

【奥】阿弗雷德·阿德勒 / 著 | 大众心理学读本 |
侯雁慧 / 译

北方文艺出版社

自卑与超越

自卑与超越

〔奥〕阿弗雷德·阿德勒 著

侯雁慧 译

北方文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

自卑与超越 / (奥) 阿弗雷德·阿德勒著; 侯雁慧
译. -- 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5317-3887-9

I. ①自… II. ①阿… ②侯… III. ①个性心理学
IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 127311 号

自卑与超越

Zibei Yu Chaoyue

作者 / [奥] 阿弗雷德·阿德勒

译者 / 侯雁慧

责任编辑 / 路嵩 张贺然

装帧设计 / 琥珀视觉

出版发行 / 北方文艺出版社

网址 / www.bfwy.com

邮编 / 150080

经销 / 新华书店

地址 / 黑龙江现代文化艺术产业园D栋526室

印刷 / 三河市金轩印务有限公司

开本 / 880 × 1230 1/32

字数 / 143 千

印张 / 8.25

版次 / 2017 年 7 月第 1 版

印次 / 2017 年 7 月第 1 次印刷

书号 / ISBN 978-7-5317-3887-9

定价 / 28.00 元

目 录

第一章 生活的意义 / 1

第二章 心灵和肉体 / 21

第三章 自卑感与优越感 / 41

第四章 早期记忆 / 61

第五章 梦 / 83

第六章 家庭影响 / 107

第七章 学校的影响 / 139

第八章 青春期 / 163

第九章 犯罪及预防 / 177

第十章 职业问题 / 215

第十一章 个体与群体 / 227

第十二章 爱与婚姻 / 239

第一章 生活的意义

人类生活在意义领域中。人类经历的并不是单纯的环境,而是从自身的角度去体验环境。最初的“经验”产生亦是如此。例如:“木头”的含义是“与人类有关的木头”,而“石头”也是“作为人类生活的要素之一的石头”。如果逃脱意义的范畴,而只是生活在单纯的环境中,结果注定可悲:孤立自己,脱离同类,其所作所为于人于己将皆无益处。总而言之,这种行为毫无意义。人类无法脱离现实意义而存在;人类体验现实需要解读其意义和价值,而不是局限于事物本身。因此,结论顺理成章:意义总是或多或少的存在遗憾和缺陷,也无法做到完全正确。意义的领域总是充满谬误的。

如果要问:“生活的意义是什么?”人们很可能不知如何作答。大部分人都想自寻烦恼思考这一问题,也不愿费尽心力去寻找该问题的答案。诚然,这一问题从古至今一直存在,直至今日,也有人——无论年长或年幼——时常提起或被问及此类问题:“人为什么而存在?”“生活的

意义是什么？”可以断言，只有在遭遇挫折的时候，人们才会问及这些问题。如果一路走来平坦顺畅，大多数人是不会产生这个念头的。但是，在我们的人生经历中，这些问题总是不可避免，也必须直面应对。如果仔细观察他人的言行举止，就会发现每个人对“人生的意义”都有不同的解读，而这种解读与其立场、态度、倾向、表达、行为、志向、习惯以及性格特征的表现是一致的。人类的行为表现反映出其对世界和自我意义的解读。“我是这样的，宇宙是那样的”就是一种结论，是对自身意义和人生意义的判定。

如前所述，也许意义本身就存在或多或少的谬误，那么有多少个人就会有多少种关于人生意义的解读。无人知晓绝对意义上的“人生意义”，可以说，相对有效的任何解读都不能被判定为“绝对错误”。意义存在于两个极端之间，形式迥异。但我们可以分辨出这些意义孰好孰坏；意义中存在的问题孰大孰小。从中可以发现，较好的意义大同小异，不尽如人意的意义则总是难掩其伪。这样，我们才能获得科学的“生命的意义”，即真理的共同标准和尺度，有助于揭开有关人类问题的现实之谜。我们必须牢记这一真理是相对于人类而言的，是有关人类目的的真理。无其他绝对真理存在；即便还有，也与人类无关；人类根本无法了解绝对真理；绝对真理对人类而言毫无意义。

人类需要仔细斟酌三种制约关系，这三种制约构成了

人生。人类所面临的所有问题均来源于这三大制约。它们使人类遭受困扰,并迫使人类做出相应解答。我们可以从对这些问题的不同解答中,看出个体对人生意义的解读。

第一种制约:人类只能在这个小小的地球上生存,别无其他选择。人类的发展与我们休戚相关的生存环境密不可分。身心发展也至关重要,因为这是延续地球生命的重要因素,也是人类得以延续的关键。这是所有人不得不面对的问题,每个人都需要做出回答。不管做什么,我们的行为都是对人类生存状况的自我解答,反映了内心的真实想法:哪些才是必需的、适当的、可能的或被我们渴望的。但是任何一种回答都必须考虑一个事实——我们是人类,生活在地球上。

考虑人类自身的弱点及其可能造成的潜在危机,不难看出为了自身发展和全人类的美好未来,必须重新审视我们的回答,使其更加富有远见、条理分明。这就如同我们不能对一道数学题妄加猜测,而必须全力以赴、尽其所能直至求出答案一样。当然,我们的答案不会绝对完美,完美到能回答所有问题。但是我们必须尽己所能找到最佳答案,而这一答案与下面事实相关:人类生存于地球之上,受环境带给我们的福祸制约。

第二种制约:我们只是人类的一员,每个人都与其他人相互关联。人类个体的弱点和局限决定了一个人无法单

独立完成目标。如果一个人独自生活,自己面对一切,最终只会走向灭亡,这样不但不能继续自己的生命,也无法使人类得以延续。正是因为人类的共同弱点、缺陷和局限性,才需要与他人联结在一起。与人联合、共同发展既有利于自身的发展,也是人类的最大进步。因此,要想寻求人生问题的答案就不得不考虑这一制约:人类存在于相互联系中,如果孤身一人,将无法生存。想要延续生命——自身的生命和人类的延续——必须使我们的感情与这个问题的目标相适应,必须考虑我们赖以生存的星球和与我们休戚与共的人们。

第三种制约:人类有男有女。这也是个人得以发展和人类得以延续必须考虑的问题。爱和婚姻问题都属于这一类。谁也无法绕开这一问题,无论男女。面对爱和婚姻所采取的做法就是人类对这一问题的诠释。解决这一问题的方法多种多样,但行为表明人类总以为自己采用的方法才是最佳的。

因此,这三种制约又引申出三个问题:既然受限于地球本身,人类怎样才能获得永存?在茫茫人海中,人类应该怎样与同伴相处,才能达到共同发展的目的?怎样进行自我调整,适应“两种性别”和“人类延续与发展依赖于两性关系”这一事实?

