、三十岁前后还没有找到工作或拖延婚姻的男女人们、不断重复同样动作的强迫性神经症患者们以及因白天的工作而疲惫的失眠症患者们都有自卑情结，因此，他们根本无法解决生活中的诸多问题。自慰、早泄、不举和性欲倒错都体现出犹豫不决的生活方式，因为这些人害怕自己面对异性时会有能力不足的表现。如果我们问：“你为什么这么害怕自己表现不好？”那么他们的回答中还会透露出其好高骛远的目标，因为回答只有一种：“因为我给自己设定的成功目标太高了。”

我们之前已经探讨过：自卑感并不代表一个人不正常。他们这种感觉正是人类在各方面取得进步的动力。举例来说，只有人们觉得无知，需要预见未来时，科学才会取得长足进步——而科学的进步正是全人类努力改善自身整体境遇，进一步探知宇宙，进一步控制自然的结果。实际上，在我看来，全部人类文化都以自卑感为基础。我们不妨想象一下，一位对地球毫无兴趣的人从天而降，那他肯定会有如此感觉：“人类啊，有这么多组织机构，为了获得安全感费尽心思，有遮风避雨的房屋，有保暖的衣物，还有保障出行顺利的街道——显然，他们都觉得自己是地球上最弱小的一群人。”从某种角度上看，人类确实是地球上最弱小的生物：我们确实没有狮子或大猩猩的力量，很多动物也比人类更适合独立解决生活中的困难。有些动物通过联合同类的方式克服自身弱点——它们会以群居生活为主。但放眼全世界，人类的合作类型更多，也更为深入。人类的孩子尤其脆弱，需要多年的照顾与保护。每个人都曾经历过最幼稚、最弱小的阶段，如果没有合作，人类会完全被自然控制，因此，我们不难理解：如果婴儿不能锻炼自己，学会与他人合作，那他肯定会走上自取灭亡的道路，也肯定会有根深蒂固的自卑情结。此外，我们也能理解，生活会不断向我们提出难题，最懂得合作的人也不能幸免。没有一个人能圆满实现优越感的终极目标，成为周围环境的终极掌控者。生命如此短暂，我们的身体又太过软弱，然而生活的三个问题却一直希望我们得出更丰富、更完美的答案。我们要一直提出解决方案，决不能满足于现状而止步不前。无论如何，生命不息，奋斗不止。但只有懂得合作的人，才有希望获奉献更多，努力更多，才能直接为人

类共同的环境带来真正的改变。

我想，不会有任何人怀疑我们永远无法实现生命最高目标这一点。想象一下，盛极必衰，若是一个人或整个人类达到了顶峰，再也不会遇到任何难题，我们肯定会觉得生活会枯燥无趣。因为那时的人类可以预料一切，也可以计算一切，所以未来再也不会带来意外的机会，明天再也没有什么值得期待。因为我们不确定会发生什么，所以才会对生活有兴趣。如果一切都是确定的，如果我们无所不知，那么就再没有必要继续讨论、探索、发现了。科学的巨轮将停止转动，周围的世界也不过是无聊的故事。艺术和宗教总能启发我们的想象力，帮助我们完成最终目标，然而它们也会不复存在。幸好，生活并不能轻易被耗尽。人类的奋斗生生不息，我们总能发现新的挑战和问题，总能找到合作与贡献的新机会。神经症患者在一开始时就受到了阻碍：他对问题的解决方式总停留在较低的水平，因此他面临的困难也相对较大。正常人总会逐渐为面前的问题找到解决方法，总能接受新问题，提出新的解决方案。因此，他总能为别人做贡献，不会成为其他人的负累，也不需要特殊照顾。这样的人总能带着勇气独立前行，根据自己的社会感解决问题。

每个人都有自己的优越感目标，只属于他个人。这完全取决于他赋予生命的意义，且这种意义并非只是停留在口头而已。优越感目标植根于一个人的生活方式之中，像他自创的独特曲调一样贯穿其中。在他的生活方式中，他的目标并没有完全表现出来，所以我们并不能一次性将其生活方式清晰地构建出来。目标的表现方式非常含糊，我们只能通过这个人给出的暗示进行猜测。理解生活方式就好像理解诗人的诗作一样。诗人通过语言完成作品，但他的意义绝对溢于言表——他所要表达的意义，很大一部分必须通过对字里行间的推敲才能得到。如此类比，一个人的生活方式也包含着最丰富、最复杂的内容。因此，心理学家必须要能超越字面的意义进行理解，必须要学会欣赏生活意义的艺术。

除此之外，再无他法。生活的意义在生命之初四五年就业已确定。获得生命意义的方法并不是精确的数学运算，而是通过以下几种方法：探索未知，感受尚未理解的某个整体，捕捉暗示并做出解释。人类也是通过相似的方式获得优越感目标的，为此，人类需要不断摸索和推测——这不是航海图或地形图上固定的一个点，而是无止境的奋斗，是无限的接近。没有人能清晰完整地描述出自己的优越感目标。也许一个人清楚了自己的职业目标，但这也不过是其万般努力的冰山一角而已。就算目标已经确定，实现目标的途径也会有成千上万种。比如，一个人的

目标是成为内科医师，但成为内科医师可能意味着很多不同的内容。这种不同不仅是成为内科医学专家或病理学专家的不同，他的行为举止中表现出的对自己及他人的兴趣也有很大不同。我们可以看出他锻炼自己的方式，让自己帮助他人的情境，也能看出他如何限制自己提供的帮助。他已经确定了自己的目标：作为对某种自卑感的补偿，我们必须要从他在职业中及其他方面的表现、从其想要补偿的这种感觉中发现蛛丝马迹并进行猜测。举例来说，我们会发现，内科医生通常小时候就已经接触过死亡，而且死亡带来的不安全感给他留下了极为深刻的印象。或许，在内科医生小时候，他的兄弟、父亲或母亲就去世了，于是他就想锻炼自己，找到一种方法，能让自己和他人对抗死亡。另一个人可能立志做教师，但我们都清楚，老师也各不相同。如果老师的社会感很低，那么他成为老师后想获得的优越感目标可能就是统治比自己弱小的人——因为只有和比自己弱小、比自己缺乏经验的人在一起时，他才会有安全感；如果老师的社会感很高，那么他就会平等对待自己的学生，因为他真心希望为全人类的幸福做贡献。我们有必要强调的是：教师之间的能力和兴趣存在很大差异，且其目标对他们的表现有很重要的影响。目标变得具体之后，个人的潜能必须加以限制、约束，以适应自己的目标。但最终目标这一标准，总会多少影响这些限制。无论在何种情况下，最终目标都能找到一种方法表达一个人生命的意义，其表现就是获得优越感而采取的最佳方法。

因此，观察每个人时，我们不能只看表面。一个人可能改变使其目标具体化的方法，他实现目标的具体方法或者其职业也会改变。我们必须时刻寻找潜在的一致性，寻找人格的统一性。这种统一性体现在所有外在表现中。从不同角度观察同一个不规则三角形，那么我们看到的三角形就各不相同，但如果仔细看，就会发现，其实三角形都是一样的。个人的整体目标也是一样：其内容不会因为某种表现而改变，但我们从其所有表现中都能发现这个目标。我们绝对不能对某个人说：“如果你这样或那样做，就肯定能获得优越感……”获得优越感的方式非常灵活，实际上，一个人越健康、越正常，那他在某个方向上遇到新阻碍时就越能提出新的解决方法。只有神经症患者才会感觉目标的具体表现是：“我只能这样，没有别的选择。”

我们不应该轻易评价任何追求优越感的方式，但我们从所有的目标中都能发现一个共性——成为神的渴望。有时，小孩子会毫无忌讳地表达这种想法：“我想变成上帝。”很多哲学家也有同样的想法，而很多教育家也想把孩子们教育成上帝一样的人物。在古老的宗教教义中，我们

也可以看到同样的目标：教徒必须潜心修炼，尽可能成为上帝一样的人物。“超人”的观念委婉地表达了变成神的理想。尼采发疯之后，曾给斯特林堡（Strindberg）写了一封信，署名为“钉在十字架上的人”——不必多说，这也体现了上述想法。通常，发疯的人会毫不遮掩自己对优越感目标的追求。他们会直截了当地说：“我就是拿破仑”或者“我就是中国的皇帝”。他们希望全世界的注意力都集中在自己身上，希望自己会成为四海敬仰的对象，希望与世界无线联通，能听到所有对话，能预测未来，能拥有超自然的力量。也许，从更合理的角度来看，成为上帝意味着无所不知，意味着掌控宇宙间智慧或获得永生的欲望。无论是想让自己的肉体生命永存，还是想象自己通过一次次轮回重回人间，亦或是预见另一个世界中的不朽，这些想法都建立在我们想成为上帝这一欲望的基础上。在宗教的教义中，上帝是永垂不朽的，无惧时间与空间。我现在要讨论的不是这些想法是否正确，因为这些都是对生活的解读，都是生活的意义。我们每个人都在一定程度上接受这种意义——上帝及上帝一样的人。哪怕是无神论者，也会希望征服上帝，超越上帝。我们不难看出：这种优越感目标异常强烈。

一旦优越感的目标变得具体，随之而来的生活方式也绝不会有分毫偏差。一个人的习惯和表现与其具体目标绝对一致。每个问题儿童、每个神经症患者、每个酗酒的人、每个罪犯或性变态者都采取了他们认为恰当的行动，实现自己的优越感。他们不可能主动批评自己的症状，毕竟，他们有这样的症状就是因为有这样的目标。有个学生是班里最懒惰的孩子，他的老师问：“你为什么不能好好学习？”这个男生回答：“我是班上最不爱学习的，这样你就会一直注意我。你肯定不会注意那些表现好的人，因为他们从来不会扰乱课堂秩序，总是会好好学习。”只要这个男生的目标一直是吸引老师的注意力，让老师臣服，那他就已经找到了最好的方法。他绝对不会勤奋——懒惰是帮助他实现目标的利器。他的行为于他的目标而言完全正确，他才不会傻到改变自己的策略。还有一个男生，他很听话，但显得很笨。在学校，他总是落于人后；在家里，也总是呆呆笨笨的。这个男生有个比他大两岁的哥哥，可他哥哥的生活方式与他的截然不同。他哥哥很聪明，也很活跃，但总是因为鲁莽而闯祸。有人曾听见弟弟对哥哥说：“我宁可笨一点儿，也不想像你一样粗鲁。”如此，一切便已明了。如果弟弟的目标是不闯祸，那么他愚蠢的样子实在是聪明之举。因为他不够聪明，所以别人对他的要求也不高，即使他犯错，别人也不会因此责备他。从他的目标来看，他不是真的愚蠢，只是装傻。

时至今日，一般的治疗方法都是为了消除症状。无论是从医学角度还是从教育角度看，个体心理学完全反对这种方法。如果孩子的算数总是落后于他人，别的作业也完成得不够好，那么要是我们的注意力只放在成绩上，想让他在这两方面努力提高实在是半分用处都没有。也许他就是想让老师烦心，也许就是想让学校开除自己，从此不必再去上学。如果我们只解决表面的某一点，那他还会找到新的方式完成自己的目标。成年神经症患者的做法与之如出一辙。假如神经症患者患有偏头痛，那他就会充分利用这种病症——在他最需要的时候，偏头痛的毛病总会适时发作。他可以利用头疼的毛病逃避需解决的社会问题，只要他不想和陌生人见面，或不想做新的决定时，偏头痛的毛病自然就会来帮忙。此外，偏头痛还能让他欺压自己的同事、妻子或其他家人。我们怎么能期望他会放弃屡试不爽的武器呢？从他现在的观点看，他给予自己的痛苦不过是一种聪明的投资，能带给自己他想要的回报。无疑，我们可以给他一种让他震惊的解释，把他的病症吓跑，就好像电击或假装的手术有时也能吓跑不敢上战场的神经症患者一样。也许药物治疗能在一定程度上缓解他的症状，让他更难坚持自己选择的某种症状。但只要他的目标不变，他放弃某种病症之后，肯定还会找到另一种。“治愈”了头痛，他还会患上失眠症，或者找到别的症状。只要目标不变，他就会一直继续努力完成目标。神经症患者戒掉某种病症后，会以惊人的速度选择另一种，毫不迟疑。他们是神经症患者的收藏夹，不断扩展自己的收藏。阅读心理治疗的书籍，并不会解决他们的问题，只会让他们学到一系列自己还没尝试过的症状而已。因此，我们必须探究的是症状背后的目的，以及该种目的和优越感整体目标之间的联系。

假如我在教室里放一把梯子，用它爬到黑板最上边去，那么所有看到我这样做的人可能都会想：“阿德勒博士一定是疯了。”他们根本不知道我为什么要一把梯子，为什么爬上梯子，也不知道我为什么要那么别扭地坐着。但如果他们知道“博士觉得自己低人一等，只有待在位置比较高的地方，俯视自己的学生才会有安全感，所以才会坐到黑板最上面”，就不会觉得我是疯了。因此，可以说我也是采取了一种聪明的方法达到自己的具体目标。梯子是非常合理的工具，我爬梯子的行为也是按照之前的计划进行的。只有从一个角度看，我的做法才是疯狂的——那就是我对优越感的解读。但如果这个目标一致存在，即使梯子被撤走了，我还会把椅子摞起来达成目的；如果椅子被撤走了，我肯定会跳，会用上我所有的肌肉使劲爬上去。每个神经症患者都是一样的：他们所选的哪种方法都十分正确——根本无可厚非。我们要改善的是神经症

患者的具体目标。目标改变了，思维习惯和态度也会随之而变。那时，神经症患者旧有的习惯和态度便已成为过去时，适应其新目标的新习惯和态度会取而代之。

我再举一个例子。这位年已三十的女士深受焦虑感的困扰，根本无法与他人成为朋友。工作上，她很难取得任何进展，结果总要依靠自己家庭的接济才能度日。她不时会打零工，给别人当速记员或当秘书。但不幸的是，雇主总是向她表明心迹，于是，不堪其扰的她只好辞职回家。然而，再一次找到工作后，这位女士发现自己的新老板对自己一点儿兴趣都没有。这时，她觉得自己实在太丢脸，就再次辞职了。最后，她接受了心理治疗，我觉得差不多有八年之久，可一直没什么效果，她的社交能力没有提高，也没有找到能让她安身立命的工作。

我为她治疗时，带她回溯了童年最初几年的时光。如果不了解一个人的童年，那肯定也无法了解她成人之后的生活。这位女士是家中最小的孩子，很美丽，简直是被宠上天的小公主。当时，她的家境殷实，父母能满足她所有的愿望。听她说完，我不禁说道：“当时你真的就是个公主呢。”“没错，”她回答道，“当时大家都说我是公主。”我让她讲述自己最早的记忆时，她这样说：“我四岁时，有一次走出家门，看见好多孩子在做游戏。每个人都跳起来大叫着：‘快看，女巫来了。’我很害怕，马上跑回了家。之后我问一个和我们住在一起的老妇人世界上到底有没有女巫。她回答说：‘有啊，不光有女巫，还有小偷和强盗，他们全都不会放过你的。’”从那时起，这位女士就很怕自己独自在家，她的生活方式中一直贯穿着这种恐惧感。她觉得自己还没有强大到可以离开家门，而且家人会一直支持她，会无微不至地照顾她。这位女士的另一段早期记忆是这样的：“我有个钢琴老师，是个男人。有一天，他想吻我。我马上停下来，跑去告诉了我妈妈。此后，我再也不想弹钢琴了。”在这里，我们也能看出来，她故意要让自己和男性保持距离，她在性方面的发展以“保护自己，避免爱情”为目标，也与这一点相符。在这里，我不得不说，很多人认为陷入爱河之后，自己会变得没有盔甲，某种程度上看，这种说法没有错。如果我们坠入爱河，必定要非常温柔，我们对另一个人的兴趣也会为自己带来诸多烦恼。有的人的优越感目标是：“绝不软弱，决不能向别人袒露心扉。”只有这样的人，才能避开爱情中二人相互依赖的关系。这种人总是有意让自己远离爱情，爱情来临时，也总是准备不足。你会发现，如果有人觉得爱上别人是一种危险，那么他就会把这种情况变成一出闹剧。他们会挖苦、嘲笑并揶揄那些可能让自己陷入危险的人，想通过这种方式摆脱软弱的感觉。

这位女士面临爱情和婚姻时也会觉得很脆弱。结果，她工作时，遇到某个男人追求自己，便会反应过激，惊慌失措。除了赶紧逃开，她无计可施。她面临的这些问题还未解决，父母双亲就已去世，因此，小公主的待遇一去不复返。她成功地找到了几位亲戚照顾自己，但一切都不如人意。很快，亲戚们也渐渐不喜欢她了，无法为她提供她自认为应得的关怀。于是，这位女士便开始责备亲戚们，控诉说让她一个人独自生活是非常危险的事。这样，她才勉强避免了万事靠自己的悲剧。我相信，如果这位女士的家人再也不理会她，那她一定会疯掉。她实现优越感目标的唯一方法就是强迫家人支持自己，这样自己才能避开生活中的所有问题。这位女士的脑海中总会有这样的印象：“我不属于这个星球，我的家在另一个星球上，我是那里的公主。破地球上的人根本理解不了我，根本不知道我的重要性。”她再继续这样发展下去，肯定会真的发疯。还好，她自己还有点儿能力，亲朋好友也还肯照顾她，所以才没沦落到最可怜的境地。

在下面我要说到的例子中，大家可以清楚地看到自卑情结和优越情结。例子中的主人公是个十六岁的女生，她从六七岁起就开始偷东西，十二岁时就开始跟男孩子们在外面过夜。这个女生两岁时，她的父母经过长时间激烈的争吵后，最终离婚了。之后，她一直跟着母亲生活在外祖母的家里。外祖母对这个女生极尽宠爱。女生出生时，她父母的矛盾达到顶峰，因此她母亲对女儿的降生始终都很不开心。母亲从未喜欢过自己的孩子，母女关系十分紧张。为这个女生治疗时，我很和蔼地和她聊了一会儿。她告诉我：“我其实并不喜欢偷东西，也不喜欢和男孩子们一起瞎混。但我必须得让妈妈知道，她根本就管不了我。”我问她：“你这是报复吗？”“我觉得是，”她这样回答我。这个女生想证明自己比母亲强，但她之所以会有这样的目标，是因为她觉得自己比母亲更软弱。她觉得母亲不喜欢自己，从而有了自卑情结。而且，她认为获得优越感的唯一方式就是惹是生非。儿童之所以偷窃或进行其他道德败坏的行为，总是出于对他人的报复之心。

有个十五岁的女孩子失踪了整整八天。人们找到她之后，把她带到了少年法庭。法庭上，这个女生编了个故事，说自己被某个男人绑架了。那个人把她绑了起来，锁在一个房间里长达八天之久。然而，没有人相信她的话。医生亲切地和她谈话，让她说出实情。但这个女生很生气，竟因为医生不相信她的话而扇了医生一巴掌。和她见面之后，我问了问她未来的打算，让她觉得我只对她的未来感兴趣，想尽力帮助

她。我请她讲述她曾经做过的梦，她笑着给我讲了这样的梦：“我当时在一家地下酒吧。从酒吧出来正好看见了我妈妈。很快，我爸爸也赶来了，我求我妈妈把我藏起来，别让我爸爸看见。”这个女生很怕自己的父亲，一直要反抗他。父亲曾体罚过这个女生，而女生害怕再次被惩罚，所以才会撒谎。如果我们发现谁说谎，首先应该看看这个人的父母是否非常严厉，因为只有一个人觉得说真话会带来危险时才会撒谎。从另一个角度看，我们还能发现，这个女生和母亲之间有某种合作。后来，她告诉我，是有人诱惑她到地下酒吧的，她在那里待了八天。她非常害怕自己的父亲，所以才不敢说真话，但同时她又希望这段经历能让自己的父亲服软。她一直觉得父亲在压制自己：只有父亲受到伤害时，这个女生才能体会到胜利的滋味。

我们如何才能帮助这些通过错误方式获得优越感的人呢？首先要做的就是认清这一点：所有人都会追求优越感。知道这一点后，帮助别人便不难了——这样我们就能设身处地地为他们着想，理解他们为何挣扎。他们的唯一错误就在于一直朝着生活毫无意义的方向努力。一个人的所有活动都建立在对优越感的追求之上，这也是人类文化的源泉。人类的生活沿着这条伟大的路线前进——从低到高，由负到正，自弱变强。然而，能真正遇到并掌控生活诸多困难的人，正是那些为了其他人的利益而不断努力的人，他们心中不只有自己，还有他人。如果我们通过正确的方式引导他人，就会发现说服别人并不难。人类对价值和成功的判断终归要以合作为基础——这是人类种族最大的共同点。我们对行为、理想、目标、动作及性格特点的种种要求，就是它们必须能促进人类的合作。世界上没有一个人会完全没有社会感。这一点是公开的秘密，连神经症患者和罪犯也知道，但他们总想为自己的生活方式找借口，想把责任推给别人。问题是，他们已经没有了让生活向好发展的勇气。自卑情结告诉他们：“你永远做不到通过合作获得成功。”他们为了肯定自己的能力，会避开生活中真正的问题，和假想敌作战。

在人类的分工中，有足够的空间容纳各种具体目标。我们曾探讨过，从某种程度上说，每个目标都有疏漏之处，我们总能从中找到可以指摘的地方。比如，对这个孩子来说，数学知识方面是他的强项；对于另一个孩子来说，艺术方面是他的长处；对于第三个孩子来说，体力是他的优势。消化不良的孩子会认为自己面临的主要问题是营养不足，那他的兴趣就可能转向食物，因为这样他才能改善自身状况。最后，他可能会成为专业厨师或营养师。从这些具体的目标中，我们可以看出来：在解决问题的路上，人们会拒绝某些可能性，会进行某种自我训练。举

例来说，哲学家必须不时从社会中抽离出来才能真正思考，才能撰写作品，这一点我们都可以理解。但重点在于，如果一个人的优越感目标中包含着高度的社会感，他便不会犯下大错。人类合作的实现需要群英荟萃。

【注释】

[\[1\]](#) 即恋母情结，通俗地讲是指人的一种心理倾向，喜欢和母亲在一起的感觉。
——译者注

第四章

·早期记忆·

为了获得优越地位所作出的努力是整个人格的关键，因此，一个人心灵生活中的每个方面都能反映出这一点。了解一个人生活方式的过程中，认清这一事实，能在两方面给予我们莫大的帮助。首先，我们可以选择任意方面作为起点：每种表达方式都会带领我们沿着同一种方向前进——带我们直达一个人的动机。动机是一种基调，一个人的性格就以此为中心。其次，我们能获得丰富的研究材料。每个字、每个想法、每种感觉以及每个动作都有助于我们理解一个人的心灵。研究某种表现时由于草率而犯下的任何错误，都可以在研究另外成千上万种表现时得以检查和纠正。没有把某部分放在整体中思考之前，我们无法确定一种表现的意义。但每种表现都说明了同样的内容，每种表现都在引领我们走向最终的解决方法。我们就像一群考古学家，到处搜罗陶器碎片、各种工具、残垣断瓦、破碎的纪念碑以及断简残篇，最后将之拼凑在一起，推断出整个早已毁灭的城市。我们研究的并不是已经消失殆尽的事物，而是一个人相互联系的各个方面，是能不断把生活的意义呈现在我们面前的活生生的人格。

了解一个人并不是简单。所有心理学分支中，个体心理学可能是最难以理解，也是最难实际操作的。我们必须仔细聆听全部内容，必须心存怀疑，耐心等待所有关键点浮出水面。我们必须从细微末节中搜寻所有蛛丝马迹——他进门时的表现、他和别人打招呼及握手的方式、他微笑的样子还有走路的姿态等等。我们可能会在某一点上迷惑不解，但其他表现总会出现，要么更正我们的错误，要么确定我们之前的推测。治疗本身就是对合作的练习和试验。只有我们真正对别人产生兴趣时，才能获得成功。我们必须要用对方的眼睛观察世界，必须要用对方的耳朵倾听。同时，对方也必须努力让我们理解他。他的态度和问题必须一同解决。即使我们已经了解了一个人，在那个人确定我们的理解正确之前，我们根本不知道自己的认识是否正确。无懈可击的真理一定不是全部真理，只是提醒我们自己的理解还不够。可能正是因为对这一点的误解，其他学派才会推导出“负转移和正转移”这两个个体心理学治疗中根本不会使用的概念。遇到一个备受宠爱的病人，顺着他的心意可能是赢取他好感的捷径，但这肯定会刺激他驾驭别人的欲望。如果我们轻视、忽略这种病人，那就很可能引起他的敌意，导致以下两种情况：他可能会立即停止治疗；也可能会继续接受治疗，不过接受治疗的目的是希望我们道歉，证明他自己的正确。若要帮助病人，我们既不能太放纵他，也不能轻视他：必须要让病人感受到一个人对另一个人的关心。关心是最真实、最客观的。我们必须和病人合作，找到他的错误之处，这

既是为他个人的幸福着想，也是为他人的利益着想。有了这个目标，我们就不会冒险，等待“转移”这一现象的出现，也不必摆出权威的架子，更不必把他放在独立或不负责任的境遇中。

所有的心灵表达中，记忆最能揭示一个人的秘密。记忆是一个人随身携带的记事本，提醒他自己的弱点以及周围环境的意义。世界上没有“偶然记忆”这种说法：一个人会接收到无可计数的印象，无论那些印象有多阴暗，他只会选择记住对自身境遇有影响的那些。因此，一个人的记忆就是他“一生的故事”：他会反复对自己讲述这个故事，或警告自己，或安慰自己，让他能专心实现自己的目标，用过去的经验武装自己，用已经经过考验的行动方式应对未来。日常行动之中，用记忆平缓情绪的做法体现得非常明显。如果一个人遭受了挫折，并因此而气馁，那他也会回想起之前失败的例子；如果一个人很忧郁，那么他所有的记忆都会染上忧郁的色彩；如果一个人开心而勇敢，那他所选择的记忆就与之前两位选择的截然不同——他的记忆都是愉快的，而愉快的记忆又会让他更为乐观。同样，如果一个人遇到了某个问题，那他就会调动所有的记忆，帮助自己调整情绪，应对困难。如此来看，记忆和梦都有同样的效果。很多人在面临决定时，总会梦到自己成功通过考试的场景。他们把做决定这件事看做考验，想重新找回自己成功时的心境。一个人生活方式中，心境的变化很多，但这些变化都与其整体心境的结构和平衡遵循同样的规律。忧郁的人若想起了自己之前的快乐时光和光辉时刻，就不会再觉得低落。如果他一直犹豫，那他一定是在对自己说：“我的一生都非常不幸。”他也会只回忆那些证明命途多舛的情况。记忆绝不会与生活方式背道而驰。如果一个人的优越感目标需要他感到“别人都在羞辱我”，那么他回忆时只会选择被人羞辱的场景。如果他改变自己的生活方式，那他的记忆也会随之而改变。他会想起不同的事情，也可能对同样的记忆有不同的解读。

早期记忆尤为重要。首先，早期记忆能告诉我们一个人最初的生活方式如何，它也是生活方式最简单的表现。我们由此可以判断以下几点：在家里，一个孩子是颇受宠爱的还是受尽冷待的；他经过学习后，与比人的合作程度如何；他喜欢和什么样的人合作；他曾遇到过怎样的困难；以及他是如何解决这些问题的。如果一个孩子从小视力不佳，他就会可以训练自己仔细观察事物，那么在他的早期记忆中，我们就会发现很多与视觉有关的印象。如果让他讲述自己的回忆，他可能会这样开头：“我看了看周围……”或者他会描述某些颜色或形状。如果是有运动障碍却想走路、奔跑、跳跃的儿童，那他的记忆力必然也会充满对运动

的兴趣。童年时代的记忆肯定非常接近一个人最主要的兴趣。如果我们知道了一个人最主要的兴趣，我们就知道了他的目标，也知道了他的生活方式。正因如此，早期记忆才会在个人职业生涯指导方面具有重要意义。此外，我们还能从早期记忆中了解到孩子与其母亲、父亲及其他家庭成员之间的关系。至于这些记忆是否准确并没有太大的关系，早期记忆最大的价值在于它们代表了一个人自己的判断：比如“我还小的时候就这样了”或者“我小时候就知道世界是这样的了”。

一个人如何开始讲述自己的故事，他如何回忆最初的某件事，是最具有启发性的。最初的记忆会展现一个人对生活最根本的看法：可以折射出他对生活最初的态度。这些记忆是一个机会，让我们能瞥见一个人在成长之初以何为起点。在了解一个人性格的时候，我肯定要了解他们最初的记忆。有的人会拒绝回答，有的则称自己不记得某些事的顺序，但这种表现本身也揭示出一些问题。我们可以了解到，他们不愿意讨论最基础的内容，说明他们还没准备好与他人合作。大部分人还是非常愿意分享自己最初记忆的。他们把这些记忆当做单纯的事实，并没有意识到背后隐藏的含义。很少有人能理解最初的记忆，因此大部分人都会在讲述自己最初的记忆时，以平和且自然的方式，坦承自己的生活目的、自己与他人的关系以及自己对周围环境的看法。早期记忆言简意赅，但我们却可以对此进行大量探讨，这是另外值得琢磨的一点。我们可以让一个班的学生写下自己最早的回忆，如果我们知道如何解读这些回忆，那就相当于拥有了了解每个孩子时，最有价值的信息。

为了便于说明，我接下来会举几个例子，并尽力加以解释。除了他们讲述的记忆外，我对这些人一无所知——甚至不知道他们是成人还是儿童。我们在他们最初记忆中找到的意义，可以通过其性格中透露的其他表现予以验证。但我们也可以将之用于练习，锻炼自己的推测能力。我们应该知道哪些事可能是真的，应该比较不同的记忆。我们尤其应该能看出以下几点：一个人经受的训练会让他更愿意与他人合作还是更不愿意与他人合作；一个人是勇气十足还是气馁胆小；他希望被人支持、被人照顾还是充满自信，独立自主；他是愿意给予还是只想接受。

1.“因为我妹妹……”注意到最初记忆中，一个人的生存环境中出现了哪些人颇为重要。“妹妹”这两个字出现时，我们可以肯定地说，这个人深受妹妹的影响。在这个人的成长过程中，妹妹曾给他留下了一层阴影。通常情况下，我们会发现这个人与妹妹之间是竞争关系，仿佛两个人在相互比赛一样。我们不难理解：这种竞争关系给他的成长带来了更

多困难。若一个孩子总是在与别人竞争，那他很难像培养合作精神或发展友谊关系时那样，表现出对他人的兴趣。然而，我们不能仓促下结论：也许这两个人只是好朋友。

“因为我妹妹和我是家里最小的两个孩子，所以我必须要等她（较小）够年龄了，才能和她一起去上学。”从这句话可以看出来，这个人与妹妹之间的竞争关系非常明显。妹妹妨碍了我！她比我小，所以我不得不等着她。她限制了我的发展机会。如果这是这段记忆的真实意义，那我们便可以推测，这个男孩或女孩的感受是：“我一生中最大的危险就是有某个人限制我，阻碍我的自由发展。”写下这段记忆的可能是个女孩，因为男孩很可能不必等着自己的小妹妹一起上学，所以不会遇到这种限制。

“于是，我们是同一天去上学的。”从她的立场看，我们不能说这是最合适的教育。因为这是在告诉她：因为她的年纪比较大，所以必须得等别人。无论如何，我们总能在这个女孩对事情的解读中看到这一点。她觉得自己因为妹妹的关系而受到了忽视。她很可能会把别人的忽视归咎于某个人身上，而这个人很可能就是她的母亲。假如这个女孩因此而更亲近父亲，想成为父亲最宠爱的孩子，也实在不是什么令人意外之事。

“我记得很清楚，妈妈告诉了所有人，我们上学的第一天，她有多寂寞。妈妈说：‘我那天下午总会跑到门口去，看看孩子们回来了没有。我甚至都觉得她们再也不会回来了。’”这是对母亲的描述，显示出母亲的行为非常不明智。这是女孩子对母亲的看法。“妈妈觉得我们再也不回来了”——显然，母亲非常慈爱，而且孩子们也都知道她的关怀，然而，母亲同时也觉得很紧张、焦虑。如果我们能和这个女孩谈谈，那她肯定会说出许多母亲偏心妹妹的事。这种偏爱不值得大惊小怪，因为家里最小的孩子总是最受宠的那个。从整段最初记忆来看，我可以总结出这一点：两姐妹中年长的一个在与妹妹的竞争中，总觉得自己被妹妹妨碍了。如此，她以后很可能会有嫉妒或害怕竞争的情绪，不喜欢比自己小的女生。有些人终其一生都觉得自己已经苍老，而且很多善妒的女性面对比自己小的女性时，也会有自卑之感。

2.“我最早的记忆是，我三岁时，参加的祖父的葬礼。”这是一个女孩子写的。死亡给她留下了极为深刻的印象。这意味着什么呢？这意味着她把死亡视作生命中最大的不安全事件，是最大的危险。从童年发生的诸多事件中，这个女生剥离出来一条定律：“祖父会去世。”我们还可

能会发现，祖父很疼爱她，一直对她宠爱有加。因为祖父辈的人总会非常宠爱自己的孙辈。较之父母，祖父母很少有教养之责，于是祖父母希望自己的孙辈能亲近自己，告诉别人自己还能获得温情。在当前的文化中，老人很难体会到自己的价值，因此，他们有时会选择简单的方法说服自己，证明自己依然很重要——易怒就是其中一种方式。我们相信，这个女生还小的时候，祖父就很宠爱她，于是祖父的宠爱深深烙印在这个女生的记忆中，如此，祖父去世后，女生觉得受到了极大的打击——自己的益友兼良臣已然离世，再也不会回来了。

“我清楚地记得，他就躺在棺材里，一动不动，面色苍白。”我觉得让一个三岁的孩子看到去世的人并不是很妥当，至少应该让孩子有心理准备才行。我总能从孩子们口中听到他们小时候见过死去的人，这给他们留下了不可磨灭的印象。讲述这段经历的女生也没有忘记。这种孩子会努力消除或克服对死亡的恐惧。通常情况下，他们的理想是成为一名医生。他们觉得医生能比其他人接受更好的训练，能够更好地应对死亡。如果询问医生他的最初记忆，得到的回答通常会包含有关死亡的内容。“躺在棺材里，一动不动，面色苍白”——这是通过视觉记住的，所以，这个女孩很可能是属于视觉型的，喜欢用眼睛观察周围的世界。

“然后我们就到了墓地。棺材放进墓地后，我记得那些绳子从粗糙的盒子下面被拉了出来。”这个女生仍在描述自己看到的東西，因此我们可以肯定自己之前的猜测：这个女生是视觉型的。“这次经历让我极度恐惧，每次说到亲戚、朋友或熟人到另一个世界去的时候，我都会很害怕。”

这时，我们再次注意到了死亡给她留下的深刻印象。如果我有机会能跟她谈谈，我会问她：“你之后想做什么工作？”她很可能会回答说是“医生”。如果她没有给我明确的答复或想避开这个问题，那我会继续问：“你想成为医生或者护士吗？”她提到了“到另一个世界去”这种表达，我们可以看出来，她需要这样做，以平复对死亡的恐惧。我们从她的整个记忆中可以知道：她的祖父对她很好；她是视觉型的人；死亡在她的意识中占据了非常重要的地位。她从生活中提取的意义是：“每个人都会死去。”毫无疑问，这当然是事实，但并非我们每个人都对此有很大兴趣，生活中还有很多别的事情值得我们注意。

3.“我三岁时，我父亲……”一开始，这个女生就提到了自己的父亲。因此，我们可以假设，比起母亲，这个女生和自己的父亲更亲近。跟父亲亲近属于发展的第二阶段。起初，孩子对妈妈更感兴趣，因为在

最开始的一两年，孩子跟妈妈的合作更为密切——孩子需要母亲，依赖母亲。一个孩子所有的心灵活动都与母亲有关。如果孩子的兴趣转向父亲，说明母亲并没有扮演好自己的角色。这个孩子并不满意自己的处境，通常是由弟弟妹妹的出生引起的。如果我们在接下来的讲述中，听到有关弟弟妹妹的事情，那现在的猜测就可以得到证实了。

“父亲给我们买了两匹矮种马。”这句话告诉我们，孩子并不是家里的独生子，我们也要注意跟另一个孩子有关的事。“他牵着缰绳，把马带回了家。比我大三岁的姐姐……”现在，我们必须更正自己之前的解读了。我们之前一直以为这个孩子是姐姐，而且她年龄确实比较小。可能妈妈更喜欢姐姐吧，因此这个孩子才会首先提到自己的父亲和礼物：两匹矮种马。

“我姐姐拉过缰绳，牵着自己的马，雄赳赳气昂昂地走在街上。”这是她姐姐的胜利时刻。“我自己的马一直跟着另一匹跑，可对我来说跑得太快了”——这就是她姐姐带头往前走的后果！——“结果我一下摔倒了，整个人趴在土上。这件事一开始还挺好的，我挺高兴的，可最后的收场真是惨不忍睹。”姐姐胜利了，她出尽了风头。我们现在可以非常肯定地说，这个女生要表达的是：“如果我不小心，姐姐就会占尽风光，我总会被打败，会摔在地上。要让自己安全的唯一方法就是先发制人。”此外，我们也能理解，姐姐已经赢得了母亲的心，这也是妹妹转而投向父亲怀抱的原因。

“之后，我成了女骑手，技术远远超过我姐姐，但什么都弥补不了最初的遗憾。”看完这一句，我们所有的假设都得到了证实。我们可以发现，姐妹之间存在着某种竞争。妹妹觉得：“我总是被甩在后面，我必须占有领先地位，必须超过别人才行。”我之前描述过这种情况，这种现象经常会出现家中第二个孩子或最小的孩子身上——他们心中总有一个对手，而他们也一直想超越对手。这个女孩的记忆一直在强化她的态度。这种记忆告诉她：“如果有人走在我前面，他就会对我造成威胁。我必须永远保持在第一的位置。”

4.“我姐姐比我大18岁，我最初的记忆就是姐姐带我参加各种聚会或其他社交场合。”这个女生的记忆告诉她，自己是社会的一部分。可能我们之后会通过她的记忆发现，她的合作程度比其他人要高。比她大18岁的姐姐对她来说扮演着母亲的角色。姐姐才是家里最宠爱她的人，姐姐才是那个用很巧妙的方式让她对别人感兴趣的人。

“我出生之前，姐姐是家里唯一的女孩，所以她当然喜欢带着我到处跑，跟别人炫耀。”看来事情并不是我们想象得那么好。如果一个孩子总是被拿来炫耀，那她很可能会特别喜欢被人欣赏的感觉，而非为他人付出的感觉。“所以，我还特别小的时候，姐姐就喜欢带着我出去到处跑。聚会上发生的事儿，我就只记得一件：我姐姐总想让我说点儿什么。比如‘告诉这位女士你的名字’之类的。”这绝对不是教育的正确方法——如果这个女孩口吃或者不想说话，那我们真的不必惊讶。如果孩子口吃，通常都是因为大人太关注他说话的能力。因此，孩子总要先关心自己，获得赞赏，而不是和他人在毫无压力的情况下自然交流。

“我还记得，如果我当时说不出话来，回家总会被责骂一通，所以之后我就不喜欢出去和别人见面了。”我们必须完全更正之前的解读了。我们现在知道了这个孩子最初记忆背后的含义：“我被带出去和别人接触，但我发现和别人接触并不能让我快乐。这些经历让我很讨厌跟别人合作。”我们不难想象，到现在她可能还是不想和别人交往。我们很可能在这个孩子身上发现以下一点：她会觉得很不自在，会过分注意自己，认为自己必须出类拔萃才可以。同时，她会觉得这是非常沉重的负担。从小的训练让她觉得自己必须与众不同，卓尔不群，所以她很难做到平易近人。

5.“我小时候发生了一件大事。当时我才四岁左右，有一天我曾祖母来看我们了。”之前已经说过，祖母通常会宠溺自己的孙辈，但我们尚不知道曾祖母会如何对待自己的曾孙辈。“她来看我们的时候，我们拍了一张全家福，四世同堂。”这个女生对曾祖母的到访以及那张全家福记得非常清楚，由此可见，她非常看重自己的血统家谱。我们可以推断出，她非常依恋自己的家庭。如果我们推断得没错，我们之后会发现，她的合作能力仅限于与家人的合作。

