
二、心灵与肉体

从生命第一天开始，至其结束为止，肉体和心灵像是不可分割的整体的两部分，彼此互助合作，它们都是生命的组成部分。

1.心灵与肉体的交互作用

人们对“到底是心灵支配肉体，还是肉体控制心灵”这个问题一直争论不休。参加争论的哲学家们分为唯心论者或唯物论者，他们各据一词。哲学家们提出了数以千计的论据，可是这个问题仍然悬而未决。个体心理学可能有助于这个问题的解决，因为在个体心理学中，我们事实上是在研究肉体 and 心灵之间的动态关系。亟待治疗的病人都具有肉体及心灵，如果我们治疗的理论基础是错误的，我们便无法帮助他。我们的理论必须是从经验中推导出来的，它也必须经得起实际应用的考验。我们生活在这些相互关系中，我们必定要接受找出正确观点的挑战。

个体心理学的发现在很大程度上消除了这个问题所造成的紧张情势。它不再是水火不相容的问题。我们认为肉体 and 心灵二者都是生活的表现，它们都是整体生活的一部分，而我们也开始以整体的概念来了解其相互关系。人类的生活，是可以四处走动的动物的生活，只发展肉体对他而言必然是不够的。植物是生了根的，它们停留在固定地方无法活动。因此，发现植物有心灵——只要是我们所能了解的任何形式的心灵，都必定会使人惊奇万分。假如植物能预见未来，它们的官能也会使之一无所用。假定植物能想：“有人来了，他马上就要踩到我，我将死在他脚下了。”可是这有什么用呢？植物仍然无法逃开它的劫数。

然而，所有能动的动物，都能预见并计划它们所要行动的方向；这种事实使我们不得不假设：他们都具有心灵或灵魂。

你当然有思虑，

否则你就不会有动作

预见运动的方向是心灵最重要的功用。认清了这一点，我们就能了解：心灵如何支配着肉体——它为肉体订下了动作的目标。如果没有努力的目标，只在不同时间激发起一些散乱的动作，这是没什么用的。因为心灵的功能在于决定动作的方向，所以它在生活中占着主宰的地位。同时肉体也影响着心灵，因为做出动作的是肉体。心灵只能在肉体所拥有的及它可能被训练发展出来的能力之内，指使肉体。比方说，假如心灵想要使肉体奔向月亮，那除非是它先发明一种可以克服身体限制的技术，否则它便注定要失败。

人类比其他动物更善于活动。他们不仅活动的方式较多——这一点，可由他们手的复杂动作中看出——而且，他们也较能利用他们的活动，来改变围绕着他们的环境。因此，我们可以预料：人类心灵中，预见未来的能力必将有最高度的发展；而且，人类也必会明显地表现出：他们正在有目的地奋斗，以增进他们在整个情境中所处的地位。

在每个人身上，我们还能发现：在朝向部分目标的各部分动作之后，还有一个可包含一切的单一动作。我们所有的努力都是为要达到一种能使我们获得安全感的地位，这种感觉是：生活中各种困难都已经被克服，而且我们在环绕着我们的整个情境中，也已经得到最后的安全和胜利。针对这一目标，所有的动作和表现都必须互相协调而结合成一整体。心灵似乎是为要获得一个最后的理想目标而被强迫发展，肉体亦复如是，它也努力要成为整体。它还向一种预先存在于胚胎中的理想目标发展。例如，当皮肤擦破时，整个身体都忙着要使它再复原。然而，肉体并不只是单独地发展其潜能，在其发展过程中，心灵也会给予帮助。运动、训练及一般卫生学的价值都已经被证实，这些都是肉体努力争取其最后目标时心灵所提供的助益。

从生命第一天开始，至其结束为止，其生长和发展的这种协力合作都一直继续不断。肉体 and 心灵像是不可分割的整体的两部分，彼此互助合作。心灵有如一辆汽车，它利用它在肉体中能够发现的所有潜能，帮着把肉体带入一种对各种困难都是安全而优越的地位。在肉体的每种活动中，在每种表情和病征中，我们都能看到心灵目标的铭记。人们各自活动，在他的活动中即有意义存在。人们动他的眼、他的舌、他脸部的肌肉，使得他的脸有一种表情、一种意义，而在此给予意义的，则为心灵。现在我们可以开始看到心理学（或心灵的科学）真正是在研究些什么东西了。心理学的领域是：探讨个人各种表情中的意义，找寻了解其目标的方法，并以之和别人的目标互相比较。