个体心理学发现人类的任何问题都可归于三类:职

业、社交和性。对这三个问题的回应可以反映出个体对生活意义的深层次解读。例如：假设一个人的生活中缺少爱，在工作上也表现得很平庸，不喜欢结交朋友，感觉人际交往是一件令人痛苦的事。从这个人在现实生活中存在的局限性来看，我们可以得出结论：他把活着视为一件艰难且危险的事，结果只能是现实失败接连不断，生存机会越来越少。他狭隘地做出判断：“就是单纯的为活着而活着——要让自己免受伤害，要自我封闭，要减少社会交往。”

相反，假设一个人交友广泛、人脉极强、事业有成，生活和睦甜蜜、充满爱意，可以断定：此类人视“活着”为创造的过程，充满各种机遇，没有战胜不了的困难。克服困难反而使他具有了超凡的勇气，在他看来：“人生意味着懂得关注他人，自己是社会的一员，要为人类的共同利益做出积极的贡献。”

至此，我们可以看出，不管对人生意义的解读是正确还是错误，都可从中找到一些共同点。神经病、罪犯、酗酒者、问题少年、自杀者、堕落者、妓女等人之所以失败，是因为他们没有归属感，对社会生活缺少兴趣。他们在处理职业、友谊和两性问题时，不愿意寻求他人的帮助。他们认为人生的意义就是以自我为中心：自我目标的实现与他人毫无关系，利益也仅局限于自身。他们的成功目标只是一种虚无的优越感，如果实现了某种理想，实际上也只有对他

们自己才有意义。

例如,手持武器的罪犯感觉自己力量强大,但显而易见,他们只是在用武器为自己壮胆。对于我们而言,拥有武器并不意味着此人的身价会提高。自我意义事实上意味着没有任何意义。真正的意义是从人际交往中体现出来的:一个人的意义实际上毫无用处。这一理论同样适用于人生的理想和行为,即只有对他人产生意义,这些目标和行为本身才具有意义。每个人都在力争与众不同,但如果不明白自己的成功和卓越是建立在为他人做贡献的基础之上,那么错误就难以避免。

再讲一个关于某小教派教主的故事。一天,教主召集所有信徒,说下周三就是世界末日。信徒们都对此信以为真,赶紧变卖家产,抛开所有世俗和牵挂,激动地等待着灾难来临。可是星期三过去了,没有发生任何异常。星期四一大早信徒们便找到教主,要讨一个说法。“看看我们现在的处境!”大家一致声讨,“我们放弃了所有的生存保障,逢人便说周三是世界末日。我们不在意别人的嘲笑,反复强调信息的真实性。但现在星期三都过去了,世界不是还在吗?”

“可是,我所说的星期三,”预言家答道,“与你们的星期三不是一回事呀。”通过借用个人意义这种方式,教主逃避了他人的谴责。这个故事说明,个人意义并不能成为真理。

所有“人生意义”的真正标志都是具有普遍性的——

这些意义可以与他人共享,作为真实意义被他人接受。对生活中的各种问题较好的解决之道也可适用于其他问题,因为我们从中可以看出所生之事具有的共性。即使是天才的定义也不能凌驾于意义之上,因为只有被认为能够为大众带来意义时它们才会被冠以天才的称呼。由此,“人生的意义即对整体做出的贡献”。在此,我们说的并非动机,而看中的是结果。

每一个面对困难毫不退缩的人,其意识中好像都完全明白人生的真谛在于对他人产生兴趣并与他人合作。他所做的每一件事都会考虑到他人的利益,即使遇到困难,他也将竭尽所能加以克服,为人类利益而努力。

如果说人生的意义在于贡献、对他人感兴趣并与其合作,也许会有人对此产生疑问。因为对大多数人来说,这是一个全新的理念。他们也许会问:“那个人怎么办?如果总是考虑他人利益,为他人做贡献,不就损失了个人利益吗?如果没有必要这样做,至少那些没有得到充分发展的个体可以先考虑自己的利益吧?难道不应该有一部分人先考虑自己的利益或先提升自己的实力吗?”

我相信,这种观点是大错特错,此类问题也不能称之为问题。如果一个人对人生赋予意义,愿意做出贡献,并朝着这一人生目标努力,他必然会沿着最能体现其人生价值的道路发展。他会为实现目标不断改变自己,逐渐形成社

会责任感,并在实践中逐渐获得各项技能。一旦建立目标,自我管理便会紧随其上。只有此时,他才能解决人生的三大问题,才能不断提高自我技能。以爱和婚姻为例,如果我们将全部关心投入到对方身上,想让对方感受到幸福和快乐,就会极力表现自我。如果我们只是按照自己的个性发展,全然不顾及对方的感受,结果只会变得趾高气扬,让人不悦。

我们还可以从中悟出一点:人生的意义在于奉献。我们看看祖先给我们遗留下来的东西,会发现什么?那些都是他们对人类的贡献。我们看到耕种土地、道路和建筑,还有他们对生活经验的总结——传统、哲学、科学、艺术以及各种生活技能。这一切的一切,都是我们祖先为人类利益做出的贡献。

