

# 个体心理学

一种微妙且切实可行的方法论

个体心理学，是一种关于如何使用你的能力，  
而不是你天生拥有哪些能力的心理学。

〔奥〕阿尔弗雷德·阿德勒◎著  
张俊贤◎译

## Individual Psychology

跟随与弗洛伊德、荣格齐名的心理学大师、  
心理自助畅销书《自卑与超越》的作者、  
个体心理学创始人阿德勒，找回那个优秀的你。



中国致公出版社  
—China Zhigong Press—

# Table of Contents

[版权信息](#)

[介绍](#)

[关于本书](#)

[个体心理学的主要概念](#)

[第一章 生活的科学](#)

[生命的创造力——达成目标](#)

[看世界的方法](#)

[改正错误的根本方法](#)

[孩子的性格养成](#)

[探索童年记忆](#)

[罪犯的逻辑](#)

[打开心扉走出去](#)

[是什么控制了你的情绪](#)

[我们的信念值得相信吗？](#)

[第二章 正能量的自卑感](#)

[意识和无意识](#)

[你是一个人](#)

[语言是社交强有力的武器](#)

[克服自卑的根本方法](#)

左撇子为什么会显得很聪明？

正视自卑情结

### 第三章 自卑与超越

你的优越感从何而来？

弱点也是一种武器

优越情结和自卑情结

超越自卑

别让你的优越感害了你！

健康的野心，健康的情结

### 第四章 生活方式

你让自己生活方式“不正常”了吗

“正常的”生活方式

“失调的”生活方式

寻找早期记忆

自卑感，不是一种有害的情绪

那条叫作“抑郁症”的黑豹

### 第五章 记忆的秘密

我们的早期记忆

你的记忆都有迹可寻

避免让儿童接触死亡

男孩、女孩都不能无条件“富养”

别让孩子被忽视

你的未来可以预测

## 第六章 你的表现

你的肢体语言透露你的心

你为何会怯懦？

你为何总是无法坚持下去？

别让心态毁了你

做自己命运的主人

你的嫉妒从何而来？

女孩的“男性反抗”

## 第七章 梦的世界

梦中的生活

梦的目的

梦的逻辑

梦的解析

做梦者和无梦者

睡眠与催眠

## 第八章 儿童教育

应当怎样教育孩子？

理解父母与儿童

问题儿童的优越情结

问题儿童的特征

天才儿童

[如何鼓励儿童](#)  
[兄弟姐妹的竞争](#)

## [第九章 社交兴趣](#)

[个体心理学的目标](#)  
[一个五岁男孩的案例分析](#)  
[适应社会从适应学校开始](#)  
[我们生活中的三大任务](#)  
[你必须要有个性](#)

## [第十章 你的情感](#)

[消灭情结的力量源泉](#)  
[隐藏的情结](#)  
[自卑情结的爆发](#)  
[人为何会有反社会情结？](#)  
[自卑情结不是遗传](#)

## [第十一章 亲密关系](#)

[你准备好爱上一个人了吗？](#)  
[婚姻幸福的秘诀](#)  
[正确爱情观](#)  
[被宠坏的孩子](#)  
[婚姻的保鲜](#)  
[爱情态度](#)  
[婚姻的危险信号](#)

婚姻的终极目的

## 第十二章 苹果的诱惑

童年性欲

性欲并不可怕

变态性心理的畸形心态

正确看待性欲

术语表

## 版权信息

书名：个体心理学

作者：(奥)阿尔弗雷德·阿德勒，张俊贤[译]

排版：HMM

出版社：中国致公出版社

出版时间：2018-08-01

ISBN：9787514512809

## 介 绍

### 关于本书

《个体心理学：一种微妙且切实可行的方法论》在阿德勒离世前十年，即1927年首次以英文出版，涵盖了个体心理学的主要原理。此书对学习阿德勒心理学方法的学生来说尤其有意义，因为它用了很多例子来解释理论观点。整本书的内容，对指导人们理解社会需求并且愿意尽力为公共福利做出贡献具有重要的意义。读者会发现，常识在阿德勒的思考中扮演着重要的角色。在阿德勒举办一场心理学演讲后，有评论说他讲的都是常识，他回答：“常识有什么错呢？”

阿德勒是一个富于启发性的演讲者，不过，他并不是一个系统性的写作者。很多标有他名字的书其实并不是他写的，而是他的演讲集或其他人听过他的演讲之后所做的笔记，本书即是如此。阿德勒早期演讲时那超凡的个人魅力已经无法传达给我们了。而且这类书好像有些重复和肤浅，缺乏精练的短语和清晰的写作结构。但是，书中却有一些观点和看似无用的话语能表明个体心理学是一种微妙且切实可行的方法论。他非常不认同一些没有社交兴趣或社交兴趣很低的团体，在阿德勒看来，个体社交兴趣发展的缺乏和神经衰弱的程度有直接关系，表现为两点：一个人不是有没有问题，而是有多少问题；随着个体心理学继续在世界范围内传播并被当作一种有效的实用主义心理学，它的一些理论应被看作时代的产物，就像阿德勒需



要被放在他的时代和社会背景中来理解一样。即使阿德勒是个天才，也不一定总是对的。

本书首次在美国出版时名为《生活的科学》（The science of living），旨在对阿德勒的主要概念和理论进行简明概述。此次出版的是经过修订的版本，旨在提供更易于理解的阿德勒的理论介绍，不仅可以吸引研究阿德勒的专家，也可以吸引学习心理学的学生和对心理学感兴趣的人。文章经过重新编排，行文更加流畅，并加上了标题来提高内在的逻辑清晰度，一些术语表达已根据当代英语应用原则及现代阿德勒实践研究更新。读者会发现，复数人称代词在所有可以使用的地方都被用到了，而不是用“她”或“他”代替。关键术语总汇也被添加进来以便读者使用。

编辑对第一版做出提炼和重组的确切数字已不可知，他或她的名字没有相关记录，阿德勒谈话的原始文字也没有保存下来，但希望这个经过修订的版本，可以让阿德勒对20世纪心理学做出的伟大贡献被更广大的读者熟知。

## 个体心理学的主要概念

个体心理学是一个可以用来认识人们的体系。它在辅导、精神疗法、教育、组织生活及自我救助等领域有特殊价值。它是一种哲学、一种对未来的观点、一种帮助我们认识自己和他人之所以会成为现在这个样子的方法。

个体心理学是一种社会心理学，它把人们看作一个需要共同生活在这个星球的完整单元。无可争议，我们需要彼此。因为没有彼此，我们就不能生存。所以个体心理学的准则之一就是社交兴趣。我们的社交兴趣是我们对一个团体的积极归属。我们能察觉到自己的力量、资源和能力，能察觉到社会的需要，能用同情心把自己置于同伴的处境，从而做出贡献以改进每个人的生活。社交兴趣是“我和你”的叠加，而不是“我反对你”（阿德勒对于神经衰弱的定义）。社交兴趣有时听起来像行善者的行为准则，阿德勒也的确把它形容为一种理想、一种人类未来的愿景，而不是一种已经存在的东西。但是行善并不是“正在行善”，社交兴趣是合作，是一种可以学习和发展的与生俱来的能力，即使它是未来的概念，也或多或少是我们可以看待今天生活的东西。

个体心理学告诉我们，我们都是目标导向的生命体，有目的地朝着生活中吸引我们的目标行动。这些目标是我们自己设定的，而我们通常没有意识到。目标激励我们，它们被认为是我们最好的生存方式，基本上是我们想要的，或是我们认为的对我们最好的。个体心理学认为人们不是被过去驱动，而是被未来吸引，从而为自己创造未来。

生活中，我们都有一系列短期、中期和长期的目标，这些目标都有一个共同点，就是阿德勒所说的“虚构的最终目标”。很不幸他用了这个术语，因为这个“多个主题的共同主题”并不是一个目标，它就像生活中音乐的循环旋律或重复的修辞手法一样。举个“虚构的最终目标”的例子——“我想当

好人”。它是最终的，因为它是我们生活的终极成就；也是虚构的，因为我们永远无法达到。

最后，有目标就会有朝它努力的一系列行动。阿德勒指出，我们如果能清楚地看到这种“方向的路线”，那么就能猜出最终目标是什么。

这是一种研究目的的心理學，所有行为都被看作是目的性的。换句话说，一个阿德勒主义者会寻找我们的行为（思想、感觉和表演都被认为是行为的，因为我们正在做这些事）背后的精神收获，我们理解了行为的原因，就可以改变它们。集中精神于行为本身就像治病，而不是致病。如果致病原因不变，另一种症状会取代第一种。阿德勒把他的方法称为“硬”心理学。“硬”是指需要直面我们行为的未知原因。对于个体来说，这是可被揭示的挑战性经验。

与个人目标和目的联系紧密的是自卑。毋庸置疑，人类对自然有一种生物性的自卑，我们会生病、变老和死去。我们害怕这些元素，要造房子来保护自己。这些事情及无数其他事情都比我们强大，所以我们自卑，但是是以一种积极的方式。也有些自卑是消极的，其中之一就是社会自卑：我们认为一些人比其他人差，比其他人价值小。如果我们都这样相信，即使它并不是事实，也会据此展开行动。

一方面，我们的身体自卑和精神自卑是实际的、自然的。作为孩子，我们都会自卑，事实如此。另一方面，当我们长大，失去——或应该失去——这种自卑感（并不是常常如此）

时，我们当中仍有很多人怀疑人人平等的人类价值，并在生活的某些方面感到不如他人。我们是社会存在体，不希望别人看出我们的自卑感，于是试图通过发展或展现某种形式的优越加以掩饰。本书就提到此类掩饰法，一种是过度补偿（比情况所需做出更多），一种是抨击他人，还有一种就是避免曝光一切。换句话说，我们从不利感觉移动到有利的渴望，从不够好的感觉移动到足够好的信仰——一种自然的发展是可以被鼓励的。这意味着自卑感是有益的，随着我们希望远离它，并这样做了，我们发展了自己和社会；而不利的感觉是——当我们发展的进程受到了阻碍，或当我们试图在生活中（社会“无用”的那一面）寻找“有利的渴望”来克服它时，才存在。

朝着目标移动这一概念，是个体心理学的基础。勇气是我们用来向社会有效目标移动的燃料。勇气也是一种自信，可以用“我行”来描述，而不是“我不行”。勇气暗示着“去试试”的意愿，去做我们能做的，聚焦于做出贡献的意愿与为此付出的努力，而不是聚焦于一个完美、完整的产品或行动。阿德勒的辅导和治疗，可以看成一个人获得勇气的过程，是对自己和自己能力的信仰。辅导过程是从“只有当我确信自己能成功的时候我才会做”移动到“我会尽最大的努力”。勇往直前，相信自己，暗示自己在成功和失败中保持独立，也就是我们的自我价值不依赖于做得有多正确，而是在情况所需时——做我们能做的。失败对于阿德勒主义者而言不是“不成功”，而是“不尝试”。

那么鼓励可以看作自负的发展——“我足够好”的信仰的发展。个体心理学认为，我们所相信的，我们有意识的想法、感觉、情绪和行为，都是一个我们没有察觉到的独一无二的信仰体系的产物。在某种程度上，我们的信仰体系会与我们周围的人相一致，这是常识。我们的信仰体系若与其他人的不同，便被称为私人逻辑。一方面，正是我的私人逻辑使我成为我，使我独一无二；另一方面，它会成为产生困难的根源之一，阻碍我成为一个完全发挥作用的社会成员。我的信仰也成了我无能的根源。

私人逻辑的一个方面是我持有的“只有当”信仰。如上面提到的例子，只有当我很可能成功时，我才会尝试一个任务。这体现了我如何限制自己，避免风险（风险可以使人成长），减少自负。我的行动、我的私人逻辑好像是正确的。在我们的信仰体系中，这个“好像”的元素帮助我们创造关于我们自己、生活和其他人的虚构元素，并与我们的生活相一致。阿德勒的辅导和治疗的目的，就是向客户揭示他们的私人逻辑，帮助他们理解他们私人持有的信仰，找出哪些是影响他们日常发挥的想法，并且通过仔细计划这一系列行动来减少私人逻辑的排他性，帮助他们过上更充实满意的生活。

这是一种关于如何使用你的能力，而不是你天生拥有哪些能力的心理学。对于阿德勒主义者而言，重要的不是我们与生俱来或发展出的能力，而是我们用所拥有的能力做了些什么。相同的是，我们做什么比说什么更重要。阿德勒建议，怀疑时

就“捂住你的耳朵来观察”：如果一位女士这也抗议、那也抗议，问问自己她为什么如此。

知觉或者看待自己、世界和人类的方式，是这种心理学的基础。阿德勒主义并没有试图改变生活，而是想改变一个人的生活方式。阿德勒疗法的目的，是帮助来访者改变他们的感知框架，帮助他们用不同的方式看待事物。

和其他心理学分支一样，个体心理学有时候讲的是一般性。不过，它强调个体的独一无二性及“他”或“她”的创新能力，因此只能给我们的思考提供指导。阿德勒很明确地表示：“事物总是不同的。”这是以防阿德勒主义者把来访者做严格的类别区分。

## 第一章

### 生活的科学

伟大的哲学家威廉·詹姆斯（William James）说：“只有与生活直接相关的科学，才是真正的科学。”也可以这样说，在真正的科学中，理论与实践不可分割。所谓生活的科学，建模于生活动力学，是研究如何生活的科学，这种说法特别适用于个体心理学。

个体心理学尝试把个体生命看作一个整体，重视个体的每一个反应、每一个举动，它们是个体生活态度的表达。这样一种科学应该是实践性的和实用主义的，因为通过知识的帮助，我们能改变和纠正我们的态度。因此，个体心理学不仅预测将会发生什么，而且能像预言家约拿（Jonah）一样，通过未卜先知来避免某些可能发生的事情。

### 生命的创造力——达成目标

通过努力理解生命中神秘的创造力——这种力量表达了一种追求、达到、获得另一领域的成功来补偿一个领域的失败的渴求——个体心理学的科学得到了发展。这种力量是一种目的论——在于努力达成一个目标：在努力中，个体的身体和精神配合得十分默契。所以，不把个体当作整体、单纯研究身体或精神状况是荒谬的。因此，我们需要将二者结合起来作为一个整体研究。

举个例子，在犯罪心理学中，我们通常把大部分注意力放在罪行而非罪犯上。但事实上重要的是罪犯，而不是罪行。无论我们怎么分析罪行，也不能理解它的本质，除非我们把它当作某个特殊个体生命中的一个章节。重要的是理解该个体的生活经历——那些引导他产生行动和冲动的生活目标。知道了这些，我们也就能够理解行为举止背后所隐藏的含义，让孤立零散的信息成为有机的整体。当我们研究局部的时候，我们也能把它们当作整体中的各个部分，这样有助于我们更好地理解整体。

以我个人的经历为例，我对心理学的兴趣始于我的医学实践。医学为目的论提供了论点，这对于理解心理学的表现形式是必要的。在人体中，所有器官都朝着特定的目标发展；个体成熟后，它们都能达到特定的形式。人类自身的天性会为克服身体缺陷做出努力，或发展其他器官的功能来取代有缺陷器官的功能。生命总是努力生存，生命力绝不会放弃挣扎而屈服于外界障碍。

现在，心理的发展与器官的发展类似。每个人都会形成一种有关目标的构思，即通过构建未来的目标来超越现状或克服现存缺陷和困难的方法。通过这种方法，个体能够思考并感觉到自己超越了现存的困难，因为他们的头脑中有未来的成功蓝图。没有了这种目标感，个体的活动将失去意义。

所有证据都指出，这种目标必须在生命的早期形成，即童年的成形阶段。成熟性格的模型就是在这个阶段开始发展的。我们可以想象一下这个过程如何发生。儿童是那么弱小，他们



会感觉自卑，发现自己生活在不能承受的情境中。因此他们努力发展，确定自己的目标方向。很难说儿童的目标是如何确定的，但这样的目标明显存在，它支配着儿童的每一次行动。的确，童年早期的冲动、理智、能力或无能很难理解，也没有必要理解，因为只有当儿童确定他们的目标之后，才会确定他们的发展方向。只有当我们看清一个孩子的发展方向之后，才能猜测他在未来会做出怎样的选择。

拥有目标可以理解为渴望像上帝一样，但像上帝一样当然也是其终极目标。教育者在教育儿童时须格外小心，因为儿童会去寻找身边最强的人来当自己目标的模特或化身。也许是父亲，也许是母亲，也许是其他任何人。当孩子怀着这样一个目标时，就会试图像这个强大的目标人物一样行事和穿戴，表现出与目标人物一致的特征。之后，为实现这个目标，他们会把医生或老师当作化身，因为后者能惩罚孩子，孩子容易对老师产生崇敬之情，觉得老师是强大的人；而成为医生的目标，是出于一种像上帝那样掌握生死的渴望。这个目标就这样被建立起来，因为它可以通过社会服务而实现。

## 看世界的方法

当原型——蕴含着个体人生目标的早期个性——形成时，人生的发展方向也就确定了。这使我们能够预测个体在之后会如何发展。从这时起，个体的统觉（Apperception）<sup>(1)</sup>体系就开始服务于他的人生目标了。儿童会根据个体的统觉体系来感知环境，也就是说，他们会通过自己的兴趣和偏见来观察世界。

人们已经发现，有生理缺陷的孩子的发展方向都与有缺陷的器官有直接联系。例如，有胃病的孩子会对吃表现出异常的兴趣，视力不好的孩子会对一切可见的物体更加着迷。这些表现与个体的统觉体系相一致。因此，这意味着若想找出一个孩子的兴趣所在，就要确定他的哪个器官有缺陷。但事情并没有这么简单，孩子对于生理缺陷的体验，并不一定和外界观察者看到的方式相同，而是根据自己的统觉体系调整他们的体验。所以，虽然器官自卑是儿童统觉体系的一个元素，但我们并不能根据孩子的器官缺陷来推导出他们的统觉体系。

儿童从相关性体系中看待一切，这是不可避免的，因为我们谁也掌握不了绝对的真理。我们都会犯错，但重要的是我们可以改正错误。在我们的个性形成的过程中，这种改正会比较容易；如果我们没有及时改正，日后再想改正就必须回想当时的情形了。因此，在治疗一个患者的神经衰弱时，我们的问题不是发现他得病之后犯的常规性错误，而是发现他人生早期形成原型时犯的根本性错误。如果发现了这些错误，我们就可以通过相应的治疗方法来对其进行纠正。

所以个体心理学并不强调遗传因素，重要的不是一个人遗传了什么，而是这种遗传让他早年做了什么，也就是童年时期形成的原型。生理缺陷当然有遗传的原因，但我们只是治疗具体问题，尽可能排除孩子自身的不利因素。

有生理缺陷的儿童遇到困难时会表现出更多的自卑感。原型形成的时候，他们对自己更感兴趣，而不是对他人更感兴趣，今后的生活中也会继续如此。器官自卑远不是原型错误的

唯一原因，例如，被宠坏的或不被喜爱的儿童也可能会有原型错误。有生理缺陷、被宠坏以及不被喜爱是对儿童身心发展极为不利的三种情况。这三种类型的儿童害怕被攻击，永远学不会独立。这类情况会在本书后续章节中做进一步的探讨。

## 改正错误的根本方法

我们的下一个任务是找出阻碍个体发展的因素。在被宠坏的孩子案例中，社会和家庭都不会永远纵容他，所以被宠坏的孩子会很快面临生活的问题。在学校，他们发现自己处于新的社交环境中，面临新的社交问题：他们不想和其他孩子一起学习、玩耍，因为他们还没准备好迎接学校的社交生活。事实上，他们在原型阶段的经历使他们害怕此类情况，使他们总想寻找更多的纵容。这些个体的特征都不是遗传的，因为我们可以从他们的原型和目标的性质来推断。因为他们拥有朝向特定目标的特定性格，所以他们不可能拥有朝向其他方向的特征。

四五岁的时候，原型已经建立，所以为了理解它，我们必须寻找那个时期或者之前儿童所产生的印象。这些印象形态各异，与我们从成人的角度的想象有很大不同。其中对孩子的头脑最有影响的印象之一就是父母过度惩罚或打骂带来的压力。这使得孩子努力寻找解脱，有时表现为心理上的排斥感。因此我们会发现那些拥有坏脾气的父亲的女孩会避免和所有男性接触，因为她们相信这些男人都是坏脾气。或者那些拥有严厉母亲的男孩会排斥生活中的女性，这种排斥会有多种表现形式：当有女性陪伴时，孩子会变得羞涩，或者可能变成同性恋。这些过程都不是遗传的，而是由孩子早年的生活环境引起的。

儿童往往要为他们早期犯下的错误付出高昂的代价。尽管如此，他们却得不到指导。父母不知道或不愿向孩子承认他们为人父母的疏忽，所以孩子只能带着这些错误走完漫漫人生路。

不能过分强调惩罚、责备和说教对孩子都没有帮助。只是说，如果孩子和家长不清楚什么是错误的，以及应该做些什么来改正错误，那么什么效果也不会有。孩子不理解为什么会受到惩罚，就会变得顽皮和胆小，而且这些惩罚和说教改变不了他们的原型。生活的经历也改变不了原型，因为生活的经历总是与个人的统觉体系相一致。只有当我们接触到构建性格的根本因素时，我们才能做出改变。

## 孩子的性格养成

需要注意的是，在同一个家庭出生的两个孩子，成长情况也不尽相同。即使出生于同一个家庭，围绕每一个孩子的氛围也是不同的。第一个孩子是唯一的，是注意力的中心。一旦第二个孩子出生，老大会发现自己失去了“唯我独尊”的地位，会不喜欢这种变化：他们曾有权力，但现在没有了。这种沮丧感会影响他们原型的形成，也会在他们成年后的性格中表现出来。案例显示，这样的孩子常在成年后遭受挫折。

还有一个发现，一个家庭抚养男孩和女孩的方式是不同的。通常男孩被过分重视，而女孩被认为难以成事。被这样对待的女孩长大后总会变得犹豫不决，自我怀疑。终其一生，她们都保持着一种只有男人才能功成名就的印象。

第二个孩子在家庭中的境遇也有其特殊性。他们与第一个孩子的地位完全不同，因为总是有别人为他们设定节奏。他们通常会赶超节奏设定者，我们发现原因来自老大在竞争中的气馁：年长的孩子害怕竞争，表现不好，在父母的评价中越陷越深，父母开始越来越欣赏第二个孩子。另外，第二个孩子因为有节奏设定者，总在赛跑，他们所有的性格特征都反映了家庭中这种特殊地位的影响——他们有造反倾向，不把权力或权威放在眼里。

历史和传说中有很多非常强势的最小的孩子的故事。《圣经》中约瑟（Joseph）的故事就是一个很好的例子：他想超越所有人。在他离家几年后，不认识的小弟弟出生了，但这个事实显然没能改变事情的局面，他还是坚称自己是最小的孩子。在童话故事中也有相同的例子：最小的孩子往往扮演领导者的角色。这些特征发源于童年早期，在没有获得更深刻的见解之前无法改变。为了帮助他们，必须让他们理解在他们的童年早期发生了什么，让他们认识到这些原型会对自己的生活产生什么不利的影响。

## 探索童年记忆

探索童年记忆是理解原型、理解个体本性的有用工具之一。我们的所有知识和观察都指出记忆是原型的因素之一。以有生理问题的孩子为例，比如胃不好的孩子，他们最早的记忆可能与食物相关；习惯用左手的孩子，他们使用左手的习惯同样会影响他们的观点。一个人告诉你他的母亲纵容他，或者关于弟弟、妹妹出生的事情；如果他有一个坏脾气的父亲，他可

能还会告诉你自己如何被打；或者他当年在学校是如何被嘲笑、被欺负的。如果我们懂得这些话语的重要性，那么它们就是非常有意义的信息。

理解童年记忆的艺术在很大程度上涉及同理心，即需要有高度的同理心，也就是要有设身处地理解孩子的童年情境的能力。通过这样的同理心，我们才能理解弟弟、妹妹的出生对一个孩子的独特的重要性，或坏脾气父亲的打骂在孩子心里留下的阴影。