在争取安全的最后目标时，心灵必须使其目标变得具体化，它要时时计算：“安全位于某一特定之点，我一定要走某一特定方向，才能接近它。”此时当然有发生错误的可能性，但是如果没有十分固定的目标和方向，则根本不能有动作。当我抬头时，我心中必然已有这种动作的目标存在。心灵所选择的方向，事实上可能是有害的，但它之所以被选中，则是因为心灵误以为它是最有利者。所有心理上的错误，都是选择动作方向时的错误。安全的目标是全体人类所共有的，但是有些人认错了安全所在的方向，而其固执的动作，则将他们带向堕落之途。

如果我们看到一种表现或病征，而无法认出它背后的意义时，要了解它的最好方法，就是先将它依外形分解成简单的动作。让我们以偷窃的表现为例。偷窃就是把别人的所有物据为己有。首先，我们先看这种动作的目标：它的目标是使自己富有，并以拥有较多的东西，而让自己觉得较为安全。因此，这种动作的出发点是一种贫穷或匮乏之感。其次，我们要了解这个人处于何种环境中，以及他在什么情况下才觉得匮乏？最后，我们要看：他是否采取正当方式来改变这些环境，并克服

其匮乏之感；他的动作是否都遵循着正确的方向；或他是否曾经错用了获取所欲之物的方法。我们不能批评他的最后目标，但是我们却可以指出：他在实现其目标时选择了错误的途径。

2.情感影响发展

人类对其环境所做的改变，我们称之为文化，我们的文化就是人类心灵激发其肉体所做的各种动作的结果。我们的工作被我们的心灵所启发。我们身体的发展则受到我们心灵的指导和帮助。总而言之，人类的表现中到处都充满了心灵的效用。然而，过度强调心灵的分量，却绝非我们的初衷。如果要克服困难，身体的合宜是绝对必需的。由此可见，心灵参加控制环境的工作，以使肉体受到保护，免于虚弱、疾病和死亡，并避开灾害、意外及功能的损伤。我们感受快乐与痛苦、创造出各种幻想，以及认出环境之优劣等等能力，也都有助于这个目标的达成。幻想和识别是预见未来的方法。不仅如此，它们还能激起许多感觉，使身体随之而行动。个人的感情能在很大程度上控制着肉体，可是它们却不受制于肉体，个人的感情主要是由个人的目标和他的生活方式决定的。

显而易见，支配个人的，并不单单是生活方式而已。如果没有其他力量，他的态度并不足以造成病征。生活方式必须被感情加强后，才能引起行为。个体心理学概念中的新观点就是我们观察到：感情绝对不会和生活方式互相对立，目标一旦订下，感情就会为了要获得它而适应自身。此时，我们谈的已经不在生理学或生物学的领域之内了；感情的发生不能用化学理论来解释，也不能用化学实验来加以预测。在个体心理学中，我们先假设生理过程的存在，但我们更有兴趣的，却是心理的目标。我们并不十分关心焦虑对交感神经或副交感神经的影响，我们要研究的是焦虑的目的和结果。

依照这种研究方向，焦虑不能被当作是由于性的压抑所引起的，也

不能被认为是出生时难产所留下的结果。这种解释都太离谱了。我们知道：习惯于被母亲伴同、帮助、保护的孩子，很可能会发现：焦虑——不管其来源如何——是控制自己母亲的有效武器。我们也不以只描述愤怒时的生理状况为满足，我们的经验告诉我们：愤怒是控制一个人或一种情境的工具之一。我们承认：每一种身体或心灵的表现都是以天生的材料为基础，但是，我们的注意力却在于如何应用这些材料，以获取既定的目标。这就是心理学研究的唯一真正对象。