“我记得很清楚，我们开车去了另一个小镇，到了照相馆之后，我换了一条白色绣花的衣服。”可能这个女孩也是视觉型的。“拍全家福之前，我和弟弟先一起拍了一张照片。”这句话又让我们发现了女生对家庭成员的兴趣。弟弟是家庭的一部分，之后她可能还会讲到跟弟弟的关系。“弟弟坐在我旁边那把椅子的扶手上，手里抱着个红色的球。”这句话也说明了她是视觉型的。“我站在椅子旁边，手里什么东西都没有。”现在，我们可以看出这个女孩的主要目标了。她在告诉自己，弟弟比自己更重要。我们可以猜到，弟弟出生后，她就不再是家里最小的孩子了，也不像之前那样受宠，所以她非常不高兴。“他们让我们

笑。”她这种描述的意思是：“他们想让我笑，可我怎么笑得出来？他们把我弟弟抱上宝座，给了他一个球，可他们给我什么了？”

“之后，我们拍了四世同堂的照片。除了我，每个人都努力表现出最美的样子。反正我就是不想笑。”这个女生在对家人表示抗议，因为家人对她都不够好。在这段最初的记忆中，她没忘记告诉我们家人是怎么对待她的。“让我们笑的时候，我弟弟笑得特别灿烂。他特别可爱。到现在，我都很讨厌拍照片。”这样的回忆让我们能够领悟到大多数人应对生活的方式。我们接受一种印象后，就会用它来说明一系列行动都是合理的。我们从中得到一些结果，好像这些结果就是显而易见的事实。显然，拍摄全家福前后这段时间，女生很不高兴。此外，之后她还是很讨厌拍照片。通常，我们会发现，如果一个人讨厌什么，那他总会找到理由，从自己的经验中找到些什么为自己的选择负责。这段最初的经历告诉我们两件事：这个女生属于视觉型；更重要的是，她深深依赖于自己的家庭。她在最初记忆中描述的全部情节都发生在家庭的范围内，因此她很可能并不适应社会生活。

6.“不知道这是不是最早的记忆，反正我最初的记忆之一是这样的：那年我差不多三岁半，算是意外吧。一个帮我父母工作的女孩把我和我表妹带到了地下室，让我们尝了尝苹果酒。我们很喜欢。”发现地窖里有苹果酒，确实是非常有意思的经历。这是探险的旅程。如果我们现在就要做结论的话，我们可以从以下推测中二选一：可能这个女孩很喜欢到新环境中去，她的生活方式中充满了勇气；从另一个角度看，可能这个女孩的意思是，意志坚定的人能引诱我们走上歧途。记忆之后的部分能让我们最终做出决定。“后来，我们决定再多尝一些，就自己去了地窖。”看来，这是非常有勇气的女孩，她想要独立：“不一会儿，我的腿就开始不听使唤，都站不住了。后来，我们把苹果酒打翻在地上了，结果弄得地窖里都湿乎乎的。”从这一描述中，我们看到的是禁酒主义者的诞生！

“我不知道是不是因为这件事，我才不喜欢苹果酒和其他含酒精饮料的。”这句话让我们看到，小小的意外再次变成了整个生活态度形成的原因。如果我们通过常识思考，可能无法想象出为何这个意外会带来这样的结果。然而，这个女孩内心就认为这是自己不喜欢酒精类饮料的原因。我们很可能发现，她是懂得吸取教训的人。可能她非常独立，知错就改。这种性格特质贯穿着她整个人生。仿佛她在说：“我确实犯了错，但我犯错之后就会积极改正。”果真如此的话，那她真的堪称是个

好榜样：积极、充满勇气、努力改善自身境遇，还总是会寻找最佳的生活方式。

我们只是通过这些例子锻炼自己推测的艺术。确定自己的结论正确与否之前，我们需要看到更多内在人格的外在表现。我们现在再通过几个例子练习一下。这些例子让我们明白，一个人的性格与其外在表现有内在一致性。

我之前有个病人，他已经三十五岁了，是个神经症患者，有焦虑症。这个男人只要离开家就会倍感焦虑。虽然他断断续续地总在找工作，但只要一到办公室，他就会一直念叨，一直叫喊，只有晚上回家，和妈妈坐在一起时，才会安静下来。我让他描述自己的最初记忆时，他说：“我记得那时我四岁，就坐在家里，靠着窗户，看着街上的景象。看到那么多人在工作，实在是件有意思的事。”这个男人想看别人工作，但他自己只想坐在窗户边上看着。要是想帮助他改变自身情况，就只能让他相信，自己可以通过与他人合作，共同完成工作。但在当时，他一直觉得倚仗别人的支持是生活唯一的方式。我们必须改变他的整个人生观。责备他根本毫无益处，用药物或腺体提取物也无济于事。然而，他的最初记忆让我们能更轻松地告诉他，他对哪种工作可能会更有兴趣。这个人的主要兴趣在观察。我们发现他的近视很严重，因此，他会更专注才能看清楚。面对职业方面的问题时，他总是想继续看下去，而不是着手工作。然而观察和工作二者并不冲突。他痊愈后，开了间画廊，这也完全符合他的兴趣。通过这种方式，这个男人找到了自己在社会分工中的位置，之后也可以做出自己的贡献。

曾有一个患者三十二岁时来找我治疗。他患有癔症性失语，除了嘶嘶哑哑的声音，根本一个字都说不出来。这种情况已经持续了两年。两年前的他，他踩到香蕉皮滑倒了，一下撞在了出租车的玻璃窗上。之后，他不停地吐了两天，接着就患上了偏头痛。他当时确实是有脑震荡的症状，但由于嗓子没有器质性损伤，所以脑震荡并不是他说不出话的原因。此后整整八周的时间，这个人一个字都说不出来。这次意外闹到了法庭上，现在还没判决。他把这次意外的责任完全推到了出租车司机身上，把出租车公司告上了法庭，要求赔偿。我们不难理解，如果他真的因此而丧失了某种能力，那么他在诉讼中的胜算就会大一些。不用说，他是想欺骗别人，而且他也没有大声说话的必要。也许那次意外确实让他震惊到说不出话，但他也没觉得自己有必要做出改变。

这位病人曾看过一位喉科专家，但专家检查了一番也没有找到病

因。我让他讲讲最初的记忆时，他这样回答：“我当时在摇篮里，平躺着。我记得看见摇篮的挂钩掉了，摇篮一下子掉下来，我摔得很严重。”没人喜欢跌倒的感觉，但这个人却一直在强调这一点。这说明他的注意力一直放在跌倒的危险上，这就是他的主要兴趣。“我掉下来的时候，门开了，我妈妈走进来，一幅惊慌失措的样子。”他明白自己跌倒了这一点吸引了母亲的注意力，但这段记忆同时也包含指责的意思——“她没照顾好我。”同样，出租车司机和出租车公司也对他的跌倒负有责任，因为他们都没有尽心照顾这位患者。被宠爱的孩子总会有这种生活方式：他会想尽一切办法让别人负责。他之后讲到的回忆也说明了同一种情况。“五岁时，我从二十英尺高的地方摔下来，最后一块大板子还压在了我身上。有五分钟我都说不出话来。”看来，这个人非常善于说不出话。他就是训练自己用摔倒做借口，逃避工作。我们并不觉得摔倒是失语的原因，但好像在他眼里就是这样。他对这种技巧运用纯熟，现在只要他一跌倒，马上就会说不出话来。如果这个病人明白问题出在哪里，就肯定会不药而愈：摔倒和失语之间根本没有必然联系。尤其要让他明白，发生意外之后，没必要两年都嘶哑着说话。然而，在接下来的这段记忆中，这位患者向我们说明了为什么他不能理解这些事情。“我妈妈出来了，”他继续说，“看上去非常激动。”他提到的两段记忆中，都描述了因为自己跌倒而吸引了母亲注意力的情况。他是那种希望被宠爱的孩子，想成为别人注意力的焦点。我们现在明白了，他需要别人为自己的不幸付出代价。如果其他被宠爱的孩子身上发生同样的意外，可能也会做同样的事，不过其他人的症状可能不是语言障碍。语言障碍是我们这位病人的特殊表现，是他从经验中建立起来的生活方式的一部分。

另一个找我就诊的患者二十六岁，但一直抱怨找不到满意的工作。八年前，他父亲让他进入了经纪行业中，但他一直都不喜欢这份工作，最近终于辞职了。之后，他想找别的工作，可一直碰壁。此外，他还说自己有失眠的问题，总有自杀的想法。离开经纪行业的工作后，他离开家到另一个城市找了份工作。然而，不久之后，一封说母亲病重的家书传来，他便回去和家人一起生活了。

从这段经历中，我们已经可以推测出，患者的母亲对他宠爱有加，可父亲却对他非常严厉。我们可能会发现，他的生活就是对父亲威严的反抗。我问他在家中排行第几时，他说自己是最小的孩子，也是家中唯一的男孩。他有两个姐姐，大姐总对他颐指气使；二姐也没什么两样。患者的父亲一直对他相当严格，因此，他觉得家庭对自己的束缚和压迫

非常严重。一家人里，只有母亲是他的朋友。

这位患者十四岁才去上学。之后，他的父亲把他送到了农业学校。因为父亲打算买下一个农场，患者毕业后，就能到农场帮忙了。患者在学校的表现非常好，但他下定决心不肯当农夫。于是，父亲便安排他进入了经纪行业。奇怪的是，他竟然在这个行业中熬了八年——他给出的理由是：他都是因为母亲才坚持下来的。

患者小时候一直非常邈邈，而且非常胆小，既怕黑暗又怕孤单。每次听到谁说哪个孩子邈邈，那我们就一定要弄明白是谁一直帮他打扫的；每次听到谁说孩子怕黑，不喜欢一个人独处，我们就一定要弄明白他吸引了谁的注意力，谁会安抚他的情绪。对这位患者而言，安抚他的人就是他的母亲。患者觉得交朋友并不简单，但在陌生人之中也觉得很自然。他从未谈过恋爱，对谈恋爱也没什么兴趣，更是没想过要结婚。他觉得父母的婚姻很不幸福，这也就是他自己不想结婚的原因。

然而，他的父亲还是强迫他继续从事经纪行业。虽然他自己很想到广告界施展拳脚，可他却说服自己，家人不可能给他钱，让他追求自己的事业。每次，我们都能看出来，他所有行动的目的都是反抗父亲。在经纪公司时，他从未想过用自己挣的钱学习广告业的相关知识。他现在才想进军广告业，无非是要对父亲提出新要求。

他最初的记忆明显告诉我们，被宠爱的孩子会如何反抗严格的父亲。他记得自己在父亲的餐馆中工作的时日。他喜欢洗碟子，喜欢把碟子从一张桌子拿到另一张桌子上。他喜欢摆弄碟子这件事让他的父亲大为光火，在诸多客人面前扇了他一巴掌。患者用这段早期经历作为父亲是敌人的证据，他的整个人生也变成了反抗父亲的战争。他并不愿意工作，只要能伤害自己的父亲，他就心满意足了。

至于他要自杀的念头也不难理解。每个自杀的念头背后都是对别人的谴责。他之所以想要自杀，其实是想说：“一切都是我父亲的错。”他对自己工作的不满，但也会把矛头指向自己的父亲。父亲提出的每个计划，作为儿子的他都会反对，但他已经被宠坏了，无法独立创业——因为他并不是真正想工作，他只想玩耍。不过，他愿意和母亲合作。然而，他对抗父亲的事，又怎么解释他失眠的症状呢？

如果他睡不着觉，第二天就没精力工作。他父亲等着他去干活，但他非常困倦，根本一点儿都不想动。他当然可以说：“我不想工作，我不想被人强迫。”可他心里惦记着母亲，家庭的财政状况也非常不好。

如果他拒绝工作，家人就会觉得他无可救药，会拒绝对他施以援手。他必须得为自己找个借口，于是他就用了这种手到擒来的症状——失眠。

开始，他说自己从来不做梦，不过后来又想起来自己经常会做一个梦。他梦见有人一直往墙上扔球，然后球总是会弹回来。这个梦看似没什么重要性。这个梦和他的生活方式之间有什么联系吗？我问他：“后来呢？球弹开之后你是什么感觉？”他告诉我们：“每次球一弹开，我就醒了。”现在，他说出了自己为什么会失眠。他用这个梦作为叫醒自己的闹钟。在他的想象中，每个人都想敦促他，想强迫他做自己不喜欢的东西。他的梦里有人朝墙扔球，球弹开的一瞬间他就会醒来。结果，他第二天就会觉得特别疲惫。通过这种迂回的方式，他打败了自己的父亲。如果只看他和父亲之间的对抗，他能发明这样的武器也算是非常聪明。然而，他的生活方式无论对他自己还是对别人来说都不算完美，我们必须帮他改变这一点。

我给他解释了这个梦之后，他就再也没做过这个梦了。不过，他告诉我，他还是会夜里突然醒来。这个患者知道，有人能通过这个梦看穿自己的目的，所以再也没有勇气做这个梦了，但他第二天还是会觉得非常疲惫。我们可以怎样帮助他呢？唯一可能的方式就是让他和父亲和解。只要他的兴趣还停留在惹怒父亲、打败父亲上，那一切都不会好转。和之前一样，我开始非常支持病人的态度。“看来是你父亲大错特错了，”我这样说，“他根本不应该用他自己的权威专横地对待你。可能他才是那个有问题的人，他才是应该接受治疗的人。可你能做些什么呢？你总不能指望他会变吧。假设下雨了，你会怎么办？你会打伞，或者叫个出租车对吧？因为你根本就不可能跟雨作对或者想控制雨。现在你就是在白花力气跟雨较劲。你觉得这就是证明自己有能力的办法，你觉得这样就赢了，可到最后，这种胜利伤害的还是你自己。”我指出了他所有表现背后的一致性——他对自己职业的忧郁、他要自杀的念头、他离开家的举动还有他失眠的症状。我告诉他，上述各种表现，都是他在用惩罚自己的方式惩罚父亲。

我还给他提了一个建议，“今天晚上睡觉的时候，你想象一下这样的场景：你晚上还是会时不时地醒来，这样你明天就会特别疲惫。接着，你根本累得没法工作，然后你父亲就被气疯了。”我是要让他面对事实。他主要的兴趣点就是激怒父亲、伤害父亲。如果不能阻止这种抗争，那任何治疗都没有意义。他是个被宠坏的孩子——我们能看出来这一点，现在他自己也明白这一点。

这种情况与所谓的俄狄浦斯情结非常相似。这个年轻人一直忙着伤害自己的父亲，所以总是依附于自己的母亲。不过，这种情况与性无关。母亲宠爱他，父亲却没有表现出半点怜爱。他所接受的训练都是错误的，对自身处境的解读也是错误的。他遇到的困境与遗传没有半点关系。他的烦恼并非来自野蛮人杀死部落首领的本能，而是从个人经验中创造出来的。这种态度可能出现在任何一个孩子身上：只要孩子的母亲宠爱他，同时父亲非常严厉就可以了。如果孩子反抗自己的父亲，无法独立解决面前的问题，我们就会知道，孩子采用这种生活方式简直是手到擒来。

第五章

·梦·

几乎每个人都会做梦，但很少有人了解梦的含义。这种现象看上去会令人惊讶，其实梦是人类心灵很正常的活动。人们一直都对梦非常感兴趣，总想知道其中暗含的意义。很多人都非常重视自己的梦境：他们觉得梦光怪陆离且意义重大。自最古老的年代起，人类就对梦非常感兴趣。然而，整体上来说，人们根本不知道自己做梦时到底发生了什么，也不知道自己为什么会做梦。据我所知，诸多释梦理论中，只有两种易于理解而且有一定科学道理。这两个声称能理解并解读梦境的学派分别是进行心理分析的弗洛伊德学派和个体心理学学派。二者之中，可能只有个体心理学的学者才敢说自己对梦的解释完全合乎常识。

之前解释梦境的尝试当然是不科学的，但都值得我们注意。至少这些解释能告诉我们人们如何看待梦境，还能告诉我们他们之前对待梦境的态度如何。由于梦境是人类心灵创造活动的一部分，如果我们能明白人类期望能从梦中得到什么，那我们就能比较准确地把握梦的意义了。研究之初，我们就发现了一个让人震惊的事实。似乎所有人都理所当然地认为，梦境能预示未来。人们通常认为，梦境中会有精灵、神仙或祖先占据自己的心灵，对人施加影响。遇困难时，人们会期望能从梦境中获得指引。释梦古书中说的都是梦境对做梦的人指明了何种未来运势。原始人会从梦境中寻找吉兆和凶兆，希腊人和埃及人会到寺庙中去，希望能获得神圣的梦境，给自己带来美好的未来。如此看来，梦境曾被当做一种治疗方法，能够免去人身体上和心灵上的痛苦。安第斯山脉的印第安人会通过斋戒、沐浴和汗蒸等方式克制自身，希望这样可以让自己做梦，并把对梦的解释作为未来行动的依据。《旧约》中，梦境的作用是带来有关未来的种种征兆。就算时至今日，仍有人坚持认为自己之前梦中发生的事后来真的变成了事实。他们认为，梦境中的自己是预言家，通过各种各样的方法，能够进入未来世界，能够预见未来将要发生的事。

从科学的角度看，我们会认为上述观点非常荒唐。从我最开始想尝试解决梦的问题时，我就很清楚：比起神志清醒，能完全运用所有工具创造未来的人，试图通过梦境预测未来的人会遇到更为糟糕的处境。有一点还算明朗：人们总会发现，比起日常思考，梦境更不理智，也没有预测意义，只会更让人迷惑不解。然而，我们必须理解人类这种认为梦境可以通过某种方式与未来相联系的传统。也许我们会发现，某种意义上说，这并不完全错误。将梦中的内容放在真实情境中思考，我们可能会发现之前自己忽视的关键之处。我们已经知道，人们认为梦境可以指

引自己解决当前的问题。由此，我们可以说，一个人做梦的目的就是寻求未来的指引，寻找解决眼下问题的方法。这与认为梦境能预测未来的观点相去甚远。我们还要考虑一个人寻找的是怎样的解决方案，他希望从哪里获得这个方案。有一点非常明显：因为我们清醒时会全面考虑实际情况，所以梦境给出的解决之道，肯定比不上理智给出的方法。实际上，一个人做梦就是希望在睡梦中解决问题。

弗洛伊德学派的观点认为，我们已经找到了真正从科学角度解释梦的方法。然而，在很多方面，弗洛伊德式的解释已经把梦带出了科学的范围。比如，白天的心灵活动和晚上的心灵活动有一定差别；“意识”和“潜意识”相互对立；梦遵循着其特殊法则，与日常思考的规律也有鲜明对比。无论何时看到这些对立，我们就可以确认，心灵肯定带有不科学的态度。在原始民族和古代哲学家的思想中，我们总会看到这种把概念放在对立的双方，把它们当做对立事件来处理的情况。这种对立的态度在神经症患者身上表现得最为明显。通常，人们相信左右、男女、冷热、轻重、强弱是对立的。但从科学的角度看，他们并不是对立的，只是相对而言程度不同。因此，任何让睡梦和清醒、做梦时的思想和清醒时的思想对立的理论都是不科学的。

弗洛伊德学派最初的观点中还有一个问题：梦通常以性为背景。这也是梦与人类的日常工作和活动的区别之处。如果这是真的，梦表现出的意义绝对不能代表整个人格，只能代表一部分。弗洛伊德学派自己也已经发现，用性解释梦有一定缺陷，弗洛伊德本人也认为，我们会在梦中看到潜意识里求死的欲望。或许，从某种观点上看，这有一定道理。我们之前已经发现，梦是寻找解决问题的捷径的方法，说明某个人已经丧失了勇气。然而，弗洛伊德学派使用的术语太过抽象，根本无法说明一个人的整体性格在梦里是如何反映出来的。这再次说明，梦中的生活似乎和日常生活有天壤之别。在弗洛伊德学派的尝试中，我们可以发现很多有价值的线索，颇值得研究一番。尤其重要的是，这些尝试告诉我们，重要的不是梦本身，而是梦背后潜藏的意义。个体心理学中，我们也可以得到相似的结论。对人格连贯性以及个人所有表现中一致性的认识，是心理分析学派忽视的方面，可恰好是心理学科学中最重视的。

解析梦的过程中有几个关键问题，从弗洛伊德学派对这几个关键问题的解答中，可以明显看出，他们缺少上述认识。例如，关于“梦的目的是什么？我们为什么会做梦？”这两个问题，心理分析学派的回答是：“为了满足个人仍未实现的愿望。”但这一观点根本不能用于解释所

有事。可如果一个梦扑朔迷离，或者做梦的人没记住，或者做梦的人没有理解这个梦，那一切又有什么意义？所有人都会做梦，但很少有人能明白自己的梦。做梦能为我们带来什么好处？如果梦中的生活与现实生活有很大差距，梦境带来的满足感也可以在现实中出现，那我们也许就可以明白人为什么要做梦了。但如果我们并不了解人格的连贯性，那梦境对于清醒的人来说就毫无意义。从科学的角度看，做梦的人和清醒的人都是同一个人，梦的目的也必须与这种连贯的人格相一致。的确，有一种人很不一样，我们可以把他在梦境中实现理想的努力和其整个人格联系起来。这种人就是被宠坏的孩子，这种孩子总会问：“我怎样才能被满足？生活能给我什么？”这种孩子可能会在自己的梦境中寻找满足感，而且他在自己所有的举动中都要寻找满足感。实际上，如果仔细观察，我们就会发现弗洛伊德学派研究的都是被宠爱的孩子。这些被宠坏的孩子认为别人永远不能拒绝自己的一切要求。他们觉得别人根本没必要存在，总是会问：“凭什么我要喜欢邻居？邻居喜欢我吗？”心理分析学派以被宠坏的孩子为研究前提，之后就会将这些前提研究到极其透彻的地步。对优越感的追求有千千万万种，对满足感的追求只是其中一种表现。我们不能把对满足感的追求当做所有人格表现的中心动机。如果我们真的能明白梦境的意义，那我们肯定也能明白，忘记梦境或不理解梦境究竟是出于何种目的。

大概二十五年前，我开始尝试分析梦境的意义时，上述问题让我备受困扰。我能看得出，梦境与现实并不是分庭抗礼，相互对立的，梦境必然和生活方式的其他表现一致。如果白天我们在忙着追求优越感，晚上必然也会如此。每个人做梦时，都好像他在梦中需要完成某项任务，好像他对优越感的追求也存在于自己的梦中一样。梦境一定是生活方式的产物，一定有助于生活方式的构建与巩固。

有一件事能让我们立刻明白梦境的意义。我们夜里会做梦，但早上醒来时，通常都会把梦忘得一干二净，根本不留一丝痕迹。果真如此吗？果真一丝痕迹都没有吗？其实不然，梦境中的有些东西还是留下来了——那就是梦境带给我们的诸多感觉。梦中的情境业已消失，对梦的理解也不复存在，只有做梦时的感觉保留了下来。梦只是一种手段，一种工具，用于唤醒我们自己的感觉。梦的目的就是把当时的感觉保留下来。

个人创造出的感觉必须一直与其生活方式保持一致。梦中的思维与清醒时的思维之间并没有本质差异，二者之间也没有明确的界限。简而

言之，它们之间的区别在于，梦境中，与现实相关的诸多内容都被暂时雪藏了。这并不是脱离现实的表现，反而说明我们睡觉时，仍与现实相联系。如果我们在现实中遇到了某些问题，那这些问题也会在梦境中出现。事实上，我们在睡觉的时候，仍可以随时调整自己，免得自己掉下床。这也能说明我们睡觉时也是和现实有联系的。母亲可以在最嘈杂的环境中安然入睡，可孩子一有风吹草动就会立刻醒来。即使在睡梦中，我们和外部世界也有联系和接触。然而，在睡梦中，虽然我们没有完全丧失知觉，但其实知觉已经减弱，所以 we 和现实的接触也会减弱。我们睡觉时，实际是个人独处的，因此社会的需要并没有特别紧迫：我们在睡梦中不用时刻提防、时刻注意自己周围的环境。

只有在放松的时候，在所有的问题都已有确定的解决方法时，睡眠才会丝毫不受影响。如果睡眠平稳且安详，那么唯一的打扰就是梦境。我们可以说，只有不确定解决问题的方法时，只有现实进入到梦境不断压迫我们，不断朝我们抛出难题时，我们才会做梦。梦的意义就是面对我们当前的问题，并找到解决之策。现在，我们不妨开始探讨，心灵会采用何种手段在睡梦中应对问题。由于我们没有考虑整体情况，那么问题看上去就会非常简单，而解决之策也不需要我们本身做出太多调整。梦的目的是支持我们的生活方式，激发适应这种生活方式的感觉。但是，生活方式为什么需要支持呢？有什么会破坏生活方式？其实，能够破坏生活方式的只有现实和常识。因此，梦的意义是支持生活方式，对抗常识的要求。由此可见，有一点非常值得琢磨：如果一个人面对问题，却不想用常识来解决时，那么梦境引起的感觉刚好可以坚定他的态度。

乍看之下，这似乎和我们清醒时的生活有些冲突，但实际上并没有矛盾存在。我们清醒时，也可以引起完全一样的感觉。如果有人遇到了困难，但并不想用常识解决问题，只想用他自己旧有的生活方式继续，那么他就会为自己的生活方式找无数个借口，好让自己的生活方式显得无懈可击。举例来说，如果一个人的目标是坐吃享福，如果他想不工作，不努力，不对他人做贡献，就获得大量的金钱，那么在他看来，赌博简直是最好不过的方式。他知道很多人因赌博而倾家荡产，还会遇上很多麻烦，但他仍想不劳而获，想轻松度日。如此，他会怎么做？他脑子里装的都是金钱带来的好处，想象中的画面都是自己投机取巧赚了钱之后，买了豪车，过上了奢华的生活，还会被人奉承讨好。这些画面激发了他的感觉，推着他走向深渊。于是，他撇开常识，走上了赌桌。这种情况可谓司空见惯。我们正在工作时，要是有人过来告诉我们自己刚

看了一出特别好看的剧，那我们就会有放下工作去剧院的念头。如果一个人开始恋爱，他就会想象未来的自己如何。若是想象中的未来对他有极大的吸引力，他就会认为未来一片光明；如果他觉得悲观，他想象中的未来就会一片黯淡。无论如何，他总能激发自己的感觉，而我们若是注意他引起了何种感情，就能知道他是哪种人了。

但如果做梦之后，除了感觉什么都没有留下，那么梦对常识又会有怎样的影响？梦是常识的敌人。我们可能会发现，有些人不愿意被感觉所蒙蔽，更喜欢按照科学的方法做事，而这种人很少做梦，或者根本不做梦。可有些人总是偏离常识，不愿意用正常且有效的方式解决自己的问题。常识是合作的一部分，不善于合作的人总会不喜欢常识。这种人会经常做梦。他们太过焦虑，总想让自己的生活方式占上风，总想让自己的生活方式一贯正确，希望避开现实带来的诸多挑战。我们可以如此总结，梦境仿佛是一座桥梁，希望在不必另外调整生活方式的前提下，把个人的生活方式与他当下的问题联系在一起。梦总会引起一个人需要的感觉。我们在梦境中看到的，在一个人其他表现和特征中都可以看到。无论我们是否做梦，都会以同样的方式解决问题，但梦总能支持、维护一个人的生活方式。

如果这种说法正确，那可以说我们在解析梦的过程中，又迈出了最重要的新一步。睡梦中，我们在蒙蔽自己。每个梦都是自我陶醉、自我催眠。梦的意义就是激发情感，而我们正需要这种情感应对当下的问题。在梦里面看到的人格，应该和我们在日常生活中看到的毫无二致。此外，我们应该也能看到，一个人酝酿他将在白天用到的感觉时，使用了怎样的方式，这也是心灵在工作的表现。如果这种观点正确无误，那我们就能在梦的形成过程中和其发挥作用的方式中看到自我欺骗的成分。

我们究竟发现了什么？首先，我们发现，梦会选择特定的场景、时间和偶然事件。我们之前提到过一些选择。一个人回首过去，就是整合之前经历过的场景和事件。对场景和事件的整合非常具有倾向性——他只会选择符合自己优越感目标的事件。他的目标支配着他的记忆。同样，梦在形成的过程中，我们也只会挑选符合自身生活方式的，且能够在面对问题时能表达生活方式各种要求的事件。可能这种选择的意义就是表达自身面临困难时，一个人生活方式的意义。在梦中，生活方式总是一意孤行。要脚踏实地地面对困难，就肯定需要尝试，但生活方式却绝不肯让步。

梦是如何形成的？古时候，人们便已经发现，梦主要是由隐喻和符号构成的——当代的弗洛伊德也曾特别强调了这一点。正如一位心理学家所说：“梦里的我们都是诗人。”那么，现在的问题是，梦为何不使用简单直白的语言，反而要用诗和隐喻呢？如果我们不用隐喻或符号，而是把想表达的平铺直叙地说出来，就必须得通过各种方式进行尝试。不过，隐喻和符号很可能被滥用。它们结合在一起，能构成不同的含义——二者可以同时表达两种意思，且其中一种很可能是错误的。隐喻和符号的结合也可能会带来不符合逻辑的结论，可以用于激发情感。再重申一次，我们在日常生活中也能发现这一点。举例来说，我们想纠正别人的时候会说：“别像个小孩一样！”我们也会这样发问：“你哭什么？难道你是女的吗？”使用隐喻时，一些不相关的东西，一些只是诉诸感情的东西会在不知不觉中透露出来。也许，一个身材高大的人对一个身材矮小的人发脾气时会这样说：“你就是这条毛毛虫，就应该被一脚踩死。”通过隐喻，高大的人巧妙地表达了自己的愤怒。

隐喻是美化语言的有效工具，但它们很可能让我们深受蒙蔽。荷马表述希腊军队纵横战场时，曾把军人比作雄狮，这样，他就赋予了士兵以威武的形象。难道我们会相信他真的愿意说出那些疲惫肮脏的士兵是怎么在战场上爬行的吗？当然不会。荷马要的就是我们把士兵当做雄狮，但如果诗人描述士兵时用到很多细节，比如描写士兵们呼吸沉重、挥汗如雨，比如描述士兵如何重整士气、躲避危险，比如说明士兵的盔甲如何破旧等等，我们便不会如此深受感动。比喻是为了表现美、想象和憧憬的。然而，我们却必须小心，若一个人的生活方式不正确，那他运用的比喻与符号也是非常危险的。

学生即将参加考试。这个问题简单直白，学生必须鼓起勇气，凭借常识，勇往直前。但如果他的生活方式怂恿他临阵脱逃，那他很可能就会梦见自己正在打仗的情景。他会用复杂的隐喻想象这个问题，这样他就完全有理由害怕了。或许，他还会梦见自己身临万丈深渊，必须马上往回跑，否则就会掉下去。他必须创造出某种心境，帮助自己逃避考试。通过这种方式，他把考试比作深渊，蒙蔽自己。同样的例子，有人还会在梦中使用另一种方法——即把问题简单化，提炼缩减，直到问题只剩下之前的一部分。之后，他们会用隐喻表达剩下的这一点问题，将之视为原来的整体问题处理。比如说，要参加考试的另一个学生更有勇气，更有远见，希望完成任务，完成考试。然而，他还是希望能平复自己的心绪——这是他生活方式的需要。考试前夜，这个学生在梦境中站在一座大山的山顶。在他的想象中，自身境遇非常简单，只有很小一部

分得以展现。对这个学生眼里，考试也是个大问题，但通过压缩绝大部分问题，将注意力集中在对成功的期待上，他激发的情感就会带来帮助。第二天早上，这个学生会觉得精神愉悦、神清气爽，比之前更无所畏惧。如此，他成功地减轻了自己必须面对的困难。不过，尽管他确实平复了自己的心绪，实际上还是欺骗了自己：他并没有用常识面对整个问题，只是让自己更加自信了。

激发情绪是正常现象。如果一个人要跳过小溪，那他可能会先数“一、二、三”。难道数“一、二、三”就如此重要吗？跳过小溪和数“一、二、三”之间真的有必然联系吗？当然不是，二者之间毫无关联。这个人之所以要数“一、二、三”，就是要激发自己的感情，集中自己的力量。在人的心灵中，我们已经有很多种方式方法表现生活方式，并不断对之调整、加强。其中，最重要的方法就是激发心境的能力。我们夜以继日地进行这种工作，但可能在夜间，激发心境的能力才尤为明显。

我现在举个例子，用以说明梦境是如何欺瞒自己的。战争期间，我曾担任一家医院的院长，负责诊治患有神经症的士兵。每当我看到还未准备好上战场的士兵，总会尽量安抚他们，尽己所能给他们安排一些相对轻松的工作。如此，他们的紧张感会明显消失，所以这种治疗方法非常成功。有一天，有个士兵来找我，他体格健壮，是我见过的最魁梧的士兵之一，可他却显得非常沮丧。我为他做检查时，非常不确定自己该使用哪种治疗手段。当然，我希望把每个来寻求我帮助的士兵都送回故乡。但我所有的决定都要经过一位上级的批准，所以我必须限制自己的慈悲之心。这个士兵的情况很难让我决定，但必须决定的时候，我告诉他：“你确实有神经症，但你非常强壮，非常健康。我会给你安排一些轻松的工作，这样你就不用上前线了。”

士兵可怜兮兮地告诉我：“我是个穷学生，得靠教书赡养年迈的父母。如果我不教书，他们就没饭吃，我不养他们，他们就会饿死。”当时，我觉得我应该给他一份更轻松的工作——比如送回国，到军事机关工作。但我担心这个建议会让上司生气，一怒之下直接把这个士兵送到前线去。最后，我决定自己尽力就好。我会证明这个士兵只适合做守卫。晚上，我回到家里睡觉的时做了个噩梦。我梦自己是个凶手，一片漆黑中，我独自一人跑在狭窄的街上，想知道自己到底杀了谁。我真的想不来，但我觉得：“因为我犯了谋杀罪，那我算是完了。我这一辈子都完了。一切都完了。”因此，梦中的我呆呆地站着，直冒冷汗。

醒来之后，我第一个想法是：“我到底杀了谁？”之后，我想起来：“如果我没让那个士兵到办公室工作，那他很可能被送到前线，可能也会阵亡。那我就真的成了凶手。”说到这里，你就可以看出来，我是如何激发情感欺骗自己的了。我根本就不是谋杀犯，如果士兵真的不幸阵亡了，也不该我负责。但我的生活方式不允许我这样冒险。我是个医生，职责就是救死扶伤，而不是危害别人的生命。这时，我又想到，如果我给他一份轻松的工作，那军官还是可能会送他到前线去，这样反而会更糟。最终，我终于决定，如果我想帮他，那唯一可以做的就是遵循常识，不能破坏自己的生活方式。因此，我出具证明，说他只适合当卫兵。之后，事实证明，遵从常识的判断总是对的。上级看了我的建议后，直接就放在了桌子上。我当时想：“现在那个小伙子肯定得去前线了。我真应该说他只适合办公室的工作。”结果，我的上级写道：“六个月，军事机关服务。”最后，我弄清楚了，士兵贿赂了我的上级，好让自己的工作轻松些。那个士兵一辈子都没教过书，他说的话没一个字是真的。他之所以编故事骗我，是为了让我证明他只能做轻松的工作，这样那位收受贿赂的军官就可以在我的建议书上附议。从那天起，我想还是不要做梦了的好。

梦的目的是蒙蔽自己，让我们自我陶醉，这也就说明了梦的解析为何如此之难。如果我们能明白梦境的含义，那梦也就不能欺骗我们了。梦再也不能激发我们的情感和心绪。我们宁可按照常识来面对问题，拒绝梦中的启示。如果我们能理解梦境，那梦就没有存在的意义了。梦是把当前的实际问题 and 生活方式相联系的桥梁，但生活方式根本无需强化，因为生活方式应该与现实有直接联系。梦有千千万万个，一个人面对某种特别的情况时，生活方式有必要被强化的一面就会在梦中表现出来。因此，每个人都会对梦境有自己独特的解释。毕竟梦境是生活方式的产物，是一个人根据自己对某种情景的个人解读得来的，因此用公式解释符号和隐喻的做法实在行不通。我会简单描述几种典型的梦境，但我要做的并不是指明解析梦的原则，而是要让这些例子帮助我们理解梦境，明白其中的含义。

很多人都做过飞翔的梦。要做这种梦，关键在于梦境引起的感觉——这和其他的梦一样。飞翔的梦会带给人轻快和勇敢的感觉，把人由地上带到空中。这种梦境是克服困难的表现，说明优越感目标的实现轻而易举。因此，我们从这样的梦境可以推断，做梦的人非常勇敢，颇有远见，且雄心勃勃——哪怕在睡眠中，他也放不下自己的野心。这样的梦境通常会包含一个问题和一个答案。问题是：我应该继续向前吗？而

答案则是：我肯定能一往无前。绝大多数人都梦见过从高处掉落的情境，这一点非常值得注意，因为这表示做梦的人内心比较保守，而且非常担心失败，无法全力以赴克服困难。如果我们还记得，传统教育中，我们会时常警告孩子，让他们时刻戒备。如此想来，这种梦也就不足为奇了。大人常常常常警告孩子：“别站在椅子上！别碰剪刀！离火远点儿！”这让孩子们以为，自己周围都是看不见的危险。当然，生活中肯定存在真正的危险，可把孩子吓得胆小懦弱，也不是教给他们应对危险的方法。

人们常常会梦见自己无法动弹，或赶不上火车。这个梦背后的意义通常是：“如果自己什么都不用做，问题就会自然而然消失，那简直再好不过了。我必须采取迂回策略，必须迟到，免得正面应对这种问题，我必须得等火车先开走。”还有很多人会梦见考试的情境。有时，他们很惊讶，竟然自己这么大年纪了还要考试，有的还会梦到自己再次通过了之前已经通过了的考试。对于有些人来说，这种梦的意义是：“你还没准备好面对即将出现的问题。”对另一些人来说，这个梦的意义是：“你之前就通过了这个考试，现在也一定能通过。”一个人运用的符号和另一个人运用的肯定不同。我们必须首先考虑两点：梦境是不是心绪的残留；梦境与整个生活方式的连贯性如何。

有一位三十二岁的神经症患者曾经找我来治疗。这位女士在家中排行第二。和大多数次子一样，她也雄心勃勃，总希望自己能当第一，并希望用无可挑剔的方法解决所有问题。她来找我诊治是因为真的快崩溃了。这位女士爱上了一位已婚男人。这个男人比她大，而且事业上也遇到了挫折。她想跟这位已婚男人结婚，但这个男人却无法和原配离婚。后来，患者晚上梦见，自己住在乡下的时候，有个人租了她的公寓。租客入住她的公寓之后很快就结婚了，只是没法赚钱养家糊口。原来，租她公寓的这个人并不是个老实人，也不会努力工作。由于租客不能交房租，患者只好把他赶走了。乍一看，我们就能发现，这个梦和她当时面临的问题之间有某种联系。患者当时正在考虑自己是否应该和那个事业上遭受挫折的人结婚。她的情人现在事业不顺，没有办法给她更好的生活。此外，情人带她出去吃晚餐，结果身上带的钱都不够结账的，这更是让她深受刺激。这个梦激发了这位女士不想结婚的心绪。她是个有野心的女人，根本不想和没钱的男人在一起。通过这种隐喻，她问自己：“如果他租了我的公寓，可却付不起房租，我该怎么办？”对这个问题的回答是：“那他就得收拾走人。”

可这个已婚男人并不是房客，他的身份不能和房客完全对等。不能养家的丈夫和付不起房租的房客还是有所区别的。然而，为了解决问题，为了更稳妥地遵循自己的生活方式，她给了自己这种感觉：“我不能和他结婚。”这样，她就避开了用常识解决问题的方法，只选择问题的一小部分加以解决。同时，她将爱情给予婚姻的问题最小化，缩小到能用这个隐喻表达的程度：“有人租了我的公寓，付不起房租就得走。”