那么,那些拒绝与他人合作,对人生意义另有解读的人,那些总是问“我能从生活中获取什么”的人呢?他们留下了什么?他们没有留下任何有益的东西。他们人已死去,生命意义也没有得到任何体现。就好像地球早就给出评语:“你一无是处,没人需要你。在这里,你的目标、你的奋斗、你所崇尚的价值观,还有你的思想和灵魂都没有用处。你不配活着,快点去死,从此消失吧!”对于那些认为自己一生从不需要与人合作的人来说,所做出的评判是:“你一无是处,没人需要你!快滚!”当然,在现代文明中,

我们仍能找出许多欠缺之处。当人类意识到存在问题时，必须做出改变。但这些改变必须以为人类谋取更多利益为前提。

一直以来，很多人都懂得这个道理。他们懂得人生的意义在于对全人类的贡献，他们关心社会利益，愿意付出爱心。我们可以看出那些有宗教信仰的人有种普度众生的思想。世上所有重大变革都是在争取社会利益，宗教正是主流之一。然而，宗教常被误解，除非身在其中，否则很难看出除了自己所做之事外，宗教还能起到什么作用。从科学的角度来说，个体心理学也得到了同样的结论，并提供了科学的方法。我相信个体心理学在这一方面还会继续向前迈进。也许，科学在提高人们对人类的贡献和为人类谋利方面，会起到更大的作用，这种作用是变革、政治和宗教等其他方法所不能及的。我们切入的角度虽然不同，但目的却一样——为人类共同利益而奋斗。

既然人生的意义似乎已经成型：不是我们的福神，就是一个催命鬼，那么我们亟待了解人生的意义形成的方式、意义之间的差别，以及出现错误时及时纠正的方法。这些属于心理学范畴，其与生理学、生物学的最大区别就是：利用对意义的理解来影响人类行为及发展。

从出生那一刻起，人类就开始了“生活的意义”的探索。就连小孩子都想弄清自己的力量和自己在周围环境中的地

位。儿童五岁时就形成了一套固定的行为模式,即对待问题和任务的处理方式和方法。此时,我们对于自己和社会所向往的模式已经有了深层次、持久的概念。此后,我们关注世界的方式就基本定型:寻求以往的经验,根据对生命意义的原始解读解释世界。即使这一意义大错特错,即使解决问题和任务的方式使得我们经历坎坷、痛苦不堪,也很难进行改变。只有我们重新检讨,对自己的认知加以改正,对人生意义的理解才会得到改变。

极少数情况下,犯错产生的严重后果会迫使我们改变自己对人生的认识,在改变中完善自我。但是,如果没有任何社会压力,或者我们并未意识到这一方法会导致结果无法收拾,我们就无法做出这种改变。一般来说,要想让自己对人生的认知走向正确的轨道,就要接受专业人士的指导,他们可以帮助我们找到错误的根源并探寻到正确的人生意义。

再举个简单例子:儿童解读环境的方式多种多样。童年的不快乐经历可能被赋予相反的意义。例如,有的孩子童年生活并不快乐,他会尽其所能找到摆脱困境的方法。他会产生这样的想法:“我一定要改善自己的状况,这样我的孩子才能在更好的环境中成长。”

而有的孩子则会想:“上天真是不公平,别人得到的总是最好的。既然上天这么对我,我又何必对他人友好相

待？”有些父母就是这样告诉自己孩子的：“我的童年就是从痛苦中过来的，你们怎么就不能？”

还有一部分人会认为：“我童年受了那么多苦，现在做什么都无可厚非。”

上面三种人对于人生的理解已经表现在他们的行为之中，如果他们不改变自己的思想，行为自然也不会改变。

个体心理学对此决定论提出反对意见：每个人的经历并不能决定人生的成败。那些所谓的痛苦经历不能决定其一生的命运，但在特定目的下会对人的命运造成影响。我们赋予经历的意义，取决于我们自身；如果我们将某种特殊的经历作为未来人生的基础，那么必定会被误导。环境并不能决定人生的意义，但我们对人生状况的解读却可以改变命运。

然而，有些情况会促使人们在童年时期形成对人生意义的错误认识，大部分失败都源于这种错误认识的延续。首先是那些在婴幼儿时期患病或存有缺陷的孩子，这些孩子经历了痛苦的童年，根本无法意识到人生的意义就是对社会的贡献。除非身边有人加以引导，让其将关注力不再局限于自身，而是放在他人身上，否则他们都会以自我感觉为中心。其后，他们会在与他人进行对比中变得沮丧。即使在现代社会，因为常常受到周围人的嘲笑、同情或挤兑，他们也会变得更加自卑。在这种环境下成长的孩子，会把副

作用施加给自己,认为自己不会对社会有任何贡献,并感觉到自己受到了社会的侮辱。

身体器官的残缺或内分泌异常的儿童会面对很多困难,我想我是第一个对此领域加以研究的人。虽然这一科学分支已经取得了巨大进展,但其发展方向却偏离了我的设想。从始至终,我都在寻找克服这些困难的方法,而非将这种状况的原因归结于身体缺陷或者内分泌异常。身体缺陷并不能形成错误的人生态度,内分泌也不会对两个儿童产生同样的作用。我们常常看到:有儿童能够克服这些困难,并在克服困难的同时激发自己内在的巨大潜能。

以此看来,个体心理学家并不是宣传优生优育的最佳手段。很多具有先天缺陷的人,虽然一生与病魔相伴,有的甚至英年早逝,却常常成为杰出人才,为人类文明做出了巨大贡献。人类许多伟大的发明创造,正是这些遭遇身体或环境困境的人创造出来的。这种追求使得他们更为坚强,并能够勇往直前。仅凭对肉体的观察,我们无从判断其发展方向的好坏。然而,迄今为止,绝大多数具有先天缺陷或内分泌异常的儿童都未接受过正确的指引;无人理解他们的痛苦,他们也变得越来越关注自我,从而形成一种无形的压力。正因为此,我们发现那些具有先天缺陷的儿童也往往会成为失败者。