在每个人身上，我们都可以看到：感情是依照他获取其目标所必要的方向和程度而成长和发展的。他的焦虑或勇气、愉悦或悲哀，都必须和他的生活方式协同一致，它们适当的强度和表现，都能恰恰合乎人们的期望。用悲哀来达成其优越感目标的人，并不会因为其目标的达成而感到快活或满足。他只有在不幸的时候才会快乐。只要稍加注意，我们还可发觉，感情是可以随需要而呼之即来或挥之即去的。一个对群众患有恐惧症的人，当他留在家里，或指使另一个人时，他的焦虑感就会消失掉。所有神经病患者都会避开生活中不能使他们感到自己是征服者的部分。

情绪的格调也像生活方式一样的固定。比方说，懦夫永远是懦夫，虽然他在和比他柔弱的人相处时可能会显得傲慢自大，而在别人的护翼下时也会表现得勇猛万分。他可能在门上加三个锁，用防盗器和警犬来保护自己，而同时又坚称自己勇敢异常。没有人能证实他的焦虑感，可是他性格中的懦弱部分却在他不厌其烦地保护自己的行为中表露无遗。

性和爱情的领域也能提供类似的证据。当一个人想接近他的性目标时，属于性的感情必然会出现。为了要集中心意，他必须放开有竞争性的工作和不相干的兴趣，如此，他才能引起适当的感情和功能。缺少这些感情和功能——例如：阳痿、早泄、性欲倒错和性冷感——都是拒绝

放弃不合宜的工作和兴趣所造成的。不正确的优越感目标和错误的生活方式都是导致这种异常的因素。在这类病例中，我们常常发现：他只期望别人体贴他，自己却不体贴别人；他缺乏社会兴趣；他在勇敢进取的活动中经常失败等倾向。

我的一个病人，一个在家中排行第二的男人，因为无法摆脱犯罪感而觉得痛苦万分。他的父亲和哥哥都非常重视诚实这种品质。这孩子7岁时，有一次他在学校里告诉老师：他的作业是他自己做的。事实上，那是他的哥哥代他做的。以后，这孩子即隐瞒其犯罪感达三年之久。最后，他跑去找他的老师，供认了他可怕的谎言，但老师只是一笑置之。接着，他又哭着去见他的父亲，第二次认错。这次，他更成功了，父亲深以他的可爱与诚实为荣，不但夸奖他，还安慰他。尽管父亲原谅了他，这孩子仍然非常沮丧。我们无法不下这种结论：这孩子为了这样琐碎的小事如此严厉地责备自己，是为了要证明他的诚实和严正。他家庭中高尚的道德风气，使他有在诚实方面超越别人的冲动。在学校功课和社会吸引力方面，他都自觉不如他哥哥，因此，他便想要用他自己的方式来获取优越感。

在以后的生活中，他更因其他各种的自卑而感到痛苦。他经常手淫，而且在学习中也并没有完全戒掉欺骗行为。当他面临考试时，他的犯罪感总会逐渐增加。由于他过分敏感的良心，他的负担远比他的哥哥重，因此，当他想和哥哥并驾齐驱而又无法做到时，他便以此为脱身的借口。离开大学后，他计划要找一份技术性的工作；但是他强迫性的犯罪感却变得尖刻异常，他整天都需要祈求上帝的原谅，结果他根本就找不到可以工作的时间。

后来，他的情况坏得使他被送到精神病收容所。在此，他被认为是无药可救的。可是，过了一段时间后，他的病况却大有起色。在离开收

容所前，院方要他答应：万一旧病复发，必须再回来入院。以后，他即改行攻读艺术史。有一次，在考期来临前的一个星期日，他跑到教堂去，五体投地拜倒在众人面前，大声哭喊道：“我是人类中最大的罪人！”就这样，他又再次成功地让别人注意到他的良心。

在收容所又度过一段时间后，他回到了家里。有一天，他竟赤裸裸地走进餐厅去吃中饭！他是个身体健美的人，在这一点上，他是可以和他的哥哥或其他男人一较短长的。

他的犯罪感是使他显得比其他人更诚实的方法，而他也朝此方向挣扎着要获取优越感。然而，他的挣扎却走上了生活中的旁门左道。他对考试和职业工作的逃避，给了他一种懦弱的标志和高涨的无所适从之感。他的各种病征都是有意地避开每一种能使他觉得被击败的活动。显然，他在教堂中的卧拜认罪和他感情冲动地进入餐厅，也同样都是用拙劣的方法来争取优越感。他的生活方式要求他做出这些行为，而他引发的感情也是完全合宜的。