## 罪犯的逻辑

如果观察那些没有得到良好发展的孩子，我们会发现，他们虽然看起来很聪明（如果你问一个问题，他们能给出正确的回答），但会流露出强烈的自卑感。聪明当然不是什么必不可少的特质，这些孩子有完全私人的心理态度，与神经衰弱者类似。例如，在强迫性神经症中，患者意识到强迫性的行为是无用的，却无法停止。私人理解和私人语言也是这种病症的特征，他们从不说代表高度社交兴趣的常识语言。

如果我们把常识的判断与私人逻辑相比较，会发现常识的判断通常更接近事实。我们用常识来区分好与坏，会在复杂的情况中犯错，而这些错误会自我修正。但是那些总是从私人兴趣出发的人，不能像其他人一样区分对与错。事实上，他们总是显露这种无能，因为他们所有的行为对观察者而言都是透明的。



想想犯罪是如何发生的。如果我们询问罪犯的智力、理解力和犯罪动机，就会发现，他们通常觉得自己的罪行是聪明的英雄举动。他们相信自己达到了优越的目标——也就是他们比警察更聪明，并能比其他人得到更多。因此他们是自己心中的英雄。他们根本意识不到这些行为其实与英雄的所作所为大相径庭。他们缺乏社交兴趣，这使得他们的行为都是有害的，或是对社会无用的。这种社交兴趣的缺乏与缺乏勇气、性格懦弱直接相关，但他们并不知道。那些面向无用人生的的人，通常害怕失败、黑暗和孤独；他们希望和其他人一起生活。这是怯懦，应该被贴上怯懦的标签。的确，阻止犯罪最好的办法是说服所有人，犯罪只不过是怯懦的表现。

众所周知，一些罪犯在接近三四十岁的时候，会改变他们的生活方式——找工作，结婚，变成好公民。为什么？想想窃贼。40岁的窃贼如何与20岁的后辈竞争？后者更迅速、更有力。三四十岁时，罪犯被迫对以前的生活方式做出改变，因为他们并没有得到需要的东西，犯罪没有用了，他们发现金盆洗手更容易。

还要注意一个与罪犯相关的事实，那就是如果我们给予更严厉的处罚，不但不能威慑犯罪者，反而会强化他们自己是英雄的想法。我们不应忘记，罪犯生活在以自我为中心的世界里，这个世界里找不到对真正的勇气、自信、社交感和共同价值的理解。这种情况下，人不能在社会中扮演有用的角色。神经衰弱者很少开俱乐部，这对有广场恐惧症的人和犯罪狂人来说是不可能的举动。问题儿童很少交朋友，原因之一是，他

们的早年生活是以自我为中心的，他们的原型发展出错误的目标和私人逻辑系统，所以顺着这个方向他们走到了生活的消极面。

## 打开心扉走出去

社交兴趣或社交感受是极其关键的概念，是我们的教育、治疗中最重要的部分。世界上的人只有充满勇气、信心并且无拘无束，才能从生活的问题和优势中同时获益。他们从不害怕，因为他们知道生活中总会有困难，也知道自己能克服这些困难。他们已经准备好面对生活中的所有问题。

我们上文提到的三种类型的儿童，发展出的是低层次的社交兴趣。他们没有解决生活难题所必需的心理态度，而是发展出错误的态度来面对生活中出现的问题，因此他们总会有受挫感。治疗这样的患者时，我们的任务就是鼓励他们做出“有用的”社交行为，积极的、“有用的”面对生活和社会。

社交兴趣的缺乏使人们走向消极、“无用的”生活。严重缺乏社交兴趣的人，可能会变成罪犯、酗酒者、精神病人。我们应该找到好的方法去影响他们，采取建设性的行为模式，使他们对他人产生兴趣。因此可以说，我们所谓的个体心理学，实际上是一门社会心理学。

## 是什么控制了你的情绪



生活的科学研究的下一个问题是感觉和情绪。个体的目标不仅影响个体的性格特征、生理运动和表达方式，也支配着个体的感觉和情绪。个体总是试图把态度诉诸感觉和情绪。因此，如果个体想做好工作，这个想法会被放大，并在他们的情感生活中有决定性的作用。个体的感觉和情绪通常与他们的观点一致：情感加强了他们的假设。哪怕我们做一些不需要一丝情感的事，也常常会在其中掺杂情感。

上述观点可以在人的梦境中得到清晰的印证，梦的研究可能是个体心理学最伟大的成果之一。每个梦都有一个目的，虽然这一点之前从未被清晰理解。一般来讲，梦的目的是创造一种感觉或情绪，这种感觉或情绪反过来促进梦的进行。做梦的方式是我们的行为方式。梦是我们清醒时的计划和态度的情绪化排练，这个排练的实际演出可能永远不会发生。所以梦是靠不住的，然而这种情绪化的想象却能带给我们真实的行动起来的刺激——虽然是在做梦。

这种特征也存在于清醒时的生活中。我们经常会有从情绪上欺骗自己的倾向，比如作为成年人的我们却总是说服自己按照童年时期形成的原型行事。

我们的信念值得相信吗？

综上所述，我们已经总结了个体心理学的研究方法。个体心理学是一门朝着新的方向有着诸多发展的科学。这里融汇了各种心理学和精神病学的知识。不同的心理学家选择的发展方向不同，没有哪一个心理学家相信别人的选择是完全正确的。

读者或许也不应该依赖于信念和信仰，轻信某个学说，而是要进行研究和对比。

(1) 最初由戈特弗里德·莱布尼茨提出，他认为，统觉是一种自发的活动，主要依赖心灵中已有内容的影响。通过统觉，人们理解、记忆和思考相互联系的观念，从而使高级的思维活动得以完成。——译者注

## 第二章

### 正能量的自卑感

### 意识和无意识

把“意识”和“无意识”分割开来，在个体心理学中是不正确的。意识和无意识是朝着同一个方向作用的，并不像人们通常所认定的那样互相矛盾或冲突，它们之间并没有明确的界限。如果没有理解整体的联系，我们就会很难判断哪些是意识，哪些是无意识。我们在上一章分析了原型，而整体的联系就体现在个体的原型之中。

有一个案例能够展现意识和无意识在生活中的紧密联系：一个40岁的已婚男子总是有从窗户跳下去的冲动。他一直在努力地与这种冲动做斗争，除此之外，他很健康。他有朋友，有一份好工作，与妻子幸福地生活在一起。他的案例极其复杂，我们只能用意识和无意识的相互渗透来解释。

在意识里，他感觉到必须从窗户跳下去，但是他从没实践过。出现这种现象是因为他的生活有另一面，这一面是无意识的，他与自杀的欲望斗争而做出的努力起到了重要的作用。无意识的一面与意识共同作用的结果是，他胜利了。事实上，从生活方式的意义上来讲，他是一个征服者，收获了优越感。

读者可能会问，这个人在意识里有自杀的欲望，怎么还能感觉优越呢？答案是他身上的一些东西在与自杀倾向做斗争。

这种斗争的胜利使他成为一个征服者，同时也收获了优越感。对一个客观的观察者来说，他获取优越感来克服本来会使他感到自卑的弱点的努力，是显而易见的。重要的是在这场私人战斗中，他努力地去获取优越感，努力地去生存、去征服，克服了自卑感和死亡的欲望——尽管后者是有意识的，前者是无意识的。

让我们来看看这个已婚男子的原型的发展是否符合我们的理论；让我们来分析一下他的童年记忆。我们得知他小时候不喜欢上学，他害怕其他男孩，想要逃跑。尽管如此，他还是下定决心留下来面对他们。这里已经能看到他为克服自身的弱点所做的努力，面对自己的问题并且征服它。

如果我们分析患者的性格，会看到他的生活目标之一就是克服恐惧和焦虑。在这个目标中，他的意识和无意识共同形成了一个整体。现在，那些不把人类当作一个统一体来看待的人，可能会觉得这个患者只是一个有野心的人，想挣扎战斗，到头来却是一个懦夫。这个观点有误，因为它没有考虑这个案例的所有事实，也没有把个体的生命作为一个基本的统一体来解读。如果不把人类当作一个统一体，我们的整个心理学和我们试图理解个体的努力都将是无效和无用的。如果我们预先假设每个人的意识和无意识是分割的，是没有相互联系的，也就不可能把生命当作一个统一体来看待。

你是一个人

除了把个体的生命当作一个统一体，还必须把它放到社会关系中来考察。刚出生的婴儿很弱小，需要他人照顾，如果不考虑孩子的监护人，就不能理解孩子的生命形式。如果我们只把孩子当作独立的个体来分析，就不能理解孩子与母亲、与家庭的连锁关系。孩子的个体性不仅是生理的个体性，也涉及整个社会关系。

适用于孩子的，在一定程度上也适用于所有成年人。孩子的弱小使他们生活在家庭中，人类的弱小使他们生活在社区中。每个人都会遇到难以解决的事情。生活中的各种困难如此强大，以至于一个人根本难以面对。所以人性中最强大的一个趋势就是聚集起来，作为社区成员生活在一起，而不是作为孤立的个体独自存活。毋庸置疑，这种社会生活方式对于克服个体的不足感和自卑感有巨大作用。

动物也是这样，相对弱小的物种常常群居生活，用联合起来的力量来满足个体的需要。所以一群水牛能抵御狼的袭击，而一头水牛却不能。另外，大猩猩、狮子和老虎能够单独生活，是因为大自然赋予了它们自我保护的技能。人类没有它们那样强大的力量，没有锋利的爪子和牙齿，所以不能单独生活。因此可以说社会生活始于个体的弱小。

我们不能期待所有人的能力都是相同的。但是一个组织良好的社会，能够支持组成它的不同能力的个体（这点很重要，否则会被误导成要根据遗传的能力来判断个体）。如果单独生活，个体在某些方面可能有所不足，但一个组织良好的社会能够补偿他们的不足，鼓励他们贡献自己特殊的技能。

让我们假设个体的不足是遗传的。如果是这样，心理学的目标就变成帮助人们与他人和睦相处，减少先天的不足对个体造成的影响。社会发展的历史是人们如何合作来克服缺点和问题的历史。

## 语言是社交强有力的武器

每个人都知道语言是社会化的产物，但很少有人知道个体的不足正是这个产物之母。我们可以从儿童早期的行为中看到这一点。当他们的欲望没有得到满足时，他们通过语言来获取注意。如果儿童不需要获取注意，他们不会尝试说话。在生命的头几个月，语言能力发展之前，孩子的母亲提供孩子所需的一切。有记录表明，一些孩子直到6岁才说话，因为他们根本不需要说话。

有一个案例也证明了这一事实，这个案例中的孩子的父母都是聋哑人。当摔倒受伤的时候，他并没有哭出声来，因为他知道声音是无用的，他的父母听不到，所以他做出哭的样子来获取父母的注意。

因此，我们必须看到与所研究的事实有关的整体社会环境。我们必须通过审视社会环境来理解个体选择的“优越的目标”和他们特殊的社交问题。因此个体心理学考察所有问题发生的背景。很多人适应社会时有困难，因为他们不能通过语言与他人正常交流。口吃就是如此。如果我们考察有这种问题的人，会看到他们从童年起就不能很好地适应社交；他们很少自愿参加活动或交朋友。语言能力的发展需要和他人配合，但因

为他们不愿配合，他们的语言问题一直没有得到解决。有语言问题的人具有两种推动力：一种使他们想和他人配合协作，另一种驱使他们寻找孤立。（免费书享分更多搜索@雅书.）

很多在生活中不善社交的成年人发觉自己不能在公众场合讲话，害怕上台，这是因为他们把观众当作敌人。当面对看起来不太友好、有支配欲的观众时，他们有一种自卑感。只有当人们相信自己 and 观众时，才能很好地演讲，才能不害怕上台。

## 克服自卑的根本方法

自卑感和社交训练的问题紧密地联系在一起。自卑感由社交失调引起，所以社交训练是我们克服自卑感的基本方法。社交训练与常识之间也有直接联系。说到常识，我们想到的是社会团体的共同智慧。另外，如上一章提到的，使用私人语言和私人理解的人对他人、社交机构和社交规范不感兴趣，但是只有通过和这些他们不感兴趣的人、事物交流才能得到拯救。

我们的任务是让这样的人对社区生活感兴趣。只要觉得自己表现出了好意，神经质的人会认为自己表现得很好。但是只表现出好意是不够的，我们必须告诉他们，事情的最后结果和个体的实际行动才是最重要的。

虽然自卑感和获取优越感的努力是所有人的共性，但并不意味着每个人都一样。个体的体力、健康状况、所处的外部环境千差万别。所以在相同的条件下，个体犯的错误是不同的。对于儿童，没有绝对固定、正确的教育方式。他们用自己个人



的方式来做出反应。他们朝着更好的生活方式努力，但是用自己的方式，犯自己的错误，对成功有着自己的解读。

## 左撇子为什么会显得很聪明？

我们来分析一下个体能够展示出的多样性和特殊性。以左撇子儿童为例。有一些儿童也许永远都不会知道自己是左撇子，因为他们一直被训练使用右手。他们开始使用右手时不甚灵活，因此受到批评。

左撇子儿童刚出生时就能看出来，因为他们的左手比右手活动得更多。之后的生活中，他们可能会为了克服不善使用右手的缺陷而发展出绘画、写作等兴趣。这对发展潜在的艺术天分和能力很有利，这样的孩子为克服自己的局限而战斗。如果这种挣扎是认真的，他们可能会变得嫉妒别人，从而发展出自卑感。通过不断地挣扎，左撇子儿童可能会成长为好战的人，总是想着不能太笨拙，不能被别人认为有不足之处。

儿童按照四五岁时形成的原型发展，他们或努力或犯错，每个人都有不同的目标。有些孩子想成为画家，有些孩子则想逃离让他们感觉不舒服的世界。我们也许知道如何克服自己的弱点，但孩子们不知道，可偏偏我们没有向他们做出正确的解释。

很多孩子的眼睛、耳朵、肺或胃不是很好，这些弱点刺激了他们的兴趣。从一个有趣的例子可以看到这点，一个男人只有当晚上下班回到家时才会发生哮喘。他45岁，已婚，有一份



好工作。被问及他的哮喘是如何发生的，他解释道：“你看哦，我的妻子是一个爱慕物质的人，而我是一个理想主义者，所以我们经常意见相左。下班回到家我就想放松放松，想静静地待在家里，但她想出去活动。久而久之，她总是抱怨不能出门玩个尽兴。于是我就会发脾气，开始窒息。”

这个人为什么会窒息？他为什么不呕吐？他只不过是忠于自己的原型。小时候他的一些缺陷影响了他的呼吸，这使他很不舒服。有个护士非常疼爱他，总是坐在他身边安慰他，她让他形成了这样的印象：全世界的人都会逗他玩，安慰他。他四岁时，这个护士因结婚离开了他，他陪她到车站，哭得很伤心。护士走后，他对母亲说：“她走了，以后再也没人对我感兴趣了。”

我们看到他成年以后和早年形成原型时的想法一样：寻找一个理想的人——总是愿意逗他玩，安慰他，只对他一人感兴趣。他的问题不在于缺乏勇气，而是他不能总想着被逗着玩、被安慰。自然，要找一个总逗你开心的人不容易。他总是想控制一切情况，这在一定程度上帮助他成功了，当他开始窒息的时候，他妻子不再想出去社交或去剧院，他实现了“优越的目标”。

在意识层面上，好像他总是对的，但在潜意识中，他被成为征服者的欲望驱动着，他想让妻子变成跟他一样的人。我们应该怀疑有这种行为的人，怀疑他们是否表里如一。

同样，我们经常看到视力不好的孩子，对可见的东西有更大兴趣。诗人和画家常常视力不好。比如视力不好、散光的诗人古斯塔夫·弗莱塔格（Gustav Freitag）取得了伟大的成就。他说：“因为我的眼睛和别人的不同，我好像不得不训练和使用我的想象力。我不知道这是否帮我成了一个好作家，但因为我的视力，我确实在想象中看到了比别人在现实中看到的更好的东西。”

很多天才都视力不好或有其他生理缺陷，即使是“神”，也有诸如一只眼或双眼失明的缺陷。那些天才，就算几乎失明，也能比其他人更好地理解线条、格调和颜色的差异。这说明：如果正确理解了生理缺陷，我们就可以为那些有生理缺陷的儿童做些什么。

一些人对食物特别感兴趣，总是讨论什么能吃，什么不能吃。这些人年轻时通常有消化问题，所以比其他人对食物更感兴趣。他们可能有一个爱操心的母亲，总是告诉他们能吃什么，不能吃什么。于是他们努力克服自己的肠胃问题，变得对早餐、午餐和晚餐吃什么特别感兴趣。对食物的执着，有时让他们变成很好的厨师，或餐饮方面的专家。

肠胃不好常使得人们从吃东西以外寻找代替品。有时这个代替品是钱，这样的人可能会变得吝啬，或成为金融家。他们经常为了积累财富而极度努力，夜以继日地训练自己。他们不停地想着自己的生意，使他们在相同的条件下比其他人更有优势。所以经常听说有钱人遭受胃病的折磨。

我们要提醒自己重视身体和头脑之间的联系。相同的缺陷在不同的人身上结果不一定相同；生理缺陷和生活窘迫之间并没有必然的因果关系。生理的缺陷通常可以被有效治疗，至少可以减轻，并不是生理缺陷本身会带来什么坏的结果，而是由患者的态度决定的。这正是为什么，对个体心理学家来说，单纯的生理因果关系并不存在，存在的只是对生理缺陷的错误态度。这也是为什么个体心理学家鼓励通过发展原型来克服自卑感的原因。

有时我们会遇到看起来总是焦躁不安的人，因为他们总是急于克服自己的困难。只要我们看到坐立不安、脾气暴躁的人，一般能推断出他们有强烈的自卑感。那些相信自己能克服困难的人，是不会那么焦躁不安的。

自大、无礼、争强好胜的孩子也暗示出强烈的自卑感。我们的任务是找出他们自卑的原因，发现他们要克服的困难，对症下药以开展相应的治疗。在此过程中，永远不要对原型的生活方式提出批评或者做出惩罚。

我们可以从孩子身上的原型发现这些特征：有不寻常的爱好，总是企图超过他人，追求优越的目标。有些人在行事和表达时不相信自己的能力，喜欢排斥别人。他们逃避新的情况，试图待在自己觉得安全的小圈子里。在学校、工作、社会和婚姻中，他们表现相同，总是希望在自己的小范围内实现优越的目标。这样的人不胜枚举。这些人忽视了非常重要的一点，那就是若想取得成功，就必须具备应对各种局面的能力，回避是没有意义的。如果个体把某些情况和某些人定义为不可能仅用

私人逻辑来证明自己是正确的，是远远不够的。为了健康的生活，人们需要社交和常识的清新空气。

生活对人们提出不同的要求。如果作家想写出好作品，不能总是出去和别人吃饭，因为他们需要长时间独处来整理自己的想法，但他们也必须通过社交互动成长，这是他们发展的重要部分。我们要记住这些人的两种要求，还有他们既可以对社会有用，也可以没用。所以要仔细考察有用和无用行为之间的差别。

## 正视自卑情结

社交过程的核心，是人们总是努力寻找可以彰显自己的机会。所以有强烈自卑感的儿童会排斥比自己大的孩子，只和比自己弱小、受自己支配的孩子玩耍。这是自卑感的一种反常、病态的表现，起决定作用的不是自卑感，而是它的程度和特点。

反常的自卑感称为“自卑情结”。但“情结”这个词不足以形容渗透整个性格的自卑感。它几乎是一种病，在不同情况下严重程度不同。所以我们有时在工作中注意不到某人的自卑感，因为他们很相信自己的能力，但他们在与异性交往的过程中可能不相信自己，这样综合来看，我们才能发现他们真正的心理状况。

在紧张或面对困难时，这些人的错误更加明显。当个体处于困境或新的情况时，原型会表现得更加清楚；困难的情况往

往不是新的情况。所以，如我们第一章所说，一个人社交兴趣程度的表现，在新的社交环境中会变得明显。

我们把孩子送到学校，看他是和同学打成一片还是避开他们，以此来观察他的社交兴趣。如果他有选择地对其他孩子做出回应，或者犹豫，我们就要当心他以后在社会和婚姻中也会表现出相同的特点。

很多人说：“我想接纳那个人，但是……”所有这样的陈述都暗示出强烈的自卑感，如果我们用这种方式去解读，会对诸如怀疑等情绪有新的洞察。爱怀疑的人总是在怀疑，结果一事无成。

心理学家能从人们身上看到犹豫和矛盾，这些可以当作自卑感的信号。我们还要考虑主体的行为举止，观察他们在待人接物时是否犹豫不决，或肢体动作是否很笨拙。这些人在其他情况下也会表现出这种犹豫不决。很多人习惯性地一会儿决定这样，一会儿决定那样，这正是强烈的自卑感的标志。

我们的任务是训练人们摆脱这种犹豫不决的态度。正确的治疗方法是鼓励他们，永远不要让他们气馁。我们必须让他们相信，他们能够面对并解决生活中的困难。这是建立自信的唯一方法，也是治疗自卑感的唯一方法。

## 第三章

### 自卑与超越

#### 你的优越感从何而来？

上一章我们讨论了自卑情结以及它与我们所共有并与之抗争的自卑感之间的关系。现在我们来看看它的补充——优越情结。

我们已经看到了个体生命的每个特征在行动进程中的表现，这些特征可以说是有过去和未来的。它们的未来与我们的努力和目标紧密相连，它们的过去代表着我们试图克服自卑与不足的阶段。这就是为什么在自卑情结的案例中，我们感兴趣的是最初的起源，而在优越情结中，我们更感兴趣的是它们的过程和变化。这两种情结是有关联的，一方面，如果我们在自卑情结的一个案例中也发现了隐藏的优越情结，我们不应该感到吃惊；另一方面，如果观察优越情结，研究它的持续性，也常常能或多或少地发现隐藏的自卑情结。如果没有对目前状况感到一定的不满意，我们就不会努力去追求成功，去成为优越者。

获取优越感的努力不应停息，它对个体的头脑、心理至关重要，正如我们说过的，生命是目标或理想的实现，获取优越感的努力会让它一直处于运动之中。看看懒惰的孩子，他们缺乏活力，对什么都不感兴趣，可以说他们似乎没有任何进步，

尽管如此，在他们身上也能发现对成为优越者的渴望，这种渴望让他们说：“如果我不懒惰，我可以当总统。”他们自视甚高，有条件地努力进步，总是觉得如果……就能……这是自我欺骗，当然，它是虚构的，但正如我们都知道的，人性经常从虚构中得到满足，这对缺乏勇气的人尤其适用：他们感觉自己不够强大，总是在困难面前迟疑，试图逃避它们，通过迟疑和逃避，他们保留了其实自己更强大、更聪明的感觉。

## 弱点也是一种武器

有偷窃行为的儿童有潜在“优越感”。他们相信别人对自己的骗术毫不知情。这样他们不费吹灰之力就变得比别人富有。这种“优越感”也发生在那些觉得自己是英雄的罪犯身上。

我们已经从私人逻辑的论证角度谈论过这个问题，它并不是一种普遍的或者说社会性的意识。如果罪犯们觉得自己是英雄，那只是他们自己的想法。事实上，他们缺乏勇气，因为他们处理事情的方式不能真正地解决生活中的问题。因此，犯罪行为是出于优越情结的表现，而不是出于邪恶的人性或者原始的兽性。

在神经衰弱的人身上也能看到相同的症状，比如，他们可能失眠，所以第二天感觉没有足够的精神来满足工作需要。因为他们的失眠，他们觉得不应该要求自己工作，因为他们完成不了这些本应完成的任务。他们痛哭：“如果我能睡着哪怕一会儿，有什么是我做不到的啊！”

在饱受焦虑折磨而变得抑郁的人身上我们也能看到这一点。焦虑使他们成为暴君，他们用焦虑来统治别人——因为必须有人围着他们转，走到哪里都要有人陪，等等。这些人的伴侣不得不为满足他们的需要而调整自己的生活。

