

一部有助于青少年健康成长的必读经典

自卑与超越

(奥) 阿尔弗雷德·阿德勒 著
顾天天 译

北京大学青少年教育MMC研究中心推荐读物

What Life Should Mean To You

个体心理学泰斗阿德勒的巅峰作品

绝对忠实于英文原版的国内最完整译本之一

重庆出版集团  重庆出版社

自卑与超越

What Life Should Mean To You

(奥) 阿尔弗雷德·阿德勒 著
顾天天 译

北京大学青少年教育MMC研究中心推荐读物
一部有助于青少年健康成长的必读经典

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑与超越 / (奥) 阿德勒 (Adler, A.) 著 ; 顾天天译.
—重庆 : 重庆出版社, 2011.8

ISBN 978-7-229-04201-1

I. ①自… II. ①阿… ②顾… III. ① 个性心理学 - 研究
IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第105997号

自卑与超越

ZIBEI YU CHAOYUE

(奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著 顾天天译

出 版 人 : 罗小卫
责任编辑 : 温远才 朱小玉
策划编辑 : 陈 辉 · 新华君畅
装帧设计 : 艾博堂

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

北京中达兴雅印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 710mm × 1 000mm 1/16 印张: 13.25 字数: 198千

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

ISBN: 978-7-229-04201-1

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

● 译者序

如果说读者是通过作品去了解作者、学习知识，那么译者就是两者间的桥梁，是知识的传递者。为了使读者很好地理解作者及作品，译者需要最大程度地贴近作者，认真揣摩作者每个用词的含义，并用符合读者阅读习惯的语言还原作品的本意。

阿德勒的这部作品并不是第一次被翻译成中文，此前曾有译著《自卑与超越》或《超越自卑》等。在我将此书翻译结束后，我认为书中所述的内容并不局限于自卑和超越的问题，而是从教育、家庭、婚姻、伦理、社交等多个领域，阐释人生中与人合作的必要性，以及如何选择正确的人生道路、如何成为对社会有益的人等问题。

这部作品诞生于20世纪初，作者谈到的有些案例发生的时代背景与我们今天的情况有所不同，例如书中多处提及多子女家庭的问题、无子女婚姻问题等。虽然多子女家庭如今在中国已不普遍，但在我看来，独生子女与书中提及的家庭老大、老幺所处的情境相差无几。作者认为问题儿童中老大和老幺所占的比例最大，而独生子女有自己的特殊问题，所以此部分内容对中国家庭的子女教育有相当大的指导意义。随着社会不断向前发展，我们对无子女婚姻的看法也不再和20世纪初人们的想法一样，认为无子女是对社会不负责任的表现。现在，人们更多从自主、包容的角度去看待这个问题。至于作者在案例中常用女性“她”称谓的问题，我认为这与当时的时代背景有关。当时，女性的社会地位比较低，无论是未婚女性还是

● 目 录

译者序

英文版序

- 第一章 生活的意义**.....001
- 人生的三大问题 / 003
 - 社会情感 / 005
 - 童年经历的影响 / 007
 - 梦与早期记忆 / 011
 - 合作的重要性 / 014
- 第二章 心灵与肉体**.....015
- 心灵与肉体的联系 / 016
 - 情感的作用 / 022
 - 心理特征与身体类型 / 027
- 第三章 自卑感与优越感**.....031
- 自卑情结 / 032
 - 优越感的目标 / / 037
- 第四章 早期的记忆**.....045
- 个性塑造 / 046
 - 早期记忆和生活方式 / 048
 - 早期记忆分析 / 049

○ 第一章 生活的意义

人们生活在一个意义丰富的世界里。我们不会抽象地体验事物，而总是从人类的角度体验事物，甚至我们最初始的经验也是从人类的视角加以界定的。“木头”的含义是与人类相关的木头，而“石头”意为“作为人类生活要素的石头”。排除了事物的意义去考虑周围环境的人是不幸的：他会孤立自己，脱离别人，他的所作所为于己于人均无用处。一言以蔽之，他的行为毫无意义。但是，没有人能脱离生活的意义而存在。我们只有通过对其意义的界定来体验现实。不是就事论事，而是去解读它。因此，我们很自然地得出这样的结论：这种意义永远或多或少地存在不够完美的遗憾，甚至永远不可能完全正确。饱含意义的世界也因此是充满谬误的世界。

如果你问一个人：“人生的意义是什么？”他多半答不上来。对大多数人来说，他们不想自寻烦恼去考虑这个问题，也不想探求问题的答案。但事实上，这个问题与人类历史一样久远，而且时至今日，无论年轻人还是老年人，有时还会提出这样的问题，“人生是为了什么？”“人生意味着什么？”但公平地说，人们只有在遭受某种挫折时才会提出这样的疑问。凡事一帆风顺，不经受困难考验，谁也不会提出这个问题。反之，每个人在行动中都不可避免地要直面这些问题并作出解答。如果我们不听其言，只观其行，就可以发现每个人都有自己对“人生意义”的解释，而且其观点、态度、举止、表达、癖好、志向、习惯以及性格特征都与这个意义一致。每个人的行为举止似乎都仰赖对人生的某一种解读。每个人在其所有行为中，都在暗暗对这个世界和对自己进行总结，得出“我像是这个样子，而宇宙像是那个样子”的判断，得出对自己和所界定的人生意义的判断。

正如我们前面所讲，有多少人就会有多少对人生意义的解释，而每种意义都在一定程度上有错误的成分。没有人知道人生的绝对意义是什么，因此对于人生意义的任何解读，只要是有效的，就不能说它是绝对错误的。人生

的意义全都介于这两个极端之间。然而，在此区间的不同点位上，我们却可以区分哪些是奏效的，哪些不太有效；哪些差错小，哪些差错大。我们还能发现，对人生意义的较好解读大同小异，而那些不尽如人意的解读则相去甚远。我们可以从中得出共同的标准、共同的意义，它能使我们揭开有关人类问题的现实之迷。再者，我们必须牢记这个真理的标准是对人类而言的真，是对人类的目标的真。除此之外，无其他真理可言。即便还有其他真理存在，也与我们无关。我们根本无从知晓它，它也没有实际意义。

人生的三大问题

每个人在生活中都会受到三大约束，而恰恰是这三种约束人们必须予以重视。它们构成了人生现实，因为人们面临的所有困难或问题都源于此。它们迫使人们作出应答，迫使人们处理这些问题，因为这些问题经常使人们遭受困扰。从对这些问题的解答中，我们可以看出个人对人生意义的理解。

第一种约束是我们生活在这么小的行星（即地球）之上，无他处可去。我们必须与地球上的资源以及各种限制共存，尽己所能，善待地球。我们必须保持身心健康，以延续自身在地球上的生存，同时也帮助人类延续。这是一个无法逃避的问题，是每个人都要接受的挑战。我们无论做什么，所有的行为都是对人类生活情况的解答——从中能看出哪些行为是必要的、合适的、可能的和期望的。每个解答都要考虑到这样的事实，即我们是人类族系中的一员，我们生活在这个地球上。

如果考虑到人类自身的弱点和这些弱点可能造成的潜在危机，为了我们的美好生活和全人类的福祉，重新评估我们对人生问题的解答，使它们既富有远见又相互关联，显得尤为重要。如同面对一道数学题，我们必须设法求出答案，不能随意猜测，而且必须竭尽所能。我们不太可能找到永远正确、绝对完美的答案，但是必须尽己所能找到最接近的答案。此外，我们必须不断努力去找出更好的答案，而且所有的答案都必须考虑到这样的事实，即我们都为地球所累，我们的处境如何与地球给我们带来的福祸息息相关。

下面再来讲第二种约束：任何人都不是人类族系中的唯一成员，我们周围还有其他人，我们的存在和他们紧密关联。人类个体的弱点和局限致使一个人无法单独达成自己的目标。如果一个人孤零零地生活，想要独自面对问题，他必然会灭亡。他既无法维持自己的生活，也不能延续人类的生命。由此，因自身的弱点、缺点和局限性，人们总要与他人联系在一起。对自身幸福和全人类最大的贡献就是伙伴关系。因此，人生难题的每个答案都必须考虑这个约束，对它的阐释必须依据这样的事实，即我们的人生与他人紧密相连，如独自一人，则无法生活。如果我们想要生存下去，我们的情绪、行为就必须和这个问题与目标相协调。

第三种制约我们的约束：人类由两种性别构成。个人与社会生活的维持也要考虑到这一约束。爱情和婚姻问题就属于这个约束，无论男女，一生中都无法绕开这个问题。面对这个问题，无论如何表现，都表明着对这个问题的解答。人们试图解决这个问题的方法有很多，人们的行动常常表明自己认为的最佳方法是什么。

于是，这三种约束又引发出三个问题：第一，在我们这个自然资源有限的星球上，如何寻找职业以求生存；第二，在芸芸众生中，如何找到自己的位置，以便相互合作，共享合作成果；第三，如何调节自我，以适应“人类有两种性别”以及“人类的延续依赖于两性关系”这一事实。

个体心理学（Individual Psychology）发现人类的所有问题都可划分为三大主题：职业问题、社交问题和两性问题。而正是人们对这三个问题的回应，准确无误地揭示出每个人对生活意义的各自解读。举例来说，假设有一个人的爱情生活不尽如人意或完全缺失，工作上也无所作为，还没有什么朋友，觉得与人联系十分痛苦，那么从他在生活中自我设定的界限和约束，我们可以得出这样的结论：他把活着视为一件艰难且危险的事情，机会绝少而失败不断。他狭小的活动范围可以这样解读：“我活着就是要保护自己免受伤害，封闭自我以及平安无恙。”

我们再假设另外一个人，他的爱情生活甜蜜和睦，事业有成，交友广泛，人脉极旺，左右逢源。我们可以得出结论，他把活着视为一个充满创造的历程，生活中充满机会，而且没有什么克服不了的困难。他在面对生活中

出现的困难时表现出的勇气印证了这样一句话：“人生意味着对他人的关注，意味着成为整体的一员，意味着为人类的福祉奉献自己。”

社会情感

由此可见，错误的人生意义和正确的人生意义有各自的共同点。所有的失败人群——精神病患者、罪犯、酗酒者、问题儿童、自杀者、堕落者、娼妓——之所以失败，是因为他们缺乏归属感和对社会的兴趣。他们在处理职业、友情和两性问题时，不相信可以通过与他人的合作来加以解决。他们给人生划定的意义只是针对他们个人的，其他人无法从他们个人的获取中受益。他们成功达到目标，实际上是一种虚假的优越感，这种所谓成功，其实只对他们自己才有意义。

例如，手持武器的凶犯承认自我感觉很强大，但显然他们不过是在为自己壮胆。对我们大家来说，仅仅持有武器就能抬高身价，纯属无稽之谈。事实上，自我意义即无意义。真正的意义只有通过交流才会产生，只对某一个人有意义的信息其实毫无意义。我们设定的目标和行动同样如此，它们唯一真实的意义就是对他人的意义。每个人都力争出人头地，但如果他不能认识到自己的显赫应建立在对他人生活的奉献上，他就会常犯错误。

有一个故事，讲一个小教派的教主。一天，她把信徒们召集在一起，告诉他们下个星期三将是世界末日。信徒们对此都深信不疑，赶紧变卖家产，抛开所有世俗牵挂，等待即将到来的灾难。星期三过去了，没有发生任何异常。星期四一到，他们便前去见教主，要求她作出解释。“看看你把我们搞成什么样子！”他们说，“我们放弃了所有生存保障，逢人便说星期三是世界末日，面对他人的嘲笑，我们毫不气馁，而是反复强调消息来源绝对权威。现在星期三过去了，世界不是好好的吗？”这个所谓的预言家却说：“可是我说的星期三并不是你们说的星期三啊。”她就这样以个人定义来搪塞逃避他人的谴责。某一个人下的定义绝对经不起考验。

所有真正的“人生意义”的标志是具有共同的意义，也就是其他人可

以共享、可以接受的意义。一个能够解决生活问题的有效方法常可以为他人效仿，因为人们从中会一眼看出自己曾遇到过的具有共性的问题。甚至所谓天才也无非是那些特别有用的人，然而只有当此人的生被他人认为很有意义时，我们才称他为天才。这样的人生所表述的意义永远是“人生意味着对整体的贡献”。在这里，我们指的并不是说出来的目的，因为我们不屑于这样声张，我们看重的是实际成果。能够成功面对生活中的困难的人，其所作所为就像是充分而自觉地意识到人生的真谛在于对别人的关注以及与别人的合作。他所做的每一件事似乎都被同伴关注所引导，当遇到困难时，他会采用不伤害他人利益的方法去克服。

对许多人来说，这或许是一个新观点，而且他们可能会质疑我们所说的人生的意义在于奉献、对他人的关注以及相互合作。他们会问：“那么自己的事该怎么办？如果一个人总是为他人考虑，为他人的利益奉献自己，那他自身的利益岂不受到伤害？至少对某些人而言，为了发展自我，难道不需要首先考虑自己的利益吗？我们难道不应该先学会保护好自身利益或先加强自身品格吗？”

我觉得这种观点是非常错误的，它提出的问题是—个伪问题。如果一个人，以他对人生意义的划定，希望作出贡献，并且他的情感全部指向他的目标，他必然沿着最能体现其人生价值的道路发展。他会为了目标而不断调整自己，他会慢慢培养出—种社会情感，并随即通过实践使这种情感逐渐成熟。一旦他确立了目标，随后便会开始培养自己。也只有在这时，他才会开始作好准备去解决人生的问题，并不断提高自己的能力。我们以爱情与婚姻为例。如果我们关心自己的伴侣，如果我们竭尽所能使伴侣的生活轻松又丰富多彩，那么我们自然会尽量表现。如果我们只想凭空发展自己的人格，不打算为对方的生活作出任何贡献，那么我们只会变得盛气凌人，令人厌烦。

这里还有一点，我们可以从中悟出人生的真谛就在于奉献与合作。如果我们看看从祖先那里继承来的遗产，我们会看到什么呢？留下来的全都是他们对人类的贡献。我们看到耕地，看到道路和建筑物。他们生活经验的成果以哲学、科学、艺术的形式传承给我们，各种实际经验则通过技能的形式教给我们。所有这一切都是那些为人类福祉作贡献的人留给我们的，代代相传。

那么另外一些人怎样呢？那些从不与人合作，对人生另有定义的人，那些只会问“我该如何逃避生活”的人，又会怎样呢？他们身后没有留下一点痕迹。他们不仅人死了，他们的人生也没有任何价值。就好比地球曾对他们说：“这里不需要你，你不配活着。在这里，你的目标、你的努力、你所崇尚的价值观，还有你的想法和灵魂都没有前途。滚开吧！没有人希望你在这儿，快点死去，从此消失吧！”对那些把人生意义定义为绝不与人合作的人，给出的最终判语是：“你一无是处，没有人需要你。走开！”当然，在现代文化中，我们还会找出许多不完美之处，我们必须去改变它，这种改变必须以为人类谋取更多福利为前提。

古往今来，懂得这个道理的人不少。他们知道人生的意义在于对全人类的关爱，他们也努力培养社会兴趣和关爱之情。在所有宗教中，我们都能发现这种济世救人的关怀。在世界的所有重大运动中，人们都在努力加强社会关注，而宗教是这方面的最大推动力之一。然而，宗教团体常被人曲解。单凭他们尽职尽责的常规工作，难以看出除了他们在做的那些事还能有什么作为。个体心理学从科学角度取得同样的结论，我认为这是向前迈进的一大步。对于提高人们对同胞和人类福祉的关注度，科学或许能比其他运动（无论政治运动还是宗教运动都曾为此努力付出）收获更多成果。我们从不同角度切入问题，但目标是同样的，就是增加对其他人和社会的兴趣。

因为我们给人生划定的意义似乎变成不是人生中的守护神就是催命鬼，所以去了解这些意义是如何形成的，不同意义之间有何区别，这些意义如果错误严重要如何纠正，就显得尤为重要。这是心理学扮演的角色，它有别于生理学或生物学，向我们提供一种对意义的理解，并利用这些意义来影响人类行动、改变人类命运。

童年经历的影响

从我们出生伊始，就能隐约看出最初探索人生意义的迹象，甚至婴儿也会努力搞清自己的权力以及在周围生活中的位置。在六岁之前，一个孩

子会有一套完整具体的行为模式，处理问题及事务带有鲜明的个人特色，我们往往称之为“生活方式”。此时他已经确立了对这个世界、对自己本人有何期待的最深刻、最持久的概念。从那时起，他通过已经建立起来的对自身及心灵状态的认识来看世界。他们在接受经验之前，必须有人向他们解释，而这种解释总与最先规划的人生意义相一致。

即使这种定义错误严重，即使这种处理问题和事物的方式会致使一连串灾祸和不幸发生，他们也不准备放弃这种定义。只有重新审视造成此种谬误的背景，认识到其中的错误并对自身认知加以修订，这种对生活意义的误解才能得到纠正。在少数情况下，这种误解产生的后果会迫使个人修订自己对人生的定义，完成自我调整。然而，如果没有某些社会压力，或意识不到一意孤行等于自我毁灭，他是不会走出这一步的。一般来说，修正人生方式的最有效的方法是在某些受过心理学培训的人员的帮助下去了解这些意义，他们能帮助我们找出错误的根源并建议一种更适合的生活意义。

人们童年时的情境可以用许多不同的方式来作出解释。不幸福的童年经历完全有可能被赋予完全相反的意义。例如，一个有着不幸童年经历的人冥思苦想，从这些经历中领悟出一剂摆脱今后苦难的良药。他会想：“我们必须尽力摆脱这种不幸局面，以保证我们的孩子能在较好的环境中成长。”另一个有类似经历的人觉得：“人生太不公平了，别人总是能享受到生活中最美好的东西。既然世界这样对待我，我为什么要善待世界呢？”有些父母这样对自己的孩子说：“我小时候受了许多苦，都是一点点熬过来的，为什么你们就不能吃苦？”另一个人觉得：“因为我童年受苦，我干什么都是情有可原的。”在上述的每个事例中，他们对人生意义的理解将在他们的行为中得到证实，除非他们改变观念，否则他们的行为绝不会改变。

这就是个体心理学和决定论的分歧所在：经历本身并不是成功或失败的原因。我们并不会遭受经历带来的打击，即所谓心理创伤，相反我们会从任何适合自己目标的东西中受益。经历决定不了人的一生，而我们可以根据对经历的解读影响命运。当我们以某种特殊经历作为未来人生的基础时，就肯定会在某种程度上被误导。人生的意义不因单独的境况而决定，我们是根据自己对境况的定义来决定命运。

◆ 身体缺陷

然而，确实有些人从童年的生活状况中经常得出非常错误的人生定义，成年人里的大部分失败者是在这种状况下成长起来的儿童。在婴幼儿时期，身体残疾或患病的孩子就属于这一类。这样的儿童经历了许多苦难，他们很难感到奉献社会才是人生的意义所在。除非有某位和他们亲近的人，能把他们从对自身问题的关注转移到对别人的兴趣上，否则他们大都会沉浸于自我之中。在当今社会中，他们也可能由于同龄人的怜悯、嘲笑或排挤而加深自卑感。在这样的环境下成长的孩子会变得内向，丧失在社会中扮演有用角色的希望，并且认为自己在人格上被世界所羞辱。

我想我是研究身体器官缺陷或内分泌异常儿童的困难生活状况的第一人。这一科学分支虽然已经取得了突出的进步，但其发展方向却完全非我所愿。我从一开始就在寻找克服这些困难的方法，而不是寻找一个归咎于遗传缺陷或是身体残障的依据。身体缺陷并不会迫使一个人以一种扭曲的生活方式成长。我们绝对找不到内分泌腺对两个儿童产生同样效果的病例。我们经常看到那些自己克服困难的孩子们，他们在克服困难的同时培养出非常有用的才能。

正因为如此，个体心理学并不十分热衷于宣传优生优育计划。有许多特别杰出的人物——那些对我们的文化事业作出过重大贡献的人，在生命开始时都有身体残缺，许多人病魔缠身，甚至英年早逝。然而人类的许多进步与发明正是来自这些与困难（无论是身体上的，还是物质上的）顽强搏斗的人们。奋斗使他们变得坚强，他们一往无前，常能完成正常人都难以做到的事。只关注他们的肉体，我们无法判断他们的心灵是向好还是坏的方向发展。然而，迄今为止，大多数有先天身体残缺或内分泌异常的儿童都没受到过正确的训练。由于没人理解他们的困难，造成他们多数变得越来越以自我为中心。这就是为什么在早年生活因器官缺陷而感到压力的儿童中，更多的是失败者。

◆ 溺爱

第二个经常会导致误解生活意义的情况，就是受溺爱的孩子们对人生意义的误解。被溺爱的孩子生来认为其愿望就是必须执行的律法，他不必要努

力争取便可出人头地。他还会认为他要求的显赫地位与生俱来，无可争议。结果，一旦他不是众人的焦点，并且当其他人没有把他的感受置于优先地位时，他就特别难受，他觉得周围的世界都有愧于他。在他的头脑里，只有索取不讲付出已成思维定势，他从未学过直面问题的其他方法。别人总是毕恭毕敬地服侍他，致使他失去了独立能力，不知道能为自己做些什么。他感兴趣的目标是他自己，并且从未了解与人合作的好处和必要性。面对困难时，他只有一种应对方法——求别人帮助。他认为，如果他能重新占据显赫位置，如果可以迫使他人承认自己是个特殊人物，他的处境就能大为改善。

受到溺爱的孩子长大成人后，很可能是社会中最危险的一群人。他们中的有些人会以怨报德，他们甚至会变得“媚世”，以抓住机会控制别人。然而，一旦别人让他在普通群体工作中和其他人一样合作去完成，他会立即罢工。另有一些人索性公开对抗，当他们看不到自身所习惯的呵护备至和顺从时，就觉得被人出卖了。他们认为社会上的人都在与他们为敌，他们一定要寻机报复。并且，如果社会对他们的人生方式表现出（或许将要表现出）敌意，他们会把这种敌意视为虐待他个人的新证据。这就是为什么惩罚绝对不起作用。他们只认定这一观点，就是“所有人都在和我作对”。不论这个被宠坏了的孩子是罢工还是公开对抗，不论他通过示弱得到控制权还是通过暴力报复他人，他的所作所为事实上都建立在同样错误的世界观之上。我们甚至发现有人在不同时期会尝试使用两种方法，但他们的目标依然没有改变，他们觉得“人生的意义是：永远第一，至高无上，为所欲为”。只要他们继续对人生意义持有这种观点，他们采用的所有方法都是错误的。

◆ 冷落

第三种情况是被人冷落的儿童。这种情况下的儿童极易出问题。这样的孩子从来不知道关爱与合作为何物，他对人生的解读根本不包含这些正面因素。我们不难了解，当他在生活中遇到困难时，他总会高估困难，而低估自身的能力和旁人的帮助及善意。一旦他发现社会冷漠无情，便由此认定社会冷漠无情。他不会认识到，通过做一些对他人有益的事就可以赢得他人的喜爱和尊重。因此，他怀疑别人，也不相信自己。

事实上，任何经历都无法取代公正无私的感情。母亲最重要的任务是让孩子体验到最初的对他人的依赖感。然后，她还必须把这种信任感加深扩大，直到这种情感延伸到孩子周围的所有事物。如果母亲的第一份工作没能完成——让孩子对事物发生兴趣、培养情感及合作观念——那么这个孩子将来就很难形成对社会的关注，很难培养出一种与周围人群建立伙伴关系的观念。每个人都有对其他人产生兴趣的能力，但是这种能力一定要经过培养、实践，否则进一步发展会有障碍。

如果我们去研究一个被人冷落、不讨人喜欢或无人搭理的孩子的极端案例，或许会发现，他全然不知能与别人合作，他与世隔绝，不能同别人交流，对有助于同其他人相处的事物一无所知。然而，我们说过，在这样的环境中生活的人必然夭折。事实表明，一个孩子只要平安度过了婴儿期，就证明他已经受到了一定的照顾和关注。因此，我们不讨论完全被人冷落的孩子，我们现在只考虑那些受到较少关注的孩子，或者那些只是在某些方面受到冷落而在其他方面一如常人的孩子。简而言之，有充足的证据显示，被人冷落的孩子从未真正找到值得信赖的“其他人”。在我们的文明社会中，生活中的失败者不是孤儿就是私生子，这样的结论实在令人悲哀。一般来说，我们把这些孩子也包括在被人冷落的孩子一类。

以上三种情况的孩子——身体有缺陷的、受溺爱的和被人冷落的——特别容易受到诱导，从而得出关于人生意義的错误的结论。有上述情况的儿童几乎都需要人们的帮助以修正处理问题的方法。他们必须得到帮助，去更好地了解人生的意义。如果我们关注这些事情——也就是说，如果我们真正对他们感兴趣，并且已经在这方面下过工夫——我们就可以从他们所做的每件事中看出他们对人生的解读。

梦与早期记忆

对梦与相关事物的调查研究被证明是有用的：人的性格在清醒时和做梦时是一样的，但在梦中，社会对你的压力较轻，人不需要做更多的防范

和隐藏，所以人的真实性格显露出来了。然而，要了解个人赋予自己和生活意义，帮助最大的是人的记忆储备。每段记忆，无论被认为多么琐碎，都是重要的，因为从记忆的定义角度来说，它是在提示某些事情是值得记忆的。记忆对他说：“这就是你必须期待的”或“这是你必须避免的”，或“这就是人生！”这样特殊的经历在记忆中挥之不去，我们可从中提炼出人生的意义。其实，每一段记忆都是有选择性地提醒你。

在反映个人对待生活的特殊方式已存在多久，以及指出最先构成其生活态度的环境时，儿童早期的记忆特别有用。所有最初的记忆都处于非常显著的位置，原因有二：第一，个人对自身和环境的基本估计包含其中，这是个人对自己外表作出最初总结的地方，这是第一次对自己有完整概念的地方，也是别人向他提出要求的地方；第二，这既是主观意识形成的起点，也是为自己留下记录的开始。因此，我们通常会从中发现，切身感受的弱势或不足与理想中强大和安全的目标之间存在着强烈的反差。至于最早的记忆是否就是他能记起的第一件事，或者这一段记忆是否真的发生过，这对于心理学研究的目的而言并不重要。记忆的重要性在于它们说明了什么，对它们的解读，以及它们对现在及未来生活的影响。

下面我们举几个早期记忆的例子，看看它们表现出的“人生意义”。

“咖啡壶从餐桌上掉了下来，把我烫伤了。这就是人生！”如果发现某个女孩的生活记录这样开始，接下去又流露出无助感以及对人生中的危险和困难的夸张，我们不必感到吃惊。如果她心中为此指责别人对她不够关心，我们也没必要吃惊。因为有些人就是那么粗心大意，才会把这样小的孩子置于危险之中。另外一段早期回忆描述了一幅类似的图景：“我记得三岁的时候，曾从婴儿车上摔了下来。”这样一段早期记忆之后便开始反复出现同一个梦：“世界末日即将来临，我在午夜醒来，看到天空被大火映得通红。群星陨落，地球将和另一个星球相撞。就在撞毁之前的一刹那，我醒了。”这个病人是个学生，别人问他是否害怕什么东西，他回答：“我害怕这辈子什么也成不了。”很明显，他的初次记忆和反复的噩梦令他灰心丧气，并坚定了他对失败和灾难的恐惧。

有一个患遗尿症（尿床）并且总和母亲吵架的12岁男孩被带到了某个诊

所，他的早期记忆是：“妈妈以为我走丢了，就冲到大街上大声喊我，她吓坏了。其实我一直躲在屋里的橱柜中。”在他的记忆中，我们可以看出他对人生的解读：“人生意味着制造麻烦以引起别人的注意。通过欺骗可以得到安全。虽然别人忽视我，但我却可以愚弄别人。”他的遗尿症正好使他成为众人担心和注意的焦点，他母亲表现出的焦虑和担心更坚定了他对人生的解读。

像前面的例子一样，这个男孩从小就形成了这样的印象：外面的世界充满危险，只有别人处处为自己担心，他才是安全的。这是他感觉唯一可靠的方法，需要的话可随时使用，别人马上会来保护他。

这是一个35岁女人的早期记忆：“我站在一段漆黑的楼梯上，比我大一点的表兄打开门，冲我走过来。我非常怕他。”这段记忆可以看出她不习惯同其他孩子一起玩耍，再有就是和异性相处感到很不自在。结果，“她是独生女”的猜测被证实是正确的，而她在35岁的年龄依然没有结婚。

在下面的例子中可以看到一种高度发达的社会情感，“我记得妈妈曾让我来推妹妹的婴儿车”。从另一个角度看这件事，我们会发现她和比自己弱小的人在一起时才不紧张，或许还可以看出她对母亲有依赖性。在新生儿出生时，让年长的孩子在照看弟弟妹妹时学会合作，使他们对家庭的新成员产生兴趣，让他们为家庭和睦分担一点责任，是最好的家庭教育。如果父母能够让他们主动参与，哥哥姐姐们就不会把父母对新生儿的关注视为自己重要地位的下降，也不会憎恨这个婴儿。

愿意同他人在一起并不一定表示真正对他人有兴趣。一个女孩在被问及她的早期记忆时，回答说：“我和姐姐还有两个女孩一起玩耍。”此处我们肯定可以看出一个孩子正在训练自己合群。但是，当她说出最大的恐惧是“我害怕留下自己一个人”时，我们对她就有了新的了解，我们可以看出这是缺乏独立性的象征。

一旦我们发现并理解了一个人所划定的人生意义，便掌握了开启他全部性格的钥匙。常有人说，人的性格无法改变，但是只有那些找不到打开局面钥匙的人才会坚持这种观点。正如我们已经看到的，如果找不到错误的根源，任何辩论或处理办法都不会成功，而唯一可能改进的做法是训练他们以更加合作和勇敢的态度面对人生。

合作的重要性

合作是唯一可以防止引发神经性疾病的方法。因此，培养、鼓励孩子去合作，并让孩子在与同龄人的日常活动和游戏中找到自己的处事方法是非常重要的。对合作的任何妨碍都会导致严重的后果。比如，被溺爱的孩子只关心自己，就会把缺乏对他人关心的态度带到学校。只有当他认为自己会得到老师的喜爱时，才会对学习感兴趣。他只愿意听觉得有意思的课。当他快要长大成人时，这种缺乏社会情感的后果会更加突出。当他第一次误读了人生的意义时，便会停止对责任感和独立性的培养。也就是在此时，他对人生的考验和困难毫无招架之力。

我们不能因为童年时犯的错误而指责某个成年人。当他开始尝到苦果时，我们只能帮助他纠正错误。正如我们不能指望一个从未上过地理课的孩子考试得高分一样，我们也不能期待一个从未受过合作训练的孩子在需要进行合作的事情摆在他面前时应对自如。但是，人生中所有的问题，要想得到解决，都需要有合作的能力；每件事情都要在人类社会的框架下，用一种增进人类福祉的方式才能做好。只有一个明白了人生意意味着奉献的人，才有勇气面对困难，才有较多成功的机会。

如果老师、父母和心理学家们了解孩子划定人生意义时可能犯的错误，只要他们现在不犯同样的错误，我们就可以很有信心地说，那些缺乏社会情感的孩子最终会更好认识自身能力和人生机遇。当他们遇到困难时，会不断尝试；他们不会总是寻找捷径、逃避或是把负担推给别人；他们不会要求额外的关怀或特殊的同情；他们不会觉得丢脸或寻求报复，或者问：“人生有什么用？我能从中得到什么？”他们会说：“我们必须过自己的人生。这是我们自己的事，我们能处理好。我们自己的事，自己说了算。如果有什么除旧布新的工作，舍我其谁！”如果每个人都有这样的人生态度，都是有合作精神的独立自主的人，那么人类文明的进步将永无止境。

○ 第二章 心灵与肉体

心灵与肉体的联系

人们总是为精神支配肉体还是肉体控制精神的问题争论不休。许多哲学家都加入其中并且各执一词，他们称自己是唯心论者或唯物论者。哲学家们提出了数以千计的论据，但这个问题依然毫无头绪，悬而未决。也许个体心理学有助于这个问题的解决，因为在个体心理学中，我们实际关注的是精神与肉体每日每时的相互作用。亟待治疗的病人都具有肉体及精神，如果我们治疗的理论错误，便无法医治他。因此，我们的理论一定要从经验中总结，而且要经得起实践的检验。我们必须研究它们相互作用的结果，并且集中全力找到正确的切入点。

个体心理学的发现使这个问题不再那么纠结了，它不再是一个简单的“非此即彼”的问题。我们把精神和肉体都视为人生中的表现形式，二者都是整个人生中的一部分。我们在这个整体中开始了解它们的相互关系。人生在于运动，但仅仅锻炼身体是不够的，因为运动的背后有一个主宰。植物在土地上扎根，它固定在一个位置上，不能移动。因此，当我们发现植物也有精神，或至少有一种我们能够理解的精神时，会感到十分惊讶。就算植物能够预见结果，但这种能力对它来说没有意义。植物想：“有人走过来了，一分钟内他就会踩到我，把我踩烂。”这有用吗？这株植物仍然躲不开预见的结果。

然而，长有两条腿的人能够预测各种事物以及确定事物的运动方向。这说明人都有精神或灵魂。

“当然，你想好了，否则你不会这么做。”（《哈姆雷特》第三幕第四场）

预见能力和指导运动方向的能力是精神的核心要素。只要认识到这一点，我们就能够明白精神是如何支配肉体的，即精神为运动设定了目标。但是来回的随意运动没有什么用，这么做必须有一个明确目标。由于精神作用决定运动的目标，因此精神是驱动者。但是肉体也对精神施加影响，因为运动必须由肉体来完成。精神只有在体能允许以及肉体能达到的情况下才能驱动肉体。例如，如果精神想让某个肉体上月球，那么除非发明一种可以克服肉体极限的技术，否则必定失败。

人类的活动范围大大超过任何其他动物，他们不仅运动方式更多——这一点可以从手部的复杂动作中看出——而且他们通过运动影响环境的能力也更强。因此，我们可以期待，人类大脑的预见能力会愈加发达，人类的努力也会表现出明显的目的性，以改善他们在整个情境中所处的地位。

此外，在朝向局部目标所进行的局部动作的背后，我们还会发现在每个人的心目中有单一的、能包含一切部分运动的动作。我们所有的努力都是为求得一种安全感，即那种克服了所有人生中的困难以及我们最终从困境中胜利解脱出来的感觉。为了这个胜利在望的目标，所有的运动和表现都必须协调一致。就像我们即将要达到最终的理想目标一样，精神会被激发而振作起来。

肉体也同样如此，它也要努力形成一体。肉体是在胚胎形成前期就向理想目标发育的。例如，皮肤开裂，整个身体都会调动起来使其复原。不过并不只是肉体在发挥其潜能，精神也在帮助其复元。锻炼以及卫生常识的作用都已经被证实。所有这些都已经在精神的支配下帮助皮肤最终愈合。

从生命的第一天开始，直至结束，精神和肉体在成长和发育中的合作关系就一直持续着。精神和肉体相互合作，像是一个整体不可分割的两部分。精神就像是一台发动机，它激发体内所有能发现的潜能，使身体安全无恙，坚不可摧。从身体的每个动作、每个表情和征兆中，我们能看出头脑里想的是什么。一个人只要一动，动的过程就存在意义。人们动自己的眼睛、舌头和面部肌肉，使得他的脸有了表情，有了意义，而给予意义的正是心灵。下面我们来看一看心理学，或是精神科学到底研究了哪些问题。心理学的目的是发掘个体所有表情的意义，找出其目的，并和其他人的目的作比较。

为实现最终目标，精神往往需要使其目标具体化，需要计算走哪条路径，以及如何才能安全达到目标。当然，在这个过程中，它很可能会走错方向，但如果没有一个既定目标和选定的方向，根本就无法运动。如果我动动手，头脑中就必然有动的目的。头脑选择的方向可能最终导致灾难，但之所以选择这个方向，是因为头脑错误地认为此方向是最佳选择。所有心理上的错误都是在选择运动方向上犯了错误。安全是全人类共同的目标，但是到哪里去寻找安全呢，有些人在这些关键问题上犯了错误，他们一出发就走错了方向，因此误入歧途。

如果我们看到一个表情或征兆，无法判断其背后的含义时，最好的理解方法是把它当成一个单纯的动作。我们以偷窃行为为例。偷窃是拿走他人的财物并据为己有。现在来分析一下这个动作的目的：偷窃的目的是使自己富有，拥有得多会感觉更安全。因此，这个动作的出发点是贫穷或匮乏之感。下一步就要查一查这个人所处的环境以及他是在什么样的情况下才有匮乏的感觉。最后，我们要看看在环境已经改变和已不存在匮乏感的情况下，他是否打算走正道。我们不必批评他设定的终极目标，但可以指出，他为达到目的而走了歪道。

正如我们在第一章中讲到的那样，一个人在生命开始的四五年里就确立了统一的思维并形成了精神与肉体的关系。在这个时期内，他取得了通过遗传得到的素质和从周围环境中得到的印象，并使这些东西适应他高层次上的追求。六岁之前，他的人格就已形成。他划定的人生意义、追求的目标、处事态度以及情感秉性均已定型。这些在日后可能改变，但只有当他摒弃了幼时形成的错误思维导向后才能做到。正是因为他之前的想法和行为都与他对生活的解读相一致，所以现在如果他可以纠正自己的错误认知，那么他的新想法和新行为必然会和他对生活的新解读相一致。

个人是以他的感官来接触环境，并从中获取印象的。因此，我们可以从他锻炼身体的方式，看出他准备从周围环境中获取哪种印象，以及他想利用自己的经验达到什么目的。如果我们注意他观察和聆听的方式，以及什么能够吸引他的注意力，就能对他有很多了解。这就是姿势很重要的原因。姿势可显示出某人如何训练自己的感知，并且如何运用感知来保留印

象。每一个姿势都有特定的意义。

现在我们可以我们的心理学定义上再添加一点东西，并讨论造成人与人之间思维上巨大差异的原因。心理学是研究个体对身体传达的感性印象的态度。身体如不能很好地适应环境，无法达到特定环境提出的要求，那么通常会成为精神上的负担。由于这个原因，生来身体有缺陷的儿童的大脑发育会比普通人慢一些。他们通过大脑支配、移动和控制身体达到理想位置会更为困难。如果他们想取得与普通人同样的结果，就得更用心，思想更集中。因此，他们会精神负担过重，变得以自我为中心和崇尚利己主义。当一个孩子总是把注意力放在自己身体的缺陷和行动不便上，那么他的注意力必然无暇顾及身边事物。他觉得自己既没有时间也没有活动的自由去关注他人，结果，他长大后对社会投入的情感度就低，与他人合作的能力就差。

身体上的缺陷会造成许多障碍，但这些障碍绝不是无法摆脱的宿命。如果一个人的精神本身是积极的，而且努力去克服困难，那么他肯定会和那些没有天生缺陷的人一样，成功度过一生。事实上，尽管身体有缺陷，残障儿童常常比那些天资优秀的孩子的成就还要大。例如，一个患弱视的男孩可能要承受不同寻常的压力，他看东西要比视力敏锐的同龄人费力得多，于是他对可视世界给予更多的关注，并且更加努力地区分色彩和形状。结果，他比毫不费力就能看清东西的孩子对可视世界有更加敏锐的欣赏力。因此，只要精神找到了克服缺陷的正确方法，有缺陷的器官反倒会成为有利因素。

据了解，相当多的画家和诗人都有视觉缺陷。但经过良好的头脑训练，他们克服了这些缺陷，而且最终他们比视力完好的人用眼的效率更高。或许从左撇子的孩子身上，更容易看到同样的补偿现象。在家时或是刚开始上学的那段时间，别人训练他们使用不灵活的右手。他们用右手写字、画画或做手工当然不行。但是如果大脑可以克服这些困难，那么不灵活的右手也许能变成一只巧手。而事实也是如此。在许多实例中，左撇子的孩子比其他孩子写字更漂亮，绘画天赋更高，手工做得更精巧。他们找到了正确的方法，有把事情做好的动力，再经过训练和实践，终于化劣势为优势。

只有愿意把自己融入整体，并且关注点又不放在自己身上的孩子，他的缺陷才能慢慢得到弥补。只想赶快摆脱困难的孩子，必会继续落后于他人。只有在他们脑子里有一个奋斗目标，而达到这个目标比横在眼前的障碍更重要，他们才会勇气倍增。

这是一个兴趣和关注点的取向问题。如果他们在争取一个身体以外的目标，他们自然会培养、训练自己去达到目标。他们只把困难当成成功路上需要克服的障碍。相反，如果他们的关注点集中在自身缺陷上，或他们除了想摆脱这些缺陷就再无其他奋斗目标时，便无法取得真正的进步。如果总是在想这只手该怎么办，盼望这只手不那么笨该有多好，甚至尽可能少地去使用笨手，这些做法都不可能使笨拙的右手变成灵活的右手。笨手只有通过练习和实践活动才能灵活，而且笨手将来一定能变成巧手的愿望一定要压倒笨手目前带来的负面情感。如果一个孩子打算集中全力去克服困难，那么他必须在身外设定一个行动目标：关注现实、关注他人以及关注与他人的合作。

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的好例子。许多这样家庭的孩子都患有遗尿症，身体上的缺陷是明摆着的，肾脏、膀胱或是脊柱分裂的问题十分明显。而且从腰椎部位皮肤上的痣和胎记来看，也能看出腰部很可能有此类缺陷。然而，绝不能把遗尿症全部归因于身体缺陷。患病的孩子并不完全受自己的器官控制，他有自己使用器官的方法。例如，一些孩子会在晚上尿床，但白天却从不尿裤子。有时候，这个坏毛病会随环境的改变或父母态度的转变突然消失。除非是智障的孩子，否则只要这个孩子不再利用自己的缺陷做不该做的事，遗尿症是可以克服的。

然而，大多数患有遗尿症的孩子都受到过外界刺激，他们不想去克服，而是想继续这么做。经验丰富的母亲能给他们适当的训练，但如果母亲经验不足，这种讨厌的毛病就总也改不掉。通常在患有肾脏或膀胱疾病的孩子的家庭中，一提到撒尿，孩子就特别紧张。母亲不应该在孩子刚尿床时就去制止。如果孩子发现这件事那么受重视，很可能产生逆反心理。这给了孩子绝好的机会，表示自己不接受此类训练。

德国一位非常著名的社会学家发现，在罪犯中，父母从事与打击犯罪相关的职业，诸如法官、警察或狱警等的比例相当惊人。教师的孩子往往在学习上特别吃力，我自己的经验足以证明。我还发现医生的孩子有精神问题的特别多，而牧师的后代堕落成为不良少年的也不在少数。同样的道理，父母对他们撒尿过分在意，就给了孩子一个绝好的表现机会，即通过尿床来表示他们有自己的意志。

尿床也可以作为一个很好的例子来说明如何利用梦以引起适当的情绪来配合我们想做的行为。尿床的孩子会经常梦到自己起床去上厕所。这样他们就为自己找到了借口，于是便可理所当然地尿在床上。通过尿床可以达到很多目的：引起别人的注意，让别人听命于他，让别人白天黑夜地关注自己。有时候，这种毛病也是对抗父母的一种方法，天天尿床来向父母宣战。我们无论从哪个角度看，尿床的确是一种创意：孩子用他的膀胱说事，而不是用嘴。身体的缺陷只不过给他提供了一个表达自己观点的方法。

以这种方式表达自己的孩子经常会受到来自这样或那样的压力。一般来说，他们属于那一类曾经受到溺爱，现在却不再受众人关注的孩子。也许在弟弟或妹妹出生之后，他们觉得更难从母亲那里分到一份关爱。于是尿床带有和母亲拉拢关系的企图，为达到目的，尽然使出如此手段。这实际是在说：“我不像你们想的那样，我还没长大呢，我还需要别人照顾呢。”

处于不同的生活环境或患有其他身体缺陷的孩子，也会选择其他方式达到这样的目的。例如，他们可能利用声音引起别人的注意，这种孩子一到晚上就会哭闹不停。有些孩子梦游，做噩梦，从床上掉下来，或者口渴吵着要水喝。这些表现发生的心理背景都是相同的。出现哪种症状，一部分取决于孩子的身体素质，一部分取决于他所处的环境。

这些事例清楚地表明精神对肉体的影响。而且精神极有可能不仅引发一种病征，还支配并影响整个身体的发育。目前我们还没有直接证据可以证实这种假设，而且很难说这样的证据能站住脚，不过证据是明摆着的。如果一个男孩胆子小，他在整个身体发育的过程中都会胆小。他不会把自己的身体发育当回事，换句话说，他想不到发育好坏与自己有关。因此，他从来不去好好锻炼肌肉。屋外那么多人在锻炼，应对他有所触动，而他

却熟视无睹。而其他孩子，那些热衷于锻炼肌肉的孩子的体格会比这个兴趣索然、胆小怕事的孩子好得多。

从这些观察中，我们有理由得出这样的结论：身体的整个形态和发育都受到精神的影响，而且还能反映出精神上的问题或不足。我们经常能观察到因精神和情感问题引发的身体不适，那是因为此人还没有找到一种有效的补救方法来克服身体障碍。以内分泌腺为例，它们在人的生命开始的前四五五年里肯定对人有影响。有缺陷的腺体尽管对行为无强制作用，却不断受到整个周围环境、孩子乐于接受的印象以及他头脑中的鲜活思想的影响。

情感的作用

人类在生活环境中作出的改变，我们称之为文化。我们的文化是精神激发肉体产生运动的结果。精神激励我们工作，又指导并帮助我们的身体发育。最终我们会发现人类的每一种表现都充斥着目的性。然而，也不要把精神的重要性估计过高。如果我们想克服困难，就需要有健康的身体。因此，精神是这样左右环境的：它要保护身体不受疾病、死亡、外伤、意外事故和功能衰竭的困扰。这就是为什么我们对快乐和痛苦的感知能力、幻想能力和识别情况好坏的能力都大大提升。

感知提醒身体面对某种情况作好具体回应的准备。幻想和识别都是预测的方法，不仅如此，幻想和识别还能激发感知，使身体随之行动。这样，个体划定的人生意义和奋斗目标就给感知确立了模式。虽然感知在很大程度上支配身体，但并不依赖于身体，它们主要取决于个体的目标和随后的人生态度。

很明显，一个人的人生态度并不是左右其行为的唯一因素。得不到进一步帮助，他的态度不能产生行动。最终落实到行动，必须通过感知强制执行。个体心理学的新观点就在于：感知与人生态度绝不矛盾，目标一旦确立，感知总依其目标进行调整。因此，这一观点把我们带出生理学和生物学的范畴。而且，感知的根源也无法用化学理论解释或通过化学实验预

测。在个体心理学中，我们必须把生理过程作为讨论的前提，但我们更关注心理上的目标。例如，我们并不太关注焦虑对交感神经和副交感神经的影响，我们关注的是焦虑的目的。

按照我们的解释，焦虑不能看成是由性压抑或是难产后遗症引起的情绪。这种说法完全不着边际。我们都知道，习惯了母亲陪伴、帮助和呵护的孩子会发现，自己表现出焦躁不安——不论什么原因——都是控制母亲的非常有效的手段。经验也告诉我们，愤怒是控制某人或左右某种局势的一种策略。在我们理所当然地认为身体和精神特征都源于遗传的同时，我们必须把注意力指向在达到既定目标的过程中遗传所起的作用。这似乎是心理学唯一真正的研究对象。

从每个人身上，我们都可以看到感知是朝着某一个方向成长发展的，并且已经成为实现个人目标的必不可少的因素。不论焦虑还是勇敢，快乐还是悲伤，情绪总要与人生态度相一致，它们适当的强度和表现也与我们预料的完全一致。一个经历了悲伤才获取优越感的人是不可能快乐的，他也不会对这点成就感到满意。同时，我们还注意到，感知是可以随着需要呼来唤去的。患有广场恐惧症*的人在家里或支使别人时，全无焦虑感。患有神经官能症的人当感觉无力支配他人时，对生活中的方方面面一概排斥。

像一个人的人生态度一样，情绪也是固定不变的。例如，胆小的人总是胆小，尽管在面对比他弱小的人时会盛气凌人，或是有他人庇护时会无所畏惧。他有可能会在房门上装三道锁，外加几只看门狗和报警器，却偏说自己勇如雄狮。没人能证实他的焦虑感，但他如此煞费苦心地保护自己，充分说明他胆小如鼠。

