
三、自卑感和优越感

个体心理学的重大发现之一——“自卑情结”——已被许多学派的心理学家采用，并且按照他们自己的方式付诸实用。但如果只告诉病人他正蒙受着自卑情结之害是没有什么用的。

1.自卑情结

个体心理学的重大发现之一——“自卑情结”——似乎已经驰名于世了。许多学派的心理学家都采用了这个名词，并且按照他们自己的方式付诸实用。然而，我却不敢断定他们是否确实了解或正确无误地应用了这个名词。例如：告诉病人他正蒙受着自卑情结之害是没有什么用的，这样做只会加重他的自卑感，而不是让他知道如何克服它们。我们必须找出他在生活样式中表现出的特殊气馁，我们必须在他缺少勇气之处鼓励他。每一个神经病患者都有自卑情结。想要以自卑情结的有无来将某一个神经病患者和其他患者分开，是绝对做不到的。如果我们只告诉他：“你正遭受着自卑情结之害”，这样根本无法帮助他增加勇气，因为这就等于告诉一个患头痛症的人：“我能说出你有什么毛病，你患有头痛症！”

有许多神经病患者如果被问到他们是否觉得自卑时，他们会摇头说：“不。”有些甚至会说：“正好完全相反。我很清楚，我比我四周的人都高出一筹！”所以，我们不必问他们，我们只需注意他们的个人行为。在他的行为里，我们可以看出他是采用什么诡计，来向他自己显示他的重要性。例如，假如我们看到一个傲慢自大的人，我们能猜测他的感觉是：“别人都瞧不起我，我必须表现一下，让他们知道我是何等人物！”假如我们看到一个在说话时手势、表情过多的人，我们也能猜出他的感觉：“如果我不加以强调的话，我说的东西就显得太没有分量了！”在举止间处处故意要凌驾于他人之上的人，我们不得不怀疑：在他背后是否有需要他做出特殊努力才能消除的自卑感存在。这就像是怕自己个子太矮的人，总要踮起脚尖走路以使自己显得高一点一样。两个

小孩子在比身高的时候，我们常常可以看到这种行为。怕自己个子太矮的人，会挺直身子并紧张地保持这种姿势，以便让自己看起来比实际高度要高一点。如果我们问他：“你是否觉得自己太矮小了？”我们却很难期望他会承认这件事实。

然而，这并不是说有强烈自卑感的人一定是个显得柔顺、安静、拘束而与世无争的人。自卑感表现的方式有千万种，也许我能够用三个孩子初次被带到动物园的故事来说明这一点。当他们站在狮子笼前面时，一个孩子躲在他母亲的背后，全身发抖地说道：“我要回家。”第二个孩子站在原地，脸色苍白地用抖动的声音说道：“我一点都不怕。”第三个目不转睛地盯着狮子，并问他的妈妈：“我能不能向它吐口水？”事实上，这三个孩子都已经感到自己所处的劣势，但是每个人却都按照他自己的生活方式，用自己的方法表现出他的感觉。

我们每个人都有不同程度的自卑感，因为我们都发现我们自己所处的地位是我们希望加以改进的。如果我们一直保持着我们的勇气，我们便能以直接、实际而完美的唯一方法——改进环境——来使我们脱离这种感觉。没有人能长期地忍受自卑之感，它一定会使他采取某种行动来解除自己的紧张状态。即便一个人已经气馁了，即便他不再认为脚踏实地的努力能够改进他的处境，他仍然无法忍受他的自卑感，他仍然会努力设法要摆脱它们，只是他所采用的方法却不能对他有所助益。他的目标仍然是“凌驾于困难之上”，可是他却不再设法克服障碍，反倒用一种优越感来自我陶醉或麻木自己。同时，他的自卑感会愈积愈多，因为造成自卑的情境仍然一成未变，问题也依旧存在。他所采取的每一步都会逐渐将他导入自欺之中，而他的各种问题也会以日渐增大的压力逼迫着他。如果我们只看他的动作，而不设法予以了解，我们会以为他是漫无目标的。他给我们的印象里，并没有要改进其环境的计划。我们所看到