抑郁生病的人通常是一个家庭的注意力中心。在他们身上我们可以看到自卑情结是如何行使自卑情结这一权力的：他们抱怨自己身体虚弱，体重下降，但他们却往往是最强大的，因为他们支配着家庭中的健康成员。不用对这点表示惊讶，在我们的文化中，弱点可以成为有力的武器。

## 优越情结和自卑情结

接下来我们来研究优越情结与自卑情结之间的联系。比如，如果研究有优越情结的问题儿童——他们一般无礼、自大——会发现他们总是让自己看起来比实际年龄大。我们都知道脾气不好的孩子如何试图控制别人。他们为什么会有诸多要求、如此无礼呢？因为他们不确定自己是否足够强大到能够实现自己的目标，因为他们感觉自卑。他们在努力让自己看起来比实际年龄大时，总是小心翼翼，以此来获得成功、自豪感和优越感。

我们必须找到治疗这些孩子的方法。他们之所以采取那种方式行动，是因为他们不理解事物的自然顺序。我们不应该指责他们，而是要用友好的方式向他们解释常识，帮助他们逐渐理解它。



自卑的人才炫耀，那只是因为他们不能用更积极的方式与别人竞争。他们无法与社会和谐相处，不能很好地适应社交生活，不知道如何解决生活中的社交问题。我们经常发现，这样的人在童年时与自己的父母或老师有过冲突。

在神经疾病中，我们同样会看到自卑情结和优越情结的结合。神经症患者常表达自己的优越情结，却不知道自己有自卑情结。

一个有强迫性神经衰弱症的女孩的案例，在这个议题上很有启发性。这个年轻的女孩与她充满魅力、受人欢迎的姐姐走得很近，这个事实很重要，因为如果家里的某个人在某方面很出色，其他人就会受罪——经常如此，不论这个人是父亲、孩子，还是母亲。对其他家庭成员而言，这将意味着要面对一种艰难的处境，有时他们甚至觉得不能承受。

这个女孩是在一种不利的环境中成长起来的，她感觉受到了限制。如果她对其他人感兴趣，理解我们现在所理解的，她会选择其他道路。但她经常遭受紧张情绪的折磨，这种紧张情绪出于和姐姐对比造成的自卑情结。

在她20岁时，她的姐姐结婚了，她就想在婚姻上与姐姐一决高下。她离健康、有益的生活越来越远。她开始发展出自己是一个邪恶的人的想法，后来又觉得自己拥有可以把人送去地狱的魔力——我们把这种魔力看成优越情结的表达——她开始抱怨她拥有的这个“天赋”，就像我们有时听到富人抱怨他们钱多到花不完。她觉得自己有把人送去地狱的神一样的力量，

有时也觉得自己能够并应该拯救这些人。通过这个虚构的系统，她确信自己拥有比姐姐更高的权力，也只有通过这种方式，她才能超越姐姐。所以她不断地抱怨自己拥有这种力量，因为她越抱怨，就越觉得她真实地拥有它。只有通过抱怨她才感到快乐。

姐姐曾经更受人喜爱，因为她曾是家里唯一的孩子，真是集万千宠爱于一身。3年后，妹妹的出生改变了姐姐的整个生活。以前姐姐总是大家关注的焦点，现在她突然失去了这个地位。所以她变成一个好战的孩子，但好战只在有弱者伴随的地方存在，好战的孩子不是真的有勇气——他们只和比自己弱的对手战斗。如果没有这个机会，孩子可能会变得暴躁，因此在家里也就不会那么受人喜欢。

所以这位姐姐觉得自己不像以前那么受人喜爱了，并将此看成厌恶妹妹的证据，她觉得母亲是最有罪的，因为是她把这个婴儿带到家里的。所以我们就能理解她把攻击的矛头指向母亲的原因了。而这个婴儿，当然需要像所有婴儿那样被照看，所以处于有利的地位。她不需要努力，不需要斗争，她成长为一个甜心，被喜爱，成为注意力的中心。有时，美好和服从这类美德，是可以征服他人的！

现在我们来分析这种美好，看看它是否奏效。我们可以假设，只要被纵容，孩子就会顺从、易于管教。当被纵容的孩子去上学时，他们不再处于有利的地位，从那一刻起，我们看到他们对生活采取了犹豫的态度。

这个案例中的妹妹就是这样。她开始学习缝纫、弹钢琴等，但每一次，过不了多久就会放弃，甚至开始对社会失去兴趣，不再喜欢出门，变得郁郁寡欢。她感觉姐姐的阴影笼罩着自己，她的犹豫使她变得脆弱，使她的性格变得扭曲。

在之后的生活中，她在工作上也总是犹豫不决，到头来一事无成。在爱情和婚姻中也是如此，虽然她一直在与姐姐竞争。她30岁时嫁给了一个患有肺结核的男人，这个选择自然遭到她父母的反对。在这种情况下，她反而觉得没必要犹豫，因为父母不同意这桩婚事。

一年后，她又和一个比自己大35岁的男人结婚了。我们常常能从这种选择比自己年长很多的人或者已婚者作为伴侣的行为中看出自卑情结的存在。当面对明显的阻挠时，他们可能会表现出怯懦。这个女孩没能通过婚姻实现优越感，于是她找到了另一个方法，开始坚持认为世界上最重要的事就是清洗，她总是在不停地洗手。如果有人或东西碰到了她，她就必须洗手，通过这个方式，她变得完全孤立了。这些看起来都像是自卑情结，但这个女孩觉得自己是世界上唯一干净的人，她不断地批评和指控他人，因为他们不像自己那样有清洗强迫症。她一直想成为优越者，现在通过虚构的方式，她做到了：她是世界上最干净的人。所以我们看到，她的自卑情结发展成了优越情结，只是表达方式完全不同而已。

超越自卑

只要人们不仅对自己，也对其他人感兴趣，他们就能很好地解决生活的问题。但如果他们发展出严重的自卑情结，就会感觉自己好像生活在充满敌意的世界里，总是寻找自己的兴趣，对他人漠不关心，所以没有任何集体感。他们对待生活中社交问题的态度不利于问题的解决，因此这些人很少成功，继而转向生活无用的一面。在有别人支持的时候他们就会感到很轻松，因为不需要自己解决问题了。当个体——孩子或成人——觉得自己特别匮乏时，他们就会减少对别人的兴趣，只努力获取优越感，这似乎是人性的一个特征：只要人们努力获取个人优越感，有社交兴趣，就能取得一些成绩，但如果他们缺乏社交兴趣，就没有准备好解决生活的问题。

夸大狂患者身上也有相同的现象，他们相信自己是神或伟大的领导者，这些人扮演着自己的角色，好像是真的。他们在生活中是孤立的。如果我们回到他们的过去，会发现他们觉得自卑，很痛苦，从而发展出优越情结作为补偿。

有一个15岁男孩的案例，他因为有幻觉被送进精神病医院。第一次世界大战前，他幻想奥地利的统治者死了，并声称这个统治者出现在自己的梦中，要求他统领奥地利军队抗敌。他只是个小男孩啊！即使人们给他看报道这个统治者最新活动的报纸，也不能说服他相信这个统治者还活着，他坚称这个统治者死了，还出现在自己的梦中。（免费书享分更多搜索@雅书。）

当时，个体心理学试图找出睡姿对优越感或自卑感的作用。某些人蜷缩在床上，用被子蒙着头，这表现出自卑情结，

我们能相信这样的人是勇敢的人吗？另外，当我们看到身姿挺拔的人时，能相信他们是生活的弱者吗？也有观察显示，那些趴着睡觉的人多是固执而又咄咄逼人的人。

为了找出清醒时的行为与睡姿之间的关系，我们观察了这个男孩。我们发现，他睡觉时双臂在胸前交叉，就像拿破仑——我们都看过拿破仑双臂交叉的漫画。

第二天，我们问这个男孩：“这种姿势让你想到了谁？”

他回答说：“我的老师。”

这个发现有些困扰我们，直到我们意识到可能这个老师像拿破仑，事实确实如此。这个男孩很喜欢这位老师，想和他一样。他渴望成为老师，但家里付不起学费，不得不让他去餐馆工作，那里的顾客都嘲笑他，因为他个子矮小。他难以承受，时刻都想逃离这种羞辱感，但他逃向了生活无用的一面。

我们可以这样理解案例中的这个男孩：开始时他有自卑情结，因为他个子矮小，但他不断地努力获取优越感——他想当老师，但因为这个目标受阻，他绕到了生活无用的那一面，找到了另一个优越的目标——他在睡眠和幻觉中成为优越者。

别让你的优越感害了你！

对优越感的追求可以通过无用或有用的活动来实现。例如，有的人乐善好施，那么这可能意味着下面两种情况中的一

种——他们的社会适应性很好，愿意帮助别人；他们仅仅是为了炫富。

心理学家会遇到很多夸夸其谈的人。罪犯的行为也有类似的倾向——喜欢炫耀轻而易举的成功，这一点我们在前面已经进行了讨论。纽约的报纸曾报道过这样一则新闻：一个窃贼在闯入一些女教师家中行窃时受到了她们的阻挠。他们之间进行了一个有趣的讨论，这名窃贼告诉这些教师，她们不知道通过正常、诚实的方法挣钱有多困难，当窃贼比做正常工作来钱容易多了。这个人逃向了生活无用的一面，却发展出优越情结，他觉得自己比这些女教师强大，尤其是他有门路，而她们没有。他意识到自己是一个懦夫了吗？没有。相反，他觉得自己是一个英雄。

一些人选择自杀，寻求抛弃整个世界和所有困难的方法。他们看起来不关心生命，所以感觉优越，但他们其实是懦夫。我们看到，优越情结是次生的，它是对自卑情结的补偿。我们要努力寻找其中的有机联系，这种联系可能看似矛盾，却是符合人的本性的，正如我们前面所展现的那样。一旦找到这种联系，就可以治疗自卑情结和优越情结了。

### 健康的野心，健康的情结

想对自卑情结和优越情结的主体得出结论，就要说说这些情结与正常的推动力之间的关系。正如我们说过的，每个人都有自卑感，但自卑感不是一种疾病，它是人类健康、正常发展的一种兴奋剂。只有当不足感淹没个体的时候，它才成为一种

疾病，不是刺激他们做出有益的活动，而是让他们变得抑郁落寞，停滞不前。

优越情结是感到自卑的人逃离困难的方法之一。他们假设自己是优越者，也许事实远非如此，但这种虚假的成功补偿了他们所不能承受的自卑。

正常的人没有优越情结，他们甚至都没有优越感，但他们有成功的野心，只要这种努力得到建设性的表达，就不会引发导致精神疾病的错误价值观。

## 第四章

### 生活方式

#### 你让自己生活方式“不正常”了吗

长在山谷中和长在山顶上的松树是不同的。虽然都是松树，但因为生长环境的不同而展现出不同的生长方式。树的生长方式是树对环境的个性表达。当我们把它放到某种生长环境时，会发现它们的生长方式与我们的预期有出入，那是因为每棵树都有自己的生长方式，并且它的生长不仅仅是对环境的机械反应。

人类也是如此。我们在特定情况下看到的生活方式，都需要分析它与现存环境的确切关系以及随着环境变化个体产生的思想变化。只要人们处于有利地位，就无法看清他们的生活方式，而在新的环境中，当他们面临困难时，生活方式开始变得不同，变得清晰。一个受过训练的心理学家甚至能够发现处于有利地位的个体的生活方式；而如果个体处于困境，即使没有学过心理学的人也能清楚地看到这些个体的生活方式。

生活不是游戏，人生不如意事十之八九。形形色色的困难时刻环绕着人类，当主体面对这些问题时，我们就必须研究他们了，要找出他们的不同性格特征和反应：正如我们说过的，生活方式是一个统一体，它起源于早年的困难，并在对目标的追求中不断发展。



相比过去，我们对未来更感兴趣，为了理解某个人的未来，我们必须理解他的生活方式。即使我们能理解本能、刺激、驱动等，但还是不能预测会发生什么。一些心理学家试图通过观察本能的行为或创伤来得出结论，但通过进一步考察发现，所有这些元素都预先假设了整个生活方式，因此，无论接收到什么信号，都只是在强化生活方式而已。

我们已经看到有生理缺陷的人如何遭受自卑感的折磨——他们深陷困境，惶恐不安。但他们不可能一直忍受这种状况，自卑感会刺激他们行动，导致目标形成。个体心理学起初把个体朝向目标的连续活动称为“生活的计划”，但因为这个名字有时会被误解，现在它叫作“生活方式”。

因为个体有自己的生活方式，所以有时通过和他们谈话、向他们提问，就可以预测他们的未来，就像是看戏剧的第五幕，所有的谜题都解开了。我们可以通过这种方式做出预测，因为我们已经知道了个体有哪些困难，他们的生活有哪些问题。因此，通过经验和部分事实可以预测在那些总是远离他人的孩子身上将会发生什么，也包括那些黏人的、被溺爱的、在新环境中畏首畏尾的孩子。如果一个人的目标就是获得别人的支持，那么在他的身上会发生什么呢？——他会犹豫，停止寻找，逃避解决生活中碰到的问题。我们之所以下此结论，是因为我们已经看到相同的事发生了上千次，我们知道他们不想独自应对，而总想被溺爱，远离生活的基本问题，投入不相关的事情上，而不是为重要的事做斗争。他们缺乏社交兴趣，结果

发展成问题儿童、神经症患者、罪犯，然后自杀——做最后的逃避。现在，我们对这些都有了更好的理解。

我们意识到，了解一个人的生活方式，可以用“正常的”生活方式作为衡量的标尺，也可以把那些能很好地适应社会的人作为比对的标准，通过与“正常”的对比发现异常。

## “正常的”生活方式

到这里应该说说我们是如何确定“正常的”生活方式的，以及我们如何以此为出发点去认识错误和特殊性的。

不能将人简单地划分为不同的类型，因为每个人都有不同的个体生活方式，就像一棵树上没有两片完全相同的树叶，世界上也没有完全相同的两个人。人类的生存环境如此复杂，会发生无数可能性，这些因素都会造成人与人之间的差异。我们谈论的类型，只是一种识别个体之间相似性的智力机制。如果我们根据智力水平分类并研究处于该智力水平的个体的特殊性，然后就能得出更清楚的结论。但我们并不能总是使用相同的方法分类；我们要使用最有用的分类来得出同类个体所具备的相似性。在严谨的分类中，一旦某一个体被归为某一类型，那将意味着不可能再被归为其他类型。

有一个例子可以更清楚地说明我的观点，当我们谈到不能很好适应社交的这一类人时，是指那些过着无聊的生活、没有任何社交兴趣的人，这是划分类型的方法之一，或许也是最重要的方法。看看那些只对视觉的东西感兴趣的人，他们与兴趣

集中在口头表达的人是完全不同的，但他们可能都在社交环境中遇到困难，不能与同伴建立联系。所以如果我们不能意识到类型只是抽象概括，那么按类型分类就会产生混淆。

现在让我们来看看作为衡量不同类型的参考的正常人——他们通常拥有社交导向的生活，他们的生活方式有意或无意地使社会获得益处。从心理学的角度来看，他们有足够的能量和勇气来面对生活中遇到的问题和困难。精神病患者缺乏这两种品质：他们既不能很好地适应社会，也不能在心理上适应日常的生活和工作。

### “失调的”生活方式

来看一个生活方式失调的案例：一个30岁的男人，总是在解决问题的最后一刻逃跑。他经常怀疑自己的朋友，所以与朋友的关系不能很好地发展——友谊在怀疑中是不能发展的，因为对方能感受到友谊中的紧张气氛。尽管这个男人和很多人在一起，但实际上他没有朋友，他对其他人没有足够的兴趣，不喜欢和人待在一起，在有别人在场时总是很沉默。他解释说，有人伴随时他不知道该说什么好。

他非常害羞。他说话会脸红。如果他能克服这种害羞状态，他就能很好地说话，他需要别人的帮助，而不是批评。他知道自己不是很受欢迎，这使他更不喜欢和别人说话。他的生活方式是：如果他接近别人，只是要引起他们的注意。

他的社交生活还有一个问题，就是工作。这个患者总害怕难以胜任工作，所以他夜以继日地学习；过度的劳累导致他不能完成工作中的任务。

从他面对生活的方式，可以看到他总是把自己置于压力之下。这是他有强烈自卑情结的标志：他低估自己，总是觉得别人和新的情况对自己不友好。他好像处于敌人领地那样时刻准备行动。

现在我们有足够多的信息来勾画这个人的生活方式了。我们看到他想前进，但同时又犹豫不决，因为他害怕失败。他好像站在一个深渊前面，感到很紧张。他想前进，但是有条件地，他更喜欢待在家里，而不是和其他人打交道。

这个人面临的第三个问题是爱的挑战，这是大多数人没有准备好的挑战。他接近女性时很犹豫。他想谈恋爱，想结婚，但因为他的自卑感，他很害怕面对未来。他不能拥有他想要的一切。这种行为和态度可以用“是的！但是……”来总结。他爱上一个又一个女孩，这种事经常发生在神经症患者身上，他们认为两个女人比一个女人更让人感到轻松，而普通人则认为其实两个女人还不如一个女人来得省心。这解释了一夫多妻或背叛倾向。

让我们来讨论一下形成这种生活方式的原因。个体心理学分析：这个人，像我们每一个人一样，在四五岁时建立了自己的生活方式——那时肯定发生了一些悲剧，极大地影响了他，所以我们必须找出这个悲剧。某些东西使他失去了对其他人的

正常兴趣，造成一种生活只是一个巨大的麻烦的印象，希望最好不要继续面临困难。他变得小心、犹豫，寻找逃避的方法。

他是家中的第一个孩子——我们已经谈论过这个地位的重大意义，第一个孩子在一段时期内是注意力的中心，当别的孩子出生时，他们的地位被取代。在很多情况下，害羞、不敢前进的人是因为相信别人更被喜爱。不难得出结论，问题就出在这里。

### 寻找早期记忆

通常我们只需要在咨询室问问患者：“你是家里的第一个、第二个，还是第三个孩子？”然后就会有线索，也可以用另外一种方法：询问早期记忆（这个问题在下一章会探讨）——这个方法很重要，因为这些记忆或早期图景，是早期生活方式得以发展的一部分，也就是我们所说的原型。当人们论及早期记忆的时候，就涉及原型。每个人都记得一些重要的东西，而那些存在于记忆中的东西往往都是很重要的。

有一些心理学学派有相反的假设，他们相信那些被人们遗忘的部分才是最重要的，但这两种观点并没有实质的区别。也许人们能够回忆起有意识的记忆，但不知道它们意味着什么——他们看不到这些记忆与当前行为的联系。所以不论我们是否强调被隐藏的或被遗忘的有意识或无意识记忆的重要性，其结果是一样的。

早期记忆的描述很有启发性。一个人也许会告诉你，小时候他的妈妈带着他和弟弟去买东西。他提到了弟弟，我们立刻能够看出这个弟弟对他很重要。他还回忆到有一次外出购物时天突然下起雨来，他的妈妈抱起他，但看到弟弟后，就把他放下，抱起弟弟。我基本可以勾画出他的生活方式：他总是觉得别人更受喜爱。我们就能够理解为什么他不能在有其他人在场时说话，因为他总是在避免，或者说希望不会被人推到注意力的中心，他对友谊也是如此：他总是认为他的朋友更喜欢别人，所以他不能建立真正的友谊。他不断地怀疑，把一些小事当成背叛或拒绝。

我们也能够看到他经历的悲剧如何阻碍了他的社交兴趣的发展。他回忆起妈妈把弟弟抱在怀里，觉得弟弟比他更受到妈妈的喜爱，并不断加深这个观点，因此经常感到压力——当觉得别人更受喜爱时，完成一些事就显得特别困难。

对于这些人来说，唯一的解决方法就是把他们完全地孤立起来，这样他们就不用和别人竞争了。有时，这样的孩子确实会幻想世界爆发灾难，他们是唯一的幸存者，因为没人比他们更有优势。我们看到他们如何让自己感觉良好，不理睬逻辑、常识、事实，而是按照怀疑或私人逻辑行事。他们生活在自己的世界里，心里总想着逃避。他们与别人没有联系，也对别人不感兴趣，但不应责备他们，因为我们知道他们的思想过程是不正常的。

自卑感，不是一种有害的情绪

我们的任务是帮助这样的人发展社交感，使他们能够很好地适应社会。具体来说要如何做呢？这些人总是很紧张，总是寻找一些东西来确信他们的固有想法。除非我们能潜入他们的性格，质疑他们的先入之见，否则不可能改变他们的想法。这需要技巧。如果咨询师与患者没有紧密的关系，或对患者没有兴趣，那就最好，因为如果关系太紧密，咨询师会发现他在根据自己的兴趣而不是患者的兴趣来行动。患者不会注意不到这一点，于是变得多疑。

重要的是减少患者的自卑感，而不是彻底消除，我们也不想彻底消除，因为自卑感是一种有用的发展的基础，我们要做的是改变患者的目标。我们已经看到，他们的目标是逃跑，因为别人更受喜爱，而我们必须让他们看到其实是他们低估了自己，以此来减少他们的自卑感。我们可以展示他们的错误行为，让他们知道他们总是紧张、惶恐不安，仿佛时时刻刻都如临大敌。我们可以向他们解释，他们对别人表现出的恐惧如何影响了他们的发展，以及给人留下了怎样的不好印象。

如果这样的人能当好派对的主人，确保朋友们过得愉快，对朋友们很友好，考虑朋友们的爱好，他们会改进很多。但在正常的社交生活中，我们看到他们并不愉快，而且没有建设性的主意，他们总是说：“愚蠢的人们，他们不好好和我在一起，我对他们不感兴趣。” 这些人的问题是他们不理解自己的情况，因为他们依赖于私人逻辑，缺乏常识。

那条叫作“抑郁症”的黑豹



现在让我们来看一个具体的例子——一个抑郁症患者。抑郁症这种病很常见，而且是可以治愈的。那些容易遭受抑郁困扰的人，在其生命的早期就已经有了特定的表现。许多孩子在接触新环境的时候都表现出了抑郁症的迹象。

在这个例子中，该患者的抑郁症大约发作过10次，并且通常都是在他换新工作的时候。如果他从事的是熟悉的工作，那么他可以被描述为接近“正常的”，但是他会不愿意外出，并且想管着别人，这样的结果就是他没有朋友，并且到50岁的时候都没有结过婚。

为了研究他的生活方式，让我们来看一下他的童年。他曾经非常敏感，并且喜欢争吵，总是通过强调自己的痛苦和缺陷来支配他的哥哥和姐姐。他告诉我们，在他四五岁的时候，有一天在沙发上玩耍，他把其他的孩子都推了下去。当婶婶责骂他时，他说道：“都是因为你骂我，我的整个人生都被毁了！”

这就是他的生活方式——总是试图掌控别人，总是抱怨自己的缺陷以及自己遭受了多大的痛苦。这种性格特点在日后就导致了抑郁症的发生，抑郁症本身只是一种软弱的表现。许多抑郁症患者几乎都喜欢说同一句话：“我的整个人生都被毁了。我什么都没有了。”这种人通常都曾经被溺爱，但是现在却不再是这样了，这就影响了他们的生活方式。

绝大多数人都有恐惧的倾向。这种胆怯如果表现在社会情景中，就是导致社会适应能力差的最常见的原因。有一个来自



贵族家庭的人，从来都没想过努力工作，但总是想得到别人的支持和照顾。他显得很没能力，自然找不到工作。他的哥哥们都对他很反感，并且说：“你真是蠢得连工作都找不到啊，你什么都不知道。”于是他开始酗酒，几个月之后，他被确诊为酒精成瘾，然后在治疗中心待了两年。