性欲与恋爱也提供了类似的证据。当一个人在头脑中有了性目标时，就会有性的感觉。他的脑子里只有他的性目标，于是除了意中人，他对其他异性均无兴趣，这样就可以激起相应的感觉和功能。当这种感觉和功能

* 译注：广场恐惧症是一种焦虑症。广场恐惧症患者会害怕人群拥挤的情况，尤其是在封闭的空间中，而且通常会引发恐慌症状。因此，广场恐惧症患者通常待在家里面，对外出感到困难。

开始丧失时，其表现为阳痿、早泄、性变态和性冷淡。这表明他不愿意戒除那些不健康的情趣。这种异常的情况往往是由不正确的优越感以及不良的人生态度导致的。在这些病例中，我们总能发现一种趋势，即只希望得到性伴侣的理解，而从不替对方考虑。他们不仅缺乏社会情感，也缺乏勇气和积极的人生态度。

我有一个病人，是家中的次子，他由于无法摆脱负罪感而感到痛苦万分。他的父亲和哥哥都把做人要诚实这件事看得很重要。他七岁的时候，有一次在学校跟老师说作业是他自己做的，但其实是他哥哥替他做的。这个男孩把这种负罪情感隐藏了三年。最后他找到老师坦白了他说过的谎言，而老师仅仅一笑了之。然后，他又含着泪向父亲坦白，再一次认错。这一次他取得了较好的效果。父亲为孩子对诚实的执著而感到骄傲，表扬并安慰了孩子。但尽管父亲原谅了他，他仍然感到很沮丧。我们不免会得出这样的结论：这个孩子犯了这么个小错就如此自责，无非是为了证明自己非常诚实和认真而已。家庭的高尚道德观念使他想在诚实方面超越别人。他觉得自己的学业和社会成就都不如哥哥，于是总想另辟蹊径以获得优越感。

在以后的生活中，他又因染上了别的毛病而自责。他犯了手淫的毛病，而且在学校里他的作弊行为一直没有戒掉。每到考试之前，他的负罪感总会很强烈。随着年龄的增长，这个毛病越来越难改掉。由于他内心脆弱，所以压力要远远大于他哥哥。因此，只要他没能取得和哥哥一样的成就，他总要找借口。离开大学以后，他想找个技术活儿，但是强迫性的负罪感困扰着他，以致他整天祈祷，求上帝宽恕。这一来，他连工作的时间都没有了。

至此，他的精神状况已经日渐恶化，所以被送到了精神病医院。医生认为他已经无药可救。然而过了一段时间，他的身体开始好转。在出院之前，院方要求他一旦旧病复发还回来住院。随后，他辞去工作，转学艺术史。考期快到了，在一个公休日，他直奔教堂，在全体教徒面前拜倒在地，大声哭喊：“我是罪孽最深重的罪人。”就这样，他脆弱的内心又一次博得了大家的注意。

在医院又待了一段时间后，他回家了。一天，他竟然赤身裸体地去餐

厅吃午饭。他身材不错，这点可比他哥哥和其他人强得多。

负罪感是他用来展示比别人诚实的手段，也是他努力获得优越感的方式。然而，他的这种人生抗争却出现了方向性错误。他逃避考试，不想工作，都是他胆小怕事和强烈感觉自己无能的证明。而且他所有的精神症状都是在有意排除每一种选择，生怕尝试会失败。他在教堂的谦卑表现和进入餐厅的冲动行为，表明他为了获取优越感而不择手段。他的人生态度导致他做出这种行为，而诱发出的感知又与他的目的完全吻合。

另一个证据或许可以更清晰地说明精神对身体的影响，因为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。事实上，每种情感在某种程度上都会通过肢体语言表达出来。人体会以可见方式表露他的情感，或是通过姿势、态度，或是面部表情，或是晃动四肢。器官自身也会出现类似的变化。例如，如果他脸色通红或变得苍白，这意味血液循环发生了变化。愤怒、焦虑、疼痛以及其他情感都会通过某种肢体语言表达出来，而每个人的身体都有自己的语言。

当一个人处于惊恐状态时，他可能会颤抖，有的人会毛发竖立，有的人会心跳加速，还有些人可能会冷汗直流、呼吸困难、声音沙哑、全身摇晃而畏缩不前。有时，身体的健康也会受到影响，例如出现食欲不振、呕吐等症状。有些人的膀胱在情感波动时会出毛病，而有些人则是性器官会出问题。很多孩子在考试时出现性亢奋，众所周知，罪犯在犯罪后往往会到妓院或去找女友发泄。在医学界，我们发现有些心理学家称性欲与焦虑是一对双胞胎；而另一些人则认为二者毫不沾边。他们的观点都是从主观出发，基于各自的经验得出的。对某些人来说，它们之间有关联，对其他人来说就没有。

上述各种反应因人而异。研究或许会发现这些反应与遗传多少有点关联。这些不同的身体表现通常能让我们看出一个家族的弱点和特质。因为在某一特定情境中，家族中的其他成员会在身体上表现出非常相似的反应。然而，最有趣的一点是，我们可以透过这些情绪的表现看出大脑是如何支配身体的。

情感和它在身体上的表现，告诉我们大脑在对环境作出有利或是不利

判断时是如何发挥作用并作出反应的。例如，当一个人发脾气时，他总希望克服这种情绪。此时对他来说最好的方法似乎就是攻击、指控或谩骂另一个人。愤怒的情绪反过来也会影响器官，它调动起器官反应或使器官骤然紧张。有些人生气时会犯胃病，或满脸通红，血流加速，搞得自己头昏脑涨。一般认为，压抑愤怒或受到羞辱后容易犯偏头痛或习惯性头痛病，而对有些人，愤怒还会引发三叉神经痛或癫痫症。

人们从未对精神影响身体的方式作过全面探索，而我们对这些方式也不可能完全理解。精神紧张既会影响自主神经系统也会影响非自主神经系统。只要精神紧张，自主神经系统就要参与活动。一个人会敲桌子、咬嘴唇或将纸撕成碎片。只要他神经紧张，就会按照某种方式做出动作。咬铅笔、啃指甲也是发泄紧张情绪的方法。这些动作表明他在某种情况下感受到威胁。他在陌生人面前无论是脸红、发抖还是面部肌肉跳动，都是同样的道理，这些症状都是因焦虑和紧张引起的。通过非自主神经系统，这种紧张可以传导至全身。于是，随着每种情感的出现，身体都会处于紧张状态。然而，这种紧张的表现并不总是像我所举的例子那样明显，因为我们在这里提到的只是那些由神经紧张引起的特别明显的身体症状。

如果我们更进一步探究，就会发现，在表达一种情感时，身体的每一部分都参与其中，而且身体上的表现是精神与肉体相互作用的结果。仔细观察精神与肉体之间的相互作用是非常重要的，因为它们是我们关注的整体中的一部分。

从这些证据中可以得出结论：一个人的人生态度和相应的情感倾向会对身体发育产生持续影响。的确如此，孩子的性格和人生态度形成于生命早期，如果你是经验丰富的人，就能预测他今后的身体会长成什么样。勇敢的人会把他的态度表现于他的体格中。他的体形会与别人不同，肌肉更加结实，站姿更加挺拔。生活方式及其相应的情绪倾向往往会对身体发育产生很大影响，这可能是肌肉更加健美的部分原因。勇敢者的面部表情也与别人不同，最后整个人变了个样，甚至连骨骼的构造都变了。

如今，精神能够影响大脑工作的说法是不容置疑的。病理学有许多证据显示，一个人因大脑左半球受损而丧失阅读和书写能力时，他能够通过

对大脑其他部分的训练代替这部分功能，从而重新恢复这些能力。此类情况常常发生在中风患者身上，修补大脑损伤的部分是绝不可能的，而大脑的其他部分可代替它工作，将损伤部分的功能恢复如初。这对于说明个体心理学可以应用于教育这一事实尤为重要。如果精神可以对大脑施加如此重要的作用，如果大脑只不过是精神的工具——虽然是最重要的工具，但仅仅是工具而已——那么我们就可以寻找开发和改进这个工具的方法。没有哪位脑病患者甘心就此终了一生，我们会找到训练大脑的方法，使大脑更好地适应生活的方式。

例如，目标定位出现方向性错误的精神不会生成相互合作的能力，不会对大脑的成长起帮助作用。由此我们发现许多缺乏合作能力的儿童，在以后的生活中，他们的智力或理解力不能得到全面开发。因为成年后的举止可以显示出他在四五岁时已经形成的生活定义对她的影响，因为他的世界观和划定的人生意义一目了然，我们就能够发现他在合作中经历的种种障碍，就能够帮助他克服这些障碍。在个体心理学中，我们对这一学科的研究已经开始起步。

心理特征与身体类型

许多学者已经指出精神表现和肉体表现之间存在一种恒定的关系。但是，似乎谁也没有想要找出两者之间的连带关系或因果关系。例如，克雷奇默（Kretschmer）*就曾描述如何通过研究一个人的体貌特征，发现相对应

* 译注：克雷奇默，德国精神病学家和心理学家，以研究体态、体质与人格特征的关系闻名。他将性格定义为一个人在生活中、一切情绪和意志上可能反应的总和。他发现体型与人的性格有关，并由此把人分成四类：矮胖型、细长型、运动型和发育异常型。他还认为，正常人与精神病患者在生理特征与心理特征的关系上只有量的差别，没有质的差异。不同体形的正常人在气质上也带有精神病患者的某些特征。他将人的气质分为分裂气质、躁郁气质和黏着气质三种。

的精神特征和情感特征。他因此将世界上的人划分为若干类型，各个类型的人区别明显。比如说矮胖型，这类人脸圆、短鼻、肥胖，就如同莎士比亚在《凯撒大帝》中所说的那种人：

“但愿胖子们伴我周围，肥头大耳，能吃能睡。”（《凯撒大帝》第一幕第二场）

克雷奇默把体型和特殊精神特征联系在一起，但他并没有讲清楚形成这种联系的原因。在我们的社会里，这种体型的人不会被人看不起，他们的模样完全可以接受。他们觉得自己和其他人在身体上没什么两样。他们有力气，充满自信，心平气和，即使遇上打架的事也不在乎。然而，他们没有必要把其他人当成敌人，也没有必要把生活当做充满敌意般的挣扎。心理学中有一派称这种人为外向类型，却没有给出理由。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。

克雷奇默划分的另一类型是精神分裂型。这些人不是长得像个孩子就是长得特别高，还有长长的鼻子和两头尖的脑袋。克雷奇默认为精神分裂型的人常缄默不语，性格内向，一旦精神受到刺激，就会患上精神分裂症。他们是凯撒大帝说的那种人：

“看卡修斯面黄肌瘦的那副模样，心思太重，是个危险人物。”（《凯撒大帝》第一幕第二场）

或许因为这些人有身体缺陷，所以在成长过程中就愈发以自我为中心，愈发悲观和愈发内向。或许他们会要求别人更多的帮助，而当他们发现自己没有得到足够的关注时，就会变得更加尖刻而多疑。然而，正如克雷奇默所承认的那样，我们也能够在许多混合类型的人甚至是矮胖型的人身上找到他们认为是精神分裂型的人具有的一些精神特征。如果他们的生活环境把他们逼成那样，使得他们胆小怕事，灰心丧气，我们也可以理解。被人成心捉弄，以致心灰意冷，任何一个孩子都有可能慢慢变成神经质的人。

由于长期积累的经验，我们从所有这些局部表现中，可以看出一个人能与他人合作到什么程度。因为不知道能合作到什么程度，人们便一直在寻找这样的迹象。生活不断要求我们必须合作，我们凭直觉（而非科学实证）已经看到了一些暗示，它们暗示我们如何在这纷乱的世界里更好地定

位。同样，我们可以看到，历史上所有重大变革之前，人们的思想已经意识到变革的必要，而且努力去实现它。但如果这种努力纯粹出于本能，就难免犯错误。人们总是不喜欢体貌异常古怪的人，避开其貌不扬、身体畸形的人。不知什么原因，人们断定与这些人合作比较难。这是一个很大的误区，但他们做出这样的判断，可能是因为有过类似的经验。目前还没有找到可以加强与这些身体怪异的人合作的方法。正因如此，他们的缺陷会被夸大，而他们本人也成为众人偏见的牺牲品。

现在来总结一下我们的观点。在生命最初的四五年里，孩子头脑中的奋斗目标便开始统一，精神和肉体之间的牢固关系也建立起来了。这时，固定的人生态度伴随相应的情感、身体上的习惯和特征都形成了。这种人生态度包含了一个具体的、或大或小的合作程度，仅从合作程度上看，我们就可以慢慢评估和了解这个人。例如，失败有一个共性，就是合作能力差。现在我们可以给心理学下另一个定义：它是要了解缺失合作的程度。因为精神是一个统一体，对待人生的态度同样贯穿于人生中的所有表现，一个人的所有情感和思想也一定与他的人生态度相一致。如果我们看到某些情感明显出了问题而且违反自身的利益，那么你想去改变这些情感是毫无意义的。它们是个人人生态度的真实体现，只有本人改变人生态度，才能根除这些情感。

在这里，个体心理学给我们的教育和治疗观念一个启示。我们绝不能单独治疗某一病征或只针对某人性格的一个方面。我们必须发现这个人在选择他的人生方式时的错误设想、错误的解读自身经历的方式、错误的人生定义以及对从自己和周围环境中得到的印象做出的错误回应。这才是心理学真正要做的事。至于用针刺刺激小孩子，看他能跳多高，或是咯吱她，看他能笑多大声，都不是心理学该做的事。这种做法在现代心理学界普遍存在，事实上，这些也能表明一个人的某些心理状态，但它们至多只能提供一种固定面特殊的人生态度的证明。

人生态度是心理学的永恒主题和研究对象，而研究其他课题的心理学家主要致力于生理学或生物学的内容。这样的说法特别适用于那些研究刺激与反应，想找出精神创伤或可怕经历的根源，检测遗传因素并观察这些

因素如何发生作用的人。然而，我们在个体心理学中只考虑精神本体，统一的心智。我们深入研究个体对世界和本人的定义，他们的目标、奋斗方向和处理人生问题的方法。到目前为止，我们理解一个人的最佳途径就是观察他与人合作的水平。

○ 第三章 自卑感与优越感

自卑情结

“自卑情结”是个体心理学的重大发现之一，已经闻名于世。许多不同学派或分支的心理学家都采纳并在实践中使用这一名称。然而，我却不敢说他们对这个词有全面的了解或者使用恰当。例如，告诉一个病人他有自卑感是绝对没有好处的。这么做非但不能帮助他克服自卑感，反而会加强这种感觉。我们务必要察觉到他人生态度中流露出的缺失感，并且在他丧失勇气的关键时刻鼓励他。

所有患神经官能症的人都有自卑情结。他们受限于某种情景，在这种情景下，感到生活过得没有意义，而且自己的能力和活动都被自己设定的框框所限制。告诉他们得了什么病毫无意义。就像对头疼的人说“我知道你有什么病，你患的是头疼病”一样，跟他说“你有自卑感”，并不能给他勇气。

许多患神经官能症的人，如果被问及是否觉得有自卑感，他们会马上否认。有的人甚至会说：“相反，我觉得比周围的人强。”我们根本没必要问他，我们只需要观察这个人的行为举止，从他的一举一动中就可以看出他自以为了不起的样子完全是装出来的。例如，如果我们看到一个傲慢的人，就能猜出他的感觉是：“别人总小看我，我一定要让他们看看我是何等人物！”如果一个人说话时总是指手画脚，我们猜他可能觉得“话不这么说，谁听啊”。

所有这些盛气凌人的举止背后，我们估计他是在竭力隐藏一种自卑感。就好像担心自己个子太矮的人要踮着脚走路，这样会让他看上去高一点。在两个小孩比个头儿时，我们常常看到这种情况，怕自己个儿矮的那个会挺直身体并僵立不动，他要努力让自己比实际高一点。如果问这样的孩子：“你是不是觉得自己太矮了？”他绝对不会承认。

因此，我们不能假设一个有强烈自卑感的人会表现得顺从、安静、克制、稳重。自卑感的表现形式有上千种，或许我可以通过三个孩子第一次去动物园的故事说明这一点。他们站在关狮子的铁笼前，第一个孩子躲在母亲的衣裙后面说：“我要回家。”第二个孩子立在原地，脸色发白，浑身发抖，嘴上却说：“我一点儿也不害怕。”第三个孩子狠狠地瞪着狮子，问妈妈：“我啐它，行吗？”其实这三个孩子都很害怕，但每个人的表达方式不同，这和他们的人生态度一致。

我们每个人都多少有点自卑感，因为我们都希望自己所处的环境能稍微好一些。如果我们底气十足，那么只要通过直截了当、立竿见影的方法——那些能改善境遇的方法，就可以立刻消除这些自卑感。谁也不可能长期背负自卑感，他会感到一种压力，需要找条出路才行。即便一个人灰心意懒，即便他不再认为脚踏实地的努力能够改善他的处境，他仍然无法忍受自卑感，他仍然会努力设法摆脱这种感觉。他的目标依然是“超越一切困难”，但他不去克服障碍，反而安慰自己，甚至强迫自己觉得优越。在此期间，他的自卑感更重了，因为造成自卑感的情况并没有改变。由于根源问题依然存在，他走的每一步都将使他堕入自欺欺人的深渊，而他的所有问题也会以日渐增大的压力向他步步紧逼。

如果我们只看他的行动而不理解其中的含义，就会觉得这些行动无目的可言。这些行动没有给我们留下要改善处境的印象。我们看到的是：他和其他人一样，全力以赴地争取得到一种充实感，但是却不抱任何改变处境的希望，他所有的举动都带有此种色彩。如果他感到软弱，就会营造一种使自己显得强大的氛围。他不是通过锻炼自己使自己渐渐强大，更加充实。反之，他要让自己在自己的心目中显得越来越强大。他愚弄自己的做法不可能完全奏效。如果他在工作中觉得干不下去了，他就要通过在家里发威来安慰自己，以此说明自己谁都不在乎。但是他无论怎样欺骗自己，他的自卑感依然是客观存在的。自卑感的产生不分场合，凡遇到相同情况就会自卑。这种自卑感会形成他精神生活中长久潜伏的暗流。出现这种情况时，我们便称之为“自卑情结”。

现在该给自卑情结一个准确定义了。当一个人遭遇一个他无法适应或

无力应对的问题，并且深信自己无法解决时，他会表现出自卑情结。从这个定义中我们可以看出，愤怒、眼泪和道歉一样，都是自卑情结的一种表现。由于自卑感会产生压力，所以往往需要通过表露出一种优越感来缓解，但是这无益于解决问题。争取优越感的动作总是朝向鸡毛蒜皮的小事，而真正的问题会被搁置一边。他会试图限制自己的活动范围，想方设法避免失败，而不是勇往直前，争取成功。他在面对困难时，给我们的印象是犹豫不决，不知所措，甚至退缩不前。

从广场恐惧症就能清楚地看出这种态度，其病状就是表达出一种坚定的信念，即“我不能走得太远，我必须待在熟悉的环境里。生活中充满危险，我必须躲避”。如果持续抱有这种态度，那么这个人就会把自己关在房间里，或是躺在床上不肯下来。

面对困难，最彻底的退缩表现就是自杀。这时，面对生活中的种种问题，这个人全都放弃了，并且表示他完全无力挽回。如果自杀被认为是一种谴责或报复的话，我们可以把自杀的人看成是在争取优越感。选择自杀的人永远会把原因归咎于他人，他似乎在说：“我是世界上最脆弱、最敏感的人，而你们却这么残忍地对待我。”

在某种程度上，每个患神经官能症的人都会限制自己的活动范围并限制自己与外界接触。他会试图远离生活中的三大迫切现实问题，并且把自己局限在自己能够主宰的狭小范围里。这样，他为自己筑起了一间斗室，关上门，过他那种远离风雨的生活。至于他是以威吓的手段还是哭诉抱怨的伎俩来统治他的领域，则取决于他的经验，他会选择能够达到目的的最有效的方法。有时候，如果他不满意这种方法，他会尝试另一种方法。但无论选择哪一种，目的是一样的——获取优越感而不去努力改善环境。

例如，没有自信的孩子，当他发现眼泪是达到目的的捷径后，会变成一个哭孩儿，哭孩儿长大成人后易患忧郁症。眼泪和抱怨——我称之为“水性的力量”——是破坏合作、支配他人的一种特别有效的武器。这些哭孩儿和胆小怕事、唯唯诺诺以及有负罪感的人一样，从表面上就能看出他们的自卑情结。这些人会欣然承认自己软弱、无力照顾自己。他们想要隐藏的是自己耿耿于怀的超越目标，也就是不惜一切代价做天下第一人的

欲望。而另一方面，好吹嘘的孩子往往给人的第一印象是有自大情结，但是，如果我们仔细观察他的举止而不是他的言语时，就会很快发现，这样的孩子存在自己不愿承认的自卑情结。

所谓的恋母情结，事实上不过是患神经官能症的人“斗室”中的一种特殊情况而已。如果一个人不敢随心所欲地应付他的爱情问题，那么他就无法克服自己的这种病症。如果他把自己限制在家庭的小圈子里，那么他也必须在这个范围内设法解决他的性欲问题，这种事不足为奇。由于缺乏安全感，他从不注意最熟悉的少数几个人之外的其他人。因为他习惯于控制自己圈子里的那些人，所以他害怕控制不了其他人。有恋母情结的孩子都是被母亲宠坏的，他们从小到大只认一个理：他们的愿望就是必须执行的律法，他们从不知道可以凭借自己的努力在家庭以外赢得爱情。这些人即便长大后，也仍然听凭母亲的摆布。在爱情的世界里，他们寻找的不是平等的伴侣，而是一个仆人，而他们最可依赖的仆人就是他们的母亲。在任何孩子身上都可能诱发出恋母情结，只要母亲溺爱孩子，不准他关注其他人，并让父亲对他漠不关心。

行动不方便是所有神经官能症患者的病征。口吃的人在讲话时，我们能看到他犹豫不决的样子。他很想找人说说话，但有自卑心理，怕人家不理他，所以他讲话时显得犹豫。学校里的“落后生”，三十多岁还是找不到工作的男男女女，怕谈婚论嫁的人，重复做同一动作的强迫症患者，白天总是萎靡不振的失眠症患者——所有这些人都有一种自卑情结，这种情结使他们无法解决生活中的问题。有手淫、早泄、阳痿和性变态的人的人生态度都存在问题，这是因为他们和异性接触时得不到满足造成的。如果要问：“为什么会有这样的不满足感？”他追求的性目标会代他回答，答案只能是：“因为这个人太想入非非了。”

我已经说过，自卑感本身绝非不正常，它是人类改善环境的动因。例如，只有当人类意识到自己无知，需要做好准备迎接未来时，才会有科学的进步。它是人类努力改变自己命运，进一步探知宇宙，开拓更好的生存环境的结果。的确，在我看来，人类文化就是以自卑感为基础的。我们假设一个客观的旁观者来到我们的地球，他一定会作出这样的

总结：“这些人开办了那么多的协会、机构，不遗余力地谋求安全，为避雨盖上屋顶，为保暖穿上衣服，为交通便利铺设街道，显然他们觉得自己是地球上最脆弱的群体。”从某种角度说，人类确实是最脆弱的群体。我们没有狮子、猩猩那么大的力量，也不像许多动物那样具有独自面对困难的本钱。有些动物以群居方式弥补自身的弱点，它们聚集在一起形成种群，但是人类之间进行的合作要比自然界其他动物之间的合作形式更多，作用更大。

婴孩的身体会格外脆弱，他们需要多年的照顾和呵护。因为每一个人都曾经是最年幼、最脆弱的生命，因为人类之间没有合作就只能完全受环境左右，所以我们不难理解，如果一个孩子不在合作中锻炼自己，就会变得越来越悲观，陷入难以摆脱的自卑情结。同时我们也知道，人生总是不断出现难题，即便是最善于合作的人也不能避免。谁也不会认为自己已经达到了超越一切的终极目标，已经完全成为环境的主人。生命太短，我们的身体太脆弱，但人生中的三大问题还在不断要求我们作出更丰富、更完美的解答。我们常能找到一个暂时的答案，但是我们永远不会满足于这点成绩。无论如何，我们都要继续奋斗，但是只有乐于合作的人才会做有希望、有意义的奋斗，才能真正改善我们共同的环境。

我们永远都无法达到自己的终极目标，这一事实是没有人会怀疑的。如果一个人或整个人类已经达到了一个不存在任何困难的目标，这种环境下的生活必定索然无味——这里的一切都能预见、一切都能提前计算好。明天不会有任何意料之外的事情出现，对未来也没有什么可期待的。事实上，我们对人生的兴趣主要出自其不确定性。如果我们对任何事情都了如指掌，如果我们想知道的事事先都了解了，那还有什么讨论和发现的必要？科学也就走到了尽头，我们周围的宇宙像是一段家喻户晓的故事。曾经令我们为之追求的艺术和宗教，将不再有任何意义了。幸好，生活并不是这么容易就耗尽的。人类的奋斗永不会停息，我们总会发现或提出新的问题，并创造合作和奉献新的机会。

但是有神经官能症的人，在他的成长初始就遇到阻碍。他解决人生难题的方法依然停留在事物的表面上，他的困难也在相对增大。正常人会更合理地解决问题，能继续面向新的困难，找出新的解决办法。这样，他就

可以为社会作出贡献。他不会落于人后，成为他人的负担，不需要，也不要求特殊的关照。他会依照自己对社会的情感和自身的需求勇敢前行，独立解决问题。

优越感的目标

对优越感的追求是个人的行为，具有唯一性。它取决于个人划定的人生意义。这个意义不只是停留在字面上，它反映在人生态度里，像一曲奇妙的自创旋律贯穿一生。然而，个体的目标并不是以这样的方式表现出来的，所以我们无法对其做总结性的诠释。相反，个体表达得很委婉，我们只能从他提供的线索中猜测。了解一个人的人生态度就好比理解一位诗人的作品。诗人使用的只是文字，但他要表达的意思却远不止使用的那几个字，绝大部分意义需要通过研究和直觉推演出来，我们必须读出字里行间的内涵。对于最深奥、最复杂的人生哲学，心理学家也必须在字里行间学习，学会欣赏生活意义的艺术。

在生命开始的四五年里，我们就明确了人生的意义。这不是通过精密计算，而是通过暗中摸索，通过体验我们还不能完全理解的情感，通过捕捉暗示及寻求各种解释得来的。同样，依靠摸索和猜测，我们确定了自己追求优越感的目标。它是一种毕生的追求，一种原动力，而不是一个位置固定不变的点。没有人能够完全描绘出自己的优越感目标在哪里。或许他有自己的职业目标，但这只占他奋斗目标的一小部分。即使目标已经清晰明确，通向奋斗目标的道路也有千百条。例如，一个人想当医生，但作为医生要具备多种素质。他不仅要成为某一医学领域的专家，还要在职业生涯中表现出对自己和他人的特殊关注。我们要看他能把自己培养到何种程度，以服务于自己的同胞，以及他给自己对他人的帮助设定的极限。他已经把职业作为一种特殊自卑感的补偿，而且我们一定还能从他在工作及其他领域的表现中，猜测出他正在弥补这种特殊的情感。

例如，我们常会发现医生早在童年时就有面对死亡的经历。而给人留

下深刻印象的死亡是人类没有安全感的一个方面。或许他们的兄弟或父母死掉了，他们日后会努力钻研专业（为自己或他人），以期找到一种对抗死亡的更有效的办法。另一个人也许宣称要当老师，但我们知道有不同类型的老师。如果一个老师的社会情感度很低，那么获得一种鹤立鸡群的感觉，正是他想通过当老师获取优越感的目的。他只有和那些能力比他差、经验不如他丰富的人在一起时，才有安全感。而社会情感度高的老师就会平等地对待学生，会真诚地希望为人类的幸福作贡献。在这里，我们需要提醒一点，老师之间不仅能力和兴趣的差异很大，他们的目标对他们的行为表现也有很重要的影响。一旦目标明确，个人的潜能就会为适应这个目标被压缩和限制，但是整个目标的原型在任何情况下都不会偏离这些界限，它要找到一种表达人生意义以及表达他获取终极优越感的方法。

因此，对于每个个体来说，我们都不能只看表面现象。如同一个人可以改变他已宣布的其中一个目标，即他的职业，他也可以改变对目标的解释并且放弃目标。所以，我们必须寻找基本的关联性，寻找性格的统一性。性格的各种表现具有一致性。如果我们拿一个不规则三角形朝不同方向旋转，那么在每一个位置上，它似乎都是一个不同的三角形；但如果我们仔细观察，就会发现，无论在哪个位置，它都是同一个三角形。个人的整个目标不变，也是这样的道理。从行为举止的一个方面，根本说明不了整体情况，但我们却可以在其全部表现中看出人的整体情况。我们不可能对一个人说：“如果你做到了这个或那个，你就获得了为之奋斗的优越感。”争取优越感的过程充满不确定性，一个人的身体越是健康，精神越是正常，在某一方向受阻时，越能找出新的突破口。只有患神经官能症的人，才会盯着自己设定的目标说：“我认准了这个，别的都不行。”

对于任何在争取优越感时发生的特殊情况，我们注意不要匆忙做出评价，但是我们发现所有这些争取的目标都有一个共同点——争取做一个上帝一样的人。有时我们会发现孩子公开这样表示，他们说：“我要成为上帝。”许多哲学家也有这样的想法。老师中也有人想要把孩子培养成上帝般的人物。在古老的宗教教规中，也可以看到同样的目标：信徒们必须以这种方式修炼，使自己超凡入圣。从“超人”的想法中就能隐约看出上帝

的理念。尼采发疯后，在他给斯特林堡*的信中曾署名为“被钉在十字架上的人”，毋庸多说，正是说出了这种理念。

发疯的人常会毫不掩饰地表示他们的目标是成为君临天下的神，他们声称“我是拿破仑”或者“我是中国的皇帝”。他们想要成为全世界关注的焦点，成为公众人物，成为眼观六路、耳听八方的万事通，他们希望能预测未来并拥有超凡的能力。

或许，他们把想成为万事通的愿望、拥有大智慧的愿望以及不朽生命的愿望等这样神圣的目标用一种更加温和、更加合理的方式说出来。无论我们是想要在地球上长生不老，还是想象自己能反复轮回来到人间，或是预测能在另一个世界永生，这些期盼都基于想要成为上帝的愿望。宗教教义讲到，上帝是永生的，他劫后余生而获得永生。在这里，我不讨论这些想法的对错，这些都是对人生的解读，它们是人生的意义。我们都在某种程度上深陷于这种意义——上帝至高无上，做上帝一样的人。甚至无神论者，也希望征服上帝，凌驾于上帝之上。我们也可把这种愿望视为一种特别强烈的对优越感的追求。

一旦一个人确立了追求优越的目标，那么他的人生态度就不会出现差错，所有的行动都与这个目标一致。个人的习惯和行为都要严格遵照这个既定目标，而且做到无懈可击。每个问题儿童、患神经官能症的人、酗酒者、罪犯、性变态者的生活方式都与他们向往的优越目标相适应。指责他的行为本身毫无意义，因为如果他追求这样一个目标，就必然表现出这样的举动。

一所学校里有一个男孩，他是班里最懒惰的学生。一天老师问他：“为什么你的功课那么差？”他回答：“如果我是这里最懒惰的孩子，你就总会把更多的时间放在我身上。你从来不去注意那些班里的好学生，他们在课堂上从不捣乱，作业完成得又好。”于是他发现了最好的方法，只要他的目的是吸引老师的注意，控制老师，那么他的这种做法绝对有效。他根本无须改掉懒惰的毛病，他需要用懒惰的毛病达到他的目的。从这一点讲，他一点儿错也没有，而且如果他改变了自己的行为，就是一个傻瓜。

*注：奥古斯特·斯特林堡（1849—1912），瑞典作家，瑞典现代文学的奠基人。

另外还有一个男孩，他在家里非常听话，但看上去傻乎乎的，在学校里成绩不好，在家里也不机灵。他有一个哥哥，比他大两岁，人生态度和他完全不同。哥哥既聪明又活泼，却因做事鲁莽总惹麻烦。一天，有人听到弟弟对哥哥说：“我宁可笨一点，也不愿像你那样莽撞。”一旦我们明白了这就是弟弟达成目的（怕惹麻烦）的方法，就不难理解他会把自己的愚钝视为一种智慧的表现。由于弟弟生性愚钝，别人不会对他有太多要求，而且如果他做错了事，别人也不会责怪他。心怀这个目的，他这个傻瓜其实并不笨！

迄今为止，我们一直是通过消除症状来治病。但无论在医疗上还是教育上，个体心理学都反对这种方法。当一个孩子数学跟不上或是成绩很差时，我们把注意力放在这些具体问题上并试图让他提高成绩是没有用的。他有可能想为难老师，甚至想让学校干脆把他开除。如果我们不让他用这种方法，他会再找新的方法达到目的。

患神经官能症的成人同样如此。例如，假设一个人患有偏头痛。头痛病对他很有用，特别是在他需要的关键时刻头会立刻痛起来。有了头痛病，他可以回避许多人生难题。一到他不得不接触陌生人或作决定时，头就痛了。同时，头痛病有助于他对办公室的同事、家里的妻子和其他人耍横，不讲理。我们怎么能指望他放弃如此有效的工具呢？在他看来，头痛给他带来的苦恼恰恰是一笔明智的投资，它回报给他想要的一切。怪不得我们一说他头痛有生命危险，头反倒不痛了，就如同患战场恐惧症的士兵有时受到电击或是受到模拟军事演习的惊吓，病就好了。也许药物治疗可以缓解他的病症，并且使他不能再轻易利用自己选择的病症达到目的了。但是只要他的目的不变，即便他放弃利用这种病症，也一定会去找另外一种病。治愈了头痛，他还会患上失眠症或其他某种新病症。只要他的目的不变，他就还会继续这么干下去。

有些患神经官能症的人转眼间病症没有了，马上又添了新毛病。他们是老资格的神经官能症患者，不断给自己的病症增添项目。通过阅读心理治疗的书籍，他们会知道还有更多他们没机会尝试体验的神经症状。我们必须注意的是他们表现出这种症状的目的，以及这个目的和获取优越感的总目的之间的一致性。

假设在教室里，我找人要来一个梯子，爬上去坐在了黑板的顶端。看

到我的人会想：“阿德勒博士发疯了。”他们不知道我拿来梯子干什么，爬上去干什么，为什么要坐在这么一个不舒服的地方。但如果他们知道了“他坐到黑板上，是因为他有自卑感，除非他身材比别人高，他能够俯视全班，才有安全感”，他们就会觉得我不那么神经了。我为了达到目的选择了一个极好的方法，如果把这个目的说出来，拿梯子就成了顺理成章的事，而我上梯子更是计划中的事。

只有一点会显得我有些神经，那就是我对优越的解读。如果有人说我选的目标太荒唐了，那么我有可能就不这么干了。但是如果我的目标依然没有改变，那么就算把我的梯子拿走，我还可以用椅子；把椅子也拿走，我要看看自己能跳多高，爬多高，踮起脚尖能站多高。每个患神经官能症的人也一样，他选择的方法都没错，方法无可指责。我们建议改进的只是他们要达到的目的，一旦目的改变，他们的思维习惯和态度也就随之改变。这时，以前的习惯和态度都不适合了，很快就会有符合新目的的习惯和态度取而代之。

我们来看一个三十来岁的女人的事例。她找到我，说自己感到很焦虑，交不上朋友。她养活不了自己，所以成为家里的负担。她做过秘书这样的小差事，但不幸的是，她的几位老板总是向她献殷勤，占她便宜，吓得她只好辞职不干了。不过有一次，她找到一个工作，这个老板对她没什么兴趣，根本不想占她便宜。她反倒觉得受到羞辱，又不干了。她接受精神治疗已经多年——八年了，但我觉得，精神治疗对提高她的交际能力或帮助她找到谋生的职业，作用不大。

当我看到她时，我一直问到她童年时的人生态度。不先了解一个人的童年，谁也无法了解现在的她。她是家中最小的孩子，长得很漂亮，被家人宠得不像样子。那时家境非常好，对她可以说是求必应。听到这里时，我不禁问：“你不就是个公主吗？”她说：“是啊，真奇怪，他们以前就叫我公主……”然后，我问她最初的记忆是什么，她说：“记得四岁的时候，一次我走出房门，看到有些孩子在玩耍。他们边跳边喊‘女巫来了’，我吓得要命，回到家后，就问住在一起的老佣人，是否真的有女巫存在。她说：‘没错，有女巫、小偷，还有强盗，他们都会跟着你的。’”

从这里，我们可以看出她非常害怕独自一人。她说生活中的每件事她

都害怕。她说自己没有能力离家独自生活，家里的人必须无微不至地供养她、呵护她。下面还有一段她的早期记忆：“我有过一个钢琴老师，男的。有一天，他想吻我。我立即停下来不弹了，跑去把这事告诉了妈妈。从那以后，我再也不想弹琴了。”从这里，我们也可以看出，她有意识地让自己和男性拉开距离，于是她的性发育就与她自我保护、排斥爱情的目的相一致。她觉得谈恋爱是错误的行为。

在这里，我必须讲，许多人在坠入爱河后，都会觉得自己很脆弱，从某种意义上讲，他们是对的。热恋时，我们一定会变得温柔，而且对另一个人的爱慕会让我们很容易受到伤害。只有当一个人的目标是永远不当弱者，永远不向对方吐露情感，才能在爱情中避免相互依赖。这样的人回避爱情，也没作好准备接受爱情。你会发现，如果他们觉得坠入情网有危险，就会自我解嘲。他们嘲笑、挖苦那些使他们感觉到威胁的人，他们用这种方法使自己摆脱脆弱感。

凡涉及到爱情和婚姻问题，这个女孩就会感到很脆弱。结果，当男人在她工作时占她便宜，她的反应就会惊慌失措。她除了逃走，别无他法。当她依然面临这些问题的时候，父母却已不在，“公主”的待遇也随之结束。不过她还想找亲戚来照顾她，但是此时她的处境可不那么尽如人意了。过不了多久，她的亲戚开始烦她，并且在她需要得到一点关注的时候，没有人理睬她。她咒骂他们，并且告诉他们丢下她不管会有危险。这样，她才避免了无人搭理的悲惨局面。

我相信如果她的家庭成员都不管她的事，她早就疯掉了。她得到优越感的唯一方法就是迫使家里的人供养她，帮她排解生活中的所有难题。在她头脑中始终有这样一个画面，“我不属于这个星球，属于另一个星球，我是那里的公主。这个破地球不理解我，也不承认我的重要。”再发展下去，她非得精神病不可。但是只要她还有一点点资本，还能继续让亲戚朋友照顾她，就走不到最后一步。

这里我还要再举一个事例，它能很清楚地说明自卑情结和优越情结的问题。一个16岁的女孩被送到我这里。她从六七岁开始一直偷窃，12岁起夜不归宿，和男孩子在外面鬼混。她两岁的时候，父母长期不和，最终离

婚了。母亲带她到外祖母家住，她的祖母把她宠坏了，这种情况很常见。她出生的时候，正处于父母争吵最激烈的阶段，所以母亲对她的降生并不高兴。母亲从未喜爱过这个女儿，因此母女之间的关系相当紧张。

当这个女孩到我这里时，我很友好地和她攀谈。她跟我说：“其实，我真不想偷东西，也不喜欢和男孩子到处游荡，我只是想做给妈妈看，让她知道她管不了我。”

“那么你这么去做是为了报复？”我问她。“我想是这样。”她回答。她想要证明她比母亲本事大，但是她定下这样的目标，还是因为觉得自己不够强。她觉得母亲不喜欢她，有一种自卑情结。她认为表现优越感的唯一方法就是制造麻烦。儿童偷盗或其他少年犯罪的目的通常都是为了报复。

一个15岁的女孩失踪了八天，找到她时，被带到了少年法庭。在法庭上，她编了一个故事，说自己被一个男人绑架了。那个人把她绑起来，将她锁在一个房间里达八天之久。没有人相信她的故事。医生私下跟她谈，劝她讲出实情。她非常生气，问他为什么不相信她的故事，竟然还打了医生一耳光。当我见到她时，我问她今后打算怎么办，并且向她表示我只对她的幸福以及能帮她做些什么有兴趣。当我让她说出她做过的一个梦时，她笑了笑，说出了下面这个梦：“我先是在一家酒吧里。我从里面往外走时，看见了妈妈。不一会儿，我爸爸也来了，我让妈妈把我藏起来，不让他看见我。”

可以看出，她怕爸爸，而且一直和他对着干。他过去常常惩罚她，所以为了逃避惩罚，她必须说谎。如果我们听到说谎的事情，一定看看其背后是否有严厉的父母。除非说出真话有危险，否则说谎就没有意义。另一方面，我们可以看出，这个女孩和她的母亲存在某种程度上的合作关系。后来，她跟我承认说，有人把她引诱到了一个酒吧，她在那里待了八天。由于害怕父亲，所以她不敢承认。但与此同时，她要让她父亲吃点苦头的想法又促使她做出这些举动。她觉得自己一直被父亲压制，只有伤害他，才能让她感到自己占了上风。

我们怎样才能帮助这些在寻求优越感时走错了方向的人呢？如果我们认识到，对于优越感的追求，人皆有之，问题就不难回答了。我们可以换位思考，并对他们的努力表示同情。他们唯一做错的，就是他们的奋斗目

标没有意义。正是那种对于优越感的追求激励着每个人，同时对优越感的追求也是我们对自我的文明作出的贡献的源泉。人类生命的整个进程都是沿着这条伟大的行动路线进行的，从下到上，从亏到盈，从失败到胜利。然而，只有那些为了他人的富足而奋斗的人，只有那些在自己前进的同时也让他人受益的人，才是真正能面对并克服人生难题的人。

如果我们以这种正确的方法与人沟通，就不难说服他们。所有人类对价值和成功的判断，归根结底都建立在合作之上，这是人人皆知的道理。我们对行为、理想、目标、行动和性格特征的所有期待就是它们应服务于人类的合作事业。完全缺乏社会情感的人是不存在的。神经官能症患者和罪犯也知道这个公开的秘密，他们也知道尽力为自己的所作所为辩解，或想尽方法把过失推给别人。不过，他们已经丧失了正常人的生活勇气。自卑情结告诉他们：“你根本无法与别人合作。”他们已经偏离了人生轨道，许多实际问题已离他们远去，同时他们沉浸在一种堂吉珂德式的自我安慰之中。

人类社会的劳动分工不同，各行各业有不同的目标。正如我们所见，每个目标或许都存在某种程度上的偏差，我们往往能找出一些漏洞。但是人类的合作需要不同类型的精英一起共同完成。对某一个孩子来说，优越感可能在于他的数学天赋，对另一个孩子来说，优越感在于他的美术天赋，对第三个孩子来说，优越感在于体力过人。一个消化不良的孩子可能会认为他面临的问题主要是营养问题，于是他对食物产生了兴趣，因为他觉得这样就能改善他的消化状况，最后他可能成为一名顶级厨师或营养学家。从这些特殊的目标中，我们可以看出，连同某些缺陷带来的实际补偿，一些完全不可能实现的目标实现了，一些努力突破自我极限的目标也实现了。例如，一位哲学家需要不时地远离社会，才能冷静思考，才能去写他的书。但是，如果追求优越的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。

○ 第四章 早期的记忆

个性塑造

由于一个人为达到其优越地位的奋斗是决定其整体性格的关键因素，所以我们在他精神发育的每一个关节点上都可以看到这种奋斗。承认这一事实，我们就可以去理解他的人生态度了。这时，有两个要点须牢记：第一，我们从哪里着手都行，他的每一种表现都会把我们引入同一方向——一是奋斗的动机，一是奋斗的主旨，他的性格就是以这两点为核心形成的；第二，我们手里掌握着大量素材。一句话、一个想法、一种感觉或是一个姿势，都有助于我们去了解。我们在仓促评价他的性格的一个方面或一种表现时会出现不少错误，但这些错误可以通过对照他另外上千次表现后查出并加以纠正。我们只有看到作为整体的一部分在整体中的表现，才能确定它的意义；而每一部分都反映出同一情况，从而引导我们得出答案。

我们就和寻找陶器碎片、残垣断壁、损毁的墓碑和古本残页的考古学家一样，他们要从这些遗存中推断那座已经消亡的城市的生活，但我们研究的并不是那些已经消失的事物，而是与人类息息相关的方方面面。这些遗存像是活生生的人站在我们眼前，向我们再现自己曾经生活过的那个五彩缤纷的世界。

要了解一个人很不容易。个体心理学可能是心理学中最难学习和实践的。我们必须倾听事情的完整经过，必须抱着怀疑的态度，直至问题的关键自行破解。我们必须从众多微小的现象中收集线索，例如，一个人进入房间的方式，打招呼、握手的方式，他微笑的样子，走路的姿态，等等。也许我们会在某一点上迷失方向，但我们常能得到其他线索来纠正或肯定我们的印象。治疗本身就是一种合作的实践和对合作的检验。只有我们真

正关注他人，才能做好我们的工作。以对方的视角看世界，以对方的耳朵听世界。而他也必须付出努力，让我们加深对他的了解。我们一定要把他的态度和问题放在一起研究，甚至当我们觉得已经了解他了，但如果他尚不能了解自己，我们就不能肯定我们的判断是正确的。肤浅的表象绝不是真理的全部，它表明我们对他的了解还不够充分。

或许正是因为我们没有很好地理解这一点，心理学的其他学派就引申出了“正负移情因素”的概念，这些因素在个体心理学的治疗过程中是从未遇到过的。放任一个骄纵成性的病人或许很容易赢得他的好感，但他的控制欲望会深层次膨胀。如果我们怠慢或轻视他，就很容易引起他的敌意。于是，他便可能中断治疗，或继续治疗的目的只是希望证明自己的做法是正确的，并让我们感到沮丧。我们用放纵或怠慢的方法都不能帮助他，我们必须向他展示一个人对另一个人的关注。任何一种关注都不会比这更真实、更客观。我们必须在寻找他的错误的过程中与他展开合作，这既是为了他自己的利益，也是为了他人的幸福。考虑到这个目的，我们绝不要冒险让他“移情”，或装作权威的样子，或让他处于依赖他人或不负责任的境地。

在所有的精神表达中，最能透露真情的是一个人的记忆。他的记忆如影随形，时刻提醒着自身的局限和事件的意义，“偶然记忆”并不存在。个人从接收到的无数印象中选择那些他认为与他的问题有关的内容加以记忆，无论这些内容是否清晰。这些记忆描述着他的“人生故事”，一段他为了寻求温馨和安慰、使自己全身心投入心中目标的故事，或一段根据过去的经验，使自己以一种成熟练达的态度迎接未来的故事。在每天的行为中，我们可以清楚地看到人们在用记忆来平衡情绪。如果一个人遇到挫折心灰意冷时，他就会回忆起自己以前的挫折。如果他性情忧郁，那么他的记忆也是阴暗的。而当他高兴、情绪高涨时，他会选择完全不同的记忆。如果他回忆起的事情是愉快的，那么这些事情就坚定了他的乐观态度。同样，如果他遇到了一个问题，他就会唤起各种记忆来帮助他调适好面对这个问题的心境。

于是，记忆就和梦一样，起到了完全相同的作用。许多人在作决定的

时候，会梦见自己曾经通过的一次考试。他们把自己的决定视为一次测试，并且试图重新营造出当时获得成功的那种心境。凡是那些适用于人生态度范围之内的情绪变化的规律，同样适用于一般的情绪结构和情绪平衡。一个忧郁的人在冥想他的美好时光和成功时刻时，不可能还是那么忧郁。如果他常常和自己说“我的一生都那么不幸”，那他只会选择被他解释为不幸命运的事件来回忆。

早期记忆和生活方式

人的记忆绝不会与生活方式相悖。如果一个人追求的优越目标让他觉得“别人总是羞辱我”，那么他就会选择记忆那些自己认为蒙羞的事情。而随着人生态度的改变，他的记忆也随之改变。他会记住不同的事情，或者对曾记忆的事情有不同的解读。