由于一直以来，个体心理学的治疗方法的最终目的都是增加个人面对生活难题的勇气，所以，如果治疗过程中，梦会变化，显示出更为积极自信的态度，也就不足为奇了。有一位忧郁症患者，她病愈前的最后一个梦是这样的：“我独自坐在长椅上。突然，猛烈的暴风雨袭来。所幸，我赶紧回屋跑到丈夫身边，躲过了一劫。接着，我就帮他一起在报纸上的招聘栏里找工作。”病人当时已经能自己分析梦境了。这个梦清楚地显示出她与丈夫和好的愿望。开始，她很讨厌自己的丈夫，言辞激烈地抱怨丈夫的种种不是，还说他根本没有提高生活水平的上进心。这个梦的意义是：“危险来临时，比起我一个人独自面对，还是和丈夫同舟共济比较好。”尽管我们也许能认同病人对周围环境的看法，但她对丈夫和婚姻的迁就，仍说明感情不和谐的夫妻之间会习惯用这种方式相处。患者之前夸大了独自生活的风险，没能鼓起勇气，独立地与丈夫合作。

有个十岁的孩子被带到了诊所。老师说他在学校对待别的同学时非常刻薄，很不友善。他在学校里偷了东西，就藏在其他孩子的抽屉里，让别人背黑锅，受惩罚。其实，这种行为只有在孩子觉得自己需要拉低别人，好让别人与自己处于同一水平时才会发生。他想羞辱其他人，证明刻薄卑鄙的不是自己，而是别人。如果这是他的手段，我们便可推测，他应该是希望让某个家人有负罪感。他十岁时曾朝着街上的一个孕妇扔石头，惹出来不小的麻烦。既然他当时已经十岁，那很可能就知道怀孕是什么了。这样，我们还可以推测，他不喜欢怀孕这种情况。所以，我们得先了解一下，他是否有弟弟妹妹，还有弟弟妹妹的降生是否让他很不高兴。老师的报告中称这个男孩是“害群之马”，总会打扰其他孩子，给他们起外号，还到处传播其他孩子不好的地方。他会追在女孩子们后面，还会攻击她们。现在，我们基本可以确定，这个男孩有个和他竞争的小妹妹。

后来，我们得知，他家里一共有两个孩子，他是哥哥，还有一个四岁的妹妹。据他母亲说，他很喜欢自己的小妹妹，对妹妹一直都很好。

我们不能轻易相信这种说法，有这种表现的男孩子不可能会喜欢自己的妹妹。之后，我们可以继续探究这种怀疑是否正确。男孩的母亲说，自己与丈夫的关系非常和谐。对男孩来说，这种说法真的太不公平了。显然，父母正在为孩子的行为推卸责任：孩子表现不好完全是天性使然，是命不好，或者是哪个邪恶的先辈遗传的！我们总会听到有关这种理想婚姻的事：优秀的父母和顽劣的孩子！老师、心理学家、律师和法官都是这种不幸的见证者。实际上，“理想的”婚姻可能会让孩子非常困扰：如果这种孩子看到母亲总是关注父亲，那他很可能被激怒。因为他想独占母亲的注意力，不喜欢母亲对别人好。这种情况下，我们该怎么做？如果幸福的婚姻对孩子没有好处，那不幸的婚姻岂不是会带来更糟糕的后果？我们必须让孩子从头开始学会合作，必须带他了解婚姻关系。我们不能让他把注意力只放在父亲或母亲身上。我们现在说到的孩子正是个被宠坏的孩子，他想博得母亲的注意，因此，如果没能得偿所愿，就会到处惹是生非，以此达到自己的目的。

很快，我们就找到证据印证之前的判断了。这位母亲从不亲自责罚孩子，而是会等孩子的父亲回家责罚他。可能是因为母亲觉得自己比较柔弱，只有男人才可以发号施令，只有男人才足够强壮惩罚别人；可能母亲希望让孩子依附自己，害怕自己失去孩子。无论如何，母亲的做法就是纵容孩子，让孩子对父亲没有丝毫兴趣，让他不愿意与父亲合作，还会与父亲经常发生冲突。我们听说，父亲为了妻子和家庭任劳任怨，但就因为这个男孩，他下班之后根本不想回家。父亲经常严厉地惩罚男孩，经常狠狠打他。据说，孩子并没有因此怨恨父亲。这一点也是不可能的，因为孩子智力健全，他只是很聪明，学会了隐藏自己感情的方法技巧。

他喜欢妹妹，但根本不能和妹妹一起好好玩。他经常会扇妹妹耳光，或者踢打妹妹。他睡在餐厅的沙发上，而妹妹则睡在父母房间的一张小床上。设身处地地想，如果我们是这个小男孩，如果我们也像他一样思考，那父母房间的小床就会让我们特别纠结。我们现在尽量按照这个男孩的思维去思考、感受、观察，他需要的是母亲全部的注意力。可晚上睡觉的时候，妹妹离自己的母亲那么近，而他必须费力博得母亲的注意才行。这个男孩非常健康，出生时一切正常，之后母乳喂养了七个月。第一次用奶瓶给他喂奶的时候，他全吐了。之后，这种呕吐现象一直断断续续发生，三岁左右才好。从某种角度看，男孩的胃也真是奇怪。他饮食很好，营养充足，但他对胃的兴趣依然没有消减，把胃当作自己的弱点。现在，我们可以理解他为什么朝孕妇扔石头了。男孩非常

挑食，如果家里做的饭不能合他的胃口，母亲就会给他钱让他去买自己喜欢的东西吃。之后，他还会到处跟邻居们散播谣言，说父母根本不给他吃的。他总是这样，做这种事简直是驾轻就熟，因为他确定优越感的方式就是诋毁别人。

他刚到诊所的时候讲了自己的梦，现在我们可以理解这个梦了。“我在梦里是西部牛仔，”他这样说，“他们把我送到了墨西哥，我必须自己杀出一条血路回美国。有个墨西哥人追过来，我一脚就揣在他肚子上了。”这个梦带来的感觉是：“我周围全是敌人。我必须得抗争，必须得战斗。”美国牛仔被孩子视为英雄，他觉得追着小女孩跑和踹别人的肚子都是英雄一样的行为。我们已经发现，在他的生活中，胃部非常重要——他把胃部当作最薄弱的地方。他自己的胃就不好，他患有神经性胃病的父亲也总是说自己肠胃不舒服。在男孩的家庭中，胃是非常重要的部位。这个孩子的目的是攻击别人最柔弱的地方，他的梦境和行动都与其生活方式完全一致。这个孩子生活在梦里，要是我们叫不醒他，他就会一直这样生活下去，那时，他不仅会和自己的父亲、妹妹、别的男孩、别的女孩抗争，还会和想让他放下斗争的医生作对。他梦中的冲动会刺激他一直如此，刺激他成为英雄，征服别人——除非他自己明白这是掩耳盗铃的行为，否则一切治疗都没有用。

我们在诊所里给他解释了那个梦。他觉得自己生活在充满敌意的国度，每个人都想惩罚他，每个人都想把他带回墨西哥，因此，每个人都是敌人。他第二次来诊所时，我们问他：“上次我们见过之后发生了什么？”他回答说：“我成了坏孩子。”“你做什么了？”“我还是追着一个女孩子跑。”其实这并不是坦白自己的错误，而是一种炫耀，一种攻击。这个诊所里的所有人都想帮他改变，而他却坚持说自己是个坏孩子。其实，他的意思是：“别指望我会改了。不然我就往你肚子上踹一脚。”那我们该拿他怎么办呢？他还在做梦，还在扮演英雄的角色。我们必须努力消除他从这个角色中获得的满足感。于是，我们对他说：“你真的觉得你心中的英雄会追着女孩子到处跑吗？这样的英雄也太差劲了吧？你要是想当英雄，有本事你追着个头大又强壮的人啊。要不然你就别追女孩子。”这是治疗的一方面。我们必须让他睁开双眼认清楚，让他不再想继续这种生活方式。用一个成语说，他这就是自作自受。之后，他就再也不会喜欢这种生活方式了。另一方面，我们还要鼓励他与别人合作，让他更多地关注生活中某些重要方面的意义。除非一个人害怕如果自己坚持生活的意义就会被打败，否则没有人愿意毫无意义地过日子。

有个女士二十四岁，独居，从事秘书的工作。这个女士总说自己真的受不了老板那种恃强凌弱的作风。她觉得自己根本没办法和别人做朋友，也根本没办法保持与他人的友谊。经验告诉我们，如果一个人没办法和别人交朋友，很可能是因为他想控制别人，他实际上只对自己感兴趣，他的目标是展示自己的优越感。也许，这位女士的老板也是同一种人，他们两个都想控制别人。这样的两个人遇见后，肯定会产生问题。这个女生是家里七个孩子中年龄最小的，是家中的宠儿。她的外号是“汤姆”，因为她总想当个男孩。这个事实更让我们怀疑她的优越感目标就是凌驾于他人之上。在这个女生心里，成为男性就意味着主宰别人，掌控别人，而不是被人掌控。她很漂亮，但她觉得别人喜欢自己就是因为自己长得好看，因而她很怕毁容或受伤。当今时代中，漂亮的女孩总是很容易就能给人留下深刻的印象，总能轻易控制别人——这个案例中的这个女士深谙此道。然而，她更想当个男孩，想用男人的方式统治别人，所以，她从来没因为自己的美丽而感到骄傲。

这个女生最早的记忆之一是被一个男人吓到了。她承认，她现在仍非常害怕被强盗或疯子攻击。可能一眼看上去，这种情况非常奇怪，一个想变成男孩的女生怎么会害怕强盗和疯子？但仔细想想，这一点非常容易理解。她深感自己的脆弱，所以才会有这样的目标：她想留在自己可以控制、可以操纵的环境中，想避开所有其他不确定的情况。强盗和疯子是不可控的因素，所以她宁可这些情况彻底消失。她希望能轻而易举变得更男性化，哪怕她做的一切失败了，也能从中顺利脱身。由于对女性这一角色极度不满，所以，在我称之为《男性宣言》的说法中，总有非常明显的火药味——“我是男人，我要打败作为女生的种种限制！”

现在，我们不妨试着走进她的梦中，看看是否也能找到同样的感觉。她经常梦见自己独身一人。既然她是家中的宠儿，那么这个梦就意味着：“必须得有人照顾我。我自己一个人非常危险。其他人可能会攻击我、控制我。”她还会经常做另一个梦，那个梦里，她总会丢钱包，这个梦的意思是：“一定要小心，不然总会丢东西。”她不想丢东西，尤其不想失去控制其他人的力量。为了表达这种含义，她在梦中选择了丢钱包这种方式。现在，我们更能看清楚，梦是如何通过激发感觉强化生活方式的。这个女生从未丢过钱包，但她却会梦见自己这样做，而那种感觉也会一直留下来。她还有一个更长的梦，这个梦更能让我们看清她的态度。“我去泳池游泳，那边有好多的人，有人注意到我站在别人的头顶上。我感觉有人看见我就尖叫起来，好像我马上快掉下来了一样。”要是我会雕刻，肯定会按照她刚才讲述的样子把那种情景雕刻下

来：她站在别人的头顶，把其他人当做垫脚石。这就是她的生活方式，这就是她想激起的感觉。然而，她觉得自己的处境非常危险，而且她认为别人也能体会到自己的危险，所以其他人都应该关注她，照顾她，这样她才能继续站在别人头上。游泳对她来说是不安全的事。这就是她的全部人生，她已经确定了自己的目标：“虽然是个女孩，但还是要当男人。”这个女孩非常有野心——毕竟大多数家庭里最小的孩子都是这样。但她要的不是让自己的处境更为舒适，而是让自己看上去很优越——她一直生活在失败的恐惧之中。如果我们想帮助她，就必须找到让她妥协的方式，让她能安心认同自己身为女性的角色，带走她的恐惧，消除她对男性的过高评价，之后以友好且平等的方式对待其他人。

有另一个女孩，她十三岁时，弟弟意外身亡。她最早期的记忆是：“我弟弟当时还是个婴儿，刚开始学走路，他抓住了一把椅子想稳住自己，结果椅子倒了，压在了弟弟身上。”她描述的是另一场意外，但我们从中可以看出来，“周围很危险”这种印象深深刻在她的脑海中。“我最经常做的梦非常奇怪：我通常会走在街上，但街上总有看不见的洞，我继续往前走，结果就会掉进洞里。洞里都是水，我刚一碰到水，就会一下惊醒，心跳得特别快。”虽然她觉得这个梦很奇怪，但我们并不会这么认为，但如果她继续让自己这么想，她肯定还会觉得自己的梦非常神秘，无法解释。这个梦告诉她：“小心。世界上存在着很多你不知道的危险。”然而，梦的含义并不知这些。如果一个人所处的位置已经很低，那他就不可能摔倒。如果她害怕掉落，那在她的想象中，自己总是高人一等。因此，在最后这个梦境中，她似乎还在说：“我凌驾于他人之上，但我必须非常小心，千万不能掉下来。”

在接下来的案例中，我们将会发现，最初记忆中的生活方式和睡梦的一样。一个女孩告诉我们：“我很喜欢看别人建造房子的过程。”我们由此推测，这个女孩非常有合作精神。一个小女孩不可能参与房屋的建造，但她的兴趣告诉我们，她很喜欢分担别人的工作。“当时，我还是个小女孩，我站在非常高的窗户前，那些窗格非常干净透明，这些仿佛就发生在昨天。”在这个梦中，她注意到窗户很高，那在她的脑海中肯定有高与低的对比。这个小女孩要表达的意思是：“窗户很高，但我很矮。”如果谁告诉我她个子不高，那我肯定不会惊讶。此外，这也正是她喜欢对比高低的原因。她提到了自己记得非常清楚，仿佛昨天发生的一样，这肯定是夸大其词。我们现在来谈一下这个女孩的梦境。“我和几个男人坐在一辆车里。”和我们想象的一样，她很配合，喜欢和别人在一起。“我们开到一片树林的时候才停下。大家都下车了，跑进树

林中。他们大多数都比我高。”她再次提到了高低的区别。“但我成功地跟他们同时进了电梯，电梯往下走，到了大概地下十英尺的矿区。我们想，如果走出电梯，肯定会被毒死。”她现在已经想象到了危险。大多数人都会害怕某种危险，人类并不是那么勇敢。“后来，我们毫发无伤地出去了。”这句话告诉了我们小女孩非常乐观。如果一个人很有合作意识，那他通常是勇敢而乐观的。“我们在那待了一分钟，之后回到了地面上，最后我们都赶紧跑到了车里。”我很确定，这个女孩非常愿意合作，但她总会希望自己能长得更高更壮一些。我们会发现，她可能有些紧张，如履薄冰。但她对别人很有兴趣，对大家共同获得的成就很有兴趣，于是这种紧张感就会消失得无影无踪了。

第六章

•家庭的作用•

出生之日起，婴儿就想和自己的母亲建立某种联系，这就是他做出各种动作的目的。最初几个月中，于他而言，母亲就是生命中最重要角色：孩子几乎完全依赖着母亲。这也正是一个人合作能力发展的起点。除了孩子本身，母亲是他接触到的第一个人，也是第一个让他感兴趣的人。母亲是孩子走向社会生活的第一座桥梁。如果一个孩子不能和母亲建立联系，那么他终将会走上灭亡的道路。

孩子与母亲的关系不仅非常密切，而且比我们所知的更为深远。因此，在之后的岁月中，我们很难确定孩子性格中的哪些部分完全是遗传的作用。每一种倾向的背后都有各种因素：遗传因素、训练因素、教育因素以及母亲的不断修正。母亲的技巧是否纯熟会直接影响孩子的潜力。我们所说的母亲的技巧，指的是她与孩子合作的能力，以及她是否能成功让孩子与自己合作的能力。这种能力无法从教科书上学到，因为每天都有新的情况出现，每天都有成千上万件事，母亲必须要用自己的洞察力和理解力明白孩子的需求。只有母亲对孩子真正感兴趣，全身心投入想获得孩子的情感，并保护孩子的利益，她才能逐渐变得有技巧。

母亲的各种活动中都透露着她自己的生活态度。母亲抱着孩子四处走动，对孩子轻声细语地讲话，为他洗澡或喂他食物时，就是她让孩子和自己产生联系的机会。如果母亲自己训练不足，或根本对这些工作不感兴趣，那她肯定会手忙脚乱，而孩子也会心生抗拒。如果母亲从未学过如何为孩子洗澡，那孩子也会觉得洗澡是非常不愉快的事，所以孩子不仅不会亲近自己的母亲，还会想尽方法排斥她；母亲必须能熟练地把孩子安顿在床上，这种熟练性体现在她的动作与动作发出的声音上；母亲还必须懂得如何看管孩子或如何让孩子独处，也必须考虑整体环境——空气是否新鲜、房间温度如何、孩子的营养如何、睡眠状况如何、身体习惯以及整洁程度如何等等。对母亲来说，每一种情况都是一个机会：让孩子喜欢或讨厌自己，愿意合作或拒绝合作。

为母之道中并不存在任何神秘的力量。母亲需要对孩子有持久的兴趣，她所有技巧都是长期训练的结果。成为母亲的准备在人生之初就已经开始。从一个女孩对小孩子、对婴儿和未来工作的兴趣中，就能看得出她最初的准备如何。让男孩和女孩接受同样的教育，让他们进行同样的工作是不明智的教育方式。如果我们想培养技巧娴熟的母亲，那女孩子们必须接受担任母亲的种种教育，让她们期望成为母亲，让她们认为成为母亲是非常有创造性的工作，绝不能让她觉得之后面对这样的角色只会让自己失望。

不幸的是，我们的文化中，让女性成为母亲的部分并没有得到足够的重视。如果人们重男轻女，如果男性的角色占据主导地位，那么女孩自然不会喜欢自己未来的任务——没有人喜欢附属性的工作。如果这样的女孩结了婚，面临要生孩子的情況，她们就会通过这样或那样的方式表达自己的抗拒。这样的女性不想要孩子，也没有准备好要孩子——她们对此没有任何期待，也没觉得这是有创造性或有意思的行为。这可能是我们社会中最大的问题，可很少人有人会正视这个问题。整个社会都要靠母亲对身为人母这一角色的态度维系着。几乎在世界各地，女性一直处于从属地位，她们在生活中的地位都会被低估。哪怕在童年时期，我们也能看出来，男生经常把做家务当成是仆人的工作：好像男生的尊严决不允許他们插手家务事。整理家务和照顾家庭通常不会被視為女性的贡献，而是会被当作贬低她们的苦差事。如果女性能真正认为做家务就是一种艺术，能真正体会其中的乐趣，能通过这种方式丰富其他人的生活，那她就认为做家务和其他工作一样，是平等的。相反，如果女性觉得做家务是男生不会做的低端工作，那女性会抗拒工作、排斥工作，并设法证明一开始就显而易见的观点也就不足为奇了。这种观点就是：男女平等，女生也有权利得到照顾，得到发展自己能力的机会。毫无疑问，潜力只能通过社会感觉发挥出来，社会感会引领他们走向正确的道路，免受发展过程中一切额外的限制和束缚。

如果女性的地位被低估，那么婚姻生活的整体和谐必然会被破坏。如果一个女人认为对孩子感兴趣是一种低端工作，那就无法训练自己学会关心、理解和同情的技巧，而这些技巧正是孩子为了获得舒适的环境，应在生命之初从母亲处获得的。对自身角色不满意的女性，无法与自己的孩子建立最亲密的关系。她的目标与孩子们的目标并不一致，因为母亲会一直证明自己人格的优越性，在实现这一目标的路上，孩子只是一种负累。回顾过往人生失败的案例，我们几乎都会发现，人生之所以失败，就是因为母亲没有完成自己的任务——没能给孩子一个美好的开始。如果母亲失败了，如果母亲对自己的任务、对孩子不感兴趣，那么整个人类都会陷入危险之中。

然而，我们却不能将一切过错归结于母亲身上。母亲并没有错，也许母亲本身也没有接受过与他人合作的教育；也许婚姻生活让她倍感压抑，家庭生活毫无乐趣可言；周围的环境让母亲心绪不宁，深感不安，有时甚至还会让她深感绝望和无助。幸福的家庭生活中会遇到各种各样的阻碍。如果母亲生病了，那即使她想和孩子合作，也会有心余力绌之

感；如果母亲去上班，那她回家的时候很可能就已经精疲力竭；如果经济条件不佳，那孩子们享受到的环境——食物、衣物和温度——都会受到影响。更重要的是，决定孩子行为的并不是经验，而是孩子从经验中提炼的结论。我们研究问题儿童的经历时，孩子们总会提到自己与母亲的关系不好，但如果同样的问题发生在优秀儿童身上时，他们总会有更好的应对方式。现在，我们再来回顾一下个体心理学的基本观点。性格的发展没有特别的理由，但孩子可以利用这些经历完成自己的目标，并将之变为理由。例如，我们不能断定，教养不好的儿童就一定会成为罪犯，我们必须要了解他从经验中总结出了怎样的人生观。

不难发现，如果一个女人对自己作为女性的角色不满意，那就会给她带来不少麻烦和紧张感。我们都知道努力想成为母亲的那种力量。很多研究清楚地显示：母亲保护孩子的本能最为强烈。举例来说，已有研究证明，老鼠和黑猩猩这类动物之中，母性的力量比性的力量和饥饿的力量更为强大。如果动物们要在上述几种动力中选择一种，它们肯定会选择母性的力量。这种力量的基础并非性，而是合作这一目标。母亲常常会觉得孩子是自己身上掉下来的肉，是自己的一部分。通过孩子，母亲可以与整个世界相联系，觉得自己能主宰生与死。在每位母亲身上，我们都会发现，她们会觉得有了孩子就多少有创造了某种艺术品的成就感。我们几乎可以这样说：母亲觉得自己和上帝一样，都可以创造生命——从一无所有中创造出活着的生命。实际上，对母性的追求是人类追求优越感的一个方面：人类想成为神。这也清楚明了地告诉我们：为了全人类的幸福，我们通过最深刻的社会感，把优越感目标应用于他人的方式。

当然，母亲可能会夸大孩子是自己的一部分的感觉，从而把孩子强行变成为自己个人优越感目标服务的人。她可能会希望让孩子完全依赖自己，控制孩子的生活，好让孩子永远藏身于自己的羽翼之下。举个例子，有个已经七十岁的农妇，她的儿子五十岁的时候还和她生活在一起。有一次，母亲和儿子一起得了肺炎。送医之后，母亲活了下来，可儿子却没有那么幸运，永远离开了人世。母亲知道儿子去世的消息后，说了这样一句话：“我就知道我根本没法让这个孩子平安长大。”她觉得自己要一辈子为孩子负责，从未想过让孩子平等地成为社会的一部分。我们现在渐渐明白，要是母亲无法扩展自己与孩子的关系，让孩子学会与周围一切平等合作，那就是犯了大错。

母亲与其他人或他事的关系绝不简单。此外，无论是为了孩子，

还是为了母亲自己，母亲和孩子之间的关系都不应该被过分强调。因为过分强调一个方面，那其他方面就会受到很大影响。而且，过犹不及，太过重视一个问题反而不利于其解决。母亲与自己的孩子、丈夫和周围的一切都有联系。这三种联系必须得到相同的注意力：这三种情况都必须根据常识冷静对待和处理。如果母亲只考虑自己与孩子之间的关系，那她肯定会宠爱骄纵孩子，而孩子也很难独立，很难发展与他人合作的能力。母亲成功发展出与孩子之间的关系后，她的下一项任务就是让孩子对父亲产生兴趣。为此，她自己首先要对丈夫感兴趣。此后，母亲还必须将孩子的兴趣扩展到周围的社会生活中，要让孩子对家里的其他孩子、朋友、亲戚以及所有人感兴趣。如此来看，母亲有两项任务：她要让孩子有相信他人的最初经验；她要准备好把孩子的信任和友谊扩展到全人类身上。

如果母亲只一味要求孩子对自己感兴趣，那之后孩子就会排斥所有让他对别人产生兴趣的做法。孩子会一直寻求母亲的帮助，让母亲分散注意力的人都会成为孩子的敌人。在这样的孩子眼中，母亲对自己的丈夫或家中其他孩子的关怀，都是对自己权益的剥夺。孩子会产生这样的看法：“我的母亲就是我的，绝不能被其他人抢走。”大多数现代心理学家都会误解这种情况。例如，弗洛伊德学派关于俄狄浦斯情结的理论认为，这种孩子会爱上自己的母亲，想和自己的母亲结婚；同时会憎恨自己的父亲，想杀死父亲。如果我们能理解孩子的发展过程，这种错误就不会发生。只有在想得到母亲全部注意力，想摆脱其他人的孩子身上，才会出现俄狄浦斯情结。这种欲望并非性欲，而是支配母亲，完全掌控母亲，让母亲成为自己仆人的欲望。只有那些被母亲娇惯，对世界上其他一切都毫无兴趣的孩子才会有这种欲望。在极少数的情况下，只和母亲有联系的男孩子，才会想和母亲恋爱结婚。但这种态度背后的意义是，除了自己的母亲，孩子无法和其他人合作。孩子不会相信世界上还会有其他人会成为自己忠心的仆人。因此，俄狄浦斯情结只是错误教育造成的人为结果。我们无需以此假设乱论是出于本能，也实在不必想象这样的变态心理在本源上与性欲有任何关联。

如果母亲只把孩子束缚在自己身边，那她就相当于把孩子放在危险的环境中，因为孩子和母亲没有联系后，麻烦会随即而至。例如，孩子去上学或和其他孩子在公园玩耍时，孩子的目标会一直是和自己的母亲在一起。无论如何，孩子都不想与母亲分开，他会希望母亲时刻待在自己身边，占有母亲的全部思想，让母亲只关心他一个人。孩子可以使用的手段很多：可能会成为母亲的宝贝，一直软弱、撒娇、博取同情；可

能会动不动就哭泣或生病，显示自己需要照顾；可能会非常易怒，和母亲抗争，博得注意力。在问题儿童之中，我们发现了成千上万种被宠坏的儿童，他们都非常努力地想博得母亲的注意，想抗拒环境提出的每一个要求。

很快，孩子就会熟练地找出使用哪种方式最能有效地吸引母亲的注意力。被宠坏的孩子通常会非常害怕独处，尤其害怕在黑暗中独处。孩子其实并不是害怕黑暗，而是想利用恐惧让妈妈更亲近自己。晚上，被宠坏的孩子通常会在黑暗中大喊。这时，如果妈妈走进房间问他：“你害怕什么？”孩子就会回答：“太黑了。”但如果母亲明白孩子的用意，就可以继续问：“我进来之后就不那么黑了吗？”黑暗本身并没有那么重要，孩子对黑暗的恐惧只是因为不想和自己的母亲分开。这样的孩子和母亲分开之后，他就会全面调动自己所有的情绪、力量和精神状况，创造出母亲必须接近自己，与自己再次联系的情境。他会叫喊、呼唤、不肯睡觉或用其他和自己过意不去的方式让母亲来到自己身边。总会让教育家和心理学家注意的方式就是恐惧。个体心理学中，我们的目的不是找到恐惧的根源，而是找到恐惧的目的。所有被宠坏的孩子都会感到恐惧，正是因为恐惧，他才能吸引别人的注意，才能使这种情绪成为自己生活方式的一部分。他们会以此保证自己与母亲再次获得联系的目标最终实现。胆小的孩子一定是已经被宠坏而且希望继续受宠的孩子。

有时，被宠坏的孩子会做噩梦，会在睡梦中大声哭泣。这是大家都已经熟知的症状，可只要我们继续认为睡眠和清醒是对立的，那就永远不能理解这种症状。然而，睡眠和清醒并非对立的状态，而是同一种东西不同程度的表现，这正是错误的根源。在孩子的睡梦中，他可能会和清醒时采用一样的行事方式。他的目标是改善自己的境遇，进而影响自己整体的身心状态。经过一段时间的训练，积累了一定经验之后，他就会找到实现目标最有效的方法。尽管孩子在睡梦中，他的想象和记忆也会发挥作用，进入心灵，帮他完成目标。有过几次经验之后，被宠坏的孩子就会发现，如果想再和母亲建立联系，让自己恐惧的东西就是最强有力的武器。即使长大之后，被宠坏的孩子也会在梦中有焦虑感。为了得到母亲的注意，在梦中害怕是屡试不爽的工具，于是，久而久之，也就习惯成自然了。

这种利用焦虑的情况非常普遍。我们要是听到哪个被宠坏的孩子夜里从不惹麻烦，那才真的应该感到奇怪。吸引别人注意力的小动作很多，有的孩子会说自己的睡衣不舒服；有的孩子会吵着要喝水；有的会

说害怕强盗或野兽；有的只有在父母坐在床边时才能睡觉；有些会做噩梦；有些会摔下床；有些则会尿裤子。我认识一个被宠坏的小孩，她似乎晚上从不会惹麻烦。她的母亲也说孩子夜里睡得很熟，从不做梦，也不会半夜惊醒，反正就是根本不会惹麻烦。这个孩子只有在白天才会惹是生非。这一点着实让人奇怪。我说了好多能吸引母亲注意力，让母亲靠近孩子的症状，但母亲一直都说这个小女孩从没有类似的表现。最终，我恍然大悟。于是我问孩子的母亲：“孩子在哪里睡觉？”母亲回答：“在我的床上。”

被宠坏的孩子都盼着生病。因为生病的时候，他们就会比平常更受宠。通常，孩子们在患病后才会表现出问题儿童的症状。不仔细考虑的话，可能会觉得生病让他变成了这样，然而，这实际上是因为他痊愈之后，记起了自己所享受的优厚待遇。如果之后母亲没有像他生病时那样照顾他，他就会成为问题儿童，用这种方式报复自己的母亲。有时候，一个孩子会注意到其他孩子生病时成功地成为了众人的焦点，所以他也会希望自己生病，甚至会亲吻生病儿童，希望自己也能被传染。

有个女孩曾经住了四年医院，医生和护士们一直都非常喜欢她。女孩出院回家后，开始父母也很宠爱她，但几个星期之后，父母对她的关注变少了。如果这个女孩想要什么东西却没有得到满足，她就会吮吸手指说：“我还在医院里呢。”通过这种方式，小女孩是在提醒别人自己生过病，还想继续之前生病时那种随心所欲的生活。在成人的世界里，我们也能看到同样的行为——这些人会经常谈到自己之前得过的病，或者说到他们之前做过的手术。不过，从另一方面看，我们也会发现，有些问题儿童生病之后会变得和正常儿童一样，安分守己。我们之前已经说过，器官缺陷对孩子来说是额外的负担，但我们也说过：器官缺陷不是性格不良的必然原因。因此，我们不免想知道，身体上的缺陷得到弥补之后，是否会带来性格上的改变。有一个男孩，是家中的次子，他撒谎、偷盗、逃学、残酷且叛逆。老师根本对他束手无策，只会说这种孩子应该被送进少管所。这时，孩子得了髋部结核，整整裹了半年的石膏。他康复之后，忽然成了家里最乖的孩子。我们并不相信，疾病对他有这样的效果。之后，我们清楚地发现，他身上发生的这种变化是因为他认识到了自己之前的错误。他之前总觉得父母更喜欢哥哥，根本不重视自己。但在他生病的过程中，他发现自己成了众人关心的焦点，别人都会照顾他，关心他，帮助他。于是，他幡然悔悟，最终放下了自己总是被人忽视的想法。

有人认为，要补救母亲所犯的诸多错误，最好的方法就是让母亲不再照顾孩子，把孩子送到养育儿童的机构，请护工照顾——这种想法简直荒唐至极。如果我们要找人代替母亲的角色，也要找能够完成母亲各种职责的人——这个人要像孩子的亲生母亲一样对孩子感兴趣。然而，最简单的方法还是训练孩子的亲生母亲。在孤儿院长大的孩子通常会对他人缺乏兴趣，因为没有人帮助孩子，让他们能与别人建立联系。之前，有人曾对生活在寄养机构的孩子身上进行过一项实验。这些孩子的发展不是很好，于是实验者会让护工和修女给予孩子一对一式的照顾；或者让孩子们到领养家庭中去，让养父母对孩子视如己出。如果选择的养母比较好，孩子就会有很大进步。如此，养育这种孩子最好的方法就是帮他们找到能代替母亲或父亲角色的人，让他们拥有家庭生活。由此可见，如果我们让孩子们离开自己的亲生父母，那就应该为他们寻找能完成父母各项任务的人。母亲的关爱和兴趣至关重要。很多人生失败的人都是孤儿、私生子、被遗弃的孩子或离异家庭的孩子。众所周知，继母难当，因为孩子会抗拒继母。这一矛盾并非不可调和，很多人都能成功解决这一问题。但通常大多数继母都不了解情况。也许母亲去世后，孩子会逐渐亲近父亲，深受父亲的宠爱。有了继母之后，他们会觉得父亲的关怀被剥夺了一部分，所以会转而攻击继母。如果继母觉得自己必须反击，那么孩子就真的是到了无望之境。要是继母出手反抗，那孩子就更是会奋力抗争。可与孩子的抗争通常都会演变成必输的局面，因为你永远无法打败孩子，也无法靠争执让孩子学会合作。在这些抗争中，首先示弱的才会笑到最后。如果要强硬地从孩子们手里得到他们不想给予的东西，那等着你的一定是失败。如果我们意识到，合作和关爱不能强求，那就不会有无谓的紧张感，也不会做无用功。

家庭生活中，父亲和母亲的地位同等重要。开始，父亲和孩子的关系可能并没有很亲密，所以父亲的影响可能要过一段时间才能显现出来。我们上文提到过，要是母亲未能让孩子的兴趣扩展到父亲身上，就会带来诸多不良后果。总而言之，这样的孩子在发展社会感过程中会遇到严重的障碍。如果父母的婚姻生活不幸福，那么对孩子来说，这种情况就非常危险。孩子的母亲可能觉得自己无法让孩子的父亲参与到家庭生活中，也有可能更希望独自抚养孩子。可能父母双方都会想利用孩子为自己争取利益，每个人都想让孩子与自己更亲近，让孩子更喜欢自己而不是对方。如果孩子发现父母双方存在某种不和谐，他们会熟练地让父母相互争夺自己。如此一来，父母双方会形成一种竞争，看看谁更能管好孩子，谁更会宠爱孩子。在这种氛围中成长的儿童，肯定不会有合

作精神。孩子最初体验到的合作就是父母之间的合作。如果父母之间都不能好好合作，那怎么可能教会孩子合作？此外，孩子还能从父母的婚姻中得到对婚姻及两性关系的第一印象。如果父母的婚姻不幸福，那么，除非后来孩子的第一印象得以矫正，否则孩子就会对婚姻也会有悲观的看法。孩子成年之后，他们依旧会觉得婚姻最后注定会有不幸的结果。他们会试图避开异性，或者会觉得自己追求异性的行动根本不会成功。父母的婚姻若不和谐，未能成为社会生活的产物，未能为社会生活做准备，那么孩子在这一方面也会遇到严重的挫折。婚姻的意义在于两个人为了共同的幸福、孩子的快乐以及社会的福祉结合在一起，如果婚姻在其中某一方面未能成功，那么可以说，这场婚姻与生活的要求不一致。

婚姻双方是合作伙伴式的关系，因此不存在谁统治谁的情况。这一点我们已经耳熟能详，但非常值得进一步详细讨论。在整个家庭生活中，权力和威势并不重要。如果其中一方特别突出，或比另一方更受重视，都是不好的现象。如果父亲的脾气比较暴躁，而且总对家中的其他成员颐指气使，那么男孩就会对男人有错误的认识，女孩更是会深受其害。孩子之后的人生中，他们会认为男人都是暴君，婚姻在孩子们眼中也会是一种奴役或附属关系。有时，他们会以性欲倒错的方式避开异性，保护自己。如果母亲在家庭中占主导地位，对其他家庭成员喋喋不休，那么情况就完全不同了。女孩可能会模仿自己的母亲，变得尖酸刻薄、吹毛求疵；男孩子则会采取防守状态，害怕批评，时刻警惕想让自己臣服的情况。有时，家庭里不只有妈妈一个人是暴君，姐妹或姨妈也会加入进来，管束男孩。这种情况下，男孩就会变得保守，再也不想参与到社会生活中，因为他害怕所有的女人都会一样唠叨、挑剔，所以他压根不会想接触异性。没人喜欢被人批评，但如果一个人的生活目标是逃避批评，那他与社会之间的所有关系都会受到干扰。他看待每件事情的时候，都会根据自己的统觉表进行判断：“我是要做征服者还是要被人征服？”有些人仅会把自己与别人的关系看作是决定胜负的机会，对这种人来说，友情就是天方夜谭。

父亲的职责可以用几句话总结。他必须证明自己面对妻子、孩子和社会时，能扮演好丈夫、好父亲和好搭档的角色；他必须能妥善解决生活中的三大问题——职业、友谊与爱情问题；他必须和妻子平等合作，共同照顾、保护自己的家庭；他必须明白，女人在维护家庭中的作用绝不能被贬低。他的任务不是贬低孩子母亲的地位，而是与之合作。尤其是面对金钱问题时，更要强调这一点：就算丈夫是家庭经济的主要

来源，他也要记得这是要夫妻共同分担的事。身为丈夫，绝不能表现出自己是在施舍他人的样子。理想的婚姻中，男人挣钱养家只是家庭分工的结果。很多父亲会利用自己在家庭中的经济地位作为控制家庭的手段。一个家庭中，不应该是一方统治另一方的状态，必须要避免每一个让人感到不平等的可能。每一位父亲都应该知道这一事实：我们的文化过分强调了男人的优越地位，这样他结婚后，妻子总会多少害怕自己会被统治，处于劣势。男人应该知道，不能因为妻子是女人，不能因为妻子无法像他一样挣钱养家，就认为妻子比自己低一等。如果家庭生活有真正合作的氛围，谁赚钱养家，钱该归谁的问题就不会存在。

父亲对孩子有重大影响，很多孩子一生都把父亲当做崇拜的对象，可还有一些孩子则会把父亲当做假想敌或最大的仇敌。惩罚对孩子来说弊大于利，体罚尤其如此。不能以友善方式进行的教育本身就是错误的教育。遗憾的是，家庭中惩罚孩子的任务通常由父亲进行。这种情况之所以会让人感到遗憾，主要有以下几点原因：首先，这会让母亲确信，女人无法真正教育自己的孩子，女人非常软弱，需要强有力的肩膀给予支持。如果母亲告诉孩子：“等你爸爸回来再收拾你”，那她实际上是让孩子把男人当做终极权威以及生活中真正的掌权者；其次，这会破坏孩子与父亲的关系，让孩子害怕父亲，而不会把父亲当做好朋友。也许有些女人会担心，如果自己亲自动手惩罚孩子，那自己就会失去孩子的爱，但无论如何，解决这个问题的方法不是把惩罚的责任推给父亲。要知道，孩子们也会同样责怪自己的母亲，因为是母亲找来了这个会惩罚自己的人。很多女人还在用“告诉爸爸”这种方式威胁孩子，让孩子听话。那么这些孩子又会怎样揣度男性在生活中的地位呢？

假如父亲以积极的方式应对生活中的问题，他就会成为家庭不可分割的一部分，会成为好丈夫和好父亲。他必须与人为善，广交良友。如果父亲能交朋友，那么他就相当于让自己的家庭成为了自身周围环境中社会生活的一部分。他不会离群索居，不会被传统思想所束缚。家庭之外的影响总会走进家庭之中，父亲要为自己的孩子指明获得社会感以及与他人合作的道路。然而，夫妻双方没有共同的朋友才是一种真正的危险。夫妻应该拥有同样的社交生活，不能因为各自的友谊而貌合神离。当然，我说的不是夫妻双方必须寸步不离，从不单独出门，但他们在一起相处的过程必须要非常顺利。例如，如果丈夫不想向自己的朋友们介绍妻子，那么肯定会导致某些问题。这种情况说明，男方社交生活的中心在家庭之外。在孩子成长的过程中，有件事非常重要，那就是让孩子们知道，自己的家庭只是社会的一个单元，在家庭之外，依然有很多值