治疗中心的治疗对他有所帮助，但是从长远来看对他并无益处，因为他被送回到社区时并没有做任何准备。虽然出身名门，但除了体力活，他找不到任何别的工作。不久之后他开始出现幻觉，总认为面前有个人在捉弄他，折磨他，以至于不能让他正常工作。最初他是因为酗酒而不能工作，后来则是由于幻觉，因此我们可以看出，仅仅让酒精成瘾者戒酒并不是恰当的治疗措施；我们必须找出并纠正他们生活方式中的差错。就这个患者来说，他曾经是一个娇生惯养的孩子，总想着被帮助，所以他实际上根本没有做好独立工作的心理准备。

我们必须帮助所有的孩子变得独立，只有让他们明白其生活方式中的错误，独立才能得以实现。在这种情况下，孩子们本应该得到训练去做一些有用的工作，这样他们在兄弟姐妹面前才不会觉得羞愧。

## 第五章

### 记忆的秘密

#### 我们的早期记忆

之前我们已经分析了个体生活方式的重要性，现在我们来讨论一下早期记忆这一主题，这或许是理解生活方式最重要的方法。通过回顾早期记忆，我们可以发现原型——生活方式的核心——这比其他任何方法都要有效。

在我们听了患者的一些抱怨之后，我们可以询问他的早期记忆，并将这些记忆与他所讲的其他事实进行对比。大多数情况下，个体的生活方式从未改变：出现在我们眼前的是性格相同的同一个人，一个统一体。正如我们之前证明的一样，个体的生活方式是通过追求优越感的特定目标而建立起来的，因此他的每一句话、每一个动作和每一种情感都应被当作这种努力的一部分。在某些时刻，尤其是在早期记忆中，这一点表现得非常明显。

我们也不应把早期记忆和近期记忆区分得太明显，因为个体的生活方式在近期记忆中也有涉及，但是在最初的记忆中会更容易，也更能得到启发去找到一个人努力的方向：这样我们就能找到基本主题，并能够认识到，其实一个人的生活方式并没有改变。

当患者回忆过去时，我们可以肯定，他们的记忆所呈现的，都是对他们来说在情感上感兴趣的，我们也能从中找到他们个性的线索。不可否认，遗忘的经历对生活方式以及原型来说也是非常重要的，但是通常很难发现那些经历，或者说潜意识的记忆。不管是有意识的还是潜意识的记忆，都有朝向优越性这一共同目标的性质。它们都是完整原型的一部分。因此，我们建议，如果可能的话，最好对有意识和潜意识的记忆都进行调查，这是因为两者是同样重要的，而个体本身通常不能认识到这两者，只有局外人才能理解并解释。

首先，我们来讨论一下有意识的记忆。有些人被问到早期记忆时会回答“我什么都不记得了”。我们必须让这些人集中注意力，努力去回忆。经过一些努力，我们经常会发现，他们会记起一些事情。但是他们刚开始的这种犹豫可以被认为是他们不想回忆遥远童年的征兆，于是我们可能就有了这样的结论——他们的童年是不愉快的。为了找出想知道的东西，我们需要鼓励这些人，并给以暗示，最终他们都记起了一些事情。

另外，有些人却说能够记起在他们一岁时发生的事情。这基本上是不可能的。事实上，这些事情可能是想象而不是真实的记忆；其实这些事情到底是他们想象出来的还是事实并不重要，因为无论怎样，它们都是一个人个性的一部分。

其他人强调，他们不确定这是不是他们自己记起的事情，因为这都是父母后来告诉他们的。这一点其实并不重要，因为即使他们的父母曾经讲过那些事情，他们也已经把那些事情刻到了脑海中，因此这也能使我们知道他们的兴趣所在。

## 你的记忆都有迹可寻

正如我们在上一章里解释的那样，出于特定的目的把个体分为几种类型是很容易的。对早期记忆的分类能够展示出属于某种特定类型的人会有哪些行为。比如，有这样一个人，他记得曾经见到过一棵绝美的圣诞树，树上满满的都是彩灯和礼物。这个故事里最有趣的事情是什么？是他看到了这些东西的事实。他为什么要告诉我们他看到的東西？因为他总是对视觉的东西感兴趣。他可能曾经同某种视力问题做过斗争，而且曾得到过训练，一直以来都对看到的東西比较感兴趣并专注于此。可能这并不是他生活方式中最重要的部分，但可能是有意思或有价值的部分。它提示我们，如果要给他推荐一个合适的工作，应该是一个让他用眼睛来劳动的工作。

在学校，儿童的教育通常会忽视这种分类原则。我们可能会发现那些喜欢视觉事物的儿童不愿意听老师讲课，这是因为他们想看一些东西。对这些儿童，我们应当耐心地教育他们去听讲。学校里的许多儿童只通过一种途径来学习，因为他们只用一种感官来感受事物。他们可能只善于听或者看。有些可能总是喜欢行动和实践。不能期待不同类型的儿童有同样的表现方式，尤其是当老师比较喜欢一种教学方法的时候，比如讲给学生听。若这一方法成为主导，那些“爱看的”或者“爱做的”就会比较痛苦，发展就会受到阻碍。

我们看一下这个病例：有个年轻男子，24岁，其遭受的症状是晕厥。我们问到他的早期记忆，他回忆到，4岁的时候，当他听到发动机轰鸣的时候就晕倒了。换言之，他回忆的是听到

的东西，因此可以说他对听觉更感兴趣。在这里就没有必要解释他后来怎么出现了晕厥的情况，但是从他的童年就足以看出他对声音是非常敏感的。他很有乐感，不能容忍讨厌的声音——不和谐的或者刺耳的音调。因此，轰鸣声竟然给他带来这么大的影响，就不会让我们感到吃惊了。儿童或成人经常对特定的事物感兴趣，因为他们曾经遭受过这些事物所带来的痛苦。在第二章提到的哮喘患者身上也可以看到这一点，由于童年时期的他被捆绑过，致使肺部受到了压迫，总是感到呼吸困难，结果就对呼吸方式产生了极大的兴趣。

有些人似乎所有的兴趣都在食物上，他们的早期记忆都跟吃有关，并且对他们来说好像世界上只有吃是重要的事情——怎么吃，吃什么，以及不吃什么。我们通常会发现他们在人生早期遇到过进食障碍，这通常都强化了吃对这些个体的重要性。

一个人也可能有与行动和走路有关的记忆。许多在人生最初由于虚弱或生病而不能很好地行动的人，在日后都变得对运动异常感兴趣，并且做事总是很急。下面的案例就很好地说明了这一点。

一个50多岁的男子找到医生诉说，每当和别人一起过马路时，他总是异常地担心他们两个都会被车子撞到，而当他独自一人的时候，却从未有过这种担忧，并且过马路的时候非常镇静；只有当别人跟他在一起的时候，他才会感到难以控制地要去救人。他会抓住同伴的胳膊，把他推到右边或左边，这通常都会把同伴惹恼。我们来分析一下他这种行为的原因。

当被问到早期记忆时，他解释说在3岁时，他的身体非常虚弱且患有软骨病，有两次在过马路时被汽车撞了。而现在，他是个成年人了，所以对他来说证明自己已经克服了这个缺陷很重要；也就是说，他想证明自己是唯一一个知道怎么过马路的人。每当他跟别人在一起的时候，他总在寻找机会证明这一点。当然，对大部分人来说，能够安全过马路，不是他们感到骄傲或者想跟别人一较高下的事情。但是对于类似这个病人的人，想敏捷地行动以及炫耀自己拥有这种能力的愿望是非常强烈的。

另一个案例是一个即将踏上犯罪道路的男孩，他偷东西，逃课，等等，直到父母为此变得绝望不已。他的早期记忆显示他一直都想走来走去，做事总是很急躁，目前他在父亲的公司里做事，整天都坐着。从这个案例的本质出发，医生给的部分治疗方案是让他成为一个销售——为打理父亲的生意而到处出差。


## 避免让儿童接触死亡

儿童记忆中最重要类型之一，是儿童早期亲人的死亡，亲人的离开会对他们的思想产生很大的影响。这些儿童可能会产生病态，会将毕生精力奉献于死亡这个问题，并总以某种方式致力于对抗疾病和死亡。我们发现许多这样的孩子在日后的生活中，会对医学非常感兴趣，可能会成为医生或者药剂师。这样的目标当然是属于生活中的有用面，他们不仅仅是致力于个人与死亡的斗争，也是在帮助他人。

然而有的时候，该原型的发展方式是非常自我的。一个深受姐姐死亡影响的小孩，被问到以后想做什么的时候，我们期望的答案是他想当医生，他的回答却是“挖墓的”；当被问到为什么想从事这个工作的时候，他回答：“因为我想埋葬别人，而不是成为被埋葬的人。”我们可以看到，这个目标不是建设性的，因为这个男孩只想着自己。

## 男孩、女孩都不能无条件“富养”

现在让我们把目光转向那些娇生惯养儿童的记忆，其早期记忆能非常清楚地反映出他们的性格特征。这类儿童经常会提到他们的母亲，这或许是正常现象，但是也可以作为想争取宠爱地位的一种象征；有时这些记忆似乎平淡无奇，但是仔细分析仍能有所收获。比如，一个人可能告诉你：“我在房间里，我的母亲站在柜子旁。”这看上去并不重要，但是他对母亲的提及说明这曾是他的兴趣所在。

有时对母亲的叙述十分隐秘，研究就变得更加复杂。我们必须做出关于其母亲的一些猜测。这样，我们正在谈论的那个人可能会告诉你：“我记得有一次我去哪儿旅行。”如果你询问谁和他一起，你会发现答案是他的母亲；或者，如果儿童告诉你“我记得有一个夏天我在乡村”，可以推测孩子的妈妈跟他在一起，这样就看到了母亲的影响。 图像

通过对很多人早期记忆的研究，我们可以看到他们对宠爱的争取。可以看出，在儿童成长的过程中，他是如何开始看重母亲给予的关注，他的记忆都涉及这种关注的存在与否。这对



于我们的理解非常重要，因为如果儿童或成人把他们的这种记忆告诉我们，我们能够确定他们总是感觉可能会失去某些东西，或者会有另一个事物让他们更加喜欢。我们能够看到一种不安，预示着在日后的生活中这些人可能会容易嫉妒。

## 别让孩子被忽视

有时人们对某件事情的兴趣远远超出了对其他事情。比如，有个病人最早的记忆是：“有一天我在照看我的妹妹，我想尽可能地保护她。我把她放在桌子上，因为桌布被钩住了，她掉了下来。”当时这个孩子只有4岁，让一个小孩照顾一个更小的孩子，这个年纪显然太小了。可以看到在这个尽最大努力保护妹妹的小孩的生活中，这是多么悲惨的事情啊。这个病人长大后嫁给了一个善良——几乎可以说是温顺的丈夫，但她却总是嫉妒和挑剔，总是担心他会喜欢上别人。很容易想象，她的丈夫是怎样地厌恶她，并且她把精力都放在孩子身上。

有时人们对不安的表达更加直接，他们想伤害其他家庭成员，甚至杀死他们。这种人只对自己的事情感兴趣，不喜欢别人——他们感觉跟别人有明确的竞争。这种感觉在原型中就已经存在了。

有一些人从来不能真正完成任何事情，因为他们害怕自己的朋友或同事会更受欢迎；或者他们怀疑别人总在努力超越他们，因为害怕别人超越自己，比自己更受欢迎，所以他们从来不能真正地成为团体中的一员。在每个情境中他们都极度地紧张，尤其是在爱情和婚姻中，这种紧张感更加明显。



我们现在来讨论一下那些被讨厌或被忽视的儿童，幸运的是，这种儿童非常少。如果一个孩子在其生命最初就真的被讨厌和被忽视，他肯定不能活下来——这样的孩子会死掉。通常，孩子的父母会在一定程度上溺爱他们，满足他们的愿望，但是我们的确看到有一些儿童感到被讨厌或者被忽视，这些儿童会经常变得抑郁。我们发现，他们的记忆都突出被责骂、被讨厌或者被批评的画面。

例如，一个人来看心理医生，因为他总是害怕离开家。他最早的记忆是因为母亲经常责骂和惩罚便离家出走，后来他掉进了一个池塘，差点儿被淹死。从这个记忆中可以看到，他曾经离开过家并且遇到了很大的危险，从那以后，出门时他经常留意有没有危险。他曾经是一个聪明的孩子，但是因为总是害怕不能在考试中得第一，变得犹豫而不能有所进步。当他终于考上了大学，他又担心不能与别的学生竞争。我们看到，所有这些都可以追溯到他对危险的早期记忆。

另一个案例也说明了这一点。一个在大约一岁时父母就去世的孤儿，那时他没有得到恰当的照顾——没有人照顾他，在之后的生活中，对他来说很难交到朋友或者跟同事一起工作。回看他的早期记忆，我们会发现他总是感觉别人更受欢迎，这种感觉在他的成长中起到了重要的作用。他总是感觉被讨厌，这阻碍了他解决生活中的所有问题。他没有经历生活中所有正常的环节——所有那些需要与同伴接触的环节，比如爱情、婚姻、友情、工作。这都是因为他的自卑感。

再来看另一个更有趣的案例，一个总是抱怨失眠的中年男人。他46岁，已婚，有孩子。他对每个人都很挑剔，并且总是很专横，尤其是对家人。他的行为让每个人都很痛苦。

当问及他的早期记忆时，他解释说他的父母总是吵架或打架，甚至互相威胁，于是他非常害怕父母，外加没有人照顾，老是脏兮兮就去学校了。有一天，他的任课老师有事请假，另一个女老师替这位老师上课，那位女老师对自己的工作非常感兴趣，并且认为这是一份善良高贵的工作。她在这个邈邈的男孩身上看到了潜力，特意去鼓励他，这是他生命中第一次受到这种待遇。从那以后，他开始向良好的方向发展，却总感觉身后好像有人在推他。他并不真正地相信自己能够做好，因此整个白天加半个晚上都在学习。他长大后笃信必须用半个晚上进行自己的工作，或者根本不睡觉，而是把时间花在思考自己需要做什么上面才是正确的。他相信为了完成任何有价值的事情，几乎整晚醒着也是必要的。

之后，他想变得强大的愿望，表现在了他对家人的态度以及对他人的行为上。他的家人比他弱，他就扮演他们的征服者；他的妻子和孩子都不可避免地遭受了这种行为所带来的痛苦。总结这名男子的性格特征，可以说他有一个优越感的目标，这是一个自卑感很强的人的目标。他的紧张是对怀疑自己能否成功的映射，反过来，这种怀疑被优越的姿态掩盖。如此可以看出，对早期记忆的研究可以揭示出事情的真实面目。

你的未来可以预测

如我们所说，如果能分析早期记忆，就能预测病人在日后的生活中会发生什么。记忆是个体生活事件和成长过程的标志，它们能预示朝向目标所需的努力，以及需要克服的障碍；它们还显示出人们是怎样变得对生活中的某个方面比其他方面更感兴趣的，比如，我们看到他们可能在性行为方面经历过创伤，因此，比起其他事情他们对这类事件或许就更感兴趣。

如果我们询问其早期记忆，一定会听到一些性行为方面的经历。在很小的时候，有些人就会比他人对性更感兴趣，当然，对性感兴趣是人类正常行为的一部分，但是，如我之前所说，兴趣有多种类型和程度。我们会发现，通常那些诉说性行为经历的人在日后都会非常关注生活中的这一方面，而过于强调人类本性这一特质最终会导致性生活不和谐。一方面，有些人认为生活中的每个经历都建立在性的基础上，另一方面，有些人认为胃是身体最重要的部分。我们会发现，在这些案例中，患者的早期记忆与其后来的性格特征是非常一致的。

有一个男孩高中时一直不能安静地坐下来。他总想动来动去，一直不能集中注意力搞好学习。他总想着别的事情，经常光顾咖啡馆，找朋友玩儿——在本应该学习的时候。因此，了解他的早期记忆就显得非常有趣。

“我记得我躺在自己的小床里看着墙壁，”他说，“我注意到墙上的纸，还有上面的花朵和各种图案。”这个男孩只做好了窝在床上的准备，而没有做好学习或考试的准备，因为他总是在想别的事情——做白日梦，所以他不能集中注意力去学习。可以看出，他是一个被宠坏的小孩，不能独立进行工作。

尽管我们不能完全治好这类人，但能够通过对其早期记忆的  
熟练研究来帮助他们，来理解并改善他们的处境。

## 第六章

### 你的表现

在上一章中，我们描述了如何使用早期记忆和幻想来发现个体隐藏的生活方式。对早期记忆的研究，仅仅是研究个性的方法之一。所有方法都遵循着这样的原则，那就是以小见大，用局部来解释整体。除了早期记忆，也可以观察个体特有的身体运动和精神态度：身体姿势和运动是心理态度的表现，这些态度则代表了个体对生活的整体看法，也就是我们所谓的生活方式。

### 你的肢体语言透露你的心

首先，我们来讨论一下身体运动。每个人都知道我们会根据人们的站姿、走姿、坐姿、面部表情等来评判他们，虽然这种评判不会总是有意识的，但是这些印象会引起认同感或者反感。

就站姿来讲，我们第一时间能注意到一个孩子或成人是站得笔直，还是弯腰驼背。但是我们要讨论的是夸张的情况，例如站得太直的人，总是处于一种牵拉的状态；这使我们怀疑他们是否在刻意保持这种姿势，另外可以推测这些人自我感觉的形象比期望的要小。通过这个小现象，可以看出他们是在表现优越情结——他们想看上去比较勇敢。

另外，就是那些总是弯腰驼背的人。这种弯腰驼背的姿势说明他们是胆小鬼，但是严谨的科学态度要求我们应该谨慎，去寻找其他论据，不要仅凭一个标准下结论；有时我们会觉得自己是基本正确的，但仍然会通过对比其他方面来验证我们的判断。我们会问：“我们认为那些弯腰驼背的人通常是胆小鬼，这个观点对吗？我们会期待他们在困境中有什么样的表现呢？”

这种人通常喜欢靠在一些东西上，比如靠着桌子或椅子。他们不相信自己的力量，想得到他人的支持。倚靠的姿势和弯腰驼背的姿势反映的是同一种心理态度，因此，如果我们看到一个人有这两种姿势，就能在一定程度上加强我们的判断。

那些总想着被支持、被保护的孩子跟那些思想独立的孩子有不同的姿势。我们可以通过儿童的站姿以及他们如何接近他人来判断其独立程度，对这种情况我们不需要有任何疑问，因为有很多方式能够证实我们的结论。一旦证实了这些结论，我们可以采取措施对现状进行补救，并且把他们带上正确的道路。

我们可以用总在寻找支持的儿童做实验，让他们的母亲坐在椅子上，然后让孩子来到房间里。我们会发现他们不会看任何其他人，而是直接走向母亲，靠在椅子上或者靠在妈妈身上：这证实了我们的期待——他们有依赖感。

讨论儿童接近他人的方式，也是很有趣的，因为这反映了儿童的社会兴趣和社会适应程度，它能体现出儿童对他人是否

有信心。我们会发现那些不愿意接近他人的人和那些总是站得很远的人，在别的方面也很内敛，他们很少讲话，通常都比较沉默。

来看一个女性患者的案例：医生期待她搬个椅子坐到他旁边，但是给了她椅子后，她却看了下周围，在远处坐了下来。由此我们可以推论出她是那种只想与特定的人接触的类型。她立马说她已婚，这点可以猜到整体情况——她只想跟她丈夫接触，也可以猜测她想被宠爱。如果独处，她会有强烈的焦虑感，她从来不想独自离开住所，不喜欢见其他人。简言之，从她的一个身体活动，就可以对整体情况做出很好的推测。

也有其他的方法来证实我们的推断，她可能会告诉我们：“我很焦虑。”我们知道焦虑可以被用作控制他人的武器。如果一个成年人或儿童感到焦虑，可以推测出有其他人给予他们支持。

曾经有一对夫妇，两个人都认为自己是自由思想家：这种人认为在婚姻中每个人都可以做自己想做的事，只要告诉对方发生了什么事即可。结果丈夫发生了一些桃色事件，并且告诉了妻子，她当时看上去毫不在意，但后来她就开始焦虑，不愿独自出门，她的丈夫必须陪着她。此时可以看到，她是如何利用自己的焦虑或恐惧，来对他们的关系进行修正的。

你为何会怯懦？

让我们来分析一下一个做事怯懦、犹豫不决的人物原型。有一个男孩上学的时候看上去非常害羞——这是不想与他人接触的重要标志；他没有朋友，总在焦虑地等待放学回家的时刻；他走路很慢，在学校下台阶的时候总要靠墙走，之后看看街上再奔向自己的家。由于他在学校感到不愉快，所以功课很差，也不是好学生，而且他总想回家找妈妈——一个柔弱的、非常宠爱他的寡妇。为了进一步理解这一案例，医生跟孩子的母亲进行了一次交谈。

医生问道：“在睡觉时间小孩愿意去睡觉吗？”

她回答说：“愿意。”

“他晚上会哭闹吗？”

“不会。”

“他尿床吗？”

“不。”

医生想，肯定是哪里出错了，然后他意识到——这个男孩肯定跟母亲睡在同一张床上。医生是怎样得到这个结论的呢？好吧，晚上小孩哭闹是为了获得母亲的关注，如果男孩睡在她的床上，这就没有必要了；同样，尿床也是为了获得母亲的关注。医生的结论得到了验证：男孩睡在母亲的床上。



如果仔细观察会发现，心理医生关注的所有小细节构成了个体完整生活计划的一部分。这样当我们能看到其目标时——在这个孩子的例子中，目标是一直跟妈妈在一起——我们能总结出很多结论。通过这种方式，能总结出一个小孩是否有智力缺陷：不聪明的孩子是不可能建立一个如此聪明的生活计划的。

## 你为何总是无法坚持下去？

让我们来谈谈在不同人身上所能分辨出的精神状态。有些人爱争吵，咄咄逼人；有些人总是看起来半死不活。不过，我们从未看到过真正放弃奋斗的人——这不可能发生，因为它超越了人类的本性：正常人不会放弃。如果他们看起来要这样做，这就预示要进行一种比不这样做更让人绝望的抗争。

有一种类型的孩子看起来总是容易放弃。这些孩子在家里通常都是大家的焦点，每个人都会照顾他们，敦促他们前进，教导他们。他们必须在生活中得到支持，因此总会成为别人的负担，这是他们优越感的目标——通过这种方式，他们表现出想支配他人的愿望。当然，这种优越感的目标是自卑情结的结果，像我们前面所说的，如果不对自己的能力怀疑，他们就不会选择这种获得成功的简单方式。

有一个17岁的男孩就显示出了这个特征，他是家里最大的孩子。我们已经了解，当第二个孩子使长子失去家庭宠爱焦点的位置时，他通常会经历怎样的悲剧，这个男孩也是这种情况：他非常抑郁，并且易怒，没有工作。有一天他想寻短见，

但没有成功，之后没多久他看了医生，解释说在自杀前他做了一个梦，梦到自己开枪打死了自己的父亲。我们看到，这样的人——抑郁且呆滞——一直都有在头脑里做出戏剧性行为的可能。我们还看到那些在学校里比较懒的孩子，以及那些看起来做不好任何事情、好逸恶劳的大人，是怎样处在危险的境地。通常情况下，怠惰只是表面上的，一旦发生某些事情，他们就会试图自杀或采取其他暴力行为，否则可能会出现神经质或精神障碍，弄清这类人的精神状态有时就是完成一个艰难的科学任务。

儿童的害羞是另一个充满危险的特征。害羞的儿童必须得到谨慎的对待，这种儿童将来总会面临很大的困难，除非他们能够克服害羞的心理，因为在我们的文化中，只有勇敢和外向的人才会有好结果，并能从生活的有利因素中获益。如果一个人比较勇敢，那么他在遭遇失败时就不会受太大的伤害，但是害羞的人一旦看到面前的困难，则会倾向于逃向生活的无用面。在后来的生活中，这种儿童会变得神经质，甚至会疯掉。