我们说过，在生命最初的四五年间，个人正忙着构造他心灵的整体性，并在他的心灵和肉体间建立起关系。他利用由遗传得来的材料和从环境中获得的印象，并将它们修正，以配合他对优越感的追求。在第五年结束时，他的人格已经成形。他赋予生活的意义、他追求的目标、他趋近目标的方式、他的情绪倾向等等，也都已经固定。以后它们虽然也可能改变，但在改变它们之前，他必须先从儿童期固定成形时所犯的错误中解脱出来。正如他以前所有的表现都和他对生活的解释互相配合一样，现在他的新表现也会和他的新解释密合无间。

个人是以他的感官来接触环境，并从其中获取印象的。因此，我们可以从他训练自己身体的方式看出：他准备从环境中获取哪一种印象，

以及他将如何运用其经验。如果我们留心他观察和谛听的方式，以及能吸引他注意力的事物，我们便会对他有充分的了解。这就是举动之所以重要的原因。一个人的举动可以显示出他身体器官所受过的训练，和他如何运用它们以选择他要接受的印象。一个人的举动是永远受制于意义的。

现在我们可以我们的心理学定义上再添加一点东西。心理学研究的是个人对他身体印象的态度，我们现在可以开始讨论人类心灵之间的巨大差异是如何造成的。不能配合环境而且也无法满足环境要求的肉体，通常都会被心灵当作是一种负担。因此，身体器官有缺陷的儿童在心灵的发展上比其他人遭遇了更多的阻碍，他们的心灵也较难影响、指使并命令他们的肉体趋向优越的地位。他们需要用较多的心力并且必须比别人更集中心意，才能达成相同的目标。所以，他们的心灵会变得负荷过重，而他们也会变得以自我为中心。如果儿童老是受到器官缺陷和行动困难的困扰，他们便没有多余的注意力去留心外界的事物。他根本找不到对别人发生兴趣的闲情逸致，结果他的社会感觉和合作能力便比其他入差许多。

器官的缺陷造成了许多阻碍，但是这些阻碍却绝不是无法摆脱的命运。如果心灵主动地运用自己的能力去克服这些困难，则个人可能会和原先负担比较轻的人一样成功。事实上，器官有缺陷的儿童，尽管遭受到许多困扰，他们却经常比身体正常的人有更大的成就。器官缺陷是一种能使人向前迈进的刺激。例如，视力不良的儿童可能因为他的缺陷而感到异常的压力。他要花费较多的精神才能看清东西，他对视觉的世界必须给予较多的注意力，他也必须更努力地区分色彩和形状。结果，他对视觉的世界却比不须努力注意微小差异的儿童有更多的经验。由此可见，只要心灵找出了克服困难的正确方法，有缺陷的器官即能成为重大

利益的来源。有许多画家和诗人都曾蒙受视力缺陷的困扰。这些缺陷被训练有素的心灵驾驭之后，它们的主人却比正常人更能运用他们的眼睛来达成多种目的。在天生惯用左手而又未被当作是左撇子看待的儿童之中，也很容易看到同样种类的补偿。在家庭里，或在其学校生活开始之际，他们会被训练运用他们不灵巧的右手。事实上，他们的右手是十分不适合于书写、绘画或作手工艺的。但是，假如心灵能被妥善运用以克服这种困难，我们相信他们不灵巧的右手必定会发展出高度的技巧，事实上也是如此。许多惯用左手的儿童都比正常人在书法、绘画和工艺方面更有技巧。找出正确的方法后，再加上兴趣、训练和练习，他们就能够将劣势转变成优势。