得信任的人。

如果父亲和自己的父母、兄弟姐妹都相交甚好，这就预示着父亲有很强的合作能力。当然，父亲有一天终将离开自己的家人，成为独立的个体，但这并不意味着他应该与自己最亲近的人断绝关系。有时，两个仍旧依赖父母的人结婚之后，会非常重视自己与之前家庭的关系。他们说到“家”的时候，指的还是之前和父母一起生活的家。如果他们各自还想着，自己的父母才是家庭生活的中心，那他们就无法建立真正属于自己的家庭生活。这个问题事关所有人的合作能力。有时，男方的父母会心生嫉妒，希望全盘了解儿子生活的每一个细节，还会给儿子建立的新家庭带来许多麻烦。儿媳会觉得自己不被尊重，会因为丈夫父母的干涉大为光火。男方父母的做法可能是正确的也可能是错误的。如果结婚之前，男方的父母对这桩婚姻并不满意，那么婚后就更有可能出现这种情况。但儿子结婚后，男方的父母便只有一条路可走了——他们必须尽己所能，保证儿子婚姻的幸福。如果家庭的差异在所难免，那么丈夫就必须体谅其中的难处，不必为此太过烦恼。丈夫必须把父母的反对当做是父母的错误，尽力证明自己的观点才是正确的。夫妻双方都不必把自己的想法告诉各自的父母，但如果所有人都可以合作，如果妻子可以体谅丈夫的父母是为了自己和丈夫的利益和幸福着想，那么所有事情都会非常顺利。

每个人最期待父亲完成的任务，也是最明确的任务就是让父亲解决职业问题。他必须接受专业的职业训练，必须能够供养自己和自己的家庭。在这一点上，可能妻子和孩子会以后会为他提供帮助。但在我们当前的文化中，家庭经济状况的重任始终主要落在男人肩上。为了解决这一问题，他必须工作，必须勇于担当，必须了解自己的职业，知其利弊。此外，他还必须与他人合作，赢得别人的好感。不仅如此，他自己的态度还将影响孩子面对职业相关问题的方式。因此，身为父亲，他必须找到成功解决这一问题的方法——找到对全人类有益，能为全人类福祉做贡献的工作。丈夫本人认为自己的职业是否有用并不重要，重要的是工作本身必须有用。我们无需听取丈夫的一面之词。无疑，如果他认为自己是利己主义者，那绝对是一种遗憾，但如果他的工作能增进全人类的福祉，那其他的也就无关紧要了。

此后，我们要解决爱情的问题——这一问题有关婚姻，有关建立幸福快乐的家庭。在这一问题上，丈夫要做的主要工作就是关心自己的另一半，而且一个人对另一个人是否有兴趣，旁人很容易就能看出来。如

果丈夫对妻子有兴趣，那他自然会爱屋及乌，自然会把另一半的幸福当做自己的目标。感情不仅能说明双方的兴趣，在我们看来，很多感情都能说明夫妻之间是否和谐。丈夫必须成为妻子的伙伴；必须尽己所能，让妻子的生活舒适富裕；必须保持乐观，让妻子心情愉悦。要是夫妻双方把他们共同的幸福置于各自的幸福之上，他们就能找到真正的合作。每一方对另一方都要比对自己更有兴趣。

在孩子们面前，丈夫对妻子的感情不应表现得特别露骨。的确，夫妻之间的感情绝不能与二人对孩子的感情相比。这二者是完全不同的东西，彼此不会相互抵消。不过，有时候，如果夫妻双方过度表达了自己对对方的情感，孩子就会觉得自己的地位降低了。孩子会变得善妒，希望和父母一较高下。夫妻不应该轻率对待性关系。因此，在解释与性相关的内容时，父亲应该教育儿子，而母亲应该教育女儿，不过，夫妻二人要记得，除了孩子想知道的内容，除了他们当时可以理解的事物，否则不要主动提供过多信息。我认为，很多父母现在都倾向于向孩子解释过多他们尚且无法恰当掌握的内容，可这样就会激起他们对这些的兴趣和感觉。如此一来，孩子们就会觉得与性相关的事无关紧要，就会轻视这些事。与之前那种对孩子撒谎、隐瞒性知识的行为相比，这种方式好不到哪里去。因此，最好的方法是先了解孩子们想要知道什么，再回答孩子的问题，而不是从自己的角度出发，强迫他们接受我们认为众所周知的事情。我们必须赢得孩子的信任和孩子的情感，让孩子相信我们想和他合作，想帮他一起找到解决问题的方法。如果我们这样做，就绝不会错得太离谱。有的时候，父母还会害怕孩子们会从玩伴处听到负面的性信息，但实际上这也是杞人忧天。如果孩子在合作与独立方面接受了良好的训练，那与朋友谈论某件事情就不会有任何坏处。通常，孩子会比自己的长辈更小心。如果孩子不想接受错误的观点，那么“道听途说”的消息永远不会伤害他。

在当代社会中，男人总有更多的机会体验社会生活，了解社会体系的利弊，明白自己国家及世界上的各种道德关系。男人的活动范围比女性的活动范围更大。因此，父亲也有责任在出现问题时，为妻子和孩子提供建议。男人不应该因自己丰富的经历而得意忘形，或以此谋利。因为男人不是家庭教师，他应该像朋友一样为妻儿提供建议，避免引起任何反感的情绪。如果其他家庭成员同意自己的观点，那么男人也应该感到开心。如果妻子没有经受过良好的合作训练，对丈夫的做法表示抗拒，那么丈夫也不应该坚持自己的观点，或动用权威，而是应该寻找其他方法，消除妻子的抗拒之心——丈夫一定要知道，争吵不可能带来成

功。

夫妻之间也不应该过度强调金钱的问题，也不应该因此而争吵。女人通常不会出门挣钱，因此在金钱问题上，她们比自己的丈夫更为敏感。如果有谁批评女人不会精打细算，太过铺张，那么她们就会深受伤害。经济方面的问题应该在家庭财政状况允许的范围内，通过合作的方式解决。无论是妻子还是孩子，如果大肆挥霍，给父亲压力，让他支付承受能力范围外的经济压力，都是非常不妥当的行为。从一开始，大家就应该就花销等事宜进行协调，这样就没有人会觉得一方依赖于另一方，或者有谁受到亏待。父亲不应该有用“金钱为孩子未来铺路”的想法。我之前曾读过一本很有意思的小手册。手册是一个美国人写的，其中，他描述了这样一个故事：一位白手起家，后来家财万贯的父亲想让子孙后代都免受贫穷的限制。于是，他便向律师咨询如何才能完成自己的心愿。律师问他想保障多少后代才能满足他的愿望，他回答说十代子孙。“很好，你可以实现自己的愿望，”律师说，“但你知道吗，第十代子孙身上的血统可能来自于五百多个人身上，也就是说，有五百多个家庭都能说你的子孙也是他们的后代。这种情况下，他们还能算是你的后代吗？”从这个例子里，我们看到这样的事实：我们为子孙后代做的事，就是为全社会做的事。因为我们永远无法逃避自己与其他人的联系。如果家里没有谁趾高气扬，那肯定会有真正的合作。父母双方必须齐心协力，共同协商有关孩子教育的每件事情。如果一个家庭里有多个孩子，那么父母必须要平等对待这些孩子。偏爱某个孩子非常危险，这一点是重中之重。如果一个人觉得失落，那么他童年时，肯定曾觉得其他孩子更受偏爱。有的时候，这种感觉并不准确，但如果家中真正有平等的气氛，就不会有这种感觉了。如果家人重男轻女，那么女孩子不可避免会有自卑情结。孩子们非常敏感，表现良好的孩子也可能因为怀疑其他孩子深受偏爱而走上完全错误的生活道路。有时候，某个孩子的成长会比其他孩子更快，或者更招人喜欢，这种情况下，父母很难做到不偏爱。孩子的父母最好能有一些经验和技巧，避免表现出对某个孩子的偏爱。否则，成长较快的孩子就会给其他孩子带来阴影，让其他孩子觉得沮丧；其他孩子可能也会心生嫉妒，怀疑自己的能力，他们的合作能力也会深受影响。不偏爱某个孩子这件事必须付诸于行动。父母双方必须观察，孩子心里是否怀疑父母偏心。

接下来，我们要讨论的是与家庭合作同等重要的另一件事，即孩子之间的相互合作。只有孩子觉得彼此平等的情况下，人类才会准备好对全世界有兴趣；只有男孩和女孩之间彼此平等，两性之间的关系才不会

遇到严重问题。很多人会问：“同样是在一个家庭中成长的孩子，为什么是差距会这么大？”有些科学家试着用不同的遗传情况来解释，但实际上这也是一种迷信。我们不妨把孩子的成长和小树的成长作比较。如果一棵树能汲取更多的阳光和养料，那这棵树就会成长得很快，就会影响其他树木的成长。这棵树会遮蔽阳光，根须会尽力伸展，汲取大部分营养，其他的树就会营养不良，无法长成高大的树木。同样的道理也可以用于解释家庭成员的关系。我们已经知道，无论是父亲还是母亲，在家庭中的地位都不应太过显眼。通常情况下，如果父亲是成功人士，且非常优秀，那孩子就会觉得超越父亲简直是天方夜谭。这样，孩子的成长过程就会充满挫折感：他们的人生兴趣也会大受阻碍。因此，名人的孩子有时会让自己的父母以及全世界都失望——这样的孩子没有看到超越父亲或母亲的可能。如果一个父亲在事业上非常成功，他决不应该在家庭中强调这一点，否则孩子的发展就会受到阻碍。

孩子之间相处时也应该注意同样的事情。假如某个孩子太过优秀，那他很可能会夺走大多数孩子应得的注意力和宠爱。对他而言，这种情况非常有利；但其他感受到这种差距的孩子就会心怀不满。如果一个人不得不屈居人下，那么他必然会对此种情况心存怨怼，恼怒烦躁。优秀的孩子可能会影响其他孩子，显然其他孩子很可能在成长过程中得不到足够的心灵滋养。表现良好的孩子不会停止对优越感的追求，因为这种追求绝不可能停止。然而，他们的追求可能会转变方向，变得不实际或不符合社会需要。

在孩子出生顺序的利弊方面，个体心理学开辟了一片广阔新天地。简化其内容后，我们可以这样假设：父母之间合作情况良好，都在尽力培养自己的孩子。但每个孩子在家中的地位仍会有很大差异，且每个孩子都是在全新的环境中成长的。我们必须再次强调，哪怕是同一个家庭里的两个孩子，他们所处的环境也会大不一样。由于每个孩子都会根据自身所处的环境调整自身，所以每个孩子都有其各自的生活方式。

家庭里的长子都曾有过一段身为独生子的时光，可第二个孩子出生时，长子便突然不得不适应新的环境。通常情况下，长子都会得到大量的关怀与宠爱，已经习惯了自己唯我独尊的生活。然而，突然之间，长子毫无防备的情况下，他就发现自己的地位不保。另一个孩子出生了，他已不再是家中最受关注的那一个。这种情况下，长子必须和另一个竞争者分享父亲和母亲的关怀与照料。这种改变会带来重大影响——很多问题儿童，例如神经症患者、罪犯、酗酒的人、变态等，他们的人生都

是从环境改变带来的困难中开始的。大多数情况下，长子对另一个孩子的降生感触颇深，他们被剥夺某种特权的感觉铸就了他们的生活方式。

除了长子之外，家中的其他孩子也有可能在同样的情况下丧失自己的地位，然而他们的感受并不会像长子那样强烈。这些孩子已经有了同其他孩子合作的经验，他们从没有独享关怀的经历。但对长子而言，另一个孩子的降生会带来翻天覆地的变化。如果长子真的因为新生儿的出世而备受冷落，那我们根本不可能期望他可以平静地接受这种现实。这种情况下，我们不能怪责长子心存怨念。当然，只要父母仍能让长子感受自己的爱，能让他知道自己地位稳固，那这种情况就不必非要以悲剧告终。有一点尤为重要：如果长子对新生儿的到来准备充足，接受过与他人合作的训练，愿意一起照顾新生儿，那这些问题就都可以避免。通常情况下，长子都是措手不及。新生儿从长子手里夺走了父母的关怀、怜爱和赞美。长子之后会一直想让妈妈回到自己身边，会绞尽脑汁想重新获得关注。有时，我们会发现，由于每个孩子都想独占恩宠，母亲就会在两个孩子之间疲于应付。长子更会运用力量的优势，也总能想出新点子。如此，我们可以推测长子会有怎样的举动。如果我们和他处于相同的境遇，和他有一样的目标，那么我们也会做同样的事。我们会不断给母亲找麻烦，跟母亲做对，培养自己让母亲根本无法忽视的顽劣脾性。处于这种状态中的长子也是如此，直到最后耗尽了母亲的耐心。他会尽一切可能抗争，极尽恶劣之能事。可这时的母亲早已厌倦了他做的一切，他也由此真正体会到了没有人关爱的滋味。孩子这般挣扎就是为了博得母亲的爱，可他的所作所为却只会适得其反，让自己失去了母亲所有的爱。他觉得自己是被母亲冷落，可真正导致这种后果的却是他自己的种种行为。这时，孩子反而更理直气壮了，他会说：“我就知道是这样。”全世界只有他是正确的，别人全都有错。他仿佛陷入了沼泽之中：越是死命挣扎，就陷得越深。一直以来，他对自身境遇的判断终于得到了印证。周围一切都证明了他才是对的，这种情况下，他怎么可能轻易放手？

每个孩子的反抗都是个案，我们必须详细了解每个个案的背景。如果母亲也会反击，那孩子的脾气就会暴躁易怒，粗鄙狂野，尖酸刻薄，不守规矩。孩子和母亲的反目，也是父亲让孩子恢复往日受宠地位的机会。孩子渐渐对父亲有了兴趣，试图赢得父亲的注意和关爱。长子通常都会比较喜欢父亲，总是和父亲处于同一阵营。如果一个孩子喜欢父亲胜过母亲，那我们就可以肯定地说，孩子的情况已经进入了下一阶段。开始，孩子和母亲的关系会更为密切，但现在，母亲已经失去了孩子的

爱，因为孩子为了与母亲抗争，已经把自己的爱转移到了父亲身上。更喜欢父亲的孩子，通常都经历了某种不幸：孩子觉得自己受到了轻视，觉得自己坐了冷板凳——他无法忘记这种感觉，因而整个人生以这种感觉为基调。

这种抗争将会旷日持久，有时会持续一生。孩子们在这个过程中学会了一件事，无论出于何种境遇，争斗和抵抗都会继续。或许他找不到志同道合的人，感到非常无助。他确信自己再也不能赢得关爱，于是就会变得暴躁、保守，无法与人合作。孩子会训练自己独自相处，他所有的动作和表现都与过去有直接关系——过去的时光才是他的关注点。因此，长子通常会以这种或那种方式表现出对过去时光的兴趣。他们喜欢回望过去，谈论过去，对逝去的时光无限崇拜，对未来无限悲观。有时，眼见大势已去的孩子，看到自己统治的小小王国不复存在的孩子，会更加理解权力和威势的重要性。这样的孩子长大之后，会喜欢成为某种权威，会过分夸大规矩和法律的意义。大家都应该按照规矩办事，而所有的规矩都必须得到遵守，且权力应该掌握在有资格掌握它们的人手中。我们可以理解，儿童时期的这种影响会让孩子有极度保守的倾向。这种人为了让自己找到舒适位置，就总会怀疑其他人在后面追着自己，想取代他的位置，把他拉下宝座。

长子的地位会带来特殊的问题，但如果应对妥当，这些问题也会转化为优势。假如家中的第二个孩子出生之前，长子已经接受过与他人合作的训练，那长子绝不会受到丝毫伤害。在诸多长子之中，我们还发现有些人会喜欢保护他人，为他人提供帮助。这样的长子接受的训练是模仿自己的父亲或母亲。通常，他们在年幼的孩子之中扮演父亲或母亲的角色，照顾他们，教导他们，觉得自己对其他孩子的福祉负有责任。有些这样的人长大后会有很强的组织才能。尽管努力保护别人的欲望有可能演变成希望别人依赖自己或统治别人的欲望，但这终究还是积极正面的例子。从我自己在欧美研究的经验来看，问题儿童中占比最大的是长子，其次就是最小的孩子。处于两端位置的孩子会带来极端的问题，这也算是很值得研究的现象，然而我们的教育现在还未能解决长子成长中遇到的困难。

次子的地位完全不同，这种地位与其他孩子的地位不能进行比较。自次子出生之日起，他便和另一个人共享父母的关心，因此，次子通常比长子更擅长与人合作。次子的生活环境中有更多人参与，如果长子对次子没有任何敌意，从没有压制过次子，那么次子的生活环境就会非常

舒适。次子地位与长子的地位都非常重要，但其背后的原因不同。在次子的童年时期，始终有一个领跑者存在。长子无论在年龄还是身体发育方面都领先次子，因此次子的生命中一直有一个竞争者，他必须穷极所能迎头追赶。典型的次子非常容易辨认，他所有的行为都显示出他仿佛在参加一场比赛，有位竞争者领先他一两步，于是他必须紧追慢赶，力图超越。次子时时刻刻都处于备战状态。他接受的训练是超越自己的哥哥。《圣经》中的例子给了我们不少微妙的心理学暗示：次子的经典形象通过雅各被刻画得惟妙惟肖。雅各想要奋勇争先，取代以扫，想打败以扫并超越他。次子之所以焦虑不安，是因为知道自己居于人后，想要设法超越。通常情况下，次子都会成功，因为他总比长子更有天赋。言已至此，我们也不能确定遗传在这种发展中有任何作用。如果次子的进步更快，只能说明他接受的训练更多。次子长大离开家庭之后，他通常也会利用领跑者，与他认为优于自己的人比较，并致力于超过这个人。

实际上，这些特征在性格所有表现中都有迹可循，我们不仅能在一个人清醒时能看到，也可以轻而易举地在他的梦中发现这些特征。举例来说，长子通常会梦见从高处坠落的场景。他们身居高位，但不能确定是否能保住自己的地位；相反，次子通常会梦见自己处于竞争之中。他们会跟在火车后面跑，或者会参加自行车赛。如果一个人经常会梦到匆忙追赶的情景，那我们就可以推测，这个人应该是家中的次子。

然而，我们必须强调，这些规则并非无法变通。一个孩子的行事风格像长子并不代表他一定是长子。我们要考虑的是整个情境，并非单纯的出生顺序。在孩子较多的家庭里，之后出生的孩子也有可能成为长子的样子。例如，两个孩子接连出生后，过了很久第三个孩子才来到人世，而这之后又有两个孩子出生。这种情况下，第三个孩子就会表现出长子的特征，而第四个或第五个孩子就会有次子的特征。通常情况下，只要两个孩子接连出生，且与家中其它孩子年龄相差较大，那么他们就会分别表现出长子和次子的样子。

某些时候，长子会在竞争中失败，那么他的人生就会出现问題；某些时候，长子保住了自己的地位，压制了次子的成长，那么惹麻烦的通常就是次子。如果长子是男孩，而次子是女孩，那么长子的处境就会非常艰难。长子要承受被女孩子打败的风险，而在我们当前的文化中，他可能会觉得自己颜面扫地。男孩和女孩之间的紧张感比两个男孩或两个女孩之间的紧张感更严重。在这种争斗中，女孩有先天的优势，因为十六岁之前，女孩子的身体和心灵发育都会比男孩更快。所以，哥哥很可

能会放弃竞争，变得懒惰颓废。他会用恶作剧或其他低级手段攻击妹妹，吹牛或撒谎就是常见的方式。我们几乎可以确定，这种情况中，胜利的通常是女孩子。我们会看到男孩会踏上歧路，可女孩却能轻而易举地解决问题，取得惊人的进步。实际上，只要提前知道问题可能带来的危险，并未雨绸缪，那么这种困境完全可以避免。只要一个家庭真正是平等合作的共同体，没有任何竞争，没有任何值得孩子耗费精力与之对抗的假想敌，那么所有不良后果统统可以避免。

只要有弟弟妹妹的孩子，其地位都会受到威胁，但家中最小的孩子却没有这种烦恼。虽然最小的孩子没有弟弟或妹妹，但却有许多竞争者。他一直是家里的小宝贝，可能也是最受宠的那个。于是，其他受宠爱的孩子身上有的毛病，也会在他身上表现出来。此外，由于最小的孩子受到的刺激最多，由于他有太多竞争的机会，所以通常会比其他人进步更快，能超越前面所有人，以一种不同寻常的方式发展自身。从古至今，最小的孩子的地位从未改变。在最古老的故事里，最小的孩子超越其兄长或姐姐的故事屡见不鲜。《圣经》故事中，成为征服者的通常是最小的孩子：约瑟一直被当作家中最小的孩子，可十七年后，便雅悯取代了他的地位。但便雅悯在约瑟的生活中并没有太大影响。约瑟的生活方式就是最小的孩子典型的生活方式。他总是想确定自己的权威，即便在梦中也是如此。其他人必须臣服于他，而他必须是众人之中最闪耀的一颗星。约瑟的哥哥们都明白约瑟的感受，他们日夜和约瑟在一起，对他的态度一清二楚。哥哥们都能感受到约瑟在梦中激发出的感觉。他们都害怕约瑟，都不想跟他接触。然而，约瑟还是从最后一名变成了第一名。之后，约瑟成了家里的中流砥柱。最小的孩子通常是家里的支柱——这绝非偶然。人类一直都知道这一点，世间流传着许多有关家中最小的孩子的故事。实际上，家中最小的孩子处于非常有利的环境中，因为母亲、父亲和哥哥都会帮助他。此外，还有很多事让他雄心勃勃，刻苦努力，不必担心有人会从后面攻击他或分散他的注意力。

然而，我们之前说过，问题儿童中占比第二大的就是家中最小的孩子。这种现象通常是因为家庭成员的溺爱。被宠坏的孩子根本无法独立，他已经丧失了通过自己的努力获得勇气的能力。最小的孩子总是雄心勃勃，但大多数有野心的孩子都非常懒惰。如果一个孩子有野心，却没有勇气，那必然会变得懒惰。要是目标太高，那么结果制定目标的人也会看不到实现目标的希望。有的时候，最小的孩子根本不会承认自己有什么野心，但这是因为他希望在这方面都超过别人，他要无拘无束，目空一切。如果我们能理解最小的孩子身上的自卑感，那这一点也就不

难理解了，毕竟在他的生活环境中，每个人都比他年长，比他强壮，比他经验丰富。

独生子也有自己的问题。他一直有个对手，但这个对手并不是兄弟姐妹，而是自己的父亲。母亲总是特别宠爱独生的孩子，害怕失去他，所以想让他永远处在自己的保护之下。于是，独生子有了一种“母亲情结”，总喜欢待在母亲身边，想把自己的父亲赶出家庭。假如父亲和母亲可以共同努力，让孩子对父母双方都感兴趣，那么这种问题就可以避免。大多数情况下，父亲总是不如母亲更关心孩子。长子的情况和独生子非常相似：他们都想打败自己的父亲，而且喜欢比自己年龄大的人。通常，独生子都非常害怕自己会有弟弟妹妹。如果世交的朋友说：“你马上要有弟弟妹妹了，”那他肯定会对这种可能深恶痛绝。独生子想一直成为众人的焦点，他会把这当作理所当然的事。如果地位受到了挑战，那他就会觉得老天不公。在之后的人生中，由于他不再是众人注意力的中心，就会遇到很多困难。可能会影响长子发展的另一点是，他一出生就进入了某种小心翼翼的环境。如果父母由于身体原因不能再生育，我们就只能尽力解决独生子可能会遇到的各种问题。但可以生育更多孩子的家庭可能也只会要一个孩子，因为孩子的父母胆小、悲观，觉得多生孩子会带来无法承受的经济负担。于是，在这样的家庭中，焦虑感非常明显，因此孩子也会受到严重影响。

如果孩子出生的时间相差太久，那么每个孩子都会带有独生子女的特征。这并不是很理想的情况。经常有人问我：“你认为孩子的年龄差距在多大比较好？”“是生完一个之后马上继续生，还是等一段时间之后再生？”从我的经验来看，最佳年龄差在三岁左右。如果孩子三岁时，弟弟或妹妹出生了，那他就能与新生儿合作，因为他已经能够理解，一个家庭中可以有多个孩子。如果孩子只有一岁半或两岁，那我们和他就这件事的交流会比较困难，因为他还不能理解我们为什么这样做。所以我们也就不可能让他做好准备，面对即将发生的事情。

如果一个男孩周围的环境中都是女孩，那他也会面临一段艰难的时光。由于周围都是女性，而且父亲大部分时间都不在家，所以他看到的只是母亲、姐妹或女仆。这个男孩子会发现自己和周围的人都不一样，因此会在孤独中长大，尤其女人们都联合起来一起攻击他的时候，这一点就会更为明显。男孩身边的女人们可能觉得自己必须教育他，或者女人们想证明作为男孩也没什么可骄傲的，因此，男孩就会遭遇大量的抗拒和敌意。如果这个男孩子既不是家中最大的孩子，也不是最小的，那

情况就可能更糟糕了——这会让他背腹受敌。如果这个男孩是长子，那他很可能会面临被某个妹妹紧追不放的危险；如果这个男孩是家中最小的孩子，那他可能会成为宠物一样的存在。在众多女孩中长大的男孩通常都不太讨人喜欢。如果他能参加社交活动，能与其他孩子做朋友，那这个问题便可迎刃而解。否则，被女孩包围的男孩，在言谈举止中也会和女孩一样。都是女性的环境与男女混合的环境完全不同。如果哪栋公寓可以让住客随意装饰，那你肯定能发现，如果是女性居住的话，房间必定干净整洁，房间里的所有色彩都会经过精挑细选，一切细节都会经过深思熟虑；若是男性居住其中，那房间就不会特别整洁，房间里可能会杂乱无章，喧哗吵闹，就连家具也是破损的。在女孩之中长大的男孩很可能会有女性的特征和品味，对生活也有这女性化的观点。

另一方面看，成长在女性之中的男孩也可能会强烈反抗，并非常重视自己的男子气概。于是，他会时时刻刻提防着，免得自己被女性驾驭。他会觉得自己必须坚决维护自身的不同之处及优越性，所以一直都如履薄冰一般。这种孩子会朝着极端的方向发展，不是特别强壮就是特别软弱。这种情况并非经常发生，所以非常值得研究、调查。而且我们进一步探讨之前，也必须研究更多案例。同样地，在男孩之中成长起来的女孩不是特别具有女性化的特征，就是非常有男性化的气质。通常情况下，这种环境中长大的女性终其一生都会觉得不安全，也会感到非常无助。

我研究成年人的案例时，总会发现他们童年早期留下的印象均不可磨灭。在家庭中的地位在他们的生活方式上留下了无法抹去的烙印。发展中遇到的诸多困难，起因都是家庭中的竞争，或缺乏合作的情况。放眼四周的社会生活，自问为何竞争和合作是最明显的两方面，我们就会发现，所有人以成为征服者为目标，都想超越他人——实际上，不只社会生活如此，我们身边的一切都是这样。这一目标就是童年早期教育的结果，是儿童在家庭生活中没有感受到平等的地位而极力竞争的结果。这种不足之处只能通过训练孩子更好地合作而得以改变。

第七章

•学校的作用•

学校是家庭的延伸。如果家长能负责任地教育自己的孩子，让他们能够恰当地解决生活中的诸多问题，那么学校也就没有存在的必要了。在某些文化中，一个孩子通常会完全接受家庭教育。例如，工匠会让孩子继承父业，教给孩子自己从父亲处和实际经验中学到的诸多技巧和本领。然而，当今文化为我们提出了更复杂的要求，因此，我们需要学校减轻父母的负担，帮助他们完成未竟的工作。社会生活需要社会成员接受比家庭教育更高等级的教育。

美国的学校并没有像欧洲的学校那样经历过不同的发展阶段，但有的时候，我们还是可以看到权威作用的遗迹。首先，在欧洲教育史上，只有王子及贵族子弟才有资格接受教育。他们是社会中最重要的一群人：其他人只是为他们工作，注定只能居于人下。随着社会限制的扩大，教育由宗教机构负责，少数被选出来的人可以学习宗教、艺术、科学等内容，也可以接受专业训练。

工业技术开始发展后，教育的形式变得完全不同了。大家都致力于普及教育，村镇学校之中，校长通常由皮匠或裁缝担任。这些人手持教鞭，可教育成果却不可恭维。只有宗教学校和大学才会教授艺术、科学等课程。有的时候，甚至皇室成员都是文盲。而放眼当今，连工人都会阅读、写字、算数、绘画，很多公立学校也出现在人们的视野之中。

然而，这些学校都是依照政府的政策而建立的。当时的政府以培养逆来顺受的大众为目标，训练他们为上层阶级的利益服务，成为愿意保家卫国的士兵。学校的课程大多以此为f目标。我自己就清楚地记得，有一段时间，奥地利仍保留了这些课程的一部分。这个国家之所以为平民提供教育，就是为了让他们服从，让他们从事适合自己的工作。随着时间的推移，这种教育的缺点逐渐暴露，自由思想开始萌芽，工人阶级越来越强大，要求也逐渐增多。公立学校接纳了这些要求，结果现在流行的教育思想是，孩子应该多为自己着想，应该获得学习文学、艺术和科学的机会，应该在成长中分享整个人类的文化，并为之做出自己的贡献。我们不再希望把孩子训练成赚钱的机器，也不再是单纯希望他们可以在工业社会的制度中谋得一份工作。我们要的是“四海之内皆兄弟”，是能在文化发展中平等、独立和负责任的合作者。

无论是有意还是无意，所有要求学校进行改革的人，都是在努力寻找能够增强社会生活中合作程度的方法。这就是性格教育的目标。如果我们从这个角度理解，那这种目标就无可厚非。然而，总的来说，人们

还没有完全了解教育的目标和技巧。我们必须找到这样的教师：不仅能教会孩子赚取生计，还能为了全人类的利益而贡献。老师必须感受到自身责任的重要性，必须接受训练完成自己的工作。性格教育仍在试验阶段，我们不能被条条框框所束缚——目前为止，性格教育对孩子没有严格或统一的要求，学校教育的结果也并不能令人满意。来到学校的孩子通常都经历了失败的家庭生活，尽管有教育和鼓励，但他们的错误还是不能得以纠正。因此，我们唯一能做的就是培养老师理解孩子，帮助孩子在学校中发展成长的能力。

这就是我的工作重心。我认为，在这一方面，很多维也纳的学校已经遥遥领先。在世界其他地方，孩子会被送到精神病专家的手里，得到一大堆忠告。然而，如果老师并不认同这些忠告，或不知道如何实践，一切又有什么用呢？精神病专家每周会和孩子见一两次——甚至每天一次——但专家并不知道环境、家庭、家庭之外及学校等不同地方的影响。他只是写张纸条，说孩子应该加强营养，或者接受甲状腺治疗。或许，专家还会给老师一些暗示，说明孩子应该接受一对一的治疗。然而，老师并不明白这种处方的意义，也没有任何经验，所以犯错在所难免。除非老师了解孩子的性格，否则他也无计可施。我们需要精神病专家和老​​师密切配合，老师必须了解精神病专家知道的一切，二人共同讨论过孩子的问题后，老师才能在无需指导的情况下，完成自己的工作。如果发生意料之外的问题，老师也应该明白自己应该做什么，就像精神病专家亲自在场会做的一样。我们在维也纳设立的顾问会议是最实际的方法。我会在本章末尾详细讲述这种方法。

孩子刚开始上学时，他面对的是社会生活的新考验，而这种考验都将揭示其发展过程中任何错误。现在，他必须在比之前更广阔的天地中与他人合作。如果他在家是被骄纵的孩子，他可能就不愿意离开能为他遮风挡雨的家，不想和其他孩子待在一起。因此，一个被宠坏的孩子上学第一天，我们就能看出他在社会感方面的缺乏。这样的孩子可能会大声哭喊，一直想回家。他对学校的任务和自己的老师都没有任何兴趣，根本不会听别人说话，因为他心里只有自己。不难发现，如果他继续以自己为中心，那在学校就会一直落后于他人。问题儿童的父母总会告诉我们，孩子在家并没有任何不良表现，只有在学校的时候才会惹是生非。那我们就有理由推测，孩子觉得自己在家时的环境尤其舒适轻松。因为在家不用参加考试，而他在发展过程中的错误也不会显现出来。可到了学校，他就不再是受宠的那个了，所以才会觉得周围环境是极大的打击。

有一个孩子，从上学第一天起，就只会嘲笑老师说的每一句话，根本不做其他的事。他对学校里的任何事都不感兴趣，于是大家都觉得他是低能儿童。我和他见面之后，对他说：“大家都想知道你为什么总要嘲笑学校。”他回答说：“学校就是父母弄出来的笑话。他们把孩子送到学校，就是为了让孩子变成傻瓜。”这个孩子在家时经常被人嘲笑，所以他相信，每个新环境都是拿他当成笑柄的闹剧。最后，我终于让他知道，他无需过度强调自己的尊严，并不是所有人都想嘲笑他。结果，他渐渐对学校的种种产生了兴趣，自然也取得了很大进步。

学校老师的任务就是发现学生遇到的问题，并及时纠正父母的错误。老师会发现，有些孩子已经为迎接更广阔的社会生活做好了准备，他们已经在家庭中接受了对其他人发生兴趣的训练，但有些孩子对此还没有准备。如果一个人不知道该如何应对问题，那么他就会犹豫不决，或临阵退缩。每个落后于他人但并非低能的儿童，在面对适应社会生活的问题时，都会举棋不定，而能帮助他们面对新情况的最佳人选正是老师。

但我们应该怎么帮助孩子呢？其实，老师要做的事情和母亲要做的一模一样，即让学生与自己建立联系，并对学生产生兴趣。学生对未来的调整完全倚仗孩子的兴趣所在，而严厉和惩罚绝对不会让孩子感兴趣。如果孩子到学校之后，老师发现他和自己以及其他同学之间很难架起沟通的桥梁，那么老师最不该做的就是严厉批评他或责备他。这种方法只能明确告诉孩子：自己确实有理由不喜欢学校。我必须得说，如果我还是个小孩子，而且总在学校受到批评指责，那我肯定会尽可能躲开老师，离老师越远越好。我会想方设法找到新的方向，尽可能避开学校。大部分总会恶作剧的孩子，会把学校看作让人难受的地方，这些学生会表现出装疯卖傻、顽劣不堪的样子。可他们并不是真的愚蠢，否则也不会在找借口不上学或模仿家长签名方面表现出很高的天分。在学校之外，他们总能找到其他喜欢恶作剧的孩子。这些孩子在一起抱团，给予他人在学校得不到的欣赏。因此，这个小团体里的人会发现别人对自己感兴趣，能找到自己的价值——唯一的问题是，给他们这种感觉的不是学校，而是问题少年组织。在这种情况下，我们可以看到在学校不合群的孩子是如何一步步走上了犯罪的道路。

如果想吸引儿童的注意力，老师就必须先了解儿童之前的兴趣是什么，并让孩子相信自己可以在他有兴趣的领域获得成功。如果儿童从某一点上收获了自信，那么从其他点对他进行刺激就会容易得多。因此，

从一开始，我们应该先了解孩子是如何看待世界的，他最擅长利用哪种感官，以及平常训练最多的是哪种感官。有些孩子会喜欢观察，有些喜欢倾听，有些则喜欢运动。视觉型的孩子会对能用到眼睛的事情更感兴趣，如地理、绘画等。老师在讲课时，视觉型的孩子可能不会听，因为他们还不习惯把注意力放在听力上。如果这样的孩子没机会通过视觉观察学习，那他们就会落后。这种情况下，大家可能会想当然地认为孩子能力不足或天资不够，会把这一切归咎于遗传。其实，如果真的要怪谁，那老师和父母才会因为没有找到让孩子感兴趣的正确方法而负有不可推卸的责任。我的意思不是这些孩子应该接受特殊教育，而是应该利用他在某方面的兴趣，鼓励他发展其他方面的兴趣。现在，已经有些学校会利用多种方式上课，刺激孩子的各种感官。例如，利用绘画和塑像等方式进行授课。这是非常值得鼓励且应该继续发展的方式。把所教授的内容和生活的其他部分结合在一起是最好的教学方法，这样孩子就可以明白教育的目的以及学习的实际意义了。总有人会问，是填鸭式教学好还是自主教学好。在我看来，这个问题中的对立太过极端。两种方法可以结合在一起。例如，在教孩子数学时可以和建造房屋相联系，让孩子计算需要多少木头，多少人可以入住等等，这就是很好的方法。有些科目很容易就可以结合在一起教授，我们总能找到把生活中各部分联系在一起的专家。例如，老师可以和学生一起散步，找到孩子的兴趣点。同时，他可以让孩子认识不同的植物，告诉他们植物的结构，教给孩子们植物的演化过程以及用途、气候的影响、国家的地理条件、人类的历史以及生活的方方面面。当然，我们这样想的前提是老师对学生真的感兴趣，假如老师做不到这一点，那么对孩子的教育也就无从谈起。

在现行教育体制下，我们总会发现，孩子开始上学的时候，相较于合作，对竞争的准备更为充分，而且竞争方面的训练会贯穿其学生生涯。这对孩子来说简直是一种灾难，无论孩子是处于领先地位，总想打败其他孩子还是落后于他人，自暴自弃，竞争都不是一件好事。在上述两种情况下，孩子通常只会对自己感兴趣。他的目标不是做贡献，也不是帮助别人，而是尽力为自己做点儿什么。家庭是一个整体，每个家庭成员都是整体的一部分，因此，每个人都是平等的。如果孩子们接受过这方面的训练，那么他们就会对其他人感兴趣，会愿意合作。我见过很多“问题”儿童，他们对别人感兴趣之后，能与他人合作之后，态度发生了翻天覆地的变化。我想以一个孩子为例。因为这个孩子觉得家里所有的人都会跟他作对，所以他觉得学校里的所有人也会跟他作对。他在学校的表现很差，父母知道之后，回家惩罚了这个孩子。情况一般是这样

的：孩子成绩不好，先在学校被训一顿，之后他把成绩单拿回家，又被父母惩罚一次。被训一顿已经很惨了，又被惩罚一次简直是恐怖。因此，这样的孩子在学校一直落后，一直捣乱，也就没什么好奇怪的了。后来，孩子遇见了一位了解来龙去脉的老师。这位老师会先向其他孩子解释这个孩子觉得大家都针对他的原因。接着，老师会要求其他孩子帮助这个男孩，和这个男孩做朋友，之后，这个男孩的行为和学习都有了很大提高，简直让人难以置信。

有的时候，人们会不禁怀疑孩子是否真的能学会如何理解他人，进而帮助他人，但从我的经验来看，孩子比成人更善解人意。有一次，一个母亲带着自己的两个孩子来找我，这两个孩子分别是两岁的女孩和三岁的男孩。小女孩爬上了桌子，她妈妈被这一举动吓呆了，一动不动，但她一直在喊：“赶紧下来！快下来！”可小女孩并没有理妈妈。可那个三岁的小男孩却说：“待着别动！”而那个小女孩很快就下来了。由此可见，男孩比妈妈更了解自己的妹妹，也知道该怎么做。

为了提高班级的凝聚力和合作意识，让孩子们自我管理班级是通用的方法。但我认为，使用这种方法必须慎重，孩子的自我管理一定要在老师的指导之下，并保证孩子们已经做好了准备。否则，我们便会发现，孩子们并不会重视自我管理，会把它当成一种游戏。结果，孩子会比老师更严格苛刻。他们也可能会在班会上为自己争取利益，与别人吵架，吓唬别人，或争夺权位。因此，应用这种方法时，老师应该先观察并给予建议。

如果我们想衡量某个孩子当前的心智发展、性格及社会行为等各方面的水平，那就必须要借助各种测试。实际上，有时候，智商测试真的可以拯救一个孩子。有个孩子成绩很差，老师会建议他留级，但智商测试结果却表明他已经可以跳级了。我们要记住的观点是：孩子的未来发展情况不可预测。智商测试是为了让我们了解孩子遇到的障碍，帮助他克服困难。但据我目前的经验来说，只要智商测试表明孩子并非低能，那我们就应该努力寻找正确的方法，帮助他们改变。我发现如果孩子过多接触智商测试，他们就会熟悉其内容，了解其中的奥妙，进而在智商测试中获得较高的分数。因此，智商并非是由命运或遗传决定的，不应该作为对孩子未来发展的限制。

此外，孩子自己以及孩子的父母都不应该知道孩子的智商。因为他们并不知道智商测试的目的，会把它当作对孩子的最终判断。教育最大的难题并非来自儿童自身的限制，而是他在想象中加诸自己身上的限

制。如果儿童知道自己的智商很低，那他可能会失去希望，认为自己一辈子都不可能成功。因此，教育要做的就是增加孩子的勇气，激发孩子的兴趣，若是孩子对生活的解释让他对自己的能力设置了种种限制，我们也要帮他冲破束缚。