我们看到这类人走路时会带着羞怯的面孔，与别人相处时，他们会犹豫不决，不怎么讲话，或者干脆避免与他人接触。

## 别让心态毁了你

以上我们描述的性格都是个体表现出的不同心态，它们不是先天或遗传的，而仅仅是个体对环境的反应。个体的某种特殊性格是生活方式感知到了面前的问题所给出的答案，当然，

它不会总是哲学家所期待的逻辑性答案，它是个体的童年经历和错误感知教育所给出的答案。

我们可以看到这些心态是如何起作用的，以及它们是怎样在儿童或非正常人身上，比在正常人身上更加清晰地形成的。如我们所知，生活方式的原型阶段比后来阶段更加清晰，更加简单。事实上，可以把原型的运作与大树的增长进行类比，二者都会同化周围的所有事物——肥料、水、养分和空气，所有这些事物都会作用于它们的成长。

原型与生活方式的区别，就像是结着青涩果实与结着成熟果实的树之间的区别。打开并检查人类的“青涩果实”阶段要容易得多，但是它所揭示的内容在很大程度上都对“成熟果实阶段”依然有效。比如，我们可以看到那些在生命之初就懦弱的儿童，是怎样在他们所有的精神态度中表现其懦弱的。

一个充满差异的世界将怯懦的儿童与好斗的儿童区分开来，好斗的儿童总会有一定程度的勇气，会有我们称作常识的自然结果，而那些有时怯懦的儿童，会在某些场合中看起来很英勇——他们有目的地想争取第一名，这在一个不会游泳的男孩身上得到了清晰的说明。一天，他和邀请他一起的孩子去水里玩，水很深，这个男孩为了夺冠险些溺水，这显然不是真的勇敢，这种行为可以被认为属于生活中的“无用”面。这个男孩之所以这么做，仅仅是因为想被他人称赞。他想都不想自己面临的危险，还想着万一有危险别人也会救他。

做自己命运的主人

从心理学的角度看，勇气和怯懦的问题与对宿命论的信仰密切相关。对宿命论的信仰，能够影响我们做出有用行为的能力，有些人有很强的优越感以至于他们感觉自己知道所有东西，能胜任任何事情，而不愿意学习任何事物。我们都见过有这种想法的人的最终结果，这样想的儿童在学校里通常成绩比较差。还有一些人，总是想尝试最危险的运动——他们感觉自己不会有任何危险，不会遭受失败，但是很多时候都没有好结果。

我们通常能在那些大难不死的人身上找到这种命运感。比如，他们可能经历了严重的事故，但没有受伤。于是他们感到自己是注定要做一些大事的。曾经有个病人就有这样的感觉，但是在经历了一次事故之后，他失去了这种自信并变得抑郁，因为他最重要的支持消失了。当问到他的早期记忆时，他提到了一段非常重要的经历。

有一天，他准备去维也纳的一家剧院，但是却必须先完成别的事情。当他最终来到剧院时，它已经烧毁了，所有东西都烧毁了，但他却幸存了下来。我们可以想象当时他内心的感受，他觉得自己大难不死，必会有一番作为——此后的一切都很顺利，直到他的婚姻出现了严重的问题，这时他垮掉了。

关于这种信仰宿命论的意义有很多事情可以说，可以写。它影响着整个人类和文明，更别说个体了，但是我想指出的只有一——它的心理活动的来源以及与生活方式之间的联系。对宿命论的信仰让个体在许多方面逃避有意义的奋斗和付出。因此，可以说宿命论所提供的心理支持是一种虚假的力量。

## 你的嫉妒从何而来？

最能影响我们与友人关系的一种基本心态是嫉妒。嫉妒是自卑感的一种表现。我们的性格中都有一定程度的嫉妒，轻微的嫉妒心理没有坏处，但是必须确保嫉妒心理符合有用的目标，能督促我们不断努力、持之以恒以及直面困难。如果的确如此，我们应当原谅每个人都有的些许嫉妒心理。

另外，因爱生妒的心理，是一种更难处理并且更加危险的心态，因为它不会有有用的一面。没有任何单一的办法能够使妒忌心重的人做出有用的行为，而且可以看出，妒忌是内心自卑的结果，一个妒忌心重的人，对他们留住自己伴侣的能力感到担忧。因此，当一方很想影响对方时，他或她便会表现出妒忌心，暴露出自己的懦弱。如果我们去看这种人的原型，会看到一种挫败感，他或她很可能曾经被抛弃过，因此总有会被再次抛弃的想法。

## 女孩的“男性反抗”

在嫉妒的一般类型中，有一种非常特别的嫉妒类型——女性对男性社会地位的嫉妒。我们发现很多妇女和女孩想成为男性，这种态度，我们称之为“男性反抗”。这是非常能够理解的，因为如果我们公平地看待事物，会发现在我们的文化中，男性经常都是领导者，他们更加被喜欢、被看重，比女性更受人尊敬，但是在道德上这是不能被原谅，并且应当被纠正的。

女孩们会发现，在家庭中男人和男孩在很多事情上享有特权，比较不用操心生活中的琐事，而这些都被丢给了女性。男性在很多方面都更加自由，这种自由感使得女孩对自己的角色不满，她们会因此表现得像男孩。女孩对男孩的模仿表现为多种形式，比如，她们穿得像男孩，这种行为有时还会被父母支持；但还有一些有害的表现形式，比如一个女孩坚持要起一个男孩的名字，而不是用一个女性化的名字，如果别人不用她们选的名字喊她们，她们就会非常生气：如果这种行为反映的是一些深层的东西，而不仅仅是恶作剧的话，这种态度就是非常危险的。在此类情况中，这种态度可能会在日后的生活中重现，体现为对女性角色的不满以及对婚姻的厌恶——或者，结婚后对女性角色的厌恶。

女人想像男人一样发展，以及像男人一样拥有一份工作是恰当的，但是如果对自己的女性角色不满，或者养成了男人的恶习却是非常危险的。这种危险的倾向最先在青春期出现，因为此时原型最容易出现問題。不成熟的女孩对享有特权的男孩开始妒忌，她们的反应是模仿男孩的行为——这是一种优越情结，并且偏离了正确的发展道路。

我们要相信两性关系的基础应当是平等原则，任何人不应当鼓励女性身上的“男性反抗”。两性的平等可以融入事物的自然框架中，而“男性反抗”是对现实的盲目厌恶，因此是一种优越情结。通过这种“男性反抗”，所有的性别功能都会紊乱，可能会产生很多严重的症状。

如果我们追根溯源，就会发现这种状况在儿童时期就已经出现。就像那些想成为女孩的女孩一样，虽然没那么经常，我们也会遇到一些想成为女孩的男孩，他们想模仿的不是普通的女孩，而是那些喜欢夸张地调情的女孩，这些男孩可能会擦粉、戴花，并且行为轻佻。这也是一种优越情结的表现形式。

我们发现，在很多这样的案例中，这些男孩的成长环境——女性是家里的领导者，因此这些男孩在成长的过程中会模仿母亲的性格，而不是父亲的。

曾经有个男孩因为某些性行为问题过来咨询。他提到自己跟母亲关系很密切，父亲在家中没有扮演过重要的角色。他的母亲结婚前曾经是一名女装裁缝，婚后继续从事这一行业。这个男孩总是跟她在一起，于是对她做的东西就很感兴趣，他开始做针线活，画女性的裙子。从他4岁时就因为母亲总是下午4点出门，5点回家而学会了判断时间，我们可以看出他对母亲的兴趣程度，由于看到母亲回家时喜悦心情的推动，他学会了判断时间。

在之后的生活中，上学时他的行为也像女孩：他不参加任何运动或游戏，其他的男孩都取笑他。有一天他们表演节目，可以想象得出，这个男孩表演的是女孩。他演得太好了，以至于很多观众都认为他真的是个女孩，于是，这个男孩开始认为自己不能作为男性得到欣赏，而能作为女性得到极大的赞赏，这也是他后来性行为问题的根源。



## 第七章

### 梦的世界

#### 梦中的生活


对于个体心理学来说，意识与无意识共同构成一个个体，这一点在很多地方都已经进行了解释。在前面的两章中，我们一直在从个体整体的角度诠释个体意识的各种元素——记忆、态度和行为。此刻我们应当将同样的诠释方法应用于无意识或半意识的生活——梦中的生活。使用这种方法的理由是梦中的生活跟现实生活一样都是个体整体的一部分。其他心理学派的追随者，一直在努力寻找通向梦境的新途径，但是我们一直坚持认为梦是个体心理的一种表达和活动形式。

我们已经知道，现实生活由个体优越感的目标所支配，梦也是由个体优越感的目标所决定的。梦通常是生活方式的一部分，我们总能在里面发现个体的原型。事实上，只有认识到原型与某个梦是如何联系的，你才能确定自己真的理解了那个梦。此外，如果你对那些人非常了解，你就差不多可以推测出他们梦境的本质。

比如，假定人类作为整体来说并不是真的勇敢，从这个普遍事实中我们就能推测，梦有很大一部分都是关于恐惧、危险或者焦虑的。因此，如果我们认识某个人，并且知道她的目标——逃离必须解决的生活问题，就能推测她经常做有关跌落的



梦。这样的梦就像是给她的警示：“不要再继续努力——你会失败的。”她通过跌落表达自己对未来的看法。大部分人在生命中的某一阶段，都会做类似关于跌落的梦。

有一个具体的案例：考试前夕，有一个男孩——我们知道这个学生做事总是虎头蛇尾，可以猜到他会做些什么——在考试前的一整天都很担心，不能集中注意力，最后他跟自己说，“时间太短了。”他希望能够推迟考试：那他的梦就会是一个关于跌落的梦——这体现出了他的生活方式。 图像

再看看另一个在学习上取得很大进步的学生，她很勇敢，从不找借口：也能推测出她的梦——考试前她会梦到在爬山，陶醉于从山顶看到的景色，然后醒了过来：这是她生活趋势的表现，也反映了她想成功的目标。

还有些人会限制自己的潜能——这些人只能前进到某个特定的点，他们会梦到不能逃离某些人或某些困难，并经常会做一些被追赶和被追捕的梦。

在继续讨论梦的目的之前，最好先提一下，如果某个人告诉心理学家：“我不能告诉你我的梦，因为我从来不记得它们，但是我会编造一些梦境。”心理学家绝对不会灰心，因为他们知道，人的想象不可能创造出任何不符合自己生活方式的东西，他们编造的梦跟真实记忆中的梦几乎没有差别，因为他们的想象和幻想也会是他们生活方式的表现。

幻想不需要一点儿不差地反映人们真实的行为，才能作为生活方式的表现。比如，我们发现有一类人比起在现实中，更多地生活在想象中：白天的时候，他们非常怯懦，在梦中却相当勇敢。但是我们总是能发现一些表明他们不想完成任何实际工作的表现，即使是在最勇敢的梦中这些表现也会相当明显。

## 梦的目的

为优越感的目标——也就是为个体的优越感目标铺路，一直是梦的目的。一个人的所有特征、行为和梦境都是使他们能够找到这一重要目标的工具——不管这个目标是成为注意的焦点，是渴望决定他人的命运，还是逃避自己的责任。

梦的目的既不能有逻辑地，也不能真实地表达。梦的存在是为了创造一种特定的情绪、心情或情感，我们不可能完全搞清楚它的晦涩之处，但是它仅仅是在程度上跟现实生活不同，在性质上没有差别。我们已经看到，心灵对生活问题所给出的答案，跟个体的生活计划有关：它们不会融入一个预先设立的逻辑框架——尽管是为了改善社会交往——我们要让它们更加符合逻辑。一旦我们把梦中的生活，跟现实生活紧密地联系在一起，梦中的生活就没有了神秘感。跟现实生活一样，出现在梦中的情景也是矛盾的，是现实与情感的融合。

在人类的历史上，梦一直都显得非常神秘，许多民族都赋予它预言性的解释。梦常常被当作未来事情的预言，这种想法半对半错：对的是，梦是联系做梦者面临的问题与他们想达到

的目标之间的桥梁。所以，梦常常会成真，因为做梦者在梦中进行了练习，这就是在为梦的实现做准备。

跟现实生活一样，在梦中也能揭示出同样的关联性。如果一个人很有洞察力且很聪明，那么他就能够预见未来。不管他们分析的是现实生活还是梦境，他们所要做的就是去判断。比如，一个人梦到了熟人去世，而那个人真的死了。这个做梦者不过是把自己日常的想法或者担忧带到了梦中。

正是因为梦有预言性的观点包含了半对半错的东西，所以我们说它迷信：它通常被那些生性迷信的人所坚持，或者被那些让大家认为他们有特殊能力、能找到其中重要意义的人所利用。

为了消除预言性迷信和围绕着梦的谜团，就需要解释一下，为什么大部分人不能理解自己的梦。现实生活中能够了解自己的人是少之又少的，从这个事实中就能找到答案——很少有人能够进行反思性自我分析，来帮助自己看清自己前进的方向，并且像我们之前说过的那样，梦的解析比现实行为的解析更加复杂，头绪更加繁复。可想而知，梦的解析超越了大多数人的能力范围——也难怪当他们不懂其中涉及的东西时，会寻求江湖骗子的帮助。

## 梦的逻辑

如果我们不把梦与正常的现实生活直接比较，而是跟我们在前面几章中称为个人逻辑表现形式的这种现象进行比较的

话，就会对理解梦的逻辑有所帮助。诸位读者应该记得之前我们是如何描述罪犯、问题孩子和神经症患者的态度的——他们会创造出某种情绪、脾气或心态来说服自己接受某种事实。正如杀人犯会这样跟自己解释：“对于这个人来说生命已经没有用了，因此我们必须杀死他。”通过在自己头脑中强调受害者是多余的，他们创造了一种准备谋杀的感觉。

这种人还会想着某某有辆好车而自己没有，他们如此看重这一点以至于变得妒忌。他们优越感的目标就变成拥有一辆好车，于是我们发现他们会做那种可以创造某种感觉以达到这一目标的梦。事实上，在历史上那些著名的梦中也能看到这一点。比如，《圣经》中约瑟做的梦。他梦到其他人都向他下跪。可以看到约瑟的梦是如何跟七彩衣以及他被兄长们驱逐的片段达成一致的。

另一个著名的梦是希腊诗人西蒙尼德斯（Simonides）的梦。他接到邀请去小亚细亚讲学。虽然船在港口等他，他却犹豫不决，三番五次地推迟行程。他的朋友试图劝他走但没有起作用。后来他做了一个梦，梦见一个已经逝去的故人——他给他办的葬礼——出现在他面前跟他说：“因为你很关心我，帮我办了体面的葬礼，我现在要提醒你不要去小亚细亚。”西蒙尼德斯说：“我不去了。”

后来，他原本要坐的那艘船跟上面所有人一起消失了。他认为是那个梦拯救了他。但是在做这个梦之前，他已经倾向于不去讲学了，他只是创造了一种情绪或情感来支持那个他已经得出的结论，所以他并不理解自己的梦。

很明显为了自欺欺人，人们可以创造出一种想象，从而营造出自己想要的情绪或情感。而通常，这就是我们的梦。

在对西蒙尼德斯的梦进行思考时，又遇到了另一个问题：解释梦的步骤应当是怎样的？首先，要记住，梦是一个人创造力的一部分。西蒙尼德斯在梦中用他的想象编了一个故事，他选择了那个逝者。在这个诗人所有的经历中，为什么他会选择那个逝者呢？显然，因为那时他非常关注死亡的想法，他害怕坐船航行。那时候海上航行真的很危险，因此他会犹豫，这暗示他很可能不只是害怕晕船，可能也怕船会沉。由于心里有这种关于死亡的偏见，他的梦就选择了那个逝者的片段。

如果我们用这种方式思考梦，那么对它的解释就不难了。应该记住，图像、记忆和幻想的选择，是对大脑思考方向的暗示。它能告诉你做梦者的意向，最终能看到他努力的目标。看下某个已婚男子的梦。他有两个孩子，对自己的家庭生活不甚满意，总是担心孩子们，认为妻子没有给他们足够的照顾，而是把太多的精力放到了别的事情上。他总在批评妻子，想改变她。有天晚上，他梦到自己有了第三个小孩，这个小孩被弄丢了，怎么也找不到，在梦里他因为妻子没有照顾好孩子而对她大声斥责。

在这里我们看到，他心里想着自己的两个孩子可能会有一个走丢，但是又没有足够的勇气把他们中的一个作为梦中的受害者。因此他虚构了第三个孩子，然后让他走丢。我们要观察到另外一点——他很爱自己的孩子，不想失去他们。此外，他感觉两个孩子对妻子造成的压力已经很大了，不可能承受照顾

三个孩子的压力，所以这第三个孩子会丢掉。因此可以看到梦的另一个方面，并可以这样解释：“我是否应该要第三个小孩呢？”

这个梦的结果是他对妻子产生了不好的感觉。实际上并没有孩子丢失，但是他早上起床时就会批评她，产生敌对心理——由于夜间做的梦所产生的情绪，人们经常会在早晨起床时想吵架，并且很挑剔，这就像醉酒的状态（与抑郁时不同），病人让自己醉心于失败、死亡、失去一切的想法中。还可以从中看出，他选择的，是他认为自己比较优越的事情，例如这样的感觉，“我照顾孩子很细心，但是我妻子不是，所以才丢了一个孩子”。这样在他的梦中就显示出了他想掌控现状的倾向。

## 梦的解析

梦的现代解析方法可以追溯到20世纪早期。梦在最初被弗洛伊德认为是幼儿性欲的满足。这一点我不敢苟同，因为如果梦是这样的一种满足，那么所有事情都可以被认为是一种满足——每个想法都有这样的特点：从潜意识深处上升到意识层面。如此说来，这一性满足的公式并不能专门解释什么。

后来弗洛伊德又说在梦里会有死亡的愿望。但是很明显，我们举的最后一个例子就不能用这种方法解释了，因为不能说那个父亲希望自己的一个小孩走丢并且死掉，或者希望自己死掉。

实际上，除了已经讨论过的关于精神活动的整体性，以及梦中生活的情感特征的一般原则外，没有某个特定的公式能够解释所有的梦。这种情感特征及伴随的自我欺骗，是很多人梦中的主旋律，它也会以对比或比喻的方式体现在人们的偏见中。对比是欺骗自己和他人最好的方法之一，因为我们可以确定，当人们用到对比的方法时，他们其实不确定自己能够用事实与逻辑说服他人，因此总想通过无用和牵强的对比来影响别人。

诗人会使用这些方法去欺骗世人——但那是一种令人愉悦的方式，我们也享受着他们的比喻和诗歌化的对比。然而，我们也清楚地知道他们的目的——比起苍白的语言的无力和黯淡，他们想让我们受到更多感染。

举个例子，荷马说希腊军队的士兵像雄狮一样越过田野，当我们最初看到这个比喻时，不会被它欺骗，但是当接受了诗歌的基调之后，我们肯定会沉醉其中。作者的描述使我们感受到了一种强大的力量，如果他仅仅描述士兵们穿的衣服、使用的武器的话，就不能达到这个效果。

我们也在那些很难解释清楚某件事情的人身上，看到了同样的做法：他们如果发现不能说服你，就会使用对比的方法。像我们前面所说的那样，比喻和对比的使用其实是自我欺骗，这就是象征性形象在梦中会如此重要的原因。这是一种自我陶醉的艺术形式。

做梦者和无梦者



梦会让人在情感上沉浸其中，有趣的是，这个事实引起了不想做梦的现象。如果人们理解了一直以来自己所做的梦，并且意识到他们只是在自欺欺人，就会想停止做梦。做梦对他们来说已经没有意义了，起码对我来说是这样的：自从意识到做梦的意义之后，我就不再做梦了。

这种认识必须是全面严谨的情感对话才会有效。我的认识是最后一个梦带来的。这个梦发生在第一次世界大战时期，跟我的职责相关，那时我在尽力阻止某个人被送到前线去。在梦里我杀了一个人，但是不知道杀的是谁，我总想着“我杀了谁？”这让我的心情很糟糕。事实上，我只是沉迷于尽最大努力保证那个士兵安全的想法中。梦里的情感肯定是有助于这个想法的，但是当我知道了梦的招数之后，就不再做任何梦，因为我不想欺骗自己去做那些按照逻辑来讲自己应当或不应当做的事情。

这也许能够当作我们经常问的一个问题——“为什么有些人从来不做梦？”——的答案。这是一群不想欺骗自己的人，他们关注行动和逻辑，并且想直面问题。这一类人，如果做梦，通常也会很快忘掉，事实上，这个速度非常快，以至于他们认为自己没有做梦。

有一个观点认为，我们一直在做梦，只是会忘掉大部分的梦。如果接受了这个观点，它就会改变某些人从不做梦的事实：我们都会变成总是忘记自己做的梦的那种人。我不赞同这个观点，我宁可相信有一些人从来不做梦，也有些人会偶尔忘记自己做的梦。从这件事情的本质来讲，我们很难驳倒这个观



点，但是我们可以给这个理论的倡导者压力，让他们寻找证据来证明这一观点。

为什么我们有时会重复做同一个梦呢？这个现象很有趣，但还没有明确的解释。在这些重复做的梦里我们通常可以找到表达非常清楚的生活方式——关于个体优越感的目标是什么，这个反复做的梦会给予我们准确无误的暗示。对于那些漫长的梦，要相信做梦者还没有做好准备去寻找摆脱问题、达到目标的办法。由于这个原因，最容易理解的梦是简短的梦。这种类型的梦有时候只有一个画面，或者几句话，这表示做梦者其实正在寻找一个简单的办法来欺骗自己。

## 睡眠与催眠

最后，我们用睡眠的问题来结束讨论。很多人会问一些关于梦的没用的问题，他们认为睡眠是清醒的直接对立面，并且跟死亡相似，但是这种想法是错误的，睡眠并不是清醒的对立面，而是某种程度的清醒。我们在睡觉的时候并没有中断生命，相反，在睡梦中依旧可以思考，可以听到声音，并且通常在睡梦中跟清醒时一样会表达出同样的倾向。所以有一些妈妈不会被街上的任何声音吵醒，但是如果她们的孩子发出最轻微的声音，就会马上醒过来，从这一点可以看到她们的精神力一直都是醒着的。还有另一个事实，那就是我们在睡觉的时候不会从床上掉下来，从中可以看到在睡眠中仍然可以意识到界限的存在。

个体的全部个性在睡眠中和清醒时都可以表现出来，这可以解释催眠的现象。江湖骗子表现出的魔力，大部分都仅仅是一种催眠，但是这是一种人们愿意接受，并且知道催眠师可以让自己睡着的催眠。它最简单的一种表现形式是：父母说，“好了——现在去睡觉！”于是孩子们就去睡觉。催眠也是因为催眠对象听话才得以进行。个体依从性越大，越容易被催眠。

在催眠的时候，可以使人们想象一些清醒时压抑着，而记不起来的场景、想法或者记忆，唯一的要求就是听话。通过这种方式，可以找出那些在之前可能已经被忘记的早期记忆。然而，作为一种治疗方法，催眠术也有其危险。我并不喜欢催眠术，当病人对其他方法都没反应的时候才会使用它。

我们会发现，被催眠者可能报复心很重。开始时他们看上去似乎克服了自己的困难，但是他们并没有真正改变自己的生活方式。催眠术就像是一种药或者机械辅助一样：个体真正的本性并没有被触及。如果我们真的要帮他们，要做的是给他们勇气、自信以及让他们更好地认识到自己的错误。除了极少数的病例，催眠术做不到这一点，所以不应当广泛使用它。

## 第八章

### 儿童教育

#### 应当怎样教育孩子？

应当怎样教育孩子？这恐怕是当前社会生活中最重要的问题，也是个体心理学需要付出巨大努力探究的问题。教育，无论是家庭教育还是学校教育，都是为了促使和引导个体性格的形成。因此个体心理学为正确的教育手段提供了必要的依据；可以把所有教育都当作心理学的分支，是一门关乎心理发展的艺术。

先来看一些预备知识，教育最普遍的原则是必须跟个体日后需要面对的生活一致，这表示它必须跟国家理想一致。如果不按照社会理想教育孩子，这些孩子日后的生活就可能会遇到困难——他们不会融入社会并成为其中的一员。