对生活的意义进行曲解的第二种情况源于家长对孩

子的溺爱。在被溺爱的孩子心中,他们的愿望即为法律。他们认为,自己无须付出努力便可获得一切,自己天生就具有这种权利。结果一旦他们不再是众人的焦点,别人不再以他们的感觉为重时,便会无所适从。他们会觉得世界亏欠了自己。他们已经习惯了只索取不付出,根本不懂得如何面对问题。因为一直生活在别人的关照中,他们缺少自立能力,也不知道自己能做什么。他们只关注自己,根本不懂与人合作的益处。当面对困难时,他们唯一想到的方式就是求助于人。在他们看来,如果能够重新成为众人的焦点,如果能够迫使人们承认他是杰出之人应该赋予特权,那么状况就会大有改观。

被溺爱的孩子在长大后很可能会成为社会上的危险分子。有些人甚至会恩将仇报;有些人可能表面一副“媚世”姿态,私下却一直寻找机会攻击他人。但要让他们像普通人一样合作完成某一任务,他们一定不会配合。还有一些人会公然反抗:如果得不到惯常的关心和呵护,他们会有被背叛的感觉。他们认为众人都与之作对,便会加以打击报复。如果人们不接受他的处事方式(毫无疑问情况往往如此),他就会认为这是对他的虐待。正因为如此,惩罚往往起不到任何作用,只能使他们更加确信自己的想法:大家都在与我作对。但是,这种被溺爱的孩子无论是对别人公然反抗、主动示弱还是恶意报复,都是在犯同样的错

误。事实上,我们发现有些人会在不同的时期采用不同的方法,但他们的目标并未改变。他们的想法是:“人生的意义就是——自己永远第一,自己至高无上,自己可以为所欲为。”如果一直持这样的人生态度,所采用的方法就永远不会正确。

第三种容易产生错误的情况涉及到受冷落的儿童。这类孩子根本不知道爱和合作的意义:他们对人生的解读从来不包括这些温暖的字眼。不难理解,当他们面对困难时,往往会高估困难的程度,低估自身获得争取他人帮助和祝福从而解决问题的能力。当他看到社会冷漠的一面,就会认定整个社会都是如此。重要的是,他们根本不会意识到,帮助他人就可以赢得他人的喜爱和尊敬。他们对他人持怀疑态度,也无法相信自己。

实际上,任何经验都无法取代发自内心的喜爱。母亲的第一任务就是让孩子感受到对自己的依赖;继而必须让孩子扩大这种信任感,直至信任周围的每件事物。如果母亲没有完成第一项任务,即获得孩子的兴趣、喜爱和与之合作的能力,那么孩子就很难对社会形成关注,也很难再对其他人产生兴趣。对他人产生兴趣的能力人人都有,但这种能力必须经过培养和训练,否则根本无法得到发展。

对于一个被人忽视、讨人厌和没人理睬的孩子,我们也许能够发现,他们压根没有与人合作的意识;他们与世

隔绝,不能有效与人沟通,对那些能够帮助他们建立友好关系的事更是一窍不通。但是,我们前面已经发现,这种状况下的人终会消亡。事实表明,儿童得不到某种关心和照顾,就不能顺利度过婴儿期。因此,我们面对的不是完全被忽视的孩子,而是那些被给予较少关注或只在某些方面被忽视的孩子。总之,我们只需确定,被人忽视的孩子根本无法形成对人的依赖感。不幸的是,在这个文明的社会中,失败的人常常是那些孤儿或私生子,因此,我们把这类孩子从整体上归于被忽视的孩子。

身体残缺、被溺爱和被人忽视,这三种情况常常成为形成错误人生观的罪魁祸首。这些孩子极力需要他人的帮助,让他们找到处理问题的正确方法。他们需要在别人的帮助下找到更好的人生意义。如果我们对此加以关注——言外之意,如果我们对他们真正感兴趣,并给予他们帮助——就会在他们所做的每件事中看出他们对人生意义的解读。

事实证明,做梦和想象可能有用处:人在睡梦中和在清醒时的性格是一样的,但在睡梦中社会需求的压力较小,性格更容易被不加掩饰地表现出来。然而,如果想快速了解一个人对自身及其人生意义的认识,最大的帮助就来自于记忆。不管我们自己觉得记忆有多么零碎,都意味着某些值得记忆的事情。正是记忆描述了生命的某个片段,

这个片段才是可以记忆的。记忆在告诉人们：“这就是你所期望的”，“这就是你必须要逃避的”或“这就是人生”！在此，我们必须再次强调：只有经历留在记忆中，并凝结成生活的意义，这段经历才是重要的。每段记忆都不可或缺。

儿童早期的记忆对于了解其独特的人生态度和在给定环境下形成的生活态度极为重要，所有早期记忆都有不可取代的重要位置，原因有二：第一，这是他们对自己和所处环境的最初印象，是他们第一次将他自己的外貌、自我评价、别人对他的态度综合在一起加以衡量。第二，这是他们形成主观观点的起始点，也是人生记录的开始。因此，在人们的早期记忆中，我们常会发现人们理想状态下的强势和安全与实际上所处的弱势地位或自我感觉不安全之间形成的对比。心理学并不关注人们最初的记忆是不是能够记起的第一件事，或者记忆中的事是否真的发生过。记忆之所以重要，只在于人们对记忆的自我解读和这些记忆对现在和未来生活造成的影响。

在此不妨略举几例，说明早期记忆对人生态度定位的影响。“咖啡壶从桌子上掉下来，烫伤了我。”这就是生活！如果一个女孩描述自己的经历时以此作为前序，脸上带有无助的神情，那么我们就不必惊讶于她会夸大生命中危险和困难的程度，更不必惊讶于她从内心里认定别人对她关心不够。有些人就是这么粗心，把这么小的孩子置于危险

之中!