早期的记忆特别重要。首先，它们显示出初始的人生态度以及人生态度最简单的表达方式。我们可以从早期记忆中判断这个孩子是否受到家长的溺爱或冷落；他受到的与人合作的培养达到什么水平；他更愿意和什么人合作；他遇到过什么难题以及他是怎样与之抗争的。在一个患有眼疾、训练自己近距离观察事物的孩子的早期记忆中，我们会觉察到一种视觉的观察本能。他的回忆会这样开始：“我环顾四周……”或者他会描述一些颜色和图形。身体有缺陷，希望自己能走、能跑、能跳的孩子，在他们的回忆中就会表现出这些兴趣。从儿童时代就记住的事情，一定和这个人的主要兴趣紧密相关，而如果我们知道了他的主要兴趣，就能知道他的目标和人生态度。正是这一事实，使早期记忆在就业指导中起到了如此大的作用。此外，我们还能发现这个孩子和他母亲、父亲以及家庭其他成员之间的关系。而记忆是否准确则相对不那么重要，它的最大价值是表达出一个人的判断，“甚至我还是个孩子的时候，我就是这样的一个人”或者“还是孩子的时候，我就这样看世界了”。

所有记忆中，最具启发性的是他开始讲述故事的方式，以及他能够记

起的最早的事情。早期记忆的事能够说明一个人最基本的人生观，这是他的态度的雏形。它让我们一眼就能看出他以什么作为自身发展的出发点。如果不要求对方讲出早期记忆的内容，我就无法发掘一个人的性格。

有时候他们不回答，或是声称记不得哪件事发生在先了，但是这种表现本身也在揭示一些情况。我们可以推断，他们不希望讨论自己最基本的人生哲学，而且他们也不准备与人合作。但是总的来说，人们还是很愿意讨论他们的最初记忆。他们只把它当做简单的事实，意识不到其中的深层含义。很少有人理解早期记忆的意义，不过大多数人都能通过初次记忆说出自己生活的目的、自己和他人的关系，并且能以一种完全中立和自然的态度说出对周围环境的看法。我们可以对最初的记忆做大量的探讨，因为其中浓缩了丰富的信息。我们可以要求一个班的学生写出他们的最早回忆，如果我们知道如何解读这些回忆，就可以为每个孩子分析出十分有价值的个人资料。

早期记忆分析

为了便于说明，我先列举几个最初记忆的实例并加以解释。除了他们叙述的记忆之外，我对他们一无所知。甚至连他们是成人还是孩子都不知道。我们在他们的早期记忆中找到的意义本来必须与他们的性格表现进行核对，但是我们可以通过他们的表现来实践我们的技术，目的是猜测出这些记忆中的其他意义。我们必须知道哪些意义是真实的，并且能对记忆进行比较。尤其是我们应该能够看出一个人是趋向于合作还是远离合作，是勇敢还是怯懦，是希望被他人扶持关照还是自强独立，是随时准备付出还是只期待接受。

1. “因为我妹妹……”在早期记忆的情景中出现了哪个人，是一件需要加以注意的事。当提到了妹妹，我们可以断定这个人受到她妹妹的影响很大。这个妹妹在他成长过程中投下了一层阴影。一般来说，我们会发现两个孩子之间形成了敌对关系，他们好像在赛跑一样，这明显给两人的成长

平添了许多麻烦。当一个孩子的心中充满敌意时，他对其他人的兴趣可能要比他与别人友好合作时差很多。但是，我们也不能过早下结论，也许这两个孩子是好朋友呢。

“因为我妹妹和我是家里最小的两个，所以直到她（妹妹）到了入学年龄，家里人才让我上学。”现在，这种敌对状态表面化了，“我妹妹占了先！她年龄小却让我等她。她把我耽误了！”如果这是这段记忆的真正含义，那么我们可以预料到，这个孩子觉得“有人妨碍我、阻止我自由发展的时候就是我人生中最危险的时刻”。写这段话的人很有可能是个女孩，因为如果是男孩，他不太可能为了等妹妹到入学年龄才一起入学。

“就这样，我们在同一天入学了。”对于一个处于她的位置上的女孩儿来说，我们认为这种做法对她的成长不太有利。这不免给她留下一种印象，即因为我是姐姐，所以我就得等。实际上我们也可以看出，这个女孩就是这样认为这件事的。她觉得自己为了妹妹而被冷落了，她会把这种怠慢归咎于某人，这个人很有可能是她的母亲。如果她在感情上更偏向她的父亲，希望得到他的宠爱，也就不足为怪了。

“我清楚地记得母亲在我们上学的第一天，告诉每个人她是多么寂寞。她说：‘那天下午，我好几次跑出大门，盼女儿们回来，就好像她们再也不回来了似的。’”这就是她对母亲的一个描述，描述了她母亲的行为不够明智，就是这个女孩眼中的母亲形象。“她似乎觉得我们再也回不了家了”——母亲的爱溢于言表，这个女孩也感受到了这种爱，但同时她既焦虑又紧张。如果我们可以和这个女孩谈谈，她会告诉我们更多有关母亲对妹妹的偏爱。这种偏爱我们并不吃惊，因为家中最小的孩子总是得宠的。从这段记忆中，我可以得出结论，即姐姐由于和妹妹的对立，觉得自己受了委屈。在她以后的生活中，我们有可能发现嫉妒和害怕竞争的迹象。她不喜欢比自己年纪小的女性，我们也不必奇怪。有些人一生中都觉得自已太老了，许多嫉妒心强的女性会觉得自己不比比她年轻的女性。

2. “我最早的回忆是祖父的葬礼，那时我三岁。”这话是一个女孩写的。死亡给她留下了非常深刻的印象。这意味着什么呢？她把死亡视为生命中最不安全、最危险的事情。她从童年发生的事情中推演出这样的结

论：“爷爷也会死”。我们可能会发现她是祖父的掌上明珠，祖父对她十分溺爱。祖父母大多会溺爱孙儿，因为他们对孙儿的责任比孩子的父母少，他们希望把孩子们拴在身边，以此显示他们依然能够赢得他人的喜爱。我们的文化让老人不太容易感受到自身的价值，有的时候他们会用一些简单的方法来寻找这种自我肯定，例如，怨天尤人。在这个事例中，我们可以这样认为，这个女孩小的时候，她的祖父很宠爱她，而且祖父的宠爱深深印刻在她的记忆中。他的去世对她的打击非常大，一个仆从和伙伴就此离她而去。

“我清楚地记得，他躺在棺材里，一动不动，面色苍白。”我不知道让一个三岁的小孩看一个死人是否明智，尤其是事先没有一点心理准备的情况下。许多孩子曾告诉我，他们对看到某人死亡的印象非常深刻，难以忘怀。这个女孩也忘不掉。这样的孩子会努力减少或克服对死亡的恐惧，通常他们会立志当一名医生，因为他们觉得医生具有比其他人更好的素养与死亡抗争。如果你问一名医生他最初的记忆是什么，其中总会包含一些对死亡的记忆。“静静地躺在棺材里，面色苍白”——这是一段亲眼见到的记忆。这个女孩很可能是属于视觉型的，喜欢观察周围的世界。

“然后到了墓地，随着棺木缓缓下降，我记得那些绳子从硬邦邦的棺木下面拉了出来。”她再一次告诉我们所看到的情景，这就肯定了我们的猜测，她是属于视觉型的。“这个经历带给我很深的恐惧，以后每当听到我的亲戚朋友或熟人到另一个世界去了，我就感到非常害怕。”

我们再次看到死亡给她留下的深刻印象。如果我有机会和她谈谈，我会问她：“你长大以后想做什么？”她很有可能回答：“当医生。”如果她不回答或是回避这个问题，那么我会暗示她：“你不想当医生或是护士吗？”她之所以讲到“另一个世界”，其实是对死亡恐惧的一种补偿。从她的整个记忆中，我们了解到，她的祖父对她非常好，她属于视觉型，而且死亡在她的头脑中占据很重要的位置。她从生活中归纳出的意义是“我们都会死”。这的确没有错，但是并非人人都有此先见之明。我们需要关注的事也远不止于此。

3. “我三岁的时候，父亲……”一开始她就谈到父亲，由此我们可以设

想这个女孩对她的父亲比母亲更关注。对父亲的关注经常在人生发育的第二阶段。一个孩子一定首先对母亲更关注，因为在孩子一两岁的时候，和母亲之间的合作是非常密切的。孩子需要母亲不离开她，所有孩子的精神活动都是与母亲联系在一起的。如果这个孩子把关注转向了父亲，说明她的母亲很失败，这个孩子对母亲的表现不满意，这一般是因为有弟弟或妹妹出生引起的。如果在这段记忆中，她提到一个比她小的孩子，我们的猜测就确定无疑了。

“父亲给我们买了一对小马。”这说明这个家庭里不只有一个孩子，我们很想听听关于另一个孩子的情况。“他牵着马缰把它们拉到房前。我的姐姐，她比我大三岁……”这里我要纠正之前的说法。我们原以为这个女孩是姐姐，其实她是妹妹。或许妈妈最宠姐姐，这就是为什么这个女孩提到了父亲和两只小马的礼物。

“姐姐手持缰绳，得意扬扬地骑马上街。”这是做姐姐的荣耀。“我自己的那匹怎么也赶不上她那匹。”——结果又让她姐姐占了先！——“我脸朝下摔了个嘴啃泥。”本来应该是件高兴的事，却弄得颜面尽失。姐姐占尽了上风。我们可以肯定这个女孩的意思是：“如果我不小心，那么胜利者永远是姐姐，我永远会被打败，永远灰头土脸。唯一安全的办法就是争第一。”我们明白姐姐赢得了妈妈的心，也明白了为什么妹妹要去争取父亲。

“虽然后来我的骑术要比姐姐强，但丝毫弥合不了那次创伤。”现在我们的所有假设都得到了证实。我们看到了两姐妹之间的竞争，妹妹觉得：“我总是落在后面，我必须设法赶到前面，我必须超越其他人。”这就是我前面描述过的一种类型，在次子和最小的孩子身上普遍存在的那种类型。这样的孩子往往有兄长或姐姐在前面领头，而自己总想方设法超越他们。这个女孩的记忆强化了她的态度，让她认为说：“谁在我前面，就是对我的威胁，我必须永远争先。”

4. “我最初的回忆是被大姐带去参加聚会和一些社会活动。我出生时，她差不多18岁了。”这个女孩记得她自己是社会的一部分。或许我们从这段记忆中会发觉，和其他人相比，她的合作水平强多了。她的姐姐，大她

18岁，对待她肯定就像自己的孩子一样，是家里最宠爱她的人，但是她姐姐却用了一种非常聪明的方式去开拓这个孩子的兴趣范围。

“在我出生之前，姐姐是家里唯一的女孩，其他四个都是男孩，所以她喜欢带着我到处炫耀。”我们觉得这样做其实并不好，当一个孩子被拿去“炫耀”，那么她的兴趣很有可能是被社会欣赏，而不是为社会做贡献。“于是，当我还很小的时候，她就带我出入各种社交场合。对于这些聚会，我唯一的印象就是不断有人让我说些什么，‘告诉这位女士你叫什么名字’等等。”这是一种错误的教育方法，如果这个女孩口吃或语言上有障碍，一点儿都不奇怪。一个孩子患上口吃病，一般是由于别人太看重她说话的内容造成的。她不能和别人轻松而自然地交流，相反，别人教她装成个小大人，以求得他人的欣赏。

“我还记得我经常说不出话，于是回到家必定挨骂，所以我渐渐讨厌出门见人。”看来我们原先对她的看法必须全部推翻。现在我们发现这个女孩的早期记忆背后的含义是：“我被带出去和别人接触，但是我觉得很没意思。由于有这些经历，从此我讨厌与别人进行这样的合作和交流。”因此，我们可以预料，即使到现在，她也不愿意见人，她觉得和别人在一起很尴尬，很不自然。因为她认定自己就得出风头，但又觉得这样的要求把自己搞得很累，渐渐地，和同伴们在一起时，她就有一种难以平易近人的感觉。

5. “我小的时候发生了一件令我记忆颇深的事。我四岁的时候，曾祖母来看我们。”我们已经注意到祖母通常都会溺爱自己的孙儿，但我们还不知道曾祖母会怎样对待他们的第四代。“她来看我们的时候，大家一起拍了一张四世同堂的全家福。”这个女孩对她的家庭很感兴趣，因为她清晰地记得曾祖母来她家做客和那张相片的事。我们由此可以得出结论，她非常依恋她的家庭。如果我们没说错的话，她与其他人的合作不会超出家庭这个小圈子。

“我记得很清楚，我们开车去另一个镇上。来到照相馆后，他们给我换上了一件白色的绣花裙。”这个女孩很可能也是视觉型的。“在拍这张四世同堂的相片前，他们先给我和弟弟拍了一张合影。”这里我们可以看出她

很恋家。她弟弟是家庭中的一员，而且下面我们还会听到更多关于她们姐弟之间的事情。接下来，她说：“他被安排坐在我旁边的椅子扶手上，还给他一个鲜红颜色的球，让他拿在手里。”现在我们看出这个女孩主要争的是怎么了。她对自己说，弟弟比她受宠。我们可以猜测，她弟弟的降生，抢走了她在家中作为最受宠对象的地位，她对此心里很不是滋味。“他们让我们微笑。”她的意思是：“他们想让我微笑，但是我笑得出来吗？他们把弟弟摆上宝座，还给他一个鲜红颜色的球，我却两手空空！”

“接下来拍四世同堂的全家福。每个人都想拍得好看些，除了我。我笑不出来。”她要和家人对着干，因为他们对她不公平。在她的早期记忆中，她没有忘记告诉我们，她的家人是怎样对待她的。“当他们让我们微笑的时候，我弟弟笑得很甜。他确实非常可爱。直至今日我都讨厌照相。”这样的记忆让我们很容易洞察到大多数人对人生的态度。我们留下一个印象，然后以此证实一系列动作的合理性。我们由此得出结论，并且索性将这些结论当成不争的事实。很明显，她在拍这张相片的时候很不开心。她至今一直讨厌别人给她拍照。我们发现，像这类厌恶某些事情的人总要极力证明其厌恶的理由，而且还要从经历中选择某些事例来为其做法作充分说明。这个例子中的主人公的早期记忆给我们提供了两条探究她性格的主要线索：第一，她是视觉型；第二，这点甚至更重要，她特别恋家。她的早期记忆发生的地点是在家庭的小圈子里。她或许不能很好地适应社会生活。

6. “我最初的记忆，也许不是最早的，是我大约三岁半时发生的一次意外。一个为我父母工作的女孩把我和堂妹带到了酒窖，让我们品尝苹果酒，我们都很喜欢喝。”发现自家的地窖里有苹果酒一定是很有趣的体验。这就像探索新大陆似的。如果让我们现在就下结论，我们可能有两种猜测。或许这个女孩喜欢遭遇新环境并且对待人生的态度很积极。而另一方面，她或许有这层含意：有那么一群胆大的人会引诱我们，把我们引入歧途。下面的回忆可以帮助我们得出结论。“又过了一会儿，我们还想再尝一口，于是就自己动手了。”这是个胆大的女孩，她想自己干。“在这节骨眼上我腿一软，地窖湿滑，结果我们把苹果酒桶都给踢翻了，酒撒了

一地。”在此，我们看到一个禁酒主义者的诞生！

“我不知道是否因为这件事我再也不喜欢喝苹果酒或任何含酒精的饮料了。”又是一件小小的意外影响了一个人一生的态度。如果我们以一种平常心看待这件事，这件意外似乎并不足以导致如此深远的影响。然而，这个女孩却认为这是在暗示她不能再沾酒精饮料了。我们很可能发现她是一个知道如何从错误中吸取教训的人。她很可能非常自立，犯了错误愿意自己纠正。她的这种品质可能伴随她一生，就好像她说：“我犯了错误，但如果我觉得我确实错了，我就改。”如果确实如此，她就属于性格非常好的人，积极进取，勇往直前，永远渴望改善自我，改善环境，过一种非常有价值的人生。

在上述这些事例中，我们所做的一切都是训练自己灵敏的推测艺术：在断定自己的结论准确无误之前，我们还需要仔细观察一个人的其他性格特征。现在让我们拿几个实例来说明性格在人的所有表现中体现出的关联性。

一个患焦虑性神经症（焦虑症）的35岁男人找我医治。他只要一离开家就感到焦虑，但他不得不去找工作。可是只要一到办公室，他就唉声叹气，整日哭泣，直到晚上回家和母亲坐在一起时，才能平静下来。当我问到他的早期记忆时，他说：“我记得四岁那年，我在家里紧靠窗边坐着，饶有兴趣地看着街上的人们忙碌地工作。”他喜欢看别人工作，而自己只想坐在窗边，看着他们。要想改变他的状况，唯一能做的是必须让他摆脱不能与他人一起工作的概念。他一直认为生存的唯一方式就是靠他人供养。我们必须改变他的整个看法。我们责怪他一点儿意义都没有，用药物或激素转变他更不会有效。然而，他的早期记忆却启发我们向他建议一些他感兴趣的工作。他的主要兴趣就是观察。我们还发现他近视，而且由于他的这个缺陷，他对可见事物更加关注。当他长大成人开始工作时，他头脑中想的依然是观察，而不是工作。不过这两种现象并不矛盾。在他治愈后，他开了一家画廊。他用自己的方式承担起一份社会责任，对社会作出贡献。

另有一位32岁的男人来看病，他患有癔病性失语症，只能低声细语，这种状况已经持续了两年。起因是一天他踩了一块香蕉皮，撞在了出租车的玻璃上。他一连吐了两天，还患上了偏头痛。毫无疑问，他得了脑震

荡，但由于喉咙并没有组织病变，所以最初的脑震荡并不足以说明他失语的原因。他有八周时间完全不能讲话。他为这起意外打官司，但这个案子难以判决。他认为这起意外的全部责任在于出租车司机，要求出租车公司做出赔偿。我们可以评估一下这件事，如果他能拿出伤残的证据，就会在诉讼中占据十分有利的位置。我们也不能说他不老实，他就是缺乏正常讲话的动力。也许车祸后引起的脑震荡确实造成他说话困难，可是到现在他也搞不清为什么变得话都说不出来。

这个病人曾经找过一名喉科专家，但没有发现任何问题。当问到他的早期记忆，他告诉我们：“我记得自己躺在悬挂着的摇篮里，眼看着挂钩脱落了。摇篮掉了下来，我伤得不轻。”谁也不愿意摔伤，但这个男人把摔伤看得过重，总想着这有多么危险。这是他的主要关注点。“我摔下来的时候，房门大开，母亲跑了进来，把她吓坏了。”他通过摔伤这件事吸引了母亲的注意力，但这段记忆也是对母亲的责备——“她没有照顾好我”。同样，他认为出租车司机有错，出租车所属的公司也有错，他们都对他照顾不周。这就是一个被宠坏了的孩子的人生态度，他总是想方设法把责任推给别人。

他的另一段记忆也讲述了类似的故事。“五岁的时候，我从20英尺高的地方摔了下来，一块很重的木板砸在我身上。差不多有五分之一分钟我都说不出话来。”这个人很容易丧失语言能力。对于失语，他似乎训练有素，而且把跌倒视为其原因。我们虽不能视此为理由，但他似乎这么想。这个方法他运用自如，现在只要他一跌倒，立马说不出话来。他只有意识到这么做是错误的，跌倒和失语根本是两回事，尤其是如果他明白车祸后没有必要两年多低声细语，这种病才能治愈。

然而，这个记忆还说明他为什么难以意识到错误的原因。“我母亲跑出去，”他继续说，“她看上去很激动。”他两次摔伤的经历把妈妈吓坏了，并且使她更关注他。他是个小题大做，想成为众人焦点的孩子。我们能够理解他多么希望给自己的不幸换取补偿。其他被宠坏的孩子在出现类似情况时，也会做出同样的事。不过，他们不会想出失语这种手段。这是这位病人的一个特点，这是从他的个人经历中形成的人生态度。

一个26岁的男人找我抱怨，说他找不到满意的工作。8年前，他的父亲在经纪行业给他找了一份工作，但他一点儿都不喜欢，最近辞职了。他想再找其他工作，但没找到。他还抱怨说自己失眠，总想自杀。当他放弃了做经纪人的工作后，离开家在另一个镇上找了一份工作，但后来收到一封信，说他的母亲生病了，于是就回来和家人住在一起了。

从这个故事中，我们可以想象他受到母亲的溺爱，而他的父亲对他管教很严。我们或许会发现他的一生都是对父亲威严的反抗。在谈到他在家庭中的地位时，他说他是家里最小的，而且是唯一的男孩。他有两个姐姐，大姐总想对他发号施令，二姐也好不到哪儿去。爸爸一天到晚对他唠叨个没完，他觉得自己受全家人的管制，妈妈是他唯一的朋友。

他14岁才开始上学。后来他父亲把他送进了一所农业学校，这样，他学成后就可以帮助父亲料理一家计划购买的农场。他在学校里表现得不错，但他不想当一个农场主。他父亲又给他找了一个经纪人的职位。很奇怪的是，他一干就是8年，但他的理由是尽可能多地为母亲做些事情。

他小的时候，是个邈邈胆小的孩子。他害怕黑暗，也害怕独处。当我们听到一个邈邈的孩子时，就总想找到那个追着替他搞卫生的人。当我们听到一个害怕黑暗、不愿独处的孩子时，就想找出那个关注、安慰他的人。对于这个年轻人来说，这个人就是他的母亲。他觉得交友困难，但与陌生人相处却应对自如。他从未谈过恋爱，对爱情没有兴趣，根本不想结婚。他认为父母的婚姻并不幸福，这就有助于我们理解为什么他不愿意结婚。

他父亲依然向他施压，要他继续做经纪人的工作。而他自己更想去做广告，但他很清楚，家人不会给他钱，培养他去干这一行。我们能看到，他做每件事情的目的都与他父亲相左。他在经纪人公司时，虽然那时经济独立，却没有用自己的钱在广告界一试身手。他现在想做广告就是要给父亲出难题。

他的早期记忆清晰地揭示了一个被溺爱的孩子对严厉的父亲反抗。他记得怎样在父亲的餐馆打工。他喜欢洗盘子，喜欢把盘子从一张桌子上搬到另一张桌子上。他倒换盘子的做法让父亲很生气，于是父亲当着顾客的面掴了他一记耳光。他把这个童年经历看成父亲就是他敌人的证明，并

且他的一生都在同父亲作对。现在他依然没有工作的诚意，只要能伤害到父亲，他就感到完全满足。

他想自杀的念头很容易理解。自杀是一种谴责。想到自杀时，他会说：“都是父亲的错。”他对工作的不满意也归咎于父亲。父亲的任何建议，他一律反对。但他又是个被溺爱的孩子，事业上根本无法独立。他并不想真正去工作，他更喜欢玩，可他对母亲又存有合作之意，所以又像是想找工作一样。但怎么用他对父亲的抗争来解释他的失眠呢？

如果他彻夜未眠，第二天上班必定无精打采。父亲希望他工作，可他感觉很累，无法工作。他会说：“我不想工作，强迫我也不干。”但是他要考虑母亲和家庭的经济状况，如果他只是简单地拒绝工作，那么家人便会认为他没有希望了，就不会再供养他。他必须找一个借口，于是，他得了一种特别烦人的病——失眠。

一开始，他说他从不做梦。然而，后来他记起经常做的一个梦。他梦见有人朝墙上扔球，然后球弹过来。这似乎是个很平常的梦。我们能够找出这个梦和他的人生态度之间的联系吗？

我们问他：“那么后来呢？”他告诉我们说：“每次球弹过来，我就醒了。”现在，他已经将失眠的整个框架勾勒出来了。他把这个梦当成闹钟，把他叫醒。他想象所有人都想把他往前推，驱赶他，强迫他做不愿意做的事。他梦见有人朝墙上扔球，一到这个时候，他就醒了。结果，第二天他很累，而累了就无法工作。他父亲焦急地等待着他去干活，而他就用这种迂回的方法把他父亲击败。如果我们只看到他和父亲之间的对抗，会觉得他很聪明，居然能想出这样的抗争武器。然而，无论是对他自己还是对别人来说，他的人生态度都不大对头，所以我们必须帮助他纠正。

当我给他解释之后，他就不做这个梦了，但是他告诉我仍然常在半夜醒来。他已经没有勇气再继续做这个梦了，因为他意识到做这个梦的目的，可是第二天他依然把自己弄得疲惫不堪。我们该怎样帮助他呢？唯一可能的方法就是让他和父亲和解。只要他所有的努力依然集中在激怒父亲、击败父亲上，谁也救不了他。

开始时，我依旧是惯例式地赞同病人的态度。“应该说你父亲这么做

很不对。”我说，“他时时对你发号施令，极不明智。或许他也有点病，需要治疗，但是你能怎样呢？你不能指望去改变他。假设天下雨了，你能做什么？你可以打雨伞或打车，但是要和雨抗争或想击败它是没有意义的。现在你就是在和雨抗争，白浪费时间。你认为这能体现你的力量，你能占上风。但事实恰恰相反，它对你自己的伤害反倒更大。”我把他所有问题的内在联系告诉他——对工作犹豫不定、自杀念头、离家出走、失眠，所有这些都说明一个问题，即他通过惩罚自己去惩罚父亲。

我还给他一条建议：“你晚上睡觉的时候，想象自己随时都会醒来，这样第二天就会很累，上不了班，这样你父亲就会暴跳如雷。”我想让他面对事实，即他的主要关注点是惹怒并伤害他父亲。只要我们无法停止他的这种抗争，任何治疗都没有意义。他是个被宠坏的孩子，我们都能看出来，现在他自己也看出来了。

这种情况和所谓的恋母情结很相似。这个年轻人一心想伤害他父亲，而对母亲则非常依赖。不过，本案与性无关。他母亲宠他，而父亲却一直冷漠无情。他深受不良的家庭教育之害，不能正确看待自己所处的位置。他的问题与遗传无关。他的问题和野蛮人杀死并生吃部落首领的原始本能不同。他这么做是被自己的经历逼出来的。这种态度在每一个孩子身上都有可能被重新激发出来，我们只要给孩子一个宠他的母亲，像他那位母亲一样，和一个粗暴的父亲，像他那位父亲一样。如果某个孩子反抗他父亲，并且无法独立解决自己的问题，我们就能理解，他很容易采取那样的一种人生态度。



○ 第五章 梦

几乎每个人都会做梦，却很少有人理解自己的梦，这真是一种很奇特的情况。说到底，梦是人脑进行的一项很普通的活动。人类对梦一直很感兴趣，而且一直渴望了解梦的含义。许多人认为他们做的梦意义重大、奥妙无穷而又影响深远。我们可以把这种对梦的兴趣追溯到人类的初期。但是，总的来说，人类依然不清楚做梦的时候自己实际在做什么，或者究竟为什么会做梦。据我所知，对于梦的解读只有两种既全面又科学的理论，它们分别是弗洛伊德心理分析学派和个体心理学派。这两个学派中，或许只有个体心理学家才敢说自已已经采用了一种常识性方法。

梦境解析

以前人们试图探寻梦的含义的方法是不科学的，但值得借鉴。人们至少揭示出了怎样看待自己做的梦，以及对做梦现象的一贯态度。梦是大脑创造性活动的产物，如果我们发现人们对梦有什么期待，就可以很快看出梦的目的。从研究之初，我们就发现，人们一直理所当然地认为梦与未来有某些内在联系。人们常常觉得有某些精灵、神明或先辈会在梦中控制他们的精神，还有些人在遇到困难时，会借用梦来指点迷津。

古代有关梦的书，对梦做出了各种解释，并给做梦者提供了预测未来的方法。原始人会在梦中寻找征兆和预言。古希腊和古埃及的人们到寺庙里祈祷能做一个梦，梦中会得到神喻来指导他们未来的生活。这种梦被视为能治病、能祛除身体或精神上的痛苦的良药。美洲印第安人通过涤罪、斋戒、沐浴等方式，历尽辛苦，目的就是为了把梦引出，然后依据对梦的解读指导他们的行为。在《旧约》中，梦常被认为可以揭示未来发生的某

些事情。直到今天，依然有人坚信梦到的事物会在今后变为现实。他们相信在梦里自己都是预言家，梦会运用某种方法让他们进入未来世界，并预见以后会发生的事情。

站在科学的角度看，这些观点似乎很荒谬。从我最初想解梦的那时起，我就很清楚，做梦时人的预测能力比清醒时身心各方面都处于良好状态时要差很多。梦似乎不可能比我们白天的思维更聪慧、更有预测能力，相反，它们是混乱和令人费解的。但是，这种传统观点的存在一定有其原因，也许我们能发现其中的奥妙。如果我们能对梦有全面的了解，那么它为我们提供的也许正是我们要找的线索。

我们已经发现，人们会把梦视为解决困难的一种方法。我们可以得出这样的结论，即人做梦的目的是为了寻找通向未来的指南，以及寻找自己解决问题的方法。可这绝不意味着梦具有预见性。我们还必须考虑要寻求哪种解决方法，从哪里找到这种方法。很明显，梦中提供的任何解决方法都不如经过对整个情况作仔细研究后得出的方案妥当。事实上，人们希望在睡梦中解决问题的说法并不为过。

弗洛伊德的观点

弗洛伊德学派认为梦的意义可用科学加以解释。然而，弗洛伊德学派已经在几个要点上将梦脱离出科学的范畴进行解读。例如，它将大脑白天和夜晚的活动差异作为研究的前提，将“有意识”与“无意识”处于相互对立的位置，而梦则遵循了与白天的思维规律迥然不同的特殊规律。我们无论从哪个角度看这些对立，一定会察觉一种不符合科学的态度。在原始人和古代哲学家的思想中，在处理概念问题时，他们总是乐于把概念置于两个极端，认为二者是完全对立的。这种对立或二元思维在神经官能症人群中最为明显。人们认为左与右是相互矛盾的，男女、冷热、轻重、强弱也是相互矛盾的。但是从科学的角度说，他们并不是对立的，而是相互转化的。它们是标尺上的刻度，是按某种理想的假定排列的。好与坏、正常

与不正常也不是真正对立的。把睡眠与清醒、睡梦中的思维与白天的思维视为对立的任何理论，本质上是不科学的。

弗洛伊德学说的另一个问题是，它把梦置于性的背景之下。这一观点也把梦和人们的正常努力和活动分离开来。如果这个观点是正确的，那么梦就不是整体性格的一种表达，而只是一部分性格的体现。持弗洛伊德学说观点的人也发现纯粹从性的角度解梦是不够充分的，而弗洛伊德本人则认为在梦中还可以看到一种无意识中表达出的对死亡的渴求。也许我们能发现这种观点在某些方面是正确的。我们说过，梦是找出解决问题的方法的一种企图，它显露个人勇气的丧失。然而，弗洛伊德学说的说法太隐晦了，它无法让我们深入发掘梦是如何反映人的整个性格的。再者，梦中的生活似乎和清醒中的生活完全剥离。但在弗洛伊德的理论中，我们也得到很多有趣和有价值的线索。例如，下面这个发现就特别有用，即做梦本身并不重要，重要的是梦背后潜在的思想。在个体心理学中，我们也得出了类似的结论。弗洛伊德心理分析学派遗漏的是科学心理学的先决条件——认识性格的关联性以及个体的思想、言行的一致性。

弗洛伊德学说的这一缺陷可以从它对解梦的几个关键问题的回答中看出。“做梦的目的是什么？我们究竟为什么会做梦？”弗洛伊德心理分析学派的回答是：“满足个人未曾实现的愿望。”但这种观点绝不能解释所有的问题。例如，如果梦境消失了，人把梦忘掉了，或者无法理解这个梦，那么何谓满足感呢？所有的人都做梦，而很少有人理解自己做的梦。这样，我们从梦中又能得到哪些乐趣呢？如果梦中的生活与平日的生活分离，而梦给我们带来的满足感仅发生在梦中，我们或许就能理解梦对做梦者的用途。但是按照这种解释，我们就找不到性格的关联性了。梦对清醒的人来说，就没有意义了。

从科学的角度讲，做梦时的人和清醒时的人是同一个人，而且做梦的目的必须适应于与其相关联的性格。事实上，有一种类型的人，我们可以把他们在梦中为实现愿望进行的努力与整个人的性格联系在一起。这种类型的人就是被溺爱的孩子。他不时在问：“我怎样才能得到我想要的？人生能给我什么？”这种人可能会和他的所有行为表现出的一样，到梦中寻

找满足。其实，如果我们仔细观察，便会发现弗洛伊德的理论讲的就是被溺爱的孩子的一贯心理，他们觉得自己的本性不容否定，他们认为别人的存在是不必要的，他们经常问：“为什么我会爱上我的邻居？我的邻居爱我吗？”

心理分析学派以被溺爱的孩子为前提，并且在此前提下进行了极为细致的研究。但是对满足感的追求只是千万种追求中的一种，我们不能把它视为所有性格表现的中心动机。而且，如果我们确实发现了梦的目的，这也会帮助我们看出遗忘梦或不理解梦能达成什么目的。

个体心理学方法

这个问题是大约25年前我在开始研究梦的含义时面临的最棘手的问题。我认为梦中的生活与清醒时的生活并不矛盾，它总是与其他动作表现一致。如果我们在白天为了达到理想目标而全力以赴，那么在晚上我们头脑中必然会萦绕着同样的问题。每个人在梦中时都和清醒时一样，都有着同样的潜在目标，好像他们在梦中也必须为达到理想目标而奋力拼搏一样。因此，梦一定是人生态度的产物，并与之一脉相承。

◆ 强化人生态度

下面的事实会帮助我们澄清做梦的目的。我们的梦在早晨醒来时一般都会忘掉，好像一点印象都没留下。真是这样吗？一点儿都没有留下吗？会留下一些的：我们保留了梦激起的某些情感。梦中的画面不在了，留下的是对梦的费解以及淡淡的情感。而梦的目的必定潜伏于它们激起的感觉中。梦不过是引发情感的手段和工具而已，梦的目的就是它留下的感觉。

一个人产生的情感一定是和他的生活态度相一致的。梦里的想法和白天的想法的差别不是绝对的，两者之间没有严格的界限。用一句话概括其中的差别就是，在睡梦中与现实的联系比清醒时要少。但它并不与现实完全脱节。如果我们白天受到某个问题的困扰，那么晚上睡眠时也甩不掉。

事实上，我们在睡眠时能控制自己不从床上摔下来，就能说明与现实的联系依然存在。做父母的人在外面街道非常嘈杂的条件下也能入睡，但却会因为孩子很轻微的一个动作而惊醒。即使在睡眠时，我们也还是与外界保持着联系。然而，感官直觉虽然存在，却在弱化，因此我们和现实的联系也就减弱了。我们做梦的时候都是独处的，那时社会的要求对我们的压力不会那么紧迫，我们也不必那么认真考虑身边的情况。

只有当我们消除了紧张状态，有了解决问题的把握时，我们在睡眠的时候才能不受干扰。梦是对平静睡眠的一种干扰。因此，我们可以得出结论，只有当我们没有把握解决问题时，只有当我们依然感受到现实的重压，并且现实依然向我们提出种种难题时，我们才会做梦。

现在我们可以开始研究在睡眠的时候，我们的大脑是怎样面对问题的。因为我们不是在应对整个情况，所以这些问题看上去比较简单，而提供的解决方案也不需要我们作出很大调整。做梦的目的是支持并强化做梦者的人生态度，激起最能与之符合的情感。但是为什么人生态度需要获得支持呢？什么会威胁到它呢？从现实和常理的角度审视人生的态度，往往不堪一击。因此，做梦的目的就是保护某种人生态度，使其不受常理的攻击。这就给我们一个有趣的启示，如果一个人面临一个他不想按常理去解决的问题，那么他就可以通过梦中激发的情感来坚定自己的态度。

乍看之下这种做法似乎与我们清醒时的生活相矛盾，但事实上并无矛盾。我们在睡梦中激发的情感和我们清醒时的情感别无二致。如果某人遇到困难并且不想按常规方式处理，而只想因袭过去的人生态度，那么他就会想尽一切方法证明自己的人生态度，使其看上去无懈可击。例如，某人的目标是轻松挣钱，一心想着不劳而获，而不想为他人作贡献，这时他马上就会想到赌博。他也知道很多人因赌博输光了自己的财产并遭灾受难，但是他想活得轻松，想快速致富。他怎么做呢？他为自己勾画出一幅通过投机钻营买汽车、过奢华生活、成为闻名遐迩的富人的发财蓝图。通过这些幻想，他不断激起立即行动的情感。最后，他背离常理，开始赌博。

在更为常见的情况下，类似的事时有发生。如果上班时有人告诉我们他看过一部戏剧，十分喜欢，那我们也会想马上放下手中的工作直奔戏

院。一个热恋中的人会为自己勾画未来，如果他确实被对方所迷惑，那么这张图勾勒的必定是幸福美好的画面。如果有时他情绪不佳，那么他的未来图画则一片灰暗。但无论如何，他都会不断激发自己的情感，而我们可以通过观察他的情感，判断他属于哪一类人。

但是如果做过一场梦后，除了什么都没有留下，那对常理有什么影响呢？梦与常理互为死敌。我们很可能会发现，不愿意受情感蒙蔽，希望按照科学方法处事的人不会经常做梦，或者根本不做梦。另外一些人则不想用常规有效的方法或按照常理去解决问题。遵循常理是进行合作的一个方面，而未受过良好合作训练的人都不喜欢遵循常理。这样的人经常做梦。他们特别急切地渴望自己的人生态度能占上风并被认可，希望避开现实生活的挑战。于是，我们可以得出这样的结论，即睡梦试图在一个人的人生态度与现实问题之间搭起一座桥梁，这样在面对人生态度时可不必做出任何调整。人生态度是梦的发起人、制造者和导演，它经常会激发个人所需要的情感。我们发现，在梦中，个人的其他性格特征和举止无所不在。无论我们做梦与否，我们都用同样的方法去处理问题，但梦却为我们的人生态度提供了支持与反证。

如果这种说法是正确的，那么我们对梦的解读又迈上了新的台阶，即在睡梦中我们会欺骗自己。每一个梦都是一次自我陶醉，自我催眠，其目的就是酝酿一种我们已作好充分准备去面对某一情景的情绪。在梦中，我们可以看到一个人与平日生活相同的性格，但是我们应该把那种性格看做经过头脑加工后酝酿出白天将要使用的情感。如果我们是正确的，我们甚至能在梦的整个构思、梦所运用的手段中看到自欺欺人的现象。

我们发现了什么？首先，我们发现了对画面、事件和各类事故的某种选择。我们在前面已经提到过这些选择。当一个人回顾往事时，他是在选择这些画面和事件。我们已经发现，人的选择是具有倾向性的，那些从大量的记忆中筛选出来支持个人理想目标的场景，正是想要达到的目标对记忆进行的选择。同样，在睡梦的构成中，我们也只选择那些能够强化我们人生态度的事情，并且梦向我们告知在遇到某些特殊问题时，我们的人生态度应对我们提出什么要求。因此，这种选择说明了我们的人生态度和我

们当前困难之间的联系。在梦里，人生态度完全自行其是。现实地面对那些困难，需要应用常理，但是人生态度仍我行我素。

◆ 象征和隐喻

梦是从哪里汲取素材呢？从时光久远的古代起，以及在弗洛伊德特别强调的今日，人们已经发现梦主要是由隐喻和象征构成的。正如一位心理学家所说：“在梦中，我们都是诗人。”为什么梦要使用隐喻和诗一般的语言呢？答案很简单，如果我们不用隐喻和象征而使用直白的语言，我们就无法脱离常理。象征和隐喻可以是荒谬无稽的，它们可以把不同的含义混合在一起，它们能够同时讲两件事，而其中一件可能非常荒唐。隐喻和象征可能会得出不符合逻辑的结论。它们能激发情感，我们在平日的生活中也会用到。如果我们想纠正某人的错误，有可能会说：“别像个孩子似的！”一些不相关的和一些仅为了宣泄情绪的话，在我们用到隐喻时，常会从嘴边冒出来。或许一个大汉对一个小个子发火时会说：“他简直是个虫子，就该被人踩在脚下。”他用这种隐喻的方式，表达了愤恨之情。

隐喻是相当奇妙的表达工具，但我们可能会用它来欺骗自己。当荷马在形容希腊军队像雄狮一样横扫战场时，他给我们留下了一个雄伟壮丽的画面。你觉得他愿意详尽描述那些在战场上爬行的满身泥泞的可怜士兵吗？不，他希望我们把战士想象成雄狮。我们知道他们不是真正的雄狮，但如果诗人仔细描述他们气喘吁吁、汗流满面的样子，描述他们如何克服恐惧或躲避危险，描述他们的盔甲如何破旧，以及千百个诸如此类的细节，我们就不会有如此深刻的印象。隐喻是用来抒发美、想象力和幻想的。然而，我们必须提醒读者：隐喻和象征用于人生态度不正确的人身上往往十分危险。

一个学生面临一次考试，这件事太平常了，他只要按照常理勇敢面对就可以了。但是如果他的人生态度存有逃跑的念头，那么他有可能会梦到自己要上战场。他形象地把这个简单的事情用隐喻的方式表现出来，于是觉得害怕的理由很充分。或者，他会梦到自己正站在悬崖边，必须赶快跑开，否则就会坠入其中。他必须要形成这种情感作为逃避的策略，这是逃

避现实的一种形式。他认定考试就是万丈深渊，以此来欺骗自己。同时，我们也可以发现在梦中经常使用的另一种招数。具体做法是先拿来一个问题，然后压缩提炼，最后只剩下原始问题的本质，余下的这部分用隐喻的方式表现出来，就好像是那个原始问题。

例如，另有一个勇气十足并且有远见的学生，希望完成学业和通过考试。不过，他同样需要获得支持，找到自信——他的人生态度这样要求他。在考试前的晚上，他梦见自己站在山顶上。他所处场景的画面被删减了很多，只展现出他人生所有环境中很小的一部分。考试是他的一件大事，但是他不考虑考试的其他许多方面，专注于对成功的展望，他激发出为自己加油的情感。第二天早上，他起床时觉得比以往心情愉快，头脑清醒，而且勇气倍增。他成功地将必须面对的困难最小化了。尽管他找到了自信，事实上他却在欺骗自己。他没有按照常理面对全部问题，而仅仅激发了一种自信情绪。

这种有意识地去激发情感的现象十分正常。一个人想要越过一条小溪，可能在跳跃之前要数一二三。但是数到三真的那么重要吗？跳跃小溪和数到三之间有必然的联系吗？毫无关联。不过，数一二三可以激发他的情感，并集中他的全部力量。我们需要集中所有精神资源去铸塑一个人的人生态度，并使之固定下来，得到强化，而我们最重要的资源之一就是激发自身情感的能力。我们日日夜夜都在做这件事，但是在梦里它或许展现得更加清晰。

让我用自己做的一个梦来说明我们是怎样欺骗自己的。在第一次世界大战期间，我是一所专门治疗战场恐惧症的医院的院长。当我看到士兵无法适应战事，我总是尽可能通过给他们做一些轻松的工作来帮助他们。这种方法能缓解他们的许多压力，往往十分奏效。一天，一个士兵找到我，他是我见过的体格最好、最健壮的人。当我给他做检查时，他情绪低落，我不知道如何帮他。当然，我愿意把所有这些患病的士兵送回家，但是我的每项建议都必须得到上司的批准，而我的善举所及的范围十分有限。这个士兵的病症比较难治，但我还是跟他说：“你患了战场恐惧症，但是你非常强壮，非常健康。我给你轻松一点的活儿干，这样你就不必上前线了。”

这个士兵得知自己不能被遣送回家，心中极度沮丧，他说：“我是个穷学生，我要靠教书来养活父母。如果我不能教书，他们就会挨饿。我要是帮不了他们，他们就都活不成。”

我希望能把他送回家，找个坐办公室的工作，但是我又害怕，如果我提出这样的建议，我的上司一定会很生气，反倒会把他送上前线。最后我决定尽我所能，证明他只适合做警卫工作。那天晚上回家，我做了一个非常恐怖的梦。我梦见自己成了一名杀人凶手，在黑暗狭长的街道上狂奔，我想我到底杀了谁，但怎么也想不起这个人是谁，但我感觉：“我杀了人，因为这事我这辈子完了。我的生命到头了。一切都结束了。”

我醒来后，首先想到的就是，“我杀了谁？”然后我猛然想到，“如果我不给这个年轻的士兵在办公室安排个工作，或许他就会被送到前线送死，那样我就很可能成了凶手。”大家可以看到，我是怎样激发我的情感来欺骗自己的。事实上，我谁也没杀，而且即使我预想的悲剧真的发生，我也没有罪过。但是我的人生态度不允许我冒这个险。我是一名医生，我是来挽救生命的，不是来危害生命的。我提醒自己，如果我建议让他做些轻松的工作，上司很可能会把他送到前线，事情反而会更糟。我又想，如果我要帮助他，唯一能做的事情就是照常理办事而又不违背我的人生态度。于是我提供证明，表示他只适合做警卫工作。

随后发生的事确认了这一事实，即遵循常理办事总是上策。我的上司看了我的建议后大笔一挥。我当时想：“上司要把他送上前线了，我还是应该让他去办公室工作。”然而我的上司批注：“办公室服务六个月。”后来我才知道这个军官受了贿赂，对这个士兵从轻发落。这个年轻人这辈子从未教过书，他和我说的没句实话。他编造这个故事只是让我给他找份轻松的工作，这样收受他贿赂的上司就能签署同意我的建议。从那天起，我一直在想，还是不做梦的好。

梦境可以愚弄和欺骗我们，是因为它们难以被理解。如果我们理解了自己的梦，那么它们就不再有激发情感和情绪的作用了，它们也不能欺骗我们了。我们还是应该遵循常理办事，不要受梦的驱使。如果梦都能够解释清楚，它们也就达不到目的了。

梦是现实存在的问题和我们的人生态度之间的桥梁，但是人生态度并不需要强化，它应该与现实直接挂钩。梦的形式千变万化，而且每个梦都能揭示出一个人在面临某种特殊情境时需要强化人生态度的哪一方面。因此，梦的解读只能针对某一个人。我们不可能按照公式解读睡梦中的象征和隐喻，梦是人生态度的创造物，它的内容取自个人对特定环境的解读。如果让我简略描述几种比较典型的睡梦类型，我实在做不出恰如其分的解释，我只能帮助大家梦和梦的意义有大致地了解。

常见梦境

许多人都做过飞翔的梦，和其他的梦一样，这些梦的关键在于所激发的情感。它们留下一种欢快振作的情绪，将情绪低落带向情绪高涨。它们描绘克服困难的情景，并把对优越感目标的追求视为轻而易举的事。它们让我们幻想自己是一个勇敢的人，高瞻远瞩，雄心勃勃，即使在睡梦中也放不下自己的抱负。这样的梦暗含着这样的问题：“我应该继续还是停步？”暗示的答案是：“我的道路畅通无阻。”

很少有人没做过跌倒的梦，这一点很值得注意，这说明人的头脑中对保护自己和恐惧失败的考虑大大多于对如何克服困难的考虑。想到我们常提醒孩子，让他们随时保持警惕，这种现象就不难理解了。人们经常告诫孩子：“不要爬那把椅子！别动那把剪刀！离火远点儿！”孩子们也经常被包围在这种虚构的危险中。但是，将一个人搞得谨小慎微，绝对不能帮助他应对真正的危险。

当人们重复梦到自己浑身麻木或没赶上火车时，其含义一般是：“如果这个问题不落到我头上，那该多好。所以我一定要绕道走，我要故意迟到，这样就碰不上这类问题了。我就是要让火车先开走。”

许多人会梦到考试，有时他们会惊讶地发现，自己这么大岁数了还在参加考试，或者自己必须参加一门功课的考试，但其实这门课程他们早通过了。对于有些人来说，其中的含义是：“你还没有作好准备面对眼前的问

题。”而对其他人来说，有可能是：“你以前是通过了，而现在你得接受眼前这次考验。”一件事情的象征意义因人而异，绝不雷同。我们对于梦的主要考虑是它给我们留下的心境，以及它是如何与整个人生态度相契合的。

个例研究

曾经有一个32岁患神经官能症的病人找我治疗。她是家里的第二个孩子，和多数家中的老二一样，也是满怀抱负。她总想争第一，总想完美地解决所有问题。她找到我时，精神快要崩溃了。她结识了一个比自己年纪大的已婚男人，这个人生意失败了。她曾经想嫁给他，但那时他无法离婚。于是，她就梦见自己在乡下的时候把现在住的公寓租给了一个男人，他搬进来不久就结婚了。但是这个人没有钱付房租，他既不老实又不勤奋，所以她只好把他赶走了。我们可以马上看出这个梦和她的现实问题存在某种关联。她是在考虑是否应该嫁给这个生意失败的男人。她的情人很穷，养不起她。有一次他带她出去吃饭，却没有钱结账，这更坚定了她与梦中的事进行对比。这个梦的作用就是引发她不能结婚的情感。她是个有野心的女人，不想和一个贫穷的男人拴在一起。她用了隐喻的方法问自己：“如果他租了我的房子而没钱付房租，对这样的房客，我该怎么办？”答案是：“他必须滚蛋。”

