亦梦亦真

——《自卑与超越》读书报告

周添 物理学院 2300011538

《自卑与超越》是奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒的代表作之一；书中作者基于个体心理学的观点对于人生道路与人生意义进行了通俗但又不失深刻的阐述。全书的重点即标题“自卑与超越”，然而作者并没有急于引入“自卑情结”这一概念：在第一章“人生的意义”、第二章“身体与心灵”中，作者先行为读者构建了个体心理学研究社会和个体的理论框架与思考模式，然后在第三章“自卑感与优越感”中才基于先前的论述提出了“自卑情结”，之后围绕这一中心开展了对其原因的探究和对于“超越”方法论讨论。在阅读的过程中，我感受到了一种昂扬的精神力量；这并不是说作者对于这个世界抱有多么积极、多么鼓舞人心的看法，而是他对于个体行为、想法的讨论有非常强的确定性，一切均从已有事实出发进行分析；他的分析的正确性姑且不谈，因为我认为每一个社会学学派都有一个闭环的逻辑体系和分析思路，从不同角度分析问题会得到不同的结果，但其论述的“确定性”确乎让我对这个世界因其不确定性而产生的敌意消解许多，转而抱有更乐观的态度。

在阅读完全书后，我发现了一个有趣的视角，从中出发可以重新构建这本书——也是这篇报告题目取为“亦梦亦真”的原因——就是作者对于梦的解释。“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。”[[1]](#footnote-1)作者从一个非常普遍而浅显的事实出发，即我们在做梦醒来后很难回忆起梦境的细节，残留最多的是梦境给我们带来的情绪、心理体验。作者并不认为这是简单的遗忘，而是出于目的论地认为这是人类大脑想要达成的效果，只是这种机制来自本能而不被人主观感知到。梦境作为人类的心灵创造活动的成果，它的出现一定不是白费脑力的——不然会在长期进化过程中被淘汰；而进化过程中所保留的遗忘内容而记住体验则说明在梦境这一“艺术品”中内容细节是次要的，情绪体验才是最主要的部分。“梦的意义就是⾯对我们当前的问题，并找到解决之策。”[[2]](#footnote-2)通过对于人类在梦境中并不会与外界脱离联系这一点的阐述和分析，作者认为人类做梦是为了解决现实问题；人类在睡梦中思维逻辑的清晰程度是远低于清醒的状态下的，因而从梦境中获得解决现实问题的方法是不实际的。综合以上论述，作者得出人类大脑创造梦的目的是为解决现实问题激发我们所需要的契合我们原本生活习惯的情绪。“梦的意义是⽀持⽣活⽅式，对抗常识的要求。”[[3]](#footnote-3)作者如是说。

这样的解释的立论基础和让我信服的要点在于它维护了梦境和现实中个体的一致性，为梦境中天马行空的想象和跌宕起伏的情绪找到了一个现实的锚点。而这种一致性又存在一种向度，从梦境指向现实——于是我就想着能否在同样的理论基础中逆转这种指向性，用解释梦境的方式去反推人的现实生活，从而做到二者真正的统一。以下分列三点主要的方面。

其一，梦境中光怪陆离的图样、各种深邃的隐喻是大脑的“艺术品”，大脑通过这些创造物来给予我们的意识相应的感受；同样，我们对于现实世界的所谓“真实”的感受也是大脑出于一定目的对于感官所感受到的物理、化学信号进行处理后的产物，就比如我们接收到一束光后，大脑所反馈的并不是光的频率、相位、强度等，而是单纯的颜色，这是出于辨识物体性质的现实目的对于信号做出的反应。正如作者开篇所说：“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。”[[4]](#footnote-4)作者的论述重点在于我们对于人生的思想感知，但不难发现这种“意义”的赋予实际上天然地、自然而然地存在于我们对于温度、速度、光亮、颜色、大小等最基础、最习以为常的感知中。

其二，我们在梦境中可以看到很多的“隐喻”，若醒来时仍依稀记得些许，我们可以由过往的经历解释、理解之——实则在我们从中体会到情绪时这些隐喻已经被我们理解了；在现实世界里，一个人当下的三观，即他或她赋予事物意义的方式，以及由此而来的思考、行为方式均可以由其过往的记忆即对于过往——尤其是童年——各种事情的主观感受中找到缘由。书中列举了很多实例来展示分析的过程，而我觉得用“梦境”来解释是一个很好的角度。梦境是一个纯主观的世界，且个体可以脱离客观束缚进行各种行动，所以如果我们把个体当下的行为设置为一个梦境，考虑若现实行动不受束缚可能达成的目的，即将过往和当下同时置于主观的世界里，我们就更能了解到当下与过往的联系，从而做出我们的角色要求我们做出的响应。

其三，对“自卑”的“超越”。前两点更偏重于世界观、认识论，这一点则偏重方法论。在面对个体无法解决的问题时，我们会有“自卑感”，这是普遍而正常的，也是人类进步的动力之一；然而当自卑感无法被有效解决时，会演化为“自卑情结”[[5]](#footnote-5)，这是有害的。梦境中我们也并非全能，当意念无法达到某种目的时，我们会开始动用我们的身体，如发声、抽搐等，这是梦境的主体（意识）和外界（身体）的互动；而在现实生活中，在个体无法拜托困境时，也应该跨越主体与外界的关系，寻求与外界的互动，而当一整个人作为主体时，外界就对应着“别人”，即人类群体，这种互动就称为“合作”。在谈及校园暴力、家庭问题、犯罪问题时作者反复提及“合作”，如学生间的合作、夫妻间的合作、罪犯及潜在罪犯与社会之间的合作；这类人出现问题是由于童年时合作意识没有被充分培养，而对其的改造也应着重于对其合作意识的培养和合作欲望的激发——在当今以惩罚、威慑与再教育为主要改造方式的社会中，这确实是一个全新且与前者相辅相成的改造思路。

以上由“梦境”到“现实”的推论虽然确实找到了一定的对应关系与统一之处，但是在书中重点论述的身心关系方面难以给出合理且全面的解释，在事物的发展规律上也是不符合我们的认知逻辑的，毕竟我们的生活是以现实世界为主的，梦境是为了我们在现实世界里更好地生存和发展。然而不能有效提供解决现实问题的思维逻辑和方法并不意味着这样的想法没有其存在的意义，就和我们创造梦境、与周公对谈一样，它在我的认知里给这个冷冰冰的世界蒙上了一层浪漫主义的薄纱；至少，当苏轼在《念奴娇·赤壁怀古》中所吟唱的“人生如梦，一尊还酹江月”浮现于我脑海中时，无尽的意蕴之外又多了几分理性的趣味。

1. 《自卑与超越》：北京时代华文书局，2018年1月版（电子版），75页第三段 [↑](#footnote-ref-1)
2. 《自卑与超越》：北京时代华文书局，2018年1月版（电子版），76页第二段 [↑](#footnote-ref-2)
3. 《自卑与超越》：北京时代华文书局，2018年1月版（电子版），76页第二段 [↑](#footnote-ref-3)
4. 《自卑与超越》：北京时代华文书局，2018年1月版（电子版），07页第一段 [↑](#footnote-ref-4)
5. 《自卑与超越》：北京时代华文书局，2018年1月版（电子版），41页第二段 [↑](#footnote-ref-5)