还有一个与之相似的有关早期记忆的例子。“我记得三岁时从婴儿车上掉了下来。”因为这一早期记忆,他常常做这样的梦:“世界末日就要来了,我在半夜醒来,看到天空一片火红。星星在陨落,地球撞到了另一个星球。就在地球毁灭前,我惊醒了。”当被问及是否对什么有所恐惧时,这位学生回答:“我怕自己一生一事无成。”显然,早期记忆和重复性的噩梦令他越来越沮丧,使得其惧怕失败和灾难。

一位十二岁小男孩一直有尿床症,还常常和妈妈吵架,被带到诊所医治时提到了他的早期记忆:“有一次,妈妈以为我丢了,就跑到大街上大声呼喊。实际上我一直藏在家里的衣橱里。”在这一记忆中,我们可以预测到:“生活的意义就是通过制造麻烦引起他人的注意。获得重视的方式就是通过欺骗。我被忽视了,但我可以愚弄其他人。”尿床症就是使其成为众人担忧和关注对象的一种手段,而她母亲的焦虑和担心更加深了他对自己有关生命意义观点的认同。

在前面这个例子中,对于那个男孩下面观点先入为主:外面世界充满危险,只有让大家担心,他才会拥有安全感。只有通过这种方式,他才能确定在自己需要时马上得到别人的保护。

一位三十五岁女人的早期记忆如下:“我三岁时,独自

到地下室。我站在漆黑的楼梯上，比我大一点的表兄打开门朝我走来，把我吓坏了。”从这段记忆中，可以看出她不喜欢和其他孩子在一起玩，尤其不喜欢和异性相处。我猜测她是独生女，事实也的确如此。她现年三十五岁，至今还是单身。

下面例子能够看出社会感的高度发展：“我记得小时候，妈妈让我推妹妹的婴儿车。”然而，在这一例子中，我们可以看出她和比自己弱小的人在一起才会感觉轻松，或许对母亲还有一种依赖感。让年龄稍大的孩子照看自己的弟弟妹妹，既可以培养合作精神，也会让他对新成员产生兴趣，还让他们承担了一部分责任，可谓一举三得。如果形成了合作精神，他们就不会认为新生儿的出生使父母忽略了自己。

渴望与人相处并不能总是表明其对他人真正有兴趣。当被问及自己的早期记忆时，一个女孩的回答是这样的：“我和姐姐经常和另外两个女孩一起玩。”由此，我们明显可以看出这个女孩在社交上得到了锻炼；不过她提到自己最恐惧的事：“我害怕一个人待着。”这时我们对她有了新的认识：她是缺少独立性。

当我们找到并了解了人生的意义，就找到了打开性格的钥匙。常常有人说性格是无法改变的，但这种情况只适用于他们还没有找到合适的方法。然而，正如我们所见，如

果找不到错误的根源,任何诊断和治疗方法都不会奏效;唯一能够改善的方法就是培养他们与人合作的精神和勇敢面对的勇气。

防止神经性疾病产生的唯一方法就是培养合作精神。因此,培养和鼓励孩子与人合作,让孩子在共同任务和游戏中学会自己处理与同龄孩子之间的关系至关重要。对合作的任何阻碍都会产生严重的不良后果。比如,被溺爱的孩子总是想着自己,对学校其他同学会缺少兴趣。他对学习产生兴趣的唯一原因是想得到老师的称赞。他只喜欢对自己有用处的课程。随着年龄增长,这种缺乏社会感所导致的不良后果会越来越明显。初次犯错时,他就会停止展示自己的责任感和独立性;至此,他已痛苦万分,无法直面人生的困难。

我们不能指责这种错误,只能在其经历后果时,给予帮助进行治愈。我们不能让一个对地理一窍不通的人去在地理测试获得好成绩;也不能期望一个从未有过正规合作训练的人去灵活应对需要与他人合作的问题。但是,要想解决人生中的各种问题,都需要合作能力;做任何事都限于人类社会的框架下,并谋求人类共同利益。只有明白人生的意义在于奉献,一个人才会勇敢地面对困难,才有更大的机会获得成功。

如果老师、家长和心理学家了解孩子在对人生意义的

认识上所犯的错误,如果他们不再犯同样的错误,我们就有信心,那些缺少社会感的孩子会逐渐正确认识自身的能力和人生的机遇。遭遇困难时,他们不会放弃,不会逃避,也不会把责任推脱给他人,不会要求给予特殊照顾和同情,也不会感觉丢人或想去报复,当然也不会存在这样的想法:“人生有什么用?我又能得到什么?”他们会说:“我们必须拥有自己的人生。这是我们自己的事,我们能处理好。我们自己的事,自己做主。如果要推陈出新,我们责无旁贷。”如果所有问题都能如此处理,人类自立又具有合作精神,那么人类的发展将永不停息。

第二章 心灵和肉体

到底是精神支配肉体还是肉体支配精神,对此人们一直各执己见。哲学家们也卷入这一争论中,有的持第一种观点,有的持第二种观点;他们将之看成是唯心论还是唯物论的问题。尽管有成千上万条理由支持各自的观点,但这一问题至今仍然悬而未决,没有统一定论。也许,个体心理学可以就这一问题提供一些帮助。个体心理学关注精神和肉体的相互作用。人们患病有两方面:精神和肉体,如果我们的治疗方案没有对症下药,病人便不会康复。我们的理论必须建立在一定的经验之上,并且能够经受住临床考验。我们处于精神和肉体的相互作用关系下,必须建立处理这种相互作用的正确观点。

个体心理学的研究进展让这一问题所带来的压力有所缓解。精神和肉体之间的相互作用不再是一个非此即彼的问题。精神和肉体被看作生命的两种表现形式——都是整个生命中不可或缺。我们开始逐渐从整体去了解两者之间的相互关系。生命在于运动,但并不局限于单纯身体上

的运动。种子生根发芽后，就只能待在原地，不能随便移动。因此，如果发现植物也具有思想，或者我们能够认为可以解释的思想时，我们会很吃惊。如果植物可以预知未来，这种能力于其本身也没有任何用处。即使植物预料到：“有人走过来了，一会儿就踩到我了。我就这么任人宰割吗”又有什么用呢？植物不可能走开，结果也就无法改变。