只有决心要对团体有所贡献而兴趣又不集中于自己身上的儿童，才能成功地学会补偿其缺憾之道。只想避开困难的儿童，必将继续落于他人之后。只有在他们眼前有一个可供追逐的目标，而这个目标的达成又比挡在前面的障碍对他们更为重要，他们才会继续勇敢前进。这是他们的兴趣和注意力指向何处的课题。如果他们努力争取某种身外之物，他们自然会训练自己，使自己具有获得它们的能力。困难只是在通向成功之路上必须克服的关卡。反过来说，假如他们的想法只是担心他们不如别人，而没有其他目标，那么他们就不会真正有所进步。一只笨拙的右手是无法靠凭空妄想而变得灵巧的，它们只有通过练习才会变得较为灵巧。而达到此种成就的诱因，也必须比长期存在的笨拙所造成的气馁，更深刻地被人感觉到。如果一个孩子想要集中全力来克服他的困难，在他身外必须有一个他要全力以赴的目标，这个目标是以他对现实的兴趣对别人的兴趣以及对合作的兴趣为基础的。

我对患有肾管缺陷家族的研究，可以作为遗传性缺陷被转变运用的好例子。这种家庭中的孩子经常患有夜尿症。器官的缺陷是真实的，它

可以从肾脏、膀胱或脊椎分裂（spina bifida）的存在中看出来。而腰椎附近皮肤上的青痕或胎记，也能使人看出他们的这一部位可能有此类缺陷。但是，器官的缺陷却不足以造成夜尿症。这种孩子并不是在他器官的压迫之下才患上夜尿症的，他是以自己的方式在利用着它们。例如，有些孩子在晚上会尿床，可是在白天却不会潮湿自己。有时，当环境或父母的态度改变时，孩子的这种习惯也会突然消失。假如儿童不再利用器官上的缺陷作为达成某一目的的手段，那么除了心智有缺陷的儿童之外，夜尿症都是可以克服的。

但是，患有夜尿症的儿童所受到的待遇，大都不会使他想克服它，反倒会想继续保留它。经验丰富的母亲能给他正确的训练，但假如母亲经验不足，这种不必要的毛病却会持续下去。在患有肾脏病或膀胱疾患的家庭中，和排尿有关的每件事情大多会被过分强调，因此，母亲很可能错误地用尽各种方法想消除他的夜尿症。如果孩子注意到这一点是多么受人重视，他就可能不愿治愈自己的疾病。它提供给他一个非常好的机会，来表明他对这种教育的反对。假如孩子想反抗父母给他的待遇，他必然会找出他自己的方法，来攻击他们最大的弱点。德国有一个著名的社会学家发现：在罪犯中，有相当惊人的比例是来自那些父母的职业是压制犯罪的家庭，如法官、警察、狱吏等。而教师的子女也常常特别顽劣难化。在我自己的经验中，我也常发现这些都是真的。我还发现：在医生的子女中神经病患者的数目，和传教士的子女中不良少年的数目，都相当惊人。同样地，当父母过分重视排尿时，儿童就有一条很明显的途径以表明他们已有自己的意志。

夜尿症还给了我们一个很好的例子来说明，我们如何利用梦以引起适当的情绪来配合我们想做的行为。尿床的孩子常常会梦见他们已经起床并且走到了厕所。他们用这种方式原谅自己后，便理所当然地尿在床

上。夜尿症所要达成的目的通常是：吸引别人的注意力，使别人听从他，要别人在晚上也像白天一样地注意他。有时，这种习惯是一种敌意的表示，它是反抗别人的方法之一。不管是哪一个角度，我们都可看出：夜尿症实在是一种创造性的表现，这种孩子不用他们的嘴巴而用他们的膀胱说话。器官的缺陷给了他一种表明自己态度的方法。

用这种方法表现自己的孩子都处于一种紧张状态之下。通常，他们多是属于被宠惯后又丧失唯我独尊地位的一群。也许是由于另一个孩子的出生，他们发现他们难以再得到母亲的全部关怀。此时，夜尿症即代表了一种想向母亲更紧密接近的动作，虽然它是一种令人不快的方法，它却有效地说：“我还没长得像你想象的那么大，我还要被照顾呢！”在不同的环境下，或在不同的器官缺陷下，他们便会采用其他的方法。他们也许会利用声音来建立和别人的联系，在这种情况下，他们一到晚上便会哭闹不安。有些孩子还会梦游、做噩梦、跌下床或口渴吵着要喝水。然而，这些表现的心理背景都是类似的。病征的选择，一部分决定于身体的情况，一部分则视环境而定。