国家理想可能会发生改变——甚至可能会改变得很突然，比如在革命后或是在社会演变的过程中逐步地改变，但这仅仅表示教育者应当思考一个比较广泛的理想，它应当是一个永远具有一席之地的理想——能够教会个体如何调整自己更好地适应变化的环境。

教育与社会理想的关系会受到它跟政府统治之间关系的影响，并且国家理想应当体现在学校制度中；政府不可能随时接触父母或家庭，但是可以监控学校内的事情。

在历史上的不同时期，学校表现出的理想也不同。在欧洲，学校最初是为贵族家庭设立的，其理念也是贵族式的。后来，学校由教堂接管，只有神父才能成为教师。之后，国家提高知识水平的要求开始加强，更多的人开始接受教育，这需要大量的教师，超过了教堂所能提供的数量，于是除了神父和牧师之外的其他人也加入了教师行业。

直到近代社会，教师才成为一种专门的职业，在此之前教师隶属于其他行业，比如制鞋、制衣行业里面的师傅。但这些师傅中的很多人只会通过棍棒来教育学生，他们所在的学校不是那种可以解决孩子心理问题的地方。

欧洲的现代教育起源于裴斯泰洛齐（Johan Heinrich Pestalozzi）时期。裴斯泰洛齐是瑞士的一位教育改革家，也是首位推崇除棍棒与惩罚之外的其他方法的教育家。他表明了正确的学校教育方法的重要性。使用正确的教学方法，每个孩子——除非他或她是学习困难儿童——都可以学会阅读、写作、唱歌和算术。我们不能说自己找到了最好的方法，但是一直都在进步的过程中。为了使教学正确且恰当，我们在不断地寻找新的更好的方法。

以前在欧洲只有贵族是有权势的，对官员们是一种要求，对劳动人民却是另一种。那些需要为更高地位做准备的人才会去上学，其他人根本不会接受教育，教育制度反映了当时的目标。现在，学校制度响应的是一套不同的国家理想。不再有那种孩子们在里面必须安静地坐着、双手叠放在大腿上一动不动的学校。现在的学校，孩子们是老师的朋友，不会被管理者强

迫着去服从，而是会受到鼓励更加独立地发展，以及独立地思考。

学校制度和国家社会理想之间的关系是统一的——由于它的起源和组织方式，如我们所见——但是从心理学的观点来看，它让学校更像教育机构了。教育的首要目的是社会适应。同家庭相比，学校更容易引导孩子社交的潮流，因为它更接近国家的要求，并且更不容易被孩子们的要求和指责所影响。它不会溺爱孩子，总的来说更加冷静客观。

另外，家庭不会永远洋溢着社会理想，更多时候，我们会发现传统纪律观念或绝对的物质主义在家庭中占主导地位。只有当父母自身能够很好地适应社会，并且认识到教育的目的必须是社会化的时候，才可能会有进步；只有父母知道并懂得这些事情时，我们才会发现孩子们为学校做好了准备，就像是在学校里面他们为生活中的特定角色做好准备了一样。这应当是孩子在家里与在学校的完美发展，学校处于家庭与国家的中间。

## 理解父母与儿童

在前面几章中，我们指出孩子的生活方式在四五岁之后就固定了，并且不能通过直接的方式进行改变——这暗示出现代学校的前进方向：它不能责骂或惩罚，而是要训练教育和培养儿童的社会兴趣。现代学校不能以压制和惩罚为原则来运作，而是要努力理解并解决孩子的性格问题。

另外，由于父母跟孩子在家中的关系非常紧密，所以父母很难从社会的角度教育孩子，他们更喜欢根据自己的愿望来教育他们，因此容易使孩子在日后的生活中产生心理冲突。这些孩子注定会面临很大的困难，从他们入学的那一刻起就已经开始面临困难了。

为了改善这种状况，有必要对父母进行教育。通常这并不容易，因为接触家里的大人不会像接近孩子一样容易，并且即使接触到了他们的父母，可能也会发现他们对社会理想并不感兴趣，他们太在意自己的问题了，以至于他们不想去懂得。

既然对孩子的父母我们做不了太多，那就只好尽力传播更多的知识了。最好的开展地点是在学校：首先，这里聚集了很多孩子；其次，比起在家里，他们生活方式中的错误在学校里表现得会更清晰；最后，老师们都受过教育，能够认识到孩子们的问题所在。

## 问题儿童的优越情结

正常儿童——如果说有这样一种类型——不是我们所要关注的。如果我们看到那些发展良好适应社会的儿童，最好不要妨碍他们，要相信这些孩子会找到一个有益的目标，以此来产生优越感。正是因为他们的优越感是对生活有益的，所以它不属于优越情结。

另外，问题孩子、神经症患者、少年犯等，将优越情结表现为对自己自卑心理的补偿。如之前所述，这些自卑感存在于

所有人心中，但是只有在它们使人们灰心，并且驱使他们做出破坏性或者没有价值的事情时，才会成为自卑情结。

所有的这些自卑和自尊问题，都来自孩子上学前那个阶段的家庭生活。正是在这个阶段，他们建立起了自己的生活方式，跟成年人的生活方式相对，我们称之为原型。原型是未成熟的果实，像所有生涩的水果一样，如果里面有条虫，它长得越大越熟，里面的虫子也变得越大。

我们已经知道，那些麻烦通常来自生理问题或者器官自卑感。造成问题的不是器官自卑感本身，而是它所引起的社会适应不良的后果，这正是教育机会的所在，因为可以教育人们以使其适应社会，器官问题可能会成为他们的宝贵财富。因为我们已经看到，生理问题可能会激发与众不同的爱好，通过训练可以得以开发，它可能会影响个体的一生，并且假如这种爱好向有利的方向发展，它可能会非常有优势。

它全部依赖于器官问题适应社会调节的方式。因此，对于那些只对视觉或只对听觉感兴趣的孩子，老师要做到在使用他们所有感官的同时开发其兴趣爱好，否则，同其他同学相比，他们就会处于不利的地位。

除了那些有器官缺陷的孩子，另外一个问题来自学校里很多娇生惯养的孩子。由于学校的组织方式很难让某一个小孩总是成为关注的焦点，有时，老师可能会非常亲切和蔼，会迁就喜欢的孩子，但是随着这些孩子不断地换班级，他们就失去了



老师的青睐。在日后的生活中，情况更加糟糕，因为一个人不可能不做任何有价值的事情就永远是被关注的焦点。

所有这些问题儿童都有某些明确的特征：没有面对生活问题的能力；野心勃勃，想要实现个人的成功，而不是站在社会的角度。此外，他们爱争吵，爱跟别人唱反调。他们通常是胆小鬼，因为他们不想面对生活中的所有问题。

### 问题儿童的特征

我们发现，这些孩子的另一个特征是很谨慎，总是犹豫不决，他们会推迟解决生活造成的问题，或者面临问题时他们会完全停滞不前，扯到别的问题上去，永远不能完成任何事情。这些特征在学校比在家里暴露得更为明显，学校就像是试验，或者说是考验，因为在那里能显露出孩子是否适应社会以及他人存在的问题——错误的生活方式在家里通常很难会被认识到，但是在学校它随时有可能表现出来。

由于强烈的自卑感，娇生惯养的孩子和那些有生理问题的孩子一样，都想“阻挡”生活困难，这就夺去了他们的应对能力。但是，在学校里，我们可以调控他们的困难，这样就能慢慢地使他们能够解决问题。这样，学校就成了真正教育孩子的地方，而不仅是简单的教学。

可以看到，无论教师和官员们是否喜欢，认识到这些问题并找出最优解决办法，应当成为学校课程体系的一部分。



## 天才儿童

除了问题儿童，还有一些被认为是神童的异常聪明的孩子。有的时候，因为他们在某些科目上遥遥领先，对他们来说也很容易在别的科目上显得出色。他们很敏感、野心勃勃，通常不会被同伴喜欢。孩子们貌似能迅速地感受到他们里面某个人是否有良好的社会适应性。这种神童会被人羡慕，但不会被赞扬。

我们可以理解为何很多这样的神童能满意地完成学业。但是当他们进入社会生活之后，却没有充分的生活计划。当他们接触生活中的三大问题时——社会、就业和恋爱——问题就出现了，他们原型阶段的状况就显现出来了。我们可以看出他们在家时坏习惯没有被纠正的后果：在家里，他们总是处于受宠的地位，这不能显现出生活方式的差错，但是一旦出现新的处境，那些错误就会显现出来。

个体心理学为神童问题提供的解决方案，跟那些问题儿童一样。个体心理学家认为：“每个人都可以做到任何事情。”这句箴言去掉了神童身上的压力，他们一直背负着大家的期望，总是被督促着前进，变得过于关注自我。那些接受这一箴言的人们能够培养出聪明的孩子，但这些孩子不会自负，野心也不会膨胀。他们明白自己的成就是训练和好运的结果，如果继续进行良好的训练，他们做到的会更多，但是如果老师能够给予鼓励，那些不太被喜欢也没接受过良好训练和教育的其他儿童，也能做出有益的事情。

## 如何鼓励儿童

上节提到的后面那些儿童可能已经没了勇气，因此应当防止他们强烈的自卑感，这种感觉没有人能够承受太长时间。我们可以理解他们被学校里的压力压垮了而不遵守纪律，或者根本就不去想学校的这些事，他们认为自己的学习已经没有希望了，如果事情的确这样，我们应当认同他们的行为是一致的、合理的。但是个体心理学不能接受这类孩子没有希望，个体心理学认为每个人都可以做有用的事情，虽然总会有错误出现，但是它们能够纠正，孩子们可以继续进步。

然而，他们处境中的问题通常没有被处理好。当孩子被学校的新困难压垮时，母亲的态度就开始变得谨慎和焦虑。学生在学校所有考得差的成绩，以及在学校里面受到的批评和指责，都被家人的反应放大。很多时候，那些在家里很乖的孩子因为在家里被宠爱，在学校的时候就会因为失去与家人的联系，并且不再是关注的焦点而表现得很差。此时，溺爱孩子的母亲就会被孩子讨厌，因为他们觉得自己被骗了，母亲的地位跟以前就不一样了——由于新环境引起的焦虑感，他们会忘记母亲以前的宠爱。

我们经常发现有些在家里很爱争吵的孩子在学校的时候却很安静、平和，甚至很拘谨。有时母亲来学校说：“这个孩子占了我所有的时间和精力，他总在打架。”老师回答说：“他在学校一整天都安静地坐着，一动不动。”这跟前者恰好相反：这个孩子在学校里得到了关注，因此很安静、很谦逊，在家的時候他不被关注，因此爱打架。

有这样一个案例，一个8岁的女孩，同学们都很喜欢她，并且她的成绩在班里名列前茅。他的父亲却找到医生，说：“这个孩子有暴力狂的倾向——实在是一个暴君。我们再也忍受不了了。”原因是什么呢？她是一个弱势家庭中的第一个孩子。只有弱势的家庭才会害怕孩子的到来。当第二个孩子出生时，这个女孩觉得自己地位不保，并且她还希望像以前一样是被注意的焦点，她就开始变得好斗。在学校，她受到大家的喜爱和欣赏，没有理由去打架，于是就发展得很好。

有些孩子无论在家还是在学校都会遇到困难，家人跟学校的人都埋怨他们，结果这些孩子犯的错误越来越多。有些孩子在家里跟在学校里一样都是邋里邋遢，如果他们在家跟在学校的行为一样，我们就必须在过去发生的事情中寻找原因。无论怎样，必须考虑这些孩子在家里跟学校里的所有行为，以形成对其问题的判断。如果想正确地理解他们的生活方式跟他们努力的方向，他们生活中的每个部分对我们来说都变得非常重要。

有时候也会出现这样的情况，当那些社会适应能力相当好的孩子面临学校的新环境时，也许会不能应对，这通常会在他们来到一个老师和其他同学都非常敌对他们的学校时发生。例如，那些不是来自上流社会的孩子被送到贵族学校时，会很痛苦，因为别人认为他们不是来自“对的”背景，并且同学们似乎都跟他们对立。这些孩子之前也是娇生惯养的，或者起码也是受到百般呵护的，他们突然发现自己处于非常敌对的环境中；有时其他孩子的残忍程度也令人震惊。很多时候，有这样

经历的孩子在家里不会提任何相关的事情，因为他们觉得羞耻，他们默默地承受着这些痛苦的折磨。

通常，当这些孩子到了16~18岁的时候——他们的行为必须像个大人，并且要直面困难的时候——会突然停滞不前，因为他们没有了勇气 and 希望。除了适应社会的困难，他们还有人际关系的问题，因为他们不能在社会中找到自己的位置。

对于这种病例，我们要做什么呢？他们的能量无处释放，他们与世隔绝，或者是感觉自己与整个世界格格不入。一方面，那种通过伤害自己来伤害他人的人可能会自杀；另一方面，也有想消失的那种人，他们会孤立自我，丢掉他们曾经仅有的些许社会能力，不以普通的方式与人交谈，不接近别人，总是对世界怀有敌意——这种状况是急性的，我们称之为精神分裂症。如果遇到任何一个这样的人，必须想办法让他们重拾勇气，他们是很难处理的病例，但是可以被治愈。

由于儿童教育问题的治疗主要依赖于其生活方式的诊断，在这里就需要回顾一下个体心理学为这种诊断所研究出来的方法。生活方式的诊断自然对除教育之外的很多其他事情非常有用，但是它在教育实践中是非常必要的。

除了在孩子的成长阶段对他们的直接研究外，个体心理学还用到询问儿童早期记忆和他们关于未来的职业计划，观察其姿势与动作，以及从孩子在家庭中的地位中进行推理的方法。在前面我们已经讨论过这些方法了，但是可能有必要再强调一下孩子在家庭中的地位，因为它与教育成长的关系最为紧密。

## 兄弟姐妹的竞争

我们已经看到，家庭中孩子的出生顺序之所以重要，是因为家里的第一个孩子有一段时间是家中的独子，但是之后被挤下了那个位置。所以就出现了这种情况：他或她在一段时间内享有很大的权力，后来却失去它。其他孩子的心理也被他们不是家中老大这一事实所影响。

我们发现，关于长子流行着一个传统的说法：他们觉得掌权的应当永远掌权，他们失去权力只是一个意外，并且他们非常仰慕那些有权势的人。

老二的情况就完全不同了。他们在成长过程中不是被关注的焦点，在他们的前面还有一个领跑者。他们总想迎头赶上，意识不到权力的神圣不可侵犯，而是认为它应当易主；他们有着急切前进的冲动，就像在赛跑一样；他们的所有行为都表明他们把注意力放在了前面的某个地方，为的就是赶上它；他们总在努力改变科学和自然的法则，并且也的确很有革命性——不是在政治上，而是在社会生活以及对其同伴的态度上，《圣经》中的雅各和以扫就很好地表明了这一点。

从心理学的观点来看，家里老小的地位是很有趣的。说他是老小，当然指的是那些永远是最小的孩子，不会有后来者。这种孩子处于很有利的地位，因为他们永远不会被挤下那个位置。老二可能会失去这个地位，并且有时也会经历跟老大一样的悲剧，但这在老小的人生中永远不会发生，他们因此处于最有利的地位，并且，如果其他情况都一样，我们会发现这种孩

子的发展是最好的。在有活力和总想超过别人这一点上，他们跟老二相似；他们也有领跑者，但是他们通常会选择一个跟家里其他人都完全不同的道路，如果家里有几个科学家，最小的孩子可能会从事艺术或商业活动；如果家里做生意，那最小的孩子可能会成为一位诗人——最小的孩子一定总是不同的。因为从事另一个行业，比在同一个职业领域内竞争要容易得多，出于这个原因，家里的老小喜欢走与别人不同的道路。这也说明他们在某种程度上缺乏勇气，因为如果这些孩子很勇敢，他们则会更乐于在同一个领域内竞争。

需要指出的是，基于儿童在家庭中的地位所做出的性格预测，仅仅是一些倾向；其中并没有确定性。并且事实上，如果家里的老大很聪明，根本不会被老二征服，那就不会遭遇任何悲剧——这些孩子的社会适应性良好，并且其母亲可能鼓励过他们对他人的关注，包括那个刚出生的宝宝。另外，如果老大不会被征服，这就使老二面临更大的问题，这个老二可能会经历很多困难，通常也会失去勇气 and 希望。我们知道在赛跑中比赛的孩子们，必须一直有胜利的希望，如果没了希望，就什么也没有了。

如果在又一个小孩出生前，其他几个孩子都差不多成年，那么最后出生的那个孩子会发现自己的处境跟独生子女差不多。独生子女也有自己的悲剧，因为他们在整个童年时期都是家里关注的焦点，于是他们在生活中的目标也会成为焦点，他们不会按照逻辑而是按照自己的生活方式进行思考。

那些在有一群女孩的家庭中的唯一男孩，处境也很困难。我们通常认为这种男孩的行为方式会比较女性化，但是这种观点太夸张了。毕竟，我们大部分人主要都是由女性来教育和照顾的。然而，整个家庭都是为了女性也是由女性所建立的，在这种情况下，会在一定程度上存在困难。处于这种环境中的男孩可能会努力显示自己是一个男人，于是夸大自己性格中的这一特征；要不然，他确实可能会像家里的其他人一样逐渐变得阴柔。简而言之，我们通常会发现这种男孩要么非常温柔要么非常好斗。在第二种情况中，他们似乎总在努力证明和强调自己是男人的这个事实。

那些在有一群男孩的家庭中的唯一女孩，也有着同样困难的处境。她要么很安静，非常的娇柔，要么想做所有男孩子做的事情，并且行为跟他们很像。在这种情况下，自卑感显而易见，因为在男孩被认为比较强的环境下，她是唯一的女孩。自卑情结在于她“只”是一个女孩的这种感觉，“只”这个字表现出了所有的自卑情结。当她开始穿得像个男孩的时候，或者在日后的生活中，当她想有男性所拥有的性关系时，我们可以看到补偿性自卑情结的形成。

可以用老大是男孩、老二是女孩的案例，来结束关于家庭中孩子地位与性别的讨论。在这种情况下，两人之间通常会有激烈的竞争。女孩的前进不仅是因为自己是老二，也因为自己是个女孩，她更加努力，这也显示出很明显的老二特质。她很有活力而且很独立，男孩注意到了她似乎总是在赛跑中追赶自己。众所周知，女孩最初在生理和心理上都比男孩发育得快

——例如，一个12岁的女孩比同龄的男孩成熟得多。男孩看出了这一点，但不能解释其原因。这样，他感到自卑，并且想放弃，他不再进步并且开始寻找逃避的方式，有时会建立起一种建设性的逃避方式，但在其他情况中，他可能会变得神经质、有犯罪倾向或发疯，他觉得自己没有足够强壮到继续赛跑。

尽管我们认为“每个人都是可以完成任何事情的”，这种情况也是很难解决的。我们所能做的主要是告诉那个男孩：如果女孩看起来超过了他，也只是因为她更加努力；通过更加努力，他可以找到更好的成长方法，也可以设法引导女孩和男孩进入非竞争性的领域，尽可能地做到这一点，以消除他们是在赛跑的感觉。



## 第九章

### 社交兴趣

#### 个体心理学的目标

个体心理学的目标是社会适应。这看起来似乎自相矛盾，但如果自相矛盾，那也只是语言上的。事实上，只有当关注个体具体的心理活动时，才能认识到其中的社会元素是多么重要。个体只有在社会背景中才成为个体。其他心理学体系把它们分为个体心理学和社会心理学两个部分，但是对我们而言，二者之间没有区别。我们的讨论到目前为止都是在努力分析个体的生活方式，但这种分析一直都是从社会的角度进行的，并且有其社会应用。

现在我们继续之前的分析，更加注重社会适应的问题。要讨论的原则是一样的，但是我们的注意力不在诊断生活方式上，我们应当讨论起作用的生活方式，以及能够促进正确行为的方法。

社会问题的分析直接建立在对教育问题分析的基础之上，也就是上一章的主题。学校和托儿所都是小型的社会机构，在那里可以用简化的方式研究社会适应不良的问题。（免费书享分更多搜索@雅书.）

#### 一个五岁男孩的案例分析

从一个五岁男孩的行为问题来分析。他的母亲向医生抱怨说自己的儿子很不安分，极度活跃，并且非常爱惹麻烦。她总是竭尽全力地去掌控他，每天结束的时候她都筋疲力尽。她说，自己再也应付不了这个男孩了，如果有建议说把他送到教养院，她愿意那么做。

从这些细节中我们能很容易“同情”这个男孩——很容易站在他的角度考虑问题。如果我们听到某个五岁的小男孩极度活跃，不难想象他的行为是怎样的：他会在家具上蹦来跳去，总会把自己搞得脏兮兮的，还老闯祸。如果他的母亲想看书，他就会玩儿家里的灯；如果他的父母想说话或者听音乐，他就会大喊大叫；如果他没得到想要的东西就会大发脾气，并且他总是在要这要那。

一个小男孩有这样的行为，可以确定他想打架，并且他做的每件事都是为了挑起打斗。不管白天黑夜他都很不安分，而他的父母总是很累。这个男孩永远不累，因为不像他父母，他不需要做那些不愿意做的事情。他就是想动来动去让别人有事做。

有件事情可以显示出这个男孩是怎样争取成为被关注的焦点的。有一天他被带去听音乐会，音乐会上他的父母弹了钢琴，唱了歌。他们正在唱一首歌的时候，这个男孩喊道：“爸爸，你好！”然后绕着大厅跑来跑去。我们也许能预测到这一点，虽然他的父母不能理解这种行为，但他们还是把他当作一个正常的孩子，尽管事实上他的行为并不正常。

到这种程度，他仍然是正常的：他有着很聪明的生活计划。他做事的时候很聪明，跟他的计划是一致的。如果我们知道他的计划，就能猜到它所引起的行为。因此，我们可以断定这个男孩在智力方面并无缺陷。

当母亲有客人时，他会把别人从椅子上推下来，老是想要别人正打算去坐的那把椅子。我们也可以看出这也是跟他的目标以及他的原型一致的——他的目标是比别人强，是支配他人，以及永远占据父母注意力的中心。

我们可以推断他曾是娇生惯养的孩子，如果他继续被宠爱，他就不会打架。换句话说，他是一个失去了宠爱地位的孩子。

他怎么失去的宠爱？原因是他一定有了一个更小的弟弟或妹妹，这样他就成了一个新环境里的五岁孩子，被挤掉了受宠的地位，想争取重新获得他觉得自己失去了的中心地位。由于这个原因，他就总是让父母闲不下来，但还有另一个原因，我们能看出这个男孩还没有为新的环境做好准备，并且在他被宠爱的那段生活中他没有培养出任何的社会感。这样他就没有良好的社会适应能力，他只对自己感兴趣，并且总是忙于自己的福利。

当母亲被问到自己的儿子是怎么对待他的小弟弟时，她坚持说，他喜欢他，但是每次跟弟弟玩儿，他总会不小心把弟弟推倒，这些行为显示不出来明显的喜欢，但这一点可以被原谅。

为了全面地理解这种行为，应当把它和我们经常见到有些好斗的孩子并不是总在打架的情况进行比较。那些孩子很聪明，不会总在打架，因为他们知道父母会制止他们打架。因此，这些孩子会时常停止打架，上演自己最好的行为。但是原来的那种冲动又会出现，就像是在这个案例中的一样，在跟弟弟玩耍的过程中，他将其推倒——他玩耍的目标就是为了把弟弟推倒。

那么这个男孩对待母亲的行为如何呢？如果她用手打他，他要么大笑并且说那一巴掌伤害不了他；如果她下手稍微重一点儿，他就会安静一段时间，结果没过多久他又开始打架。应该注意到这个男孩的所有行为是怎样受其目标影响的，以及他的所有行为是怎样无一例外直接朝向这一目标的——甚至能预测他的行为。如果原型不是一个整体，或者如果我们不知道原型内心冲动的目标，也不能预测他们的行为。