然而，人类可以预见并调整事物的发展方向。通过这一事实，我们可以确定证明人类是有精神或灵魂的。

“当然，你有感觉，不然你不会那么做的。”（摘自《哈姆雷特》第三场第四幕）

对移动方向的预知是心灵的中心法则。只要我们认识到这点，就能明白心灵如何通过设定移动目标来支配肉体。只是不停地随机移动远远不够，凡是努力都要有预设的目标。既然心灵的功能就是决定移动的位置，它就在生命中占据主宰地位。肉体反过来对心灵也有影响，肉体是移动的对象。只有身体因素允许，精神才可以支配肉体。例如，心灵想要肉体跑到月球上，但除非发明了能突破身体极限的技术，否则也只能望月兴叹了。

人类的活动范围比其他动物要大得多。他们不仅有各种各样的移动方式——从手的精巧动作中可以看出——也更有能力借助移动来转换所处的环境。因此，我们可以预想，人类的大脑将越来越有预见性。人类会清楚地证明他们能通过有意识的努力来改善他们的处境。

此外,每个人都有自己偏好的目标以及相应的活动,但我们仍能发现一些共通之处。我们所有的努力都是为了寻求自身安全感,即克服生活所有困难、一切尽在掌握之中、安全又荣耀的感觉。为了达到既定目标,我们的行为与表达必须与此协调一致,即为了实现终极的理想目标,心灵也得不断进化。这跟肉体的统一性并无差异,肉体同样需要实现整体性。这种理想状态的趋向性与生俱来。例如,一旦皮肤破损,肉体就会加紧让其复原。不过这不是肉体的独自努力,精神也发挥了不可忽视的补充作用。运动训练和讲究卫生的作用已经显而易见,这些都是心灵为了达到终极目标给予肉体的帮助。

自始至终,生长与发展合作无间,从未中断。肉体与心灵是不可分割的整体。心灵就像马达,将肉体的潜能全部激发出来,使身体变得强壮,从而渡过各种难关。每时每刻,肉体的一举一动,都彰显着心灵的意图。人只要有动作,这个动作就有意义。眨眼、伸舌头、面部肌肉和表情的变化,都是某种意义。是心灵赋予一切意义。现在我们开始逐渐了解心理学,或者说心灵的科学是怎么回事了。心理学的职责就是探究个体所有表相的真正意义,探寻其最终目的,并将这一目的与其他个体的目的进行比较。

在追寻终极安全感目标的道路上,心灵需要不断将目标具体化,需要测算“安全感就在那里,只要朝着那个方向就一定能找到它”。当然,在这一过程中错误在所难免。但

如果没有相对确定的目标及方向设置,就不会有动作。举手意味着心里已经预定了移动的目标。事实上,心灵所选择的方向可能很糟糕,果真如此的话,是因为心灵错将其当成了最有利的选择。所有心理方面的错误都会导致移动方向的错误。所有人都追寻安全感,但有些人选错了安全之路,从而误入歧途。

当我们看到一种表达或征兆却无法领会其真正含义时,所能采取的最好的理解方式,就是首先将其简化为一个纯粹的动作。以偷窃为例:偷窃就是将他人财物据为己有。我们先来检测这一行为的目的:让自己变得富有,拥有更多,安全感就更多。因此,这一行为的发生源于贫穷和匮乏的感觉。下一步就是去分析偷窃者所处的环境和其产生匮乏感的情形。最后,我们就可以分析他是否采取了正确的方式去改变环境,克服他的匮乏感;他的行为是否合乎正道,所采用的方法是否正确去满足自己的欲望。我们没有必要去谴责他的终极目标,但我们可以指出他选择了错误的方式。

人类对环境所做出的改变,我们称之为文化。我们的文化就是人类心灵激发肉体所做的所有行为的结果。我们的工作受心灵启发。身体发展得到心灵的指引和帮助。总而言之,人类的每一个外在表现都充满了心灵的主导作用。然而,过度强调心灵的作用,却并非大家所愿。要想克服困难,身体锻炼是必须的。然而,心灵会对环境加以掌

控,以使肉体得到保护,从而免受虚弱、疾病、死亡、灾难、意外及功能损伤的困扰。我们感受快乐和痛苦,创造各种幻想、识别环境优劣的能力也有助于帮助我们实现这一目标。我们对环境所产生的感觉使得身体做出某种特定反应。幻想和识别是预知的方法,但他们的作用绝不仅仅如此:他们能激起感觉,身体也相应做出反应。因此,个人的感觉承载着其对生命意义和所设定的为之奋斗的目标的解读。心灵在很大程度上控制着肉体,但它们却不受制于肉体:主要取决于其目标和生活的方式。

显而易见,并不单单是人生态度支配个人。没有其他辅助,态度并不足以造成症状。只有被情感加强后,才能变成行动。个体心理学中的新观点就是我们的观察结果:感情绝对不会与人生态度相对立。一旦确定目标,感情就会进行自适应来实现这一目标。因此,我们已经不再处于生理学或生物学范畴;感情的发生不能用化学理论来解释,也不能通过化学实验进行预测。在个体心理学中,必须预设生理过程,但我们更感兴趣的则是心理目标。我们并不关心焦虑对交叉神经和副交叉神经的影响,而是注重焦虑的目的和结果。

根据这种解释方法,焦虑不是性压抑引起的,也不是出生时难产留下的后遗症。这种解释太离谱了。我们知道,习惯于母亲陪伴、帮助和保护的儿童也许会发现任何类型的焦虑都是控制母亲的有效武器。我们不满足于只描述愤

怒状态下的生理状况。经验显示，愤怒是控制一个人或一种情况的手段。我们当然可以理所当然地认为每一种身体和心理的表现都必须建立在天生的材料上，但我们的注意力却在于如何应用这些材料，从而达到既定目标。