这些例子都很清楚地显示出心灵对肉体的影响。事实上，心灵不仅能影响某种特殊病征的选择，它还能支配整个身体的结构。对这个假设我们还没有直接的证明，而且要找出这种证明也是相当困难的。然而，它的证据看来却似乎相当明显。如果一个孩子是胆小的，他的胆小便会表现在他的整个发展过程中。他不关心体格上的成就，甚至不敢想象自己能达到这种成就。结果，他便不会采用有效的方法来锻炼他的肌肉，而且也拒绝接受通常会让人想锻炼肌肉的所有外来刺激。当对锻炼自己肌肉有兴趣的其他孩子在体格健美方面遥遥领先时，他却由于缺乏兴趣而落在他人后面。通过这些讨论，我们可顺理成章地总结出：身体的整个形状和发展不仅受心灵的影响，而且可以反映出心灵的错误和缺点。

我们经常可以观察到：有许多肉体的表现是心灵无法找出补偿其困难的正确方法所造成的结果。例如，我们已经确知，在生命开始的最初四五年间，内分泌腺本身也会受到心灵的影响。有缺陷的腺体对行为并不会产生强迫性的影响，反之，整个外在环境、儿童想接受印象的方向以及心灵在他感兴趣的情境中的创造性活动等等，却能不断地影响腺体。

另外一个证据可能比较容易被了解并被接受，因为我们对它较为熟悉，而且它引起的是身体短暂的表现而不是固定的特质。每一种情绪都会在某种程度上表现到身体上，每个人也都会将他的情绪表现在某种可见的形式中，也许是他身体的姿势或态度，也许是他脸部的表情，也许是他的腿或膝盖的颤抖。例如，当他脸色变红或转白时，他的血液循环必然已经受到影响。在愤怒、焦急或忧愁的状态之下，肉体都会说话。而肉体在说话时，都是使用自己的语言。当一个人处于他所害怕的情境中时，他可能全身发抖，另一个人可能毛发竖立，第三个人可能心跳加快，还有些人会冷汗直流、呼吸困难、声音变哑、全身摇晃而畏缩不前。有时，身体的健康状态也会受到影响，例如丧失胃口或引起呕吐。对某些人来说，这种情绪主要会干扰到膀胱的功能，对另一些人来说受影响的则是性器官。有些儿童在考试时会觉得性器官受到刺激；而罪犯在犯了罪之后，常常会跑去找妓女，或去找他们的女友，这也是众所皆知之事。在科学的领域中，我们看到许多心理学家宣称：性和焦虑有密不可分的关联；而另外的心理学家却主张：它们之间一点关系也没有。他们的观点是依他们个人的经验而定的，对某些人来说，它们之间有关联，对其他人来说就没有。

这几种不同的反应都属于不同类型的个人。它们很可能被发现多多少少是由遗传得来的，而这些不同的身体表现也经常能给我们许多暗示，让我们看出其家族的弱点和特质，因为同一家族的其他成员也可能

做出非常类似的身体反应。然而，这里最有趣的事情是：观察心灵如何利用情绪来激起某种身体状态。情绪和它在身体上的表现告诉我们：心灵在一个被它解释为有利或有害的情境之中，如何做出动作和反应。例如，当一个人发脾气时，他总希望尽快地克服这种情绪，而他找到的最好方法似乎就是：打击、辱骂或诋毁另一个人。另一方面，愤怒也能影响身体器官，它使之僵止不动，或给予额外的压力。有些人在生气时，胃部会出毛病，脸孔也会涨得通红。他们的血液循环改变的程度甚至会让他们感到头痛。在偏头痛或习惯性头痛的后面，我们常会发现异乎寻常的愤怒或羞辱。对某些人来说，愤怒还可能造成三叉神经痛或癫痫性的痉挛。