然而，这个已婚男人并不是她的房客，做出这样的认定也未必妥当。养不起家的丈夫和付不起房租的房客完全不是一回事。为了解决她的问题，为了坚定地按照她的人生态度行事，她萌生了一个念头：“我绝对不能嫁给他。”因此，她没有按常规处理整个问题，而只看重问题的一个局部。同时，她把爱情和婚姻的整个问题压缩到这样一个隐喻：“一个男人租了我的公寓，如果他付不起房租，就必须滚蛋。”就好像这个隐喻能说明什么问题似的。

由于个体心理学的治疗方法始终指向提升个人应付生活问题的勇气，所以在治疗的过程中，睡梦的内容也会有所变化，梦会显现出更积极的态

度。一个忧郁症患者在出院前做的最后一个梦是这样的：“我独自坐在长凳上。忽然暴风雨来了。幸运的是，我躲过了，因为我很快跑进我丈夫的屋子里。然后我帮他在报纸上的广告栏里找了个适合他的工作。”这个病人自己也能解释她的梦。它清楚地表明，她想和丈夫重归于好。她起初恨他，抱怨他软弱无能，没有事业心，连家都养不起。这个梦的含义是：“和丈夫在一起还是比独自一人面对危险要好。”虽然我们可以同意她的结论，但是她向丈夫和婚姻作出妥协的作法，仍然隐隐透露出怨妇惯有的不平之气。她过分强调了独自一人的危险，而且仍然没有作好勇敢独立地进行合作的充分准备。

一个十岁的男孩被带到了我的诊所。他的老师说他卑鄙下流，图谋不轨，孩子们谁都不敢惹他。他在学校里偷东西，而且把东西放在别的男孩的课桌里，让别人受罚。这种行为只有当一个孩子感觉需要去羞辱他人，去证明卑鄙下流、居心不良的是他人而不是自己时，才会出现。如果这就是他的思路，我们便可猜测他一定受到家庭小圈子的熏染，一定有人向他灌输这种不良行为。这个十岁的小孩曾经在街上向一位孕妇扔石头，引起了不小的麻烦。在他这样的年纪，他很可能知道怀孕是怎么一回事。我们可以猜想他讨厌怀孕，而且我们还必须要看看他是否有弟弟或妹妹，是否他们来到世间令他不悦。据老师讲，他被称为“害群之马”，他经常跟别的孩子捣乱，给他们起外号，背后讲人家坏话。他还追打小女孩，这表明他很可能有一个与他争宠的妹妹。

后来我们了解到，他家里一共有两个孩子，他还有一个四岁的妹妹。他母亲说他爱这个妹妹，而且对她一向很好。这实在太离谱了——这样一个男孩根本不可能爱他的妹妹。以后，我们还要追究我们的怀疑是否正确。他的母亲还说她和丈夫的关系非常融洽。这对于这个孩子真是件憾事。显然，他的父母对他所犯的错没有任何责任，这些劣迹一定源于他自己的邪恶本性、宿命或是某个遥远的祖先！

在我们研究的案例中，经常听到这种例子：如此优秀的父母竟然生出这么一个讨人厌的孩子。教师、心理学家、律师和法官都亲眼目睹过这些不幸的事。事实上，一个“美满”的婚姻会给这样一个男孩带来严重问

题，如果他看到母亲把爱都给了父亲，他会很恼怒。他想独占母亲的全部注意力，而且痛恨她把爱给予其他人的任何举动。如果幸福的婚姻对孩子不好，不幸的婚姻更糟，那么我们该怎么办呢？我们必须从一开始就让孩子学会合作，不可以让他只亲近一个人。这个另类是个被宠坏的孩子，他想要母亲只关注他一个人，而且一旦他感觉自己没有得到足够的关注，马上会寻衅闹事。

我们发现这些猜测都得到证实。这位母亲从来没有责罚过孩子，这类事她要等孩子的父亲回家处理。她可能觉得自己太软弱，并且只有男人才能发号施令，只有男人才有力量实施处罚。也许她希望这个男孩对她好，害怕失去他的爱。但无论出于哪种考虑，她都是在转移孩子对父亲的兴趣，不给爷俩合作的机会，这样一来，父子之间必然产生摩擦。我们还听说，这个父亲爱妻恋家，但就是因为这个孩子，他下班后很怕回家。他对孩子非常严厉，而且经常打他。但有人跟我们说，这个男孩并不憎恨他的父亲。这更不可能——这男孩不是软蛋，他只是已经学会了如何巧妙地深藏自己的情感。

他爱妹妹，却并不和她好好玩，而且还经常打她耳光或者踢她。他睡在餐厅的沙发床上，而妹妹睡在父母房间里的儿童床上。现在，如果我们站在这个男孩的角度，如果我们的心情和他一样，那么这张父母房里的儿童床也会让我们感到不愉快。我们要试着用这个男孩的思维去思考，去感受，去观察问题。他想要成为母亲关注的焦点，但在晚上，他妹妹更靠近母亲。他必须把母亲拉到他身边。这个男孩的身体非常好，他是顺产，吃母乳七个月。当第一次改用奶瓶时，他吐了，而且直到三岁，还吐奶。是他的肠胃不太好，不过现在他养得挺好，营养充足，虽然胃依然有毛病。他认为这是他的一个弱点。现在我们多少明白了为什么他会向孕妇扔石头。他特别挑食，如果端上来的饭菜不合他的口味，母亲就会给他钱让他去买自己喜欢吃的东西。然而，他向街坊四邻抱怨说，父母不给他吃饱。这套把戏他已经练得炉火纯青，就是通过诋毁他人，恢复自己的优越感。

现在我们就理解他到诊所讲的这个梦了。“我是一个西部牛仔，”他说，“他们把我送到了墨西哥，我必须杀出一条血路才能回到美国。当

一个墨西哥人挡住我的路时，我在他的腹部狠狠地踹了一脚。”这个睡梦表达的情感是：“我被敌人包围了，我必须拼死奋战。”在美国，牛仔被视为英雄，他认为追赶小女孩和踢人家的腹部是英雄行为。我们已经注意到，腹部在他的人生中扮演很重要的角色——他把它视为要害。他自己的肠胃不好，他的父亲也患有神经性胃病并为此常常抱怨。肠胃问题在这个家庭里上升到了最重要的位置。这个男孩的目的就是攻击别人的要害。

他做的梦和行为都准确地反映了他的人生态度。他生活在梦里，而且如果不把他从这个梦中唤醒，他会一直这样生活下去。他不仅会和父亲、妹妹、比自己小的孩子，特别是女孩作对，还会和想帮助他停止作对的医生对着干。梦的助推作用会刺激他继续这么做，去做一个英雄，去征服他人，除非他能认识到这其实是在欺骗自己，否则任何治疗都对他无济于事。

在诊所里，我给他解释他的梦。在梦里，他觉得自己生活在一个充满敌意的国家，每个想要惩罚他、阻止他的墨西哥人都是他的敌人。等他再次到诊所来的时候，我问他：“自从上次我们见面后，发生了什么事吗？”

“我曾经是个坏孩子。”他回答。

“你都做过什么？”

“我追赶过一个小女孩。”

这绝不是什么忏悔，而是一种炫耀，一种攻击。在这个努力帮助他进步的诊所，他却一再坚持说自己是个坏孩子。他是在说：“别指望我会有任何进步。我也会踢你的腹部。”我们该拿他怎么办呢？他还在做梦，还在扮演英雄角色。我们必须降低他从这种角色扮演中得到的满足感。

我们问他：“你认为像你这样的英雄真的会去追逐小女孩吗？这叫什么英雄行为？如果你要当英雄，就应该去追人高马大的女孩。否则你还是别干这种事了。”这只是治疗的一个方面。我们必须让他睁开双眼，不要再热衷于他的人生态度。正如一句德国古老的谚语所说，我们必须“在他的汤里吐口水”，只有这样，他才会放弃他的那碗汤。治疗的另一方面，是给予他勇气去和别人合作，以一种对社会有益的方式寻找人生的意义。一个有责任感的人绝对不会做出反社会的行为，除非他觉得非这样干不行。

一个24岁的女孩，独自生活，做秘书工作。她跟我抱怨说，她的老板

恃强凌弱的行为让她忍无可忍。她还觉得交不到朋友，很难保持友情。经验告诉我们，如果一个人无法保持友情，那是因为他总是希望控制别人，他真正关注的只有他自己，他的目的是显示个人的优越感。很可能，她的老板和她是同一类人，他们都想凌驾他人。这样的两个人相遇，不出麻烦才怪。这个女孩是家里七个孩子中最小的，是家里的掌上明珠。她有个绰号叫“汤姆”，因为她总想当个男孩。这更增加了我们的疑惑，她是否已经把她的理想目标定位于控制他人，她可能以为当男性就可以主宰别人控制别人，而且不受别人控制。

她很漂亮，但她认为人们喜欢她只是因为她那张脸，但同时她又害怕毁容受伤。在我们这个社会里，漂亮的女孩更容易给人留下印象，更容易控制他人，她亦深谙此道。不过，她想要做男孩，想以男性的方式控制他人。因此，她对自己的美貌并不是特别感兴趣。

她的早期记忆是被一个男人惊吓，而且她承认现在仍然害怕自己成为窃贼和袭击者的牺牲品。一个想成为女孩的女孩，会害怕窃贼和袭击者，这看上去可能有些奇怪。但是，仔细一想也没什么奇怪的。正是她的软弱为她确定了这样的目标。她想身处一种可以控制、支配他人的环境，而排斥所有的其他环境。窃贼和袭击者是她无法控制的，所以她想把他们全部消灭。她想轻松成为男性，并且一旦失败，好把责任推给环境。这种普遍对女性角色不满的现象，我把它称之为“男性倾慕”，它经常伴随着紧张情感——“我是男人，我在反抗做女人的种种不利！”

让我们来看看，是否在她的睡梦中也能找到相同的情感。她经常梦见自己独自一人。她是一个被宠坏的孩子，她的睡梦的含义是：“我必须受到照顾，让我独自一人是很不安全的，其他人会攻击我、压制我。”她还有个经常做的梦，是她丢失了钱包。她是在说：“小心！你要丢东西了。”她真的不想丢东西，特别是她不想失去控制他人的权利。她选择了生活中发生的一件事，即丢失钱包，来代表整个丢失的概念。这又是一个事例，可以说明梦是怎样通过引发情感来强化人生态度的。她并没有丢失钱包，但是她在梦里丢了钱包，而且留下这种情感。

她还做了一个长一点的梦，这个梦能帮助我们更加清楚地看出她的态

度。“我去游泳池游泳，那里人很多，”她说，“有人发现我正站在其他人的头顶上。我似乎感觉有人一看到我站在别人的头顶上，就会尖声叫起来，而我极有可能会摔下来。”如果我是一个雕刻家，我就会雕塑出她的模样：站在别人头上，把他人当成自己的基座。这就是她的人生态度，这就是她喜欢的感觉。然而，她认为自己的位置很不安稳，并且觉得别人也应该意识到她的危险，他们应该关注她、照顾她，这样她才能继续站在他们的头顶上！同时她觉得在水中游泳不安全，这些就是她人生的全部内容。“尽管自己是女孩，却要当个男人。”这已经成为她的心理目标。和大多数家庭中最小的孩子一样，她也是满怀抱负，但是她只想看上去优越，而不想承担所处位置的责任，而且她还经常把自己笼罩在担心失败的恐惧中。如果我们想帮助她，就必须找出方法让她心甘情愿做女性的角色，摆脱她对男性的恐惧和对男性的过高估计，并且帮助她以平等友善的态度对待同伴。

还有一个女孩，她的弟弟在她13岁时发生一次意外事故去世了，她的早期记忆中有如下描述：“我的弟弟在学走路的时候，有一次他抓住一把椅子想爬上去，但结果椅子砸在了他身上。”这是另外一次事故，我们可以看出她对世界中的种种危险感受颇深。“我最经常做这样一个怪梦。”她说，“我常常走在一条街上，街上有一个洞，我没有看到。我一路走着，就掉进洞里了。洞里都是水，我一沾水，马上惊醒了，心脏狂跳不止。”

这个梦并不像她认为的那么奇怪，但是如果她想继续以此惊醒自己，那么她一定会觉得这个梦很神秘，无法理解。这个梦告诉她：“要小心。有很多危险你一无所知。”不过，其意义还远不止于此。如果你的地位卑微，就不可能掉下来。而如果她有掉下来的危险，那么她一定想象自己高人一等。因此这个例子里，她是在说：“我地位优越，但我必须时刻当心，别掉下来。”

在下面这个案例中，我们会看到在最初的记忆和睡梦中，是否有同样的人生态度在起作用。一个女孩告诉我们：“我记得那时我非常喜欢看人家盖公寓。”我们可以猜测她有合作精神，因为不可能让一个小女孩去参

与盖房子，但通过她的兴趣，可以看出她愿意同他人一起工作。“那时我还是个小孩子，我站在很高的玻璃窗前，而且很清楚地记得那些玻璃窗格，就像发生在昨天一样。”如果她注意到了玻璃窗很高，那么当时在她的头脑中就一定有了高与矮的相对概念。她的意思是：“窗户很大，我很小。”她把自己说得很小，并不奇怪，正是这一点，使她对大小对比如此感兴趣。她说自己仍然记得很清楚，只是她炫耀的一种表现。

现在，我们再来说说她的梦。“我和好几个人坐在汽车里。”我们认为她有合作精神，她喜欢和他人在一起。“我们一直开着车，然后停在了一片树林前。大家都下了车，跑进树林。他们大部分人都比我个儿大。”她又一次注意到了大小的区别。“我及时赶到，跨进了一个电梯，然后电梯降到了一个约十英尺深的矿井。我想，如果我们走出去，一定会被熏死的。”现在她描绘了一个危险的场景。多数人都会畏惧某些危险，人类并不很勇敢。然而，她接着说：“我们平安走出电梯。”你可以看出其中的乐观态度。如果一个人有合作精神，那么他往往是充满勇气、乐观向上的。“我们在那里待了一分钟，然后又坐电梯上来了，快速跑回汽车里。”我相信这个女孩总是乐于合作，但是她却有个想法，要变得更高、更大。我们可以发现她也有些紧张，比如她总是踮着脚走路，但是这种紧张情绪会因为她对他人的关爱和对共同成就的兴趣而得到疏解。

○ 第六章 家庭的影响

母亲的角色

自从孩子降生的那一刻起，他就在寻找和母亲之间的联系。这就是他所有行为的目的。在最初的几个月中，母亲在他的生命中扮演着最重要的角色，他几乎完全依赖于她。这就是开发合作能力最早的环境。母亲是孩子最先接触的人，是除自身以外最先让他感兴趣的人。母亲是孩子与社会生活连接的第一座桥梁，一个无法和母亲，或其他可替代母亲角色的人建立联系的婴儿，将难以生存。

这一亲密而又深远的联系，意味着多年以后，我们根本无法辨别哪些性格特征是遗传作用的结果。可能源自遗传的每种性格取向都会受到母亲的影响、训练、教育和改造。母亲的能力会影响到孩子的所有潜能。谈到母亲的技能，我们仅指她与孩子合作的能力和哄劝孩子与自己合作的能力。这种能力无法用教条来传授。新的情况每天都在发生，母亲必须在这些方面将自己的洞察力和理解力传授给孩子，以满足他们的需要。只有母亲真正对孩子感兴趣，想赢得孩子的爱，并且保障孩子的利益时，她才能拥有这些技巧。

从母亲的所有活动中，我们都能看出她的态度。每当她把孩子抱起，抱着他，跟他讲话，给他洗澡，给他喂饭，她都有机会和孩子建立联系。如果她对这些事不熟练，或者不感兴趣，那么她会笨手笨脚，而且孩子也不会要她。如果她从没学过怎样给婴儿洗澡，孩子便会觉得洗澡是件很不愉快的事。他不但不会和她建立联系，反而想要摆脱她。她把孩子放上床的方式、她所有的动作以及她弄出的声音都必须很有技巧。她要懂得怎样照顾他，怎样让他独处，还要考虑他周围的环境——新鲜空气、室温、营

养状况、睡眠时间、生理习惯和清洁卫生。她每时每刻都在给孩子创造机会去喜欢或讨厌她、与她合作或拒绝合作。

其实并没有为母之道的秘籍，所有的技巧都是兴趣和训练的结果。为母之道的准备在人很小的时候就开始了。其中第一步可以从女孩对弟弟妹妹的态度，对婴儿的兴趣和对未来当母亲要做的事情的兴趣中看出来。以同样的方式教育男孩和女孩是绝对不可取的，这样做好像他们未来要做的事情完全一样似的。要想使一个女孩将来做个称职的母亲，就必须培养女孩的为母之道，让她愿意将来当母亲，并且认为做母亲是一件富有创造性的活动，让她在日后成为母亲时不会因为自己无力承担而感到沮丧。

不幸的是，在西方文化中，为母之道并没有得到足够的重视。如果重男轻女，男性在社会中的地位较高，那么女孩就不喜欢她们未来做母亲的职责，因为谁也不愿意居人之下。当女孩们结婚后面临生儿育女时，她们就会以这样或那样的方式表现出抵触心理。她们不愿意或者不打算要孩子，她们不期待有孩子，她们也不认为做母亲是件有创造性且有趣的事情。

这或许是社会中的最大问题，却很少有人作出努力去解决它。人类社会是和女性对为母之道的态度联系在一起的。几乎在任何地方，女性的社会地位都被低估，或被视为二等公民。甚至是孩童时期，我们发现，男孩们会把做家务视为仆人的工作，好像让他们抬手帮忙做一下家务是件丢脸的事。经营家庭和操持家务经常不被认为是女性的一大贡献，而被视为贬抑女性的一种苦役。

如果一个女性可以真正把经营家庭和操持家务视为一门她很感兴趣的艺术，而且认为通过自己的努力可以让家人的生活更加轻松，更加丰富，那么她就会觉得自己所做的工作和世界上的其他工作同等重要。与此相反，如果家庭事务被男性视为十分卑贱的工作的话，那么有些女人会拒绝、厌恶这种工作，并且提出理由（这是很明显的事实，根本无须证明）：男女平等，她们应该享受同等的机遇来充分发挥自己的潜能，这难道有什么不应该吗？然而，潜能只有通过社会责任感才能得到全面发挥，社会责任感会给女性指出正确的方向，使女性的潜在在发展时不受外来的限制。

当女性的价值被低估时，婚姻生活中的所有和谐气氛就会荡然无存。认为照顾孩子是件卑微工作的女性，是不会全身心投入诸如关心、理解和与孩子交流这样的育儿技巧的。而如果想要给孩子良好的人生开端，这些是很必要的。一个对自己的角色不满的女性也有她的人生目标——一个疏远孩子、摆脱他们的束缚的人生目标。她的目标和其他女性不同，她常常沉迷于证明自己超越他人，这样看来，孩子只能是她的累赘，让她分心。如果追溯生活中失败的许多个案，我们就会发现，他们大多是因为某位母亲没有很好地尽到自己的责任，她没有给孩子良好的开端。如果母亲们都失败了，如果她们都不满意自己的工作，对孩子也没有足够的兴趣，那么整个人类将危在旦夕。

然而，我们不能因为某位母亲的失误而认定她有过错。其实这不是谁的罪过，或许这个母亲没有受过合作的训练，又或许她感到自己的婚姻生活很压抑，不幸福。她可能会对周围环境感到困惑和忧虑，甚至可能产生绝望和沮丧的感觉。形成良好的家庭生活，会有很多阻碍。如果某位母亲身体不适，她可能想和孩子合作，但却是心有余而力不足。如果家里的经济条件不好，那么孩子吃的食物、穿的衣服、屋子里的温度都有可能不利于他们成长。此外，孩子有限的经历是指导不了他的行为的，他从经历中得出的经验结论才能指导他的行为。当我们研究一个问题儿童的背景时，经常会发现他和母亲之间的关系存在许多问题，但是我们也在对此类问题处理较好的孩子身上看到同样的问题。现在，我们再回到个体心理学的基本观点上：性格的形成没有一成不变的原因，但是一个孩子可以利用自己的经历来达到目的，并把这些经历转化为形成自己人生观的原因。例如，我们不能说一个心理不健康的孩子就一定会成为罪犯，我们必须看他从经历中得出了什么结论。

然而，很明显，如果一个女性不满意她做母亲的角色，她和孩子都会遇到困难和压力。但我们知道母性的本能是多么强大，多项研究已清楚地表明，母亲保护孩子的动力强于任何其他动力。在动物界，例如老鼠和猿猴，它们体现出的母性本能强于性或饥饿的驱动力。所以如果要从上述驱动力中选择一种最强的驱动力，那么母性将压倒一切。

这种动力的基础并不是因为性，它源于志在合作的精神。母亲常会把孩子视为自己的一部分，通过孩子，她才感到人生是一个整体，她才会觉得自己拥有了主宰生死的力量。在每个母亲身上，我们或多或少都能发现她有这样一种感觉，即她的子女是她的一件作品。我们几乎可以说，她觉得自己和上帝造物一样，从无到有，给世界带来了新的生命。做母亲的渴望，事实上是人类追求优越感的一个方面。这是一个最清楚的例子，它让我们明白如何按照社会最深层次的情感将优越感目标服务于全人类及世间万物。

当然母亲也可能把孩子是她自身一部分的感觉加以夸大，并且利用孩子来帮助她实现个人的追求优越的目标。她可能会设法让孩子完全依赖她，并且控制孩子的生活，这样孩子就会永远和她拴在一起了。我引用一个75岁农妇的事例进行说明。她的儿子55岁时，依然和她生活在一起。他们两人同时患上了肺炎，母亲的病好了，但是儿子送到医院后就死了。当母亲得到儿子的死讯时，她说：“我知道我很难把这孩子平安养大成人。”她觉得要为孩子的整个生命负责，她从未想过让孩子成为一个完整的社会人。我们开始明白，一个母亲不能将已形成的母子联系向外延伸扩大，让孩子与周围其他人平等合作，是多么严重的失误。

母亲和周围人的关系并不简单，她与孩子的关系不应该被过分强调。无论从孩子，还是从母亲的角度，都是如此。当一个问题被过分强调时，那么其他问题就会被忽略。母亲与孩子、丈夫以及整个社会建立了某种关系。这三种关系必须给予同等重视，三者都必须按照常理冷静面对。如果一个母亲只考虑自己和孩子的关系，就会不可避免地溺爱孩子，把孩子宠坏，造成孩子无法学会独立以及与他人合作的能力。当母亲和孩子建立了良好的联系之后，她的下一步工作就是让孩子把兴趣延伸到父亲身上。但如果她自己对孩子的父亲就没有什么兴趣，这个工作就几乎不可能完成。此外，她还必须把孩子的兴趣转向他周围的社会环境，转向家里的其他孩子，转向朋友、亲戚和其他人。因此，她的工作是双重的：她必须给予孩子一个可信赖他人的初次经历，然后她必须随时准备将他的这种信任和友谊延伸到整个人类社会。

如果母亲只专注于让孩子对自己有兴趣，那么日后这个孩子会憎恨所

有试图让他对其他人产生兴趣的尝试。他会永远从母亲那里寻求支持，并且敌视任何他认为是在同自己争夺母亲关爱的人。她对丈夫或家里其他孩子表现出的任何关爱都会被孩子认为是剥夺了自己的爱，而且这个孩子会逐渐形成一种看法：“我妈妈是我一个人的，没你们的事儿。”

现代心理学家对这一现象的解读多有偏差。例如弗洛伊德理论中的恋母情结认为，男孩有一种爱上母亲、想和母亲结婚的倾向，此外他还憎恨自己的父亲，想杀死他。如果我们了解孩子的成长过程，就不会产生这种误解。恋母情结会在一个希望成为母亲的关注焦点并且排斥其他人的孩子身上突显出来。这种愿望与性并无关系，这只是一种想要征服母亲，想要完全控制她，让她为自己服务的欲望。这种情况只会发生在那些被母亲宠坏了的孩子身上，他们觉得和世界上的其他人不存在伙伴关系。曾有一些个案，其中始终只和母亲产生联系的男孩也把母亲当做解决爱情和婚姻问题的对象，但这种态度的含义可能是，除了母亲之外，他认为不可能和任何人进行合作。没有其他女性能够像母亲那样值得信赖，对他言听计从。因此，恋母情结是由于养育方式错误而人为造成的。我们没有理由相信由遗传所致的乱伦行为的存在，也不必猜测这种越轨行为的根源来自于性欲。

一个只和母亲有联系的孩子一旦处于不能和母亲紧密相依的境地，就会出麻烦。例如，当他去上学或者和其他孩子在公园玩耍时，他依然要和母亲尽可能地贴近。和母亲分开，他会特别难受。他总想把她拴在自己身边，让她的思想和注意力完全集中在自己身上。他的手段应有尽有。他有可能成为母亲的情人，总要做出柔弱、含情脉脉和博取同情的样子。一旦事情非他所愿，他就会哭泣或生病，以此表现他是多么需要人照顾。另一方面，他还可能会大发雷霆。他可能不服软或和她争吵，目的都是要博得关注。在这些问题孩子中，我们发现成百上千种被宠坏的孩子，他们都拼命想得到母亲的关注，并且抗拒外界环境对他们提出的任何要求。

有人认为弥补母亲造成的错误的最好方法，是把孩子从母亲身边带走，把他们送给保育员或收容所照顾，这种想法十分荒唐。我们要找的替代母亲角色的人，实际应该像孩子的母亲一样，是对这个孩子有兴趣的人。那还不如训练孩子的母亲更容易一些。在孤儿院长大的孩子经常表现出对他人缺乏

兴趣，在孤儿院里，没有人为孩子搭建和其他伙伴沟通的桥梁。

以前曾针对在收容所的孩子作过一项试验，这里的孩子通常发育都不太好。他们找一个保育员或修女单独照顾一个孩子，或者把这个孩子寄养在一个家庭里，家里的母亲将他连同自己的孩子一块照顾。其结果是，只要养母称职，这些孩子的情况都会有很大改善。抚养这类孩子的最好方法，就是为他们找到一个替代他亲生父母的家庭。如果我们要把孩子从他们的父母身边带走，就得为他们找到能够履行父母职责的人。有如此多的问题儿童是孤儿、私生子或弃儿，或是单亲家庭的孩子，这足以看出母亲的慈爱和关心对孩子是多么重要。

继母的地位十分尴尬，前妻留下的孩子会经常和她作对。但这个问题并不是无法解决的，我曾经见过做得非常成功的继母。然而，多数情形下，做继母的女人不能充分理解这种状况。当孩子失去他们的母亲后，他们就会转向父亲，以期得到父亲的关注和溺爱。现在他们觉得父亲对自己的关注被继母夺去，于是和继母作对。继母觉得自己必须还击，孩子则觉得愤愤不平。她向孩子进行挑战，而孩子也不甘示弱。与孩子干仗，你永远是失败者：通过干仗，孩子绝不会被击败，即便他输了，也不会跟你合作。在这样的争斗中，弱小的一方往往是胜者。他不愿意给予的，你偏要向他索取，以这样的手段，你将一无所获。如果我们意识到合作和爱永远无法用武力赢得，那么，这个世界就不会有数不清的压力和劳无所获的努力了。

父亲的角色

父亲的角色在家庭生活中和母亲同等重要。一开始，他和孩子的关系会不如孩子与母亲来得亲密，他对孩子的影响力是在以后发生作用的。我们已经列举了一些母亲若未能把孩子的兴趣延伸至父亲会出现的危险。这样的孩子在培养社会关注的过程中会出现严重阻碍。凡婚姻不美满的家庭，对孩子来说，就是非常危险的环境。母亲觉得无法把孩子的父亲融入到家庭生活中，她可能希望让孩子只属于她一个人。或许父母双方都会把

孩子作为他们个人战场上的一颗棋子。每个人都希望把孩子拴在自己身边，希望自己在孩子心目中的位置比配偶更高。

如果孩子发现了父母之间的分歧，他们会很巧妙地利用父母的矛盾从中得利。于是父母之间就有可能形成一种竞争，看看谁能更好地控制孩子或者谁更宠孩子。孩子处于这种氛围下，是不可能培养出合作精神的。他第一次体验人与人合作的经历是父母之间的合作，而如果父母之间的合作很差，那么父母也就不可能向孩子传授合作精神。此外，正是从父母的婚姻中，孩子对婚姻和两性关系有了最初的概念。不幸婚姻下成长的孩子，如果他们的第一印象得不到纠正，就会对婚姻产生非常悲观的看法。甚至当他们长大成人后，他们也会觉得婚姻注定会以失败告终。他们会设法避免和异性接触，或者自己认定和异性相处会失败。因此，如果父母的婚姻不和谐，不是社会生活的产物，也不能作为社会生活的准备，那么孩子的身心会受到严重伤害。婚姻关系应该是两个人为了共同的幸福，为了孩子的幸福和社会的和睦而结成的伙伴关系。如果婚姻在以上三个方面有任何一处失败，就不能算是完美的婚姻。

因为婚姻是一种伙伴关系，不存在谁高过谁的问题。这一点需要我们详细讨论，不能只当做老生常谈。家庭生活中的全部行为都不需要动用权威，如果其中一个成员的地位突出或比其他人重要得多，那将是件很不幸的事。如果父亲脾气急躁，而且想要支配家庭其他成员，那么儿子就会对男人的形象产生错误的观念。而女儿们则受害更深，她们在日后的生活中会把男人想象成暴君。对她们来说，婚姻就意味着受控制，被奴役。有的女孩子在长大成人后，通过发展同性恋来保护自己不受异性伤害。

如果是母亲说了算，并且整天对家里其他成员唠唠叨叨，则情况正好相反。家里的女孩会模仿她，也变得尖刻、爱挑剔。而男孩会经常处于防御状态，担心挨骂，时刻警惕母亲控制他们的企图。有时不仅仅是母亲专横，姐姐和姑姑也会参与进来一起管教男孩。由此，男孩会变得保守，畏缩不前，不愿融入社会。他害怕所有的女人都有这种唠唠叨叨、吹毛求疵的态度，于是他希望避免和一切女性接触。没有人愿意被指责，但是如果一个人把逃避指责作为人生中的主要关注点，那么他和社会的所有联系就

会受阻。他看待或评判每件事只根据自己的行为准则：“我是征服者，还是被征服者？”那些把与他人的所有关系都视为潜在胜负关系的人，不可能与人建立良好的协作关系。

父亲的职责可以用几句话来概括。他必须要证明自己是妻子的好伴侣，孩子的好父亲，社会的好公民。他必须恰当处理人生中的三大问题——事业、友谊和爱情，而且还要和妻子在照顾和保护家庭的问题上平等合作。他不应忘记女性在家庭生活中的角色是不容忽视的。他绝不可以贬低妻子的作用，而是要和她合作。有一点特别需要强调：尽管父亲是家庭的经济支柱，但治家的责任仍需两人共同分担。他绝不能表现出一副他是施予者而其他人都接受者的样子。在美满的婚姻中，男人挣钱只是家庭分工的一个结果而已。许多父亲利用他们的经济地位作为统治家庭的砝码。其实，在家庭中根本不应该存在统治者，任何可能引发不平等感觉的情况都应当避免。

每个父亲都应当意识到我们的文化过分强调了男性的优越地位，结果他娶了妻子之后，他的妻子很可能在某种程度上因害怕受到支配而处于劣势地位。他不能只因为他的妻子是女性，不能和他一样给家里提供经济支持，便以为妻子不如自己。不管妻子是否为家庭提供经济支持，如果家庭生活是建立在真正的合作关系上，就根本不存在谁挣钱和谁支配钱的问题。

父亲对孩子的影响十分重大，以至于许多孩子一生中，不是把父亲视为典范就是视为最大的敌人。惩罚，尤其是体罚，经常会对孩子造成伤害。任何不以友善的态度进行的教育都是错误的。不幸的是，在家庭中惩罚孩子的事经常落在父亲身上。说它不幸，是因为以下几个原因。首先，它表明母亲已经认定女性不能真正教育好孩子，认定女性太软弱，需要有强壮的臂膀来支撑。如果一个母亲对孩子说：“等着，看你父亲回来怎么教训你。”这就表明她是在向孩子灌输男性才是最高权威，才是生活中真正的权利掌控者。第二，它干扰了孩子和父亲的关系，让他们害怕父亲，而不把父亲看成是自己的好朋友。或许有些女性担心，如果自己惩治孩子就会失去孩子对自己的爱，但是把惩罚孩子的事全交给父亲处理，不是解

决问题的办法。而孩子对母亲的愤懑也未必会少，因为她把救兵招来替她解恨。许多女性依然用“我告诉你爸爸”的恐吓方法来迫使孩子就范，孩子会从生活中的男性角色中得出什么结论呢？

如果父亲能妥善处理生活中的三大问题，那么他将会是家庭的一股凝聚力，是好丈夫和好父亲。他一定会与他人和睦相处，而且善交朋友。如果他交友广泛，那么他就已经让家庭成为更大的社会圈子中的一员。他不会自我封闭，也不会拘泥于传统观念。家庭以外的影响会自然渗透，他也会教孩子如何关注社会，如何与人合作。

然而，如果丈夫和妻子各自交友，那就很不好。他们应该生活在同一个社交圈里，而不是各自交友，形成隔阂。我当然不是说他们应该形影不离，永远出双入对，但是他们和睦相处应该是天经地义的。例如，如果丈夫不愿把妻子介绍给他圈子里的朋友，问题就来了。在这种情况下，他已经把社交中心移出家庭。应该让孩子知道家庭是大社会中的一个单位，在家庭以外也有许多值得信赖的人，这一点对孩子的成长非常重要。

如果父亲和他自己的父母、兄弟姐妹关系和睦，那就是他有良好合作能力的一种迹象。当然，他必须走出家庭，独立生活，但是这并不意味着他不喜欢家人，要和他们断绝来往。有时，两个婚后仍然依赖父母生活的人，会把他们与各自父母的关系放在首位，他们一说到“家”时，指的是他们父母的家。如果他们仍然把父母视为家庭的中心，那么他们就无法建立一个真正属于自己的家。这是一个涉及个人合作能力的问题。

有时，丈夫的父母好猜忌，他们想知道儿子生活的每一个细节，而且常常给新组建的家庭制造种种麻烦。这样，妻子就会觉得公公、婆婆对自己不是很满意，而且对他们的这种干涉感到很生气。在一个男人不顾父母反对而自主结婚的情况下，特别容易发生这类事。这也很难说是父母的错。如果父母不满意，在儿子结婚前可以反对儿子的选择，但是儿子已经结婚，那么摆在父母面前的就只有一条路，他们必须尽最大努力确保孩子的婚姻幸福。如果家庭间的差异无法避免，做丈夫的应该理解这些隔阂，而不必为此烦恼。他应把父母的反对视为父母的错误，并且尽自己所能证明自己的选择是正确的。夫妻两人不必屈从于各自父母的意愿，但是如果

大家能够彼此合作，而做妻子的也觉得公公婆婆是在为他们的幸福和利益着想，那么事情就好办多了。

每个人对父亲的最大期望就是他有一份工作以担当家庭重任，他必须接受职业训练，必须能够养活自己和家庭。在这方面，妻子可能会帮助他，以后或许孩子也能帮助他，但在西方文化中，经济责任主要还是由男人来承担。要解决这个问题，就意味着他必须工作，必须有勇气，而且必须了解自己的职业，知道它的利与弊。此外，他还必须在工作中与他人合作，让别人对他有好感。

工作的意义还不止于此，父亲的表现还为孩子树立了遇到工作难题应如何面对的榜样。因此，他必须摸索出成功处理问题的方式，找到有益于人类并对人类有贡献的工作。他如何看待自己的工作并不重要，重要的是这项工作真正对社会有益。他说的话，我们没必要太过认真。如果他好炫耀或十分自我，当然令人失望，但如果他所做的工作确实对社会有益，这么说也无大碍。

我们现在来谈谈爱情问题、婚姻问题以及如何建立幸福、和睦的家庭。做丈夫有一个重要条件，就是他应该关爱伴侣。而且一方是否关注另一方是很容易看出来的。如果他是有心人，那么他对伴侣关注的事同样也会关注，而且还会把她的幸福当成自己理所当然的目标。并非只有关注才能表示爱，爱有多种表现形式，诸事和谐也是爱的可靠证明。丈夫必须成为妻子的好伙伴，必须以取悦她为乐趣。只有夫妻双方都将两人共同的幸福置于个人幸福之上时，两个人才会形成真正意义上的合作。一方对另一方的关爱必须超过对自己的关爱。

丈夫不应在孩子面前将对妻子的爱表现得太露骨。夫妻之间的爱是无法与他们对孩子的爱相互比较的，两者是完全不同的事情，任何一种爱都不应该削弱另一种爱。但是有时候孩子会觉得，如果父母过于表露出对彼此的爱意，自己的地位就会受到威胁。他们会心存嫉妒，并且在父母之间制造事端。

有关性伴侣关系的问题，不能掉以轻心。在向孩子解释一些关于性的事情时，一般由父亲给儿子讲，母亲给女儿讲，父母应当注意不要主动提

出孩子没有问到的事情，只需解释孩子想知道的和孩子所处发育阶段能理解的内容就可以了。我认为在我们所处的时代，给孩子解释过多他们无法全部理解的事情，往往会引起孩子不恰当的兴趣和好奇。人们把有关性的事情很随便地讲出来，这种做法并不比以前糊弄孩子或向他们隐瞒所有关于性的知识的做法更好。最好的办法是发现孩子想要了解的内容，并且回答他们正在考虑的问题，不要把我们认为是常识的事情强加给孩子。我们必须取得孩子对我们的信任感，让孩子觉得我们是在与他合作，而且愿意帮助他找出问题的解决方法。如果我们能做到这些，就不会犯大错误。

夫妻不应过分看重金钱或是为金钱争吵不休。自己不挣钱的女人一般会比男人对金钱敏感得多，如果有人指责她们浪费，她们就会觉得受到严重伤害。金钱问题应该在家庭的经济能力范围之内，以合作的方式加以解决。妻子和孩子没有理由强迫父亲负担超出其能力的开支。夫妻一开始就应对家庭开支达成共识，这样谁都不会有被依赖或者受虐待的感觉。

父亲不应认为只凭金钱就可以保证孩子的未来。我曾经看过一本美国人写的有趣的书，书中讲述了一个生于贫困家庭，后来成为富豪的人，希望自己的后代不再受穷。于是，他去找一位律师咨询如何如愿。那位律师问他希望保证几代人不受穷。富豪回答说，保十代人。

“可以，你可以做到，”律师说，“但是你要知道，你第十代子孙中的每个人都有超过五百个跟你有血缘关系的先辈。这五百多个家庭成员都可自称是你的子孙。要是这样，你认为他还是你的子孙吗？”

在这里，我们用另一个例子说明了这样一个事实：无论我们为自己的后代做什么，其实都是为整个社会做的。我们无法脱离和同胞的联系。

在家庭中，没有权威存在的必要，但是一定要有真正的合作。父母在有关子女教育的每件事情上都必须共同努力，意见统一。最为重要的一点是，无论父亲还是母亲，都不应对其中的某个孩子表现出任何偏爱。偏爱的危险怎样强调都不过分。孩子在童年时期出现心情低落的情况，几乎都源于他们觉得父母偏爱别人。有时这种感觉完全没有根据，但如果能做到平等对待孩子，就不会滋生这种情绪。如果父母重男轻女，就无法避免女孩产生自卑情结。孩子都是非常敏感的，甚至一个非常优秀的孩子也会因

为怀疑他人更受宠爱而走向完全错误的人生道路。

有时候，一个发育好、比其他孩子讨人喜欢的孩子，难免得到父母更多的爱。父母应该充分运用他们的经验和技巧，避免流露出这种偏爱，否则发育好的孩子会让其他孩子相形见绌，失去信心。其他孩子会嫉妒这个孩子，并对自己的能力产生怀疑，同时与他人合作的积极性也会受到挫伤。父母说自己没有偏爱谁是不够的，父母应该注意任何一个孩子心中是否存在认为父母偏心的疑虑。

重视与忽视

孩子们能快速而熟练地找出赢得关注的方法。例如，被溺爱的孩子经常害怕独自一人留在黑暗中，他们害怕的其实并不是黑暗，只是利用恐惧让母亲和他们离得更近。有这样一个被溺爱的孩子，一到黑暗的地方就会大哭。一天晚上，母亲听到他的哭声，就过来问他：“你怕什么？”“因为太黑了。”他回答。但是此时母亲已经看出他这么做的目的，就说：“那我过来以后，是不是就不那么黑了呢？”黑暗本身并不重要，他对黑暗的恐惧只说明他不愿意和母亲分开。他所有的情感、所有的力量和心智都用来营造一种情境，在这样的情境中，母亲必须来到他身边，和他离得很近。他会通过大声哭泣、喊叫、不睡觉或用其他一些让人厌烦的方式，把母亲拉到身边。

教育家和心理学家经常会关注的一种情感就是恐惧。在个体心理学中，我们关注的不再是找出恐惧的原因，而是判定恐惧的目的。所有被溺爱的孩子都有恐惧症，正是通过恐惧他们能够得到别人的关注，于是他们把这种情绪融入到他们的人生态度中。他们利用这种情绪达到接近母亲的目的。一个胆小的孩子一定是受到父母溺爱，而且还想继续受宠爱的孩子。

这些被宠坏的孩子有时会做噩梦，并且在睡梦中大声叫喊。这是一个众所周知的病征，但是只要认为睡眠与清醒是完全对立的状态，就无法理解这个病征。然而，睡眠和清醒并不是对立的，它们只是同一事物的两种

形态。一个孩子在梦中和在白天的行为方式是差不多的。当他一心想将情境转变为对自己有利，他的整个身体和精神就会受到影响，在经过训练和经验积累之后，他会发现达到目的最有效的方法，甚至在睡梦中，适合于他的目的的各种思想、画面和记忆也会进入他的头脑中。一个被溺爱的孩子，有了几次经历之后，就会发现利用噩梦引发的胡思乱想可以再次把母亲拉到身边。甚至当长大之后，这些被宠坏的孩子也会经常做这种焦躁不安的梦。梦中引发的恐惧是一种赢取关注的屡试不爽的手段，而且已经形成一种习惯。

利用烦躁达到目的的现象很普遍，假如我们听到有哪个被溺爱的孩子晚上睡觉时从来不给大人添麻烦，那才奇怪呢。赢取关注的小把戏太多了。有的孩子说被褥不舒服，或是吵着要水喝。另外一些孩子则说他们害怕窃贼或妖怪。有的孩子非得父母守在床边才能入睡。还有的孩子做梦，从床上摔下来或尿床。我曾经治疗过一个被溺爱的孩子，似乎晚上从来不惹麻烦。她的母亲说这个孩子晚上睡得很香，既不做梦，也不半夜突然醒来给大人找麻烦，而只是在白天惹麻烦。对这种情况，我感到很奇怪。因为我讲过许多意在吸引母亲关注、把母亲拉近自己的小把戏，这个女孩居然一个不用。最后，我终于得到了答案。

“她在哪儿睡觉？”我问她母亲。

“在我的床上。”她回答。

疾病对被宠惯的孩子来说是求之不得的事，因为只要他们生病了，就能得到更多的宠爱。常见的情况是，病后不久，这样的孩子开始显现出问题儿童的迹象。乍看上去，以为是疾病让孩子变成了问题儿童。然而，实际情况是，当他痊愈后，他记得生病的时候别人对他体贴备至的情景。而母亲在他痊愈后，不可能像当时那样对他如此疼爱，所以他就要变成问题儿童进行报复。有时候，一个孩子会发现另一个孩子因为生病成了被关注的焦点，所以他希望自己也生病，甚至会亲吻那个生病的孩子，希望这样能够被病菌传染。

有一个女孩在医院里住了四年，让医生和护士宠得不像样子。出院回家后，开始时她依然被父母宠着，但几周后，他们对她的关注减少了。只

要她不能如愿以偿，她就会把手指放进嘴里说：“我住过医院呢。”她要继续提醒别人，她曾经生过病，她想重新营造出曾身处过的优越环境。在成人身上，我们也会发现同样的行为，他们经常谈及自己的病情或曾经做过的手术。而另一方面，有的孩子曾经让父母头疼，但在一场病后，会变得不再给父母找麻烦了。我们已经看到身体上的缺陷是孩子的一个额外负担，但是我们同样注意到，这些缺陷并不足以说明其性格顽劣的原因。因此，我们怀疑身体上的康复与性格上的改变是否存在关系。

还有一个男孩是家里的次子，他撒谎、偷窃、逃学旷课，而且为人残酷、不服管教，总之问题一大堆。他的老师不知道该拿他怎么办，极力主张将他送进教养院。就在这时，这个男孩生病了。他患了髋部结核，结果打了石膏在床上躺了六个月。当他痊愈后，他成了家里最守规矩的孩子。我们无法相信疾病能对他起到这种作用，但一切很快都清楚了：他的转变是由于他认识到自己以前犯的错误。他以前一直认为父母偏爱他哥哥，总觉得自己受到冷落。在他生病期间，他发现自己成了被关注的焦点，每个人都关心、帮助他。从此，他大彻大悟地放弃了自己总被别人冷落的想法。

子女的平等关系

现在我们来谈一谈家庭合作中另一个同等重要的部分，那就是孩子之间的合作。只有孩子间觉得彼此是平等的，他们才会对社会产生浓厚的兴趣。也只有男孩和女孩觉得彼此平等，两性之间的关系才不会出现严重的问题。许多人问：“为什么在同一个家庭里成长的孩子会有如此大的差别呢？”一些生理学家曾试图从不同基因构成的角度去解释这个问题，但我们认为这纯粹是无稽之谈。我们把孩子的成长和小树的成长做一个比较。虽然一片树木一同生长，但其实每棵树的生长环境并不相同。如果一棵树长得快，那是因为它汲取了更多的阳光和土壤中的养分，而它的生长会越来越影响到其他树木。它遮挡了其他树木的阳光，它的根四处延伸，吸走了其他树木的养分。其他树木则长得又矮、又小，发育不良。一个家庭也

同样如此，一个成员过于突出，其他人必定受到影响。

我们已经谈到，无论是父亲还是母亲，都不应在家庭中处于统治地位。而经常出现的情况是，如果父亲非常成功或很有天赋，那么孩子就会觉得自己永远也不可能达到与父亲同等的成就，他们会感到懊丧，对生活的兴趣就会减小。这就是为什么名门子弟有时会让父母和社会大失所望，因为他们觉得自己没有可能达到父亲或母亲的同等成就。所以，如果父母的事业非常成功，那么在家庭生活中就不要过分强调自己的成功，否则会影响孩子的成长。

孩子们之间的情况也类似。如果一个孩子一枝独秀，他很可能会受到大部分的关注和宠爱。对他来说，这种情况很好，但是其他孩子会感觉到差别而愤愤不平。人在此时是不可能默默容忍屈居人后的滋味而没有怨恨的。一个优秀的孩子会对其他孩子造成伤害，其他孩子在整个成长过程中会缺少精神上的激励，这绝非言过其实。其他孩子并不会停止对优越地位的追求，因为这种奋斗是永无止境的。然而，他们的奋斗目标可能选在非主流方向，不是脱离实际就是对社会益处不大。

家庭排行

个体心理学在探讨孩子出生顺序的利弊方面，为研究工作开拓了一片广阔田地。为了能让大家以最简单的形式思考这个问题，我们假设父母之间有良好的合作，而且尽自己的最大努力养育子女。但是即便如此，每个孩子在家中地位依然差别很大，而且每个孩子的成长环境依然完全不同。我们必须重申，在一个家庭中的两个孩子绝不会有同样的生活处境，因此，每个孩子的人生态度都会反映出他为了适应身处的特殊环境而作出的调整。