的是：他虽然像其他人一样地全心全力要使自己觉得顺当，可是却放弃了改变客观环境的希望，他所有的举动都带有此种色彩。如果他觉得软弱，他会跑到能使他觉得强壮的环境里去。他不是把自己锻炼得更强壮、更有适应能力，而是训练自己，让自己在自己的眼中显得更强壮。他欺骗自己的努力只能获得部分的成功。如果他觉得无法应付这类盘旋不去的问题，他可能会变成独裁的暴君，以此来重新肯定自己的重要性。他可以用这种方式来麻醉自己，但是他的自卑感仍然原封未动。它们依旧是旧有情境所引起的旧有的自卑感，它们会变成他精神生活中长久潜伏的暗流。在这种情况下，我们便能称之为“自卑情结”。

现在，我们应该给自卑情结下一个定义。当个人面对一个他无法应付的问题时，他表示他绝对无法解决这个问题，此时出现的情绪便是自卑情绪。由这个定义我们可以看出：愤怒、眼泪和道歉一样，都可能是自卑情绪的表现。由于自卑感总是会造成紧张，所以争取优越感的补偿动作必然会同时出现，但是其目的却不在于解决问题。争取优越感的动作总是朝向生活中无用的一面，真正的问题却被遮掩起来或避开不谈。个人限制了他的活动范围，苦心孤诣地要避免失败，而不是追求成功。他在困难面前会表现出犹疑、彷徨，甚至是退却的举动。

这种态度可以在对公共场所怀有恐惧症的个案中很清楚地看出来。这种病征表现出一种信念：“我不能走得太远。我必须留在熟悉的环境里。生活中充满了危险，我必须避免面对它们。”当这种态度被坚决地执行时，个人会把自己关在房间里，或待在床上不肯下来。在面临困难时，最彻底的退缩表现就是自杀。此时，个人对所有的生活问题都已经放弃了寻求解决之道，他表现出来的信念是他对改善自己的情境已经完全无能为力了。当我们能懂得自杀必定是一种责备或报复时，我们便能了解在自杀中对优越感的争取。在每个自杀案件中，我们总会发现：死

者一定会把他死亡的责任归之于某一个人。自杀者仿佛在说：“我是所有人类中最温柔、最仁慈的人，而你却这么残忍地对待我！”

每一个神经病患者多多少少都会限制自己的活动范围，以避免跟整个情境的接触。他想要和生活中必须面临的现实问题保持距离，并将自己局限于他觉得能够主宰的环境之中。他用这种方式为自己筑起了一座窄小的城堡，关上门窗并远隔清风、阳光和新鲜空气。至于他是用怒吼呵斥或是用低声下气来统治他的领域，则视他的经验而定，他会在他试过的各种方法里，选出最好而且能够最有效地达成目标的一种。有时候，他如果对某一种方法觉得不满意，他也会试用另一种。然而，不管他用的是什么方法，他的目标却是一样的——获取优越感，而不是努力改进其情境。发现眼泪是驾驭别人最佳武器的孩子，会变成爱哭的娃娃，而爱哭的娃娃又很容易变成患有忧郁症的成人。眼泪和抱怨——这些方法我称之为“水性的力量”（water power）——是破坏合作并将他人贬为奴仆的有效武器。这种人和过度害羞、忸怩作态及有犯罪感的人一样，我们可以在其举止上看出自卑情结，他们已经默认了他们的软弱和他们在照顾自己时的无能。他们隐藏起来而不为人所见的，则是超越一切、好高骛远的目标，和不惜任何代价以凌驾别人的决心。一个喜好夸口的孩子，在初见之下，即会表现出其优越情结，可是如果我们观察他的行为而不管他的话语，那么我们很快便能发现他所不承认的自卑情结。所谓“俄狄浦斯情结”（Oedipus complex）事实上只是神经病患者“窄小城堡”的一个特殊例子而已。一个人如果不敢在外界随心所欲地应付其爱情问题，他便无法成功地解决这个问题。假如他把他的活动范围限制在家庭圈子中，那么他也必须在这范围内设法解决他的性欲问题，这是不足奇怪之事。由于他的不安全感，他从未把他的兴趣扩展至他最熟悉的少数几个人之外。他怕跟别人相处，因为他担心这时不能再依照他习惯的方式来控制局势。俄狄浦斯情结的牺牲品多是被母亲宠坏