想象一下这个孩子开始了他的人生：他上了幼儿园，我们可以预测到会发生什么。通常，在弱势的环境中他会统治所有人，或者是在一个比较难搞的环境里，他会打架以统治所有人。因此，如果老师很严厉，那么他待在幼儿园里的时间会很短。如果是那种情况，这个男孩就会寻找各种借口，并且一直有很大的压力，这种压力可能会使他有头疼、不安等表现。这些症状可能会是神经症的早期征兆。另外，如果环境很容易处理，很令人愉悦，他可能会觉得自己是注意的中心。在这种情况下，他甚至可能会在班里名列前茅。

正如我们所知，幼儿园是一个有社会问题的社会机构。个体必须为这些问题做好准备，因为他们必须遵守群体的规则，孩子们必须能够让自己对那个小群体有利，除非他们对别人比自己更加关注，否则不可能变得有帮助。

在后来的学校生活中，同样的情况会再次出现，可以想象这种类型的问题儿童会发生什么事情。如果他们被送去的是私立学校，情况可能会稍微好点儿，因为这些学校里面的学生通常比较少，对这些学生的关注就会更多。也许在这种环境中问题儿童比较难以发现，老师甚至会认为他们是最好的学生。如果这种学生在学校里很优秀，他们在家里的行为也很可能会改变——他或她或许只能通过这种方式满足自己的优越感。

## 适应社会从适应学校开始

对于那些在上学后行为进步了的孩子，我们可能会想当然地认为他们在班里的情况令人满意，并且他们在那里有优越感。然而，大部分情况刚好相反，那些在家里被喜爱的乖孩子在学校里通常会扰乱课堂。

在上一章里，我们把学校作为家庭与社会生活之间的桥梁并对这一观点进行了讨论。如果使用这一准则，就能理解当这些孩子开始社会生活时所发生的事情了。社会生活不会给予他们那些偶尔在学校里会出现的有利情况，人们通常会奇怪于并且不能理解那些在家里很乖、在学校里成绩优秀的学生，在日后的生活中竟然会出现问题。我们现在讨论的是那些日后可能

有着更严重的神经症的成年人。没有人认识这些病例，因为他们的原型已被一直以来有利的处境封存，直到他们成年。

因此，必须学会在有利处境中找出弄错的原型，或者起码要意识到它存在的可能性，因为在这些环境中很难发现它。有几种标志可以作为错误原型的明确指示：那些想吸引别人注意和那些缺乏社会兴趣的孩子通常会很邈邈，通过邈邈的行为，他们就占有了别人的时间；他们还会不想睡觉，晚上大喊大叫或者尿床；他们控制着焦虑感，因为他们发现焦虑感是他们能够用来迫使别人听他话的武器。即使在有利条件下，这些标志也会出现，可以通过寻找它们去发现所有的问题。

## 我们生活中的三大任务

来看下一个具有这种错误原型的男孩在日后生活中的情况，当他即将成年的时候——17岁或者18岁。在他身后有一片广袤的私人领地——由于不是很明显，因此不容易进行评价——很难看到其目标和生活方式，因为他面对生活，也就不得不面对我所说的三大生活任务——建立成功的人际关系、追求对社会有用的工作、建立亲密的关系。这些问题来自跟我们的存在息息相关的社会关系：第一个任务围绕着对他人的行为，对人们及其未来的态度，这涉及物种的保存和延续，因为人类的生命岌岌可危，只有聚集在一起才能够存活。

关于其中工作的任务，我们从这个男孩在学校的表现可以推断，如果他带着想当别人上级的想法去找工作，他就很难找到工作，很难会有哪个工作能让他们不用给别人做下属，或者

不用跟别人合作；而且由于这个男孩只关注自己的兴趣，他不会在下属的位置待得愉快，并且这种人在生意中也不会显得可靠——他永远不会让自己的利益服从公司的利益。

我们通常会说，工作上的成功依赖于有效的社会适应；能够理解同事和客户的需求，用他们的眼睛看，用他们的耳朵听，感受他们的内心，这在生意中是很有用的，这种同理心较强的人会干得不错，但是我们正在讨论的那个男孩则不会，因为他总是只关心自己的利益，他只能做到进步中所需要的一部分，因此，他在工作中通常会是一个失败者。

在大部分情况中，我们会发现这种人从来不能完成工作培训，或者很晚才就业。他们可能到30岁的时候还不知道自己想做什么，他们经常从一个领域转到另一个领域，或者从一种类型的工作跳槽到另一种类型的工作。

有时我们会看到十七八岁的女孩或男孩非常努力，却不知道自己的努力的方向。能够了解这一类人并给他们关于职业选择的建议是非常重要的，他们仍然可以对某些事情感兴趣，并从头开始学习，接受恰当的教育。但是有些这一年龄段的人，并不知道在日后的生活中自己想做什么，这让人很恼火；他们在绝大多数情况下是那种一事无成的人，无论在家还是在学校，都应当早在孩子们到达这个年龄以前，努力使他们对未来的职业感兴趣。在中学或大学里面，可以通过讨论小组的方式，或者给他们关于可能会从事的职业选择的任务，来实现这一点。

年轻人需要面对的最后问题，通常是关于爱情、婚姻和亲密关系的。由于人类存在两种性别，这就是一个极其重要的问题。如果只有一种性别，那么情况就会大不相同。可是事实并非如此，我们就要学会如何对待另一种性别。我们会在后面的某一章详细地讨论爱情与婚姻的问题，这里只需要显示出个人感情与社会适应之间的联系。

缺乏社会兴趣导致了社会 and 职业适应不良，也会导致常见的不能跟异性建立良好关系的现象。一个极度以自我为中心的人，就是还没有为成为别人的另一半做好准备。性本能中一个主要目的看起来似乎的确是把个体从保护壳里面拉出来，使他们为社会生活做好准备，而在心理学上，我们跟性本能需要各让一步——除非我们已经可以忘记自我，融入更大的社会，它才可以良好地完成其功能。

## 你必须要有个性

现在我们可以对前面讨论的那个男孩做出一些总结了，我们已经看到他在面对生活的三大问题时是那么绝望和害怕，还看到他所追求的个人优越感目标，与生活问题离得很远。那么属于他的还有什么呢？他融入不了社会，他对别人怀有敌意，疑心重并且孤僻。因为对他人漠不关心，他就不在乎自己在别人心目中的形象，因此他通常很邋遢而且脏兮兮的。我们知道，语言是一种社会需要，但是我们的研究对象并不想使用它，他根本不说话——这是一种精神分裂症的特征。



在屏蔽所有生活问题的自设屏障的保护下，我们的研究对象在直接地朝着精神病院走去。他的优越感目标使得他把自己孤立起来，而且使他性欲反常。我们发现有时他认为自己是耶稣或者美国总统——只有用这种方式他才能表达自己的优越感目标。

正如我们经常说的，所有的生活问题实际上都是社会问题。我们可以看到社会问题表现在幼儿园、学校里，表现在友情、政治、经济生活中，等等。很明显我们的能力是以社会为中心的，并且终极目的都是人类利益。

我们知道社会适应的缺陷开始于原型阶段——出现什么问题？怎样及早纠正？如果不仅告知家长如何避免大错，也告知他们怎样在原型中发现小错和如何纠正的话，情况会好很多；但事实上，通过这种方式完成的不会太多。很少有家长会想学习如何避免错误，他们对心理学和教育的问题并不感兴趣，并且溺爱孩子，对任何认为他们不完美的人充满敌意；要么他们不够感兴趣。通过他们能做到的通常很少，我们也不可能在很短的时间内让他们懂得很多，教会家长并提醒他们那些应当知道的事情需要花费大量的时间。因此，更好的做法是拜访医生或心理医生。

除了医生和心理医生，只能通过学校和教育才能获得最好的结果。原型里的错误，通常只有到了孩子入学之后才会显现，熟悉个体心理学方法的老师会很快地发现错误的原型，他们可以看出孩子是否合群，是否想通过自己的进步成为注意的

焦点，以及哪个孩子缺乏勇气——受过良好训练的老师在第一周内就能发现原型中的错误。


教师，在其社会功能的本质上，完全有能力纠正孩子们的错误。之所以开办学校，是因为家庭不能适当地教育孩子符合生活的社会需求——学校是家庭的延续，正是在那里很大程度上形成了孩子们的性格，也是在那里他们被教会怎样面对生活问题。

学校与教师应当有使他们正确完成其任务的心理学认识，这就足够了。将来，学校肯定会用到更多个体心理学的原理，因为学校的真正目的就是培养个性。

## 第十章

### 你的情感

#### 消灭情结的力量源泉

我们已经知道社会适应不良是由自卑感和追求优越感的社会作用所引起的。“自卑情结”和“优越情结”这两个术语，描述的是在持续社会适应不良后的状态，这些情结不在基因里，也不在血液里：它们只是在个体与所处的社会环境互动的过程中产生的。 图像

为什么不是所有人都有这些情结呢？所有人都有自卑感，人们对成功和优越感的追求构成了精神的生活。之所以不是所有人都有这些情结，是因为他们的自卑感和优越感通过一种心理机制得到了控制，进入了有社会意义的建设性渠道中，这一机制的源泉是社会性情感、勇气和常识中的逻辑性。

现在来思考下这种机制起作用和不起作用时的情况。只要自卑感不是太强烈，我们知道孩子们通常会努力做一些有价值的事情，并且致力于生活的有用面。这些孩子为了达到他们的目的，对他人是感兴趣的。在这个过程中，他们很自然、很正常地会培养出社会性情感和社会适应性，在某种意义上，几乎不可能找到任何一个这样的人——大人或小孩——在追求优越感的过程中没有产生这种结果，我们也找不到任何一个可以真的这样说的人：“我对别人没兴趣。”他们可能会表现出好像

对世界不感兴趣，但是他们不能证明这一点；相反，他们为了掩盖自己缺乏社会适应性，会宣称对他人有兴趣。

## 隐藏的情结

社会适应不良的事情时有发生，我们可以通过思考边缘性的案例来研究它们的起源——存在自卑情结，但因为条件比较有利，因此并没有明显表现出来的案例，这种情结此时被隐藏了起来，或者起码有将其隐藏的倾向。如果人们没有遇到困难，他们可能看上去心满意足；但是如果仔细观察，就会发现他们实际上表达了——如果不是在语言上，起码也是在态度上——他们有自卑感的事实。这是一种自卑情结，正在遭受这种情结折磨的人们，通常一直在寻找“因为以自我为中心而给自己带来的压力”中解脱出来的方法。

很有趣的是，我们发现有些人会隐藏自己的自卑情结，而其他则人会直截了当地承认，“我很自卑”。后者通常会因为自己的坦白而感到高兴，并且会因为他们承认了但是别人没有这一点而比别人感觉良好。他们告诉自己：“我很诚实，关于我痛苦的原因我并没有说谎。”但是当他们在坦白自己的自卑情结时，也暗示了造成其处境的生活困难或其他环境因素。他们可能会提到自己的父母或家人，会提到没有受到良好的教育，或者提到他们曾经遭遇过的事故或限制。

自卑情结可能通常会被掩盖，并用优越情结来进行补偿：这种人很自大、鲁莽、自负且势利，他们更在意外表而不是行动。这种人在早期的努力过程中，可以产生某种程度的紧张情

绪，后来这被他当作所有失败的借口；他或她可能会说：“如果没有紧张，我什么做不到啊？”这些“如果”一般都隐藏着一种自卑情结。

自卑情结也可能通过诸如狡猾、谨慎、爱卖弄学问、对遇到生活中较大问题的逃避、对那些受很多原则和规矩限制的小范围行为的追寻等特征表现出来。如果人们总是依赖于某些事情，即使自己不需要那么做，这也是自卑情结的一种标志：这种人不信任自己，他们会培养出不寻常的兴趣爱好，并且总是忙于一些琐事，比如搜集一些没用的东西；人们就这样消磨时间，并且总给自己找借口；他们过于为了无用的事情训练自己，这种训练如果持续很长时间，就会导致强迫性神经症。

## 自卑情结的爆发

自卑情结通常隐藏在所有问题儿童身上，无论他们在表面上显示出来的是什么问题。懒惰实际上就是拒绝生活中的重要任务；偷盗就是占别人的便宜；撒谎就是没有说真话的勇气——孩子们所有的这些表现的核心都暗示了一种自卑情结。

神经症是自卑情结的一种爆发形式——当人们正在遭受焦虑性神经症时，就什么都做不出来！他们可能不停地想有人陪伴左右，这样，他们就成功地达到了目的。他们被别人支持并强迫别人关注自己，这里就看到自卑情结转变为优越情结——别人必须服从！在让别人服从自己的过程中，神经症患者当了别人的上级。

在形成这种情结的所有情况中，他们之所以不能通过社会的有用渠道发挥功能，是因为缺乏勇气，正是勇气的缺乏，使得个体不能遵循社会性路线。在缺乏勇气的同时，智力上还伴随着对社会生活必要性和整体性的不理解。所有这些特质，在罪犯身上都有着最清晰的体现——他们实际上是自卑情结超群的例子。罪犯们软弱且愚蠢，他们的软弱性和社会愚昧性共同构成了一个硬币的两面。

酗酒也可以通过同样的方式进行分析。酗酒者想从自己的困境中逃出来，他们非常软弱以至于会满足于酒精带来的解脱。这种人的意识形态和整体见解，都和伴随着正常勇敢态度的社会常识大为不同。例如，罪犯们总在给自己找借口或指责别人，他们会提到找不到工作，还会说社会很残酷不能给他们支持，或者他们会说贫穷驱使他们犯罪；宣判时，他们总是在找借口，就像一个残害儿童的杀人犯会说：“是上天命令我杀他的。”另一个杀人犯在判刑时说：“我杀了一个那种男孩有什么影响？还有上百万个那种男孩。”然后，还会有这样的“思想家”，他们说杀一个很有钱的吝啬老太太没有错，有那么多有价值的人正在挨饿。

我们会觉得这些争辩的逻辑性很脆弱。这种人的整体见解受一种无用的社会目标决定，就像那个目标的选择是由缺乏勇气所决定的一样。罪犯们总是需要为自己辩解——而对生活有益的目标是不言自明的，不需要别人的辩解。

人为何会有反社会情结？

我们来看一个真实的临床病例，它显示了社会态度和目标是怎样转变为反社会类型的。患者是一个差不多14岁的女孩，她在一个温馨的家庭里长大。她的父亲很勤劳，一直以来勤勤恳恳地工作养家，但是后来生了病；母亲是一个善良老实的女人，非常关心自己的4个孩子。老大是一个很聪明的女孩，但是12岁的时候死了；老二小时候病恹恹的，但是后来康复了就出去工作帮忙养家；老三是患者。这个女孩一直很健康，母亲一直以来都忙于照顾生病的女儿和丈夫，所以就没有太多时间关心这个女孩——我们可以叫她安妮。安妮还有一个小弟弟，他很聪明，身体也不是太好，结果安妮就觉得自己挤在了两个被喜爱的孩子中间。她是个好孩子，但是感到自己没有像别人一样被喜爱，并且抱怨自己被冷落了，且感到很压抑。

在学校里，安妮非常努力，她在班里名列前茅。但是当安妮13岁半上高中的时候，有个老师很不喜欢她——或许她给这个老师留下的第一印象不是很好，不管原因是什么，缺乏赞赏使她的情况变得很糟糕。

她一直以来都被老师喜爱，只要这样，她从来就不是一个问题儿童；她曾经成绩很优秀，而且同学们也都很喜欢她，但即使在那个时候，个体心理学家也能通过观察她的朋友关系，发现事情有点儿不对劲——她总在责怪自己的朋友，并且总想要支配他们，她想成为关注的焦点，想被奉承，但是从来不会责怪自己。

安妮的目标是被欣赏、被喜爱和被保护。她发现自己只有在学校才会实现这些，在家里则不会。当她换了学校之后，她

发现在那里也得不到欣赏，老师指责她，说她没有好好预习，而且成绩也很差，她终于开始逃课，而且一逃就是好几天。之后，她的情况比以前更加糟糕，最后老师建议学校开除她。

开除学籍一点儿用都没有，那是学校和教师方面对解决不了这一问题的妥协。但是如果他们不能解决这个问题，就应当请来可能帮上忙的其他人。跟家长交流后，他们本应当安排让安妮转到另一所学校，也许另一个老师可以跟安妮相处得很好，但是她的老师没有那样思考，她的想法是，“如果一个孩子逃课并且成绩不好，就必须开除”。这种想法是个人逻辑而不是常识的表现，常识对于教师来说是极其重要的。

我们能猜到接下来会发生什么：女孩失去了她对生活的最后一点儿把握，她觉得所有事情都土崩瓦解了。被学校开除后，她失去了在家里仅有的一点点赞赏，于是她逃离了家庭和学校，失踪了几天几夜，最后人们发现她跟一个士兵住到了一起。我们能理解她这样做的原因——她的目标是被欣赏，一直以来，她都在努力做有用的事情，但是现在她不再那样做了。那个士兵刚开始很欣赏她、喜欢她，但是后来，家人收到了她的来信，说她怀孕了，想自杀。

这种给父母写信的行为与她的性格是一致的——她一直以来的努力方向，都是期望得到赞赏，最后她回到了家里，她知道母亲肯定会对自己感到绝望，但不会责怪自己，因为她觉得家人巴不得自己能再回到家里。



在对待这类问题时，同情的能力——用同情心使自己站在当事人的角度思考问题的能力——非常重要。这里讨论的主人公非常希望得到别人赞赏，并且努力朝着这个目标奋斗，我们应当同情这样的人，并问问自己：“我在那种处境中会怎么做呢？”给予他们鼓励也很重要——但应是朝着有益目标的活动。我们应当努力使她们达到这样的一种境界，他们会说：“也许我需要换个学校，但是我并不蠢。或许我还不够努力——或许我的注意力还不够集中——或许在学校里我过于用自己的方式做事，而不能理解老师的话。”我们可以给一个人勇气，这样他们就学会了朝着生活中好的方面努力。正是自卑情结引起的缺乏勇气导致了这些问题。

换一个和安妮相同年龄、相同处境的人，可能会选择犯罪。这种情况非常常见：如果孩子们在学校里没了勇气，他们可能不自觉就陷入了犯罪活动，或者成为暴力组织中的一员。这种行为很好理解，当孩子们失去了希望和勇气时，他们开始逃课、撒谎、不做作业，并且找地方待着——不在学校里面，在这些地方他们会找到那些跟自己“志同道合”的人，并加入他们。他们对学校完全失去了兴趣，然后慢慢地退回到自己的个人世界里。

## 自卑情结不是遗传

自卑情结通常都跟那种认为人不会有特殊能力的想法有关。认为某些人有天赋，而别人没有的想法是一种常有的谬误，这种想法本身就是自卑情结的表现。根据个体心理学的观点，每个人都能完成任何事情，当某个男孩或女孩对这个格外

绝望，并且感到不能实现某个有用的目标时，这就是一种自卑情结的标志。

自卑情结的另一个方面是相信遗传特征。如果成功真的取决于天生的能力，那么没有任何心理学家可以帮助任何人，但事实上，成功在很大程度上取决于勇气，并且心理学家的任务是要把绝望转变为希望，这能使人们鼓起勇气做出有益的努力。

有时会遇到这样的案例，16岁左右的年轻人，被学校开除后在绝望中自杀。其自杀是一种报复行为——是对社会的控告，那是个体证明自身价值的方式——就他们的个人逻辑而不是常识而言，在这种情况下，所需要的是去说服这些年轻人并给他们勇气。

我们还能举出很多别的案例。来看下这个女孩的情况：她11岁，不被家人喜欢，别的孩子更讨人喜欢，她觉得自己很多余，于是开始变得脾气暴躁，喜欢与人争斗，并且不听话。这是一个很容易分析的案例，这个女孩觉得自己不受人喜欢，开始还会争取，但后来就失去了希望。有一天她在商店里偷了东西——对个体心理学家来说，偷盗与其说是犯罪，不如说是儿童想使自己的内心变得更富有冲动的行为表现。除非一个人觉得自己贫穷否则就不太会有这样的冲动。这个女孩的偷窃行为，就是她在家里缺乏关爱并且缺乏希望的结果。儿童只有在觉得自己贫穷的时候，才会开始偷东西。他们的感觉也许并不能反映客观事实，但在心理学上，也是解释其行为的原因。

另一个案例是一个8岁的男孩：一个私生子，长得不太好看，跟养父母住在一起，养父母没有好好照顾他，也没有好好教导他。有时养母会给他一些糖果，这在他的生命里是一个欢乐的时刻。养父年龄很大，这对夫妇有自己的孩子，一个女孩，是这位养父生命中唯一的乐事，他视她为掌上明珠。男孩偷东西是因为觉得自己贫穷，想使自己变得富有；他偷东西，养父就打他，但他还是不知悔改。可能有人会认为这个孩子很勇敢，因为尽管养父打他，他还是会偷东西，但这不是事情的本质——因为他总希望能不被发现，这就不是勇敢了。

在这个案例中，那个男孩从来不知道作为家里的宝贝会是什么感受。我们必须说服他，并且给他作为集体中一员的机会，当他学会了认同别人并且能为别人考虑的时候，他就会懂得，当养父看到他偷东西以及那个小女孩看到自己的糖果不见了时的心情。在这里，我们再一次看到社会性情感的缺乏、知识的缺乏，以及勇气的缺乏是怎样一起形成了自卑情结的。

## 第十一章

### 亲密关系

#### 你准备好爱上一个人了吗？

在面对爱情和婚姻时，我们首先要做的是成为社会的一员，并且有良好的社会适应能力；与此同时，我们还得从童年早期就开始进行关于性本能的训练，直到我们长大成人。

爱情和婚姻所需的所有态度和意向，都能在人生的最初几年所形成的原型中找到。通过研究原型的特征，我们能确切地指出在成年后可能会出现的所有问题。

我们在爱情和婚姻里遇到的问题，跟一般的社会问题有着共同的特征，它们有着同样的困难和任务，把成功的情爱关系和婚姻当作万事顺心的天堂是错误的。我们永远都得努力，并且必须时刻在脑海里想着对方的利益。

婚姻不只是关于社会适应的普通问题，它尤其需要非凡的能力去认同对方。如果说如今很少有人能为家庭生活做好准备的话，那也是因为他们从来没有学会用对方的眼睛去看，用对方的耳朵去听，用对方的心灵去感受。

在前面几章中，很多讨论都是关于那种在成长过程中，只关心自己而不关心别人的孩子，我们不能期待这些孩子由于生

理成熟和性成熟，而突然间改变自己的性格，跟没有为社会生活做好准备一样，他们也没有为情爱关系做好准备。

社会情感的发展和成长是缓慢的，只有那些从小真正受到过以社会兴趣为方向的教育，并且总在为有益的事情而努力的人，才会培养出真正的社会性情感。因此，判断一个人是否为婚姻生活做好了准备就没那么难了，只需要记住我们已经得到的结论，就是说人们在面对生活问题时，必须勇敢和自信才能继续找到解决办法——他们必须有同伴和朋友，并且要跟周围的人处理好关系。不具备这些特征的人不能被认为已经为爱情和婚姻做好了准备。另外，可以推断，如果人们有稳定的工作，并且在工作中有进步，那么他们可能为这些承诺做好了准备。

我们还可以通过一些很小的细节判断他们的性格，这些细节非常重要，因为它们能说明人们是否有社会性情感。

## 婚姻幸福的秘诀

对社会性情感本质的理解使我们明白，只有以绝对的男女平等为基础，爱情与婚姻的问题才能得到满意的解决。基本的互相忍让非常重要，比起一方是否尊重另一方重要得多。爱情本身不能解决问题，因为有各种各样的爱。只有当有男女平等这样的正确基础时，爱情才会走上正轨，把婚姻经营好。