◆ 老大

家中的老大都曾经历过一段家中独苗的过程，但是当第二个孩子降生

时，他被迫立即调整自己，以适应新的处境。老大往往会被给予很多关注和宠爱，通常他已经习惯了自己是家庭的中心。突然，在毫无准备、措手不及的状况下，他发现自己被赶下了台。又一个孩子出生了，他再也不是家里的独苗了。现在，他必须和这个对手分享父母的关爱。这样的改变总会产生巨大的影响，许多问题儿童、神经官能症患者、罪犯、酗酒者和性行为反常者之所以会出现问题，都始于这种变化。他们是家中的老大，对另一个孩子的到来，感受非常深刻，而且这种被剥夺的感觉会在日后形成他们的人生态度。

随后出生的孩子也会以同样的方式失去自己的地位，但是他们的感受可能不会如此强烈。因为他们已经经历了和其他孩子的合作，他们从来就不是唯一受关心照顾的对象。但对于家中的老大，这却是根本性的变化。如果他的确因为新生儿的降生而受到冷落，我们认为他不会坦然接受这个现实。如果他心怀怨恨，我们也不可以全怪他。当然，如果父母能让孩子对他们的关爱怀有信心，如果孩子知道自己的地位稳固，尤其是，如果父母已经让他作好了迎接小宝宝的准备，并且训练他一起看护小宝宝，那么这个危机就会平安度过。但通常情况是，他没有这个准备，新生儿的确把他的关注、疼爱和重视都带走了。于是，他开始想方设法把母亲拉回到自己身边，重新得到她的关注。有时，我们会看到两个孩子以这种或那种方式把母亲拉到自己这边，每个人都想比对方更多地占有母亲。

老大能够更好地利用自己体力上的优势，并且总能想出新花招。我们能想象出，他在这样的环境中会干出什么事。如果我们处在他的位置，追求着他的目标，那么我们和他没什么两样。我们也会想尽方法给母亲找麻烦，和她发生争执，并做出某种行为让她无法忽视我们。他也会这样做。最后母亲终于忍无可忍。他用尽一切手段，但母亲对他制造的麻烦已经厌倦，这时他才真正感受到不再被人疼爱是什么滋味。他为了得到母亲的愛而奋力抗争，结果却失去了它。他有被打入冷宫的感觉，但他的所作所为使他真的被打入冷宫。他觉得自己有理，“我知道我没错，”他说，“其他人都是错的，只有我是对的。”他像是掉进陷阱里，越是挣扎陷得越深。他对自己处境的判断一向都得到证实。那么当他的直觉告诉他自己是

正确的，他又怎么能不去抗争呢？

面对这些争斗的案例，我们必须做具体的调查。如果母亲反击，这个孩子就会变得脾气暴躁、不能自控、刁钻和桀骜不驯。当他和母亲作对时，父亲经常会让他有机会重新获得以前的地位。所以，他会更关注父亲，试图赢得他的关注和宠爱。家中的老大通常会偏爱父亲，更依靠父亲。我们可以肯定，当孩子开始偏爱父亲，那就进入了第二个阶段。开始时，孩子会依恋母亲，但现在他已经失去母亲的关爱，于是他就把这种依恋转移到父亲身上，以此作为对母亲的责难。如果一个孩子偏爱自己的父亲，那就说明他先前曾经遭遇过挫折，他曾被人冷落、被人忽视。他无法忘记这件事，而且他的全部人生态度都建立在这种遭人排斥的阴影中。

这样的争斗一般会持续很长时间，有时甚至会伴随这个孩子一生。这个孩子已经学会了斗争反抗，并且在任何环境中都要斗争。也许他找不到趣味相投的人，于是他万念俱灰，以为再也无法得到任何人的情感。他会变得暴躁易怒、沉默寡言、不合群，甚至索性让自己孤立到底。这样的孩子，他的所有行为和表现都指向了过去——他曾经是关注焦点的那段逝去的美好时光。

由于这个原因，老大一般会以这样或那样的方式表现出对过去的眷恋。他们喜欢回顾过去，谈论以前的事情。他们乐于回顾过去，而对未来感到悲观。有时，一个失去权利、失去了所控制的小王国的孩子，会比其他人更能理解权威的重要性。他长大后，会玩弄权术，会过分强调规则和法令的重要性。他们认为每件事都应按照规定执行，而规定一经执行则不可更改。权利应永远掌握在那些授权执行的人手中。此时，我们就能明白，那些童年遗留的影响会造成日后强烈的保守主义倾向。如果这种人确立了自己的良好地位，他总会怀疑别人紧随其后，图谋取而代之，篡夺他的权力。

老大的地位虽然会引发特殊的问题，但如果妥善处理，便能化险为夷。如果在老二出生之前，老大就已经学会了与人合作，那么他就不会受到伤害。从老大身上，我们会经常发现，有些人很愿意保护和帮助他人。他们会模仿父母，和弟弟、妹妹在一起的时候，会经常扮演父亲或母亲的角色，照顾弟弟、妹妹，做他们的老师，并且觉得自己有责任给他们带来幸福。有时

候，他们会被培养得很有组织才能。这些都是正面的事例，尽管想要保护别人的努力也可能助长别人对他们的依赖性 or 他们想要统治别人的欲望。

根据我在欧洲和美洲的行医经验看，我发现问题儿童中老大所占的比例最大，其次是家里最小的孩子。家庭中的两极位置构成了最大的问题，这是很有趣的现象。我们目前的教育方法还不能解决发生在老大身上的问题。

◆ 老二

老二处于一种非常不同的地位，这种环境是家里的其他孩子无法比较的。从他出生的那一刻起，他就要与另一个孩子分享父母的关注，因此他比老大更易于与他人合作。他身边有较大的生活圈子，如果老大不与他作对，不想打压他，那么他的处境就会非常好。然而，老二所处位置的最重要的事实是，他的童年生活中始终有一个标杆在他前面，始终有个孩子比他岁数大，发育比他早，而他要做的就是不断激励自己迎头赶上。老二非常典型的情况是这样的：他的行为就像是在进行一场赛跑，好像有人比他领先一两步，他必须赶上去超越他。他永远要奋勇争先，要不断去超越、战胜哥哥。

《圣经》中有许多非常精彩的故事能深刻洞察心理学上的问题，其中雅各*的故事就塑造了典型的老二形象。他想取代以扫的位置，想要击败他、超越他。老二总是不甘屈居人后，他想努力奋斗去超越他人。老二成功的几率很高，他通常比老大的天分高，更容易成功。这里，我们并不是说遗传和孩子的成长有什么关系。如果孩子进步得快，那是因为他付出了更大的努力。甚至当他长大成人，走出了家庭圈子，他也会经常利用标杆作用，拿自己和比自己更具优势的人作比较，并试图超过他。

我们不仅在清醒时的生活里可以看到这些特征，在所有的性格表现中这些特征都留有印记，而且在睡梦中更容易出现。例如，老大经常会做跌

* 译注：雅各与以扫是一对孪生兄弟，都是撒旦的儿子，以扫是哥哥，雅各是弟弟。雅各不断地与人、与神相争，最主要的原因是他羡慕长子的位置。后来以扫因为一点食物把自己长子的名分卖给雅各。

落的梦，他们正处于顶峰位置，却不能保证自己能保持住这种优越位置。另一方面，老二却经常梦见自己在参加比赛，或者追着火车跑，或者和别人比赛骑自行车。有时，这种匆忙急促的梦具有明显的暗示作用，我们很容易就能猜出，做梦的人是家里的老二。

但是，我们必须说明，世上并不存在一成不变的规定。老大未必都会有那样的行为举止。起决定作用的是环境，而不是排行第几。在一个大家庭中，后出生的孩子有时会和老大有同样的状况。或许头两个孩子出生时间离得近，隔了很久老三才出生，然后又是两个孩子，这样，老三就有可能表现出老大的所有特性。老二的情况同样如此，典型的“老二”特征会出现在老四和老五之后的某个孩子身上。两个年龄相近而又与其他孩子相差较大的孩子会表现出老大和二老的特征。

有时，老大会输掉这场竞赛，然后你会发现老大的成长出了问题。有时，老大可以保住他的位置并且压制住弟弟或妹妹，然后就可能轮到老二惹麻烦。而当老大是男孩、老二是女孩时，老大的地位就很危险了。他要冒着被女孩击败的危险，在我们当下的社会里，这会让他觉得很没面子。男孩和女孩之间的竞争比同性之间的竞争更加强烈。

在这场竞争中，女孩自然而然更受青睐。女孩在16岁之前，身心发育都要比男孩快。经常发生的情况是，哥哥主动放弃，变得懒散，一蹶不振。例如，他通过吹牛或撒谎等不正当手段来谋求优势。我们几乎可以肯定，在这种情形下，胜利者一定是女孩。我们看到，男孩转走歪道，越陷越深，而女孩则轻松解决了自己的问题，并昂首迈进。其实，这样的困难局面是可以避免的，但是必须要预见危险，并且在危险出现之前采取防范措施。只有在成员平等合作凝聚为一个整体的家庭中，这样糟糕的结果才能避免。家庭中不应存在对立，也不应存在某个孩子觉得受到威胁而把时间花费在勾心斗角的事情上。

◆ 老幺（最小的孩子）

除了最小的孩子，其他孩子都会有弟弟或妹妹，他们的优越地位随时可能被夺走。然而，家里最小的孩子的地位永远不会丧失。他虽然没有弟

弟、妹妹，却有很多标杆。他往往是家里的宝贝，最受宠爱。他面临被宠坏的孩子的所有问题，但是因为他受到了太多的激励，有太多的竞争摆在面前，他常常发育良好，比其他孩子进步快，大大超越他们。纵观人类历史，最小的孩子的地位从未改变过。在最古老的传说中，我们也能发现最小的孩子超越其哥哥、姐姐的大量记载。

在《圣经》中，征服者总是最小的孩子。约瑟*就是以家中最小孩子的身份被抚养成人的。虽然便雅悯*在约瑟出生17年后降生，但他丝毫没有影响到约瑟的成长。约瑟的人生态度是典型的老幺的人生态度。他一直坚信自己的优越地位，甚至在他的睡梦中**，其他人都臣服于他，他的光芒把他们完全遮盖。哥哥们都很明白他的梦，对他们来说，并不难理解约瑟的梦，因为他们朝夕相处，约瑟的想法大家都心知肚明，他们都体会得到约瑟在梦境中表现出的情感。所以，他们害怕他，都想除掉他。约瑟本是家中的末位反倒成了首位。在以后的日子里，他成了整个家庭的支柱。

最小的孩子经常会成为整个家庭的支柱，这绝不是偶然现象。人们很了解这一点，还编了不少关于老幺能力强的故事。事实上，老幺的确处于非常有利的处境，他会得到父母和哥哥、姐姐的帮助，有很多事物可以激发他的雄心壮志，激励他不断努力，而且没有人会从背后攻击他，也不会有人分散他的注意力。

但是，正如我们所见，老幺在问题儿童中占的比例排第二位。其中的原因通常在于整个家庭对他们的溺爱方式。一个被宠坏了的孩子，永远无法独立，他缺乏凭借自己努力获得成功的勇气。老幺往往雄心勃勃，但雄心勃勃的孩子大多懒惰。懒惰是雄心壮志与缺乏勇气相结合的表现：雄心太大，以至于看不到实现的希望。有时老幺不承认自己有任何抱负，但这

* 译注：约瑟为雅各第十一子，便雅悯为第十二子。

** 译注：约瑟做了一些梦，他梦见自己是太阳，月亮和十一颗星星都向他下拜。约瑟把这些梦一五一十地告诉哥哥们，他们一听就明白梦的意思，而且他们也知道，这些梦是对他们说的。哥哥们就告诉约瑟说：“你果真要我们向你下拜么？你是我们兄弟中最小的，我们永远不会伏拜你的。”

是因为他希望在每个领域都超越他人，他希望自己可以不受约束、唯我独尊。同时，我们也可以明显看出，老么会背负多么沉重的自卑感。他周围的每个人都比他年长，比他强壮，比他有经验。

◆ 独生子女

独生子女有自己的特殊问题。他也有对手，但这个对手不是他的兄弟姐妹，而是他的父亲。独子都会受到母亲的宠爱，母亲担心失去他，想把他保护在自己的羽翼之下。他会产生一种所谓的“恋母情结”，他就像绑在母亲的围裙上一样，和母亲整日形影不离，他希望将父亲拒之门外。但只要父母共同努力，让孩子对他们两人同样关注，那么这种情况也是可以避免的。但在多数情况下，父亲和孩子的联系还是比母亲少。有时老大和独子的情况很相似：他们希望压倒父亲，而且喜欢和比自己年长的人在一起。

独子经常担心自己会有弟弟或妹妹。家里的朋友说：“你应该有个小弟弟或小妹妹。”他对这样的预言十分不悦。他希望永远是被关注的焦点，他觉得这就是他的权利。而且如果他的地位受到挑战，他会感觉无法容忍。在日后的生活中，当他不再是众人关注的焦点时，他会遇到种种困难。孩子成长中会出现的另一个危险是，他成长在一个小心谨慎、患得患失的家庭。如果父母由于健康原因无法再生育，我们该做的只能是尽自己所能帮助他们解决独生子女会出现的一些问题。但是在可以生育更多的家庭中，我们也经常发现这种患得患失的情况。这些父母通常比较胆小悲观，他们觉得自己经济上负担不起更多子女，整个家庭氛围压抑，孩子也深受其害。

如果几个孩子出生间隔很久，那么每个孩子都会有些独生子女的性格特征。这种情况并不理想。经常有人问我：“对于一个家庭来说，孩子的年龄间隔最好是几年？”“孩子年龄相近好还是相差多点好？”从我的经验看，我认为最好的间隔是三年左右。当一个孩子三岁的时候，如果有弟弟或妹妹出生，那时他已经有了一些合作精神，他就能够理解在一个家庭里可以不只有一个孩子。而如果那时他只有一岁半或是两岁，我们就无法

和他讲这个问题，他也不能理解我们的意思。因此，我们也就不能让他做好准备去接受这个现实。

如果一个家庭里只有一个男孩，其他都是女孩，那么这个男孩的日子也不会好过。如果父亲白天不在家，那么他就完全生活在一个女性群体中。他眼中看到的，只有母亲、姐妹，或许还有女仆。他觉得自己与他人不同，特别孤单。特别是当家里的女性联合起来对付他时，更是如此。她们会觉得在他成长过程中要帮他一把，或者她们想告诉他，别以为自己了不起。他们之间会产生大量的摩擦和竞争。如果他排行居中，那可能是最糟糕的位置——两边受气。如果他是长子，后面那个紧追不舍的妹妹会对他构成威胁。如果他是最小的，那么就会被宠坏。

人们通常不太喜欢让独生子成长在女孩们的环境中，但是如果独生子有一个可以和其他孩子接触的生活圈子，那么这个问题就能够解决。否则，长期在女孩子的包围下，他的行为举止也有可能像个女孩。女性环境和男女混合的环境截然不同。如果家庭布置没有一定的标准，而是根据家人的审美情趣，你肯定会发现女性的家庭整洁干净，房间内的颜色经过认真选择、搭配合理，而且装饰摆设别具匠心。如果是一群男性住在一起，屋内则脏乱不堪，破损的家具随意摆放、乱成一团。在一群女孩中间长大的男孩，容易有女性的品位。并且会用女性的视角看待人生。

另一方面，独生子也可能强烈抵触这种氛围，并且极力展示自己的男子气概。他会经常处于守势，暗下决心不被女性控制。他觉得必须坚持自己的个性和优越地位，但是总不免会感觉紧张。他的成长历程会走极端，不是把自己练就得十分强大，就是过于软弱。与此类似，在一群男孩中间长大的女孩不是太过女性化，就是特别男性化。在她的一生中，常会被不安全感和无助感困扰。这是一种值得研究和调查的情况。这样的情况并非时时能碰到，在做出充分研究之前，我们不可轻下断语。

每当我研究一些成人案例时，我会发现有不少童年时期留下的印象，而且这些印象甚至可以伴随这些人一生。他们在家庭中的地位，给他们的人生态度留下了不可磨灭的印记。成长中出现的每个困难都起因于家庭中的不和睦以及缺乏合作精神。如果我们审视一下周围的社会生活，并且想

一想为什么敌对情绪和竞争是社会生活中司空见惯的情形，我们就会意识到，那是因为人们时时都想成为征服者，都想战胜、超越其他人。树立这样的目标是由于他们的童年经历所致，是那些在家庭中感觉不到公平的孩子从小培养争强好胜情绪的结果。我们只有培养孩子的合作精神，才能克服他们身上的这些坏毛病。

○ 第七章 学校的影响

教育变革

学校是家庭的延伸。如果所有的父母都可以承担教育孩子的工作，并能培养孩子恰当地解决人生问题的能力，那么学校就没有存在的必要了。过去，对孩子的培养全部来自家庭。工匠会向儿子传授自己的手艺，把从父辈那里学的和从实际经验中得到的手艺教给他们。然而，当今社会向我们提出了更复杂的要求，需要通过学校来减轻父母的负担，继续父母未完成的工作。社会要求年轻人受到的教育远远多于家庭能给予他们的。

美国的学校教育不像欧洲教育那样能够贯穿人生发展的各个阶段，但有时我们仍能看到沿袭多年的传统残存。当初，欧洲只有王孙贵族能接受正规教育，他们是社会中唯一有身价的人，其他人只是从事应干的工作而不能有什么奢望。后来，被认为对社会有价值的人群的范围扩大了。宗教机构接管了教育，在这些机构中，一些经过挑选的人得到神学、艺术、科学及其他专门学科的培养。

随着科技的发展，古老的教育模式变得不能适应新的形势。扩大教育范围的努力变成一场旷日持久的斗争。村镇学校的校长常常是当地的鞋匠或裁缝，他们执教时总是手持棍棒，而且效果很差。那时候，只有宗教学校和大学讲授艺术和科学方面的知识，有时甚至连国王都目不识丁。然而，随着工业革命的兴起，工人也需要会读书写字，会计算，会画图。也正是从那时起，建立了我们现在所熟知的公立学校。

然而，这些学校都是按照政府的需要设置学科，而当时政府的目的是培养出受过教育的顺民，为上层阶级培养人才，而且还要求这些人能随时当兵作战。学校的全部课程都以此为宗旨。我记得奥地利有一个时期就部分保留

了这种模式，在此期间对最低阶层的人进行培养，目的就是让他们顺从，教他们做适合本阶层做的工作。然而，这种教育模式的弊端愈加显现。自由之花盛开，工人阶级逐步壮大，要求也越来越多。公立学校顺应了这些要求，现在普遍的教育理念是：孩子应该学会独立思考，应该让自己有机会多了解一些文学、艺术和科学，而且长大成人后能够分享人类文明的成果，并对此作出贡献。我们教育孩子的目的，不只是为了让他们谋生或是在工厂干一份工作，我们希望人们能够为了共同的利益而一起努力工作。

教师的角色

无论我们是否了解，其实每个主张教育改革的人都在寻求一种提高社会合作程度的方法。例如，要求进行性格训练也有这个目的。而且如果我们以这样的观点理解问题的话，这个要求就是顺理成章的。然而，从整体来说，我们还没有透彻地理解性格教育的目的和方法。我们必须找到那些不仅教会孩子维持生计的技能，而且还能培养孩子以对人类有益的方式工作的教师。这些老师必须意识到这项工作的重要性，而且必须有良好的资质去完成。

◆ 性格培养的重要性

对性格训练的有效性的测定尚处于试验阶段。我们不必考虑什么成文的制度，因为迄今为止，也没有严格系统的纠正性格缺陷的训练方法。然而，即使在学校，性格培养的结果也不尽如人意。孩子在上学时，身上已经有失败的家庭教育的缺陷，尽管他们在学校中接受各种教诲和规劝，依然会犯同样的错误。因此，除了提高教师的素质，使他们能够理解孩子并帮助他们在学校里健康成长外，别无他法。

我在学校里做过很多研究工作，我认为维也纳的许多学校在这方面居于世界领先地位。世界其他地方也有很多给孩子看病并为他们提供健康建议的心理医生，但是如果教师不同意这些建议，也不知道如何实施，那它

们又有什么用处呢？心理医生每周见孩子一到两次，甚至每天见一面，但他并不十分清楚家庭和学校环境对孩子的影响。他开出一张处方，建议孩子加强营养，或做甲状腺治疗。或许他还会暗示教师对这个孩子做个别治疗。然而，教师不知道心理医生为什么要做这种治疗，也不知道怎样避免错误。除非老师自己了解这个孩子的性格，否则他什么忙也帮不上。因此，我们需要心理医生和教师紧密合作。教师必须对心理医生的意图了如指掌，这样在讨论孩子的病情后，教师就可以无须医生的进一步帮助而独自帮助孩子治疗。如果出现意料之外的问题，教师也应该知道如何处理，好像医生就在身边一样。最实用的方法可能是我们在维也纳成立的那种咨询委员会。在本章末尾部分，我将对这种方法做进一步描述。

当一个孩子初次踏入校门，他会面临社会生活中的一次新考验，这个考验会显现出他在成长过程中的所有毛病。他必须在比以往更广泛的领域里和他人展开合作。如果他在家里曾受到溺爱，那么他就可能不愿离开那种受人庇护的生活，不愿融入到其他孩子之中。因此，在他上学的第一天，我们就能发现他的社会责任感很低。他有可能会哭闹，让别人把他送回家。他对作业或者对老师没有兴趣。他也不会听老师讲课，因为他满脑子想的都是他自己。不难想象，如果他一直处于这种自我欣赏的状态，他在学业上也会有好成绩。经常有父母跟我们讲，说自己的孩子在家里一直很乖，可是一上学就出了问题，成了问题儿童。我的猜想是：这个孩子在家里时，觉得自己处于非常优越的境况，家里没有任何考核，因此成长中出现的问题不太明显；而到了学校，不再有人宠着他，于是他就体验到失败者的滋味。

有一个孩子，从他上学的第一天起，除了嘲笑老师说的每一句话外，什么都不做。他对课业毫无兴趣，老师们都认为他智力有问题。当我见到他时，我跟他讲：“所有人都奇怪为什么你总是讥笑学校。”

他回答说：“学校就是父母戏弄孩子的地方，他们把孩子送到学校，教成傻瓜。”

他在家里时曾被人戏弄，因此便认为每个新环境都是在拿他寻开心。我告诉他，他把自尊心看得太重了，并不是所有人都想捉弄他。因此，他

开始对学业产生兴趣，并取得了不小的进步。

◆ 师生关系

老师的工作是发现孩子的问题，并纠正父母的错误。他们会发现，有些学生已作好了适应更广泛社交生活的准备，这些孩子在家里时就已经学会了关注他人。但是，有的人并没有作好准备。当一个人没有准备好去面对某个问题时，会表现出犹豫或退缩的神情。看上去反应慢，其实并非智商的孩子，在需要调整自己以顺应社交生活时，会表现得踟蹰不前，不知所措，而这时，老师就是最能帮助他面对新环境的人。

但是老师应怎样帮助他呢？老师必须扮演母亲的角色，和孩子建立紧密的联系，吸引孩子的注意力。孩子在今后调整得好与坏，都取决于他最先感兴趣的对象。用严厉的态度或惩罚的办法，对谁都不会奏效。如果一个孩子来到学校，发现很难与老师和同学建立联系，最不能用的方法就是对他训斥责骂，这只能让他觉得厌恶学校是对的。在我看来，如果我是一个总在学校挨骂的孩子，那么我会尽可能回避老师。我会想方设法逃离这个环境，彻底摆脱学校。

对于多数逃学、成绩差、看上去迟钝或难以应付的孩子来说，学校是一个人为形成的让人不愉快的地方。这些孩子并不是真的反应迟钝，他们常在编造不去上学的借口或者模仿家长签字等方面，表现出很高的天赋。在校园外，他们发现像自己一样逃学的孩子，和这些伙伴在一起，他们远比在学校里得到的赞赏多。他们觉得有归属感，能体现自我价值的圈子不是学校，而是这样一个群体。从这种情况中我们可以看出，不能以平等身份融入班级的孩子是怎样被诱入犯罪歧途的。

◆ 引发孩子的学习兴趣

如果一个老师想要吸引孩子的注意力，就必须找到这个孩子以前的兴趣是什么，并且让他相信，在这些兴趣和其他兴趣上他能取得成功。当孩子对某一事物充满信心后，也就会相对容易激起对其他事物的兴趣。因此，在一开始，我们就应找出这个孩子是以哪种方式认知世界的，最吸引

他注意力且训练程度最高的又是哪种感官。有的孩子喜欢观察，有的喜欢聆听，还有的好动。视觉型的孩子容易对需要运用眼睛的学科感兴趣，例如地理或绘图。如果老师讲课，他们会不认真听，听觉关注度较差。如果这样的孩子没有机会用眼睛学习事物，就会学得很慢。他们可能会被想当然地认为能力差或者没有天分，把原因归咎于遗传。

其实，老师和家长也难辞其咎，因为他们没有找到引发孩子兴趣的正确方法。这里，我并不是提倡对孩子进行早期的特殊教育，但是孩子形成的任何兴趣，应该用于激发他们对其他事物的兴趣。现在有一些学校的课程以吸引多种感官的方式授课，例如，把模型或绘画练习同传统课程结合在一起，这样的形式应予以鼓励并大力发展。教授课程的最好方法是把课程放在教学以外的生活背景下进行，这样孩子们就能看到授课的目的和所学知识的实用价值。经常有人提出这样的问题：到底是让孩子记住事实，还是教给他们独立思考问题的能力？在我看来，这不应该是个非此即彼的问题，这两种方法是可以相互结合的。例如，把数学与盖房子结合在一起教学，对孩子就大有好处，让孩子算出需要多少木材，里面可以住多少人等等。

有些学科可以很容易地结合在一起教学，而且许多老师也很善于把生活中的某一方面和其他事物联系起来。例如，老师可以和孩子一边散步，找出孩子最感兴趣的事物。在散步的同时，老师还可以教孩子认识植物及植物的结构，植物的生长和用途，对气候的影响、景观的物理特征、人类的农业史等生活中的方方面面。当然，我们必须首先假设，这位老师是真正关爱学生的人，如果不是的话，教育就无从谈起。

课堂里的合作与竞争

在现行的教育制度下，我们一般会发现：孩子刚一进校，心理上对竞争的准备远比对合作的准备要充分。对竞争意识的培养会贯穿于孩子的整个求学过程。这对孩子来说是一种灾难。假如他击败了别的孩子，遥遥领先，他的不幸并不见得比屈居人后而万念俱灰的孩子少。这两种情况的出

现，都是由于他只关注自己造成的。他的主要目标不是奉献和帮助，而是保住自己的那点利益。如家庭应该是一个整体，每个成员都是平等的，在课堂上的每个人同样应该是平等的。我们用这种方法教育孩子，他们就会真正相互关注，并以相互合作为乐。

我曾经见过很多问题儿童，通过关注同学，与同学合作，他们的人生态度完全转变了。在这里，我要特别讲一个孩子。在家里，他觉得每个人都对他怀有敌意，所以他认为在学校里，每个人也会同样如此。他在学校里的成绩不好，父母听说后，就在家里责罚他。这种情况太常见了：孩子考了糟糕的成绩，在学校挨了老师的骂；成绩单拿回家，父母又责罚他一次。这种事经历一次就够让人丧气了，何况是两次。这个孩子因此而在班级里调皮捣蛋，成绩也始终不见起色。最后，他遇见了一个理解他处境的老师，这个老师向同学们解释为什么这个孩子认为所有人都是他的敌人。于是，同学们给予他帮助，并让他相信他们都是他的朋友。结果，这个孩子的行为和成绩都取得了难以置信的进步。

有些人质疑是否孩子真能以这种方式学会理解并且互相帮助，但是以我的经验看，孩子通常比他们的长辈对这些事情理解得更好。一个母亲曾把她的两个孩子带到我的诊室，女孩两岁，男孩三岁。小女孩爬到了桌子上，她的母亲吓坏了，一步都不敢动，只是大声叫：“快下来！快下来！”但是，小女孩根本不理她。这时，那个三岁的男孩说：“待在那儿，别动！”这个小女孩立刻就爬了下来。因为他比母亲更了解她，他知道在这种情况下该怎么做。

在班级内培养团结与合作精神经常用的一个方法，就是让孩子们自治，但是采用这种方法必须在老师的指导下小心从事，并且确保孩子们都已具备自治的能力。否则，我们会发现，孩子们对自治的态度并不十分严肃，他们把其视为一种游戏。结果是，他们比老师更严格、更苛刻：或是利用班会争权夺利，攻击别人，排除异己或是争取优越的地位。因此，老师在开始时做好监管工作十分重要。

孩子发展测评

如果我们想要全面了解一个孩子当前的智力发育水平、性格特征和社交行为等情况，就不可避免地要给孩子做这样或那样的测试。有时，智力测验之类的测试确实能挽救一个孩子。例如，一个男孩的学习成绩很差，老师想让他降级，但做了智力测验后，却表明他的能力其实可以升级。然而，我们必须知道，孩子的未来成长极限是无法预测的。智商只能用于帮助发现问题，以便找到方法去克服它。就我的经验而言，当智商显现出某人不是真正的心智低下时，只要找到做题技巧，测试的结果就会改变。我已经发现，如果孩子做智力测验题，他们会很快熟悉并找出其中的规律，提高做题经验，这样他们的智商指数就会升高。总之，不应把智商视为一个限制孩子未来成就的固定极值，它不是命中注定的，也不是由遗传所致。

而且，孩子的智商测试结果也不应该告诉孩子本人和他的父母。因为他们并不知道测试的目的，因此会把结果当做最终评判。在教育中呈现出的最大问题，并不是孩子的能力达不到怎么办，而是他觉得自己能力已经达到极限该怎么办。如果孩子知道他的智商很低，可能会万念俱灰，把成功视为遥不可及的事情。在教育的过程中，我们应致力于提高孩子的信心和兴趣，并且帮他消除由于他对生活的解释而给自己的能力设定的各种限制。

学校的成绩报告单也应本着同样的宗旨。当老师给了学生很差的成绩，他可能认为自己是在激励学生要更加努力。然而，如果孩子的家教很严，他会害怕把成绩单带回家去，他可能不敢回家或是涂改成绩。有些孩子遇到这种情况甚至会自杀。因此，老师应预先考虑可能出现的后果，虽然不必对孩子的家庭生活以及家庭对他的影响负责，但必须考虑到这种情况。

如果孩子的父母望子成龙，那么当孩子带回一张糟糕的成绩单时，他们很可能会大发雷霆。如果老师能够仁慈一点，也许这个孩子就会受到鼓

舞而取得进步，并获得成功。如果一个孩子在学校里总是成绩很差，班里的每个同学也都认为他是最差的学生，他便会开始相信自己就是个差生，并且觉得这是个无法改变的现实。然而，即使是最差的学生也会进步，在很多杰出的人身上能看到这样的例子。这些例子说明，一个在学校里成绩落后的孩子可以重拾自信并对事物产生兴趣，最终取得伟大的成就。

我发现一个很有趣的现象，孩子们不用通过成绩单就能对其他孩子的能力有非常准确的判断。他们知道谁擅长算术、拼写、绘画和体育，知道每个人的成绩名次。然而，他们最常犯的错误就是认为自己只能是这个名次。他们看到别人遥遥领先，觉得自己永远无法赶上。如果一个孩子的这种想法根深蒂固，那么他可能一辈子都无法翻身。即使长大成人后，他也会计算自己和别人的差距，设想自己永远要位于人后。

在学校里，绝大多数孩子在班里的名次几乎不变。有的总是名列前茅，有的总是在中间徘徊，还有的总是垫底。我们不应该把这种情况视为天赋所致，它实际体现了人们给自己设定的限度、对自己的满意度以及活动区间。在班里成绩垫底的孩子，突然转变并取得惊人进步的事例并不少见。孩子应该明白自我限制造成的问题，老师和孩子也都应该摒弃这种迷信：智力正常儿童取得的进步与他的遗传因素有关。

先天因素与后天培养

在教育上所犯的各种错误里，迷信遗传对人的成长限制的观点危害最甚。它给了老师和父母一个推脱自己的错误和放松管教的借口，他们可以因此而不必为他们对儿童的影响负任何责任。任何试图回避责任的行为都应予以坚决反对。如果一个教育孩子的人把性格和智力的发育均归因于遗传，那么我真看不出他在事业上还能有什么作为。另一方面，如果他意识到自己的态度和做法会对孩子产生影响，他就不应该逃避责任。

这里我指的并不是身体上的遗传。身体缺陷的遗传不在我们的讨论范围内。我认为大脑发育的遗传问题，只在个体心理学中才做了深入剖析。

身体残疾的孩子知道自己有缺陷，而且会根据对缺陷的判断限制自身的发展。其实，影响大脑发育的并非残疾本身，而是对待残疾和以后身体发育的态度。因此，如果一个孩子的身体有残疾，让他知道不会因此在智力或性格上有所缺失是特别重要的。在前面的章节中我们看到，同样的身体残疾，既有可能激发出强大的动力使人取得成功，也有可能成为束缚人发展的障碍。

当我第一次提出这个想法时，很多人指责我没有科学根据，他们说这只是我的一家之谈，与客观事实不符。然而，正是从我的个人经历中，我得出了这样的结论，而且支持这个结论的证据积累得越来越多。现在有许多精神病医师和心理医师也都转而认同这样的观点，并且认为性格遗传的观点应被视为迷信，当然这种迷信已经存在几千年了。每当人们想要规避责任，并用宿命论的观点解释人类的行为时，性格特征源于遗传的理论便随之产生。这种迷信最简单的形式，就是认为从孩子出生开始，他的善恶就已经注定了。单就这一点，我们很容易看出，这纯属胡说，只有极度想逃避责任的人才会坚信它。

与其他性格的表现一样，“善”与“恶”只有在某一特定的社会背景下才有意义，它们是在社会环境下和同类相互切磋所得的结果，它们暗含着一种判断：此人的行为是“顾全他人利益”还是“违背他人利益”。在孩子出生前，他没有这种意义上的社会环境。在出生后，他具有向任何方向发展的潜能。他所选择的道路取决于从周围环境和自身得到的印象和感觉，并在生活的道路上不断解读这些印象和感觉，这其中教育的影响十分巨大。

智力的遗传也是同样的道理，虽然论据尚不明显。智力发展的最关键因素是兴趣，而且我们已经知道是什么限制了兴趣，不是遗传，而是丧失信心和惧怕失败。毫无疑问，大脑的结构在某种程度上是遗传所致，但大脑是思维的工具，不是思维产生的源泉，而且以我们现有的知识看，如果大脑的缺陷并非严重到无法克服的程度，它是可以通过训练来加以弥补的。能力超群的背后，我们发现的并不是超群的遗传因素，而是持久的兴趣与不懈的努力。

即使我们发现有些家庭中一连几代都产生出天赋很高的人才，也不能认为这都是遗传因素的结果。相反，我们会认为这是因为家庭中的某一成员的成功激发了其他成员，而且家庭传统和期望也促使孩子们继承前人的志向，通过锻炼和实践培养自己的本领。例如，当我们得知伟大的李比希*的父亲经营一家药店时，我们没有理由认为李比希在化学方面的天赋来自遗传。再进一步研究，我们可以发现，他的周围环境给了他追求兴趣爱好的条件，当他处于其他孩子对化学一无所知的年龄时，就已经熟知了很多这方面的知识。

莫扎特的父母对音乐很感兴趣，但莫扎特的音乐天赋并不来自遗传。父母希望他对音乐感兴趣，并处处给予他鼓励，他从很小的时候就受到周围音乐环境的熏陶。一般在杰出人物身上，我们都会发现“起步早”的现象：他们四岁弹钢琴，或在很小的时候就给家里其他人写故事。他们的兴趣长久且持续，他们所受的训练是自然而广泛的。他们既不会失去信心，也不会犹豫不决或者踟蹰不前。

孩子给自己的发展设定的限度，如果老师认为不可改变，就不可能帮助孩子突破这些限度。如果老师对孩子说“你没有数学天赋”，那么对老师来说，事情会简单很多，但这样只会让孩子失去信心。对这一点，我有一些亲身经历。好多年来，我一直是班里的数学差等生，我自己也肯定自己完全没有数学天赋。但幸运的是，有一天，我惊奇地发现自己做出了一道难倒了老师的题目。这次意外的成功，完全改变了我对数学的态度。以前我对这门学科完全没有兴趣，而现在我开始喜欢它了，而且不放过每次提高自己水平的机会。结果，我成了学校里数学成绩最好的学生之一。我想，这个经历帮助我看到了特殊天才论或先天能力论的谬误所在。

* 译注：尤斯蒂斯·冯·李比希(Justus von Liebig, 1803-1873)，德国化学家，主要贡献于农业和生物化学，创立了有机化学。他发明了现代面向实验室的教学方法，因为这一创新，他被誉为历史上最伟大的化学家。

个性特点

学习过如何了解孩子的人，都会很容易辨别孩子的不同性格和人生态度。一个孩子的合作水平能达到什么程度，可以从他的姿势、观察和聆听方式、与其他孩子保持的身体距离、与他人交友的松弛度，以及他的关注度和注意力看出来。如果他时常忘记做作业或遗失课本，我们可以推断他对学习不感兴趣，我们必须找出他不喜欢上学的原因。如果他不参加其他孩子的游戏，就表明他有一种孤独感和自我关注倾向。如果他在做作业时总寻求他人的帮助，就表明他缺乏独立性，并且有一种求得他人支持的愿望。

有些孩子只有受到表扬和赞赏时才做作业。许多被溺爱的孩子只要能得到老师的关注，学习成绩就会很好；一旦失去这种特殊关照，便会出现问题。他们只要没有观众，就会丧失能力；如果没人注视他们，就会丧失兴趣。对这样的孩子来说，数学常会成为他们的一大难题。当只需记住一些规则或语句时，他们会表现得非常出色，可一旦要他们去解一道题时，他们就完全不知所措。

这看上去也许只是个小小的失败，但正是这种总是向他人索取支持和关注的孩子，对我们的共同生活构成了最大的威胁。如果他的这种态度依然不变，那么他长大成人后会继续寻求他人的支持。每当一道题摆在面前，他的反应都是想方设法让别人帮他做。他的一生都不会对他人的幸福有所贡献，而只能成为同伴们永远的负担。

另一种孩子有所不同，他想要成为众人关注的焦点，一旦不能如愿，就会通过搞恶作剧、扰乱课堂、带坏其他孩子以及成为大家都厌恶的对象来达到目的。斥责和惩罚对他没有效果，他反而从中取乐。他宁可被责罚，也不愿被冷落。他的恶劣行为所带来的痛苦，只不过是得到别人的关注所付出的代价。许多孩子仅把惩罚视为对自己的一个挑战，把它视为一场比赛或游戏，看看到底谁能撑得最久，而且他们往往是赢家，因为结果掌握在他们自己手中。所以，和父母或老师作对的孩子，有时在受罚的

时候会笑脸相迎，而不是哭丧着脸。

懒惰的孩子，除非其懒惰的目的纯粹是为了伤害父母和老师，否则几乎都是胸怀壮志但又惧怕失败的孩子。每个人对成功的理解不同，有时当我们发现一个孩子把什么都看成是失败时，会感到万分惊讶。许多人认为，只要自己不是处于领先他人的位置，便是失败。甚至如果自己成功了，但是有人比自己干得更出色，他们也会觉得自己失败了。一个懒惰的孩子从未体验过真正失败的滋味，因为他从不面对真正的考验，他总是回避问题，而且在考虑是否与他人一较高下时，总是难下决心。别人多少会以为，如果他不那么懒惰，一定可以克服这些困难。他自己也在这种想法里找到了庇护所。“只要我去尝试，什么都能干成。”每当失败的时候，他会自我解嘲，“我只是懒惰而已，并不是没有能力”，以此来保持自尊。

有时，老师会对一个懒惰的学生说：“如果你努力一点，就能成为班上最聪明的学生。”他什么都没做就让别人如此高看，他为什么还要努力，冒这个险干什么？或许有一天他不那么懒惰了，人家便不再以为他怀才不露了。别人会根据他的实际成绩评判他的能力，不会再认为他能力强只是不干罢了。此外，做一个懒惰的孩子还有另一个好处，那就是即便他只做了一点点努力，也会得到奖赏。每个人都希望他能由此改变自己的行为方式，所以都急切地鼓励他取得更大的进步，而同样一件事落在一个勤奋的孩子身上，可能根本没人会予以关注。于是，懒惰的孩子就以这种方式依靠别人对他的期待生活。他也是从小就学会事事依靠别人、坐享其成的主儿。

还有一种类型的孩子很容易识别，就是那种喜欢在同龄人中起带头作用的孩子。人类的确需要领头人，但是需要的是那种顾及大众利益的领军人物，然而这样的人物并不多见。大多数喜欢带头的孩子只是对能支配、控制他人的情境感兴趣，也只有在这种情况下，才会加入到同伴中。因此，我们对这类孩子的未来并不看好。他们在以后的生活中会遇到很多麻烦。通常这样的两个人步入婚姻、谈生意或是结交，其结果不是悲剧就是闹剧。每个人都寻求控制对方，试图树立自己的优越地位。有时，家里的老一辈人看到宠儿高高在上，试图指挥、调遣自己，他们觉得很有意思，

并对其予以鼓励。然而，老师很快会发现，这种培养性格的做法并不利于孩子适应社会。

当然，孩子有五花八门的类型，我们绝不是要把他们划分为同一类型或是塑造成同一模式。我们想要做的，是帮助他们避免形成明显会导致失败或麻烦的坏毛病，这些毛病在童年时期是比较容易纠正或防止的。如果得不到纠正，其造成的后果在孩子长大成人后会很严重，而且具有破坏性。童年时期的毛病和成人后的失败之间存在直接联系。没有学会合作精神的孩子日后可能会成为神经官能症患者、酗酒者、罪犯或自杀者。

焦虑型神经官能症的孩子是指恐惧黑暗、陌生人或新环境。忧郁症患者幼时是哭闹不停的宝宝。在我们当今的社会里，我们无法期望走到所有父母身边，帮助他们避免错误。特别是那些最需要得到建议的父母，往往是从来不向我们咨询的人。然而，我们却可以走到所有的老师身边，通过他们，我们可以接触到所有的孩子，并且可以试着纠正孩子已经形成的错误，同时培养孩子过一种独立、充满活力、富于合作精神的生活。这便是人类未来幸福的最大希望所在。

对教学工作的一些观察

在一个很大的班级里，我们可以观察到不同类型的孩子。如果我们能了解他们的性格，则可以更容易掌握他们。不过，大的班级也有不利的地方。有些孩子的问题会被隐藏起来，因此难以恰当处理。老师应该熟知所有学生，否则就不能调动他们的兴趣及合作精神。我认为，如果孩子们能在几年内都跟随同一个老师，这对孩子会有很大帮助。在有些学校里，差不多每六个月就换一次老师，这样，老师就没有足够的机会融入孩子，也就无法发现孩子身上的问题，无法关注孩子的发育过程。如果老师和同一群孩子相处三到四年，会更好地发现并纠正某个孩子在人生态度上的问题，而且也更容易把一个班级培养成一个团结合作的集体。

通常来说，跳级对孩子并不好，这样会让孩子背负许多无法实现的期

望。如果他比班上的其他同学年龄大，或是他智力发育比其他同学快，或许可以考虑让他跳级。然而，如果这个班级如同我前面提到的那样非常团结，那么班里有一个出类拔萃的成员，对其他孩子大有好处。当班里有一些特别出色的学生时，整个班级都会突飞猛进，把这些可以起到激励作用的学生调离班级，对其他学生显然是不公平的。我对这些智力超群的学生们的建议是，除去完成学校的功课之外，可以多参加一些其他活动，多培养一些兴趣爱好，例如绘画。他在这些活动中取得的成绩也可以增强其他孩子的兴趣爱好，从而激励他们迎头赶上。

要是孩子留级复读，情况就更糟了。学校的每个老师都有一个共识，那就是留级的孩子无论在学校还是家里，都是问题不断的人。尽管事实并非永远如此，有一小部分留级生也能待在原班上而不会造成任何麻烦。但是，大多数留级生总是跟不上班，并且麻烦不断。其他同学看不起他们，他们对自己的能力也抱悲观态度。这是一个难题，但是在我们目前的学校制度下，仍会有一些学生留级。有些老师利用假期时间帮助这些落后生认识到他们的人生态度存在误区，想办法使他们不至于留级。当孩子们认知到自己的错误后，会在下一个学年中顺利跟上课程。事实上，这是唯一能真正帮助落后学生的方法，让他认识到对自己能力的错误评估后，他就可以轻松上阵，凭借自己的努力大踏步前进了。

无论在什么地方，只要我看到把孩子们按智力高低分成三六九等，我就会想到一个突出的情况。我的经验主要是在欧洲得到的，我不知道同样的情况是否在美国也存在。我发现在慢班里，心智发育迟缓的孩子和穷人家的孩子在一起，而在快班里，主要都是有钱人家的孩子。这种现象显然太不合理了。穷人家的孩子的学前教育不如别人，因为家长们面临诸多困难，他们没有很多时间教育孩子，或许他们本身就没有受过良好的教育，更无从教育好孩子。

然而，我不认为没有受过良好学前教育的孩子就应该在慢班里。一个训练有素的老师应该知道如何纠正学前教育的不足，如果让这些孩子和良好学前教育的孩子融合在一起，就能弥补其不足。如果把这样的孩子放在慢班里，他们会很清楚这意味着什么，而快班的学生也清楚，而且还会

瞧不起他们。这就人为地形成一块产生失落情绪的沃土，为树立个人超越感的目标埋下了错误的种子。

原则上讲，男女合校教育模式值得提倡，这是男孩和女孩学会相互了解、学会和异性合作的最佳方式。然而，要是认为男女合校就能解决所有问题的话，那就大错特错了。合校也有其自身的特殊问题，除非这些问题能够被认知并得到妥善处理，否则两性之间的隔阂会比男女分校的情况更为严重。

例如，其中一个问题是，女孩在16岁以前比男孩发育快，如果男孩不知道这一点，就很难维持自己的自尊。他们眼看着自己被女孩超越，会变得灰心丧气。这样，在以后的生活中，他们会惧怕与异性竞争，因为他们记得自己曾经失败过。支持合校教育并了解其中问题的老师能够有出色的表现，但如果他并不完全赞同这种教育方式或对此并不感兴趣，就会做不好教师工作。另一个问题是，如果孩子没有得到正确的培养和监督，必然会产生性方面的问题。

学校里的性教育问题是非常复杂的。课堂并不是进行性教育的适当场所，如果老师面对全班学生讲课，他无从知道是否每个孩子都能正确理解他的意思。以这样的方式，他可能会引起孩子们的兴趣，却不知道孩子们是否已作好接受这些知识的准备，也不知道孩子们如何把这些知识与自己的人生态度相适应。当然，如果孩子想知道更多而私下向老师提问，老师就应该实事求是、直截了当地回答孩子的问题，这样也就有机会知道孩子真正想知道的是什麼，并且为孩子指出解决问题的正确途径。然而，如果反复在课堂上讨论性的问题，肯定会产生副作用。而不这样做，又肯定会使有些孩子产生误解，认为性不过是无足轻重的小事，这对他们同样没有益处。

心理咨询委员会

大约十多年前，为了达到接近老师并创建一个学校咨询服务项目的目的，我开办了个体心理学咨询委员会，它在维也纳和欧洲许多城市收效显著。有崇高的理想和期待固然可喜，但如果找不到实现它们的方法，一切

都只是空谈。历经十多年的考验，事实证明咨询委员会的工作是成功的，它是我们处理童年时期的问题和教育孩子成为负责任的公民这两项工作中最有成效的机构。当然，我相信如果咨询委员会的成员有个体心理学的基础，咨询委员会的工作会更加出色。但我没有理由反对它与其他学派的心理学家合作。事实上，我一直主张咨询委员会应该与不同心理学学派互通有无，然后将各自得出的结果进行比对。

咨询委员会的工作程序是让一位训练有素的，能从容面对老师、家长和孩子提问的心理医师，与学校的老师们坐在一起，共同讨论他们工作中出现的问题。当这位心理医师来到学校，老师应该向他描述某个孩子的情况和问题。这个孩子可能很懒惰，也可能爱吵架、逃学、偷盗或成绩差。这时心理医师要讲出自己的一些经验，接下去与老师讨论。老师对孩子的家庭生活和性格作些介绍，就像事先介绍环境背景一样。然后，老师和心理医师一起探讨造成问题的可能原因，以及如何处理问题。因为他们都有经验，所以很快能达成共识。