的孩子，他们所受过的教养使他们相信：他们的愿望是天生就有被实现的权利的，而他们也从不知道：他们可以凭自己的努力，在家庭的范围之外赢取温暖和爱情。在成年期的生活里，他们仍然牵系在母亲的围裙带上。他们在爱情里寻找的，不是平等的伴侣，而是仆人；最能使他们安心依赖的仆人则是他们的母亲。我们在任何孩子身上都可能造成俄狄浦斯情结。只要我们让他的母亲宠惯他，不准他把兴趣扩展到别人身上，并让他的父亲对他漠不关心。

各种神经病病征都能表现出受限制行为的影像。在口吃者的语言中，我们便能看到他犹疑的态度。他残余的社会感觉迫使他同伴发生交往，但是 he 对自己的鄙视，他对这种尝试的害怕，却和他的社会感觉互相冲突，结果他在言词中便显得犹疑不决。在学校中总是屈居人后的儿童，在三十多岁仍然找不到职业或一直把婚姻问题往后延搁的男人或女人，必须反复做出同样行为的强迫性神经病患者，对白天的工作感到十分厌烦的失眠症患者——这些人都显现出他们有自卑情绪，它使他们在解决生活问题时无法获得进展。手淫、早泄、阳痿和性欲倒错都表现出在接近异性时，由于害怕自己行为不当而造成犹疑不决的生活样式。如果我们问：“为什么这么害怕行为不当呢？”对这问题的唯一答案是：“因为这些人把他们自己的成功目标定得太高了！”

我们已经说过：自卑感本身并不是变态的，它们是人类地位之所以增进的原因。例如，科学的兴起就是因为人类感到他们的无知，和他们对预测未来的需要，科学是人类在改进他们的整个情境，在对宇宙作更进一步的探知，在试图更妥善地控制自然时，努力奋斗的成果。事实上，依我看来，我们人类的全部文化都是以自卑感为基础的。假如我们想象一位兴味索然的观光客来访问我们人类的星球，他必定会有如下的观感：“这些人类呀，看他们各种的会社和机构，看他们为求取安全所

做的各种努力，看他们为了防雨而建造屋顶，为了保暖而穿上衣服，为了交通便利而修建街道——很明显地，他们都觉得自己是地球上所有居民中最弱小的群体！”在某些方面，人类确实是所有动物中最弱小的。我们没有狮子和猩猩的强壮，有许多种动物都比我们更适合于单独地应付生活中的困难。虽然有些动物也会用团结来补偿它们的软弱，并成群结队地过着群居生活，但是人类却比我们在世界上所能发现的任何其他动物都需要更多及更深刻的合作。人类的婴孩是非常软弱的，他们需要许多年的照顾和保护。由于每一个人都曾经是人类中最弱小和最幼稚的婴儿，如果人类缺少了合作，便只有完全听凭其环境的宰割，所以我们不难了解：假如一个儿童未曾学会合作之道，他必然会走向悲观之路，并发展出牢固的自卑情结。我们也能了解：即使是对于最喜欢合作的个人，生活也会不断向他提出亟待解决的问题。没有哪一个人会发现自己所处的地位已经接近能够完全控制其环境的最终目标。生命太短，我们的躯体也太软弱，可是生活中的三个现实问题却不断地要求更完美的答案。我们不停地提出我们的答案，然而，我们却绝不会满足于自己的成就而止步不前。无论如何，奋斗总是要继续下去的，但是只有合作的人才会做出充满希望及贡献良多的奋斗，才能真正地增进我们的共同情境。

我们永远无法到达我们生命的最高目标，这个事实我想是没有人会怀疑的。如果我们想象出：一个人或人类整体，已经抵达了一个完全没有任何困难的境界，我们必能想象到：在这种环境中的生活一定是非常沉闷的。每件事都能够被预料到，每桩事物都能够预先被计算出来。明日不会带来意料之外的机会，对未来，我们也没有什么可以寄望。事实上，我们生活中的乐趣主要是来自我们缺乏肯定性。如果我们对所有的事都能肯定，如果我们知道了每件事情，那么讨论和发现便已经不复存在，科学也已经走到尽头。环绕着我们的宇宙的只是值得述说一次的故事。