心灵影响肉体的方法，尚未完全被探讨清楚，所以我们也无法对它们做完全的描述。紧张的心情对自主神经系统和非自主神经系统二者都能发生影响。只要一紧张，自主神经系统一定会有所动作。有些人可能会拍桌子、咬嘴唇或撕纸片，只要他一紧张，他必然会按照某种方式做出动作。咬铅笔或吸香烟也能作为发泄紧张的方式。这些动作告诉我们：他对自己所面临的情境已经觉得受不了了。他在陌生人中间会变得脸红耳赤、手足无措、肌肉颤抖，这也都是紧张的结果。紧张能经由自主神经而传至全身，因此，这种情绪发生时，人的整个身体都会处于紧张状态中。可是，这种紧张的表现并不是在身体的每一点都一样清楚，我们所讨论的病征，只在于其结果能够被发现之点。如果我们更仔细地检查，我们将会发现：身体的每一部分都包含于情绪的表现之中，而这些身体的表现又都是心灵和肉体活动的结果。我们必须检视心灵对肉体 and 肉体对心灵之间的相互活动，因为它们二者都是我们所关心的整体的一部分。

我们可以从这些证据中得到一个结论：生活方式和与其对应的情绪

倾向，会不停地对身体发展施加影响。假如儿童很早就固定下他的生活方式，而我们本身又有足够经验，那么我们便能预见他以后生活中的身体表现。勇敢的人会把他的态度表现于他的体格中。他的身体会长得与众不同，他的肌肉较为强壮，他的身体的姿势也较为坚定。生活方式及其对应的情绪倾向对身体的发展可能有相当大的影响，而它可能是肌肉较为健美的部分原因。勇敢者的脸部表情也和普通人不一样，结果他的整个外形都会异于常人，甚至他骨骼的构造也会受到影响。

如今，我们很难否认心灵也能够影响大脑。病理学的许多个案显示：由于大脑右半球受损而丧失阅读或书写能力的人，能够训练大脑的其他部分来恢复这些能力。有些中风患者，其大脑受损的部分已经完全没有复原的可能性，可是大脑的其他部分却能补偿并承担起整个器官的功能，这样，他的大脑的官能就可以恢复完全。当我们想证实个体心理学所主张的教育应用的可能性时，这件事是特别重要的。如果心灵能够对大脑施加这样的影响，如果大脑只不过是心灵的工具——虽然是最重要的工具，但仍然只是工具而已——那么我们就能找出发展或增进这种工具的方法。大脑生来便不合于某种标准的人，并不必在一生之中都无可逃避地受其拘束，他可以找出使大脑更适合于生活的方法。

将目标固定于错误方向的心灵——例如，未努力发展合作能力者——对大脑的成长就无法施加有益的影响。因此，我们发现：有许多缺乏合作能力的儿童在以后的生活中，总显得好像缺乏智力和理解能力。因为成人后的举止能显示出他最初四五年间所建立的生活方式对他的影响，而且我们也能清楚地看出他的统觉表和他赋予生活意义的结果，所以，我们能够发现他所遭受到的合作障碍，并帮助他矫正其失败。在个体心理学中，我们已经朝这门科学踏出了第一步。

3.身形、性格与心智

有许多学者曾指出：在心灵和肉体的表现之间，存在着一种固定的关系。但是，他们之中却似乎没有哪一个人曾经试图找出二者之间的确实关系。例如，克利胥默（Kretschmer）曾告诉我们如何从身体的结构中，看出一个人是和哪一类型的心灵互相对应，这样，我们就能把大部分的人类区分成许多类型。比方说，圆脸、短鼻而有肥胖倾向，如恺撒大帝所说的：

我愿四周都围绕着肥胖的人，

有圆溜溜肩膀的人，能通宵熟眠的人。

克利胥默认为这样的体格和某些心理特征有关，但他却没有说明其间为什么会有关联。依据我们的经验，具有这种体格的人似乎都不会有器官上的缺陷，他们的身体非常适合于我们的文化。在体格上，他们觉得能和别人一较长短。他们对自己的强壮有充分的信心。他们不紧张，如果他们希望和别人竞争，他们也会觉得能够全力以赴。然而，他们却没有把别人当作敌人看待的必要，也不需要把生活当作是充满敌意般的挣扎。心理学中有一派把他们称为“外向者”，但却没有说明为什么如此称呼他们。我们认为他们是外向者，则是因为他们未曾因其身体而感到任何困扰。