心理医师来到学校那天，孩子和家长也要来到学校。在心理医师和老师决定要怎样和家长谈话，怎样才能影响家长并让他们明白孩子失败的原因之后，家长才被请进办公室。家长通常能提供更多有关孩子的信息，于是心理医师便开始和家长讨论，谈话期间，他会建议可以做哪些事情来帮助孩子。一般来说，家长都非常高兴能有这样的咨询机会，而且很愿意合作。但如果他们不合作，那么心理医师或老师就会给他们讲述类似的事例，并从中引出可以用于孩子身上的结论。

然后再把孩子叫进来，让心理医师和他一起谈他的问题，而不是他的错误。心理医师要帮助孩子找出妨碍他健康成长的想法，以及他不注意而别人很重视的信念等等。心理医师不会斥责孩子，而是和他友好交谈，目的是为了了解他的想法。如果要提到这个孩子的具体错误，他会以假设的方式提出，并征求孩子的意见。没有做过这项工作的人会很惊讶地发现，孩子能很好地理解并迅速转变他的整个态度。

在这项工作中，受过培训的老师都觉得这是件很好的事，而且无论如何都不肯再放弃它。这与他们的工作密切结合，能使工作更有趣而所付出

的努力的成功率更高。没有人觉得这是一种额外负担，因为经常在半小时内便能解决困扰他们很多年的难题。整个学校的合作精神大大提高，而且经过一段时间后，学校里已不存在什么大问题了，只有一些小问题需要处理。老师们自己也成了心理医师，学会了了解性格的统一性以及性格各种表现的关联性。如果日常教学中出现什么问题，他们都可以自己解决。实际上，这正是我们愿意看到的结果——如果所有的老师都能得到心理学培训，那么心理医师就该歇业了。

再举一例，如果班上有一个懒惰的学生，老师就应该建议班上的孩子针对懒惰展开一次讨论。他首先问：“懒惰是怎么形成的？”“为什么有些人懒惰？”“一个懒惰的孩子为什么不肯改变？”以及“应该改变的究竟是什么？”然后开始讨论。于是，孩子们就会进行讨论，最后得出一个结论。那个懒惰的孩子本身并不知道他自己是这次讨论的主题，但这正是他的问题，所以他会对这个讨论很感兴趣，并且从中学到很多。如果他是被攻击的目标，他肯定什么也学不到。但如果他能听进去这样一次平静的讨论，他就会思考这个问题，或许还会改变他的看法。

没有比教育孩子，和孩子一起玩耍的老师更能了解孩子内心想法的人了。老师见过太多类型的孩子，如果他经验丰富，还能和每个孩子建立起良好的关系。孩子早年出现的错误是继续存在还是得到纠正，完全取决于老师。就像孩子的母亲一样，老师是人类未来的卫士，老师所作出的贡献，其价值是无可估量的。

○ 第八章 青春期的引导

青春期特点

图书馆里有大量关于青春期的藏书，而且几乎所有这些书都把青春期看成是会影响个人性格的危险时期。青春期的确存在一些危险，但这些危险能导致人的性格转变的说法是不正确的。成长中的孩子在青春期将面对新环境，接受新考验。他会觉得自己正在接近生活的前沿，人生态度中至今未曾被察觉的错误会自动显现，虽然经验丰富的人一眼就能发现它们。随着青春期的到来，这些错误被逐渐放大，再也不能对它们视而不见了。

◆ 心理方面的特征

对于每个孩子来说，青春期中最重要的事情就是要证明自己不再是个孩子。我们或许可以让他相信这是自然而然的事，如果我们真正做到了这一点，就可以减少很多青春期出现的压力。但是，如果他觉得一定要证明自己已经成熟，那他就不不可避免地会过分表露出他的意图。

很多青春期的行为都想表现出独立、与成年人平等的人格，以及成熟男女的气质。这种行为取向在于孩子对“长大成人”的定义究竟是什么。如果他认为“长大成人”意味着不受约束，那么他会对抗一切限制。对这个阶段的孩子来说，这样做是很常见的。很多青少年开始学会吸烟、讲脏话以及夜不归宿。有些人会莫名其妙地和自己的父母作对。父母会对一向听话的好孩子突然变得难以管教大惑不解。但这并不是孩子对父母的态度真的发生了变化，这个看上去听话的孩子其实一直都和父母对立，但只有在此时，当他觉得自己有了更多的自由和力量，才会公开表明这种对立。一个一直被父亲打骂，却处处表现出温顺、服从的男孩，只是在等待报仇的时机，只要他觉得

自己足够强大，便会向父亲挑战，整治他然后离家出走。

通常，大多数青春期的孩子会享有更多的自由和独立性。父母觉得不应再时时刻刻监护他。如果父母想继续实施监管，那么孩子便会设法挣脱他们的控制。父母越想证明他还是个孩子，他就越要证明自己已经长大了。从这些争斗中，会滋生出一种逆反态度，于是就呈现给我们典型的“青春期叛逆”现象。

◆ 身体方面的特征

我们无法严格界定青春期的时间段，一般来说是从14岁左右到20岁，但有的孩子在十一二岁时就已经进入青春期。这时，身体的所有器官都在加速发育，有的孩子会出现发育不协调的问题。孩子开始长高，手脚加大，但可能没有以前灵活。他们需要多运动以改善其协调性。但是在这过程中，如果被人嘲笑或受到批评，他们就会相信自己天生愚笨。如果一个孩子的举动常被人讥笑，他就真会变得笨手笨脚。

内分泌腺对孩子的发育也有影响，在青春期，它们会十分活跃。但这并不是从无到有的全然改变，因为在婴儿期内分泌腺已经开始作用，但到了青春期，它们的分泌增多，第二性征也更为明显。男孩开始长胡须，声音会变得沙哑。女孩的形体会变得丰满，更加女性化。这些都是使青少年感到惶惑的事情。

成年挑战

有时，对成年期准备不足的孩子，在面对事业、友情和婚恋问题时，会惊慌失措。他觉得自己完全无法应付这些问题，他在与人相处时胆小拘谨，更愿意一个人关在家里。在工作环境中，他找不到任何能吸引他的事情，并且认定自己一事无成。对于婚姻和爱情，他只要和异性相处就会感到局促不安，害怕和异性见面。如果别人和他讲话，他会脸红，支支吾吾不知如何回答。他会日益绝望。

在极端的案例中，这样的人完全无力应付生活中的问题，也没人能够理解他。他不看别人，不和别人说话，也不听别人说话；他不工作，也不学习；他隐退到一个幻想世界，进行一些龌龊的性行为。这就是精神分裂症的症状，这种病症其实只是一个错误。如果你可以鼓励这样的孩子，告诉他在人生道路上走错了方向，并把他引向正轨，他的病就可以治愈。但这并不是件容易的事情，因为必须纠正他在成长过程中的全部问题，必须以客观、科学的视角而不是以他自己的逻辑来看待他过去、现在和未来的人生意义。

青春期出现的所有问题，都是由于缺乏适当的培训来应对人生的三大问题。如果孩子对未来感到担忧或悲观，他们自然会用最省力的方法去处理问题。然而，这些简单的方法一般都效果不佳。而且我们越是命令、劝告或批评孩子，他们越是感觉身处深渊的边缘。我们越是向前推动他，他就越想往后退。除非我们能够鼓励他，否则其他所有对他的帮助都是错误的做法，甚至会进一步伤害他。他如此悲观害怕，所以我们不可能期待他会自动自发地奋发向上。

青春期问题

◆ 受溺爱的孩子

很多在青春期出现问题的人都是曾经受溺爱的孩子，由这一点很容易看出：对这些已经习惯了让父母包办一切的孩子来说，担负起成人的责任确实压力格外沉重。他们还想让大家宠着，但随着年龄的增长，他们觉得自己不再是大家关注的焦点，并且觉得生活欺骗了他们，害得他们如此失败。他们成长在一个人为营造的温馨氛围中，而外面的世界则冰冷无情。

◆ 沉溺于童年

在这一期间，有一部分年轻人幻想自己还是小孩，甚至可能用小孩子的腔调说话，和比自己小的孩子玩耍，而且还装出一副长不大的样子。然

而，绝大多数人还是想要表现出成人的行为举止。如果他们勇气不足，他们就尽量模仿大人的举止：男孩效仿男人的作派，享受挥金如土的快感，开始招蜂引蝶，热衷于风流韵事。

◆ 轻微犯罪

在许多棘手的个案中，常有这样的情况：一个男孩还没弄清楚应该怎样处理生活中的问题，便迫不及待地胡作非为，于是走上了犯罪的道路。这极有可能出现于他做了坏事而没有被人发现，并因此认为自己很聪明不会被发觉的情况下。犯罪是生活出问题时一个简单的逃避方法，特别是出现生计问题的时候。所以，14岁到20岁之间，是少年犯罪的多发年龄段。此时我们面对的并不是一个新现象，而是较大压力把儿童时期便已存在的暗流激发了出来。

◆ 神经官能症

对于不太活跃、不善交际的孩子来说，简单的逃避方法是患上神经官能症。有许多孩子就是在青春期患上官能性疾患和精神失常的。神经官能症患者的特点是自我感觉良好，为自己回避人生问题辩解。神经官能症往往是当一个人在社会上遇上麻烦，而自己完全没有应对能力时出现的病状。这样的麻烦会给精神带来巨大的压力。在青春期，人体对这样的压力极为敏感，所有的器官都会受到刺激，整个神经系统都会受到影响。这器官的不适感也可以作为优柔寡断和自认失败的借口。于是，处于这种状况的人开始认为，由于自己受到疾病的困扰，于己于人都不负任何责任。这就是神经官能症的完整体现。

每个有神经官能症的人都自称把事情做到最好，也知道需要肩负社会责任感，需要正视人生中的各种问题。但只要问题发生在他自己身上，他就会把这一普遍认同的人生要求抛到九霄云外，而他的救命稻草就是神经官能症。他的人生态度像是在说：“我也着急想解决我的所有问题，但不幸的是，我实在无能为力。”在这一点上，他和罪犯不同。罪犯的恶意通常表露无遗，而且对社会责任感十分麻木。因此，很难判断到底哪一种情况对人类

幸福的危害最大：患神经官能症的人，他们的意图是好的，但其表现却很恶劣、很自私，而且妨碍了自己与同胞之间的合作；而罪犯，虽然对他人的敌意表露无遗，却在痛苦地压抑自己残存的那点社会责任感。

◆ 与预期相悖

我们发现在青春期会出现明显的倒转现象。多数人看好的孩子开始在学业上下滑，而以前看上去天资不高的孩子却开始超过先前被看好的孩子，并显现出人意料的能力。这和他们以前的表现并不相悖。或许一个非常有前途的孩子，到了青春期，会担心自己无法实现一直肩负的期待，只要能继续得到别人的支持和赞赏，他便能继续前进，但是当环境需要他独立奋斗时，他就会丧失勇气，畏缩不前。而有些人会因为这新的自由而信心大增，他们清楚地看到面前有一条可以实现自己抱负的光明大道，他们头脑中充满了新的想法和计划。他们的创造力增强了，对人类各个方面的关注也变得更加敏锐，充满热情。这是一群勇敢坚毅的孩子，独立对他们并不意味着困难和要承受失败的风险，而是能为他们创造出更多的成功和奉献的机会。

◆ 渴望赞赏与认同

以前感觉自己被冷落或忽视的孩子，当和他人建立起良好的关系，就会开始期望得到大家的赞赏。他们中有许多人完全沉浸于对这种赞赏的渴求。男孩如果过于寻求赞赏，那将是十分危险的。而女孩通常会比较缺乏自信，她们会把他人的认同和赞赏视为唯一能证明自己价值的方式，这样的女孩很容易成为善于献殷勤的男人的牺牲品。我见过很多在家里不受人待见的女孩，她们和男人发生性关系，不仅仅是为了表明自己已经长大成人，更是出于虚荣心，觉得自己最终成为受人赞赏和众人瞩目的焦点。

下面我举一个出身贫苦的15岁女孩的例子。她有一个哥哥，从小体弱多病。因此，母亲不得不把大部分精力用在哥哥身上，而没有给予她太多关爱。此外，在她童年时期，父亲也病倒了，这样母亲留给她的时间就更少了。

因此，这个女孩特别在意被人关爱是怎样的感受。她一直希望能获得这种待遇，但在她的家庭里她享受不到。后来，她妹妹出生了，而这时她父亲也康复了，于是母亲就有时间全心照顾妹妹了。这就让这个女孩感觉自己家里唯一没有得到关爱的人。但是她始终如一，在家里表现良好，在学校里也是最好的学生。由于成绩很好，家里人都认为她应该继续学习，于是就送她去了一所高中。那里的老师对她一点也不了解，开始时她不能接受这所学校的教学方法，她的学习成绩开始下滑。老师批评她，她变得情绪低落。她渴望得到他人的赞赏，可是当她发现无论是在家里还是在学校，她都得不到赞赏，她还有什么指望呢？

她四处寻觅欣赏她的男人。与男人有过几次交往之后，她离家出走，和一个男人同居了两周。家里人非常担心，到处寻找她。结果不出我们所料，她很快就发现，对她个人而言，她依然没有得到他人的尊重，而且开始后悔自己的这段情缘。

接下去她想到自杀，她给家里寄去一封短信，上面说：“不用担心我，我已经服毒了，但我很快乐。”事实上，她并没有服毒，我们都明白个中原因。她知道，父母其实是关心她的，她觉得还可以博得他们的同情。所以她并没有自杀，而是等待母亲来找她，把她带回家。如果这个女孩能早些明白，她做这些的目的只是为了得到他人的赞赏，就不会出现这么多麻烦了。如果高中老师能够早些了解她，这种事情或许也能避免。因为过去这个女孩的成绩一直非常好，如果老师当时注意到她对成绩非常敏感，只要对她稍加关注，那么她可能就不那么灰心丧气了。

在另一个案例中，一个女孩出生在父母性格都很懦弱的家庭里。母亲一直希望生男孩，所以对于她的降生颇感失望。母亲有男尊女卑的思想，女儿必定深受其害。她不止一次听到母亲对父亲说：“这孩子一点儿都不讨人喜欢，长大了也肯定没人喜欢她。”或是“等她再长大些，我们该怎么办？”就这样，她在这种有害成长的环境下生活了十多年后，发现了一封母亲的朋友写给母亲的信，信中为她只有一个女儿而安慰她，并且说她依然年轻，还有希望再生一个男孩。

可想而知，这个女孩会作何感想。几个月后，她去乡下看望叔叔。在

那里，她认识了一个智力低下的乡下男孩，并且成了他的情人。后来，他离开了她，但她依旧对他一往情深。当我见到她时，她的男友已经不知道有多少了，但在每段感情中，她都没有真正觉得自己被人爱过。她来找我，是因为她患上了焦虑性神经官能症，并且不敢独自一人出门。当一种方法不能如愿获得尊重，她就换另一种。她开始用自己的痛苦和遭遇来折磨家人。她又哭又闹，威胁家里人说要自杀。我们很难让这个女孩认清她的处境，也很难让她相信：她在青春期把设法摆脱被轻视的感觉这件事看得过重了！

青少年性心理健康

处于青春期的男孩和女孩往往过分重视和夸大两性关系。他们希望证明自己已经长大成人，结果却适得其反。例如，如果一个女孩正在与她的母亲对峙，她一直觉得自己受到压抑，那么她很可能会和随意遇见的男人发生性关系，以示抗议。她并不在乎是否会被母亲发现，而事实上，如果能让母亲焦虑不安，那才是她最高兴的事。因此，我经常发现，有些女孩和父母争吵之后，从家里跑出来，然后和她遇见的第一个男人发生关系。这样的女孩通常是人们眼中的好孩子，家教也很好，人们绝对想不到她们会做出这样的事情。然而，事实上不能全怪这些女孩，她们没有为生活作好准备，她们觉得自己被忽视了，低人一等，而这么做似乎是摆在她们面前的争取优越地位的唯一方法。

◆ 男性倾慕

许多被家人溺爱的女孩，会觉得很难调整自己以适应做女人的角色。我们的文化常常给人一种印象，认为男性优于女性，而造成的结果就是这些女孩不愿意以后做女人。她们的表现我称之为“男性倾慕”。男性倾慕可以从很多行为中表现出来。有时表现为对男性的反感和逃避。有时她们虽然很喜欢男性，但和男性在一起时又感到局促不安，不敢和他们说话，

不愿参加有男性出席的聚会，而且一听到涉及性的事情就会心神不宁。通常她们都希望年龄大些再结婚，但事实上，她们根本不和异性接触，和异性没有任何交往。

有时对女性角色的厌恶感，在青春期会表现得更为突出。女孩的行为举止会比以前更男性化，她们试图模仿男孩，特别是他们的恶习，如吸烟、酗酒、讲脏话、拉帮结伙、性行为放纵等。通常她们会说，如果自己不做这样的话，男孩就不会对她们感兴趣。

如果对女性角色的厌恶感进一步升级，就会导致女性同性恋、性行为反常和卖淫。所有的妓女在童年时期就深信没人喜欢自己，她们认为自己一降生就低人一等，永远无法得到男人的真爱和关怀。现在我们理解了，在这种情境下，她们如何自暴自弃，如何轻视自己的性角色，以及如何把卖身视为一种赚钱的工具。对女性角色的厌恶感，并不是在青春期才会出现。我们发现，虽然在童年时期，她们既没有表达这种厌恶感的必要，也没有表达这种厌恶感的机会，可是小小年龄的她们就已经不愿意做女性了。

不单只有女孩才会饱受“男性倾慕”的折磨。所有高估了阳刚的重要性的孩子都会把男性理想化，而且怀疑自己是否强壮得足以成为这样的人。因此，我们的文化对阳刚的推崇给男孩带来了同样的困惑，特别是当他们对自己的性别角色没有足够的信心时。许多孩子长到好几岁了，还模模糊糊地以为自己在某个时刻能转换性别。所以在孩子两岁的时候，让他们清楚地知道自己是男孩还是女孩，这一点非常重要。

通常外表像个女孩的男孩会经历一段比较困难的时期，陌生人常常会搞错他的性别，甚至家人或朋友还会和他说：“你真应该是个女孩。”这样的孩子很有可能把外表视为一种缺陷，并且认为爱情和婚姻问题对他来说是十分严峻的考验。不能确定在性别角色中有很好的表现的男孩会在青春期出现一种倾向：模仿女孩子的装束举止。他们的动作女性化，就像被宠坏的女孩一样，爱慕虚荣，搔首弄姿，任性娇纵。

◆ 成长期

对异性的态度在生命之初的四五年里就已经形成。性的内驱力在出生

几周内就清晰可见，但在它不宜释放之前，没有必要去刺激这种内驱力。如果性的内驱力没有被刺激，那么它的表现就是自然的，不必大惊小怪。例如，如果在宝宝一岁前，我们看到他在观察自己的身体，也许还触摸自己，我们不必为此担心，但是我们应该运用自己的影响力，和孩子展开合作，让他减少对自己身体的兴趣，多注意一下周围的环境。

但是，如果这种自慰的举动无法停止的话，那就另当别论了。此时，我们可以肯定，这个孩子有他自己的想法，他并不是自己性驱动力的牺牲品，而是利用这种内驱力达到自己的目的。一般来说，小孩的目的是为了吸引他人的注意力，他们察觉到父母的担忧和恐惧，于是他们知道怎样捉弄父母。一旦他们的习惯不能再起到吸引他人注意力的目的时，他们就自动放弃了。

在触摸孩子的身体时，一定要小心。父母对孩子充满爱意的拥抱和亲吻并不是问题，只要不致刺激孩子的身体出现不恰当的反应就行。此外，孩子和成年人在回忆童年时会经常提到，在父亲的书房里发现某些色情图书或是看到一部情节露骨的影片时引发的情感。最好还是避免让孩子接触到这类图书或影片，如果不对孩子进行性刺激，我们就可以避免前面讲过的那些问题。

另一种形式的刺激，我在前面曾经提到过，那就是不断地给孩子们提供非常不必要和不合宜的性知识。许多成年人看上去对传授性知识过度狂热，他们生怕有人长大后对此一无所知而身处险境。如果我们看看自己，再看看其他人的经历，便会发现，并没有人出现他们预期的灾难。还是等到孩子自己开始好奇，确实想知道某些事时再告诉他为好。如果父母留心观察，即使孩子没说出来，他们也会理解孩子的好奇心。如果孩子与父母的关系良好友善，就会向父母提问，而且所得到的回答必然容易消理解。

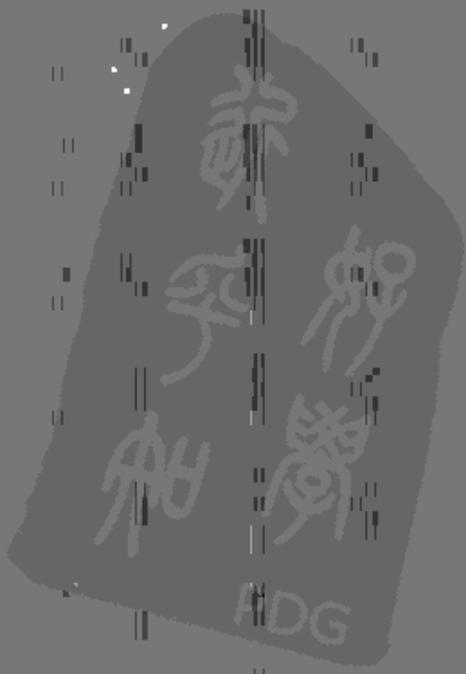
此外，在孩子面前，父母最好避免过分的亲密举动。如果可能的话，孩子不应该和父母睡在同一个房间，更不用说睡在一张床上。更理想的是，女孩也不应该和哥哥或弟弟共用一个卧室。父母必须对孩子的成长发育细心观察，而不应自欺欺人。如果父母不了解孩子的性格和成长状况，就永远无法知道孩子正在受到什么样的影响。

正视青春期

人类成长的某些阶段常会被赋予突出的个人含义，并被视为是具有决定意义的转折点。例如，有一种几乎被普遍认同的其实并无科学依据的说法，那就是青春期是一个非常特殊且极不寻常的时期。对更年期的说法，也大体类似。然而，这些阶段并不会给人带来根本性的改变，它们只是生命中的一段过程，所表现出的现象没有什么特别重要之处。重要的是个人期待在这个阶段找到什么，赋予这个阶段的意义是什么，以及准备如何面对这个阶段。

孩子在青春期的开始阶段常会感到惊恐，行为怪异，就像见到鬼一样。如果我们能够正确理解这种反应，就会发现，孩子其实根本不关心青春期到来时出现的身体变化，他们倒是对社会环境要求他们在人生态度上做出新的调整而忧心忡忡。然而，有些青年却相信青春期是一切的终结，他们所有的价值和尊严都不复存在，他们不再有合作和奉献的权利，也没有人再需要他们了。所有青春期的问题都是这类情感和担心滋生的。

如果一个孩子已经学会把自己视为社会中的平等一员，并且了解自己奉献社会的任务，特别是如果他已经学会把异性视为自己的伙伴和地位平等的朋友，那么青春期的仅仅是为他提供了筹划、解决成年生活问题的机会。如果他觉得低人一等，如果他不能摆脱对所处环境的错误观点，他就会在青春期带给他的自由面前表现得手足无措。如果有人强迫他去做该做的事，他就能够完成它；而如果让他独立去做，他就会患得患失，一事无成。这样的孩子已经习惯了被人奴役，面对自由，他们显得无所适从。



○ 第九章 犯罪及預防

了解犯罪心理

个体心理学可以帮助我们识别不同类型的人，同时了解到，虽然情况各异，但人类之间并无明显差别。例如，我们发现，罪犯和问题儿童、神经官能症患者、精神病患者、自杀者、酗酒者、性行为反常者所表现出的失败，都属于同一类型。他们都在人生问题上处理不当，而且在某个界定十分严格和明确的领域内，他们恰好以同一方式犯了错误，他们每个人都丧失了社会责任感，而且从不为同胞考虑。然而，即便如此，我们仍不能判定他们和其他人不一样。谁也不能标榜自己是合作精神或社会责任感的完美典范，而罪犯和普通人的区别，只在于他们犯错误的严重程度不同而已。

◆ 为追求优越感而奋斗

理解罪犯还有一点很重要，在这一点上罪犯和我们所有人一样，即我们都希望克服困难。我们都在为一个目标而努力奋斗，达到了这个目标，会让我们感觉强大、优越、完美。这种思维模式是出于对安全的追求，也有人把它称做对自我保全的追求，但无论我们如何定义它，在人类繁衍的进程中我们总会发现这样一条纵贯一生的主线——努力从卑微位置上升到超越位置，从失败到胜利，从低声下气到傲视群雄。这条主线始于孩童时期，并一直延续到人的生命终结。因此，当我们在罪犯身上发现同样的人生哲理时，我们不必感到惊讶。

罪犯所有的行为和态度，都能表现出他在努力寻求优越，努力解决问题、克服困难。他有别于常人的不是他的奋斗事实，而是奋斗方向。如果

我们认识到，他走错方向的原因是因为他不懂社会生活的要求，不关心其他同胞，我们就能理解他的行为。

◆ 环境、遗传与转变

我之所以特别强调这一点，是因为有些人不这样认为。他们认为罪犯是人类中的另类，和正常人完全不同。例如，一些医学家声称罪犯都有智障。还有些人十分看重遗传，他们认为罪犯天生邪恶，犯罪实属必然。还有人说：“一日为魔，终生为魔。”现在有足够的证据驳斥这些说法。更为重要的是，如果我们认可了这些说法，我们将永远不可能解决犯罪问题。我们希望尽早终止这种人类的灾难。历史告诉我们，罪行永远都是灾难，但现在我们急切想在这方面有所作为。我们绝不能把这个问题搁置一边，说一句“都是遗传所致，实在无能为力”就心安理得了。

无论是环境还是遗传，都不存在强迫性的力量。在同一家庭、同一环境中长大的孩子成长道路可能会截然不同。有时一个罪犯会出自一个名声很好的家庭。有时在声名狼藉的家族，虽然家人曾有多次出入监狱和教养院的经历，但家中依然有许多品行良好的孩子。而且，有些罪犯后来洗心革面了。许多犯罪心理学家都无法解释，为什么一个人室行窃的盗贼一过30岁后便会安定下来，成为一个守法公民。如果犯罪倾向是由于天生缺陷或是童年环境造成的不可逆转的顽疾，那么这样的现象实在令人费解。然而，按照我们的观点来看，出现这样的转变并不难理解。或许是由于这个人所处的环境改善了，他身上的压力减轻了，所以人生态度中的不良观念逐渐淡化了。又或许是因为通过作案，他已经得到了想要的一切，于是作案不再成为他的人生目标。还可能是因为他日渐年迈，行动不便，这个行当已经不适合他。当他筋骨僵硬，身手不再敏捷，入室行窃显然是勉为其难了。

◆ 童年影响与生活态度

唯一能改造罪犯的方法就是找出他童年时期发生了什么事情，以致妨碍他学会与别人合作。在这个问题上，个体心理学为我们在一片黑暗区域

内点亮了一盏明灯，我们因此把问题看得更加清楚了。孩子在五岁的时候，心智已经形成一个整体，性格中的千丝万缕都已汇集在一起。遗传和环境对他的成长起到一定作用，但我们并不十分关注孩子把什么带到了世界上，或是他遭遇过怎样的经历，我们更关注的是他如何利用这些经历，并且要达到什么目的。了解这一点相当重要，因为我们对通过遗传获得的能力或障碍一无所知。我们需要考虑的是他所处的情境中蕴含的各种可能性，以及他怎样充分利用这些可能性。

所有罪犯多少都具备一定的合作精神，这也许能略微减轻一点他们的罪行，但他的这种合作精神远不能满足社会的要求，并且在这个问题上，主要责任在家长，尤其是母亲。她必须知道如何扩大孩子的兴趣范围，如何将兴趣扩展至其他人。她必须身体力行，让孩子能够关注全人类以及自己的未来。或许母亲并不想让孩子关注其他任何人；或许父母的婚姻并不美满，双方相处不融洽；或许父母正在考虑离婚，或是相互猜疑。因此，母亲希望孩子只属于她，宠着他，溺爱他，不给他任何独立的机会。在这样的环境下，合作精神的培养明显要受到限制。

对其他孩子产生关注，对提高整个社交兴趣也是非常重要的。有时，如果某一个孩子是母亲的心肝宝贝，那么家里的其他孩子就不容易与他亲近，不愿让他融入他们的小圈子。如果他误解了这种情况，就有可能成为他走上犯罪道路的第一步。如果家里的某个孩子能力非凡，那么在他后面出生的孩子常常会是个问题儿童。也可能会发生这样的情况，次子也讨人喜欢，于是长子觉得父母对他的爱全被弟弟夺走了。这样，哥哥很容易被自己的想法蒙蔽，觉得自己被冷落，痛苦不堪。他四处寻找证据，以证实自己的看法。他的表现越来越差，因此受到严厉的处罚。他于是证实了自己的想法，他确实被排挤，被甩到一边。因为他觉得自己的权利被剥夺了，于是他开始行窃。后来他被人发现了，受到了惩罚。这时，他有了更多的证据说明没有人关爱他，人人都和他作对。

当父母在孩子面前抱怨时运不济、处境艰难时，也会妨碍孩子提高社交兴趣。如果父母总在孩子面前指责亲戚或邻居，总是批评别人并显露出对别人的恶意和偏见，这也会对孩子不利。这样的孩子长大后，会对周围

的同伴产生偏见，这实在不足为奇；如果他们最终反过来和自己的父母作对，其实也不足为怪。一旦社会责任感受到阻碍，留下的便是以自我为中心。孩子会觉得：“为什么我要为他人做事？”而且，当他在这样的思维模式下无法解决人生问题时，他必定会犹豫不定，寻觅轻松摆脱困境的方法。他会觉得奋斗实在太难，即使伤害了别人也无所谓。这意味着他身处战争状态——在战场上还有什么可顾忌的呢？

我举一些事例，从中可以看出犯罪模式的发展轨迹。在一个家庭里，次子是一个问题儿童。就我所见，他身体健康，没有遗传缺陷。他哥哥在家里最受宠，而他一心想赶上哥哥的成就，他就好像在赛跑，总想超过前面的人。他的交往能力较差，他非常依赖母亲，想从母亲那里得到自己想要的一切。他在与哥哥的对决中完全不占上风，哥哥在班里的成绩名列前茅，而他总是垫底。

他的控制欲非常明显。他常对家里的女佣发号施令，在房间里对她指东指西，让她像士兵一样接受调遣。这个女仆非常疼爱他，甚至他20岁了，还让他当将军玩上面讲的游戏。他接受别人指派给他的工作时会焦虑不安，极度恐惧，结果总是一事无成。他遇到困难时，总会向母亲开口要钱，尽管他会因此受到批评和斥责。

他突然结婚了，这样他的生活更难了。然而，他看重的是要在哥哥之前结婚这一事实，他把这件事视为一大胜利。这就表明他对自己的估价非常低，竟然想出以这种荒谬的方式赢得胜利。事实上他并没有作好结婚的准备，经常和妻子吵架。当母亲无力像以前那样资助他时，他订购了几架钢琴，还没付款就将它们廉价转售了。他因为这件事被送进了监狱。从这个案例过程看，我们发现他后来的犯罪生涯根源于他的童年。他在哥哥的阴影下成长，就像一棵小树被大树挡住了阳光。他形成了一种印象，认为与出尽风头的哥哥相比，他受到了太多轻侮和忽视。

我再举一个12岁女孩的例子。她胸怀大志，父母都很宠爱她。她还有个妹妹，她很嫉妒妹妹，无论在家里，还是在学校里，她的敌意都表露无遗。她时刻高度警惕，以防妹妹受到偏爱，得到更多糖果或是零花钱的情况。有一天，她在学校里偷了同学的钱，结果被发现了，并且受

到了处罚。幸亏我有机会向她解释事情发生的前因后果，她也因此摆脱了自己比不过妹妹的想法。同时，我也把情况解释给她的父母听，让他们也想办法制止姐妹间的对立，并且避免再给她造成妹妹更受偏爱的印象。这件事发生在大约20年前。现在这个女孩已经长大成人，为人很诚实，而且结了婚，有了一个自己的孩子。自从那次以后，她一生中再也没有犯过严重错误。

◆ 罪犯性格的构成

在第一章中我们就讨论过孩子在成长发育过程中特别危险的情境，但是现在我想就此问题扼要复述一下。我们之所以要再次强调这个问题，是因为如果个体心理学的发现是正确的，那么只有认清这些情境对罪犯想法造成的影响，才能真正引导他们树立合作精神。容易产生特殊问题的儿童主要有三类：第一，身体残疾的儿童；第二，受溺爱的儿童；第三，遭遇冷落的儿童。

通过研究我亲身接触的罪犯和我在报章书籍中读到的对罪犯的描述，我试图找出罪犯的人格结构。我发现，个体心理学是对此进行深入了解的关键。下面我再举几个实例，以做进一步说明。

1. 康拉德的个案。康拉德与另一个男人合谋杀死了自己的父亲。父亲一直轻视他，对待他及全家人都非常粗暴。有一次，男孩反击了，于是父亲把他送上法庭。法官说：“你父亲胡搅蛮缠，我实在拿他没办法。”

你可以注意到，法官是怎样亲口向这个男孩肯定他这样对待父亲是情有可原的。家人试图找到弥合两人矛盾的办法，但都失败了，他们陷入了绝望。后来，父亲把一个生活很不检点的女人带回家，并把儿子赶出家门。这时，这个男孩结识了一个临时工，他对孩子的处境极为同情，并怂恿男孩把他父亲杀掉。男孩由于母亲的缘故有些犹豫，但情况越来越糟。经过长久考虑后，男孩终于下定决心，并在临时工的帮助下杀死了自己的父亲。

我们看到，这个男孩居然无法把他的交往范围扩展到自己的父亲身上。他依然深深依恋自己的母亲，并且十分尊敬她。所以，他需要找到一

些犯罪的理由，才能切断自己仅存的那点社会责任感。只有当他得到临时工的帮助，再凭着他那股凶残劲儿，他才敢贸然行凶。

2. 玛格丽特·史文齐格，有人称她为“投毒女”。她是个弃婴，个子矮小，发育不良。从个体心理学看，这些因素促使她爱慕虚荣，渴望吸引别人的注意。她总是做出一副谄媚讨好的样子。

经历过许多令她心灰意冷的尝试后，她三次试图毒杀几位女性，目的是把她们的丈夫据为己有。她觉得属于自己的东西被剥夺了，再也想不出其他“把属于自己的夺回来”的办法。此外，她还谎称怀孕，扬言要自杀，为的是要控制住这些男人。在她的自传中（很多罪犯都喜欢写自传），她无意中证实了个体心理学的观点，但她对自己说的话却不甚了解，她写道：“每当我做坏事的时候，我就想，从来没有人觉得对不起我，那么如果我对不起别人，又有什么可顾虑的呢？”

从这几句话中我们能看出，她是怎样一步步走向犯罪道路，越陷越深，并且为自己寻找犯罪借口的。当我劝一些人要相互合作，学会关心他人的时候，总会听到这样的话：“但是别人一点儿都不关心我呀！”

我经常这样回答：“总要有人走出第一步，别人不肯先合作，那是他的事儿。我的建议是，你开始走第一步，不要去考虑别人愿意合作与否。”

3. N.L.是家里的长子，教养欠佳，还瘸了一只脚。他兄代父职，管理他的弟弟们。我们可以看出他们之间的这种关系，或许最初在家中的地位优越，不失为一种积极因素。然而，这也可能养成了他自以为是、为所欲为的习惯。后来，他把母亲赶出家门，逼她乞讨为生，还说：“快滚，你这个老太婆！”

我们真为这个孩子感到悲哀，他竟然连自己的母亲都不关心。如果我们了解他的童年生活，就会知道他是怎样一步步走上犯罪道路的。他曾经有很长一段时间没有工作，也没有钱，还得了性病。一天，他出去找工作，却徒劳而归。在回家的路上，他杀死了弟弟，为的只是抢走弟弟那点微薄的收入。在这里，我们看到，他根本不可能有合作愿望——他既没有工作，又没有钱，还染上了性病。经常会有这种无奈，在无奈之下，人人都会觉得寸步难行。

4. 有一个在很小的时候就成了孤儿，后来被人收养的孩子。养母把他宠得不成样子。结果，这个在溺爱中长大的孩子极无教养。他热衷于竞争，想高人一等，并给人留下深刻的印象。他的养母则推波助澜，被他的豪言壮语搞得晕头转向。他成了一个骗子，到处诈骗钱财。他的养父母属于二等贵族，于是他也摆出一副贵族气派，把养父母所有的钱财挥霍一空，然后将他们扫地出门。

不良的教养和过分的骄纵使他务不务正业。他认为，通过欺骗手段坑人，是他人生中的主要工作。养母对他的爱远胜于亲生子女和丈夫，这样的待遇使他觉得干什么都有理。但是他的自我评价过低，他觉得自己靠正当手段无法取得成功。

犯罪、精神病与懦弱

在我做进一步说明之前，我要先让大家消除一个想法，即所有的罪犯都精神失常。当然也有一些罪犯是精神病人，但是他们所犯的罪行性质完全不同，我们不能让他们负刑事责任，因为其罪行是由于我们完全不了解他们以及对他们的处理方式不当造成的。

同样，我们也不应该把智力低下的人当成罪犯，因为他们只不过是背后策划犯罪的主谋的工具而已。他们通常是一些头脑简单、被人利用的人。而利用他们的人描绘出一幅美丽的远景，激起他们无限的贪欲或野心，自己却躲到幕后，让这些上当受骗的替死鬼去作案，去冒遭惩罚的危险。当然，年轻人受犯罪高手教唆也是同样的道理。经验老到的罪犯在背后策划，被蒙骗的孩子则实施作案。

其实，罪犯也是胆小鬼，他们时时回避那些无力解决的问题。我们从他们的人生态度以及作案方式，可以看出他们十分胆小。他们躲藏在阴暗背人的角落，对受害人搞突然袭击，而且在未遭攻击之前就赶紧掏出武器。罪犯一贯认为自己很勇敢，我们切不可轻信他们的话。犯罪行为是懦夫的行为，只不过披上了一件英雄的外衣而已。他们一直为之奋斗的目标

是一种虚假的自我超越，他们为把自己想象成英雄而沾沾自喜，但这其实是错误的人生观念，是对常理的错误理解。我们知道他们都是懦夫，如果他们意识到我们知道这一点，那么对他们将是巨大的打击。一想到自己比警察聪明，他们的虚荣心和自豪感就无限膨胀，他们常常认为“他们永远也抓不到我”。

可惜的是，我们在对每个罪犯的作案生涯进行仔细调查之后，发现他们确实还做过多起未被发现的案子。我认为这是件令人遗憾的事情。他们被发现时都会这样想：“这次我还是不够聪明，但下次我一定不输给他们。”如果他们真的侥幸逃脱，便会觉得实现了自己的目标，觉得高人一等，会受到同伙们的钦佩和赞赏。戳穿那种普遍认为罪犯很勇敢、很聪明的神话非常重要，但是我们从哪儿做起呢？我们可以在家、在学校、在感化中心做这件事，在后面，我将讲述最佳的解决方式。

犯罪类型

罪犯可分为两种类型。一种是他们知道在这个世界上有伙伴关系的存在，但他们自己从未体验过。这样的罪犯对所有人持敌对态度，觉得自己被排挤，没有人欣赏他。另外一种是被溺爱的孩子。在犯人的埋怨中，我经常注意到有人在说：“我之所以走上犯罪道路，是因为母亲太宠着我了。”关于这一点，我们还要做详细阐述。之所以在这里提到这个问题，我是想强调一点：虽然这些人成为罪犯的情况不尽相同，但他们都缺乏良好的合作训练并且不是在合作氛围中长大的。

父母都曾想把孩子培养成社会中的良好公民，但他们不知道怎样做。如果他们耳提面命，冷酷无情，那他们肯定不能成功。如果他们溺爱孩子，让孩子唱主角，这就等于告诉孩子，谁都没他重要。孩子也会因此缺乏奋斗的毅力，他总想得到得到别人的关注，总在期待什么。一旦他觉得难以满足，就会满腹牢骚，怨天尤人。

◆ 犯罪案例

现在我们来研究几个案例，看看是否能证明我前面的说法，当然，这并不是记录案例的原本目的。我第一个要讲的案例，摘自格卢克夫妇的《五百种犯罪生涯》，这个案例的名字叫“辣手约翰”。这个男孩是这样回顾他的犯罪之路的：

“我从未想过我会如此放任自流。直到十五六岁时，我基本上与其他孩子没什么两样。我热爱体育，参加各项运动。我去图书馆看书，作息时间安排合理，一切都按部就班。但后来，父母不让我上学了，让我去工作，而且还把我挣到的钱都拿走，每周只留给我五十分。”

他说这些话是在控诉。如果我们问及他和父母的关系，如果我们能够看到他的整个家庭情境，我们就会发现他的真实感受。目前，我们从他的话中可以肯定，他的父母缺乏合作精神。

“我工作了一年左右时，交了一个女朋友，她贪图享受。”

我们在罪犯的经历中经常会发现这样的情况：他们爱上了爱乱花钱的女朋友。这是一个头疼的问题，也是对合作程度的考验。他和这么一个好享乐的女孩在一起，而手里只有每周五十分。我认为钱绝不是维系爱情的灵丹妙药，而且世界上不只有她这么一个女孩，他实际找错人了。如果遇到同样的情况，我会说：“如果她想要的只是享乐，那么她不适合我。”可是，每个人的价值观是不相同的。

“这年头，即便在这么个小镇子上，只靠每周五十分，根本不可能让女孩满意。老头子也不肯多给我点儿钱。我心中窝火，苦不堪言。我从哪儿弄那么多钱啊？”

常理会告诉我们：“看看周围有什么活儿可干，多挣点儿钱就是了。”但是他不这么想，他要走捷径。他交女朋友就是图个玩乐，不想给自己找罪受。

“有一天，我在路上遇见一个人，我们很快就混熟了。”

这个陌生人的出现，对他又是一次考验。有正当合作能力的男孩是不会被引入歧途的，但是这个孩子已经上了邪路，被人带坏在所难免。

“这个贼机灵，脑子活，本事大，道上的事全懂。他给你分成，从不让

你失望。我们在镇子上干了多起，安然无事。从那时起，我也就上道了。”

我听说他的父母有自己的房子。父亲是工厂里的工头，家里的生活勉强维持。他家里一共有三个孩子，在他行窃之前，家里没有一个人犯过罪。我很好奇，想听一听笃信遗传的专家们作何解释。这个男孩承认自己在15岁时就和异性发生过性行为。我肯定，有些人会说他好色。但是这个男孩对别人一点兴趣都没有，他只想使自己快乐。任何人都可能纵情声色，但他只是以这种方法寻求别人对他的仰慕，他想成为一个性偶像。

16岁的时候，他和一个同伙因入户行窃被捕。下面是我们关注的其他情况，并且也证实了我们之前的说法。他想让自己看上去很成功，能吸引女孩们的注意，他在她们身上花钱，以赢得她们的芳心。他头戴一顶大檐帽，胸前口袋里插着红色印花手帕，腰带上别着左轮手枪，俨然一副西部绑匪的模样。这孩子很空虚，他想让自己看上去像个英雄，但他不知道怎样才能当英雄。他对所有指控他的罪名供认不讳，还说“还不止这些呢”。

“我觉得真没有什么值得我继续活下去，就整个人类而言，我对他们只有极度的蔑视。”

所有这些意识清楚的想法其实并不清楚，他不理解这些想法的真正意义是什么。他觉得生活是一种负担，但他不明白为什么自己会如此灰心丧气。

“我学到的是不要信任别人。他们有人说贼之间是不会相互欺骗的，但事实并非如此。我曾经和一个哥们儿在一起，我对他很好，但他却对我下黑手。”

“如果我有了足够的钱，我也会老老实实的。换句话说就是，如果我有足够的钱，我可以想干什么就干什么，不用去工作了。我从来都不喜欢工作。我腻透了工作，以后也不想工作。”

我们可以把这段话理解为：“是精神压抑导致了我犯罪，我被迫压抑自己的希望，才让自己成了罪犯。”这一点值得我们仔细考虑。

“我从来不是为了犯罪而犯罪。每当我开车走到一个有‘猎物’的地方，我就欲罢不能，于是只好赶快下手，然后溜之大吉。”

他相信自己是个英雄，不认为自己的所作所为是懦弱的表现。

“有一次，我被捕时，身上有价值14000元的珠宝。我当时真傻，为了去会女人，我想当了珠宝换点现金去看她，结果就被警察抓了。”

他们这些人把钱都花在女人身上，以此赢得她们的好感。他们把这视为男性对女性的真正征服。

“监狱里开设各种课程，只要能去的，我都去听讲——我不是要洗心革面，我只是想让自己成为社会上更危险的人物。”

这表达了他对人类极度仇视的态度，不仅如此，他根本不想人类存在这个世界上。他说：“我要是有一个儿子，我肯定把他的脖子扭断。我把这么一条生命带到了世界上，难道不应该感到有罪吗？”

现在我们该怎样去改造这样一个人呢？没有别的办法，只能让他提高与人合作的能力，让他明白他对人生的估计在哪里出了问题。只有当我们找到他童年时对人生的误解，我们才能说服他。在这个案例中，我对这方面一无所知，案例并未描述我所认为的重点。如果一定要我猜测的话，我猜他是家里的长子，和所有的长子一样，开始时在家里说一不二，但随后，他发觉自己风光不再，因为另一个孩子出生了。如果我没猜错的话，你会发现，即使像这样的区区小事，也可能妨碍人的合作态度。

约翰还说到，他在少年犯教养院受到虐待，后来离开时心里充满了对社会的强烈仇恨感。我在这儿要说明一下，从心理学的角度讲，监狱里任何粗暴对待囚犯的行为，都会被视为一种挑战、一种对强韧性的磨炼。同样，当罪犯不断听到人们说“回头是岸，重新做人”时，他们也会把这视为一种挑战。他们想当英雄，对能接受这样的严酷考验感到欢欣鼓舞。他们觉得社会正在挑战自己继续对抗的能力，于是他们对抗下去的决心更大了。如果一个人认为他正在和全世界作战，还有什么比成为社会挑战的目标更“刺激”呢？

对问题儿童的教育同样如此，最错误的管教方式，就是给他们接受挑战的机会。“我们倒要看看谁更厉害！看谁能撑得更久！”这些孩子和罪犯一样，沉醉于成为强者的观念之中。他们知道，只要自己足够聪明，就可以侥幸逃脱，逍遥法外。在监狱和感化院里，管教人员时常激起罪犯的

挑战意识，这种做法十分有害。

现在我们来研究一个已被处决的杀人犯的案例。他残忍地杀害了两个人，在实施犯罪前，他把自己的动机写了下来。这个日记让我有机会了解，他在头脑中对犯罪过程是怎样谋划的。没有哪个人在实施犯罪前是没有计划的，而且策划过程一定包含实施这一行动的正当理由。在所有的口供材料中，我发现对罪行本身的讲述，没有一桩是轻描淡写的，没有一个罪犯不在试图为自己辩解。

在这里，我们看到了社会责任感的重要性，即使是罪犯，也必须使自己符合这种情感。同时，他还要准备消灭社会责任感，冲破社会关注的壁垒。陀思妥耶夫斯基的《罪与罚》中就有类似的描述，拉斯柯尔尼科夫躺在床上达两个月之久，考虑是否要去犯罪。他总是在追问自己：“我是拿破仑，还是个瘪三？”罪犯经常欺骗自己，用这样的联想激励自己。实际上，每个罪犯都知道这样的生活没有意义，而且也知道什么才是有意义的人生。然而，他们由于懦弱胆小而拒绝了有意义的生活。他们懦弱是因为没有能力成为有用的人，人生的各种问题需要靠合作解决，但他们从未接受过合作的训练。以后，罪犯想要摆脱掉身上的负担，就会寻找一些借口来掩饰自己的行径。

下面是前面提及的那个杀人犯的日记摘录：

“我家里的人都不认我，我是众人嫌弃、鄙视的对象（天生鼻子畸形），我痛苦得几乎要崩溃了。我现在豁出去了，我已忍无可忍。我可以逆来顺受，但吃饭的问题怎么办呢？肚皮可是不听指挥的啊！”

他在为自己开脱罪责。

“有人预言我会死在绞刑架上，但是我在想，饿死和被绞死有什么区别呢？”