学校的成绩单也应如此处理。老师给孩子不好的评语，是为了刺激他奋发向上，可如果家长对孩子极其严厉，那孩子就不敢把评语拿回家。于是，孩子可能会不敢回家或涂改成绩单，极端情况下，孩子甚至会自杀。因此，老师必须考虑到之后可能会发生的后果。虽然老师确实不必为孩子的家庭生活及家庭生活的影响负责，但他必须将这纳入考虑范围。如果家长望子成龙，那孩子带着不好的成绩单回家，就会受到严厉的责罚。如果老师可以温和一些，宽容一些，那孩子可能就会受到鼓励，勇往直前，获得成功。如果孩子的成绩单不够漂亮，其他同学也觉得他是班上的差生，那他自己也会破罐子破摔，认为自己没救了。然而，最差的学生依然可以进步，我们手上已有诸多名人的例子，足可以说明，在学校表现不好的孩子，也可以重拾勇气，重建信心，取得伟大的成就。

有种现象非常有趣：就算孩子们不知道成绩单上的数字，也会对彼此的能力有非常准确的判断。他们知道谁在数学、拼写、绘画、体育等学科中表现最好，也能准确定位自己。孩子们最常犯的错误就是觉得自己再也无法进步了。他们眼睁睁地看着别人领先于自己，却认为自己难以望其项背。如果孩子坚信这一点，就会把这种感觉带到之后的生活环境中。即使是成年之后，他也会计算自己与他人的差距，觉得自己只能止步不前。在整个学生生涯中，绝大多数孩子的排名通常不会有太大波动，不是排在前列，就是居于中间或落于人后。我们不应当认为这是孩子天资高低的原因——这其实是孩子为自己设定的限制，他的乐观程度和活动范围都由自己决定。大家肯定都知道，成绩垫底的孩子也能逐渐改变，取得惊人的进步。孩子们应该明白，自我限制会让人犯下的错误，因此老师和孩子们都应该摒弃“遗传决定正常孩子的进步”这种迷信。

教育过程中的各种错误里，认为遗传可以限制发展是最糟糕的一种：这是老师和家长对学生和孩子管教无方的托辞。这样一来，老师和家长就不必为自己施加给孩子的影响负责任了。任何逃避责任的做法都不应该。如果教育者真的把性格和智力的全面发展归因于遗传，那我实在不认为这个人能完成自己分内的责任。从另一方面看，如果教育者能

意识到自己的态度和措施会对孩子带来何种影响，那他就不会以遗传为假辞逃避责任了。

我说的不是身体上的遗传，器官缺陷的遗传并不在探讨范围之内。我认为，只有个体心理学才真正了解遗传而来的器官缺陷对心理发展的影响。孩子会在心里体验自身器官的作用，并根据自己对自身能力的判断限制自身发展。缺陷本身不会影响心灵的发展，但孩子对身体缺陷的态度和他之后接受的训练却对心灵有很大影响。因此，如果一个孩子有器官缺陷，那他尤其应该认识到没必要觉得自己的智力和性格也会受到限制。上一章中，我们已经说过，同样的器官缺陷可能会成为成功的催化剂，也可能会成为发展的绊脚石。

开始我得出这个结论时，很多人都批评我，说我的结论没有科学性，说我的主张与事实相悖，完全是把个人想法强加于他人。然而，我的结论都是从经验中提炼的，且支持此结论的证据正在不断积累。现在，越来越多的精神病学家和心理学家也得到了同样的结论。认为性格中有遗传成分的想法只能被称为迷信——这种迷信已经存在了几千年。人们想逃避责任，想用宿命论解释人类行为时，性格来自遗传的理论便应运而生了。简而言之，这种理论认为，人之初，善恶已定。如此来看，这种说法显然站不住脚，只有强烈想逃避责任的人才会坚持这种理论。“善”与“恶”和其他各种性格表现一样，只有在社会情境中才有意义。这是社会环境中，与其他人共处时逐渐得到的结果，他们暗示了一种判断：“顾全他人的利益”或“损害他人的利益”。孩子出生前，他并没有接触过这样的社会环境；孩子出生后，他有向任何方向发展的潜力。孩子最终选择的道路以以下两点为基础：一是他从周围环境及自己身体中接收到的印象和感觉；二是他对这些印象和感觉的解释。此外，对孩子影响最大的则是他受到的教育。

其他心理功能的遗传也是如此，不过证据可能并不太明显。心理功能发展中最重要因素就是兴趣，我们之前已经探讨过，妨碍兴趣发展的，并不是遗传因素，而是气馁挫折和对失败的恐惧。显然，某种程度上说，大脑的结构有遗传的因素，但大脑并非心灵的指挥官，而是心灵的执行官。如果以目前我们所掌握的知识看，缺陷并非不可修复，那我们就可以训练大脑，弥补这种缺陷。每一种惊人才能背后隐藏的不是天赋异禀的遗传，而是长期的兴趣和训练。

有的家庭里人才辈出，每一代人中都有天资聪颖的人为社会做出了巨大贡献，但我们依然不能觉得这是遗传的结果。反而是以下这种假设

更有可能：家庭中某个成员的成功会刺激其他成员积极努力，家庭传统会让孩子们受到熏陶，并让他们通过练习和实践不断进步。举例来说，如果我们知道世界上最伟大的化学家李比希是药房老板的儿子时，那我们自然不会觉得他的能力是遗传而来。只要我们明白，环境足以让李比希发展自己的兴趣就可以了。其他孩子还不知道化学为何物的年纪，李比希就已经对这一学科有足够了解了。莫扎特的父母都对音乐很感兴趣，但莫扎特的才能也不是遗传的结果。他的父母希望莫扎特对音乐感兴趣，于是就抓住一切机会鼓励他。于是，自童年起，莫扎特周围的环境都与音乐有关。以下事实很常见：杰出人物都是“先飞的鸟儿”。有的从四岁就开始学钢琴，有的小时候就能给家中其他人写故事。他们的兴趣持续存在，其接受的训练也很广泛，且都是耳濡目染的。这些优秀的人一直勇往直前，不会逡巡，也不会退缩。

如果老师也深信发展的过程中确实有限制，那么他就不能打破孩子对自身发展设定的诸多束缚。老师告诉学生：“你没什么数学天赋”，其实是为了让自己更轻松，对孩子的发展根本没有一丝好处，只会让孩子更沮丧。我自己就有类似的经验。我还是学生时，一直都学不好数学，于是我坚信自己在数学方面没有天赋。幸运的是，有一天我竟然解决了一个老师都不会的题目，我自己也很震惊。这件事改变了我对数学的态度。之前，我对这一门学科完全没兴趣，这件事之后，我就开始喜欢数学了，并抓住每个机会提高自己的数学水平。结果，我成了整个学校数学最好的人之一。这次经历对我很有帮助，让我明白了，天赋异禀或才能天定不过是谬论而已。

跳级对孩子来说不一定是好事，因为这意味着孩子会身负自己无法达成的期望。如果孩子比班上其他学生大，或如果孩子确实比同学进步快，考虑让孩子跳级也并非不可。然而，如果班级的情况正如我们期望的那样是团结的整体，那么一个同学的巨大进步也会带动其他同学，由此可见，剥夺其他学生的动力也非明智之举。我认为，更值得推荐的做法是，若孩子在正常课程方面进步很快，表现优秀，那可以让他参加更多其他活动，拓展其兴趣，如绘画等。他在课余活动中的成功，也会扩展其他孩子的兴趣，鼓励其他孩子更上一层楼。

让孩子们留级更会带来负面的影响。所有老师都知道，大多数留级的学生在学校或家里的表现都很让人头疼。当然，有一小部分留级生不会到处惹是生非，可绝大部分留级生通常还会落后于他人，到处惹麻烦。同学对这样的孩子没有好印象，而孩子自身也对自己的能力抱有悲

观的态度。在现行的学校体制内，让孩子留级是很大的问题，必须慎之又慎。有些老师会在假期给落后的孩子补课，矫正孩子错误的生活方式，让孩子避免留级的情况。孩子意识到自己的问题后，从下一学期开始就能顺利完成自己的学业了。实际上，唯一能帮助落后学生的方法就是让孩子认识到，自己之前对自身能力估计错误。此后，我们也就能让他通过自身努力进一步发展了。

我曾见过有的学校按照学生的程度，把学生安排到不同的年级。我在这种做法中发现了一个显著的事实——这主要是通过我在欧洲的经验总结的，不知道在美国是否也如此。在程度较差的班级中，大多数都是低能儿童和出身贫寒的儿童；在程度较好的班级中，大多是富裕家庭出身的孩子。这种现象实在是不合理。贫穷家庭的孩子还没有完全准备好，可能孩子的父母本身就面临了很多难题，所以没有时间或没有能力教育孩子。然而，我并不认同，没有准备好上学的孩子就应该被安排到程度较差的班级。训练有素的老师应该知道如何帮助准备不足的孩子，让孩子们互助合作大有益处。孩子本身准备不足，还把他安排到程度较差的班级，那只会让他加强对自身的这种印象。此外，程度较好的孩子也能领悟到这一点，因此也会看不起程度较差的孩子。按照孩子的程度分班简直就是打击他人，努力寻求个人优越感的沃土。

原则上说，男女同校非常值得支持。男女同校可以让男孩和女孩相互了解，学会与异性相处之道。然而，若是认为男女同校是解决所有问题的灵丹妙药，也是大错特错。男女同校也有其问题，除非我们认识到这种问题，处理好这种问题，否则两种性别之间的距离会在男女同校的情境下越拉越大。举例来看，男女同校要面对的问题之一就是女生在十六岁之前比男生发育得更快。如果男孩子不了解这一点，他们的自尊就会受到打击。他们会眼睁睁地看着女孩子们超越自己，从而变得灰心丧气。成年之后，由于之前的失败给男孩子们留下了深刻印象，所以他们就会害怕和异性竞争。支持男女同校且知道其问题所在的老 师，可以运用这种体系完成大量工作；但如果是不支持男女同校或对此不感兴趣的老师，注定会一无所获。男女同校的另一个问题是，如果孩子们没有接受过正规训练，或没有人适当监督，那么就会产生性方面的问题。学校中的性教育非常复杂。教室并不适合进行性教育。如果老师在班上跟所有同学一起探讨这些内容，那他根本不知道每个孩子的理解是否正确。因此，老师可能会在不知道孩子是否准备好，以及不知道孩子们是否能将性纳入自己的生活方式框架的情况下，激发了孩子们的兴趣。当然，如果孩子想要了解更多内容，他自己也会私下问老师。这时，老师应该

正面且真实地回答学生的问题。只有这样，老师才有机会真正了解学生的需求，才能在学生出现错误时找到正确的解决方法。如果总在课堂上讨论性方面的内容也是不妥的行为。有的孩子会因此而误以为与性相关的问题无关紧要，但这种轻视不一定是件好事。

在如何理解孩子方面接受过训练的人，都能轻易区分孩子的类型及其生活方式。孩子的合作程度体现在各个方面：他的姿势，他观察及倾听的方式，他与其他孩子的距离，他是否善于交友以及他的专注力等。如果孩子忘了写作业或丢了书，我们就可以推测，他的兴趣大概不在学业上。于是，我们必须找到孩子不喜欢学校的原因。如果孩子不想和其他同学一起做游戏，我们就可以推测他应该是有孤独感，且只对自己感兴趣；如果孩子希望别人帮他完成作业，我们就可以推测他缺乏独立性，总想让别人支持自己。

有的孩子只有在受到表扬或欣赏时才愿意学习。有很多被宠坏的孩子，只有在老师特别关注时，才能取得优异的成绩。如果被宠坏的孩子没能得到老师的特殊关怀，那麻烦就开始了。这些孩子需要观众，需要市场，否则便无法进步。如果没有人时刻看着，那他们就不会再继续努力。对于这种孩子来说，数学是他们的一大难题和挑战。如果只是让他们背公式的话，一切都没有问题，可一旦让他们自己做题，他们就不知道从何处下手了。这个问题看上去似乎不太严重，但给我们的日常生活带来巨大风险的就是这种随时需要支持和关注的孩子。如果孩子的这种态度一直没有改变，那他成年之后，也会需要别人的支持。只要出现问题，他的反应就是强迫他人帮助自己解决。这种人，一生都不会为其他人的幸福做贡献，反而会一直成为别人的负累。

另一种孩子决心成为众人注意的焦点。如果所处的境遇不符合他的心意，那他就会通过进行恶作剧、扰乱课堂、影响他人、被人讨厌等多种形式获得别人的注意。责备和惩罚不仅不能让他改变，反而给了他舞台。比起被人忽视，这样的孩子更喜欢被人责打——于他而言，他错误行为带来的痛苦只是获得快乐的代价。很多孩子都会把惩罚当作一种挑战，看看自己能否继续坚持之前的生活方式。惩罚就是一场比赛或游戏，看谁的耐力比较强——而最终胜利的通常都是孩子们，因为他们掌握着主动权。所以，有些很喜欢和家长或老师作对的孩子反而会训练自己，在受到惩罚时不能哭闹，而要大笑不止。

如果一个孩子很懒，那么有两种可能：要么是用懒惰直接攻击自己的父母或老师，要么就是雄心勃勃却又害怕失败。每个人对“成功”的定

义各不相同，而有时孩子们认为的失败常常会让人惊讶不已。很多人都觉得，如果自己没能超过别人就是失败。哪怕他们很成功，但只要有别人比自己做得更好，他们依然也会觉得自己是失败者。懒惰的孩子从没有真正体验过失败的感觉，因为他们根本就没有面临过真正的考验。这样的孩子总会尽量逃避眼前的问题，拖延着不想决定自己是否要和其他人竞争，得过且过。其他人总会认为，这个人要不是因为懒惰，肯定可以战胜困难。所以这个人也只是在完美的理想国寻求庇护。“只要我愿意做，我肯定能成功。”每次失败，他都会对自己说：“我就是懒，不是没能力。”他就用这种方式圆场，保住自己的自尊。

有时候，老师也会对懒惰的学生说：“如果你肯努力，那你肯定会成为班上最好的学生。”可仔细想想，如果学生什么都不做就能让老师有如此评价，那他还冒着会被别人轻视的风险努力干什么？也许，这样的学生变得勤奋之后，这种被人当作“璞玉”的时代就结束了。别人会通过他的成就下判断，而不再关注他可能会取得的成就。懒惰的孩子还有另一种优势：哪怕他只做了一点小事，别人就会使劲夸奖他。仿佛大家都在他做的这一点小事里看到了他回头是岸的痕迹，于是便想刺激他洗心革面。可如果是勤奋的孩子做了同一件事，别人就会忽略这一点。于是，懒惰的孩子宁可生活在别人对自己的期待中。他自己也是被宠坏的孩子，自婴儿时期起就训练自己要劳而获。

还有一类孩子很常见，特征明显，容易辨认。这些孩子就是孩子王。人类的确需要领袖，但只有能顾全大家利益的才能成为领袖，可这样的人并不多见。大多数孩子王都只对自己能统治、掌控的环境感兴趣，只有在这种情况下，他们才会和同伴一起活动。因此，这一类儿童未来的发展不一定能一帆风顺。他们之后的人生中肯定会出现某种困难，若是两个这样的孩子王在一起成家、立业或一起出现在社交场合中，这些困难不是会变成悲剧，就是会成为大家的笑柄。每个孩子王都在寻找机会统治对方，确立自己的优越地位。有时，家中长辈会认为被宠坏的孩子趾高气扬，指使他人的样子值得人骄傲，他们会大笑，还会刺激他继续。然而，老师很快就会发现，这种孩子并不能养成有利于社会生活的性格。

孩子可以被分为很多不同的类型，我们的目标也绝非把他们塑造成某种固定的类型，也不想让他们都变成从一个模子里刻出来的样子。我们的目的是尽量帮他们远离失败或困苦的人生道路，而朝错误方向发展的迹象在童年时最容易纠正、预防。如果这些迹象未被纠正，那么在

成年生活中的社交方面，他就要面对严重的后果。童年时期的错误和成年之后的失败息息相关。没有学会与他人合作的儿童通常会变成神经病病患、酗酒者、罪犯，有的还会选择自杀。焦虑型神经病病患会非常害怕黑暗、陌生人和新环境；忧郁症患者小时候通常是爱哭的宝宝。最需要建议的父母通常也是最不想接受建议的父母。在当今社会，我们无法寄希望于接近每一位父母，帮他们避免错误。但我们可以接近老师，通过老师接触所有学生，帮助学生改正已有错误，培养学生成为独立、勇敢、乐于合作的人。在我看来，人类未来幸福最强有力的保障即来源于此。

为了完成这一目标，我大约于十五年前就开始提倡个体心理学中的顾问会议。顾问会议在维也纳和欧洲许多其他城市实行后，已证明这种方法非常有价值。理想远大、抱负不凡自然是件好事，但如果没找到正确的方法，空谈理想毫无用处。这十五年的经验告诉我，顾问会议已经获得了巨大成功，在解决童年问题、教育孩子负责任方面，是首屈一指的工具。当然，我相信，顾问会议如果以个体心理学为源泉会获得巨大成功，但我也觉得它也能与其他心理学学派合作。所以，我一直主张顾问会议与不同的心理学派建立合作后，再比较各自的合作成果。

顾问会议中，应有一位训练有素的心理学家。这位心理学家要在家长、父母和孩子面临的困难方面有丰富的经验，可以和学校老师一起讨论工作中遇到的种种问题。如果这位心理学家到学校后，某位老师向他描述了一个孩子的情况和这个孩子惹出的种种麻烦，例如懒惰、好斗、逃学、偷窃或学业落后，那这位心理学家就要凭借自身经验与老师共同讨论如下内容：孩子的家庭生活、孩子的性格及发展情况，以及上述问题首次发生时的情况等。之后，老师可以和心理学家一起研究可能造成上述问题的原因以及问题处理方式等。既然老师和心理学家都经验丰富，那他们很快便能得到一致的结论。

心理学家到学校的那天，孩子的母亲和孩子也应该一起到学校。老师和心理学家共同确定与母亲谈话的最佳方式，决定自己如何影响母亲，如何告诉她孩子出现种种问题的原因后，就可以把母亲请进来了。母亲会透露更多信息，心理学家和母亲也可以互相讨论，决定如何能帮助孩子。通常来说，母亲非常喜欢这样的咨询机会，而且会愿意合作。如果母亲比较抗拒，那么心理学家或老师可以借助相似的例子，并从这些例子中提炼出能帮助这个孩子的方法。

与母亲谈过后，应该把孩子叫进房间，由心理学家和孩子谈话。这

次谈话并不是要讨论孩子犯下的错误，而是他即将面临的各种问题。心理学家要了解的是妨碍孩子健康成长的种种想法和论断，以及孩子不重视但其他人认为很重要的观点等。心理学家不能责备孩子，而是要与孩子友好对话，给孩子提供另一种观点。如果心理学家想提到孩子真正犯下的错误，可以把这件事放在假设的情境中，再征求孩子的意见。若是心理学家对这种工作没有经验，那么看到孩子迅速进入状况，态度彻底改变时，他一定会惊讶万分。

我曾经在此方面培训过一些老师，他们对这一方法都很感兴趣，无论如何都不肯放弃。顾问会议的方法让老师的教育工作变得更有意思，也增加了他们成功的机会。这些老师都没有把这种方法视作额外的负担，因为顾问会议通常能在半个小时左右的时间里解决困扰老师多年的问题。整所学校的合作精神都得到了提振，一段很短的时间后，这所学校里不会再出现严重的问题，只有小问题需要解决。老师自身也都成了心理学家，因为他们学会了理解人格及其外在表现的一致性。一旦日常课程中出现问题，老师也都能独立解决。实际上，这也是我们一直期待的事。如果老师都接受了良好的训练，那么心理学家也没有存在的必要了。

如此，不妨举例来说。如果班上有个孩子非常懒惰，老师就可以为所有孩子开个班会，讨论关于懒惰的问题。他可以在讨论开始时提出这样的问题：“懒惰从何而来？”“人为什么会懒惰？”“懒惰的孩子为什么无法改变？”“为什么一定要改掉懒惰的毛病？”之后，孩子们就会讨论并得出结论。这种情况下，懒惰的孩子自己并不知道自己是这次班会的原因，但这就是他身上出现的问题，他会对这个话题感兴趣，并从讨论中受益良多。如果这个孩子只是被批评责备，那他肯定不会改进，但如果他虚心聆听，就会考虑别人的观点，或许还会进而改变自己的看法。

和孩子们生活起居都在一起的老师才是最了解孩子心灵的人。这样的老师接触过不同类型的孩子，如果他有足够的能力，就能与每个孩子搭建起桥梁。孩子在家庭生活中犯下的错误是会继续还是会被纠正过来完全取决于老师。这样的老师就像母亲一样，是人类未来的守护天使。他的贡献无法估量。

第八章

·青春期·

讨论青春期的书籍可谓浩如烟海，但绝大多数都会把青春期当做整个人格发生巨变的危险时期。青春期中确实有很多危险，但说青春期能够改变人格就是妄言了。青春期给正在发育中的儿童带来了新的环境和新的考验。孩子会觉得自己已经走到了生活的前线。这时，之前孩子生活方式中未被察觉的种种错误会逐渐浮现。然而，这些错误出现时，见多识广的人立刻就能察觉到。既然错误已经非常明显，那就决不能听之任之了。

几乎对每个孩子而言，青春期最重要的就是：他必须证明自己不再是个毛头小孩了。我们也许可以说服他，进入青春期是自然而然的事。如果我们能成功，那青春期的紧张气氛都尽可消除。如果孩子觉得自己必须证明这一点，那他必然会过分强调自己的观点。青春期的很多表现都是因为孩子想要表达自己的独立、平等和男子气概或女子气质。这些表现取决于儿童对“长大”的意义有何看法。如果“长大”意味着摆脱控制，那孩子就会极力反抗各种约束。很多孩子会开始抽烟、说脏话或深夜不归；有些会以意想不到的方式反抗父母——父母则会非常困惑，不明白听话的孩子为何突然之间就会如此叛逆。这实际上并不是态度的转变。表面顺从的孩子可能一直对父母不满，只是到了青春期，孩子觉得自己有更多自由，也更强壮，才会把敌意完全表达出来。有个男孩经常被自己的父亲教训，他表面上非常安静、顺从，但私底下一直在等待报复的机会。他觉得自己羽翼丰满之后，便会挑衅父亲，把父亲打一顿后离家出走。

到了青春期，大部分孩子会享受到更多自由和独立性。父母不再觉得自己不必寸步不离地跟着孩子或保护孩子。然而，如果父母想继续监督，孩子肯定会更激烈地反抗父母的控制。父母越想证明孩子还没长大，孩子就越会努力抗争，证明自己已经长大。这种撕扯会滋生一种敌对抗拒的态度，也就是典型的“青春期消极主义”。

我们无法严格界定青春期。通常来说，从十四岁到二十岁左右都算这一阶段，但有些孩子十一二岁的时候就已经进入了青春期。身体各个部分都在不断发展，而且有的时候，身体各部分的协调也会出现问题。孩子会长得更更高，他们的手和脚会长得更更大，或许也会变得更安静、更迟钝。孩子需要培养自己的协调能力，如果这一过程中，孩子受到了嘲讽和批评，他就会变得更笨拙。内分泌腺对儿童的发展也有影响。内分泌会增进孩子的能力。这并非是彻头彻尾的改变，内分泌腺在出生之前便已经开始发挥作用，但现在内分泌逐渐增多，第二性征逐渐发育。男

生会开始长胡子，声音也会变得沙哑；女孩的体型逐渐丰满，变得更女性化。这些都是会让青年人无所适从的事情。

有时候，尚未准备好成年生活的孩子会觉得自己陷入恐慌之中，尤其是遇到职业、社交与社会、爱情与婚姻等问题时。他会心灰意冷，根本无法面对这些事务。在社交方面，他会变得腼腆保守，不愿与人相处，待在家里不想出门；在职业方面，他无法找到让自己感兴趣的工作，觉得自己会一事无成；在爱情与婚姻方面，他与异性相处时会感到尴尬窘迫，害怕与对方见面。别人跟他说话时，他就会脸红，不知该如何交谈。每天，他都深深陷在绝望之中。最后，生活中的问题完全将他困住了，没人可以理解他的想法。他无法正视别人，无法与人交流，也无法倾听；他无法工作，也无法学习——他每天只会沉浸在自己的幻想中无法自拔，只能进行粗鄙的性活动。这就是精神错乱，也就是“早发性痴呆”，但实际上这只是一种错觉。如果对这样的孩子多加鼓励，证明他误入了歧途，为他指出光明大道，那他就能恢复如初。做到这一点并不容易，整个人到目前为止的所有训练都要被纠正才可以。考虑过去、现在和未来的意义时，不能只凭个人想法妄加猜测，而必须要用科学的眼光看待。

青春期中所有危险，都是因为对人生的三大问题没有足够且适当的训练和准备。如果孩子们害怕未来，那他们当然会浮皮潦草，应付了事。然而，这些所谓的“捷径”没有丝毫用处。越是命令、警告、批评孩子，孩子就越会觉得自己如临深渊，不知所措。我们越要强求，孩子就越会退缩。现在，只有鼓励能帮助孩子，其他的方法都是错误的，只会让孩子受伤更深。孩子已经悲观胆小了，我们真的无法期望他们还能承受更大的压力。

有些孩子会希望自己永远不要长大，一直都是孩子才好。这些孩子甚至模仿学婴儿说话，和比自己小的孩子一起玩耍，假装自己可以永远都是小孩子。但绝大多数孩子都在尽力模仿成人的举动。他们并非真的没有勇气，只是模仿成人的样子：他们会模仿成人的手势、挥霍的生活方式、调戏异性甚至恋爱的行为等。在更难以处理的案例中，尚不知道应该如何处理人生中的三大问题的男孩子会很活跃，逐渐走上犯罪的道路。如果这个孩子之前就已经有过不良行为且未被发现，那他很可能会故伎重演，自作聪明地以为没人能发现自己的恶行。面对生活中的诸多困难，犯罪是最简单的逃避方式，尤其是面对经济或生计问题时更是如此。因此，十四岁到二十岁的少年犯罪呈现出急剧增加的趋势。我们面

临的并不是新问题，而是童年时期业已存在的问题，这些问题只是在当前更大的压力下表现了出来而已。

如果一个人的活动度比较低，那他逃避生活诸多问题的捷径就是变得神经质。这也是为什么这个年龄段的孩子会出现官能疾病和神经失常等情况的原因。每种神经病病症都是为了避免解决生活中某个问题而寻得的借口，这种借口的优势是不会降低个人优越感。一个人如果面临某些社会问题，而他也没准备好以社交方式解决，那他身上就会出现神经症的症状。这些难题会造成高度的紧张感。青春期时，身体会对这种紧张感有高度应激反应，所有器官都会受到刺激，整个神经系统也会受到影响。同样，器官受到刺激这件事也会被用作犹豫和失败的挡箭牌。如此，在这种案例中，一个人无论是面对自己还是面对他人时，都会觉得自己现在很痛苦，所以不必为任何事负责任。至此，神经病病患已经诞生。每个神经病病患者都会坦承自己并没有恶意，他非常清楚，要想获得社会感或应对生活诸多难题时需要什么，可只有在病中的他，才能逃避这一切。其实，神经症本身就是患者的脱身之计。他的整体态度一直在说：“我是急着要解决自己的问题，不过还好，我现在因为生病就先不用解决了。”这就是神经病病患与罪犯的区别：罪犯通常对自己的恶意直言不讳，而且整个社会感也已被克制。总的来说，神经病病患的动机没错，但他的所作所为却与其动机相悖，表现出令人厌恶、自私或故意妨碍合作的样子；而罪犯的敌意更为明显，需要竭尽全力压制残存的社会感。这样比较后，我们真的很难判断哪种人对社会福祉的损害更大。

很多过不好青春期的人小时候都曾是被宠坏的孩子。由此可见，对于习惯衣来伸手、饭来张口的孩子，成年人的责任会让他们不堪重负。这些人还想受宠，但随着年龄的增长，他们发现自己已经不再是他人眼中的焦点。因此，这样的孩子会怪责生活，说生活欺骗了自己，害得自己无法成功。他们是温室的花朵，认为外界的空气寒冷刺骨。如此，我们发现他们倒退的速度越来越快。他们的失败首先体现在学习和工作方面，之前看起来天资不如他们的孩子倒是会反超，展示让人意想不到的能力。这与他们之前的成长过程并不冲突。也许，很有前途的孩子现在很害怕会辜负别人的期望。只要我们帮助他、赞赏他、鼓励他，这种孩子便能重拾勇气，继续前进；若是当前的情况下需要孩子独立奋斗，他的勇气就会消失于无形，那他就只会退步。新的自由是其他人的动力，让别人看到完成其雄心壮志的坦途。他们脑子里想的都是新思想、新计划，充满创造性的生活跃然眼前，对于人类活动各个方面的兴趣愈发鲜

明——这些都是勇敢的孩子，对他们来说，独立代表的不是困难和失败的风险，而是成就自己、奉献他人的广阔新天地。

有的孩子之前可能一直受人轻视，现在可能随着与同类交流的增加，他们重新燃起了受人欣赏的渴望。他们之中很多人都非常渴望得到别人的赞美。如果男孩一心只想求得他人的赞赏，那就是非常危险的事；但女孩通常缺乏自信，别人的赞赏是她们证明自身价值的唯一方式。这样的女生会轻易成为男人的目标，因为想取悦她们非常容易。我常常发现，有些在家中得不到赞扬的女生之所以会与他人发生性关系，并不只是为了证明已经成年，而是希望通过这种方式获得被人欣赏、被人注意的地位。

在此，我不妨举个例子。有个女孩，她十五岁，家境贫寒，还有个哥哥。女孩的整个童年之中，哥哥都体弱多病，所以母亲不得不把大部分精力用来照顾哥哥。于是，女孩出生后，妈妈也没能好好照顾她。不仅如此，女孩小时候不只有哥哥一个人生病，她的父亲也卧病在床，这一点更是占去了母亲应该照顾她的时间。

因此，这个女孩非常明白被人照顾是什么样，她也想获得同等待遇，可家人根本无法满足她的心愿。后来，母亲又生了个妹妹，父亲的病也痊愈了。于是，母亲就可以腾出手照顾自己的小女儿。最后，这个十五岁的女孩觉得她是全家唯一没有得到过爱与关怀的人。她奋发努力，在家中乖巧懂事，在学校表现良好。鉴于她的出色表现，老师建议她继续学业。父母把她送到了新的高中求学，而高中老师对女孩的经历一无所知。开始，女孩并不了解新学校的教育方法，功课上逐渐落于人后——高中老师的批评更让女孩自己愈发沮丧。女孩非常渴望别人的欣赏。可家庭和学校都没人欣赏她时，她该怎么办？

女孩放眼周围，想找到一个理解自己的人。寻找过几次后，她离家出走了，和另一个男人在一起住了十四天。家里人非常担心女孩的状况，四处寻找，但我们却可以预测之后会发生的事：很快，女孩会发现自己还是得不到别人的欣赏，而且还会后悔自己一时的冲动之举。自杀是她的第二个念头，于是女孩便送了一张纸条回家：“别担心。我喝了毒药。我现在很快乐。”实际上，女孩并没有喝毒药——背后的原因不难理解。女孩的父母对她很好，可女孩却想着获得父母的同情。所以，女孩并没有自杀，而是等着母亲过来找到自己，把自己带回家。女孩所做的一切就是想获得别人的赞赏，如果女孩当时自己也知道的话，就不会有后面这场闹剧了；如果女孩的高中老师也能明白这一点，也就能阻

止女孩的荒唐行为了。之前，女孩的学习成绩非常好，如果老师知道成绩是女孩的敏感之处，那么只要他能够小心处理，女孩也就不会觉得沮丧。

另一个案例中的女孩出生在父母性格都比较软弱的家庭。女孩的母亲一直想要男孩，所以女孩的降生让她大失所望。母亲一直都不重视女性的地位，所以女儿难免会受到影响。不止一次，女孩都听到母亲私下里对父亲说：“这个女孩一点儿都不招人喜欢。长大了谁会要她啊。”还有“她长大了，我们该拿她怎么办啊？”女孩在这种不良氛围下生活了十来年，期间还发现了一封母亲朋友写给母亲的信。信中，朋友安慰了只有一个女儿的母亲，还说母亲还年轻，迟早会有儿子的。

由此来看，女孩的感觉不难想见。几个月之后，女孩到乡下探望自己的叔叔。这时，她遇见了一个智力较低的男孩，还成了这个男孩的情人。后来，男孩抛弃了这个女孩，但女孩仍旧对男孩难以忘情。我见到这个女孩时，她已经有过无数个男朋友了，但没有哪个男生能让她完全满意。女孩之所以来找我，是因为她患上了焦虑性神经病，甚至不敢单独外出。如果某种获得别人赞赏的方式不能让她满意，她就会尝试另外一种。她的痛苦让家人非常担心，可只有她允许自己放下，一切才会逐渐好转。女孩会哭泣，会以自杀要挟他人，还会对家人颐指气使。让这个女生认识到自己的处境，要说服她，都非常困难。因为在青春期时，女孩极力想要逃开不被欣赏的感觉，这种欲望太过强烈。

青春期时，男孩和女孩都会非常重视性关系，还会过分夸大。他们希望证明自己已经是大人了，但做得有些过火。例如，有个女孩总和母亲闹别扭，还总觉得自己是受压迫的一方。作为抗议的手段，她几乎与自己遇见的所有男性都会发生性关系。这个女生并不在乎母亲是否知道，其实要是母亲知道才好，母亲为她担心才让她高兴呢。我经常发现，有的女孩和爸爸或妈妈吵架之后，就会跑到街上，和街上见到的第一个男人发生性关系。这些女孩之前一直都非常乖，也很有教养，根本没人想到她们会有如此行为。我们可以发现，被责备的实际上不应该是这些女孩。因为她们并没有准备好，觉得自己低人一等，她们只能想到这种方式，这样做是她们获得优越地位的唯一方式。

很多被宠坏的女孩子会发现自己长大后很难适应女性的角色。我们的文化总会给人一种“男性优于女性”的印象，所以女孩子们都不喜欢成长为女人，从而会表现出我所谓的“男性钦慕”的状态。男性钦慕可以通过多种行为表现出来。有的表现为不喜欢男性、避讳男性；有的则表现

为非常喜欢男性，但和男性在一起却会害羞，不能与之交流——这样的女孩子想参加有男生在的聚会，但性问题摆在面前时，总会觉得不自在。一般来说，这样的女生长大后都显得非常着急结婚，可实际上，她们根本没有任何行动，既不会和异性接近，更不会和异性做朋友。我们可能会发现，有的女性长大后会比青春期时更讨厌自己女性的角色，女孩子会变得比之前更中性。她们希望模仿男孩子，尤其在模仿男生诸多劣迹方面更是轻而易举：例如抽烟、喝酒、骂人、加入帮会、极度性开放等方面。

女孩子通常会这样解释自己的行为：如果自己不这样做，男孩子就不会对自己感兴趣。如果对女性这一角色的厌恶持续发展，就会出现同性恋、性欲倒错、卖淫等问题。所有沦为娼妓的女性，在小的时候，都觉得没人喜欢自己。她们认为自己一出生就地位低下，根本无法从任何男人身上得到真正的爱情与欣赏。我们可以理解，在这种情况下，女性难免会嫌弃自己，看不起自己的性别角色，认为身体只是赚钱的工具而已。这种对女性角色的厌恶并非青春期才开始的。我们总会发现，这种女孩自童年时期起就不喜欢自己的性别角色，只是童年时的她没有表达厌恶的需要和机会。

不只女生才会有“男性钦慕”，所有过高估计男性重要性的孩子，把男性视为最理想的形象而怀疑自己是否能达到那种状态的孩子，都会有这种问题。因此，我们文化中更重视男性这一点对男孩和女孩都是一大问题，尤其是他们对自身的性别角色没有完全自信时更会如此。很多孩子长大后，还会觉得自己的性别可能会发生变化，所以孩子两岁时，让他们清楚地认识自己是男孩还是女孩至关重要。长相清秀的男生也会度过一段艰难时光。陌生人可能会把他错认为女孩，甚至家里的朋友们也会说：“你真的太像女孩子了。”这样的孩子可能会认为自己的外表是一大缺陷，认为爱情与婚姻的考验对他们来说实在是太过残酷。如果男生对自己的性别角色没有信心，很可能就会在青春期时模仿女孩，会做出弱不禁风的样子，学会骄纵女生身上的毛病：比如卖弄风情、矫揉造作、任性放肆等。

就算对异性的态度是在生活最初四五年中奠定的，但孩子出生后的前几周，性欲就已经非常明显了，只是性欲没有适当的表达前，没什么东西能激发它而已。如果没有特别的刺激，那么性欲的出现就是正常的，所以我们也无需惊慌。例如，如果看到孩子在生活最初几年有局部刺激现象，我们也不用害怕，只需要用我们影响力和孩子合作，让他尽

量少关注自己，多关注周围环境就可以了。若是自渎的情况屡禁不止，那就完全是另外一种情况。我们可以判定孩子对自身有特殊兴趣：他并不是性欲的受害者，而是利用性欲达到自己的目的。一般来说，年纪较小的孩子是为了吸引别人的注意。他们知道如何利用父母的感觉，知道自渎会让父母惊讶、害怕。如果他们的习惯无法再继续吸引别人的注意，他们自然而然会改掉。

我之前曾经强调过，不应该在身体上刺激孩子。父母会疼爱自己的孩子，孩子也会喜欢父母。为了让孩子更喜欢自己，父母总是频繁拥抱孩子，亲吻孩子。父母知道这样做不对，他们不应该如此残忍，不应该用这种方式激发孩子对自己的感情。当然，也不能在精神上刺激孩子。总有成年人回忆童年时会告诉我，自己在父亲书房看到某些少儿不宜的照片或看到某些黄色影片，他们还记得当时自己身体的感觉。小孩子最好不要阅读这种书籍，也不要观看这类电影。如果我们不刺激孩子，那就不会有任何问题。

我们之前还讲到了另外一种刺激，即给孩子提供了过多他们尚无法消化的性知识。很多成人都非常热衷于传播性知识，非常害怕如果孩子一无所知，那成长过程中肯定会面临很多危险。如果我们回想往事，或了解别人的过去，就会发现他们口中的灾难性后果并没有发生。我们不妨等到孩子自己对此好奇，想要了解的时候再予以讲解。如果父母对此多加留意，那即便孩子不说，父母也能察觉到孩子对此的好奇。如果孩子觉得父母是自己的朋友，那他就会向父母提问，也会得到自己能够理解、吸收的信息。

此外，父母在孩子面前，最好不要有过多亲密的表现。如果有条件，尽量不要让孩子和父母睡在同一个房间或同一张床上。每个孩子都有自己独立的卧室，不用和哥哥或姐姐共享一间，是最理想的情况。父母必须密切留心孩子的发展，不能掉以轻心。若是父母不清楚孩子的个性和目标，那么他们必定不知道如何影响孩子，也不知道在哪方面给予孩子指导。

全世界都迷信青春期是特殊的一段时间。一般来看，人类发展的各个阶段对不同的人来说都有不同的意义，总有人认为某个人会在某个时间段彻底改变。举例来说，大多数人对更年期也是这个态度。然而，这种阶段并不会带来翻天覆地的变化，它们只是生命的过程，并没有特别的重要性。实际上，重要的是一个人在这样的阶段期待什么，他会赋予其怎样的意义以及他如何面对这样的阶段。青春期来的时候，人们常常

会深感不安，好像自己见了鬼一样。如果我们能正确理解青春期的情况，就会发现，除非社会环境要求孩子们在生活方式方面做出新的适应，否则孩子根本不会被青春期的诸多现象所影响。然而，人们一直认为青春期是一切的终结，他们的价值和尊严已经全部消失。因此，人们不会再合作，也不会再奉献，觉得再也没人需要自己——而这正是青春期诸多困难的根源。

如果孩子觉得自己和别人一样都是社会平等的一分子，且孩子明白自己应该做出贡献，尤其是如果他已经学会要把异性当作平等的伙伴，那么青春期对他来说充满了机遇，让他能发挥自己的想象力，独立解决成年生活中遇到的诸多困难。如果孩子觉得低人一等，如果他对周围环境有错误的认知，那么他还没有准备好怎样迎接青春期的自由。如果有人总是强迫孩子做他分内之事，那孩子就可以完成任务；可如果孩子独立做事，他很可能会退缩，最终失败。这样的孩子在别人的强制下表现良好，却会在自由的国度迷失。