事。曾经让我们想象我们未曾达到的目标，而给予我们许多愉悦的艺术和宗教，也不再有任何的意义。幸好，生活并不是这么容易就消耗净尽的。人类的奋斗一直持续不断，我们也能够不停地发现新问题，并制造出合作和奉献的新机会。神经病患者在开始奋斗时就已受到阻碍，他对问题的解决方式始终停留在很低的水准，他的困难也在相对地增大。正常的人对自己的问题会怀有逐渐改进的解决之道，他能接受新问题，也能提出新答案。因此，他有对别人贡献的能力，他不甘落于人后而增加同伴的负担，他不需要，也不要求特别的照顾。他能够依照他的社会感觉独立而勇敢地解决他的问题。

2.追求优越感

每个人都会有的优越感目标是属于个人独有的。它取决于个人赋予生活的意义，而这种意义又不只是口头说说而已。它建立在个人的生活样式之中，并像他自己独创的奇异曲调一样地布于其间。然而，在个人的生活样式里，他并没有把目标表现得使我们能够简捷而清晰地看出来。他表现的方式非常含糊，所以我们也只能凭他的举止动作来猜测。了解一种生活样式就像了解一位诗人的作品一样。诗虽然是由文字组成的，但是它的意义却远比它所用的文字更多。我们必须在诗的字里行间推敲它大部分的意义。个人的生活样式也是一种最丰富和最复杂的作品，因此心理学家必须学习如何在其表现中推敲，换句话说，他必须学会欣赏生活意义的艺术。生活的意义是在生命开始时的四五年间确定的：确定的方法不是经由精确的数学计算，而是在黑暗中摸索，像瞎子摸象般对整体不了解，只凭感觉捕捉到一点暗示后，即做出自己的解释。优越感的目标也同样是在摸索和绘测中固定下来的，它是生活的奋斗，是动态的趋向，而不是绘于航海图上的一个静止的点。没有哪一个人对他的优越感目标清楚得能够将之完整无缺地描述出来。他也许知道他的职业目标，但这只不过是努力追求的一小部分而已。即使目标已经被具体化，抵达目标的途径也是千变万化的。例如，有一个人立志要做医生，然而，立志要成为医生也意味着许多不同的事情。他不仅希望成为科学或病理学的专家，他还要在他的活动中表现出他对自己和对别人的特殊程度的兴趣。我们能够看出：他训练自己去帮助他的同类到何种程度，以及他限制住他的帮忙到何种程度。他把他的这种目标作为补偿其特殊自卑感的方法，而我们也必须能够从他在职业中或在其他地方的表现，猜测出他所欲补偿的自卑感。例如，我们经常发现，很多医生

在儿童时期便认识了死亡的真面目，而死亡又是给予他们印象最深刻的人类不安全的一面。也许是他们的兄弟或父母死掉了，他们以后学习的发展方向，便在于为他们自己或为别人找出更安全、更能抵抗死亡的方法。另一个人也许把做教师当作他的具体目标，但是我们也很清楚：教师之间的差异是非常大的。假如一个老师的社会感觉很低，他当教师的目的，可能就是想统治比他低下的人，他可能只有和比他弱小或比他缺乏经验的人相处时，才会觉得安全，才有优越感。有着高度的社会感觉的教师会平等对待他的学生，他是真正想对人类的福利有一番贡献。在此，我们还要特别提起的是：教师之间不仅能力和兴趣的差异非常大，他们的目标对他们的外在表现也有很重要的影响。当目标被具体化之后，个人即会调整其行为以适应他的目标。他整个目标的原型会在这些限制之下扶摇前进，不管在任何情况下，它都会找出方法来表现他赋予生活的意义和他争取优越感的最终理想。