在另一个案例中，有个母亲对他的孩子说：“我知道迟早有一天你会勒死我。”果然在这个孩子17岁那年，他把自己的妈妈勒死了。可见，预言和挑战有同样的作用。

杀人犯在日记中继续写到：

“现在我不考虑后果了，反正怎样我都得死，我一无所有，别人拿我

无可奈何。我喜欢的女孩也躲着我。”

他本想讨女孩喜欢，但他既没有像样的衣服，也没有钱。他把这个女孩视为一笔财富，解决恋爱和婚姻问题全靠这个女孩了。

“反正事已如此，我觉得自己不是得到救赎就是彻底毁灭。”

虽然我希望在这里多作一些解释，但简单说来，这些人都愿意走极端或者与人对着干。他们就像小孩子一样，要么什么都得归我，要么索性什么都不要。两个极端必择其一：挨饿或绞死，救赎或毁灭。

“万事俱备，只等着星期四了。谋杀对象也选定了，现在就是在等机会。时机一到，就要出大事，那可不是人人都干得出来的。”

他自恃英雄好汉：“这事很吓人，不是谁都干得了的。”他拿着一把刀，偷袭了一个男人，使其当场毙命。这的确不是谁都干得出来的！

“就像牧羊人赶着羊群一样，饥饿的痛苦也会使人铤而走险。也许我看不到明天了，不过我管不了这么多。眼前最糟糕的事，就是饥饿的煎熬。我已经走投无路了。我坐在他们面前接受审判之时，就是我结束磨难之日。一个男人必须要为所犯的罪行付出代价，但是这种死法比饿死强。如果我饿死，没有人会注意到我。但在我行刑之时，会引来大批围观群众，也许还会有人为我难过，好汉做事好汉当。谁也不曾经历像我今夜这般的煎熬。”

毕竟他不是自己标榜的英雄！在审讯期间，他说：“虽然我没有刺中他的心脏，但我承认我杀人了。我知道命中注定要被处以绞刑，遗憾的是那个人穿着那么漂亮的衣服，我这辈子都穿不起他那样的衣服。”现在他不再说饥饿是他的作案动机了，这套漂亮衣服成为他的作案目标。“我真不知道我当时在做什么。”他申辩说。我们常能听到类似这样的说辞。有的时候，罪犯在作案前会把自己灌醉以推卸责任。所有这些都证明，要打破社会关注的高墙，他们必须下多大的狠心。我认为，在这名罪犯作案的每个细节中，我已将能提供的所有要点都展示出来了。

合作的重要性

现在我们回到前面讲到的主题，事实上所有罪犯和普通人一样，都在力争一场胜利，取得一个优越位置。然而，人们想达到的目标各有不同。我们发现，罪犯的目标永远带有个人及利己色彩。他为之奋斗的目标，对他人没有任何贡献可言，他还拒绝合作。社会需要的是全体成员的共同努力，以及大家的相互支持。但罪犯的目标不包含对社会有益的成分，这正是犯罪行业最为突出的特点。以后我们将会讨论他们为什么会这样，现在我要谈的是：如果我们想了解一个罪犯，我们主要是看他在合作中失败的程度和性质。

每个罪犯的合作能力是不同的，他们有的非常缺乏这种能力，有的则相对好一些。例如，有些人约束自己只能犯些小案，有些人则专犯大案；有的人是主谋，而有些人是协从。为了了解各种各样的犯罪历程，我们必须单独研究每个人的人生态度。

◆ 性格、生活方式和三大课题

我们发现，一个人在四五岁的时候，就会形成人生态度的主要轮廓。因此，我们可以设想，这不是一件可以轻易改变的事。人生态度体现了一个人独有的性格，只有当他认识到在性格形成过程中他犯了错误，他的性格才会发生变化。因此，我们就能理解，为什么很多罪犯尽管多次遭到惩罚，受尽侮辱和轻视，并失去了社会生活的各种权利，却依然我行我素，一再犯下同样的罪行。

其实，经济拮据并非迫使他们犯罪的主要原因。当然，如果时世艰难，生活窘迫，犯罪率会上升。统计数据表明，有时犯罪案件上升和粮食价格提高成正比。然而，这并不是经济形势导致犯罪率增高的确证。它实际反映出人们的行为是受到限制的。他们的合作能力极为有限，一旦达到了这个极限，他们就不再合作了。当他们将残存的一点合作精神

丧失殆尽，于是诉诸犯罪手段。从其他一些事实中，我们也会发现，有很多人在境遇好的情况下不会犯罪，可是一旦出现他们从未遇到的问题时，就会走上犯罪道路。这时，他们的人生态度、面对问题的做法，将起到重要作用。

从个体心理学的这些经验中，我们可以归纳出非常简单的结论：罪犯不关爱别人，他只可能在某一程度内进行合作，当超过了这个临界点，他就会去犯罪。当出现他无法克服的困难时，就达到了他做人的底线。如果我们考虑每个人必须面临的生活问题，以及罪犯无法解决的问题，最后，我们将会发现，除去与人交往的问题，我们的人生中似乎并不存在什么问题，而且这些问题只有在我们关爱其他人的前提下才能得到解决。

正如我们在第一章中讲述的那样，个体心理学告诉我们人生问题分为三大类。

第一类是与他人的关系问题，也就是友谊问题。罪犯有时也会有朋友，但只是在同类之间。他们可以拉帮结派，甚至能表现出彼此间的忠诚，但很明显，他们的交往范围十分有限，他们不可能和社会上的一般人成为朋友。他们把自己当做是边缘人，不知道怎样和其他人相处才会觉得自在。

第二类包括与工作相关的各种问题。在问到有关工作的问题时，很多罪犯的回答是：“你不知道我那里是什么工作环境啊！”他们觉得工作难以适应，而且他们不像其他人那样，一心想去克服困难。一份有益的工作，意味着对他人的关爱和对他人幸福的奉献，但这恰恰是罪犯性格中缺少的部分。缺乏合作精神，通常很早就能看出来，因此多数罪犯都达不到工作对他们的要求。大部分罪犯都是不学无术、缺乏一技之长的人。如果回过头去看他们以前的生活，你就会发现，他们在学校里，甚至在学龄前，就存在障碍了。合作态度是必须的，但他们从来没有接受过合作训练。因此，如果他们无法解决工作中的问题，我们不能把责任全都推到他们身上。如果我们对他们提出这样的要求，那就好比是让从未学过地理的人参加地理考试一样，在这种情况下我们得到的，不是错误百出的答案，就是白卷一张。

第三类包含了与爱情有关的所有问题。美满幸福的爱情关系需要双方有同等的关爱与合作。有半数被送入监狱或感化中心的罪犯在被拘禁时都患有性病，这一点对我们很有启示。这很可能表明，他们想寻求一个简单的方法来解决性爱问题。他们把性爱伴侣仅视为一笔财产，而且我们经常发现，他们认为性爱是可以花钱买来的。对于这样的人来说，性是征服，是占有，是侵占他人的一种手段，而不是终身伴侣关系。许多罪犯说：“如果我得不到我想要的一切，人生还有什么意义？”

在所有的生活问题上都不愿与人合作，这可不是个小问题。我们每时每刻都需要合作，而且合作能力的大小会通过我们观察、谈吐、聆听的方式体现出来。如果我的观察是正确的，罪犯们眼观、口述、耳听的方式与其他人不同。他们有不同的语言表达方式，他们的智力发展水平可能因为这种差异而受到负面影响。当我们讲话时，我们想让每一个人理解自己。理解本身就是一种社交能力，我们说出的话会得到相同的解释。我们理解这些话的方式，应该和其他人是一样的。但是罪犯就不同了，他们有自己的逻辑，有自己的理解力。我们可以从他们解释自己罪行的方式中看出这一点。他们的头脑并不笨，也不弱智。倘若我们认可他们这种虚假的个人优越感，就会发现他们中的大多数人得出的结论是相当合理的。

一个罪犯可能会说：“我看见一个人，他穿的裤子很讲究，但我没有，所以我要杀了他。”现在假设我们顺着他的思路走，认为他的欲望是绝对必要的，而且又没有人要求他以正当的方式谋生，那么他的结论就足够合理。但是，这并不是公众认可的观念。在匈牙利发生过一起案件，几名妇女被指控多次用毒药合谋杀害。当其中一名妇女被送进监狱时，她说：“我的孩子让人烦透了，是个二流子，我非毒死他不可。”如果她排斥合作，除此之外，她还能做些什么呢？她很清醒，但她看待事物的方式不同，对人生有不同的看法。因此，我们可以理解，看到诱人的东西就想马上据为已有的罪犯，用怎样的思维方式得出这样的结论，即他们必须把这些好东西从这个他们毫不关心又充满敌意的世界里抢过来。他们被错误的人生观诱导，对自己的重要性和别人的重要性也有一种错误的估计。

合作的早期影响

在此我想仔细探究一下有可能导致合作失败的情境。

◆ 家庭环境

有时候，我们必须把责任归咎于父母。或许母亲没有足够的经验让孩子和自己合作，或许她认为没有人能帮助她，或许她自己本身就不会合作。在婚姻不幸福或是婚姻破裂的家庭中，我们很容易发现，合作精神没有得到充分发扬。孩子最初的联系对象就是自己的母亲，但母亲可能不愿意把孩子对周围事物的兴趣扩展到他的父亲，其他孩子或成年人的身上。

此外，孩子还可能会觉得自己是家里的中心。但在他三四岁的时候，另一个孩子的降生，让他这个长子觉得自己遭遇了挫折。他的位置被人夺走了，因此，他不愿意和母亲或者弟弟、妹妹合作。这些因素都应该考虑。而且，如果你追溯一个罪犯以往的生活经历，你往往会发现，他的问题在早期的家庭经历中就已初露端倪。起决定作用的并不是环境本身，而是孩子对其地位的误解，而且当时也没有人在他身边给他作解释。

如果家里有一个孩子特别优秀或极有天赋，那么对其他孩子就很不不利。这样一个孩子吸引了大多数人的注意力，会令其他孩子感到灰心丧气，颇有挫败感。他们不愿合作，希望能和他一较高下，但又底气不足。我们会经常看到孩子成长发育过程中的不幸遭遇，他们就是这样被别人的光芒所掩盖，而没有充分展示自己能力的机会。在这些人中间，可能有罪犯、神经官能症患者或是自杀者。

对于缺乏合作精神的孩子，在入学的第一天我们就能从他的举止中看出缺点。他无法和其他孩子交朋友，也不喜欢老师，上课时精神不集中，不注意听讲。如果他得不到细心关照和理解，他有可能遭遇新的挫折。他往往得不到别人的鼓励，也没有人教他如何合作，反而经常受到训斥和责骂。难怪他会觉得上课太没劲了！如果他的勇气和自信总是不断遭受新的

打击，那么他不可能对校园生活感兴趣。你会发现在一个罪犯的经历中通常有如下情况：他13岁左右被分到了慢班，被老师责骂脑子笨。从此以后，他的一生就断送了。他逐渐丧失了对他人的关爱，而且他的奋斗目标越来越倾向于人生的负面，越来越倾向于反社会或做出令人不齿的行为。

◆ 贫穷

贫穷也是导致对人生作出错误解读的一个因素。一个出身贫寒的孩子在家庭以外的环境中可能会遇到社会偏见。他的家庭入不敷出，一家人经历了很多磨难和痛苦。他小小年纪就要外出打工，以贴补家用。后来，他见到一些有钱人，他们过着轻松舒适的生活，想买什么就买什么，而他觉得他们享受的权利不应该比他多。这就不难理解，为什么在贫富差距悬殊的大城市里，犯罪率会那么高。嫉妒不会产生好的结果，处于这样环境下的孩子，很容易误解自己的处境，他们会认为取得优越感的途径就是不劳而获。

◆ 身体缺陷

身体上的缺陷也会引发自卑感，这是我个人的发现之一。但是在这个问题上我会觉得有一点点内疚，因为这个发现竟然为神经学和精神病学中的遗传理论铺平了道路。在我第一次写身体缺陷引起的自卑感和大脑的补偿作用时，我就意识到了这个问题的严重性。这种自卑感的产生不应归咎于身体上的缺陷，而应问罪于我们的教育方法。如果我们遵循正确的方法，有身体缺陷的孩子会对别人表现出同样的关心。如果没有人在身边培养他关心别人的情感，身体有缺陷的孩子就会以自我为中心。

许多人都患有内分泌失调症，但我要明确指出，我们绝对无法说出某种内分泌腺的正常作用应该是什么样子。内分泌腺的作用可以有相当大的变化而不损及人格。因此，如果想要找出正确的方法把孩子培养成社会上的合格成员，并且使他愿意同其他人合作，那么可以先把这个因素排除。

◆ 社会不利因素

在罪犯中孤儿占有很大比例，这在我看来，是我们文明社会需要承担的一项罪责，因为我们没有向这些孤儿灌输合作精神。很多私生子也遭遇同样的情况，在他们身边，没有值得他们关爱的人，他们也不需要把爱传达给别人。被遗弃的孩子经常会犯罪，特别是当他们感觉到没有人关爱他们的时候。在罪犯中，我们经常会发现相貌丑陋的人，这一情况已被用来证明遗传在犯罪中有什么样的重要影响。但是反过来想一想，相貌丑陋者的心里会作何感受呢！他是非常不幸的。或许他是不同种族的混血儿，天生就长有一副不讨人喜欢的面孔，却屡遭社会偏见。这样的孩子一生都会遭罪，他甚至不能拥有我们都无比珍视的东西——迷人而又鲜活的童年。但是，如果对这些孩子施以正确的教学方法，是可以培养出他们的社会责任感的。

然而有意思的是，在这些罪犯中，我们有时也会发现一些相貌很出众的人。倘若身体上有缺陷的罪犯被视为是不良遗传的牺牲品，有些身体上的缺陷的确是遗传所致，如手掌畸形或腭裂，那么这些仪表堂堂的罪犯，我们又该作何解释呢？事实上，他们也在很难培养出社会责任感的环境中长大，他们是被溺爱的孩子。

犯罪问题的解决方法

那么现在我们该怎么做呢？这是问题的关键。如果我的说法正确，如果我们经常在一个缺乏社会关爱又没有合作精神的罪犯身上，发现他在犯罪道路上极力追求一种虚假的优越感，那么我们该怎么做？对待罪犯就像对待神经官能症患者一样，除非我们在赢得他们的合作上取得成功，否则我们一筹莫展。这个问题我怎么强调都不过分，如果我们能让罪犯关心人类的幸福，如果我们能让他关心他人，如果我们能让他以合作的方法解决人生的问题，那么就不会有任何问题了。但如果我们做不到这一点，就会一事无成。

现在我们能够看到对罪犯的教育应该从哪里入手，我们必须让他们学会合作。只把他们关进监狱，收效甚微，但释放他们，又会危害社会，而且在当前的条件下，这根本不可能予以考虑。我们要保证社会秩序不受罪犯的干扰，但这绝不是全部目的。我们还必须考虑：“他们没有作好社会生活的准备，我们能给他们怎样的帮助？”

这个问题并不像听上去那么简单。我们不能让他做简单的事情来争取他，我们更不能让他做力所不及的事情。我们也不能指出他们的错误，或者与他们辩论。他们的思维已经定型，多少年来，他们都是以那种方式看世界的。如果我们想要改变他们，就必须找出这种思维方式的根源。我们必须找出他们的人生失败始于何处，以及造成这种失败的环境是怎样的。他们的性格的主要特征在四五岁的时候就已经确定，他们在犯罪中表现出来的对自己和世界的错误评估，也是在那个时候形成的。我们必须理解和纠正的，正是这些早期的错误。我们必须找到他们人生态度的最初发展过程。

在此后的生活中，他们以自己的所作所为来证明这种人生态度的正确性，如果他们的经历和已经形成的观念之间发生矛盾，他们会对此冥思苦想，直至让经历与自己固有的观念看齐。如果有人有这种态度“人们都在羞辱我、虐待我”，他就会找到充分的证据来证实他的观点，他会寻找许多能证明自己看法正确的事例，而对相反的例证视而不见。罪犯只关注自己以及自己的观点，他有一套观察、聆听的方法，而且通常对与他的人生解读相悖的事情漠不关心。因此，除非我们能获知他各种解释背后的意义，以及他各种观点的成因，并且查明他这种人生态度最初形成的方式，否则我们根本不可能说服他。

◆ 体罚的无效性

体罚是无效的，因为这只能让罪犯坚信社会是充满敌意的，是不可能与之合作的。罪犯或许在上学时发生过这类情况，他会因此拒绝合作，结果不是成绩每况愈下就是在班上调皮捣蛋。他会因此再受到斥责或惩罚。这样做能够激发他的合作精神吗？他唯一的感受就是情况比

以前更令他绝望，人人都在和他作对。谁会喜欢留在一个随时可能被斥责、惩罚的地方呢？

孩子丧失了仅存的一点自信，他对学业、老师和同学不感兴趣。他开始逃学，躲到没人能找到他的地方。在那些地方，他找到和自己有同样经历、选择同样道路的孩子。他们理解他，不但不斥责他，反而奉承他，撩拨他的野心，带给他出人头地的希望。由于他对社会交往没有兴趣，他自然把这些人当做自己的朋友，而把全社会当做敌人。这些人喜欢他，他和他们在一起时感到更自在。正是在这样的背景下，成百上千的孩子加入到犯罪团伙中。如果在以后的生活中，我们以同样的方式管教他们，他们就会拿它当做新的证据，认为我们是他们的敌人，而只有罪犯才是他们的朋友。

这种孩子绝不应该被生活的考验所击垮。我们不应该让他们失去希望。假如学校可以给这样的孩子以信心和勇气，我们便很容易防止这一点。在后面，我们会对这项建议做详细阐述，现在我只能用这个例子来说明，为什么罪犯会把惩罚一贯解释为社会与他们作对的象征。

体罚之所以无效，还有其他原因。许多罪犯并不看重自己的生命，他们中有些人在生命中的某一时刻差点就选择了自杀。体罚甚或是死刑，对他们毫无威慑力。他们一心想要胜过警察，所以体罚不会让他们感觉疼痛。他们把许多事物都当做挑战，而这就是他们应对挑战的反应之一。如果狱警对罪犯动粗，或者罪犯受到虐待，他们就会鼓足勇气顽强抵抗。这样做只会增加他们想与警察一较高下的决心。

他们就是以这种思维模式解读每一件事的。他们把自己与社会的接触看成是一场连续不断的战争，他们要在战争中寻求超越，而如果我们也抱有同样的想法，那就正中他们的下怀。从这个意义上讲，甚至坐电椅也可以视为一种挑战。罪犯想象自己在和可怕的怪人搏斗，处罚越重，他们就越想表现出更胜一筹的狡猾。许多罪犯对自己的罪行都是这么认为的。一个即将被送上电椅处以极刑的罪犯，经常会在人生的最后几个小时思考他当初怎样做可以不被抓获：“我要是没有把我的眼镜留在现场就好了！”

◆ 培养合作精神

我们已经说过，任何一个孩子都不应该失去信心，这会让孩子深信自己低人一等，而且也没有和他人合作的必要。所有人都不该被人生的问题击倒。罪犯选择了错误的处理方法，所以我们必须要告诉他，他到底错在哪里和为什么会选错方法，同时，我们还要鼓励他对别人产生关爱并与之合作。如果大家能认识到犯罪是懦弱的表现而不是勇敢的行为，罪犯就无法对自己的行为自圆其说，而且也不会有孩子今后选择犯罪之路了。在所有的犯罪案例中，无论其中的描述是否得当，我们都可以看出童年形成的错误人生态度以及不讲合作精神的人生哲学带来的影响。

我想要强调的一点是，合作能力是我们通过训练获得的，这里并不存在遗传问题。人们是有合作潜能的，而且这种潜能与生俱来，但是对每个人都一样，要想让这种潜能充分发挥出来，就必须经过后天的培养和训练。其他所有关于犯罪的观点，在我看来似乎都毫不相干，除非能拿出证据证明具备合作精神的人仍然成了罪犯，但我从未见过这样的人，也从未听说有谁见过这样的人。预防犯罪的最佳方法就是适当程度的合作。只要认识不到这一点，我们就不可能指望避免犯罪悲剧的再度发生。

教别人合作，就和教他们地理知识一样，因为它是一种真理，而真理必然可以传授。考查一个孩子或成人的地理知识，如果他事先没作准备，那他必然考不好。同理，不管是成人还是儿童，假如没有充分准备就到一个需要合作的环境中去接受考验，他也必然会失败。我们所有问题的解决，都需要掌握相互合作的知识。

我们对犯罪问题的探讨已接近尾声了，现在我们必须鼓足勇气去面对这个事实。经历了上千年的探索，人类依然找不到解决这个问题的正确方法。人类用尽了一切方法，但似乎无济于事。研究已经告诉我们其中的原因，那是因为人们从未采用过正确的手段去改变罪犯的人生态度和预防错误人生态度的滋生。缺少了这个环节，任何方法都无法真正奏效。

我们掌握了知识，现在也有了经验。我相信个体心理学能指导我们去改造每一个犯人。但是设想一下，要以这样的方式改造每一个犯人，让他们改变人生态度，将会是多么艰巨的任务。不幸的是，在我们的社会里，

大部分人的情况是，如果当困难超过某一界限时，他们的合作精神也将耗尽，比如在时局艰难的时候犯罪率会上升。因此，我认为，如果我们确实要用这种方法铲除犯罪，就必须对绝大多数人进行教育。不过，要立刻让每个罪犯或潜在罪犯都成为社会上的有用之人，是不现实的。

◆ 可行的措施

我们还有很多可以做的事情。如果我们无法去改造每一个犯人，我们可以做些努力，为那些无力承担重压的人减轻一部分负担，例如失业以及缺乏职业培训等问题，我们应该设法使每个想要工作的人得到一份工作。这可能是实现人生要求的唯一途径，这样，绝大多数人就不会失去最后仅有的那点合作能力。毫无疑问，如果我们做到了这一点，犯罪率一定会下降。我不知道我们的时代能否使人们不再受经济问题的困扰，但是我们应该朝这个方向努力迈进。

我们也应该为孩子将来的就业做好培训，这样，在他们面对生活的时候，就能作好更充分的准备，选择工作时，也有更大的余地。我们也可以在监狱里对犯人进行这样的培训。在这方面我们已经不同程度地采取了一些措施，或许现在需要我们做的是加大工作力度。虽然我认为不可能对每个罪犯进行单独改造，但我们可以通过集体改造的方式使他们广泛受益。例如，我们可以和许多罪犯一起讨论社会问题，正如我们在这里讨论这些问题一样，我们可以问一些问题让他们回答。我们应该开导他们，把他们从沉沦了一辈子的梦境中唤醒；我们应该帮助他们摆脱由于个人对世界的误读而给自己带来的毒害，以及纠正他们对自己的潜在能力估计过低的错误；我们应教会他们不要给自己设定条条框框，消除他们对自身处境以及必须直面社会交往的恐惧。我确信这样的教育方法一定会收到巨大的成果。

此外，我们还应当消除让罪犯或穷人视为挑战的每一件事物。如果社会上贫富差距悬殊，这会让生活拮据的人愤懑不平，心生妒忌。因此，我们应该减少奢华，没有必要去炫耀自己的财富。

我们已经了解在教育智障儿童和少年犯时，靠力量压服他们是完全没有意义的。他们之所以采取一种消极态度，是因为他们认为自己和周围环

境处于对抗状态。这种情况，罪犯身上也有。在全世界我们都可以看到这样的情况，警察、法官甚至法律都在向罪犯挑战，这引起了他们的愤恨之心。威吓是没有用的，如果我们考虑周全一些，不提及罪犯的姓名或不公开他的罪行，效果会好得多。我们对待罪犯的态度是需要改变了。我们应该知道，无论态度宽或严都不可能改变一个犯人，他只有更好地理解自己的境况才会有所改变。当然，我们对待罪犯应该人道，不能设想用死刑把他吓住。我们说过，死刑常常只是让这场较量增加一点刺激，有些罪犯甚至在行刑前还在考虑导致自己被捕的致命失误。

如果能进一步提高破案率，这将会对我们很有帮助。据我所知，至少有40%的罪犯都逃过了法网，这无疑是在助长了他们的气焰。犯了罪而未被发现，这等于是给他们增加经验的机会。在这些问题上，我们的研究已取得了一定进展，而且我们也在沿着正确的方向前进。还有一点也很重要，那就是无论是在监狱里还是出狱后，罪犯都不应受到羞辱或蔑视。如果能够找到适合的人选，我们宁可增加监督缓刑的官吏，不过这些缓刑监督官应该对社会问题和合作的重要性有确切的认识。

◆ 预防的方法

如果有一天这些建议能够付诸实施，那么我们就可以取得更多成果。然而，我们依然不能如所希望的那样，把犯罪数量大幅削减。但幸运的是，我们还有另外一个可以随时利用的方法，而且这个方法既实用又有效。如果我们能培养孩子具备相当好的合作能力，如果我们能让他们提高社会关注度，犯罪率就会大幅下降，而且在不久的将来会产生明显的效果。这些孩子将不再被唆使或引诱，无论他们遇到什么样的问题或困难，他们对他人的关爱都不会丢失，和我们这一代人相比，他们的合作能力和处理人生问题的能力要成熟得多。

大多数罪犯是很早就走上犯罪道路的。他们一般从青春期就开始犯罪。15~28岁的青年犯案数量是最多的。因此，我们所做出的努力很快就能看到成果。此外，我敢肯定，如果孩子受到正确的教育，他们会影响到整个家庭生活。自强自立、胸怀远大、乐观向上、全面发展的孩子，对父母

来说是最大的慰藉。合作精神很快会遍布全世界，而人类社会的发展会提升到一个新的高度。我们在影响孩子的同时，也应该关注影响父母和老师的一些因素。

剩下来的唯一问题，就是怎样选择最佳突破口，以及应该采取哪种方法教会孩子处理日后生活中的困难和问题。培训他们的父母吗？当然不可能，这个提议不可取。我们很难走到父母身边，而且那些最需要培训的父母正是不愿意和我们见面的人。所以我们必须寻找另一条路。或许我们可以把所有孩子集中起来，不许他们外出，使他们时时处于监视、守护之下？这个提议更不可行。

事实上，我们有一种行之有效的能解决实际问题的方法。我们可以让老师来做增进社交能力的工作，可以训练老师去纠正孩子在家庭中养成的错误，并培养孩子的交往兴趣，使之拓展到对他人的关注。这是学校自然的发展方向。因为家庭无法指导孩子应对今后人生的所有问题，所以人类才设立学校。我们为什么不利用学校来增强人们的社交能力和合作能力，使大家对人类的幸福更感兴趣呢？

简而言之，在我们的现代文明中，我们享受到的一切都是那些富于奉献精神的前辈一代一代努力付出的成果。如果个体不相互合作，对他人毫不关心，对整体毫无贡献，那么他们的人生必然一片荒芜，身后也不会留下一丝痕迹。只有奉献过的人，他们的成就才会保留下来，他们的精神才会万古长存。如果以此作为教育孩子的基础，他们长大后自然愿意同他人合作。当遇到困难的时候，他们也不会示弱，他们会有足够的勇气面对最困难的问题，并且会以不损害任何人利益的方式解决这些困难。

○ 第十章 职业问题

平衡生活难题

捆绑人类的三条锁链引出了人生中的三大问题，但这三大问题却没有一个能够被单独解决，每个问题的解决都需要首先处理好其他两个问题。第一条锁链引发出工作问题。我们生活在地球上，依靠地球上的资源生存，这些资源包括土地、矿产、气候和空气等。解决地球给我们带来的问题，一直都是人类的主要任务，而且直至今日，我们也不能认为已经找到了令人满意的答案。在每一个时期，人类都在某种程度上解决了这些问题，但它们仍有进一步改进和完善的空间。

解决第一个问题——工作问题，最好先解决第二个问题——社会交往问题。捆绑着我们的第二条锁链基于这样一个事实，那就是我们都是人类中的一员，都必须与其他人共同生存。如果一个人独居在地球上，那么他的人生态度和所作所为可以全然不同。然而，我们还必须考虑到其他人，要调整自己以适应他人，要让自己关心他人。而友谊、社会责任感与合作精神是解决这个问题的最佳方式。第二个问题得到解决，我们就向着第一个问题的成功解决迈进了一大步。

正是由于人类学会了合作，我们才会有劳动分工这样一个伟大发现，这是保障人类福祉的一大发现。如果每个人都仅凭一己之力在这块土地上艰苦谋生，既不想与他人合作，也不去利用前人合作的成果，那么人类的生命是不可能维持下去的。通过劳动分工，我们可以利用培训出来的各种不同的技能，并且组合各种不同的能力，这样，所有能力的集合便可造福人类的共同利益，既保障了安全，同时给社会的所有成员提供了更多机会。当然，我们现在还不能说已经取得了满意的结果，而且我们也不能说劳动分工已做到尽

善尽美。不过，要想解决工作中发生的问题，我们就必须在劳动分工的框架下进行，为了共同的利益携手努力，贡献自己的力量。

有些人想逃避工作的问题，他们索性不工作或者忙着干一些与人类普遍关注的领域毫不相干的事情。然而，我们会发现，他们虽然不愿面对职业问题，却总在恳求同伴的帮助。他们会以这样或那样的方式仰赖他人的劳动成果为生，而自己却不作出任何贡献。这就是被溺爱的孩子的人生态度，无论何时，只要遇到困难，他们就要求别人付出努力，为他们解决问题。也正是这些被溺爱的孩子破坏了人类的合作，并且把额外负担强加到积极解决生活问题的人身上。

人类的第三条锁链即我们不是男性就是女性。在人类延续的过程中，我们的角色扮演得好坏，取决于我们对异性的态度，以及对自己性别角色的履行。两性之间的问题和人生中的另外两个问题一样，也不能孤立起来解决。要想处理好爱情和婚姻的问题，既需要有为了共同利益而必须从事的职业，也需要有与其他人的友好和睦的关系。正如我们已经看到的，在我们这个时代解决这个问题的最理想的方法，最能满足社会要求及社会分工的方法，就是一夫一妻制。每个人的合作精神可以从他对待这个问题的态度上一览无遗。

这三个问题从来都不会单独发生，它们彼此影响，一旦解决了其中一个问题，也会对另外两个问题有所帮助。事实上，我们可以说，它们是同一情境、同一问题的不同层面，即人类需要在所处的环境下维持生命，延续生命。

有时候，一个人的职业会被用作逃避社会交往问题和爱情问题的借口。在我们的社会生活中，经常有许多人利用事业忙碌来逃避爱情和婚姻。它已经成为婚姻失败的常用借口。一个狂热投入事业的男人会想：“我没有时间把精力花在婚姻上，所以我对不幸的婚姻没有责任。”这也是患神经官能症的病人在试图回避社会交往和恋爱问题时，特别常用的一种方法。他们不和异性打交道，对其他人也沒兴趣，只是日日夜夜埋头于自己的工作。他们白天想的是工作，晚上躺在床上做梦想的还是工作。他们把自己搞得十分紧张，而在这种紧张状态下，就会出现神经官能症的症

状，例如胃痉挛等。而胃部疾患更是使他们找到了回避社会交往和爱情问题的借口。还有的人总在不停地调换工作，总在考虑是否有更适合他的工作，他们游移不定，结果总是一事无成。

早期培养

◆ 家庭和学校影响

母亲是第一个影响孩子职业兴趣发展的人。孩子在四五岁时受到的熏陶，对孩子成人之后事业发展的大方向起到决定性影响。每当有人向我咨询就业问题的时候，我都会问他的早期生活以及他小时候最感兴趣的是什么。他对那个阶段的记忆特别能说明问题，从中可以看出他一直在用什么思想训练自己，也可以看出他的理想，以及与理想相契合的人生目标。在后面，我还会继续阐述最初记忆的重要性。

对孩子培训的第二步是由学校实行的，现在学校越来越注重对学生的未来职业培训，会训练学生们的动手能力、耳听能力、眼观能力以及今后需要的各种技能。这样的培训和一般性教学同样重要。然而，我们不应该忘记，学习一般性科目对孩子一生的成长很重要。我们经常听到有人说，他们早就忘记了在学校里学过的拉丁文或是法文，然而，教授这些课程依然是正确的。综合过去的经验我们发现，在这些课程的学习过程中，我们可以陶冶情操。当今一些新式的学校，特别注重技能培养和手工训练，以这样的方式来拓宽孩子的经历，提升他们的自信心。

◆ 纠正潜在错误

还有一些人不管选择哪种职业都不会感到满意。他们想要的不是工作，而是轻轻松松地过上养尊处优的生活。他们不愿意直面人生中的问题，因为他们觉得自己的生活压根不应该出现任何问题。这些人都是被宠坏的孩子，他们只盼望获得他人的帮助。

还有一些孩子，不愿意充当领导者的角色，总是希望找一个领袖来跟

随，而这个领袖可能是他们甘心服从的另一个孩子或是成人。这样发展下去并不好，如果能遏制住他处处顺从的倾向，我会觉得很高兴。但如果不能在童年时期改掉这种习惯，这样的孩子在以后的人生中就无法担当起领导的重任，他们只能做一个小职员，一切照章办事。

游手好闲、心不在焉或是好吃懒做，这些坏毛病也是在早期生活中养成的。当我们看到躲避困难的孩子时，我们必须以科学的方式找出其错误的原因，并以科学的方法帮助他纠正。如果我们生活在一个不用工作便可以得到一切的星球上，那么或许懒惰就是美德，而勤奋反倒成了恶习。然而，就我们理解的自身与地球之间的关系来看，符合逻辑且符合常理的答案是，我们应该工作，应该相互合作，应该作出奉献。人类一直以来都是通过直觉感受这一点，现在我们要从科学的角度分析其必要性。

◆ 天才与早期努力

早期培养在天才身上体现得尤为明显，而且我认为，有关天才的问题可以使人们对整个讨论的主题更为了解。只有那些对公共利益作出巨大贡献的个人，才能称之为天才。我们无法想象有这样的天才，他没有给人类留下任何财富。所有的技艺都是个体之间通力合作的结晶，而伟大的天才将我们文明的整体水准提升到更高的档次。

荷马在他的史诗中只提到三种颜色，而这三种颜色可以用来描述所有颜色的区别。无疑，人们在那个时代已经注意到许多的色彩差异，但似乎这种差异是微不足道的，所以没有为它们命名的必要。是谁教我们分辨出各种色彩，让我们能称呼它们的名字呢？我们必须承认，这是艺术家和画家的功劳。作曲家训练了我们的听觉，让我们对音乐的欣赏水平有了显著提高。我们现在之所以能够哼唱出悦耳的音调，而不像我们的祖先那样，只能发出沙哑的声响，都是拜音乐家所赐，是他们润泽了我们的心灵，训练了我们的耳朵和嗓音。又是谁丰富了我们的情感，让我们谈吐优雅，思想深邃？是诗人，是他们丰富了我们的语言，使语言表达更加生动，并适用于各种用途。

毫无疑问，天才是人类中最具合作精神的人。在他们的个人举止和态

度的某些方面，也许我们看不到他们的合作能力，但纵观他们的一生，其合作能力处处可见。他们也许并不像其他人那样易于合作，那是因为他们选择了一条坎坷的道路，而在这条路上险阻甚多。他们开始踏上这条道路时，常常伴随身体的严重残缺。几乎在所有杰出人物的身上，我们都发现了某些身体缺陷，但是留给我们的印象却是，尽管他们在生命之初就遭受痛苦煎熬，但他们奋力拼搏克服了这些困难。最为突出的是，他们小小年纪就对周围事物发生兴趣，并且从小就勤学苦练，坚持不懈。他们把自己磨炼得聪明机警，使自己能够接触并了解世界上的各种问题。从这样的早期训练中，我们得出结论，他们的技能和天赋是自己努力培养出来的，而不是上天赐予或祖辈遗传。他们通过勤奋留下成果，以供我们后人分享。

◆ 培养人才

早期的勤奋为日后的成功打下了坚实的基础。假设我们让一个三四岁的小女孩一人独处，她开始给自己的娃娃缝一顶帽子。当我们看到她缝制的时候，我们称赞她的帽子织得漂亮，并且跟她说怎样可以织得更好。这个小女孩受到鼓励后，肯定会加倍努力地提高手艺。但倘若我们跟她说：“快把针放下！你会伤着自己的。你根本没必要做帽子，我们会给你买一顶更漂亮的。”她就立刻会把活儿放下。如果比较这样两个女孩日后的发展，我们会发现，第一个女孩会提高自己的手艺，而且对劳动特别感兴趣；而第二个女孩不知道自己能做什么，并且认为她买的東西要比自己做的好。

发挥兴趣

◆ 童年志向

如果孩子在童年时期就决定今后从事哪种职业，那么他的成长会顺利得多。如果我们问孩子以后想做什么工作，多数人会给出答案。然而，他们作出的回答通常都未加认真思考，而且当他们说自己想成为飞行员或是火车司机时，他们并不知道为什么会选择这些职业。我们的工作就是找出

其中潜在的动机，发现他们努力的方向，找出是什么力量在鞭策他们，他们的目标是什么，以及为何他们觉得自己有能力去实现它。他们对于未来职业的回答只能说明哪一类职业最能体现他们的成就感，但从这类职业中我们还可以看出能帮助他们获得成就感的其他途径。

12~14岁的孩子应该对未来从事的职业有更清晰的想法，如果听到这样年纪的孩子依然不知道未来想做什么，我会感到有些遗憾。这种明显缺乏抱负的情况，并不表示他对任何事情都没有兴趣。他可能很有志向，却没有勇气让别人知道。遇到这种情况，我们必须努力找出他的主要兴趣，并且知道他接受过什么训练。有些孩子16岁高中毕业后，依然拿不定主意今后从事什么工作。他们常常是很聪明的学生，却不知道人生的下一步该如何走。我们认为这些孩子都很有抱负，但欠缺合作精神。他们还没有在劳动分工中找到自己的位置，也不能及时找出实现抱负的可行方法。

因此，早一点问孩子今后想从事什么职业是很有好处的。我经常在课堂上提出这个问题，让孩子们不得不考虑这一问题，同时让他们不能回避或者试图闪烁其词。此外，我还会问他们为什么选择这个职业，他们的回答通常都是实事求是。从一个孩子对职业的选择，可以看出他的全部人生态度。他会告诉我们他努力的主要方向，以及他认为人生中最有价值的是什么。我们必须任他选择他认为最有价值的职业，因为我们也无从判断职业的高低贵贱。如果他确实认真工作，致力于为他人奉献出自己，那么他就是一个有用的人。他的唯一职责就是训练自己，让自己自立，然后在劳动分工的框架内追求自己的目标。

对绝大多数人来说，他们的兴趣可能依然停留在四五岁时的兴趣上，但由于经济原因或父母的压力，他们可能会从事他们没有兴趣的职业。这也表明了早期兴趣的影响力和重要性。

◆ 早期记忆

在就业指导中，对人的最初记忆应认真加以考虑。如果从一个孩子的最初记忆中，发现他对与视觉有关的事物感兴趣，我们可以断定他更适合从事视觉相关的工作。有的孩子可能会提及某人对他的谈话或是风吹铃动

的声音，我们可以把他归为听觉型，并猜测他可能适合从事与音乐相关的工作。还有些孩子会提到关于运动的印象。这些孩子比较好动，会对体力劳动或外出旅行之类的事情感兴趣。

◆ 角色扮演

通过观察孩子们的行为，我们会发现，他们已经在为长大成人后从事的职业作准备。许多孩子对机械或技术表现出浓厚的兴趣，如果他们能达成所愿，这会成为日后职业生涯的良好基础。从孩子们的游戏里，我们也能洞察出他们的兴趣。例如，一个孩子长大后想成为教师，他会把一群比自己小的孩子聚在一起，玩上课的游戏。

希望成为妈妈的小女孩会与娃娃玩耍，培养自己对婴儿的兴趣。这种对母亲角色的兴趣是应该提倡的。有人觉得，如果孩子跟娃娃玩游戏，会使她们脱离实际，但事实上，她们是在训练自己认同并履行母亲的责任。从小时候就开始培养这种兴趣是十分必要的，因为一旦错过这个时机，这种兴趣可能就不易塑造了。

在此，我要重申女性对人类生命的贡献，为母之道如何强调都不为过。如果她关心孩子的生活，并努力把他們培养成对社会有用的人，如果她努力拓展孩子们的兴趣，培养他们的合作精神，那么她的付出就是无价的、功德无量的。在我们的文化中，母亲的职责常被人低估，而且常被视作不受关注或毫无价值的工作。母亲的工作所获得的回报是间接的，而且专职母亲一般处于经济上依赖他人的状态。然而，成功的家庭要依赖父母双方的共同支撑。无论母亲是家庭妇女还是职业女性，她与丈夫在家庭中的地位是同等重要的。

影响择业的因素

突然遇到有人患病或死亡，常会使孩子耿耿于怀。他们希望成为医生、护士或药剂师。我认为，他们这种愿望是应该受到鼓励的，因为我发

现想当医生的孩子在很小的时候就开始培养自己的兴趣，而且成为医生后也都非常喜爱自己的职业。有的时候，死亡的经验会以另一种形式得到补偿。这样的孩子会通过艺术或文学创作来求取永生，也有的孩子可能投身于宗教事业。

最常见的一种奋斗目标，就是试图超越家里的其他成员，特别是父亲或母亲。这种奋斗很有价值，我们很乐于看到孩子们青出于蓝而胜于蓝。而且，如果孩子希望在自己的职业生涯中超过父亲的成就，那么父亲的经验可以为他提供好的开端。父亲是警察的孩子可能会立志成为律师或法官。如果父亲在医院工作，孩子可能会想成为医师或外科大夫。如果父亲是教师，孩子可能会想成为大学教授。

如果在家庭生活中过分强调金钱的价值，孩子就有可能根据赚钱多少来考虑工作问题。这是一个严重的错误，因为这样的孩子没有遵循奉献人类的志向。每个人都应该自立，忽略了这一点的人常会成为别人的负担。如果孩子只对赚钱有兴趣，他会很容易偏离合作之道，只顾谋求自己的利益。一旦把赚钱作为唯一的目的而没有社会责任感，那么他去骗或抢别人的钱又有什么奇怪呢？即使不走极端，他赚钱的目的中也多少含有一点社会责任感，可是这个人就算腰缠万贯，他所做的一切对同胞也没有多大益处。在我们这个复杂的时代里，以这样的方式发财致富、出人头地的人大有人在。有时候，一条邪路从某些角度看反倒像一条成功之路。我们无法保证恪守正确人生态度的人会很快成功，但我们可以断言，他们会精神饱满，永不失其自尊。

解决方案

针对问题儿童，我们的第一个方法就是找到他们的主要兴趣。从这一点入手，我们更容易从整体上帮助和鼓励孩子。遇到年轻人无法选定职业或中年人职场失意时，我们需要发现他们的真正兴趣所在，真心实意地以此为出发点，指导并帮助他们就业。这并不是件容易的事。当今，高失业

率引起人们的极大关注。我们并没有处在一个易于提高合作精神的大好时期。因此，我认为，每个认识到合作重要性的人，都应该努力消除失业现象，使每位想工作的人都能获得一份工作。

我们可以通过开办更多的职业培训学校、技术学校和成人教育学校，来扭转这种形势。许多失业者都是没有受过培训、没有一技之长的人。他们中有些人或许对社会生活从未产生过兴趣。社会上有许多不学无术、无视公共利益的成员，这无疑是人类的负担。这些人觉得自己没有价值，处于劣势，这也就不难理解为什么在罪犯、精神病患者和自杀者中知识程度较低的人会占相当大的比例。由于他们缺少培训，总是落在其他人的后面。父母、老师以及所有关注人类未来发展和进步的人，都应努力确保让所有孩子受到良好教育，使他们长大成人后在劳动分工中找到一席之地。

○ **第十一章 个体与社会**

社会群体

人类最古老的努力之一，是和同胞缔结友谊。正是由于对同伴的兴趣与关爱，人类种族才得以不断进步。家庭组织中，相互关爱不可或缺。回溯历史，无论在哪一个时代，我们都能发现人类在家庭中团结一致倾向。原始部落用同一标志把同一部族的人们召集在一起，而确立这样的标志就是为了同族之间团结合作。

◆ 宗教的角色

最简单的原始宗教是图腾崇拜。可能一个部族会崇拜蜥蜴，而另一个部族会崇拜公牛或蟒蛇。崇拜同一图腾的人们生活在一起并相互合作，而且每个成员把其他成员视为同胞兄弟。这些原始习俗是人类获取并保持相互合作的最有效方法之一。每当这些原始宗教的祭祀日到来之时，每个崇拜蜥蜴的人会加入到自己的同伴中，和他们一起讨论收成，讨论如何防御野兽和自然灾害。这就是祭祀日的意义。

婚姻被视为一件与整个部族利益相关的事情。每个男性都要遵循族群的规定，在自己的团体之外寻找伴侣。甚至在今天，我们依然认识到婚姻不只是私人的事情，而是全人类全身心参与的共同事业。结婚之后，双方都必须负起某些责任，这是社会对他们的要求。而且社会期待他们生育健康的孩子，并以合作精神将其抚养成人。因此，全人类都愿意为每一段婚姻提供支持。原始社会用图腾和复杂的制度、习俗来操控婚姻的做法，在今天看来显得荒唐可笑，但在他们所处的时代，其重要性是不可低估的。其真正的目的是增强人们之间的合作关系。

基督教中最重要的教诲之一是“爱你的邻居”，在此，我们又看到使人类增加对同类兴趣的努力。有趣的是，现在我们从科学的角度也能确认这种方式的价值。被溺爱的孩子问我们：“为什么要爱我的邻居？我的邻居爱我吗？”这就暴露出他缺乏对合作精神的训练以及自私自利的本性。正是这些对同胞漠不关心的人，在人生中遇到的问题最大，伤害别人的程度最深。人类中所有的失败者都是出自这些人。有许多宗教或政治团体以自己的方式倡导合作，我本人对那些将合作视为终极目标而付出努力的人们表示敬意。争执、批评以及贬低对方，都是没有必要的。我们还不知道什么是绝对真理，因此，通向合作这个最终目标的道路有千万条。

◆ 政治运动和社会活动

我们知道，世界上存在许多可行的政治制度，但如果缺少了合作精神，不管谁来执政，都必将一事无成。每个政客都必须把人类的进步作为自己的最终目标，而人类的进步永远意味着更高程度上的相互合作。我们通常判断不出哪个政客或哪个政党可以真正引领我们进步，因为每个人都是根据自己的人生态度作出判断的。但是如果一个政党能让党内成员愉快合作，我们便有理由认为它可能做得更好。对社会上的各种活动，我们也持同样的态度。如果这些参与到活动中的人，他们的目的是让孩子成长为真正对社会有益的人，提升他们的社会责任感，使他们尊重自己的传统和文化，并能依照他们自己认为的最理想的方式改变和制定法律，那么我不应该去否定他们的努力。阶级运动也是团体的合作运动，如果它的目的是人类的进步，那么我们就应该受偏见的左右而一味反对它。

因此，判断所有政治运动和社会活动的唯一标准就是看它们能否增进人类对同伴的关爱程度。增进相互合作的方法有很多，或许这些方法良莠不齐，但只要其目的是相互合作，就没有必要因为它不是最佳方法而加以排斥。

兴趣缺失与沟通障碍

◆ 利己主义

我们必须坚决反对的，是某些人的利己主义态度。这种态度无论对个人还是集体，都无疑是最大的障碍。只有通过对他人的关爱和兴趣，人类自身的能力才能得到发展。讲话、读书、写字都是与他人沟通交流的先决条件。语言本身就是人类的共同创作，是社会交往的产物。理解是一种相互分享，而不是个人行为。理解意味着以一种每个人都能分享的方式领会其含义。

世界上总有这样一些人，他们极力追逐自身利益，寻求自我超越感。他们给人生下了一个定义，在他们看来，人生存在的意义只有个人的利益。然而，这是世界上大多数人不愿意接受的观点。我们发现，这样的人因此无法和自己的同胞沟通。当我们看到只对自己感兴趣的人时，我们常会在他脸上发现卑鄙或茫然的表情，而同样的表情也常出现在罪犯或精神病患者的脸上。他们不会用眼神与他人沟通，他们感知世界的方式也异于常人。有时这样的孩子或成年人对同伴表示不屑一顾，他们把视线移开，环顾他处。