这似乎才是唯一的真正心理学的研究方法。

在每个个体身上，我们都能看出：感情的成长和发展与实现目标必须的历经方向和努力程度密切相关。一个人的焦虑或勇气、喜悦或悲伤与其人生态度一致。一个用悲伤实现其优越目标的人并不会因为目标的达成而感到快乐和满足。只有痛苦才能伴着快乐前行。我们也不难发现：感情是可以根据需要召之即来挥之即去的。一个患有陌生环境恐惧症的人待在家里或对他人有控制权时，焦虑感就会随之而去。所有神经病人都会避开那些生活中不能感到自己起主导地位的部分。

情绪的基调和人生态度一样固定。举个例子，懦夫永远是懦夫，尽管他在与比他柔弱的人相处时，会显示一副趾高气扬的样子，或在处于别人庇护下，会表现得勇猛万分。他可能在门上加三把锁，用警犬或捕人陷阱保护自己，并口口声声强调自己勇敢异常。没人能证明他的焦虑感，但其懦弱的性格在其保护自己的繁冗措施下一览无余。

性和爱的领域也能提供类似证明。一个人想接近其性目标时，性的感觉必然会显现出来。为集中精力，他会放弃与此产生冲突的事情和不相干的兴趣，以便激发适当的感

情和功能。缺少这些感情和功能,如阳痿、早泄、性变态、性冷淡,都是因为拒绝放弃不适宜的任务和兴趣引起的。这些功能失常通常源于错误的优越性目标和人生态度。在这类病例中,我们常常发现下列倾向:只期望别人体贴自己,却不知道体贴别人;对他人缺少兴趣;缺少勇气或不愿参加积极进取的活动。

我的一个病人,在家里排行老二,因无法摆脱罪恶感而痛苦万分。他父亲和哥哥都非常重视诚实。七岁时,他告诉老师是自己独立完成的作业,但事实上,是他哥哥帮的忙。这孩子掩藏了这种罪恶感长达三年之久。后来,他找到老师,承认了自己撒谎的行为。老师却对此嗤之以鼻,一笑了之。他又哭着向父亲承认了错误,这次效果很好。父亲以其诚实为荣,对其大加赞扬并加以安慰。尽管得到了父亲的原谅,孩子却仍然觉得很沮丧。不难得出结论:孩子于此等小事之中猛烈责备自己,就是为了证明自己的诚实和谨小慎微。家庭中高尚的道德风气使他有在诚实方面超越他人的想法。在学校功课和社会吸引力方面,他都自觉不如哥哥,于是便想用自己的方式获得优越感。

在以后的生活中,他也处于其他方面的自责中。他手淫,在功课方面也没有完全戒掉欺骗的行为。每次考试前,他的罪恶感就会增强,渐渐发现考试越来越难以应对。由于敏感,他的负担较他哥哥要重很多,因此,当他无法与哥哥并驾齐驱时,便以此作为借口。大学毕业后,他计划找份

技术性的工作,但那份罪恶感变得异常强烈,他只能整天祈求上帝原谅,根本没有工作的时间。

至此,他的情况越来越恶化,不得不住进精神病院,并被诊断为无可救药。不过,过了一段时间,他的情况却大有好转,并离开了精神病院。院方同意,如果他旧病复发,可以再回来。他改行攻读艺术史。就在考试将近的一个假期,他跑到了教堂,拜倒在众生之前,哭喊着:“我是人类最大的恶人!”他又一次以这种方式引起了大家对他敏感内心的关注。

在精神病院又治疗了一段时间后,他回家了。一天,他竟赤身裸体跑下来吃午餐。他身材健美,这一点是可以和他哥哥及其他人一较长短的。

他的罪恶感是使他表现得比别人更为诚实的一种手段,他试图通过这种方式力争获得优越感。然而,他的争取却使自己走向了生活的旁门左道。他对考试和工作的逃避就是懦弱的象征和渐增的无能之感。他的各种精神病症都表明他极为害怕失败。他在教徒面前的行为和裸身进入餐厅的行为表明其可以不顾一切获取优越感。他的人生态度引导他的行为,而他引发的情感也完全合宜。

正如前边所述,人在四五岁时就有了完整的思维,并建立了精神与肉体的统一性。在这一时期,他具备遗传而来的要素和对周围环境的印象,并利用他们获得优越感。在六岁之前,他的性格成型,对于人生的意义、追求的目的

标、处事的方式、情感的处理也都已定型。这些可能会发生变化,但变化的前提是他先要摒弃幼年时的错误思维。正是因为他的前期表现与对生活的认知一致,因此,如果现在他能纠正自己的错误,他的新表现就要与其对生活的新认知相一致。

每个人对周围环境的接触和认知,都是通过器官获得的。因此,从一个人锻炼身体方式中,我们可以看到他想从自己所处的环境中获取的印象以及其想达到的目的。通过关注一个人的观察力、聆听力,了解其兴趣点,就能对这个人有更深入的了解。人们用姿势训练自己的感知并保留某种印象。由此可见,姿势是极其重要的,每一种姿势都有其特定的意义。

现在,我们可以再扩充一下心理学定义。心理学研究由身体对周围环境的感知而形成的态度。我们也逐渐意识到人与人之间的思维怎样产生了如此大的差异。身体如果不能适应环境,达不到环境所提出的要求,精神就会将其认为是一种负担。正因为此,身体有缺陷的孩子在智力上总是比正常孩子发育迟缓。他们的大脑更难影响身体,促使身体朝着优越感方向移动。他们若想达到同样的目标,就需要思想更加努力,精力更加集中。因此,精神负担就会过重,容易变得以自我为中心、自私自利。如果总是过于关注自己的缺陷和行动受限,自然就没有多余的精力去关注外部世界了。他们既没有时间也没有自由去