因此，对每一个人，我们都必须看他表面下隐藏的本质。一个人可能改变使其目标具体化的方法，正如他可能改变他具体目标的表现之一——他的职业——一样。所以，我们必须找出其潜在的一致性，其人格的整体。这个整体无论是用什么方式表现，它总是固定不变的。如果我们拿一个不规则三角形，按照各种不同的位置来安放它，那么每个位置都会给予我们不同的三角形的印象。但是，假如我们再努力观察，我们会发现：这个三角形始终是一样的。个人的整个目标也是如此：它的内涵不会在一种表现中表露净尽，但是我们能从它的各种表现中认出它的庐山真面目。我们绝对不可能对一个人说：“如果你做了这些或那些事情，你对优越感的追求便会满足了。”对优越感的追求是极具弹性的，事实上，一个人愈健康、愈接近正常，当他的努力在某一特殊方向受到阻挠时，他愈能另外找寻新的门路。只有神经病患者才会认为他的目标的具体表现是：“我必须如此，否则我便无路可走了。”

我们不打算轻率地刻画出任何对优越感的特殊追求，但是我们在所有的目标中却发现了一种共同因素——想要成为神的努力。有时，我们会看到小孩子毫无顾忌地按照这种方式表现他们自己，他们说：“我希望变成上帝。”许多哲学家也有同样的理想，而在教育家中也有些人希望把孩子们教育得如神一般。在古代宗教训练中，我们也可以看到同样的目标：教徒必须把自己修炼得近乎神圣。变成神圣的理想曾以较温和的方式表现在“超人”的观念之中。据说，尼采（Nietzsche）发疯之后，在写给史翠伯格（Strindberg）的一封信中，曾经署名为“被钉在十字架上的人”（the Crucified）。发狂的人经常不加掩饰地表现出他们的优越感目标，他们会宣称：“我是拿破仑”，或“我是中国的皇帝”。他们希望能成为整个世界注意的中心，成为四面八方景仰膜拜的对象，成为掌握有超自然力量的主宰，并且能预言未来，能用无线电和整个世界联络并聆听他人所有的对话。变成神圣的目标也许会以较合乎理性的方式，表现在变成无所不知而拥有宇宙间所有智慧的欲望中，或在使其生命成为不朽的希望里。无论我们希望保存的是我们俗世的生命，或是我们想象我们能够经过许多次轮回，而一次又一次地回到人间来，或是我们预见我们能够在另一个世界中永存不朽，这些想法都是以变成神圣的欲望为基础的。在宗教的训诲里，只有神才是不朽的，才能历经世世代代而永生。我不打算在这里讨论这些观念的是或非；它们是对生活的解释，它们是“意义”；而我们也各自以不同的程度采用了这种意义——成为神，或成为圣。甚至于无神论者，也希望能征服神，能比神更高一筹。我们不难看出，这是一种特别强烈的优越感目标。

优越感的目标一旦被具体化，个人便不会在生活的样式中犯错误。个人的习惯和病征，对达到其具体目标而言，都是完全正确的，它们都完美无疵。每一个问题儿童，每一个神经病患者，每一个酗酒者、罪犯或性变态者，都采取了适当的行动，以达到他们认为是优越的地位。他

们不可能抨击自己的病征，因为他们有这样的目标，就应该有这样的病征。在一个学校里有个男孩子，他是班上最懒惰的学生，有一次，老师问他：“你的功课为什么老是这么糟？”他回答道：“如果我是班上最懒的学生，你就会一直关心我。你从不会注意好学生的，他们在班上又不捣乱，功课又做得好，你怎会注意他们？”只要他的目标是吸引注意和使老师烦心，他便不会改变作风。想要他放弃他的懒惰是丝毫不可能的，因为他要达到他的目的，就必须这样做。这样做对他自己而言是完全正确的，如果他改变他的行为，他便是个笨蛋。另外，有个在家里非常听话，可是却显得相当愚笨的男孩子，他在学校总是落于人后，在家中也显得平庸无奇。他有一个大他两岁的哥哥，但是他哥哥的生活样式却和他迥然不同。他哥哥又聪明又活跃，可是生性鲁莽，不断惹麻烦。有一天，人家听到这个弟弟对他的哥哥说道：“我宁可笨一点，也不愿意像你那么粗鲁！”假如我们能够了解他的目标是在避免麻烦，那么他的愚蠢实在是非常明智之举。由于他的愚蠢，别人对他的要求也比较少，如果他犯了错误，他也不会因此受到责备。从他的目标看来，他不是愚笨，他是在装傻。