第九章

•犯罪及犯罪预防•

个体心理学会带我们了解不同类型的人，毕竟人与人之间的差异并非特别明显。我们会发现：罪犯和问题儿童、神经病病患、精神病病患、自杀者、酗酒者以及性变态都会有同样的失败表现。这是因为他们都没能妥善处理生活中的诸多问题。尤其是在某一个令人注意的时间点上，他们都会犯同样的错误。他们中的每一个都对社会没有兴趣，也根本不关心其他人。直到现在，我们也不能说他们和别人迥然不同，绝对可以和别人区分开来。没有人能成为社会合作的榜样，也没有人能拥有完美的社会感觉，罪犯的失败之处也是大家会犯错误的地方，只是罪犯的错误程度更严重而已。

要想了解罪犯，还有一点非常重要，但在这一点上，罪犯和我们其他人没有根本区别。这一点就是：我们都希望克服困难。我们都努力想在以后实现目标，想变得更强大、更优秀、更完美。杜威教授将这种努力称为对“安全感”的追求——这样说完全正确。有些人称之为对“自我保护”的追求。无论如何对其命名，我们总能在人类身上发现明显的活动线——从卑微到优越，从失败到胜利，从低下到显达。这一追求自童年早期就已开始，到生命终了时才会结束。生活意味着在地球之上存活，克服障碍，战胜困难。因此，我们发现罪犯身上也有一样的追求完全不足为奇。罪犯的所有活动和态度都是为了努力获得优越感，解决问题，克服障碍。区分罪犯和其他人的不是对优越感的追求，而是追求的方向。只要我们看到有谁还不了解社会生活的需求，不关心其他人的生活，走上了错误的道路，那我们就会知道，他的行为必定非常不理智。

我必须严肃强调这一点，因为很多人都不这样认为。他们觉得罪犯是另一种人，和一般人完全不同。举例来说，有些人坚信罪犯都是低能儿；有的人认为是遗传因素，罪犯生而犯罪，根本无法控制自己；还有人认为罪犯是环境塑造的，不可改变，一日犯罪，终身为罪犯！现在已有太多观点可以反驳上述观点。我们要知道，一旦接受上述观点中的一条，必定会丧失解决犯罪问题的希望。当今时代，我们希望彻底消除人类的悲剧，而犯罪自始至终都是悲剧的一种。我们现在要做的是采取应对措施，而不是说一句：“都是遗传的问题，我们能怎么办？”就将之束之高阁。

无论是环境还是遗传，都不具有强迫性。同一个家庭、同一种环境中的不同孩子，其发展方式可能也会截然不同。有可能罪犯可能来自毫无犯罪记录的家庭；而在家人多次出入监狱、劳教所的家庭里，也有可能成长有品行良好的孩子。当然，罪犯也有可能在之后的人生中浪子回

头。很多犯罪心理学家都不明白，为何年近三十的盗抢犯会突然弃恶从善，重新做人。如果认为犯罪是天生不足，或者认为犯罪因环境问题而不可改变，那么这种变化简直令人无法理解。然而，从我们的角度出发，理解这种变化并不困难。首先，可能个人的处境已经变得舒适，他没有太大的压力，所以生活方式中的诸多问题再也没有浮现出来；其次，也有可能这个人已经得到了自己想要的；最后，再不济，也有可能这个人已经变老变胖，关节僵硬到无法灵活行动，抢劫对他来说难度太大，所以他便无法继续犯罪了。

进一步讨论之前，我想先讨论一下“罪犯即疯子”这一观点。虽然很多精神病病患也会犯罪，但他们犯下的罪行是完全不同的类型，因为他们无法对自己的行为负责：精神病病患之所以会犯罪，完全是因为不了解自己，并使用了错误的方法应对问题。同样，探讨时，我们也应该排除心智低下的罪犯，因为他们也是被人利用而已。真正的罪犯是背后的策划者。这些人会描述一幅精致的图景，激起心智低能者的幻想或野心，之后真正的罪犯就会退居人后，让自己的棋子冒着被惩罚的危险实施犯罪计划。当然，年纪较大、经验较多的罪犯唆使年轻人犯罪时也是同样的情况。精于此道的罪犯会计划好，年轻人上当之后就会成为计划的实行者。

现在，我们继续讨论之前提到的活动线：每个罪犯——或者说每个人——都想追求胜利，达到自己的终极目标。人们的目标各不相同，种类繁多，但罪犯的目标总是追求只是用他自己的方式追求属于自己的优越感。他的追求对其他人根本毫无意义，而且他并不愿意与人合作。社会需要其组成成员，人类也需要彼此，因此大家都需要对全人类都有意义的合作能力。在罪犯的目标中，并没有包括“对社会的有用性”这一点，这就是罪犯的犯罪生涯中表现最明显的一面。我们之后会探讨这一点如何出现，但现在我要说明的是，要想了解罪犯，关键在于他在合作中失败的程度和根本原因。不同罪犯的合作能力不同，因此他们所犯罪行的轻重程度也不同。举例来说，有的人只是小偷小摸，决不能做更出格的事；有的人宁可犯下滔天大错。有的罪犯是背后主谋，有的则只能做从犯。要想了解不同罪犯的犯罪生涯，我们必须进一步剖析个人的生活方式。

一个人明确的生活方式其实在很早便已确立。一个人四五岁的时候，我们就已经可以判断出这个人的大致性格了。因此，我们很清楚，江山易改，本性难移。要想改变一个人的性格，只有让这个人明白自己

生活方式中的错误才有可能。这样说，我们就可以明白，为何有的罪犯被处罚过好多多次，被人羞辱、被人轻视还被剥夺了社会生活中一切美好的事务后仍不知悔改，还是会重蹈覆辙。这些人犯罪并不是因为自身经济困难，他们不得已而为之。确实，如果时局艰难，人们压力过大，犯罪率是会上升。有数据表明，小麦价格上涨，犯罪率也会攀升。然而，这并不足以证明经济状况会导致犯罪，只能说明人的行为会受到限制，合作能力也会受到限制。一旦达到合作的极限，那这个人便不会再贡献自己的力量。他们会拒绝合作，再次失足犯罪。另一方面看，我们也发现，很多人处境优渥时不会有不良行为，可一旦问题出现，而他们又无法应对时，就也会犯罪。由此来看，生活方式，即应对问题的方式，才是最重要的。

个体心理学的诸多经验告诉我们一个非常简单的结论：罪犯对他人都不感兴趣。罪犯只能在一定范围内与人合作，超过这个限度之后，他就会走上犯罪的道路。如果一个问题罪犯难以解决的，那就说明已经超过了他的合作限度。这个现象非常有趣：罪犯和普通人都面临着同样的生活难题，但普通人就可以解决，可罪犯却解决不了。最终，我们会发现，我们的生活中的问题都可归结为社会问题，而只有对他人感兴趣，才能解决这些问题。

依据个体心理学的观点，我们可以将生活中的问题分成三大类。第一类问题有关人际关系，即友谊问题。罪犯们有的时候也会有朋友，但也都是些与自己沆瀣一气的朋友。他们会形成帮派，只对彼此忠诚。但我们马上就可以看出来，他们缩小了自己的活动范围。他们无法和社会中其他正常人做朋友，把自己当作另类人士，不知道如何与同胞轻松地相处。

第二类问题有关职业。如果我们问到罪犯关于职业的问题，很多人都会回答：“你根本不知道工作有多辛苦。”他们认为工作非常辛苦，但却不愿意像其他人一样，迎头面对这些困难。真正有意义的职业蕴含了对其他人的兴趣，也意味着为别人的幸福做贡献，但这正是罪犯会忽略的一点。在大多数罪犯身上，合作精神的缺乏很早就已显现，因此他们根本无法准备好面对职业问题。大多数罪犯都是没有一技之长的人。如果你了解他们的过去，就会发现他们上学的时候就已经遇到了诸多困难，阻碍了他们的兴趣发展。他们从未学会合作，可这正是解决问题的必经之路。因此，对于他们之前在职业问题上的失败，我们不能过分苛责，应该把他们当作从未学过地理却要参加地理考试的学生，他们回答

错误或者交白卷都有情可原。

第三类问题有关爱情。天长地久的爱情需要对配偶的兴趣以及双方的合作。有种现象非常值得注意：有一半的罪犯在被送进劳教所时都患有性病。这可以说明，他们想用捷径解决爱情问题。他们把自己的爱人当作某种财产，一直认为爱情也是可以买来的。对这种人来说，性生活的意义在于征服与占有，是他們要据为己有的东西。爱人于他们而言也不是伴侣。很多罪犯都会说：“如果我不能得到自己想要的东西，生活还有什么意思？”

了解到这里，我们已经知道了应该从何处下手矫正罪犯——我们必须培养他们的合作精神。在劳教所体罚他们根本没有意义。若让他们随心所欲，他们还是会危害社会，且在当前情况下，这一点根本没有实现的可能。我们应该保护社会免受罪犯的侵害——但这并不是我们要做的全部。我们还必须考虑：“他们还没准备好适应社会生活，我们应该拿他们怎么办？”在面对生活的所有问题时，缺乏合作精神绝不是小事。生活中，我们无时无刻不面对着合作，合作能力体现在我们观察、表达和倾听的方式中。如我的观察没错，那么罪犯的观察、表达和倾听的方式与普通人完全不同。罪犯自有一套语言，由于这种差异，他们的智力发展可能就会受到阻碍。我们说话是为了让别人了解自己。了解本身就是一种社会因素：因为我们会赋予词语一种共同的解释，我们对这个词的认识和别人一样。但罪犯就不是这样，他们有自己的逻辑，自己的想法，这一点从他们对犯罪事实的解释中就可以看出来。罪犯并不愚蠢，也不是低能。如果我们能理解其不切实际的个人优越感，那我们也会觉得他们的大部分结论是正确的。罪犯会说：“那个人的裤子很好看，我没有，所以我要杀了他！”现在，如果我们认为罪犯的欲望都非常重要，而又没人要求他用正确的方式赚取生计，那他的结论也算聪明，只是不符合常理。最近，匈牙利发生了一起刑事案件：几个女人用农药杀死了很多人。后来，她们中的一个被送进了监狱，她说：“我儿子病得不行了，我只能杀了他。”如果这个人不想合作，那她还能怎么做呢？这个女人也算清醒，只是看问题的角度不同，有不同于常人的统觉表。如此，我们便可以理解，如果罪犯看到了自己感兴趣的东西，想不费吹灰之力就得到它，那他认为自己只能从充满敌意的世界中把东西夺过来，反正他们对世界也毫无兴趣。罪犯对世界有错误的认知，对自身重要性和其他人的重要性也有错误的估计。

考虑到罪犯是缺乏合作精神的人，其认知错误还不是最重要的。所

有的罪犯都是懦夫。他们一直在逃避自己无法解决的问题。除了犯罪这一点，我们还可以从他们面对生活的方式以及所犯罪行方面看出这一点。罪犯生活在黑暗之中，且与人隔绝，以求保护自己。他们会恐吓他人，在他人来不及保护自己之前就先拿出了武器。罪犯以为自己非常勇敢，但我们决不能被这一点所欺骗。犯罪行为是懦夫对英雄主义行为的模仿。他们一直想追求自己不切实际的优越感目标，自诩为英雄，但一切都是错误的统觉表在作祟，是缺少常识的表现。我们都知道罪犯都是懦夫，但如果罪犯知道了我们看透了这一点，那他们就会大吃一惊。若他们战胜了警察，虚荣心和骄傲感就会膨胀，他们就会想：“警察永远抓不到我。”可惜，缜密的调查之后，每个罪犯的犯罪记录都会浮出水面。那时，我相信我们会发现很多之前没有发现的罪行。这一点让人不堪其扰。罪犯被抓到后，他们的想法是：“这次是我不够小心，下次我一定会注意。”如果他们侥幸逃脱，就会觉得自己实现了目标——他们会很有优越感，被其他罪犯崇拜、赞赏。

我们都知道，这种评判罪犯的勇气和聪明才智的方法必须被破除，但到底应该从何处下手？其实，我们可以从家庭、学校和劳教所下手。之后，我会讲到最佳的切入点，现在我要先进一步讨论可能会导致合作失败的环境。有时，我们必须让父母负责：可能有的母亲还没有准备好，不能让孩子和自己合作。在不幸福的婚姻或破裂的婚姻中，合作精神很难培养。与孩子最先产生联系的就是母亲，然而母亲很可能不希望把孩子的社会兴趣扩展到父亲、其他孩子或其他成人身上。此外，孩子可能会变成家里的小霸王，可他三四岁时，另一个孩子的降生动摇了他的地位，而他还会继续拒绝与母亲或弟弟妹妹合作。上述各项都应该纳入我们的考虑范围。如果追溯罪犯的生活过往，你应该总能发现，他小时候就会开始到处惹麻烦。这并不是环境本身造成的，而是孩子对自身处境的误解造成的，更糟糕的是，并没有人给予他指导。

假如某个孩子在家庭中表现突出，或天赋极高，那么家中的其他孩子就很难应付这种情况。天赋高的孩子总会获得更多关注，其他孩子就会灰心、气馁。其他孩子会拒绝合作，因为虽然他们想实现目标，但却没有足够自信。我们可以看到一些被别人遮掩了光芒的孩子，他们没有表现自身才能的机会，所以整个发展过程都很不愉快。我们之后会发现，很多罪犯、神经病病患或自杀者曾经都是这样的孩子。

如果孩子缺乏合作精神，那么他第一天去学校，我们就能发现他行为中的诸多缺点。比如，他无法和其他小朋友做朋友；不喜欢老师；上

课注意力不集中，不认真听讲等。如果老师不能体谅，那这个孩子一定会觉得遇到了新打击，肯定还会退步。由于孩子没有得到鼓励，也没有学会合作之道，只是不断被打击、责备，那孩子当然会把学习当做最无聊的事！如果他一直都会受到别人的打击，没有办法重拾勇气和自信，那他自然不会对学校生活感兴趣。你也许会发现，有的罪犯十三岁时还在上四年级，而且经常有人说他蠢笨。这样的做法会危害他之后的生活。慢慢地，他越来越难对其他人感兴趣，他的目标也会渐渐转移到毫无意义的方向上。

贫穷也很容易让人产生对生活的误解。出身贫寒的孩子可能会遇到社会歧视等问题。他的家庭可能一无所有，终日都要为生计奔忙，还要忍受很多苦楚。或许孩子自己也要早早当家，减轻父母的负担。之后，如果他遇到了生活轻松、可以随心所欲买东西的富人，就会觉得心理不平衡：富人没有权利比自己享受更多。这也解释了为什么贫富差距悬殊的大城市里犯罪案件特别多。嫉妒不会带领一个人找到有意义的人生目标，但生活在这种环境中的儿童很容易误解生活，认为获得优越感的方式就是不择手段获得金钱。

自卑感也可能来自器官缺陷上。这是我自己的发现之一：若这一观点为神经学和精神病学中的遗传理论铺了路，那我确实也应该承担部分责任。我最初写到器官缺陷带来的自卑感及其心理补偿时，就已经预料到这种风险了。这种情况下，我们不应将之归咎于身体，而是我们的教育方法。如果我们使用了正确的方法，有器官缺陷的儿童也会对其他人和其他事都感兴趣。如果没有人帮助孩子，引导他对别人产生兴趣，那么有器官缺陷的儿童就只会对自己感兴趣。很多人都有内分泌腺的缺陷，但我很想说明，我们永远不能对内分泌腺的正常作用一概而论。在不会影响性格的情况下，内分泌腺的功能可以有很大不同。因此，这种因素不应予以考虑——尤其是我们想找到正确的方法，帮助孩子变成品行端正的公民，帮助产生与他人合作的兴趣时，更不应该考虑这种因素。

罪犯之中，孤儿占了很大比例。在我看来，不能培养孤儿的合作精神，简直是当今时代的奇耻大辱。除了孤儿，私生子也是如此——没人陪伴他们左右，赢得他们的情感，更没人进而将这种情感转移到其他人身上。被遗弃的孩子，尤其是知道会感觉到没人想要自己的孩子，通常也会走上犯罪的道路。另有一定比例的罪犯是样貌丑陋的人——这一点经常会被用来证明遗传的重要性。但想一想丑陋的孩子所处的环境——

或许他是不同种族的混血儿，没有吸引别人的样貌，他这样已经很不幸了，但还是会因此受到他人的歧视。如果这样的孩子其貌不扬，那他一生都会深受重负，我们每个人都享受过的美好而快乐的童年，他们根本无福拥有。但如果能用正确的方式对上述孩子加以引导，那他们也会对社会产生兴趣。

此外，还有一件事颇值得注意：罪犯之中也不乏长相英俊的男孩或成年男子。若之前提到的样貌丑陋的人是因为遗传问题，天生不足——如手掌不全、兔唇等，那么英俊的人犯罪又该作何解释？实际上，英俊的罪犯也在难以对社会产生兴趣的环境中长大——他们是被宠坏的孩子。你会发现，罪犯分为两类：一种根本不知道世界上还有兄弟之情，也从没体会过；另一种就是被宠坏的孩子。前者对他人都有敌意，他长相凶恶，把每个人都当成敌人，从不知赞赏为何物；而后者锒铛入狱之后，我总会听到他们说：“都怪我妈妈把我惯坏了，所以我才走上了这条犯罪的道路。”我们之后会详细讨论这一点，我现在提到是想强调，虽然罪犯接受的养育不同，但他们都没能学会合作之道。父母想让孩子成为品行良好的公民，但她们并不知道自己应该怎样做。如果父母太过强硬严厉，那他们肯定不会成功；如果他们对孩子骄纵宠溺，以孩子为舞台的中心，那孩子学会的就是自己才是全天下最重要的人，因此就不会想通过自己的努力赢得别人的赞赏。这样一来，孩子就失去了奋斗的能力，只会希望别人注意到自己，总会有太多要求。如果他们找不到满足自己的捷径，就会埋怨周围的环境。

现在，我们来看几个个例。尽管这些案例的内容并不是为了证明上述观点，但我们不妨试着发现。我要讨论的第一个案例是从谢尔登（Sheldon）和埃莉诺·T.格卢克（Eleanor T.Glueck）合著的《罪犯档案500篇》中摘取的，其内容有关“辣手约翰”。这个男孩如下描述了自己的犯罪生涯：

“我从未想过自己会自甘堕落。十五六岁的时候，我和别的孩子都没什么两样。我喜欢体育运动，也经常参加。我会从图书馆借书读，生活作息非常规律。可就这样，我父母还是让我退学了，强迫我工作，还把我所有的工资都拿走，一周就给我五十美分。”

这些话都是他的控诉之词。如果我们问他与父母的关系，如果我们可以了解他的整个家庭情况，我们就能了解他的经历。目前，我们只能判定：他的父母并不能很好地合作。

“我工作了差不多一年，然后就开始和另一个女孩交往，她很喜欢玩。”

我们经常能在罪犯的犯罪生涯中发现：他们都和某个想轻松度日的女生产生联系。回忆一下我们之前提到的——这就是合作程度方面的问题和考验。罪犯和想游戏人生的女孩在一起，但他每周只有50美分。我们实在不应该把这当做解决爱情问题的真正方法。比如说，世界上还有很多其他女生。罪犯就是没有找到正确的方法。要是我遇到这种情况，我就会说：“如果她只会享乐，那就不是我要的那种女孩。”在生命中至关重要的是什么这一问题上，不同的人有不同的决断。

“现在，就在我们那儿，一个星期50美分怎么带着女孩找乐子？可我爸又不肯多给我钱。那我只能整天纠结：从哪儿能多搞点儿钱。”

常识会告诉他：“你其实应该更加努力，多赚点儿钱。”可这个人却想不劳而获，除了想讨好女孩让自己高兴，他再也顾不得别的了。

“有一天，我又遇见了个人，我们很快就熟悉了。”

遇见陌生人对这个罪犯来说是另一次考验。没有正常合作能力的男孩，很可能被人引诱。而这个男孩的处境很容易就让自己陷入诱惑之中。

“他是‘头儿’（说白了就是经验丰富的贼。这个人很聪明，精通此道，而且‘愿意把赃物分你一份，也不会背后捅你刀子’）。我们一起在我们那儿干了几次，都没事儿，然后我也就成了老手。”

我们后来还了解到，这个罪犯的父母有自己的房子。父亲是工厂的工头，一家人的日子过得紧巴巴的。他们家有三个孩子，在他走上犯罪道路之前，家里人从来没人有犯罪记录。说到这里，我很想知道主张遗传因素的科学家对此又作何解释。罪犯承认，自己十五岁的时候就和异性发生了性关系。我敢肯定，有人会说他是好色之徒。但这个罪犯其实对别人根本没兴趣，只是想自己找乐子。每个人都可以纵情美色之中，这本来就不是什么难事。在这种行为中，他就是想得到别人的赞赏，成为情欲方面的英雄。十六岁时，这名罪犯及其同伙因为私闯民宅被捕了。他在其他方面的兴趣也证实了我们之前说过的内容。他希望自己的样貌能给自己加分，能吸引到女孩子，而且还想通过为女孩子买单这件事赢得女孩子的芳心。他会戴着宽边帽，脖子上系着红色大领巾，皮带上挂着一把左轮手枪，还给自己取了个西部法外之徒的名字。他的虚荣

心很强，想成为英雄，却不得章法。他对自己的罪行供认不讳，竟然还放话说：“还有好多呢！”此外，他丝毫不会顾及财产权是何物。

“我不觉得活着有什么意义。我对人只有最彻底的轻蔑，再没别的了。”

这些想法其实都是潜意识中的。罪犯并不明白，也不知道它们的前后关联。他觉得生活是一种负担，但他不知道自己为什么没有勇气面对。

“我知道不能信任别人。大家都说贼不互偷，但有一次我就被同伙坑了，我对他挺好的，结果他竟然害我。”

“要是我钱够多，我也会跟别人一样正直。就是说，如果我有足够的钱，就不用工作了，还能想做什么做什么。我一点儿都不喜欢工作，我真的很讨厌上班，之后也绝对不想上班了。”

我们可以把最后一点理解为：“我是因为压抑才会误入歧途的。我不得不极力克制自己的欲望，结果才成了罪犯。”这一点值得我们深入思考。

“我从来没想过故意犯罪。但我每次开车去一个地方，总有什么事‘挑到’我的神经，这我就忍不住了，必须得做点儿什么然后赶紧走。”

他觉得自己的是英雄主义行为，但实际上却是懦夫才有的表现。

“我之前被抓到过一次，当时，我身上带着价值一万四千美元的珠宝，但我就想跟我女朋友一起，再也没有别的什么好事了。我本来想卖点儿珠宝，换了钱去找她，结果就被抓了。”

这些人会为女朋友花钱，能轻而易举获得成就感。然而，与人不同的是，他们真的会把这种成就感当作真正的胜利。

“监狱里有各种学校，我一定要在监狱里尽可能接受教育——不是为了重新做人，而是以后为社会带来更大危害。”

这是极端痛恨人类的恶劣态度。但他根本就不在乎人类。他还说：

“要是我有孩子，肯定一把勒死。生孩子这么罪恶的事儿，你觉得我会做吗？”

那现在我们应该怎样帮助这样的人呢？我们能做的就只是提高他的

合作能力，告诉他自己对生活的预期是错误的，否则别无他法。我们要想说服他，就只能追溯其童年早期对生活的误解。我不知道这个案例中的罪犯在童年中经历了什么。我没有在之前的描述发现这方面的信息。要是一定让我猜的话，我认为这个罪犯是长子，开始和其他家庭的长子一样独享宠爱，结果弟弟妹妹的出生让他觉得自己的地位动摇了。如果我的猜测正确，只能说明，有些小事真的会妨碍合作能力的发展。

约翰还写道：之后，罪犯被送到了某座工业学校，他在那里受到了更严重的虐待。结果，离开学校之后，罪犯更加仇恨社会了。我必须针对这一点说明一下。从心理学家的角度看，监狱里所有严厉的措施都是种挑战，是为了考验人的坚韧程度。同样，罪犯不断听到“我们必须终结犯罪”这种话时，他们也会把这看作挑战。他们想成为英雄，对发生在自己身上的考验喜闻乐见。他们觉得这是比赛，整个社会正在挑战自己，所以会变得更倔强。如果一个人觉得自己正在和全世界对抗，那么还有什么比挑战更能激起他的斗志？教育问题儿童的时候，挑战他们是最不可行的方法：“看看谁更强！看看谁更能坚持住！”这些孩子和罪犯一样，都痴迷于“自己最强”的观念。如果他们够聪明，就知道自己可以摆脱这种念头。劳教所常常也会挑战罪犯——这实在是下下策。

接下来要给读者看的是一个谋杀犯的日记。这个谋杀犯已经因谋杀罪被处以绞刑了。他残忍地杀害了两个人，犯罪之前，他写下了自己的犯罪动机。这就让我有机会描述罪犯心中的犯罪计划。所有罪犯犯罪之前，肯定都有计划，在这种计划中，他们肯定要解释自己的行为。在我读过的所有自白书中，从没见过哪个罪犯把自己的罪行描述得精炼直白，也没见过哪个罪犯会不为自己开脱。如此，我们便可发现社会感的重要性——即使是罪犯，都要与自己的社会感妥协。此外，罪犯在行动之前还必须做好准备，扼杀自己的社会感，打破社会兴趣的高墙。陀思妥耶夫斯基的小说中，拉斯科利尼科夫用了整整两个月时间思考自己是否要犯罪。最后，一个想法让他鼓起了勇气：“我到底是拿破仑还是虱子？”罪犯们常常用这样的想象欺骗自己，刺激自己。其实，每个罪犯都知道自己并没有走上为生活创造意义的道路，可他并不知道生活有意义一面到底是什么。然而，罪犯都是懦夫，他拒绝生活有意义的一面，因为他没有创造生活意义的能力，而他之所以没有这种能力就是因为太懦弱：所有问题都需要合作才能解决，可罪犯并没有接受过与合作有关的训练。之后的人生中，罪犯想减轻自己的负担，想如我们已经知道的那样，为自己的行为开脱，以周围环境为借口：“他病了，也没工作”等等是他们常用的托辞。

以下是从这本日记中摘抄下来的内容：

“认识我的人都嫌弃我，我就是过街老鼠，所有人都嫌弃我，都羞辱我（显然，他很爱面子），这种巨大的不幸真是把我毁了。没什么值得我留恋的东西。我再也忍不了了。我是想逆来顺受，可我实在做不到，毕竟肚子不听指挥，饿了怎么办？”

他在为自己的行为找借口了。

“有人说我肯定会被绞死，可话说回来：‘饿死和绞死有什么区别？’”

在某个案例中，母亲曾对孩子说了这样的预言：“我敢肯定，你有一天肯定会掐死我。”结果，孩子十七岁的时候，把自己的姨妈掐死了。预言和挑战对罪犯都有一样的作用。

“我什么都不管了，横竖都是死。反正也没人知道我，反正大家都跟我没关系，反正我喜欢的女生也躲着我。”

他想勾引这个女孩，但他既没有体面的衣服，也没有钱。他把这个女孩当做自己的财产，这就是他解决爱情与婚姻问题的方式。

“都是一样的。要么俘虏她，要么我就完了。”

不得不说，尽管我希望能更详细地解释说明，但这些人人都像小孩子一样，喜欢走极端。要么赢者通吃，要么宁可什么都不要。“要么饿死，要么被绞死”还有“要么俘虏别人，要么被俘虏”等说法都反映了这一点。

“都计划好了，就在星期四。人也选好了。我只是在等机会。机会来了，我就要做别人做不出来的事。”

他是自己的英雄：“这件事一定要非常吓人，只有我能做出来。”他拿起一把刀，出其不意地杀了个人。别人都做不出来这种事！

“正如牧羊人驱赶羊群一样，果腹的问题也驱使人们犯下最恶劣的罪行。可能我再也看不到太阳升起，但这都无所谓。世界上最讨厌的就是被饥饿折磨。我真的忍不了了，就像得了不治之症一样。最后的问题就是有人会坐下审判我。犯错的人总要付出代价，但这么死了也比饿死强。如果我饿死了，别人就根本不会在意我。但有多少人会在意我？可能还有些人会同情我吧。我已经决定了，必须得动手。根本没人像我今

天这样害怕过。”

然而，毕竟他终究不是自己想象中的那种英雄。接受审讯时，罪犯说：“虽然我没有击中要害，我确实犯谋杀罪了。我知道自己肯定会被绞死，但那个人的衣服太好看，我一辈子都没穿过那种衣服。”他现在不再用饥饿做借口了，反而关心起衣服来。“我不知道自己做了什么，”他这样为自己辩解。不管以何种方式，他们总会给自己开脱。有时候罪犯在犯案之前会喝酒，并以此做为借口推脱责任。一切都说明，社会感是一道厚厚的高墙，罪犯要特别努力才能冲破这道墙。每个罪犯描述自己的犯罪生涯时，我总能找到我之前提到的各个观点。

现在，要真正面对这个问题了，我们到底应该怎么办？如果我说的没错，每个罪犯都缺少社会感，没接受过关于合作的训练，他们都在努力追求不切实际的个人优越感，这时我们该怎么做？对待罪犯就像对待神经病病患一样，我们唯一能做的就是赢得他的合作，别的什么都做不了。无论我如何强调这一点都毫不为过：如果我们能让罪犯对人类福祉感兴趣，如果我们能让罪犯对他人感兴趣，如果我们能教会罪犯合作，那么一切都可以迎刃而解。我们若做不到这一点，那别的都是徒劳。这项任务并不像表面看上去那样简单。我们既不能给罪犯创造捷径，也不能给他设置障碍，更不能直接指出他的问题，与他争辩。罪犯已经下定了决心，他多年以来一直这样看待世界，所以如果我们要想改变这个人，就必须找到其行为方式的根源。我们必须找到他最初失败的地方，以及失败发生时的客观环境。一个人性格的主要特征在四五岁时就已经确定：当时，他就已经对自己和世界有了错误的估计，后来在自己的犯罪生涯中将之表现了出来。我们必须了解并矫正这些最初的错误，找到其人生态度最初发展的过程。

之后，罪犯会用自己做过的每一件事为自己的态度辩解，如果自己的经历与态度不相符合，那他就会不断思考调整，直到其符合为止。如果一个人确定了这种态度：“其他人都在利用我，羞辱我。”那他就会找到很多坚定这种信念的例子。他会搜集强化这种信念的证据，对其他事情视若无睹。罪犯只对自己和自己的观点感兴趣。他有自己的观察和倾听方式。我们总会发现：罪犯常常会忽略不符合自己人生态度的事情。因此，只有明白罪犯对人生的解读，了解他如何强化自己的观点，了解他人生态度最初形成时的情况，我们才有可能说服他。

这就是严刑酷法总没有效果的原因。罪犯只会更加确定，社会充满敌意，人与人永远无法合作。也许，他在学校也会遇到同样的事。他没

学会合作，所以学习不好，在班上表现也不好，最后总会被指责、惩罚。可这样做是鼓励他合作吗？他只会觉得更无助，觉得所有人都在和自己作对。要是有一个人在某个地方总会被呵斥惩罚，那他怎么会喜欢这个地方？这样的情况只会让孩子丧失信心，再也不会对学校、老师、同学产生兴趣。他会开始逃学，藏在别人找不到的地方。他会在这些地方找到跟自己走上同一条道路的男孩。这些男孩理解他，不会责怪他，反而会恭维他，点燃他的野心，给他希望，让他把自己寄托在生活毫无意义的一面。当然，由于这个人对生活的社会需求不感兴趣，所以他会把自己的朋友和社会当做敌人。这些人很喜欢他，而他也觉得自己自在了许多。就这样，成千上万的孩子加入了犯罪集团。如果在他们以后的生活中，我们也严厉地斥责他，那只会让他有了新的证据，认为我们都是敌人，别的罪犯才是朋友。

这种孩子完全不应该被生活的考验打败。我们决不能让他们丧失希望。如果我们能在学校培养孩子的勇气和自信，那就能让他们重拾信心。之后，我们会更详细地讨论这一点，现在我们只是用它举例，说明罪犯如何一直把惩罚当做社会与自己作对的表现。

严刑酷法之所以没有效果，还有其他的原因，即很多罪犯并不珍爱自己的生命，有些人甚至在生命的特定阶段就想自杀了。惩罚不足以让他们恐惧，因为他们一直沉溺在打败警察的欲望中，想证明警察根本对自己毫无办法。很多事在罪犯眼里都是种挑战，而这也是他们应对挑战的部分方式。如果监狱人员十分严酷，或者罪犯受到了苛刻的对待，那罪犯必然会誓死抵抗，因为这也会激起他们想比警察更聪明的信念。正如我们见到的那样，他们会用这种方式解释所有事情。他们认为自己与社会的联系是持续不断的战争，他们要竭尽全力获得胜利。如果我们自己也这样想，那就是中了他们的圈套。从这个角度看，电椅也不过是一种挑战。罪犯会觉得自己是在赌博，惩罚越严厉，他们就越想表现自己。罪犯之所以犯罪就是这个原因，这一点不难证明。即将被处死的罪犯通常会不断反思自己为何没能躲过警察的追捕，他们只会想：“要是我没忘了拿眼镜就好了！”

找出罪犯儿童时期，阻碍其合作的问题，是我们解决问题的唯一方法。个体心理学为我们在这一片漆黑的领域投下了一丝亮光。五岁时，孩子的心灵就已经成了一个整体：他性格中的千丝万缕汇集在一起。遗传因素和环境因素都会影响他的发展，但我们关心的并不是孩子与生俱来的特质，也不是他的各种遭遇，我们在意的是孩子如何利用、看待这

些经历，以及他们如何通过这些经历实现自己的愿望。了解这一点非常重要，因为遗传的不确定性太大，我们无从选择。我们要考虑的只是各种可能性，以及一个人利用这些可能性的方式。

所有罪犯之所以尚有挽救的余地，是因为他们身上还残存着一丝合作的可能，不过这一丝可能性并不能满足社会生活的要求。其实这是母亲的责任。她应该把孩子把兴趣转移到其他人身上。母亲必须以身作则，让孩子对整个人类和自己的未来生活感兴趣。但是，可能母亲根本不希望孩子对别人感兴趣；或许母亲自己的婚姻并不幸福，父母双方并不和谐，正想离婚，或彼此嫉妒等等。这些情况下，母亲会想把孩子完全留在自己身边，宠爱孩子，溺爱他，决不让他学会独立。果真如此，孩子的合作能力当然会受到限制。

对社会兴趣的发展来说，对其他孩子感兴趣非常重要。有的时候，如果一个孩子是妈妈的宠儿，那其他孩子就不愿意和他交朋友，也不会对他感兴趣。如果孩子对这种情况产生误解，那这很可能就是他犯罪生涯的起点。如果家中的某个孩子非常优秀，那么其他孩子就可能成为问题儿童。比如说，如果次子更让人喜欢，那么哥哥就会觉得没人喜欢自己，他很可能认为自己被忽视了，以此欺骗自己，麻痹自己。他会寻找证据，证明自己的观点正确无误。于是，他的行为会更加恶劣，之后就会受到更严厉的惩罚，结果他更确信自己被忽视了，认为自己坐了冷板凳。由于他觉得自己被人夺走了一些东西，所以才会偷窃，等他被发现后就会受到惩罚。如此，他更确信没人关心自己，所有人都是敌人了。

父母在子女面前抱怨世事艰难，生活不幸时，也会妨碍孩子发展对社会的兴趣。如果父母总是在孩子们面前指责自己的亲戚或邻居，批评别人，表示对他人的恶意和偏见，孩子当然会戴着有色眼睛看人。如果最后孩子也开始和父母做对，我们也不必惊讶。一旦孩子无法发展对社会的兴趣，那你就只会变得自私。孩子会觉得：“我凭什么为别人做事？”此外，孩子无法用这种思维解决生活中的问题时，他就会犹豫不决，想寻找解脱的捷径。孩子会觉得奋斗太过艰辛，而且他根本不在乎别人是否会受伤。既然是战争，那发生什么都无可厚非！

下面我将举几个例子，你可以从中总结出罪犯的发展模式。一个家庭中，次子通常是问题儿童，而且据我们所知，他非常健康，天生没有残疾。长子常常最受宠，所以弟弟会像在参加比赛一样超过哥哥这个领跑者。弟弟身上并没有发展出对社会的兴趣——他依赖于自己的母亲，想从母亲身上获得一切。与自己的哥哥竞争对他来说非常困难，因为他

的哥哥在学校成绩优异，而他自己则是班上倒数。他想控制一切的欲望昭然若揭，喜欢对家中的老女仆发号施令，让女仆忙得脚不沾地，像对待士兵一样对待女仆。而老女仆很喜欢这个孩子，让他在二十岁时就过足了扮演将军的瘾。这个孩子总是被自己要完成的任务压得喘不过气，但又从来没真正做过什么。他生活困难的时候，尽管难免要多说几句，但母亲还是会对他施以援手。然而，孩子真正在意的是自己是否能赶在哥哥之前结婚，因为他将之视为自己的一大胜利。这一点说明，他对自己的估计过低——居然想在这种愚蠢的事情上获得胜利。他还没准备好结婚，于是婚后夫妻两个经常吵架。后来，母亲再也不能像之前那样帮助他时，他竟然订购了一架钢琴，还没付钱就把钢琴转手卖掉了。结果，他因此锒铛入狱。在这段历史中，我们可以看到童年早期对其之后行为的影响。弟弟在哥哥的阴影下长大，像在大树的隐蔽下成长的小树。最后，他明白了，和教养良好的哥哥相比，自己一直是被忽略的那个。

我现在还要再举一个例子。这个例子中的女孩十二岁，非常有野心，而且很受父母的宠爱。女孩非常嫉妒自己的妹妹。无论在家还是在学校，她对妹妹的敌意都显露无疑。女孩一直在收集自己妹妹更受偏爱的证据，比如得到更多的糖果和零花钱等。一天，女孩从同学那里偷了钱，被发现之后受到了惩罚。幸好，我可以向她解释这种情况，让她不再和自己的妹妹较劲。同时，我还向女孩的家人解释了这种情况，他们也答应尽量避免造成妹妹更受偏爱的印象。这件事发生在二十年前。现在，当年的女孩已经结婚生子，非常正直，人生中再也没有犯过这种重大错误。

我们已经讨论过各种会危害儿童发展的情境，现在，我想再简要说明一下。如果个体心理学的种种发现正确无误，那我们就必须强调，因为这是我们认识环境影响罪犯观念的方法。只有这样，我们才能帮助罪犯与他人合作。有三种孩子会遇到特别的困难：天生有器官缺陷的孩子；被宠坏的孩子；和被忽视的孩子。天生有器官缺陷的孩子觉得自己被剥夺了天生的权利，除非他们注意训练自己对他人的兴趣，否则注意力就一直都会放在自己身上。他们会四处寻找机会驾驭别人。我曾见过一个案例，案例中的男孩因为女孩子的拒绝而觉得受到了侮辱，竟然唆使一个比自己小而且不如自己聪明的男孩去杀了那个女孩。被宠坏的孩子总是和宠爱自己的父母待在一起——他们无法把兴趣扩展到世界其他部分上。没有哪个孩子完全被忽视，否则婴儿时期的最初几个月都熬不过去。但我们发现，孤儿、私生子、弃婴、丑陋和残疾儿童中，有很多

是被忽视的孩子。如此，若说罪犯之中，丑陋而被忽视的人还有英俊而被溺爱的人是最主要的两种类型，也就不难理解了。

我曾试图在自己接触过的罪犯中，以及我在报纸书刊上读到的罪犯故事中，找到罪犯的性格结构。而且，我总能发现，个体心理学的钥匙可以打开理解环境的大门。下面是我从安东·冯·费尔巴哈写的一本德语旧书中选出的几个例子。因为我发现，旧书中对犯罪心理学的描述是最好的。