◆ 精神障碍

在许多神经官能症患者中都可以看到这种沟通上的失败。强迫的脸红、口吃、阳痿、早泄等，都是特别明显的例子。这些都表现出他们难与他人建立联系，而其症结源于缺乏对他人的兴趣。

最严重的自闭症就是精神病。只要患者对他人的兴趣能够被唤起，即使患上了精神病，也并非无法治愈。但是与其他病症比起来，这种病症患者对社会的疏离感更强，或许仅有自杀者能与之比拟。因此，治愈这样的病症，是一门相当困难的艺术。我们必须让病人重新恢复合作态度，而要

做到这一点，我们只能依靠耐心和最仁慈、最友善的态度。曾经有人请我去治疗一个患精神分裂症的女孩，她已经患病长达八年之久，从第七年开始，她在精神病医院治疗。她像疯狗一样狂叫，到处吐口水，撕扯自己的衣服，还曾试图吞下手帕，这些都说明她已经完全丧失了对他人的兴趣。她想当一只狗，这不难理解，她觉得自己的母亲对待她就像对一只狗一样，她的行为或许是在说：“我越看你们这些人类，就越想当一只狗。”我连续和她谈了八天，但她始终没有回答一个字。我继续和她谈话，直到30天后，她开始用一种颠三倒四、难以理解的语言作答。我对她很友善，她因此受到了鼓励。

这种类型的病人就算受到鼓励而产生勇气，她也不知何去何从，因为她对同胞的抗拒感是非常强烈的。我们可以在某种程度上预测出，当她重拾勇气但依然不愿合作时，会表现出什么样的举止。她会像一个问题儿童，她会想方设法制造麻烦，见什么摔什么，或是袭击护士。当我再次和她谈话时，她袭击了我。我不得不考虑一下该怎么做了。唯一能让她感到意外的是，我不做任何反应。这个女孩的力气并不大，我让她打我，并友善地看着她。她没想到我会这样，于是她不再有任何对抗情绪了。

可是她依然对自己被重新唤起的勇气无所适从。她打碎我的窗户，用玻璃碎片割自己的手。我没有责怪她，而只是帮她包扎了伤口。通常处理这类暴力行为的做法是关她禁闭，把她锁在房间里，而这不是治疗她的正确做法。如果我们想治愈像这个女孩一样的病人，就必须采用不同的方法。指望神经错乱的人有像正常人一样的行为，是极为严重的错误。正因为精神失常的人不会像正常人那样作出反应，所以，几乎所有人都会对他们感到恼怒。他们不吃饭，撕扯自己的衣服，诸如此类。不要去管他们，这是帮助他们的唯一方法。

后来，这个女孩康复了。过了一年，她仍然非常健康。一天，在我去她曾住过的那家精神病医院的路上，我遇到了她。

“您这是要去哪儿？”她问我。

“跟我一起走吧，”我说，“我正要去那家你曾住了两年的医院。”于是我们一起去了医院，我找到治疗过她的医生，并建议他的医生在我诊治其

他病人的时候和她聊聊天。当我回来后，我发现那个医生非常不高兴。

“她完全康复了，”他说，“但是有一件事我很生气——她不喜欢我。”

在后来的十年间，我仍不时见到这个女孩，她一直很健康。她自己赚钱生活，和其他人相处融洽，见过她的人都不相信她曾经患过精神病。

从患妄想症和抑郁症的病人身上，能特别清楚地看出他们与其他人疏离的现象。妄想症患者抱怨全人类，认为周围的人都在密谋陷害她。而抑郁症患者则充满自责，例如，总说“我毁了我全家”或“我把钱都丢了，我的孩子会挨饿”。然而，即使这个人是在谴责自己，这只是做给别人看的，他事实上是在谴责别人。

例如，一个颇具名望和影响力的女人发生了一场意外，无法继续她的社交生活了。她的三个女儿都已出嫁，因此她感到非常寂寞。几乎在同一时间，她又失去了丈夫。以前，她一直都被人宠爱，她想要找回自己失去的一切。她开始出国旅行，可是她觉得自己不再像以前那样显赫了，也就是在国外期间，她患上了抑郁症。

抑郁症是一种精神紊乱，患者的亲属会感到特别头疼。这个女人给她的女儿打电报，让她们来看她，但每个人都找托辞，结果谁也没来。当她回到家后，她最常说的话是：“我的女儿们一直对我都非常好。”她的女儿们让她一个人住，找了个保姆照顾她，她们只是偶尔来看看她。她说的那些话其实是一种谴责，每个了解情况的人都明白其中的含义。抑郁症是对别人持续不断的怨恨与谴责，是为了得到关爱、同情和支持，尽管患者看上去像是对自己的过失感到无奈。抑郁症患者的最初记忆一般是这样的：“我记得我想要躺在长椅上，但长椅被我的兄弟占了。于是我大哭大闹，他只好让给我了。”

抑郁症患者经常会用自杀对他人进行报复，所以医生首先要考虑的，就是不给他们自杀的借口。我自己解除这种紧张的方法，是向他们建议这一原则：“永远不要做你不喜欢的事。”这看来微不足道，但我认为它能触及问题的根源。如果一个抑郁症患者可以随心所欲，那么他还能指责谁呢？他还有什么可报复的呢？“如果你想去戏院，”我和他讲，“或是去度假，那你就去吧。如果你在路又觉得不想去了，那就不去。”

这是任何人都可以达到的最佳境界，这满足了他的优越感。他觉得自己像神一样，可以为所欲为。而另一方面，这种境界却很难与他的人生态度相吻合。他就想控制和指责别人，但如果别人事事顺从他，他就没有办法去控制他们了。我的这个方法通常是非常有效的，而且我的病人中从没出现过自杀行为。当然，最好能有个人去看护这样的病人，不过我的许多病人从来不被严加看管。只要旁边有个人关照一下，病人就不会有危险了。

病人常会针对我的提议回答：“可是我没有什麼想做的事。”

对于这样的回答，我早有准备，这话我听得太多了。“别做你不喜欢的事就好了。”我说。

然而，有时候病人会说：“我想整天躺在床上。”

我知道如果我让他这么做，他反倒不会这么做。我也知道如果我阻止他，他就跟我干仗。所以我什么事都顺着他。这是策略之一。还有一种更直接的挑战人生态度的策略。我告诉他：“只要你照我说的做，你在两周内就能康复。记住：你每天都要想着如何让别人开心。”试想这对他们意味着什么。他们通常满脑子都在想：“我怎样给别人找麻烦？”

他们的回答很有趣。有的人会说：“这很好办，我这辈子都是这么想的。”

当然，事实上他们从未这么想过。我让他们仔细思考这个问题，可他们并不这么做。我跟他们说：“你可以利用睡不着觉的时间，想想如何让别人开心，这样，你的身体会大有好转的。”而当我改天问他们：“有没有想过我提的建议？”他们回答道：“昨晚我一躺下就睡着了。”

当然，说这些话时要保持一种和蔼、友善的态度，不能流露出一点教训人的口气。

还有些人会回答：“我可从没想过要让别人开心，我自己还烦着呢。”

我告诉他们：“那就继续烦吧，但是你可以偶尔考虑一下别人。”我是想让他们把兴趣指向别人。

许多人会说：“为什么我要让别人开心？他们都没让我开心。”

“你必须为自己的健康着想，”我回答，“不为别人设想的人以后会吃亏的。”

在我的经验里，病人很少会说：“您的建议我仔细考虑过了。”我的所有努力都是为了增强病人对社会交往的兴趣。我知道他生病的真正原因是缺乏与他人合作的精神，我想让他也认识到这一点。只要他能够在平等合作的基础上与他人沟通，他的病就能治好。

◆ 过失犯罪

缺乏社会交往的另一个明显事例，就是所谓的“过失犯罪”。例如，一个男人扔掉一根没有熄灭的火柴而引发了一场森林大火。或是在最近的一个案例中，一个工人将一段电缆暴露在路面上就收工回家了，结果一辆摩托车撞上了电缆，骑车的人当场丧命。在这两个案件中，肇事者并非存有害人之心。从道德层面上看，他们似乎不必负什么责任。但他没有考虑到别人的安危，他不能自觉地为保障他人的安全而采取防范措施。这就是缺乏合作精神。常见的此类现象还有衣冠不整的儿童踩在别人的脚上、摔破杯碗、弄坏公共物品等种种损人不利己的举动。

社交兴趣与社会平等

对同伴的兴趣是在家庭和学校里训练出来的。我们已经讨论过哪些因素会成为孩子成长道路上的障碍。或许社会责任感不是遗传得来的本能，但是社会责任感的潜能是由遗传得来的。影响这种潜能发展的因素有：父母培育孩子的技巧、对孩子的关爱程度，以及孩子对周围环境的判断。如果他觉得周围的人都充满敌意，如果他觉得被一群敌人包围无处可逃，那么就不可能指望他能交到朋友，也不会有人把他当做朋友。如果他觉得别人都应该是自己的奴隶，那么他想的就不是要帮助别人，而是要控制别人。如果他关注的是自己的感觉，以及自己身体上的苦恼与不适，那么他会把社交的大门关闭。

我们已经讲过为什么让孩子感到自己是家庭中的平等一员，并且对其他成员怀有关爱之心。我们也讲了父母之间应该友好相待，与家庭以外的

其他人也要建立良好亲密的关系。这样，他们的孩子就会觉得家庭圈子以外的人们和家里人一样，也是值得信赖的。我们还提到过，在学校里，应使孩子觉得自己是班级中的一分子，是其他孩子的朋友，并且他们之间的友谊是可以信赖的。家庭和学校里的生活，都是为更广阔世界里的生活作准备。家庭和学校的目的都是把孩子教育成一个社会人，教育成人类族群中的平等一员。只有在这样的情况下，他才能鼓起勇气，充满信心地去面对人生中的困难，才能找出增进他人幸福的方法。

如果一个人能成为所有人的朋友，并通过有益的工作和美满的婚姻贡献社会，那么他绝不会有自卑感或挫败感。他会觉得自己无拘无束地生活在这个世界上，身处一个充满关爱的地方，见到的都是自己喜欢的人，遇到困难大家共同分担。他会觉得：“这个世界就是我的世界。我必须行动起来，说干就干，不能退缩观望。”他应该非常清楚，现在只是人类历史长河中的一个阶段，而自己属于人类过去、现在与未来的整个进程中的一部分。他同时也会感到，眼下这个时代正是完成自己开创性的工作，并为人类发展作出贡献的时代。在这个世界上，的确存在许多罪恶与困难、偏见与灾祸，但它是我们自己的世界，不论其善恶优劣，都是我们的世界。我们在这里工作，我们要把它建设得更好。我们可以断言，如果每个人都能以正确的态度直面所承担的职责，就一定不会辜负自己肩负的历史使命。

担负起自己的职责，意味着以合作的态度承担起解决三大人生课题的重任。我们对一个人的所有要求以及对他最高的赞誉，就是在工作中，他应该是一个好同事；在朋友中，他应该是一个好伙伴；在爱情和婚姻上，他应该是一个忠诚的伴侣。简而言之，他应该证明自己是人类的一个良好同伴。

○ 第十二章 爱情与婚姻

爱情、合作与社会兴趣的重要性

在德国的某个地区，有一种古老的习俗，据说可以用来测试一对已经订婚的情侣是否适合婚后在一起生活。在婚礼前，新郎和新娘被带到一片空地，在那儿有一棵被砍倒的树。然后给他们一把两端有把手的锯，让他们一起把树干锯成两段。从这个测试中，能够看出两个人相互合作的程度。这是一个需要两个人完成的工作，如果两人之间没有默契，他们会相互较劲，最终干不成这项工作。如果一方自告奋勇想一个人单干，而另一方干脆不干，那么这项工作又得花双倍的时间。所以两个人必须互相配合，劲往一处使。这些德国的村民认为合作精神是婚姻的首要前提。

如果有人问我爱情和婚姻意味着什么，我会给出以下定义，虽然这个定义可能并不完整：爱情，它完成于婚姻，是对异性伴侣的最亲密的奉献，体现在身体的相互吸引和一生为伴、生儿育女的约定。爱情和婚姻是合作的一种体现，这种合作不只是为两个人的幸福，也是为全人类的利益。

爱情和婚姻是为了人类福祉而进行的合作这一观点，可以将这一主题的方方面面都阐述清楚。即使身体吸引这种人类最重要的冲动，对于人类发展也是不可或缺的。正如我常提到的，人类由于自身的种种限制，所以无法在地球上永远活下去。而延续生命的唯一方法就是繁衍后代，于是我们只有利用生育能力和身体吸引来达成目的。

我们这个时代，在爱情问题上存在很多难题和不同观点。已婚夫妇会遇到这些难题，父母又关心他们，最后整个社会都被牵扯到他们的难题里。因此，如果我们想要为这个问题找出正确的结论，采用的方法就必须是不含偏见的。我们必须摒弃以往的认知，尽自己所能去研究这一课题，

不要让其他考虑干扰我们进行一场全面且自由的讨论。

我并不是说，我们可以把爱情和婚姻问题看成是完全孤立的问题。人类在处理这个问题时，是不可能不受到一点约束的，人们不可能凭个人的想法去解决问题。每个人都要受到一定的制约，人是在某一背景下发育成长起来的，而且所做出的决定必须与这一背景吻合。正像我前面提到的三个主要约束都源于这样的事实：一是我们生活在宇宙中的这个地球上，我们必须在特定环境和条件的制约下生存发展；二是我们和自己的同类生活在一起，所以我们必须学会调整自我；三是人类有两种性别，我们种族的未来发展依赖于两性之间的良好关系。

显然，如果一个人关心同胞和人类的福祉，他所做的每件事就会以他人的利益为导向，而他在处理恋爱和婚姻问题时，也会把它视为一个事关他人福祉的问题。他不一定知道自己正以这样的方式处理这个问题。如果你去问他，他很可能给不出一个这样做的客观理由。但他会自觉地谋求人类的福祉和进步，而他的这种关注在他所有的行为举止中都会有所体现。

还有的人对人类的福祉毫不关心。他们从来不问：“我能为我的同胞贡献什么？”“我怎样才能成为社会中良好的一员？”而是经常在问：“我能从中得到什么好处？我得到足够的关照了吗？我是否得到了应有的赞赏？”如果一个人持有这样的人生态度，那么他在解决爱情和婚姻问题时，也会采取同样的态度。他总会问：“我怎样做才能甩掉这个麻烦？”

爱情并不像某些心理学家认为的那样，纯属人的本能。性是一种冲动，一种本能，但是爱情与婚姻并不单单是如何满足性的问题。无论从哪个角度看，我们都能发现，我们的各种冲动和本能也在进化，变得越来越文明、越来越优雅。我们遏制了某些不良欲望和嗜好，例如，为了共同的利益，我们学会了如何避免夫妻间相互冒犯。我们也学会了穿戴整洁，彬彬有礼。甚至我们饥饿时，也不会狼吞虎咽，我们讲求教养和礼仪。我们的所有冲动都受到文明的管束，这体现出我们为了人类福祉和社会生活的和谐所付出的努力。

如果我们把这种认识应用于爱情与婚姻问题，我们会发现，它们必然涉及到大众利益等问题。只讨论爱情与婚姻的某一方面问题是没有什么帮

助的，譬如提议双方做出让步，各自改变态度，对婚姻制度做出某些新规定等，最后大家还是觉得从大处着眼，考虑整体利益才能解决问题。或许我们会有好办法，或许我们会找到令人更加满意的答案，但是如果我们确实找到了更好的答案，那也是因为这个答案充分顾及了这个现实，即生活在地球上的人类由男女两性组成，相互合作是生存的根本。只要我们的答案将上述情况考虑在内，其中包含的真理就经得起任何考验。

◆ 平等的伙伴关系

当我们采取这种研究方向，首先会发现爱情问题是两个人协力合作的工作。对许多人来说，这是一种全新的工作。我们早先学过如何独自工作，以及如何在团队里工作，但是配对工作的经历比较少。因此，这些新情况会造成一种困难。但是如果两个人相互倾慕，这个问题就容易解决得多，因为他们更容易彼此关爱。

我们甚至可以说，为了实现夫妻双方充分的合作，每一方都应关爱对方胜于关爱自己。只有在这个基础上，才会成就幸福美满的爱情和婚姻。这样一来，许多关于婚姻的意见及其改革计划所犯的错误，很快一目了然。如果双方对伴侣的关爱胜过自己，那么彼此一定是平等关系。如果双方亲密无间，相互奉献，那么谁都不会觉得受制约或有自卑感。然而，必须双方都持有这种态度，才能形成平等关系。只有彼此努力为对方营造舒适、丰富多彩的生活，才能让双方有安全感，有自己被需的感觉。在这里，我们发现了婚姻的基本保障，婚姻幸福的基本含义。那是一种这样的感觉：你有价值、你无可取代、你被伴侣需要、你的表现良好、你是好伴侣也是好朋友。

在合作过程中，任何一方都不能接受从属地位。两个人生活在一起，如果一方想要支配对方或强迫对方服从，那么两人是不会幸福的。在现在的社会环境中，许多男性甚至不少女性都深信，男性扮演的是支配和发号施令的角色，男性是一家之主。这就是为什么有那么多不幸婚姻的原因。没有人能够无怨无悔地忍受低人一等的地位。夫妻双方必须平等，只有当彼此处于平等地位时，他们才能够找到克服困难的方法。例如，在这种情况下，他们会在生儿育女问题上达成共识。他们知道不要孩子就不能帮助人类在地球上延

续。他们也会在教育问题上达成一致意见，当遇到困难时，他们会想办法克服困难，因为他们知道不幸福的婚姻对孩子的成长不利。

为婚姻作准备

在当今社会，人们经常没有作好相互合作的准备。我们的教育过多地关注个人的成功，只考虑生活能给我们什么，而不是我们能给生活什么。当两个人生活在一起，婚姻关系要求他们亲密无间地相处，如果他们不能相互合作，不能彼此关心，就会引发严重的后果。出现这种事也很容易理解，因为多数人是第一次体验这种亲密关系，他们不习惯去考虑另一个人的兴趣、人生目标、愿望和志向，他们还没有准备好要解决共同生活的问题。这就能够解释我们身边出现的许多错误了，不过现在需要我们做的是认清事实，学会如何在今后避免再次出现这些错误。

◆ 生活方式和父母的婚姻态度

如果未经训练，成人的生活危机是很难得到有效解决的，因为我们对危机做出的反应始终遵从我们的人生态度。我们为婚姻作的准备不是一夜之间完成的。我们可以从一个孩子独特的举止、态度、想法和行动中，看出他是如何为将来成年作准备的。他对待爱情的态度，在五六岁的时候就已具雏形。

在孩子发育早期，我们就能看出他已经形成了对爱情和婚姻的看法。我们不应按成年人的理解，认为他有了性冲动，他只是觉得自己是这种社会生活的一部分。爱情与婚姻都是生活环境中的因素，自然而然会侵入他对自己未来的概念中。他必须对这些事有所了解，并对发生的问题有自己的立场。

当孩子在小时候就显示出对异性的兴趣，并选择自己喜欢的对象时，我们绝不能把这解读为一种错误、胡闹或是性早熟，更不要嘲弄或拿它取乐。我们应该把它看成是他们在为爱情和婚姻作准备。我们不仅不应小看这件

事，反倒应该让孩子知道谈情说爱是一件需要提前作好准备的大事，是一项为了人类的利益应肩负起的挑战。如此，我们才能在孩子心中树立起一个理想，让他们在今后的生活中相敬如宾。我们会清楚地发现，尽管父母的婚姻未必和谐幸福，但这些孩子还是会很自然地全心拥护一夫一妻制。

如果我们的父母婚姻美满，那么我们对婚姻也会更有信心。孩子对婚姻的早期印象来源于他们的父母，在破碎和不幸福的家庭中成长的孩子，会遭受更多的人生挫折。如果父母本身都不能相互合作，也就不可能将合作精神传授给孩子。考虑一个人是否适合结婚，我们通常会去了解他是否在正常的家庭环境中成长，并观察他对父母、兄弟姐妹的态度。

最重要的一点是，他是在什么情况下准备去谈婚论嫁的。这个问题我们必须认真对待。我们已经了解到，一个人并不是由他所处的环境决定，而是由他对环境的解读决定。他对环境的解读特别重要。可能他和父母生活在一起时，经历了非常不幸的家庭生活，但正是这一点也可能会激发出他对美好家庭生活的向往，使他为争取理想的婚姻作好充分准备。我们不能因为一个人有不幸的家庭生活背景而去判断他肯定会失败，从而排斥他。

◆ 友谊与工作的重要性

友谊是培养社会责任感的一种方式。通过友谊，我们可以学会推心置腹，以及如何体会别人的心情和感受。如果一个孩子遇到情感挫折、无法脱离监护、孤孤单单长大，他就不会发展出为别人设想的能力。他总认为自己是世界上最重要的人，而且总是急于先考虑自己的利益。

学会交朋友是为婚姻作的一种准备。孩子们做的游戏如果能起到培养合作精神的作用，那会大有帮助，但通常我们发现，孩子所做的游戏多数是相互争斗和以超越对方为目的的。营造两个孩子一起做功课、一起读书、一起学习的环境氛围会很有益处。我还认为，不应该轻视舞蹈的价值。跳舞是两个人共同参加的一项娱乐活动，学习跳舞对孩子很有好处。当然，我指的并不是今天的那种舞蹈，因为它与其说是两个人的活动，不如说是一个表演项目。如果我们有专供孩子跳的简易舞蹈，那对他们的成长发育会更有帮助。

还有一件能帮助人们为婚姻作准备的事情就是工作。现在，人们将工作问题置于婚恋问题之前。婚姻中的一方或双方，必须先有份工作，这样才能保证婚后的生活，并撑起一个家庭。很显然，良好的婚姻准备也包括良好的工作准备。

◆ 性教育

我从来不鼓励父母过早地向孩子解释性生理方面的常识，或向孩子解释超出他们理解能力的性知识。孩子对婚姻的看法很重要，但如果处理不当，他会把这些问题视为一种危险或是与他们毫不相干的事情。从我的经验看，那些早在五六岁时就了解成人性关系的孩子和那些性早熟的孩子，长大后反而更加害怕谈恋爱。身体的相互吸引，带给他们的是危险的信息。如果孩子成熟一些，有了初次的了解和体验，他们就不会那么害怕谈恋爱了，在处理男女关系时犯的错误也会少得多。

帮助孩子的秘诀是不要向他撒谎，也不要回避他的问题，要去了解问题背后隐藏着什么，并且给他解释他想知道的事情和我们确定他能理解的事情。将一些露骨的性知识告诉孩子的危害最大。这种生活问题和其他问题一样，最好让孩子自行解决，孩子应当凭借自己的力量去学习想要知道的事物。如果孩子和父母彼此信任，孩子就不会在这个问题上出麻烦。

现在还存在一种普遍说法，认为孩子的同龄人会给他们传递一些不良信息，从而把他们带坏。一个受过良好合作教育、具有独立思维能力的孩子绝不会因为只言片语的诱惑而走上歪路，而且我也没见过其他方面都很健全的孩子会因此受到伤害。孩子不会轻信同学告诉他们的那些事情，大多数孩子是有判断能力的，如果他们不能确定别人的话是否正确，他们会去问父母或哥哥、姐姐。当然，我必须承认一点，孩子们对待这类问题比他们的长辈更敏锐、更机警。

◆ 选择配偶的影响因素

成年人之间的异性相吸是从孩提时期就开始的。孩子从异性身上感受到的印象以及身边的异性留给他的印象，都是从身体吸引的开始。当一个

男孩从母亲、姐妹或身边的其他女孩身上得到这种印象后，在以后的生活中对他有吸引力的类型都会受早期环境中的这些人影响。有时，他也会受到艺术作品的影响，画中人就是理想中的美人。因此，广义地说，个人在往后的生活里不再有选择的自由，他只能依照受过的训练来选择。

这种对美的追求并不是毫无意义的追求。我们的审美观永远倾向于健康的体魄和姣好的容貌。我们所有的感官都被它吸引，这是人之常情。我们把美的事物看成是永恒不变的，是对人类自我完善和人类未来发展有所贡献的。我们也希望自己的孩子长大成人后能有美好的形象。这就是美的无穷魅力。

有时候，如果男孩和母亲相处得不好，女孩和父亲相处得不好（如果婚姻中的合作不理想，经常会出现这种情况），那么他们今后的择偶对象可能是类型完全相反的人。例如，如果一个男孩的母亲总是对他唠叨，没好气，而他性格软弱，害怕被人控制，那么他就会觉得只有看上去不那么凶悍的异性才对他有吸引力。他很容易因此而造成错误：他找对象时可能只找愿意顺从他的女性，然而这种不平等的婚姻是不可能美满的。如果他想证明自己强壮有力，他可能会找一个看上很强势的伴侣。这可能是因为他崇尚力量，也可能是因为他觉得在她身上有很多不服输的性格，有待他去征服，以证明自己的力量。如果他和母亲严重不和，那么他对恋爱和婚姻问题的准备可能会受到阻碍，甚至异性对他的身体吸引力也会降低。这种障碍的影响程度大小不同，发展到极端，他可能对异性完全排斥。

婚姻的承诺与责任

对婚姻最不负责任的态度就是只顾谋求自己的利益。如果受到这种教育的熏染，那么，这个人终日想的就是能从生活中得到哪些快乐或刺激。他会一直要求自由和解脱，从来不考虑怎样让对方过上舒心、有趣的生活。这样的做法破坏性很大，婚姻非但难以维系，反而会就此断送，这样对待婚姻生活是极不可取的。

因此，我们在谈恋爱时，不能只图安乐，总想着逃避责任。犹豫和猜疑是爱情的大忌，这种合作需要一生的承诺，如果没有终身不渝的承诺，婚姻就算不上是真正的婚姻。承诺不仅包括生儿育女的决心，还要教育他们，培养他们的合作精神，培养他们成为好公民，培养他们成为人类社会平等负责的一分子。美满婚姻最重要的意义在于养育下一代，所有人都应该记住这一点。婚姻其实是一项工作，有它自己的规则和律法。如果我们恪守合作的原则，就不会只关注规则律法的某一方面而忽略其他方面。

如果我们把自己的婚后责任期限定为五年或是定一个试婚期，那么就不可能收获那种亲密无间、相濡以沫的温情。如果男人或女人都为自己留退路，那么他们就不会为婚姻全力以赴。我们不能在任何重大的人生问题上加上一条“责任规避”的条款。我们也无法创造出有限度的爱情。所有老谋深算、千方百计想从婚姻中逃脱的人都走错了路。他们逃脱的企图会损及他们的配偶，使其心灰意懒；在失望之余，他们的配偶也会成全其逃脱的愿望，不再履行曾经共同许下的诺言。

我知道社会上有许多这样或那样的问题，这些问题妨碍了人们正确处理爱情与婚姻的矛盾。尽管人们很想解决它，但找不到合适的方法。然而，我们不能因此舍弃爱情与婚姻，我们要铲除的是社会中的各种问题。我们都知道甜蜜的情侣关系需要一些特征：忠实、诚恳、相互信赖、毫无保留、无私奉献……

◆ 通常的逃避行为

如果一个人整天疑神疑鬼，那么他不适合结婚。如果婚姻双方都想保留自己的自由，那么他们也不可能成为真正的伴侣。伴侣关系意味着不能为所欲为，因为双方要受合作承诺的限制。我举一个例子来说明个人的独断独行不仅违背婚姻宗旨和人之常情，对夫妻双方也会造成严重危害。

一对都离过婚的男女结婚了，他们都是有教养、有文化的人，都真切希望新的婚姻能比上一次成功。然而，他们不知道自己上一次婚姻失败的原因是什么，他们在寻觅更加和谐的夫妻关系，却没有意识到双方都缺乏社会责任感。他们坦白承认自己思想开放，希望过一种现代的婚姻生活，因为这样

的婚姻生活没有彼此感到厌烦的危险。因此，他们立下一个协议，协议规定婚姻双方在各方面享有完全自由，他们可以做任何自己想做的事情，但是要彼此信任，发生任何事情都不得隐瞒。

在这一点上，丈夫比妻子更开放。每天回到家，都毫不避讳地和妻子讲他在外面的风流韵事，而她也听得很带劲，对丈夫的表现十分欣赏。同时，她自己也想搞点招蜂引蝶的事，但是还没等她迈出这一步，就换上了广场恐惧症。从此，她再不敢独自出门了，她的神经官能症迫使她每天只能待在家里。只要她迈出家门一步，就会感到非常害怕，只得赶紧退回去。广场恐惧症将她出轨的想法化为泡影，但事情并未到此为止。最后，由于她不敢独自出门，所以她的丈夫不得不整天陪在她身边。这位丈夫由于要留下来照顾妻子，便再也无法成为自由思想者了；这位妻子因为不敢独自出门，也没有自由可言了。如果想要治愈她的病，她就必须对婚姻有更好的理解，而她的丈夫也必须把婚姻看成是一种相互合作的伙伴关系。

还有一些错误，在婚姻一开始就形成了。在家里娇生惯养的孩子经常会觉得自己在婚后受到了冷落，他没有学会根据社会交往的要求来调整自己。而被宠坏的孩子有可能发展成婚姻中的独裁者，他的伴侣会觉得自己成了撒气筒，处处受制于人，于是会开始反抗。当两个被溺爱的孩子碰在一起时，一定会发生许多有趣的事。双方都想以自我为中心，而且谁都看不上谁。下一步，他们想要逃避。一方开始在外边和别人胡搞，希望能得到别人的欣赏。

有些人谈恋爱不能专一，总想要脚踏两只船。他们觉得这样自由，可以狡兔三窟，对爱情永远不必承担责任。事实上，两个都想要的结果，只能是两个都失去。

还有一些人，他们会虚构一种浪漫、理想化或不现实的爱情。他们沉迷于自己的丰富幻想中，而不是用现实的态度对待自己的伴侣。浪漫的理想会将所有可能的伴侣拒之门外，因为现实生活中的人不可能达到这种标准。

许多男性和女性由于成长中的问题，导致自己讨厌甚至排斥所担当的性别角色。他们压抑了自己的性功能，也不去治疗，结果在生理上不能有完美的婚姻生活。正如我前面讲到过的“男性倾慕”现象，这是由于社会过分重视男性价值引起的。如果孩子对自己的性别角色产生疑虑，就很可能

能有不安全感。只要男性角色被认为是占统治地位的角色，那么无论是男孩还是女孩，都会很自然地觉得男性的角色是值得羡慕的。他们会怀疑自己是否有能力扮演好自己的性别角色，会过分看重男性的重要性，并且会设法避免让别人检验出自己的男性化程度。

在社会中，我们经常看到有些人对自己的性别角色感到不自在，这可能是女性性冷淡和男性心因性阳痿的根本原因。我们发现，有这些病症的人，通过身体抗拒表现出对爱情和婚姻的抗拒。这些问题都是无法避免的，除非我们能真正认为男女之间是平等的。而且，只要世界上有一半人有理由对自己的性别地位感到不满，那么这种不满就会成为幸福婚姻的一个巨大障碍。补救的方法就是让人们认识到男女平等，同时，我们绝不能让孩子对自己未来的性别角色心存怀疑。

我认为，无婚前性行为是爱情和婚姻中彼此亲密、相互奉献的最可靠保证。我发现，大多数男人背地里都不喜欢爱人在婚前已不是处女。有时候，他们会把这视为行为放荡的表现，并且对此感到震怒。此外，在我们的文化中，如果在婚前发生性关系，女性所承受的情感压力会更大。如果订立婚约是出于惧怕而非勇气，那么也会出现很大麻烦。我们知道，勇气也是合作精神的一个方面，如果男人和女人在选择伴侣的时候是出于惧怕，那就表明他们并不想真正与对方合作。当他们选择的伴侣在社会地位或教育程度上明显低于自己时，也同样会表现出不想与对方合作的态度。他们对谈婚论嫁感到头疼，总是希望自己在双方关系中处于尊重的地位。

求爱方式

一个人的勇气和合作能力的大小可以从他对异性的态度中看出来。每个人都有他特别的接近方法、特殊的战略，以及独特的求爱气质，而这些都与他的人生态度相一致。在恋爱中，他的举止方式能看出他今后是否会宽厚待人，是否有自信及合作精神，或是他只考虑自己，遇事怯场，而且总是不断责问自己：“我给人留下了什么印象？他们会怎样看待我？”一

个男人在和一个女人接触时可能谨小慎微，也可能心急火燎，但无论怎样，他的求爱方式都受到他的人生目标和人生态度的影响，只是表现方式不同而已。我们不能单从他的求爱表现而去评判他是否适合结婚，因为此时他眼前已经有了一个对象，他可能在其他场合会变得优柔寡断。但无论如何，这都是探究他性格的可靠线索。

在我们的文化中（也只有在这种背景下），一般人们都认为男性应该首先表达爱意，应该主动求爱。因此，只要这种传统继续，就需要让男孩学会男性应有的态度——主动出击，不犹豫，不退缩。只要他们觉得自己是社会整体的一部分，并认识到自己的优缺点，他们完全可以培养出这样的素质。当然，女性也会去求爱，她们也可以采取主动，但在西方流行的观念中，她们觉得自己应该表现得更矜持一些，而她们的态度能从她们的仪表、着装、谈吐中得以表现。因此，我们可以说，男性的表达方式简单直白，而女性的表达方式则隐晦复杂。

维护婚姻幸福

◆ 夫妻生活

夫妻间的性吸引是必要的，但必须依照人类的幸福来加以改造。如果双方彼此关爱，就绝不会出现性吸引减退的情况。出现这种情况，表明彼此间缺少关爱，它告诉我们，其中一个人已经感受到伴侣关系的不平等、紧张、不信任，而且也不再愿意给伴侣的生活增添什么乐趣了。有时候，人们会认为彼此间的关爱还存在，但身体上的吸引已经没有了。这种说法不对。有时，人们口是心非或者貌合神离，但身体上还是相互依恋的。如果没有了这种依恋，接下去两个人之间就谈不上有什么共同语言了。两人已经彼此失去了兴趣，至少有一人已不再希望面对爱情与婚姻的问题，而是在寻求逃脱的方法。

人类的性冲动与其他动物不同，它具有持续性。这是人类幸福得到保障的另一种方式，也是人类得以繁衍的另一种方式。对于其他动物，大自

然用其他方法保证他们的生存，例如，很多雌性动物都会孵出大量的卵，其中很多卵或丢失或遭到破坏，只是由于卵的数量大，才保证了其中一部分能够存活。

人类也是用同样的方法来保证自身在地球上延续，那就是生儿育女。因此，我们发现，在爱情和婚姻问题上，那些自觉关注人类福祉的人是最愿意生儿育女的，而那些有意识或无意识对同类不感兴趣的人则不愿承担养育子女的责任。如果他们总是要求、索取，却从不付出，那他们是不会要孩子的。他们只关爱自己，把孩子视为一种负担、一种累赘，视为耗费时间和精力事情，他们更愿意把时间和精力放到自己身上。因此，要彻底解决恋爱与婚姻问题，生儿育女的决心是很必要的。我们都知道，美满的婚姻是对下一代最好的教育方式，而养育下一代也应该是婚姻不可或缺的一部分。

◆ 一夫一妻，艰苦与现实

在现实社会生活中，一夫一妻制是解决爱情与婚姻问题的方法。建立起这种关系的人，需要相亲相爱、相互体谅，而不能动摇这种关系的基础或试图摆脱这种关系。我们知道，婚姻也是有可能破裂的，我们永远不可能避免这样的事情发生。但是如果我们把爱情和婚姻视为一种我们应承担的社会职责、一项需要我们完成的任务，那么这样的事情就会较少发生。所以，我们要想尽一切办法去解决这个问题。

一般来说，婚姻破裂的原因是夫妻双方没有尽己所能去共同维护婚姻，他们没有努力把婚姻经营得幸福美满，而只是空等幸福突然降临到自己头上。如果他们持这样的态度，问题肯定得不到解决。把婚姻视为一种理想状态或是故事的完美结局，都是错误的。正是从两人结为夫妻的那刻起，他们的各种关系才算正式开始；正是在婚姻过程中，他们才会面对人生的真正任务，才有为社会创造财富的真正机会。

另一种观点，是把婚姻视为一种终结或一个终极目标，这在我们的文化中非常流行。例如，很多小说都以有情人终成眷属为结尾。而事实上，这才是他们共同生活的开始。情节的处理似乎是结了婚即万事大吉，好像

这对夫妇从此就一帆风顺，幸福终生。我们必须重视的另外一点是，爱情本身并不能解决一切。男女之间从产生爱情到结婚，情况各有不同，但只有通过共同努力、互谅互让、相互合作，才能解决婚姻中的问题。

在婚姻关系中不可能出现奇迹，因为每个人对待婚姻的态度是他生态度的写照。因此，只有全面了解一个人，才能了解他对待婚姻的态度，它与他人的人生追求是一脉相承的。例如，许多人总是想方设法逃避问题，但我可以明确指出到底是哪些人持有这种态度——依然是那些被溺爱的孩子。

这类人是社会的不安定因素，他们的人生态度在四五岁的时候就已经定型，他们随时会问：“我能得到我想要的一切吗？”如果他们无法得到想要的一切，就会觉得人生毫无意义。他们会问：“如果我得不到我想要的，那么活着干什么？”他们会变得消极，有“求死”的念头。他们把自己弄得身体虚弱，神经兮兮。他们还会从错误的人生态度中总结出一整套处世哲学。他们觉得自己的错误想法是独一无二的，而且是极为重要的。他们觉得如果必须压抑自己的欲望和情感，那纯粹是跟自己过不去。他们就是这样成长起来的。很久以前，他们曾有过一段随心所欲的美好岁月。或许，他们中有些人依然认为，如果哭得再久一点，反抗再多一点，不合作的态度再坚决一点，自己仍能得到想要的一切。他们没有把人生和社会看成一个整体，而只把目光盯在自己的利益上。

这样的结果是，他们不愿贡献，只想着天上掉馅饼。在他们看来，婚姻也是一样，可以“随意退货”。他们想同居、试婚、轻易离婚，在婚姻一开始，他们就要求不受约束，要求如有感情需要则有权不忠于伴侣。可是，如果一个人真心关爱另一个人，他肯定会有以下特征：他会是一个诚实可靠、值得信赖、富有责任感的人，并且是一个真正的朋友。除非一个人的婚姻和爱情生活能够符合这些要求，否则他在人生的第三大问题上必定失败。

同时，关心孩子的幸福也是非常必要的，如果婚姻不是以我所描绘的那种情况为基础，那么在养育孩子的过程中，必然会出现很多困难。如果父母经常吵架，把婚姻视为儿戏，如果他们不是从积极的角度看待婚姻，而是认为婚姻中不断出现的问题是无法解决的，那么这种环境对培养孩子

的社交能力是极为不利的。

◆ 解决婚姻问题

两个人不适合生活在一起的原因可能有很多，在某些情况下，他们的确分开为好。那么由谁来决定是否分开呢？由那些连自己都不明白婚姻是一种责任的人、那些只关注自己生活的人去决定吗？他们对离婚的看法和对结婚的看法一样：“我能从中得到什么？”

很明显，不能让这样的人作决定。大家经常会看到，那些离了又结、结了又离的人，总是犯同样的错误。那么应该由谁来决定离婚与否呢？或许我们可以想象，如果一段婚姻出了差错，应该让心理医生来决定是否应该结束这段婚姻。这在我们国家是有困难的。我不知道在美国是否也这样，但在欧洲，我发现心理医生把个人的幸福视为最重要的事情。因此，一般有人咨询他们时，他们会建议病人去找个情人，他们认为这是解决问题的好方法。我确信他们早晚会改变这种想法，不再给病人提这样的建议了。他们之所以会提这种建议，是因为他们不了解这个问题的整体性，以及它和这个世界上其他工作之间的紧密关系。而这种关系是我一直希望大家加以注意的。

当人们把婚姻视为自己的私人问题时，也会出现类似的错误。美国的情况我不大清楚，但我知道在欧洲，如果一个男孩或女孩出现了神经症状，心理医生常会建议他们找个情人，并与之发生性关系。他们也会给成年人同样的建议。这简直把爱情和婚姻当成了一种灵丹妙药，不过，谁吃了这“药”，非受坑害不可。处理好爱情和婚姻问题，是整个人格最完美的实现。爱情和婚姻问题是与人生幸福、人生价值联系最紧密的问题，我们不能把它当做儿戏，也不能把它看成是医治犯罪、酗酒或神经症状的灵丹妙药。患神经官能症的病人在谈婚论嫁之前，需要先接受治疗，如果在他还没有能力处理这些问题之前就贸然涉足，他必定会遭遇新的危险和不幸。婚姻是一种很高的境界，我们在身肩重任的同时，需要付出极大的努力，才能处理好这个问题。

婚姻有时也常指向不正当的目的。有些人结婚完全出于经济上的考

虑，有些人结婚是因为觉得对不起某个人，有些人结婚是想找个仆人。这些都与婚姻的宗旨背道而驰。我甚至听说有些人结婚是为了给自己添麻烦。例如，一个年轻的男性在学业或事业上遭受重重困难，他感觉自己很可能一事无成，就想找个借口。于是他选择结婚，给自己添点麻烦，为失败找出理由。

◆ 婚姻与男女平等

我们不应低估或贬低爱情问题的重要性，反之，我们需要把它放在一个重要位置上。在我所听到的所有婚姻破裂案件中，女性总是真正的受害者。毫无疑问，在我们的文化中，男性比女性的日子好过。这是社会形成的错误观念造成的后果，是单凭个人反抗无力改变的事实。特别是在婚姻中，一个人的反抗既会影响两人的关系，又会损害另一方的利益。要克服这种情况，只有先认清我们文化中的普遍价值观，并努力改变它。我的一个学生——底特律的瑞希教授做过一项调查，发现有42%的女孩想要当男孩，这意味着她们对自己的性别不满意。当有一半人对自己的性别感到失望和沮丧，并且不满意自己的社会地位和男性享有更多的自由时，我们怎样来处理爱情和婚姻问题呢？如果女性总是自认低人一等，认为自己只是男性的性工具，或认为男性朝三暮四是理所当然的事，是否这个问题就容易解决了呢？

从上述所讲的内容，我们能够得出一个简单明了而又非常实用的结论。从自然属性看，人类不是天生一夫多妻或一夫一妻。我们同在这个地球上生活，虽然我们彼此平等，但是我们被分为两种性别。我们已经看到，所有人都必须处理好摆在面前的三大人生问题。而事实已经告诉我们，只有一夫一妻制才能使个人的爱情和婚姻关系得到最充分的保障。

● 附：阿德勒年谱

1870年

2月7日出生于维也纳郊外一个犹太裔中产阶级的米谷商之家。

父亲利奥波德·阿德勒（Leopold Adler）祖籍伯琴兰（Bungen Land），家境富裕，在6个孩子中，阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）排行第二。全家都热爱音乐。

1873年 3岁

从小羸弱，患有佝偻症，行动笨拙，喉部也有毛病。这一年睡在他旁边的弟弟死了，生性敏感的他已经熟悉死亡的滋味。

1875年 5岁

罹患肺炎，几乎丧命，决心将来要当一名医生。童年时代在街上被车子撞倒过两次，这使他对死亡感到极度恐惧。他对音乐有强烈的爱好，能熟记许多歌剧的内容。爱花成癖，医生认为新鲜空气对他的佝偻症有益。开始上学。

1880年 10岁

在野外游玩时伤害了同伴，以后他情愿待在家里读书和工作。

1881年 11岁

进入中学读书。

1887年 17岁

高中毕业。进入维也纳大学攻读医学。

1895年 25岁

通过考试，取得医学博士学位。医学课程中他最感兴趣的是病理解剖学。社会问题和社会情况也吸引了他的注意力。

1897年 27岁

和来自俄国的留学生蒂诺菲佳娃娜（Raissa Tinofejewna）结婚。她飞扬跋扈、能言善道，并关心祖国的社会改革。两人个性、家境迥然不同，初期虽有小摩擦，日后却能相敬如宾，白头偕老。

1898年 28岁

成为一名眼科医生。不久他成为一个全科医生，对他来说，病人不只是一个病例，他也在探索人格、心理与身体的全盘情况。良好的诊断和博通的学识赢得了病人的信赖和称赞。阿德勒熟读弗洛伊德的名著《梦的解析》，深为折服。行医生涯中面对束手无策的糖尿病患者，深有挫折感，由于克劳夫特·爱宾斯（Krafft Edings）的鼓励，渐渐从一般行医工作转到神经科的研究。

1902年 32岁

由于他曾在维也纳一本著名的刊物上写文章为弗洛伊德的观点辩护，结果弗洛伊德写信给他，邀他加入弗氏主持的讨论会。当年他进入弗氏的集团，并成为集团的领导人之一。后来继弗氏之后成为维也纳心理分析学会（Vienna Psychoanalytic Society）主席和《心理分析学刊》（*Zentralblatt für Psychoanalyse*）的编辑。

1904年 34岁

出版第一篇心理学论文《作为教育家的医生》。

1907年 37岁

出版《器官缺陷的研究》，书中包含许多新的概论，此书仍颇受弗洛伊德的影响。

1911年 41岁

弗洛伊德要求讨论会的成员无条件接受弗氏的性理论时，阿德勒愤起而与之争辩。他认为性不是人类活动的全部原因，而是个人奋斗向上的途径与因素，遂与另外7个职员离开心理分析学会。他在这个团体中工作了9年。深受德国哲学家魏亨格（Hans Vaihinger）的著作《“虚假”的心理学》（*The Psychology of "As If"*）影响。

1912年 42岁

率领一群追随者退出心理分析学会，另组“自由心理分析研究学会”（Society for Free Psychoanalytic Research），并自称其研究为“个体心理学”（Individual Psychology）。

1920年 50岁

声名远播，周游列国，到处讲学，一系列重要著作陆续出版。

1926年 56岁

初抵美国，受到热烈欢迎。

1927年 57岁

受聘为美国哥伦比亚大学讲座教授。并在一所“社会研究新学校”担任教授。

1932年 62岁

长岛医学院（Long Island College of Medicine）任命他为医学心理学客座教授。出版本书《自卑与超越》（*What Life Should Mean to You*）。

1934年 64岁

和夫人定居美国纽约。

1935年 65岁

创办了《国际个体心理学学刊》（*International Journal of Individual Psychology*）。出版著作除本书《自卑与超越》之外，尚有《了解人类的性情》、《问题儿童》、《优越感与社会兴趣》、《阿德勒的个体心理学》和《生活的科学》（*The Science of Living*）。

1937年 67岁

受聘赴欧洲讲学。由于过分劳累，导致心脏病突发，客死苏格兰阿伯丁市（Aberdeen），享年67岁。

[General Information]

书名=) 著；顾天天译

作者=(奥)阿德勒(Adler, A

页数=150

出版社=自卑与超越

出版日期=重庆出版社

SS号=12818125

DX号=000008128885

URL=<http://book1.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000008128885&d=FF643F3CEA89E1D4B6F4FD221B1D095F>

封面
书名
版权
前言
目录
第一章 生活的意义
人生的三大问题
社会情感
童年经历的影响
梦与早期记忆
合作的重要性
第二章 心灵与肉体
心灵与肉体的联系
情感的作用
心理特征与身体类型
第三章 自卑感与优越感
自卑情结
优越感的目标
第四章 早期的记忆
个性塑造
早期记忆和生活方式
早期记忆分析
第五章 梦
梦境解析
弗洛伊德的观点
个体心理学方法
常见梦境
个案研究
第六章 家庭的影响
母亲的角色
父亲的角色
重视与忽视
子女的平等关系
家庭排行
第七章 学校的影响
教育变革
教师的角色
课堂里的合作与竞争
孩子发展测评
先天因素与后天培养
个性特点
对教学工作的一些观察
心理咨询委员会
第八章 青春期的引导
青春期特点
成年挑战
青春期问题
青少年性心理健康
正视青春期
第九章 犯罪及预防
了解犯罪心理
犯罪、精神病与懦弱
犯罪类型
合作的重要性
合作的早期影响
犯罪问题的解决方法
第十章 职业问题
平衡生活难题
早期培养
发挥兴趣
影响择业的因素
解决方案
第十一章 个体与社会
社会群体
兴趣缺失与沟通障碍
社交兴趣与社会平等
第十二章 爱情与婚姻
爱情、合作与社会兴趣的重要性
为婚姻作准备
婚姻的承诺与责任
求爱方式

维护婚姻幸福
附：阿德勒年谱