3. 设立有意义目标

直至今日，一般的治疗都是针对病征而行。不管是在医疗上或是在教育上，个体心理学对这种态度都是完全反对的。当一个孩子的数学赶不上别人，或学校作业总是做不好时，如果我们只注意这些，想要在这些特殊表现上让他有所改进，那是完全没有用的。也许他是想使老师感到困扰，甚至是想使自己被开除从而逃离学校。假如我们在这点上纠正他，他会另找新途径来达成他的目标。这和成人的神经病是正好相同的。例如，假设他患有偏头痛症（migraine），这种头痛对他非常有用，当他需要它们时，它们便会适逢其时地发作。由于他的头痛，他可以免于解决许多社交问题，每当他必须会见陌生人或作新决定时，他的头痛便会发作。同时，它们还使他有借口对他的部属或妻子和家属滥发脾气。我们怎么能够期望他会放弃这么有效的工具呢？从他现在的观点看来，他给予自己的痛苦只不过是一种机智的发明，它能带来各种他所希望的报偿。无疑，我们可以用能够震惊他的解释来“吓走”他的这种病征。同时，医药治疗也能使他在这一点上获得解脱，并使他难以再沿用他所选择的特殊病征，但是，只要他的目标保留不变，即使是放弃了这种病征，他也会再选用另一种。“治愈”了他的头痛，他会再害上失眠症或其他新病征。只要他的目标依旧未变，他就必须继续找出新毛病。有一种神经病患者能够以惊人的速度甩掉他的病征，并毫不迟疑地再选用一种新的病征。他们变成了神经病征的收藏家，不断地扩展他们的收藏目录。阅读心理治疗的书籍，只是向他们提供许多他们还没有机会一试的神经病困扰而已。因此，我们必须探求的是他们选用某种病征的目的，以及这种目的与一般优越感目标之间的关联。

假如我在教室里要来一架梯子，爬上去，并坐在黑板顶端，看到我这样做的每个人很可能都会想：“阿德勒博士发疯了。”他们不知道梯子有什么用，我为什么要爬上去，或我为什么要坐在那么不雅观的位置上。但是，如果他们知道：“他想要坐在黑板顶端，因为除非他身体的位置高过其他人，他便会感到自卑。他只有在能够俯视他的学生时才感到安全。”他们便不会认为我是疯得那么厉害了。我用了一种非常明智的方法来达成我的具体目标。梯子看来是一种很合理的工具，我爬梯子的动作也是按计划而行的。我疯狂的所在，只有一点，那就是我对优越地位的解释。假如有人说服我，让我相信：我的具体目标实在选得太糟，那么我便会改变我的行为。但是，假如我的目标保留不变，而我的梯子又被拿走了，那我会用椅子再接再厉地爬上去。假如椅子也被拿走，我会用跳或运用我的肌肉来攀爬。每个神经病患者都是这个样子的，他们选用的方法都正确无误——它们都无可厚非。我们需要让他们改进的，是他们的具体目标。目标一改变，心灵的习惯和态度也会随之改变。他不必再用他旧有的习惯和态度，适合于他的新目标的态度会取代它们的地位。

让我举一位因为受到焦虑和无法与人交往的困扰，而来向我求助的30岁妇女为例。她因为在职业问题上总是无法获得进展，结果仍然要仰赖家庭供给生活所需。她偶尔也会从事些诸如打字员或秘书之类的小工作，但是由于命运不佳，她遇到的雇主总是想向她求爱，这让她感到烦恼，使她不得不离职。然而，有一次她找到一个职位，这次她的老板似乎对她毫无兴趣，结果她又觉得受到轻视，便愤而辞职了。她接受心理治疗已经达数年之久——我想，大约是8年——但是她的治疗却一直未能使她更容易与人相处或让她找到能够赖以谋生的职业。