1.康拉德·K(Conrad K.)。康拉德伙同自己的一个小时工杀了父亲。康拉德的父亲一直轻视这个孩子，对他非常残忍，不能维持和谐的家庭生活。有一次，男孩对父亲还手了，结果父亲就把他送上了法庭。法官说：“你父亲太可恶了，总是挑事，我真的没办法。”这时，你会发现，法官给了男孩一个借口。家人一直想找到救赎之路，但一直没能成功。摆在他们面前的是困难和绝望。父亲带了个名声不好的女人回家住，还把自己的儿子赶出了家门。后来，康拉德遇见了一个总喜欢把鸡的眼睛挖出来的小时工。这个小时工建议康拉德杀掉自己的父亲。但康拉德顾忌自己的母亲，所以犹豫不决。可状况急转直下。经过很长时间的挣扎后，康拉德妥协了，在小时工的帮助下杀掉了自己的父亲。在这个案例中，我们看到的是，孩子为何无法对社会感兴趣，甚至无法对父亲感兴趣——他深深依恋着自己的母亲，尊敬自己的母亲。在他最后一丝社会感泯灭之前，他必须得为自己开脱，为自己的罪行找借口。

2.玛格丽特·施文齐格（Margaret Zwanziger）。人称玛格丽特为“毒杀圣手”。她从小在孤儿院长大，身材瘦小，相貌普通。因此，就像个体心理学家会说的那样，她极度想吸引别人的注意。她放低姿态，非常礼貌。经过无数次尝试后，她变得心灰意冷，便三次想毒死别的女人，好占有她们的丈夫。她觉得自己的权利被剥夺了，却想不到更好的解决方法“拿回属于自己的东西”。她假装怀孕，也尝试过自杀，就为了得到这些男人。在玛格丽特的自传中（很多罪犯都喜欢写自传），她如此写道：“每次犯罪之后，我都会想：‘都没人同情我，我为什么要同情别人？’”她不明白自己为什么这么想，但却可以为个体心理学的潜意识研究做出贡献。

在这些文字中，我们可以看到她如何说服自己犯罪，如何刺激自己，以及如何为自己开脱。我提议罪犯与他人合作，并对他人产生兴趣时，总会听到这样的回答：“可别人根本对我没兴趣。”此时，我的回答便是：“总有人要先开始。别人不肯合作不是你的错。我建议你从自己

做起，先别管别人合不合作。”

3.N.L.。N.L.是长子，没什么教养，瘸了一条腿。长兄为父，他负责照顾自己的弟弟。我们发现，这种联系也是一种优越感目标，现在来看，这一目标属于生活中有意义的方面。然而，可能这也是出于向他人炫耀的欲望。不久之后，N.L.把母亲赶出了家门，让她乞讨度日，说：“老东西，你给我滚出去。”我们真的替这个孩子感到悲哀：他竟然对自己的母亲也毫无兴趣。如果我们自他孩提时代就认识他，就能清楚地知道他是如何渐渐走上犯罪道路的。很长一段时间，他都没有工作，所以没有一分钱，还不幸染上了性病。后来，有一天，他找了一整天工作之后，疲惫地往家走。结果，为了控制弟弟微薄的收入，他竟把弟弟杀了。我们由此看到了他身上合作能力的限制——没有工作、没有收入，还有性病。这些就是他的极限，超过限度之后，一个人就再也无法继续了。

4.一个孤儿被人收养了。养母对他的娇惯简直让人难以置信。于是，他变成了一个被宠坏的孩子，之后的生活中表现得更为恶劣：他擅长经商，总想给人留下深刻的印象。养母鼓励他，最后还爱上了他。最后，他变成了一个骗子，不择手段地骗钱。他的养父母是地位不高的贵族，所以他也做出一番贵族的派头，花光了养父母所有的钱之后，又把他们赶出了家门。这个孤儿教养不好，被人娇惯，早就不知道诚实为何物了。他觉得生活中的任务只能靠撒谎和欺骗完成。于是，每个人都成了他的敌人，他一定得比别人更聪明才行。他的养母对他的喜欢更胜于喜欢自己的孩子和自己的丈夫。这种待遇让他觉得自己有权得到所有，但他会低估自己，说明他觉得自己无法以正当方式获得成功。

我们已经说明，为什么不应该打击任何孩子，为什么不应该让任何孩子感受到对合作毫无帮助的自卑感。面对生活时，所有人都应该取得胜利。罪犯选择了错误的方式，我们必须告诉罪犯，他是从什么时候其作出这种选择的，还要说明他为何会这样选择。之后，我们必须训练他鼓起勇气，对他人产生兴趣，学会与他人合作。如果所有人都知道，犯罪是懦弱而非勇敢的表现，那我就会相信，罪犯最自信的托辞也站不住脚，而且未来再也不会再有孩子走上犯罪之路。在所有犯罪案件中，无论案件的描述是否准确，我们都会发现童年时期的误解对生活方式的影响，这种生活方式中显然缺乏合作能力。我更愿意相信，一个人的合作能力是培养训练出来的，遗传因素并没有太大作用。合作的潜能确实是天生的，但若想发展潜能，就必须得经过训练。在我看来，关于罪犯的

其他观点都没有必要存在，除非我们能制造出精通合作且还没有成为罪犯的人。我从来没见过这样的人，我也没听说过有谁见过。防止犯罪的最佳方式就是适当程度的合作。只要大家没认识到这一点，我们就无法期望犯罪的灾难会最终停止。教给孩子们合作如同教给孩子地理一样，因为这是一种真理，真理总可以传递。如果一个孩子或成人在还没有准备好的情况下就要参加地理考试，那他肯定考不好。如果一个孩子或成人需要参加通过合作才能通过的测验，那么只要他没准备好，就会失败。我们所有的问题都需要通过合作解决。

我们对犯罪问题的科学考察即将告一段落。现在，我们必须鼓起勇气，面对事实。千千万万年，人类始终没有找到解决这个问题的正确方法。曾经使用过的方法似乎都没有奏效，这种灾难仍未停歇。我们的研究已经找到了背后的原因：我们从未采取措施改变罪犯的生活方式，预防错误的生活方式继续扩展。做不到这一点，任何方法都没有用。

我们不妨再回忆一下已经得到的结果。我们已经发现：罪犯也是人类的一员，和其他人并没有什么两样，他的行为也是人类行为的合理变化。这是非常重要的结论：如果我们明白犯罪本身并不是孤立事件，而是生活态度的表现，如果我们能明白这种态度是如何形成的，而不是将之视为无法解决的问题，那么我们就能有足够的信心改变一切。

我们发现，很长一段时间以来，罪犯一直在思想和行为方面训练自己不与他人合作。缺乏合作的根源可以追溯到童年早期，也就是四五岁的时候。在那一段时间里，罪犯在发展对他人兴趣的路上遇到了某种障碍。我们已经探讨过这种障碍如何与其母亲、父亲、其他孩子、周围社会的偏见、环境中的种种困难以及其他因素相联系。我们发现，罪犯的种类多种多样，但他们身上最主要的共同点就是缺乏合作精神，缺乏对他人、对人类福祉的兴趣。如果我们想改变这一点，就必须培养罪犯的合作能力。除此之外，再无他法，因为所有事都依赖于一点——合作能力。

罪犯和其他失败者有一点不同。对合作长期抗拒后，罪犯已经像其他失败者一样失去了在日常生活工作中获得成功的信心，但他还会继续在生活中毫无意义的方面继续活动。他在这些毫无意义的方面异常活跃，从某种程度上来说，他确实可以和跟自己属于同一类型的人合作，也就是和其他罪犯合作。在这一点上，罪犯有别于神经病病患、自杀者和酗酒者。然而，他的活动范围非常有限，有的时候，犯罪是唯一的出路。但这种犯罪并不是所有的罪行，只是局限于某一种，是对某种罪行

的不断重复。这就是他的活动范围，他被禁锢局限在这狭小的天地中。在这种环境中，我们可以看出他极为懦弱——这一点是必然的，因为勇气就是合作能力的一部分。

罪犯无时无刻都在从思想和情感上为自己的犯罪生涯做准备：他白天会计划，夜里会做梦，泯灭自己最后一丝对社会的兴趣。他总是在寻找借口，寻找托辞，寻找能为自己脱罪的原因，以及迫使自己不得不犯罪的“力量”。打破社会感的墙壁绝非易事，因为社会感会极力反抗。但如果罪犯下定决心要犯罪，他一定会找到自己的方法摆脱这种障碍——也许是通过回忆自己受到的伤害，也许是通过麻痹自己。这让我们明白他是如何通过不断解释自身环境，进而坚定自身态度的，也让我们明白为什么和他们辩论永远没有效果。罪犯有自己看待世界的方式，他一生大多都时刻准备着与人争辩。除非我们能明白他的态度是如何发展的，否则就无法改变。然而，我们确实拥有罪犯无法抗衡的优势，那就是我们对他人的兴趣——这能让我们找到帮助罪犯的真正方法。

罪犯遇到困难却没有勇气面对，没有勇气通过合作方式解决的时候，就会想走捷径，所以才会开始筹划犯罪。举例来说，罪犯急需用钱的时候，这种情况更是容易发生。和所有人一样，罪犯也在寻找安全感和优越感。他也想解决困难，克服障碍。然而，他的努力都在社会框架之外：他的目标是满足不切实际的个人优越感，而他实现目标的方式就是给自己征服警察、法律、社会组织的感觉。这就像他自己在做游戏——违法法律，逃避制裁，逍遥法外。比如说，在他看来，使用毒药是巨大的胜利，他可以一直这样欺骗自己，沉浸在自己的世界里。通常，他被捕之前，已经成功得手过几次了。真正落入法网的时候，他的想法一般就是：“要是我再聪明点儿就好了！”

综上所述，他的自卑情结非常明显。他总想着逃避劳动，逃避需要与他人发生联系的工作。他觉得自己不足以获得正常的成功。而不想与他人发展合作关系的习惯，更是让他的境遇雪上加霜——大部分罪犯都是技术不娴熟的工人。他会发展一种廉价的优越感，遮掩自己的自卑情结。他觉得自己非常勇敢，非常优秀，但我们真的能把生活战场上的逃兵奉为英雄吗？罪犯通常生活在自己的想象中：他不知道现实情况如何，一直尽力避免了解现实，否则就不得不放弃自己的犯罪生涯。我们发现，罪犯总会想：“我想打死谁就打死谁，所以我是世界上最强大的人”或者“没人抓到我，所以我是世界上最聪明的人。”

我们已经发现了罪犯行为模式的根源，即童年时负担过重，或被宠

坏的孩子走上犯罪道路的过程。有器官缺陷的儿童需要特殊关照，需要把兴趣转移到其他人身上：否则他们就只会对自己感兴趣，无法沿着正确的人生轨迹前行。被忽视的孩子、弃婴、不被欣赏的孩子还有被人厌弃的孩子都处于相同的境遇之中，他们从未与别人合作过。他们从不知道，自己也有被人喜欢、被人关爱的可能，自己也可以通过与他人合作解决问题。被宠坏的孩子从没学会自食其力。他们觉得自己想要什么开口就行，世界总会马上满足他。如果他们没有得到想要的，就会觉得自己受到了不公平的对待，就会拒绝合作。他们没有接受过关于合作的训练，所以也没有合作能力。遇到问题时，他们根本不知道该如何应对。因此，我们必须要做的事就摆在眼前：必须训练他们的合作能力。

我们之前已经讲解过理论，现在也已经有足够的经验。我相信个体心理学已经告诉了我们，因材施教，改变每个罪犯。但想想看，如果找到每一个罪犯，给予他个性化的指导，改变他的生活方式，这会是多么大的工作量。遗憾的是，在我们的文化中，如果困难程度超过一个人承受的极限，那么大部分人就不会再合作了。此外，我们也发现，世事维艰时，犯罪案件的数量会不断攀升。我认为，如果我们要用上述方法杜绝犯罪，就必须矫正很大部分人。可我非常确定，即便如此，也绝不可能让罪犯或潜在的罪犯立刻变成正常人。

然而，我们还有很多可以做的事情。如果我们不能改变每个罪犯，至少可以采取的措施，帮助生活负担过重的人。比如，针对失业人员或缺乏职业技术训练的人员，我们应该尽量让每个想工作的人都得到一份工作。这是降低社会生活要求的唯一方式，如此，大部分人也就不会彻底丧失合作能力了。毫无疑问，做到这一点，罪犯的数量必然会减少。无论当今时代是否能解决所有人的经济问题，但我们绝对应该以此为方向不断努力。此外，我们还应该为孩子们的未来做打算，培养他们必备的技能，这样他们就可以更好地面对生活，活动空间也会更为广阔。这些训练也可以在监狱开展。从某种程度上说，我们已经采取了一定措施，所以我们要做的就是继续努力。尽管我认为对罪犯进行个性化的矫正没有现实可能性，但我们依然可以通过集体矫正为他们提供帮助。比如说，我们可以和很多罪犯一起讨论社会问题，就像我们自己讨论这些问题时一样。我们要提出问题，让罪犯回答，并启发他们，将他们从自己的幻想中叫醒；我们尽量让他们不要沉浸在自己的世界观中，不要低估自身的可能性；我们要告诉他们，不要给自己的人生设限，消除他们面对周边环境和社会问题时的恐惧。我敢肯定，集体矫正会让我们收获良多。

在社会生活之中，我们还应该避免会被罪犯、穷人视为挑战的所有事物。如果社会贫富差距太大，那么赤贫的人肯定会愤恨，认为生活不公。因此，我们应该尽量整治浮夸的作风，一个人挥金如土实在没有必要。在帮助落后儿童和问题儿童时，我们已经知道：挑战他们完全是白费力气。这对他们来说就像与周围环境进行的一场战争，“坚持到底就是胜利”。罪犯也会这样想。纵观世界，我们可以发现，警察、法官、甚至我们制定的法律在罪犯眼里都是考验他们耐性的挑战。如此看来，威胁恐吓毫无作用。但这并不意味着只要我们冷静下来，闭口不提罪犯的姓名和他们的罪行，一切都会好很多。我们现在必须改变自己的态度，不能走极端，认为严厉或温和是改变罪犯的方法。只有罪犯更了解自己的处境，他才会改变。当然，我们应该有人情味，不能认为单靠严酷的刑法就能唬住他们。正如之前说到的，有的时候惩罚只会让这场比赛更刺激：就算罪犯坐上了电椅，他也只会遗憾，责怪自己之前不够谨慎。

如果我们能加倍努力找到应该对犯罪负责的人，那简直是大有益处。据我所知，至少百分之四十的罪犯都可以侥幸逃脱，显然这会深化罪犯错误的观点。几乎所有罪犯都有逃脱法网的经验。对于这些情况，我们已经采取了改善措施，且正朝着正确的方向前进。此外，确保罪犯在监狱中和出狱后都不会受到侮辱和挑战也非常重要。如果有适当的人选，我们可以多选几个缓刑官，且缓刑官也应对社会问题和合作的重要性有足够认识。

通过这些方法，我们可以完成很多内容。然而，我们仍然无法如自己期待的那样减少罪犯人数。幸好，我们还有其他方法，这个方法非常实用，而且很有成效。如果我们能够培养孩子适当的合作能力，如果我们能发展孩子的社会兴趣，那么罪犯人数会大幅减少，而且这种方法有立竿见影之效。这样培养出来的孩子不会轻易被鼓动或被蒙蔽：无论在生活中遇到何种困难和问题，他们对其他人的兴趣也不会荡然无存，他们的合作能力以及完美解决问题的能力会比我们这一辈更出色。大多数罪犯的犯罪生涯大约从青春期就会开始，十五岁到二十八岁之间是犯案高峰期。因此，我们的努力一定会卓有成效。此外，我也相信，如果孩子教养良好，他们也会影响整个家庭生活。独立、有远见、乐观积极、发展良好的孩子是父母的安慰和助手。合作精神很快将传递到全世界，人类的整体社会氛围会被带动到更高的水平。我们影响了孩子的同时，也影响了父母和老师。

剩下的唯一问题是如何选择最佳切入点，我们要采用何种方法开发孩子的潜能，让他们可以担当日后的工作，应对困难。我们可以从训练父母开始吗？并非如此。这个方案行不通。父母很难把握，而且需要训练的父母通常都不会和我们见面。既然我们无法接触父母，就只能另寻他法。难道我们要把所有的孩子集中到一起，圈禁起来，严密监视，密切注意他们的成长吗？这个方法也不可行。不过，我们面前确实有切实可行而且可以解决问题的方法。我们可以借助老师的力量：我们可以训练老师纠正孩子在家庭中形成的错误，把孩子的兴趣扩展到他人身上。学校就应该朝着这样的方向发展。由于家庭无法培养足以应对生活诸多任务的孩子，人类就需要学校作为延伸。我们为何不利用学校让人类变得更善于社交、更合作、对人类福祉更感兴趣呢？

你将会发现，我们的活动都必须以以下思想为基础。简而言之，我们在当前文化中享受的各种优势都是很多人共同奉献的结果。如果个人不与他人合作，无法对他人产生兴趣，对整体没有贡献，那么他们的生活终将是没有意义的。他们去世后，工笔史书也不会有关于他们的只言片语。只有奉献过的人才会永远活下去。他们的精神会一直延续，万古长存。如果我们以此为基础教育孩子，那孩子长大后自然会喜欢合作，遇到困难时也不会软弱：他们有足够的 ability 面对生活中最大的难题，并以符合共同利益的方式解决问题。

第十章

·职业·

维系在人类身上的三大纽带构成了三大问题，但这三个问题无法单独解决，每个问题的解决都以其他两个问题的解决为基础。第一条纽带带来了职业的问题。我们居住在地球表面，只能仰仗这一星球上的资源生活，即肥沃的土壤、丰富的矿藏、气候、空气等。因此，人类的任务之一就是解答这些情况限制下的诸多问题。即使在今天，我们也不能自认为已经找到了完美的答案。每一个时代，人类都可以得到某种程度的答案，但无论如何，对进步和成就的追求永不能停歇。

我们解决这个问题的最佳方法与第二个问题关系密切。与人类联系的第二条纽带是：所有人都是人类的一员，人类生活在与其他人的联系之中。如果世界上只有一个人，那他的态度和行为一定会完全不同。我们时时刻刻都要与他人接触，尽力融入他人之中，并对其他人产生兴趣。建立友谊、拥有社会感和与他人合作是解决这个问题的最佳方法。这个问题的解决对解决第一个问题有莫大的帮助。

人类学会了合作之后，分工这一伟大的发现才逐渐为人所用。这一发现为人类福祉带来了最重要的安全感。如果一个人拒绝合作，不愿使用人类合作的诸多成果，只想孤军奋战，那么人类生命必将无法延续。通过分工，我们可以利用多种不同训练方法的结果，并运用各种不同的能力，使之成为人类的共同幸福做贡献，确保人类有安全感，为全社会所有成员提供更多机会。的确，我们不能夸夸其谈，说自己已经做到了完美的地步，我们也不能假装分工已经发展到了最精细的程度。但解决职业问题的每次尝试，都必须在人类分工以及通力合作的框架内，通过自己的工作为他人的利益奉献。

有些人试图逃避职业问题。他们不想工作，也毫不关心除了自己之外的其他人。其实，我们总能发现，他们这是在逃避问题，实际上他们总是要寻求别人的帮助。无论用何种方法，他们做的就是无偿占有别人的劳动。被宠坏的孩子总会有这样的生活方式：面对困难时，就只会索取，只会让别人帮自己解决问题。被宠坏的孩子总会破坏人类的合作，把社会不公带来的重担甩给积极解决问题的人身上。

人类的第三条纽带是：一个人不是男性就是女性。一个人接近异性的方式，完成自身角色的方式是人类延续的基石。两性之间的关系也会带来一个问题，而同样地，若是解决不了上述两个问题，这个问题也解决不了。为了成功解决爱情与婚姻的问题，参与职业分工，并且与其他人有良好友善的接触非常重要。我们已经讨论过，当今时代，解决爱情

与婚姻这一问题的最佳方法就是一夫一妻制，这也是最符合社会要求和分工制度的方法。一个人对这一问题的回答可以反映他的合作程度。这三个问题不会分别独立存在，他们相互关联，一个问题的解决必然有助于其他问题的解决。我们可以肯定，这些只是同一处境、同一问题的不同方面。这个问题就是：人类必须在自身所处的环境中，延续自己的生命和人类种族。

在此，我们不得不重申：身为母亲，为人类生命做出的贡献，和其他工作一样，在劳动分工中占有崇高的地位。如果她对自己的孩子很有兴趣，为孩子的成长铺平了道路，如果她能扩展孩子们的兴趣，让孩子学会合作，那她的重要作用简直溢于言表。在当今的文化中，母亲的作用总是被低估，被认为是没有什么吸引力也没有什么价值的工作。这种工作获得的回报通常是间接性的，而成为母亲的职业女性通常做不到经济独立。然而，家庭的成功既依靠母亲的工作也依靠父亲的工作。无论母亲是在家照顾家庭，还是在外独立工作，母亲的地位绝不比父亲的地位低。

母亲是第一个影响孩子职业兴趣发展的人。生命最初四五年中，孩子接受的训练和付出的努力对孩子成年之后的活动范围有决定性作用。如果别人需要我进行职业生涯指导，我总会问他童年时期对什么最感兴趣。一个人对童年的记忆显示出他当时是用何种思想训练自己的：这些记忆告诉我们他最真实的样子以及他的统觉表。至于最初记忆最重要的一面，我会在之后讲解。

训练的第二阶段需要在学校完成。我认为，我们的学校现在越来越关注孩子未来的职业，也越来越注意训练孩子的手、耳朵和眼睛等器官的功能。这种教育和学科教育同等重要。然而，我们不能忘记，学科教育对孩子的职业发展也有重要作用。之后的生活中，我们总会听到有人说自己在学校学过的拉丁语和法语已经全都还给老师了。但是，教授拉丁语和法语也有其作用。通过对这些科目的学习和对过去经验的总结，我们发现了训练心灵各种功能的绝佳机会。现在，很多现代学校都非常注重职业训练和手工训练。通过这种方式，我们可以增加孩子的阅历，增强其自信。

假如孩子从小就已经决定了自己的职业方向，那么他的成长历程会非常简单顺畅。如果我们问孩子长大之后想做什么，大多数孩子都会给我们确定的答案。孩子们的回答都未经过严谨的思考，他们说自己想成为飞行员或司机时，其实自己并不明白为什么会选择这种职业。我们应

该完成的任务是：了解孩子这些话背后的动机以及他们努力的方式、其动力之源以及其当前的处境、其优越感目标及其实现理想的方法。孩子们的答案只是告诉我们，孩子的心中认为哪种职业能带来优越感，然而从这种职业选择中，我们也能找到帮助他们实现理想的机会。

十二到十四岁的孩子已经大致清楚自己之后要从事的职业了。如果孩子到了这个年纪还不知道自己想做什么，那我真的要为他感到遗憾了。可能这个孩子确实缺少野心，但这并不意味着他对所有事都不感兴趣。他可能有雄心壮志，只是没有勇气表达出来而已。在这种情况下，我们必须不懈努力，找到孩子们真正的兴趣，并对此加以训练。有些孩子十六岁高中毕业时还是没能决定自己未来的职业。一般来说，这些孩子都是非常聪明的孩子，只是不知道自己的生活要如何继续。这些孩子通常志向高远，但并不愿意真正与人合作。他们还没找到自己的分工，也没有及时确定实现理想的方法。因此，提前询问孩子们想从事的职业很有帮助。我经常会在学校问孩子们这个问题，指引他们思考这一点，这样他们就不至于忘记这个问题或者隐瞒问题的答案。我还会问孩子们为什么选择这一职业，他们通常都会事无巨细地告诉我答案。在孩子的职业选择上，我们可以看出其生活方式的全部。他告诉了我们自己努力的主要方向，以及他的生命中最重要的是什么。我们必须让他重视自己选择的职业，毕竟职业不分高低贵贱。如果孩子真的脚踏实地，倾尽全力为他人做贡献，那他就和其他人一样是社会中有用的一分子。他唯一的任务就是训练自己，武装自己，在分工的框架下发展自己的兴趣。

还有一些人，无论自己选择何种职业都不会满意。他们要的不是一种职业，而是保证其自身优越感的捷径。这些人不希望面对生活中的诸多问题，因为他们觉得生活给自己摆出这些问题就已经很不公平了。同样，这些也是被宠坏的孩子，就想靠别人的帮助过活。也许大部分人四五岁的时候就已经开始训练自己，并且一直没有忘记自己的兴趣所在，只是由于经济条件或父母的压力，才选择了另一个方向，从事一种自己根本毫无兴趣的职业。这种情况也告诉我们童年时期各种训练的重要性。如果在孩子最初的记忆里，我们发现他对观察事物很有兴趣，那么就可以推断这个孩子适合能用到视觉的工作。职业指导之中，最初的记忆非常重要。另一个孩子提到听到别人跟自己说话，还听到了风声和门铃声。因此，我们便知道了，他是听觉型的人，可能会更适合从事与音乐相关的职业。在其他人的回忆中，我们还看到了有关动作的记忆，这些人需要更多活动的机会，也许户外工作或旅行更适合他们。

人类的拼搏最常见于追赶其他家庭成员的各种表现中，尤其是超过父亲或母亲。这种努力可能会很有价值，看到青出于蓝而胜于蓝的孩子们尤其让人欣喜。在某种程度上说，如果孩子希望在父亲从事的行业中超过父亲，那么父亲的经验就可以为他提供良好的环境。通常，如果父亲是警察，那么孩子很可能会想成为律师或法官；如果父亲是医生，那么孩子可能自己也会想成为医生；如果父亲是老师，那么孩子可能自己会想成为大学教授。

观察儿童的时候，我们经常可以看到他们为了成年之后的职业而训练自己。举例来说，如果有个孩子想成为教师，那他可能会带着一群孩子扮演老师和学生。孩子们做的游戏会暗示我们他真正的兴趣所在。想成为母亲的女孩总会和洋娃娃一起玩，会对小孩子表现出极大的兴趣。扮演母亲的这一兴趣值得鼓励，我们也可以放心地把洋娃娃送给女孩子。有些人觉得如果我们给女孩子们洋娃娃，是让她们脱离现实的行为，但实际上，女孩子们这是在训练自己对母亲这一角色的认同，努力扮演母亲这一角色。她们这么早就开始培养自己实在是难得，因为如果太晚开始培养自己，那她们的兴趣就早已确定了。很多孩子都对机械或技术有浓厚的兴趣，如果他们能实现自己的理想，这也会是能结出累累硕果的职业。

有些孩子不愿意当领导，他们的主要兴趣是找到一个领导人，只要能让自己成为他的从属，成人还是孩子并不重要。这种发展并非良性发展，如果我们能减少这种唯唯诺诺的情况，我一定会倍感欣慰。如果我们无法阻止这种人，那么这样的孩子之后就无法担当领导的角色。按照他们的意愿，他们只会选择基层员工的职位，从事听命于人的工作。

无意中遇到生病或死亡等情况的孩子会对这类事情产生极大的兴趣。这种兴趣会一直持续，他们之后也会希望成为医生、护士或药剂师。我相信，他们的努力值得鼓励，因为有这种兴趣的孩子很早就会开始训练自己，并会非常喜欢自己的职业。有时候，死亡的体验可以用另一种方式代偿。有些孩子会以艺术或文学创作永垂青史，有些则会献身宗教事业。

逃避就业、好逸恶劳、不务正业是种错误的训练，而这种训练也是从生活早期开始的。我们看到这样的孩子之后逃避生活中的困难时，必须用科学的方法找到其错误的成因，并通过科学的方式加以纠正。如果居住在这个星球上的人总能不劳而获，那么懒惰可能就成了美德，勤奋反而成了一种罪恶。如果我们知道对于职业问题的解答取决于自己与地

球的关系，那么我们就能明白，唯一有逻辑、唯一符合常识的回答就是：我们必须工作、合作、奉献。之前，人类一直凭直觉体会这一点，现在，我们要从科学的角度看待其重要性。

从童年早期开始的训练，其成果在有天赋的孩子身上表现得最为明显。我认为，天赋的问题可以让我们更好地了解整个主题。人类只会把那些对共同利益有贡献的人称为天才。我们无法想象，对人类没有丝毫贡献的天才到底是什么样子。艺术是全体人类通力合作的伟大成果，而最伟大的天才们提高了文化的整体水平。荷马在自己的史诗中提到了三种颜色，他用这三种颜色描述所有颜色的区别。毫无疑问，当时的人们已经注意到了很多颜色之间的差异，但尚且没有为这些差别定名的必要，因为颜色之间的差别太过细微。我们现在为各种差别细微的色彩确定了名称，那么是谁教会我们区别不同色彩的？不得不说，一切都归功于画家和艺术家。作曲家大幅提高了我们的听觉。如果我们现在可以用和谐的乐音代替原始人类粗糙的声音，那完全是音乐家的功劳，是他们丰富了我们的灵魂，训练了我们的感官。是谁让我们的感觉更有深度？是谁让我们谈吐优雅，思想深邃？正是诗人。诗人丰富了我们的语言，使之的运用更为灵活，适用于生活的各个方面。毫无疑问，天才是人类中最擅长合作的。或许我们从天才的行为或态度的某些方面看不到其合作能力，但我们可以从其生命的整体历程中看到这一点。天才不像其他人一样易于合作。他们的道路会更为坎坷，也会面临更多障碍。通常，这些孩子一出生就会有身体残疾。大多数杰出人士都会有器官缺陷，于是，我们认为，他们在生命之初就路途多舛，所以便会奋力抗争，克服种种困难。我们尤其会注意到，他们很早便已确定了自己的兴趣所在，童年时就开始积极训练自己。他们的感官更为敏锐，所以会接触到更多问题，理解更多问题。从这种早期训练，我们可以总结出，其艺术及其天赋都是自己的创造，并非来自遗传或上天的恩赐。正因有他们的贡献，后世诸人均可尽享恩泽。

早期的努力是之后成功的最佳基础。如果我们让三四岁的小女孩自己玩耍，那她可能会为自己的洋娃娃缝一顶帽子。我们看到这个女孩认真缝帽子的时候，要记得夸赞这顶小帽子，再教给她如何能做得更好。这样一来，这个小女孩就受到了鼓励，之后也会更有动力。她会继续努力，锻炼自己的技巧。可如果另一个小女孩做了同样的事，我们却说：“放下针！你这样会扎到自己的，做个帽子有什么用，还不如出去买一顶。”孩子就会放弃自己的努力。等女孩大一些了，我们对比这两个女孩就会发现，第一个女孩发展了自己的艺术品味，对工作非常感兴

趣，第二个却根本不知道自己能做什么，觉得买来的东西比自己亲手做的要好很多。

如果在家庭生活中过分强调金钱的价值，那孩子们就只会从收入的角度考虑职业问题。这样的孩子对为全人类做贡献并不感兴趣——这是极大的错误。每个人都应该自食其力，忽略这一点的人就会成为别人的负担。但如果孩子只对赚钱感兴趣，那他很容易就会远离与他人合作的道路，心中只有自己的得失。如果一个人以“赚钱”为目标，对社会丝毫没有兴趣，那么这样的人就只能通过抢劫或欺诈赚钱。就算他的目标中还有一丝对社会的兴趣，没有做出特别出格的事情，那么即使他赚到了足够的钱，他的活动也无法提高其他人的生活水平。当今时代纷然杂陈，条条大路都可以通向成功，可以让人变得富有。哪怕选择了错误的道路，在某一点上也会成功。我们对此无需惊讶。虽然我们无法保证态度端正的人会立刻获得成功，但我们绝对可以说，这样的人必定能保持勇气，永远自尊自强。

有的时候职业问题会成为逃避社会问题和爱情问题的借口：当今社会中，常常有人夸大工作的忙碌程度，作为逃避爱情婚姻的手段。有的时候，我们发现职业问题也会成为失败的托辞。一个全身心投入自身工作的人可能会这样想：“我没时间恋爱结婚，所以这方面不圆满也不怪我。”尤其是对神经病人来说，爱情和婚姻是他们极想逃避的问题。他们不想与异性接触，或者与异性接触时不得章法；他们没有朋友，根本对别人也不感兴趣。但他们会夜以继日的忙碌，白天工作，梦里还是工作。他们让自己长期处于紧张状态中，很快，神经性症状就会有所表现，比如胃部不适等。之后，他们就能以胃不舒服作为借口，避免面对社会及爱情问题。还有些人总会换工作。他总想着要找到自己的理想职业。结果他总是犹豫不决，摇摆不定，最终一事无成。

面对问题儿童，我们首先要做的就是找到他们的主要兴趣。之后，我们就可以从此入手，鼓励儿童全面发展。面对没有稳定职业的年轻人或在事业上失败的中年人，我们应该发掘他们真正的兴趣，并以正确的方式加以利用，提供职业生涯指导，帮助他们寻找就业机会。做到这一点并不容易。现在，失业人数非常多，我们应给予相当的重视，因为在人人都想提高合作能力的时代，不应该出现失业率高的现象。因此，我认为，每个明白合作之意义的人都应该致力于消除失业现象。我们可以改善职业学校、技术院校和成人教育等方面，帮助想工作的人找到工作。很多没有工作的人只是单纯没有接受训练，或技术不够娴熟。可能

有些失业者对社会生活根本不感兴趣。世界上有很多人对社会和共同福祉不感兴趣。这些人觉得自己不如别人，身处劣势地位。因此，如果说很大一部分罪犯、神经病病患和自杀者都是未经训练或技术不娴熟的人，那我们也就不难理解了。由于训练不足，他们总是落于人后。父母、老师以及对人类未来发展进步感兴趣的人，都应该努力让孩子接受更好的训练，让孩子们能够在成年之后，在社会分工中找到属于自己的一席之地。

第十一章

·自身及他人·

人类的努力持续时间最长的就是与同类结交。我们的种族之所以能够延续就是因为我们对同类的兴趣持续不断。在家庭中，对其他家庭成员产生兴趣非常重要。翻开历史的书页，不管在哪个时代，我们都能发现人类想要群居的倾向。原始部落的人拥有共同的图腾符号，而符号的意义就是与其他部落中人合作。最简单的原始宗教就是图腾崇拜。这个部落以蜥蜴为图腾，另一个可能崇拜公牛或蟒蛇。崇拜同一图腾的人生活在一起，合作共生，视同一族群中的人为兄弟手足。这些原始的习惯为人类合作的稳定发展做出了巨大贡献。原始宗教的节庆日时，人们会讨论各种事宜，比如收割以及如何保护自己免受天灾和动物的伤害等。这些正是节庆日的意义。

婚姻通常被认为是涉及集体利益的事情。社会禁忌规定，崇拜某个图腾的男人不能和同一部族中的女人结婚。因此，我们都应该明白，爱情与婚姻绝不是私事，而是全体人类都应该在心灵和精神上参与的共同事务。结婚之后，夫妻双方都要承担相应的责任和义务，因为婚姻是整个社会对两个人的共同期待，而且社会也需要两个人共同生育健康的子女，并带着合作精神将孩子抚养成人。因此，所有人在婚姻中也应该乐于合作。原始社会通过图腾和繁杂的制度掌控婚姻。在我们看来，这种方式可能会比较愚蠢，但在当时则有不可忽视的重要性——其真正目的是增强人与人之间的合作。

“爱你的邻居”是宗教最重要的教诲之一。在此，我们看到的是增加一个人对他人兴趣的另一种方法。有意思的是，我们现在从科学的立场，也能确定这种教诲的意义。被宠坏的孩子总会问我们：“我为什么要爱邻居？邻居也爱我吗？”这种回答就已经告诉我们，这个孩子缺乏合作方面的训练，而且只关注自己。这种人不会对其他人感兴趣，所以他们会遭遇生活中最大的困难，还会做出很多损害他人利益的事。人类所有的失败都是这些人造成的。各种宗教都会用自己的方法试图让人变得更有合作精神。我认为，只要人是以合作为最终目标的，那就值得认同。争执、批评和贬低都毫无必要。我们尚未认清什么是绝对真理，但我们可以通过很多方式实现通力合作。

我们知道，很多非常好的政策可能会被歪曲错用，但无论如何，如果缺少合作精神，任谁都不会在政治方面有任何建树。每个政治家必然要以人类的进步为最终目标，而人类的进步必然离不开高度的人类合作。一般来说，我们无法准确判断哪位政治家或哪个政党能真正带领我们进步，因为每个人的判断都以自身生活方式为基础。但如果一个政党

能让其他人心悦诚服，那我们也无须抗拒这种活动。因此，如果一个国家中，参与运动的人都致力于把孩子培养成社会的一分子，强化孩子的社会感，使之尊重传统，崇敬国家，以最理想的方式制定或修订法律，那我们也不应该抗拒。此外，班级活动也是团体合作的活动，若是这些活动以改善人类生活为目标，那我们确实不应该有任何偏见。由此可见，所有活动的价值都应以其是否能让一个人对其他人更感兴趣为基础而加以判断，整个过程中，我们也会发现，增进合作的方式多种多样。也许方法本身的有效性参差不齐，但如果是以合作为目标，就不必因为它不是最好的方法而横加指责。

我们不认可的是坐享其成，自私自利的人生观。这种人生观对个人和团队的利益来说都是最大的阻碍。只有对同类感兴趣，人类的能力才能得以发展。说话、阅读、写作构筑了与他人沟通的桥梁。语言本身就是人类集体智慧的结晶，是社会兴趣的产物。了解人类共同的事务绝不是单独某个个体可以实现的任务。了解的意思是所有人都可以明白，可以让自己通过共同意义与他人联系，并和所有人一起受制于常识。

有些人，终其一生追求的都是自身的利益和优越感。他们赋予生活的意义只从个人的角度出发。可这并不是了解，只是世界上其他人都无法认同的观点。因此，我们会发现，这种人无法与他人产生联系。只对自己感兴趣的孩子，脸上永远是一副沮丧空洞的表情。罪犯和疯子也有同样的表情。他们无法与其他人进行眼神交流，无法认同别人的看法。无论成人还是孩子，这种人甚至无法直视他人，他们会转移视线，分散注意。在很多神经症患者身上也会发生无法与他人沟通的情况：强迫性脸红、口吃、阳痿和早泄等都是值得我们留意的例子。这种无法融入他人的情况都是这个人对自己缺乏兴趣所导致的。

失去理智就是严重独立的表现。如果还能让疯子对他人感兴趣，那他就还有治愈的可能。疯子与别人的心理距离非常之远，除了选择自杀的人，他们与别人的距离最为遥远。因此，对这种病人的治疗是很难掌握的艺术。我们必须通过种种努力获得病人的合作，这需要极大的耐心，也需要仁慈与友善。曾经有人请我为一个患有早发性痴呆的女生治疗。这个女生患病已经八年，其中最后两年是在某家精神病院度过的。她像狗一样狂叫不止，到处吐口水，还会撕扯衣服，甚至想吃掉自己的手帕。从这些表现中，我们不难看出她对人类确实没有什么兴趣。她想扮演狗的角色，而这一点也不难理解。她认为母亲像对待狗一样对待自己，她的意思是：“见的人越多，我越希望自己是只狗。”我连续八天和

她谈话，她都没理我。我没放弃，和她继续说话，第三十天的时候，她开始用含混不清的语言回答我。这是因为我对她很友善，所以她受到了鼓励。

然而，即使这一类病人受到了鼓励，他也还不知道该如何运用自己的勇气。他非常抗拒自己的同类。我们大可以预测，已经有了一定勇气，但又不想与人合作的人，会有怎样的举动。他就像问题儿童一样，会成为讨厌鬼，例如会打碎东西或者攻击监护人等。有个女孩就是这样，我刚和她第二次见面，她就要动手打我。我必须得考虑一下自己要怎么做。我想唯一会让她惊讶的就是置之不理。你们应该想象得到——她的力气并不大。我没拦住她，只是友善地看着她。她很意外，所以也就放下了戒备。可不知道为什么，她的勇气突然复苏，她打碎了我的窗户，还划伤了自己的手。我没有责备她，反而帮她包扎。面对这种暴力，通常的做法是把她关起来，锁在自己的房间，不过这是错误的做法。如果我们想赢得这个女孩的配合，就必须采取截然不同的做法。期望发疯的人和正常人一样简直是异想天开。就因为疯了的人没有正常人的行为举止，所以几乎每个人都会烦躁不安。疯了的人会不吃不喝，撕扯自己的衣服等等，但随他们去就好。这也是我们帮助他们的唯一机会。