克利胥默区分出的另一个相反类型是神经质的人。他们有些很瘦小，通常是高高瘦瘦，鼻子很长，脸形则是椭圆的。他相信这种人保守而善于自省，他们患的大多是精神分裂症。他们是恺撒大帝所说的另一

类型：

卡修士有枯瘦而饥饿的外形，

他的计谋太多；这样的人很危险。

这种人很可能因为蒙受器官缺陷之苦，而变得自私、悲观、内向。他们要求的帮助也许比别人多，当他们觉得别人对他关心不够时，他们会变得怨恨而多疑。不过，克利胥默也承认：我们能发现许多混合的类型，即使是肥胖型的人也可能产生属于瘦长型的心理特征。我们不难了解：假如他们的环境以另一种方式加给他们许多负担，他们也会变得胆小而沮丧。通过有计划的打击，我们可能把任何一个小孩变成举止像神经质的人。

如果我们有丰富的经验，我们便能从个人的各种表现中看出其与他人合作的程度。人们一直都在找寻这种暗号。合作的需要总是不断地压迫着我们，而我们也一直要凭直觉找出许多暗示，来指导我们如何在混乱的生活中更稳妥地决定自己的方向。我们知道：在每次历史大变革之前，人类的心灵都已认识到变革的需要，而努力奋斗着想要促成变革。然而，这种奋斗如果单靠本能来决定，便很容易犯错误。同样地，人们总是不喜欢有非常引人注目特质的人，例如身体畸形或驼背者。人们对他们虽然还不十分了解，可是却已经判断他们不适于合作。这是一种很大的错误，不过，他们的判断也可能是以其经验为基础的。目前尚未发现有什么方法可以增加蒙受这些特质之受害者的合作程度，他们的缺点因此而被过分强调，而他们也变成大众迷信的牺牲品。

现在，让我们作一个总结。在生命最初的四五年间，儿童会统一其心灵奋斗的方向，而在心灵和肉体之间建立起最根本的关系。他会采用

一种固定的生活样式，及与之对应的情绪和行为习惯。它的发展包括了或多或少、程度不同的合作。从其合作的程度，我们能判断并了解一个人。在所有的失败者之间，最常见的共同点是其合作能力非常之低。现在，我们可以给个体心理学一个更进一步的定义：它是对合作之缺陷的了解。由于心灵是一个整体，而同样的生活样式又会贯穿其所有表现，因此，个人的情绪和思想必定会全部和生活样式调和一致。如果我们看到某种情绪很明显地引起了困难，而且违反了个人的利益，只想改变这种情绪是完全没有用的。它是个人生活方式的正当表现，只有改变其生活方式，才能将之斩草除根。

在此，个体心理学对教育和治疗的未来提供了一种特殊的指引。我们绝不能只治疗一种病征或一种单独的表现；我们必须在整个生活的样式中，在心灵解释其经验的方式中，在它赋予生活的意义中，在它为答复由身体和环境接受的印象而做的动作中，找出其错误所在。这才是心理学真正该做的工作。至于拿针刺小孩以看他跳得多高，或搔痒他来看他笑得多么响，这些实在不宜称之为心理学。这种做法在现代心理学界中是非常普遍的，虽然它们事实上也能告诉我们某些和个人心理有关的东西，不过这也只限于提供足以证明固定而特殊的生活样式存在的证据而已。生活的样式是心理学最适当的主要题材和研究对象，采用其他题材的学派，其主要部分事实上都是充满了生理学和生物学的内容。对那些研究刺激和反应的人，企图找出震惊经验所造成的效果的人，以及研究由遗传得来的能力如何发展的人，这种说法都是正确的。然而，在个体心理学中，我们考虑的是灵魂本身，是统一的心灵。我们研究的是个人赋予世界和他们自身的意义，他们的目标，他们努力的方向，以及他们对生活问题的处理方式。迄今为止，我们所拥有的了解心理差异的最好方法，就是观察其合作能力的高低。