当我在诊疗她时，我追踪她的生活样式至童年时期的第一年。没有

学会如何了解儿童的人，是不可能了解成人的。她是家里最小的女儿，非常美丽，而且被宠得令人难以置信。当时，她父母的经济状况非常好，因此她只要说出她的希望，就一定能如愿以偿。当我听到这些时，我赞叹道：“你像公主一样被服侍得无微不至啊！”“是呀，”她回答道，“那时候每个人都称我为公主！”我要求她说出最早的回忆时，她说：“当我4岁时，我记得我有次走出屋子，看到许多孩子在玩游戏。他们动不动就跳起来，大声叫道：‘巫婆来了！’我非常害怕，回家后，我问家里的老仆人，是不是真的有巫婆存在。她说：‘真的，有许多巫婆、小偷和强盗，他们都会跟着你到处跑。’”从此以后，她便很怕一个人留在房子里，并且把这种害怕表现在她的整个生活样式中。她总觉得自己的力量还不足以离开家，家里的人必须支持她，并在各方面照顾她。她的另一个早期回忆是：“我有一个男钢琴老师。有一天，他想要吻我，我钢琴也不弹了，还跑去告诉我的母亲。以后，我再也不想弹钢琴了。”在此，我们看到她已经学会要和男人保持距离，而她在性方面的发展，也都遵循着避免发生爱情纠葛的目标而行。她觉得，恋爱是一种软弱的象征。在这里，我必须提醒读者，有许多人在卷入爱的旋涡时，都觉得自己很软弱。在某些方面看来，他们这样想是没有错的。当我们恋爱时，我们会变得很温柔，我们对另一个人的兴趣也会为我们带来许多烦恼。只有优越感目标是“我决不能软弱，我决不能让人家知道我的底细”的人，才会躲开爱情的相互依赖关系。这种人总是要远离爱情，并且也无法接受爱情。你常常可以注意到：当他们觉得有坠入情网的危险时，他们便会把这种情况弄糟。他们会讥笑、嘲讽、并揶揄可能使他们坠入爱情危险的人。他们用这种方式逃避软弱的感觉。

这个女孩子在考虑爱情和婚姻时，也会感到自己的软弱。结果在她从事某种职业时，如果有男人向她求爱，她便会感到惊慌失措，除了逃避外再也无计可施。在她仍然未学会如何应付这些问题时，她的父母相

继去世，她的王朝也就垮了。她打算找她的亲戚来照顾她，但是事情可没有那么如意。过不了多久，她的亲戚便对她非常厌倦，再也不愿意给予她所需要的关怀。她很生气地责备他们，并且告诉他们：让她一个人孤零零地生活，是一件多么危险的事。这样，她才勉强地免除掉孤苦伶仃的悲剧。我相信，假如她的家族都完全不再为她烦心，她一定会发疯。达成她优越感目标的唯一方法，是强迫她的家族帮助她，让她免于应付所有的生活问题。在她的心灵中，她存有这种幻想：“我不属于这个星球。我属于另一个星球，在那儿，我是公主。这个可怜的地球不了解我，也不知道我的重要性。”再往前进一步的话，她就要发疯了，可是由于她自己还有点机智，她的亲戚朋友也还肯照顾她，所以她还没有踏上这最后一步。

另外还有一个例子，可以很清楚地看出自卑情结和优越情结。有一个16岁的女孩子被送到我这儿来，她从7岁起，便开始偷窃，12岁起，便和男孩子在外面过夜。当她两岁时，她的父母经过长期激烈的争吵后，终于离婚了。她被她的母亲带到外祖母家里抚养，她的外祖母对这个孩子非常宠爱。当她出生时，她父母间的争执正处在最高潮，因此她的母亲对她的降临并不高兴。她从未喜欢过她的女儿，在她们之间，一直存在着一种紧张状态。当这个女孩子来看我时，我用友善的态度和她谈话，她告诉我：“我不喜欢拿人家的东西，也不喜欢和男孩子到处游荡，我这样做，只是要让我妈妈知道：她管不了我！”“你这样做，是为了要报复吗？”我问她。“我想是的。”她答道。她想要证明她比她的母亲强，但是她之所以有这个目标，是因为她觉得自己比母亲软弱。她感到她母亲不喜欢她，所以她饱受自卑情结之苦。她认为能够肯定她优越地位的唯一途径就是到处惹是生非。儿童犯偷窃或其他不良行为，经常都是出自报复之心。