之后，这个女孩痊愈了。一年之后，她还是很健康。一天，我去之前关住她的精神病院时，路上正好碰见了她。“您要去哪儿？”她问我。“跟我一起去吧，”我回答她，“我要去你住过两年的那家精神病院。”我们一起去了那家精神病院，找到了当时为她治疗的医师。我跟另一个病人谈话的时候，让这位医师再跟这个女孩聊一聊。等我回来之后，医生非常生气：“她确实好了，可我生气的是她根本就不喜欢我。”之后十年，我断断续续地都有和这个女孩见面。她一直都很健康，独立赚钱谋生，和朋友相处得很好，见过她的人都不相信她曾经是个疯子。

妄想症和忧郁症尤其会清晰地揭示了病人与他人之间的距离。妄想症患者总在埋怨别人，觉得其他人都在密谋怎么害他；忧郁症病人则总在埋怨自己，如果他说“我毁了自己的家”或者“我丢了所有的钱，我的孩子肯定会饿死”。然而，怪责自己只是表现，他们实际上还是在怪别人。不妨举个例子，有一位女士广受赞誉，也颇有影响力，但一次意外让她无法再参与社交活动了。她有三个女儿，都已经结婚成家，所以她觉得非常孤单。没过多久，她丈夫也去世了。之前，这位女士一直生活

在别人的敬仰之中，所以现在非常想找回自己失去的一切。于是，她开始游历欧洲。她再也感受不到自己如之前一样重要，所以便患上了忧郁症。朋友们都不在身边，在这种环境之下，忧郁症患者更是一场考验。这位女士给女儿们打电话，想让她们来自己身边，但女儿们都有理由脱不开身。这位女士回到家之后，她最常说的话就是：“女儿们对我都很好。”其实，女儿们让她独自生活，为她请了一位护工，只是偶尔来看望她而已。因此，我们决不能只从表面来理解这位女士的话。实际上，每个了解情况的人都知道这些话是一种控诉。长期压抑对他人的愤怒和责备，才会导致忧郁症。为了得到别人的关爱、同情和支持，病人只能自怨自艾，把一切罪过归结于自己身上。忧郁症患者的最初记忆通常是这样的：“我记得我想躺在沙发上，但我哥哥已经躺在沙发上了。我大哭不止，所以他只好让给我了。”

忧郁症患者还经常以自杀作为报复的手段，因此医生要做到的第一件事就是，绝不能给他们任何自杀的借口。我自己缓解这种紧张感的方式就是告诉他们：“绝不要做你自己不想做的事。”这也是治疗的第一准则。这一点似乎微不足道，但我认为它涉及问题的根源。如果忧郁症患者能够随心所欲，那他还有什么可抱怨的？那他怎么还会想报复呢？我告诉忧郁症患者：“如果你想去看剧院，或者想去度假，那就去做，要是走在路上突然不想去了，那就不要去。”随心所欲是每个人的最佳境遇。能让他在追求优越感的过程中获得满足。他就像上帝，怎么高兴怎么做。但从另一方面看，这并不符合他的生活方式。他们想控制别人，想指责别人，如果万事顺心如意，那他就没办法对别人颐指气使了。这一条准则带来了极大的益处，我的病人中没有一个人选择自杀。当然，大家都知道，看护病人很有必要，可并非所有病人都得到了我期望的那种照顾。只要有人看护，就不会有危险。

我让患者随心所欲时，经常听到这样的回答：“可是我没什么想做的事。”因为我已经无数次遇到过这种反应，所以我早就预料到了这一点。于是，我会说：“那你就先不要做你不喜欢的事了吧。”然而，有的时候，病人会说：“我就喜欢躺着。”我知道，如果我同意，那他肯定就不想躺着了；如果我阻止，那他一定会激烈反抗。所以，我总是会同意这种病人的做法。

上文所述是原则之一，还有一种更能直接攻击他们的生活方式。我告诉抑郁症患者：“如果你按照我的做，十四天就能痊愈。每天都要尽力记住：不用讨好别人。”这对抑郁症患者来说意味着什么？抑郁症患

者满脑子想的就是：“我怎么才能让别人过不好？”关于这一问题的回答非常有意思。有的人会说：“这对我来说很简单。我一辈子都在做这种事。”其实他们并没有这样做过。我让他们考虑我说的话，但他们根本不会听从我的建议。于是，我告诉他们：“你睡不着的时候，就想想怎么才能让别人高兴，这样你一定会越来越健康的。”第二天，我再见到他们时就问：“你们昨天按照我说的做了吗？”有些抑郁症患者会回答说：“昨晚我一上床就睡着了。”当然，所有这些都是在谦逊友好的氛围中进行的，我根本没表现出一丝高高在上的样子。

还有一些人这样回答：“我觉得很烦，根本做不到。”我对这些人说：“烦就烦吧，偶尔想想别人就行了。”我想把他们的兴趣转移到别人身上。很多人说：“我为什么要讨好别人？别人也没想讨好我啊。”听到这种话，我就这样告诉他们：“你得为自己的健康着想。不为你着想的人迟早会付出代价的。”除了上述两种人之外，偶尔还会有病人说：“我仔细想了想你说的。”这种情况非常少见，但无论如何，我所做的一切都是为了增强病人的社会感。我知道他们生病的真正原因是缺乏合作精神，我也想让他们自己看到这一点。只要他可以和同伴沟通，那他就能痊愈。

还有一种明显缺乏社会感的例子是所谓的“过失犯罪”。举例来说，一个人点着了火柴，火柴掉到地上，结果引发了一场森林大火，这就是“过失犯罪”。最近发生的一件事也属于这一范围：一个工人工作了一天之后，忘记把横在马路上的电缆收起来就回家了。结果一辆汽车冲过来撞上了电缆，车上的人也死了。上述两个案例中的人都没想伤害别人。从道德角度看，他们不必对实际造成的损失负责。但他实际上也没有接受过为别人着想的训练，不会采取预防措施保障别人的安全。这同样也是缺乏合作精神的表现，只不过程度更深而已。通常这样的孩子会衣冠不整，成人则会踩在别人的脚上、打破碗碟或破坏公物。

在家庭和学校里，我们都可以培养孩子对其他人的兴趣。我们之前已经探讨过哪些情况会阻碍孩子的发展。可能社会感并非遗传而来的本能，但发展社会感的潜力则有遗传因素。潜能的发展有赖于母亲的技巧和母亲对孩子的兴趣，也有赖于孩子自己对所处环境的判断。如果孩子觉得周围的人都充满敌意，周围的敌人把自己逼到了墙角，那他怎么可能和别人交朋友？如果孩子觉得其他人都是自己的奴隶，那么他就不会想为别人做贡献，只是想统治别人。如果孩子只关心自己的感觉，只关心自己是否健康舒适，那么他就会将自己与世界隔离开来。

我们已经探讨过，为什么要让孩子觉得自己是家庭中的一分子，要让他关心家中的其他成员。我们也探讨过，父母双方为何要成为彼此的好友，为何要与外界保持友好亲密的关系。因为只有这样，孩子才会觉得除了家人之外，还有值得信任的人。我们还探讨过，在学校，孩子应该能融入班级，成为其他孩子的朋友，保持与其他人的友谊。家庭生活和学校生活都是为了更大的目标做准备。二者的目标都是为了培养孩子成为社会公民，成为人类平等的一分子。只有这样，他才有勇气坦然面对生活中的诸多问题，并以增进其他人的幸福感为前提，找到问题的解决方法。

如果他能成为所有人的朋友，通过有意义的工作和美满的婚姻为他人做贡献，那么他永远都不会有自卑感，也永远不会被难题打败。他身处世间，也会觉得泰然自若。他觉得世界是个友善的地方，能见到自己喜欢的人，也能应对所有的困难。他会觉得：“这是我的世界，我必须行动，必须进取，不能止步不前，逡巡观望。”他会非常明白，现在只是人类历史的一个阶段，自己属于人类进程——属于过去、现在和将来。同时，他也知道，这个时代中，自己可以完成很多具有创造性的工作，为人类的发展做出自己的贡献。的确，世界上不免有奸恶、困难、偏见和灾难，但这仍是我们的天地，优点和缺点也都是我们的。这是我们应该努力创造、努力改善的世界，我们知道，如果每个人都能以正确的方式担当自己的责任，那他就能以自己的方式，为创造更好的世界贡献力量。

担负自己的责任就意味着以合作的方式解决人生中的三大问题。我们对一个人的要求就是他能成为优秀的同志，能成为其他人的朋友，能在爱情与婚姻中成为真正的伴侣，这也是他可以得到的最高奖赏。简而言之，我们必须证明他是别人的良伴益友。

第十二章

·爱情与婚姻·

德国的某个地区有一种古老的风俗，用来试验未婚夫妻是否适合结婚。婚礼之前，新娘和新郎会被带到一片空地。空地上已经准备好一段被伐下的木头。未婚夫妻二人要用一把两端都有把手的锯子一起将这段木头锯成两截。通过这个小测验，就可以看出双方与在合作方面的意愿。这是对两个人的考验。如果两个人之间没有任何信任，他们就会相互掣肘，什么都做不成。如果其中一个想带头，每个步骤都想自己独立完成，那么就算另一方肯妥协，任务完成的时间必然会拉长。他们两个必须都积极参与，做到其心合一，才能共同完成这项任务。当时，德国农民已经知道：合作是婚姻的首要前提。

如果有人问我爱情和婚姻意味着什么，那么虽然不尽完善，我也会给出以下答案：

“婚姻是爱情的结果，是对异性伴侣最亲密的贡献。其表现为二人相互吸引，相互扶持及生儿育女的共同愿望中。我们很容易看出：爱情和婚姻都是合作的表现形式，这种合作不只是为了两个人的幸福，也是为了全人类的利益。”

认为爱情与婚姻是为人类利益而合作的观点，能够解决这一问题的每个方面。人类诸多努力之中，最重要的就是身体的吸引力，而这对人类的发展来说有举足轻重的意义。我常说，由于器官功能的限制，所以人不可能在贫瘠的地球上长生不老。延续人类生命的方法就是，通过我们生殖能力和对身体吸引力的不断追求，来繁衍后代。

当今时代，爱情中会有很多困难和争执。夫妻双方要面对这些难题，父母会关注这些难题，而社会也会被牵涉进这些难题中。因此，如果我们要得到正确的结论，就绝对不能有任何偏见。我们必须有空杯心态，尽量深入调查，不能让其他无关的事情扰乱完整而自由的思考。

我的意思并不是说，爱情与婚姻的问题可以被当作完全孤立的问题对待。这种方式绝对不可能让人类完全自由，因为一个人绝对无法只靠自己的想法就能解决自身遇到的问题。每个人都受到几种联系的制约，因此，他的发展会在一定的框架下进行，他也必须在这个框架内做决定。我们生活在宇宙之中的某个星球上，必须在环境设定的限制和可能性中寻求发展；我们生活在同类之中，因此必须学会适应；人类有两种性别，人类种族的未来依靠两性之间的关系——这就是事实带给我们的三种主要纽带。

我们不难发现，如果一个人关心自己的同伴，关心人类的幸福，那他做每一件事时，解决爱情与婚姻的问题时，都会考虑别人的利益和幸福。他可能不知道自己是这样做的，如果你问他，他可能无法清晰地告诉你自己的目标。但在所有的行动中，他都自然而然地在为人类的幸福与进步做贡献。

很多人并不关心人类的福祉。他们的人生观中，从来没有“我能为他人做什么”“我如何能融入整体”这些内容，他们只会问“活着有什么意义？我能得到什么？我要付出什么？别人为我考虑了吗？别人认可我了吗？”如果一个人的生活方式背后以这种态度为指导，那么他在解决爱情与婚姻问题时也会有同样的考虑。他想的都是：“婚姻能给我带来什么好处？”

爱情并非像很多心理学家想的那样是纯粹的自然反应。性是驱动力，或者说是一种本能。但爱情与婚姻并不是单纯是为了满足这种本能。无论从何种角度看，驱动力和本能都会经过发展、培养和优化的过程。我们已经压抑了一些欲望和倾向。为了其他人，我们学会了如何不打扰别人，如何穿着，以及如何才是整洁。即使是吃饭，我们也已经不再将之视为单纯的果腹问题，我们已经培养出了品味，也懂得餐桌礼仪。本能已经适应了我们共同的文化，反映了我们为了人类福祉和社会生活所学到的内容。

如果我们以同样的方式了解爱情与婚姻的问题，就会发现：整体的利益以及对人类的兴趣都已经牵涉其中。这种兴趣有着基础性作用。只有我们明白，爱情与婚姻的问题的解决必须以考虑全人类的利益为前提，否则任何补救措施、改变措施或新的婚姻法律法规都无济于事。或许我们应该改善，或许我们应该找到对这一问题的完美解答，可说到底，如果我们能找到更好的回答，那也是因为这一答案更细致地考虑了以下三个方面：人类有两种性别，我们生活在地球之上，我们必须与其他人发生联系。只要我们的答案中能考虑到这些条件，那答案解释的真理便可以永世长存。利用这种方法看待爱情问题时，我们发现的第一点就是：爱情问题是两个个体应该共同完成的工作。对很多人而言，这是全新的任务。有时候，我们学到的是独立完成工作；有时候，我们也要与团队众人通力合作。但我们很少有两个人合作的经验。因此，新的情况就会带来新的难题。但如果两个人对其他人感兴趣，那就更容易对彼此产生兴趣，也就能更容易地解决新的困难。

我们甚至可以这样说，如果夫妻双方比起自己更在乎对方，那么这

种两个人合作就能获得成功。这是婚姻美满的唯一基础。我们应该已经能看出来，为解决爱情和婚姻问题而提出的方法和建议为何行不通。如果每一方都对伴侣更感兴趣，那么双方必然是平等的。如果二者之间的付出都非常真诚，那么谁都不会有低人一等或屈尊降贵的感觉。只有夫妻双方都有这种感觉，才会出现真正的平等。每一方都要尽力为对方分担，丰富对方的生活，这样双方都会有安全感。他们都会有被人需要的感觉，这也是婚姻最坚实的保障，是夫妻关系和谐幸福的意义所在。这种感觉能让你看到自身价值，让你知道自己无可替代，伴侣需要你，你人品良好，是真正的良伴益友。

合作的过程中，不可能让夫妻中的一方接受从属地位。两个人中，如果一个只想发号施令，控制对方，那么他们在一起必定不会有美满的结局。在我们当前的条件下，很多男人都觉得自己应该是家里的领导者，是主人，要说一不二——当然，很多女人也这么想。这就是为何很多婚姻都不幸福的原因。没人能平心静气地接受卑微的地位。伴侣之间必须平等，只有平等，他们才能找到解决问题的方法。比如，在生养孩子的问题上，他们会达成一致，知道人类的未来与自己是否生育有直接关系；在教育的问题上，他们也会达成共识；还有遇到困难时，他们也会积极解决难题，因为他们知道，不幸福的婚姻会影响孩子的心灵，导致孩子无法茁壮成长。

在当今的文化中，人们通常都没有做好与他人合作的准备。我们的教育太过注重个人的成功，更强调从生活中索取，而非为生活贡献。不难理解，夫妻双方作为亲密生活在一起的人，如果不能合作，不能关心其他人，那么必然会导致不良后果。大多数人都是第一次体会这种亲密关系，他们不习惯考虑另一个人的利益、目标、期待、希望和志向。他们还没准备好面对共同生活中的问题。我们身边不乏错误的示范，数量之多令人惊讶，但我们只需要观察这些事实，并从中吸取教训，未来避免这些错误即可。

如果未经训练，成年生活中的危机就很难应付：我们一直根据自己的生活方式作出种种反应。婚姻的准备不可操之过急。在孩子的习惯性行为、态度、思想和行动中，我们都可以看出来，他如何训练自己以应对成年之后的生活。通常来说，孩子五六岁时，他对爱情的态度就已经成型了。

在儿童发展初期，我们不难看出，他对爱情与婚姻问题的看法正在渐渐形成。我们不能想当然地认为，孩子的表现是和成人一样的性冲

动。他只是下定决心，融入社会生活中的一方面。爱情与婚姻是其生活环境中的要素，这些要素会悄然进入他对未来的看法中。孩子必须对爱情与婚姻的问题有一定了解，并确定自己的立场。孩子较早表现出对异性的兴趣，为自己寻找心仪的伴侣时，我们绝不能把这当做一种错误、玩笑或性早熟的征兆，我们更不能嘲笑、讽刺这种做法，而应该把这当作孩子朝爱情与婚姻的问题更进一步的表现。我们不仅不应该以此嘲笑孩子，还应该认同孩子的看法，认清爱情是不同寻常的任务，孩子应该对这种全人类都参与的工作早做准备。只有这样，我们才能在孩子心中埋下一颗理想的种子，让他们在以后的生活中，能作为教养良好的良伴和真挚热切的朋友与异性交往。显然，孩子自然就会成为一夫一妻制的忠诚拥护者，哪怕父母的婚姻并不美满，他们也不会因此受害。

我一直认为，父母最好不要太早对孩子解释身体方面的性关系，也不宜教授太多性知识。若你能了解孩子对婚姻这一问题的看法就最好不过了。如果用错误的方式教育孩子，孩子就会认为爱情与婚姻是危险的，是可望而不可即的。以我的自身经验，四到六岁时就了解到成人性关系的孩子以及早熟的孩子，之后会更容易受到感情方面的伤害。身体方面的吸引力对他们来说就是危险的信号。孩子较为成熟后，他就会有自己最初的经验 and 解释，也就不会害怕了：如果孩子能正确理解性关系，那他犯错的几率就会小很多。帮助孩子的关键就是永远不要撒谎，永远不要回避问题，我们要了解孩子为什么有此一问，并向孩子解释他想了解且可以接受的部分。捕风捉影的危害最大。和其他问题一样，孩子最好可以独立了解爱情与婚姻的问题。如果他信任父母，那便不会深受困扰，因为他会向父母询问。人们普遍认为，孩子可能会被其他人带坏而误入歧途。我从没见过哪个身心健康的孩子会因同伴的蛊惑而受害。孩子们不会全盘接受同学说的一切：大部分孩子都有辨别力，如果他们不确定别人说的对不对，就会问自己的父母、哥哥或姐姐。此外，我还必须承认：跟长辈相比，孩子对这些事更为敏感，所以不愿意开口发问。

在童年时代，身体上的吸引力也已经得到了训练。在恋爱、吸引力、周围环境中异性带给孩子的印象，都是身体吸引力的开始。男孩子会从母亲、姐妹或周围的女孩身上积累这种印象，之后他在选择伴侣时，会比较异性和童年时期环境中其他女性的相似性，这对他的选择有一定影响。有的时候，艺术创作也会影响孩子的选择：每个人都有自己独特的审美。因此，成年之后，一个人的选择便不再是自由自在的，只能遵循他的之前接受过的训练。对美的追求并非没有意义的追寻，审美

情绪的基础就是人类健康、进步的感觉。我们所有的功用和能力都以此为发展方向，根本无法逃避。我们知道，美丽的事物看起来都能永垂不朽，有益于人类的利益和未来——我们希望孩子们也能朝着这一方向发展。这才是一直鞭策我们前进的美感。

有的时候，如果男孩和母亲相处不好，女孩和父亲相处不好（婚姻不幸福的情况下更容易发生此种情况），孩子们长大寻找伴侣时就会寻找与母亲或父亲完全相反的类型。举例来说，如果男孩的母亲总是唠叨他，求全责备，如果男孩自己软弱却又害怕被压制，他可能就会倾向于看起来温顺体贴的女孩。因此，他很可能会犯错误：他寻找伴侣时，只喜欢那种臣服于自己的人，然而，不平等的婚姻是不会幸福的。有时，如果男生想证明自己强大健壮，就会找一个看起来很强大的伴侣，这有可能是因为他就喜欢强大的人，也有可能他觉得强壮的人更有挑战性，能证明自己的强大。如果男孩与母亲的分歧非常大，那么他在爱情与婚姻问题上的准备就会受阻，异性身体上的吸引力也会降低。这种阻碍程度不同，有一种是完全排斥异性情况，即性欲倒错。

如果双亲的婚姻非常和谐，那我们就更能为自己的婚姻做好准备。孩子可以从父母的生活中最先获得对婚姻的看法。因此，如果说大多数生活中的失败者都出自婚姻破裂或婚姻不幸福的家庭，也实在不必惊讶。如果父母双方都不能合作，那么他们自然不可能以合作的方式教育孩子。我们考虑一个人是否适合结婚时，经常都要看他是否在正常的家庭中接受过训练，还要看看他对父母、姐妹和兄弟的态度——一个人如何为应对爱情和婚姻问题做准备非常重要。然而，我们必须小心：决定一个人的并非他所处的环境，而是他对环境的估计。他的估计非常重要，有的人在不和谐的家庭生活中长大，因此这更刺激他努力获得美满幸福的婚姻。我们不能因为一个人有过不幸福的家庭生活就给他“贴标签”或拒绝他。

一个人从自身利益出发，是最不妙的情況。如果他接受过这样的训练，那他整天想的就是能从生活中得到怎样的快乐。他会一直寻求自由和解脱，从不考虑如何减轻伴侣的负担，如何让伴侣的生活更丰富。这种方式最有破坏力，无异于煎水作冰，虽然不算是某种罪恶，但确实是错误的方法。因此，从态度上为爱情做准备时，我们不能只是贪图安逸，或逃避责任。爱情中的伴侣关系，若是给犹豫和怀疑留有空间，那么必然不会稳固。合作需要天长地久的决心，只有合作中的决心无法撼动，我们才能说这种结合是真正的婚姻与爱情。在这种决心中，包含生

育子女、教育子女、培养子女的合作精神等部分，也包括尽力让孩子成为社会公民，使之成为能与别人平等相处，并为他人负责的人。幸福的婚姻是我们培养下一代最好的方法，所有的婚姻都应该认识到这一点。婚姻实际上是一项任务，有自己的规律和原则，如果我们只顾着一部分而避免其他部分，那么地球上永恒的定律——合作——必然会遭到破坏。

如果我们认为自己的责任期限为五年，或者把婚姻当作一段试验时期，那么便不可能真心为爱情付出。不论男人或女人，如果在爱情与婚姻中为自己留有余地，那就不会全身心投入其中。面对任何严肃而重要的任务时，我们都不能为自己先找好“退路”。爱情中决不能有所保留。所有心地善良、温柔敦厚却妄图在婚姻中寻求解脱的人都走上了错误的道路。他们的解脱会损害或限制夫妻双方的努力，他们会轻易找借口忽略双方共同决定完成的任务。我知道，社会生活中有很多困难，因此，虽然很多人有心，但依然无法通过正确的方式解决爱情与婚姻的问题。然而，我并不希望谁因此就舍弃爱情或婚姻，我希望大家能解决社会生活中的问题。我们知道，充满爱意的感情都有以下特征：忠诚、真实、可靠、毫无保留、宽和大度……如果一个人不忠不信，那肯定不适合结婚。假如夫妻双方都同意保有个人的自由，那么二者之间就不会有真诚的爱情。这绝非爱情，因为爱情中我们不能随心所欲，肯定要受到合作的约束。

下面，我会举个例子，说明为何自私自利的人不仅无法为幸福和婚姻和人类的利益做贡献，还会损害夫妻双方的利益。

我记得这样一个案例。一个离婚的男人和一个离婚的女人结了婚。他们两个举止文明，也很聪明，都希望两个人的婚姻能比自己的上一段婚姻幸福。然而，他们不知道自己的第一次婚姻为何会以失败告终，他们想走上正确的道路，却都没明白自己缺乏社会感。他们都自诩为自由思想者，希望在婚姻中不受拘束，免得彼此厌烦。因此，他们约定，每个人都有绝对的自由，双方可以做自己想做的事，但应该相互信任，相互坦诚。在坦诚这一点上，丈夫表现得非常勇敢。他每次回家，都会把自己在外面沾花惹草的故事告诉妻子，而妻子不但不生气，反而非常高兴，认为自己的丈夫很有魅力，所以很是骄傲。妻子总想模仿丈夫，想有自己的暧昧关系，但她还没行动，就患上了广场恐惧症。于是，妻子再也不敢单独出门，她的精神状况让她不得不整天待在家里——她刚踏出家门半步，就会觉得特别害怕，不得不马上回家。其实，广场恐惧症

是一种保护措施，抗拒着她所做的决定。然而，事情还没有结束。由于妻子不能出门，所以丈夫就不得不在家里陪她，因此二人婚姻的先决条件就被打破了。因为丈夫必须得在家陪着妻子，所以他再也不能做个自由思想者了。妻子也不能享受自己的自由，因为她害怕出门。要想治好妻子的病，就必须让她对婚姻有更深层次的认识，也必须得让丈夫意识到，婚姻需要两个人合作。

有些错误是在结婚之前就已经形成的。家中的宠儿结婚之后会觉得自已受到了忽视，因为他之前并没有训练自己适应社会生活。被溺爱的孩子可能会成为婚姻中的暴君，另一方则会成为受害者，觉得自己囚禁在牢笼中，之后便会开始反抗。如果两个被宠坏的孩子结了婚，那他们的婚姻生活会非常有意思。两个人都想得到对方的关心和注意，所以没有一方会满意。接着，两个人就会为自己找出口，一方会开始和别人暧昧，好得到别人更多的注意力。有些人根本无法只爱一个人，他必须和另外两个人同时坠入爱河。这样，这些人才会觉得自由，在两个人之间来去自如，不必为爱情负全部责任。拥有全部也意味着失去全部。

有些人想营造浪漫、理想却不切实际的爱情，他们沉迷在自己的幻想中，根本不用在现实中找另一半。对爱情的期许太理想化就相当于拒绝了所有的可能，因为根本没有谁能配得上这种期待。很多人，尤其是女人，由于发展过程中的错误，总是训练自己讨厌并拒绝自己的性别角色。她们妨碍了自身的自然功能，从身体角度看，如果不经治疗，她们就无法获得幸福的婚姻。这就是我所说的“男性钦慕”——在现代社会中，对男性的高估更是强化了这一点。如果孩子怀疑自己的性别角色，他们便会感到不安全。只要男性角色一直占据主要地位，那么不管男生还是女生，都会自然觉得男性的角色值得羡慕。他们会怀疑自己是否有足够能力扮演男性的角色，会强调有男人味的重要性，同时设法避免任何考验。在我们的文化中，对性别角色的不满非常普遍。性冷淡的女人们和心因性阳痿的男人们都可能有这种问题。这些其实都是对爱情与婚姻的抗拒，且“正中要害”。我们真正感觉到男女平等之前，这种失败都不可避免。只要一半人类还有理由对自身地位不满，那么美满的婚姻就还会遇到巨大的障碍。人人平等的训练是解决这一问题的灵丹妙药，我们绝对不能让孩子对自己未来的角色感到模糊不清。

我认为，避免婚前性行为，是爱情与婚姻中亲密无间的最佳保证。我发现，大部分男人都不喜欢自己的伴侣在结婚之前有性行为。有时，他们认为这是水性杨花的表现，并为此而震惊。此外，在我们当前的文

化中，如果婚前发生性行为，那么女性通常会有更沉重的负担。这也是极大的错误，因为促成婚姻的不是勇气，而是恐惧。我们知道，勇气是合作的一方面，如果男人或女人出于恐惧才选择了自己伴侣，那么他们便不会真心与对方合作——如果选择的伴侣酗酒、社会地位或教育程度远低于自己，也能说明这一点。他们害怕爱情与婚姻，希望营造出伴侣仰望自己的情境。

友谊是培养社会兴趣的方法之一。在友谊中，我们学会了从另一个人的角度观察、倾听、感受。如果一个孩子遇到了挫折，如果他总处于别人的监视和保护之中，如果他独自长大，没有朋友也没有伙伴，那他就不会有为他人着想的能力。他会认为自己是世界上最重要的人，总想保障自己的利益。友谊的训练有助于为婚姻做好准备。如果将游戏视为培养合作的工具，那它就具有重大意义。但在孩子的游戏中，我们总能看到竞争和超越他人的欲望。因此，营造让两个孩子共同努力、共同研究、共同学习的环境非常有意义。我想，我们不能低估舞蹈的价值。舞蹈这种活动要求配合才能完成任务，因此学习舞蹈对孩子们是有帮助的。我说的并不是当今表演性质的舞蹈，而是两个人要完成的共同任务。然而，如果有易于孩子学习的简单舞蹈，那对孩子的发展肯定大有裨益。

从职业问题中，我们也能看出来一个人是否已经准备好迎接婚姻生活了。现在，人们要先立业，而后成家。伴侣中的一方或伴侣双方都必须有自己的工作，能够独立解决自己的生计问题，能够养家糊口。我们都知道：对婚姻准备充分的人，必然对工作也准备得很充分。

一个人接近异性的时候，我们总能了解其勇气及其合作能力。每个人都有自己独特的方法，特有的方式、求爱的表现及其勇气都与他的生活方式一致。坠入爱河的表现中，我们可以看出他是否认可人类的未来，是否自信，是否有合作精神。也许这个人只对自己有兴趣，会临阵脱逃，还会不断自责：“我到底在折腾什么？他们会怎么想我？”有的人在求爱时可能会谨慎小心，有的则会大胆热情，无论如何，其表现总与生活目标和生活方式一致，具有唯一性。我们不能单单通过一个人求爱时的表现来判断他是否适合结婚，因为求爱时的他面前有直接目标，可在其他场合，他可能就会变得优柔寡断。不过，我们总能从一个人在恋爱中的表现了解其性格。

在我们的当前的文化中（也只有在这种情况下），人们更希望男人是主动的一方，男人应该先表达爱慕之意。因此，只要这种文化继续存

在，我们就必须从小培养男孩子的男子气概——主动、果断、负责。然而，只有男孩子觉得自己是社会生活的一部分时才会接受这种训练。当然，女孩和女人们也是求爱过程中的一部分，她们也会主动出击。但在现在的文化中，女性觉得自己应该保守一些，因此，她们对异性的感觉表现在仪态、性格、穿着、眼神、谈吐之中。由此可见，男人接近异性的方式更为简单直接，而女性的方式则深沉复杂。

现在，我们不妨再进一步探讨一下。对于伴侣的性吸引力非常必要，但这种吸引力应该根据为人类谋福利这条主线而加以调整。如果夫妻双方对彼此感兴趣，那么性吸引力永远不会消失。性吸引力的消失意味着兴趣的缺乏，告诉我们一个人已不能感受到平等的地位，无法以合作的方式友善地对待对方，也不再希望充实伴侣的生活。有的时候，人们可能会觉得兴趣还在，只是吸引力消失了。这种说法绝对是大错特错。有的时候，嘴里说的是谎言，但大脑却是诚实的，一个人的行动总会说出实情。如果在性吸引力方面出了问题，那么之后两个人之间就无法真正达成协议。他们已对彼此失去了兴趣，至少夫妻中一方已经不想继续解决爱情与婚姻的问题，只想着逃避、解脱。

人类的性冲动和其他生物的性冲动有所不同。人类的性冲动持续不断。这是人类幸福和人类种族延续的保证。通过这种方式，人类的数量不断增加，绵延不绝，以数量优势保证其福祉，度过种种艰难险阻。例如，在很多动物身上，我们都能看到雌性动物会产下大量的卵，但很多都无法成熟。虽然有的卵被偷走，有的会被破坏，但因为数量很多，所以总有一部分会成活，保证动物生命的延续。作为人来说，延续种族的方法之一就是生育子女。因此，我们发现，在爱情与婚姻的问题中，发自内心关心人类福祉的人，都最期盼着子女的到来；而对人类福祉不感兴趣的人总是有意无意地拒绝生育，免受负累。如果这种人总是一味索取，不懂付出，那他们就不会喜欢孩子。他们只对自己感兴趣，把孩子视为麻烦、累赘、负担，会妨碍自身的利益。因此，我们可以说，若要完美地解决爱情与婚姻的问题，生儿育女必不可少。美满的婚姻是养育人类下一代的最佳方式，所有结婚的人都应该抱有这一观点。

在实际社会生活中，一夫一妻制是解决爱情与婚姻问题的方法。夫妻关系需要亲密真诚，需要对伴侣感兴趣，因此，结婚的人都不能动摇夫妻关系的根基，寻求解脱之道。我们知道，夫妻关系也有破裂的可能。遗憾的是，这种可能性无法完全避免：但如果我们能将爱情与婚姻视作摆在面前的社会工作，是我们希望完成的任务，那么就可以最大限

度地避免这种可能性。婚姻破裂的原因通常是夫妻双方没有竭尽全力：他们不想创造幸福的婚姻生活，只是等着索取。若以这种方式对待爱情与婚姻的问题，结局肯定是失败。把爱情与婚姻当作天堂，或者把婚姻当作故事的结尾，都是错误的认知。两个人结婚之后，夫妻关系中的各种可能性才会逐渐萌芽。在婚姻中，他们都面临着生活中真正的考验，真正面临着造福社会的机会。当今文化中，还有一种观点非常流行，即把婚姻当作坟墓和最终目标。很多小说都以两个人结婚为结尾，但实际上，结婚才是共同生活的开始。小说中的情节仿佛是在表达婚姻能完美解决一切问题，仿佛任务已经大功告成了一般。还有一种观点认为爱情并不能解决所有问题，这一观点非常重要。爱情有很多种，要想解决婚姻问题，最好以工作、兴趣以及合作为基础。

夫妻关系并不神秘。每个人对婚姻的态度都是其生活方式的表现：如果我们了解他的性格，就能了解他对婚姻的态度，因为这种态度与其努力和目标都是一致的。明白了这一点，我们就能明白，为什么很多人都把婚姻视为解脱和逃避之法。我可以明确告诉你谁会有这样的态度：所有被宠坏的孩子。被宠坏的孩子是社会生活中的危险分子——他们长大之后，会按照四五岁时确定的生活方式生活，他们的统觉表中都是：“我能得到我想要的东西吗？”如果他们得不到自己想要的一切，就会觉得生活根本毫无意义。他们只会说：“要是得不到想要的，活着还有什么意义？”他们会变得悲观，甚至会构想出“求死之心”。他们希望自己生病，变得神经质，甚至从错误的生活方式中总结出来一套“人生哲学”。他们认为自己的错误理念具有极其独特而重要的意义：如果世界压抑了他们的动力和情绪，那么他们肯定要奋起反击。他们一直接受的都是这种训练。之前，他们曾享受过一段想要什么就能得到什么的幸福时光，所以有些人可能仍觉得，如果自己哭的时间够长，如果自己抗议足够强烈，如果拒绝合作，就能得到自己想要的一切。他们心里想的并不是生活的和谐，而是自身的利益。结果，他们根本不想做贡献，总想找捷径，无法接受别人对自己的拒绝。因此，婚姻本身对他们来说也是一种试验，是索取式的。他们希望试婚、同居，或者能够轻易离婚的婚姻：婚姻伊始，他们就会要求自由，要求不忠的权利。既然一个人对另一个人真心感兴趣，那他的一切必然会服务于这种兴趣。他必须是真挚的朋友，必须勇于担负责任，必须忠诚可靠。我认为，如果一个人未能获得幸福的爱情或婚姻生活，那他就可以明白，自己在生活中犯了错。

关心孩子们的幸福非常有必要。如果婚姻并不是以我主张的观点为

基础，那么在养育孩子方面就会遇到很大困难。如果父母经常吵架，将婚姻视为儿戏，如果他们不认为问题可以顺利解决，夫妻关系可以继续维持，那么这种婚姻就无法为孩子营造有利于其发展的情境。

也许有很多原因能说明为何人们不应该住在一起，也许某些情况下，人们最好分开。但这些情况该由谁决定？难道要让那些没有接受良好教育，不明白婚姻是种任务，而且只对自身利益感兴趣的人做决定吗？他们对离婚的看法和对结婚的看法一样：“我能得到什么好处？”显然，让这些人做决定并不妥当。你会发现，一般来说，反复离婚又结婚的人都犯了同样的错误。那么，婚姻是否要继续该由谁来决定？或许我们应该能想象到：婚姻中出现问题后，该由精神病学家决定两个人是否应该分手。但这样做也有困难。我不知道美国是否如此，但我发现，在欧洲，大部分精神病学家都认为个人的利益最为重要。因此，他们总会劝别人为自己找一个“红颜知己”或“蓝颜知己”，认为这是解决问题的途径。我敢说，他们很快就会改变这种想法。他们给出这种建议的原因就是不了解问题的整体性，也不明白这个问题与世界上其他工作的内在联系。而我一直想让大家注意到这种联系。

有的人把婚姻视为解决个人问题的途径，这也是一种错误。论及这一点时，我也无法表述美国的状况，但我知道，在欧洲，如果某个男孩或女孩成了神经病，那么精神病学家就会建议他们寻找爱人，开始性关系。欧洲的精神病学家也会给成年人提出同样的建议。这无异于把爱情与婚姻当作某种专利药，可这种药只会加重病人的病情。只有一个人的性格趋近完美，才能找到正确解决爱情与婚姻问题的方法。生活中，爱情与婚姻中包含最多快乐，也包含很多真实而有意义的表现。我们不能轻视爱情与婚姻的问题，不能将之视为拯救罪犯、酗酒者或神经病的最后一根稻草。精神病病患需要先接受正确的治疗，才能开始爱情与婚姻的旅程。如果他还没获得正确处理问题的能力，就贸然走进爱情与婚姻中，那无异于走入更多的危险和不幸中。婚姻是高等级的理想，需要我们付出努力，并进行创造性活动，因此，身心不健康的人难以担此重任。

婚姻有时也会通过其他方式完成不恰当的目标：有些人是为了经济上的安全感；有的人是出于同情；有的人是想找个仆人。婚姻中决容不下这些儿戏。我甚至见过，有些人结婚是为了增加自身的困难。可能，一个年轻男人正面临考试或事业上的考验，他觉得自己可能会失败，希望失败时能有借口。于是，他就准备结婚，以婚姻这个额外的任务作为

失败的托辞。

我很确定，我们绝不能轻视爱情与婚姻的问题，而应该把它摆在重要的位置上。我听过很多离婚案件，所有案件中，女方总是受伤更多。无疑，我们的文化中对男人的束缚较小。这是我们共同的错误。单靠个人反抗无法得以纠正。尤其在婚姻中，一个人的反抗会扰乱社会关系，损害伴侣的幸福。只有认识并改变文化中的整体态度，我们才能解决这一问题。底特律的罗西教授（Professor Rasey）是我的学生，他做过一次调查，发现接受调查的女孩中，有42%都希望自己是男性，这说明这些女孩对自己的性别非常不满。如果世界上一半的人都觉得失望沮丧，不喜欢自身处境，立志反抗异性享有的更多自由，如果女人总是觉得自己被人轻视，认为自己只是男人发泄欲望的工具，觉得男人不忠是理所当然的，那么我们怎么还能轻而易举地解决爱情与婚姻的问题？

综合上述观点，我们可以得到一个简单明了且大有裨益的结论：人类不是天生就该一夫多妻、一妻多夫或一夫一妻的。但我们居住在这个地球上，和其他与我们地位平等的人交往，并有两种性别，这就意味着我们必须解决人生中的三大问题。周围的环境通过不同的方式给我们提出了这三个问题，告诉我们：只有一夫一妻制，才能使一个人在爱情与婚姻中实现至善至美的发展。

作者简介

阿尔弗雷德·阿德勒（**Alfred Adler,1870~1937**）

奥地利著名精神病学家，维也纳大学医学博士，精神分析学派代表之一，同时也是个体心理学的创始人。

阿尔弗雷德·阿德勒一生阅历丰富，磨难颇多。他在幼年时期患上了佝偻病，看上去又矮又丑，无法进行剧烈的体育活动。上学时表现不佳，被老师评为顶多只能成为鞋匠。他的父亲鼓励他说，你必须不相信任何事。即不要被眼前的困境束缚了自己，不能相信当下的困境就是人的一生，而是要勇于突破，大胆创造属于自己的生活。这种坚强的信念造就了阿德勒一生的成就。

阿尔弗雷德·阿德勒著作颇丰，主要著作有：《自卑与超越》《生活的科学》《人类面临的挑战》《神经症的性格》《器官缺陷及其心理补偿的研究》《神经症问题》《理解人性》等。

译者简介

韩阳

毕业于香港理工大学翻译与传译专业，上海外事翻译工作者协会会员，剑桥同传同学会会员。

曾任国际会议口译，现任全职翻译。曾出版十余部译作，包括《1984》《分水岭——美国民权运动的奋起与挣扎》《图灵传》《笔尖下的伦敦》《勃朗特传》等。