结婚以后，如果双方中的任意一方想当老大，其结果都可能是毁灭性的。结婚之前，如果脑子里有这样的想法，那么他

还没有做好准备，后续的事情也会证明这一点的。婚姻里本就不存在谁比谁强，想在婚姻中征服对方自然也是无稽之谈。婚姻要求关心对方，并且需要为对方着想。

## 正确爱情观

现在来看看在固定的交往关系中所需要的特殊准备。如我们所知，它围绕着与性吸引本能相关的社会性情感的训练。事实上，我们知道，每个人从小时候起，都在自己脑海里创建了一个完美的伴侣形象。对男孩来说，母亲很可能为那个完美的女性提供了模板，这个男孩会寻求一个类似的伴侣。有时在男孩和母亲之间可能会有不愉快的紧张状态，在这种情况下，他可能会寻求一个完全不同类型的伴侣。孩子与母亲的关系，与他之后娶的那个人之间有着如此紧密的联系，以至于可以从眼睛颜色、体形、头发颜色等方面发现它的存在。

我们还知道，如果一个母亲很强势并且压制自己的儿子，当他到了面对感情问题的时候，他可能不想勇敢地面对，因为他的异性目标是那种软弱顺从的类型，或者如果他很争强好胜，他会打人并且想掌控他的伴侣。

可以看到，当人们面对爱情问题时，小时候表现出来的各种特征是如何得以强调和放大的。可以想象，那些遭受自卑情结困扰的人，在两性问题中是怎样表现的，或许因为他们感到软弱无能，总会通过从别人那里寻求支持，来表达自己的情感。这种人通常都把母亲当作理想目标；或者有时候，为了补偿自己的无能，他们在爱情中会选择相反的方向，变得自大和

争强好胜：此时，他们可能会选择一个固执的、爱吵架的伴侣，并且会以成为一个比较艰难的战斗中的胜利者为荣。

以这种方式，双方都不会幸福。使两性关系被自卑情结或优越情结所限制，是非常可笑的，然而这种情况却常常发生。如果仔细观察，就会发现人们寻找伴侣的时候，其实是在找一个可以欺负的对象。他们不明白不能利用两性关系来获得这种结果，因为如果一个人想表现得很强势，对方也会一样，结果，两个人就不可能在一起生活。

我们看到有些人总是想满足自己的各种情结，在选择伴侣时会表现出某些古怪之处，如果不是这样，这些古怪之处是很难理解的。它告诉我们为什么有些人会选择无能的、病恹恹的或者年老的伴侣：他们之所以这样选择，是因为他们认为跟这样的人在一起，自己会过得比较轻松。有的时候，他们会选择那些结了婚的人：这是一种不想做出承诺的行为。有的时候，他们会同时爱上两个人，因为，像我说过的，精神病患者有“两个人比一个人更让人感到轻松”的想法。

我们见过某些有自卑情结的人总在换工作，他们拒绝面对问题，并且一事无成。当面对爱情的问题时，他们也会有类似的行为：爱上一个已婚者，或者同时爱上两个人。还有其他的行为，比如，只谈恋爱不想结婚，或持续不断地表白，或只想订婚不想结婚。

被宠坏的孩子



被宠坏的孩子在两性关系和婚姻中的表现，非常符合他们的特质：他们想得到对方的宠爱。在恋爱早期或者婚后的前几年中，这种情感状态可能没有危险，但是之后它会造成很多问题。我们可以想象，如果两个这样的人建立了两性关系会是什么情况。双方都想被宠爱，但都不想扮演宠爱的给予者，就好像他们各自都站在那里期待着对方的给予，却什么都不付出。双方都会觉得自己不被理解。

当人们感到不被理解、挫败时，就会感到无能并想逃避。这种感觉在恋爱或婚姻中是极不好的，尤其是产生了绝望感时。如果真的是这样，那么报复的渴望就会悄然而至；一方就想扰乱另一方的生活，最常见的方式是不忠，不忠一直都是一种报复行为。的确，不忠的伴侣总会通过谈论爱情和感觉，来为自己辩解，但是我们知道这些感觉和情愫的意义——它们跟优越感的目标总是一致的，只能被当作借口。

接下来，我们举一个例子。案例中的患者是一个被宠坏的女子。她嫁给了一个总感觉自己生活在兄长阴影里的男人，这个男人被这个女孩——一个独生女的温柔和甜美——所吸引，反过来她也期待着永远被欣赏，永远是被关注的焦点。他们的婚姻非常幸福，直到孩子降临。可以推测出会发生什么：妻子希望自己仍然是被关注的焦点，但是害怕这个孩子会取代自己，于是她很不开心；另外，丈夫也希望自己是老大，害怕孩子会夺去自己的位置。结果，两人都开始怀疑对方，他们没有忽视这个孩子，而且是很棒的家长，但是他们总觉得对方对自己的爱可能会减少，这样的怀疑非常危险，因为如果一个人开



始评判每一句话、每一个动作，他就会很容易发现，或者貌似会发现其中爱意的减少——这种情况，双方都会感觉到。

丈夫去巴黎度假，玩儿得很高兴，而妻子则生完孩子在家里休养，照顾孩子。他从巴黎写了封热情洋溢的信回来，告诉妻子他玩儿得如何高兴，见到了各种各样的人，等等。妻子开始觉得自己被忽视，变得抑郁，并且很快就患上了人群恐惧症，她再也做不到单独出门了。当丈夫回来后，她去哪里他都得跟着，起码在表面看来，她似乎达到了目的，她现在是被关注的焦点；尽管如此，她认为，如果自己没了人群恐惧症，连丈夫也会失去，因此她继续遭受着人群恐惧症的折磨。

在她生病期间，她发现有个医生对自己很关心，在他的照顾下，她觉得自己好了很多，于是她把所有的友情都给了他，当这个医生认为她已经好了的时候，就不再看她了。她给他写了封信，感谢他所做的一切，但他并没有回复，她的病就更严重了。从那时起，她开始有了跟别的男人私通，以报复自己丈夫的想法和幻想。但是，她患有人群恐惧症，这意味着她不能单独出门，这就阻止了她可能对丈夫不忠的行为。

## 婚姻的保鲜

在恋爱和婚姻中，我们看到有如此多的错误出现，就不可避免地产生了这样一个疑问，“这些错误都是必要的吗？”我们知道，这些错误起源于小时候；我们还知道，可以通过认识原型的特征，来改变错误的生活方式。因此，大家可能会想，可以成立一些咨询机构，使用个体心理学的方法解决两性关系

中的错误——这种机构由受过专门教育的人员构成，他们懂得个人生活中的所有事件是怎样组合到一起的，并且能够同情并认同那些前来咨询的人。

这些机构不会说：“你们不同意对方的想法——你们总在吵架——所以你们应该分手。”分手有什么用呢？这是一种规律，人们想跟人交往或者想再次结婚，然后继续重复跟以前一样的生活方式。我们有时会见到一些离过好几次婚的人，但他们仍然想建立新的两性关系，这只不过是在重复之前的错误，这些人可以咨询我们的是，在其提到的婚姻或恋爱中是否有成功的可能，或者他们可以在分手之前过来咨询。

## 爱情态度

有很多小错误在童年时期就形成了，这些错误看起来似乎并不重要，直到他们有了固定的交往对象才显现出来。比如，有些人总觉得自己会被辜负，有一些孩子总是不开心，总是害怕让别人失望。他们要么是觉得被别人抢走了父母对自己的喜爱，要么是太早经历了一些困难，使得自己有些迷信地担心那些不幸的事情会重演。我们可以看到这种对失望的恐惧和预期，会造成恋爱和婚姻中的嫉妒和多疑。

在女性中间可能会有一种特别的麻烦，那就是她们可能会经常觉得自己只是男人的玩物，男人通常都是不可靠的，有这种想法的人不可能保持一段幸福的恋爱关系——如果一方认定另一方很可能不忠，那么二人就不可能会幸福。

从人们经常寻求关于爱情的建议这一点上，就能判断出来，爱情通常被认为是生命中最重要的问题。然而，在个体心理学看来，它不是最重要的问题，尽管它的重要性不可小觑。对于个体心理学来说，生命中没有哪一个问题比另一个问题更重要，如果人们过于强调爱情与婚姻的问题，就会破坏生活的和谐。这个问题之所以会在人们的脑子里被给予如此过度的重视，其原因可能是，这个问题跟别的问题不同，我们没有接受过任何关于这个话题的教育。

如我们所说，在生活中，社会问题是一个大问题，围绕着我们对待他人的行为，从生命的第一天开始，我们就被教导怎样与别人相处，我们很快地学会了这些东西。类似地，也有一些使我们做好职业准备的培训课程，有老师在各种各样的学科上指引我们，也有书籍来告诉我们要去做什么，但是告诉我们怎样为亲密关系做好准备的书在哪儿呢？

诚然，关于爱情故事的书有很多，但是我们很少看到有关于幸福婚姻的书。爱情和婚姻从最开始就有着不好的名声。如果我们看下《圣经》，就会发现那个关于一个女人——夏娃开启了所有麻烦的故事，从那时开始，男人和女人在他们的爱情生活里就一直经历着各种问题。

我们的教育系统无疑可以大大地改善，非常明智的做法是，使女孩和男孩得到更好的教育，更好地懂得自己在婚姻中的角色——但进行教育的时候，必须让他们觉得互相平等。女性经常觉得自己“无能”这一事实，尤其证明了我们文化的失败。

女性经常想战胜别人，并且给自己很多不必要的培训，于是变得以自我为中心。在将来，必须教育女性去培养更多的社会兴趣，不要只是为自己谋利益。但是为了做到这一点，我们需要先打消关于男性特权的迷信观念。

## 婚姻的危险信号

举一个例子来看一下某些人是多么没有为固定交往做好准备。在聚会上，一个年轻男子正跟自己美丽的未婚妻跳舞。他的眼镜突然掉了下来，令所有宾客大为吃惊的是，他为了抓住眼镜差点儿把女孩给撞倒。朋友问他：“你到底在做什么？”他回答说：“我不能让她把我的眼镜搞碎。”可以看到，这个年轻人还没有为婚姻做好准备，他的确也没结成婚。再后来，跟那些过于关注自己的人一样，他去看医生说自己患上了抑郁症。

有千万个信号可以让我们判断出一个人是否为婚姻做好了准备。我们不能信任那些约会的时候迟到却没有充分理由的恋人，这种行为显示了一种迟疑的态度，可能是没有为生活中的问题做好准备的标志；如果夫妻双方中的一方总是想教育另一方，或者总是指责对方的话，这也是没有做好准备的标志。过于敏感是一个不好的信号，因为它反映了自卑情结；那些没有朋友、不能很好地融入社会的人，没有为感情生活做好准备；延迟就业也不是一种好的信号；悲观的人也没有良好的适应性，因为悲观主义能够说明他缺乏面对问题的勇气。

尽管有这一系列不好的地方，选择正确的人，或者说，照正确的原则选择人不应当那么难——不能期望找到一个完美的人。实际上，如果看到有个人在寻找完美伴侣，却又找不到时，就可以确定这个人正在遭受着慢性犹豫症的困扰。

## 婚姻的终极目的

我再重复一次，只有那些有良好社会适应能力的人，才可以解决恋爱、爱情和婚姻的问题。在大部分情况中，错误的原因都是社会性情感的缺乏，只有当事人有所改变，这些错误才有可能避免。

恋爱是两个人的事情，然而，我们接受的教育要么是关于怎样独立完成任务，要么是怎样通过团队合作完成任务——从来没有关于两个人怎样完成任务的。尽管我们缺乏这方面的教育，但是双方若能意识到自己性格中的错误，并且能以一种平等的精神处事，那么也能正确地处理恋爱和婚姻的问题。

无须多言，男女关系的最高形式是一夫一妻制。有些人站在伪科学的角度说多配偶制更符合人类的本性，这种说法是难以让人接受的，因为在我们的文化中，爱情与婚姻是社会性任务。男女关系不只是为了个人利益，而是直接关系到社会利益。归根结底，婚姻的终极目的是为了种族的延续。

## 第十二章

### 苹果的诱惑

在上一章中，我们讨论了关于爱情与婚姻的一般问题。现在来看这些问题更加具体的方面——性欲及其与现实或想象中的反常行为之间的关系。我们已经知道，与其他的生活能力相比，大多数人在两性关系上都更加没有做好准备，更加缺乏良好的教育。在人类性欲这个大问题上，还有非常多的迷信需要被消除。

最常见的迷信是关于性特征的遗传性——有人认为性欲的强弱是天生的，并且不能被改变。遗传的概念很容易被用作借口或托词，从而避免为进步而努力，因此，我们需要提防那些打着科学的旗号，总是被普通人太当回事的观念。科学家只会给出他们研究的结果，而不会讨论训练和教育可能会有的影响或者负面的环境因素。

### 童年性欲

性欲在生命很早的时候就显示了出来。任何观察得足够仔细的护士或家长，在孩子刚出生的前几天都能发现，他们已经有了某些性冲动。然而，性欲的显露比我们想象的更加依赖于环境。当孩子们开始表达自己的性欲时，家长应当想办法分散他们的注意力，但是，他们通常都不能提供分散注意力的正确方法。我们已经知道，孩子们可能会对身体的其他器官产生强

烈的兴趣，如果他们的自然发展受损或者态度出现错误——性器官也不会例外，如果我们能够及时发现他们的错误，就可以对孩子们进行正确的教育。

一般来说，童年的一些性欲表达是相当正常的，不应为此而担心，此时我们的策略应当为观察和等待，站在一边以确保他们性欲的表达没有沿着不健康的方向发展。

人们很容易把那些实际上是小时候自我教育的结果，当作是遗传的特征。有时，这种自我教育的行为，真的被当成了一种遗传特征，所以，如果孩子们对自己的同性比对异性更感兴趣，这就会被认为是基因构成中的一种因素，但是这种倾向是一天天发展起来的。有时，儿童或成人显示出性反常行为，此时，人们又一次把它当作是遗传的，但是如果真的是这种情况，这些人又为什么要自我教育呢？他们又为什么想象并且预演这些行为呢？

某些人的性发展在某个年龄时会停止，这个现象可以使用个体心理学的方法来解释。比如，有些人由于自卑情结而害怕失败，有些人过于努力，以至于他们发展出了一种优越情结。在这种情况下，我们会注意到他们的夸张言行，比如过于强调自己的性欲——这种人可能真的会有较强的性能力。

这种发展也许尤其能被环境所刺激。我们知道图片、书籍、电影或者某些社会接触容易过于强调性欲，可以说，在现代社会中，几乎所有东西都容易有对性过于夸张的强调，当然



也没必要为了表明性在当前被过分强调，而故意贬低这些自然欲望的重要性，以及它在爱情、婚姻和生育中的作用。

父母最需要防范的是性欲的夸大。在绝大多数情况下，母亲对孩子最初的性欲表现都过于关注，从而使得孩子高估自己的重要性：她总是跟孩子讨论这些事情，并且惩罚他或她。现在我们知道很多孩子都喜欢被当作焦点，所以很多时候，孩子之所以一直有这些习惯，正是因为他们由于那些习惯而被责骂。其实更好的做法是不跟孩子们强调这个话题，而是像对待其他任何话题一样，让孩子们觉得，我们不是天天想着这些事情的。有个母亲总是用亲吻、拥抱等方式表达她对自己孩子的喜爱，这种事情是健康的但不能过度，因为一个被宠坏的孩子，在性方面不会有良好的发展。

## 性欲并不可怕

很多医生和心理学家认为性欲的发展是整个思想和心灵的发展，以及所有生理发育的基础，在我看来不是这样的。相反，性欲的整个表现形式和发展是以人格——生活方式和原型——为基础的。

比如，如果我们知道一个孩子以某种方式表达自己的性欲，或者另一个孩子把它给抑制了，可以推测出来在他们各自的成年生活中都会发生什么。如果我们知道这个孩子总是想当焦点，想当老大，那么他（她）在性发展方面，也会想处于统治地位，想成为注意的焦点。



当很多人表达出自己多配偶制的性本能时，他们认为自己比较强并且是老大，会因此与很多伴侣发生性关系，并且很容易看出来，出于心理学的原因他们故意强调自己的性欲——这种认为自己是征服者的假象，其实是自卑情结的一种补偿。

处在性反常行为核心的正是自卑情结。一个遭受着自卑情结困扰的人总是在寻找最容易的出路，有时就会通过忘掉生活中的大部分事情和夸大性欲来找到出路。

对于儿童，通常能在那些渴望别人关注的孩子身上看到这一点。他们通过给父母和老师制造麻烦，来独占他们的关注。在日后的生活中，他们就想掌控他人，并且希望在性方面处于强势地位。这种孩子长大后就搞不清楚性欲与征服欲、控制欲的区别。有时，在拒绝了生活中的某些可能或问题的同时，他们也完全拒绝了异性，并自我教育为同性恋倾向。过度强调的性欲，通常会被用来确保自己可以不用面对常规性生活中所需要面对的问题。

只有知道了一个人的生活方式，才能理解这一切。这些人想让别人给自己很多关注，但又认为自己不能引起异性足够的兴趣，他们关于异性的自卑情结，可以追溯到童年时期：比如，一个男孩觉得家里面女孩的行为和母亲的行为比自己的更有魅力，他可能会认为自己永远不会有吸引女性的能力。其他个体可能会非常羡慕异性，以至于开始模仿她们。因此，可能会看到那些想当女人的男人和想当男人的女人。

变态性心理的畸形心态

有这样一个案例，一个男人被指控对儿童有虐待行为和性行为。这个案例可以很好地说明我们一直在讨论的那种倾向是如何形成的。在调查了他的发展过程后，我们知道了他有一个强势的母亲，她总是在批评他。尽管如此，他在学校里仍然是一个聪明的好学生，但是母亲对他的成就从来都不满意。因此，他想把母亲从自己的家庭情感中抹去，对母亲漠不关心，心里只有父亲。

可以看出这个孩子是怎样开始认为女人很严厉，认为她们爱吹毛求疵，并且认为跟她们的接触不是为了快乐，而是不得不做的事。于是，他开始把异性从生活中抹去，但他仍然是那种在害怕的时候会变得性兴奋的人。这种人遭受着焦虑的困扰并且被刺激着，会喜欢惩罚或折磨自己，或者喜欢看到孩子被折磨，或者只是想象自己或另一个人被折磨。只有在这些现实或想象的折磨过程中，他才会找到性满足感。

这个男人的例子显示了错误教育的极端结果。这个男人永远不懂得自己的习惯背后的原因，或者如果他懂得，也懂得太晚了。当然，在25岁或30岁的时候，才开始正确地教育一个人是非常困难的，最好的时间是在童年早期。但是在童年时期，由于他们跟父母的心理学联系，而使得事情变得更加复杂。我们会惊讶地发现，不良的性教育是如何由于孩子和父母之间的心理冲突而产生的，作为一个争强好胜的孩子，尤其是在青少年时期，可能会为了伤害父母而故意发生滥交的行为。我们已经熟知，男孩和女孩在跟父母吵架之后会发生性行为，孩子们用这种方式报复自己的父母，特别是当他们看到父母对这个问

题很敏感的时候。尤其是一个攻击性比较强的孩子，很可能会采用这种攻击方式。避免这种战术的唯一途径，是让孩子们为自己负责，以便使他们不再认为处于危险中的只有父母的利益，而且还有自己的利益。

除了童年时期的环境对生活方式的影响之外，国家的政治经济条件也对性欲有所影响。特定的条件会产生某种非常有感染性的社会风气。在改革或其他极端社会动乱时期会看到对性欲的夸大，特别是在战争时期，由于生命看上去犹如草芥，一文不值，所以人们对声色的寄托非常普遍。

## 正确看待性欲

曾经有人说过，人是唯一一种在不饿的时候吃东西，不渴的时候喝东西，并且随时发生性关系的动物。纵欲跟其他欲望的过度放纵是类似的，当任何欲望被过度放纵以及任何兴趣被过度发展时，就会影响生活的和谐性。心理学家的记录里充满了那些兴趣或欲望发展到使他们成为强迫症患者的病例：过分强调金钱重要性的守财奴案例，对我们来说屡见不鲜；还有一些人认为干净是极为重要的，他们把清洗放在所有其他活动的前面，整个白天加半个晚上都在清洗；还有一些人强调吃东西是最为重要的，他们整天都在吃，只对食物感兴趣，也只谈论吃的事情。

纵欲的案例也是一样的，它们会导致人们的活动不和谐，并且不可避免地把整个生活方式都推向无意义的深渊。

在性本能的正确教育中，性欲应当用于有益的目的，这种目的能表达我们的所有特征。如果选择的目标是正确的，那么无论是性欲还是生活中的其他任何一个方面，都不会被过度强调。

另外，即使所有欲望和兴趣能得以控制和协调，完全压抑它们中的任何一个都会很危险，这就像吃东西，当人们饮食过度时，心灵和身体都会痛苦，在性的问题上也是一样的，完全的禁欲是不可取的。这暗示了，在正常的生活方式中，性会找到适当的表达方式，这不是说仅仅通过自有的不受约束的性表达，我们就能克服神经症这种生活方式紊乱的痕迹。

力比多<sup>(1)</sup>导致了神经症，这种被广泛传播的观点其实是错误的。更确切地说，事实刚好是反过来的：神经症患者找不到正确的性表达方式。

我们见过一些人，他们被建议去尽情释放自己的性本能，他们也接受了这个建议，却使自己的境况更加糟糕。之所以会这样，是因为这些人不能把自己的性生活融进对社会有益的目标中，这种目标是唯一可以改善其神经症的东西。性本能的表达不可能治好神经症，因为神经症是一种生活方式的疾病，只有通过改善生活方式才能治愈。

对于个体心理学家来说，所有事情都如此明了，他可以毫不犹豫地，性行为问题唯一的一个令人满意的解决办法是幸福的婚姻或恋爱关系，神经症患者不会赞同这个方法，因为他们通常都很胆小并且没有为社会生活做好准备。与之类似，那

些过于强调性欲，讨论多配偶制、性开放或试婚的人，其实是在逃避对性行为问题的社会性解决办法，他们不能通过夫妻双方的合作找到解决社会适应上存在的问题，并且梦想着用某些新办法去逃避这一切。然而实际上，那些看起来最难的道路反而才是一条捷径。

## 术语表

个体心理学是关于不可分割的完整个体的研究。它把个体看作一元的、以目标为主导的自我。在正常和健康的状态下，个体是社会的健全一员，是人类关系的参与者。

自卑情结是一种自卑或缺陷的感觉。它能够引起紧张、心理逃避和个体追求虚幻优越感的补偿性行为。

生活方式是个体心理学主要概念之一，代表着个人哲学、信仰、行为和性格特征的统一体。它也是个体对童年经历的创造性反应，影响着他们的个人价值观和世界观，甚至情感、动机和行为。

男性反抗两性都有的对社会上男性主义和女性主义偏见的一种反应。男性表现出的行为可能是对社会上期待男性更加优秀的错误想法的反抗；女性表现出来的行为可能是对社会上期待女性较弱势以及社会强加给女性的各种限制的反抗。

被误导的行为一种以错误的“个人逻辑”为基础的对无助感或不安全感的补偿行为。

器官自卑感是一种生理缺陷或受损状态，常常引起补偿行为。

异性阿德勒对“相反的性别”所用的术语，他强调男性和女性不是对立的，而是互补的。

溺爱对孩子的过度迁就和保护，阻碍了他们独立自主、勇敢、有责任心及与他人合作的能力的发展。

原型生活方式的早期表达方式，“原型”这一词汇在个体心理学中已不再使用。

心智是意识和潜意识层面的思想和整个性格。它主导着个人驱力，引导着个体的欲望，强调感知和感觉，并产生了需求和目标。

社会感（社会兴趣）是一种团体精神、对伙伴关系的感受力和对所有积极社会关系的辨别力。在本书中，健康的建设性关系包括平等、互惠和合作。社会感以合作和人人平等为基础，以同情他人开始，以达到理想社会终止。这个概念跟阿德勒把个体看作社会实体是相符的。

生活任务包括每个人都必须面对的三大经验领域，即追求对社会有用的专业或职业，建立有效的人际关系和获得爱情、婚姻以及家庭。

(1) 力比多（libido），由精神分析大师弗洛伊德提出，泛指一切身体器官的快感。——译者注