一个15岁的女孩子失踪了8天。当她被找到后，被带到少年法庭。她在那里编了一个故事，说她被一个男人绑架，他把她捆起来后，关在一间房子里达8天之久。没有人相信她的话。医生亲切地和她谈话，要求她说出真情。她对医生不接受她的故事觉得非常恼怒，便打了他一记耳光。当我看到她时，我问她将来想做什么事，并给她一种印象，让她觉得我只是对她自己的命运有兴趣，而且也能够帮助她。当我要求她说出她做过的一个梦，她笑了，并且说了这样的梦：“我在一家地下酒吧里。当我出来时，我遇见了我的母亲。不久，我父亲也来了。我要求母亲把我藏起来，免得让他看到我。”她很怕她的父亲，也一直在反抗着他。他经常惩罚她，她因为怕受惩罚，只好被迫说谎。当我们听到撒谎的案件，我们必须看当事人是否有严厉的父母。除非实情被认为富有危险性，否则谎言便毫无意义。在另一方面，我们还能看出：这个女孩子还能和她的母亲合作。后来，她告诉我：有人把她引诱到地下酒吧，她在里面过了8天。因为她怕父亲知道，所以不敢说出实情，但是同时她又希望他能知道这段经过，以使他屈居下风。她觉得自己一直被父亲压制着，只有在伤害他时，她才能尝到征服的滋味。

我们要怎样做才能帮助这些用错误方法来追求优越感的人呢？如果我们了解：对优越感的追求是所有人类的通性，那么这件事情就不是很难了。知道了这一点，我们便能设身处地同情他们的挣扎。他们所犯的唯一错误是他们的努力都指向了生活中毫无用处的一面。在每件人类的行为之后，都隐藏有对优越感的追求，它是所有对我们的文化有所贡献的泉源。人类的整个活动都沿着这条伟大的行动线——由下到上，由负到正，由失败到成功——向前推进。然而，真正能够应付并主宰其生活问题的人，只有那些在奋斗过程中也能表现出利人倾向的人，他们超越前进的方式可以使别人也能受益。如果我们按照这种正确的方向来对待人，我们便会发现要他们悔悟并不困难。人类对价值和成功的所有判

断，最后总是以合作为基础的，这是作为人类最伟大的共同之处。我们对行为、理想、目标、行动和性格特征的各种要求，都是它们应该有助于人类的合作。我们绝不可能找到一个完全缺乏社会感觉的人。神经病患者和罪犯也都知道这个公开的秘密，这一点可以从他们拼命想替他们的生活样式找出合适的理由，和把责任推给别人等行动中看出来。可是，他们已经丧失了向生活中有用的一面前进的勇气。自卑情结告诉他们：“在合作中获取成功没你的份。”他们已经避开了真正的生活问题，而和虚无的阴影作战，目的是向他们自己重新肯定自己的力量。

在人类的分工中，有许多可供安置不同具体目标的空间存在。我们说过，每种目标都可能含有少许的错误在里头，而我们也总能找出某些东西来吹毛求疵。对一个儿童而言，优越的地位可能在于数学知识；对另一个来说，可能在于艺术；对第三个来说，可能是健壮的体格。消化不良的孩子可能以为他所面临的问题，主要是营养问题。他的兴趣可能转向食物，因为他觉得这样做便能改变他的身体状况。结果他可能变成专门的厨师或营养学家。在各种特殊的目标里，我们都能看到：和真正的补偿作用在一起的，还有对某些可能性的排拒和对某种自我限制的训练。例如，一个哲学家事实上必须时时离开社会，才能思考，才能著作。但是假如其优越感目标中包含有高度的社会责任感，那么它所犯的错误便不会太大。我们的合作需要许多不同的特点。