关心他人，所以长大之后就会缺少对他人的兴趣，也不能很好地进行合作。

身体上的缺陷给我们带来了诸多不便，但这些都是无法改变的。如果精神积极向上，并尽力克服一切困难，那么他就会和普通人一样，取得巨大的成功。实际上，那些有先天缺陷的孩子尽管困难重重，通常取得的成就却远远大于正常儿童。苦难成为了前进的动力。例如，弱视的孩子会承受更多的压力，他看外面的世界要费劲得多，反倒会更加关注视觉世界，更努力地分辨色彩和形状。结果，其对于视觉方面的感觉反而优于正常的孩子，观察力会更为敏感。因此，如果克服了精神上的障碍，找到克服困难的方法，身体的缺陷反倒会变成有利的条件。

众所周知，很多画家和诗人都有着视觉方面的缺陷。借助强大的心灵，越过了缺陷的障碍，他们的视觉利用率却远远超过正常人。这种补偿现象可能在左撇子孩子身上更加明显。在家里或入学初期，总有人让他们换右手做事。他们用右手画画、写字、做手工当然不如左手灵活。可以预测，如果他们通过大脑支配克服这些困难，右手就会变得和左手一样灵活。事实也确实如此。很多情况下，左撇子孩子写字都比其他孩子漂亮得多，画画和手工活也做得更好。因为找到了正确的方法，通过培养兴趣和勤加练习，劣势会转变为优势。

只有想将自己融入整体、愿意关注他人的孩子，才会经

过训练慢慢弥补自身的缺陷。如果一心想要摆脱困难，肯定就会落后。只有拥有克服困难、努力争取的目标，并且认为这一目标比所面对的困难更重要时，才会有加倍的勇气。

这是有关兴趣和关注力导向的问题。如果想要实现朝着身体之外的目标，他们自然就会培养、训练自己达到这一目标。困难是通往成功之路必须清除的阻碍。但是，如果只将注意力集中在自身缺陷上，一心只想着如何摆脱缺陷，没有其他目标，就无法取得成功。要是只想着把笨拙的右手变得灵活，祈祷这只手没有那么笨就好了，而不付诸实践、积极锻炼，那么笨拙的手永远都不会变得灵活。只有动机大于摆脱困难所需要的勇气时，问题才能迎刃而解。如果一个孩子积聚力量去克服某种困难，一定事先制定了目标：关注现实，关注他人，与人合作。

遗传缺陷被转变的典型事例源自我对肾道缺陷家族的研究。通常，这些家庭的孩子会患有遗尿症。他们的器官缺陷很明显，肾脏、膀胱或脊柱分裂也显而易见，腰部的痣和胎记中也能表明这一缺陷。然而，身体上的缺陷并不能完全解释遗尿症成因。患病的孩子并不受器官控制，他可以自己掌控自己的器官。比如，有些孩子晚上会尿床，可是白天却不会尿裤子。有时，这种毛病会随着环境的改变或父母态度的转变而突然消失。如果孩子意志坚强，不借口自身缺陷做不该做的事，那么遗尿症是可以克服的。

然而，大部分患有遗尿症的孩子都因为受到刺激不去

克服,所以也就改不掉这一毛病。有经验的母亲往往能够对症下药,但经验不丰富的母亲往往只能任其发展。通常,有肾脏或者膀胱疾病的家庭会对撒尿这件事高度紧张。母亲也就会采用错误的方法,费尽心力地制止遗尿症。当孩子发现别人总是关注这种行为时,就会产生反抗心理,从而致使孩子不去接受相应的教育。

如果孩子拒绝接受父母提供的训练方式,就总会找到攻击其自身弱点的最好方式。据德国一名知名社会学家统计:相当一部分罪犯的父母职业与压制犯罪相关,比如法官、警察或狱警。教师家的孩子学习往往很落后。以我的自身经历,事实的确如此。我发现医生的孩子往往会产生精神问题,牧师的孩子有很多会变为堕落分子。同样,如果父母过于关注孩子的撒尿问题,反倒给孩子提供了一个表明自己意志的清晰方式。

遗尿症也为我们提供了另一个视角:如何通过做梦刺激情绪与我们所要表现的行为相适应。尿床的孩子常常梦到自己起床上厕所的行为,这样他们就有了足够的借口去尿床。通过尿床常常可以引起注意,致使别人去做事,让自己时时刻刻成为焦点。这种方法有时也是对抗父母的一种方式,是表达敌意的习惯。不管从哪个角度,我们都能发现:尿床真是一种创意表达;孩子们选择用膀胱而非嘴表达意愿。身体缺陷不过为他们表达自己的观点提供了一种方式。

通过这种方法表达的孩子通常都会面临一些压力。他

们可能是那些曾经万众瞩目的被溺爱的孩子,现如今却被忽略了。也许弟弟妹妹出生后,他们发现无法获得母亲的全部关爱了。为了得到母亲的进一步关注,什么方法都可以,尿床就是其中一种方式。这其实是在表达:“我并不是你想象的那么成熟,我还需要照顾。”

处于不同环境或身体有着不同缺陷的孩子会选择其他方式。例如,有些孩子会用声音引起别人的注意,在夜里哭闹不止。有些孩子会梦游,做噩梦,掉到地上,或者口渴嚷嚷着要喝水。这些孩子的心理状态是相同的,表达的方式部分取决于身体素质,部分取决于其所处的环境。

以上事例能够证明精神对肉体的影响作用。心灵不仅能影响某些特殊身体病症的选择,也能影响整个身体的发育。对这一假设我们还没有直接证明,要找到怎样证明也很困难。

但证据却相当明显。如果孩子胆小懦弱,就会反映在他的整个成长过程中。他不关心体格上的成就,或者说,压根就不敢想象自己会达到这种成就。所以,他不会积极锻炼身体,会拒绝接受所有促使肌肉发展的外界刺激。其他人对锻炼颇感兴趣并在体格上遥遥领先时,他则由于缺乏兴趣而远远落后于他人。

基于上面考虑,我们显然可以看到:精神会影响身体的形态和发育,身体反过来也表明精神上存在的缺陷和不足。精神问题引起的身体不适比比皆是,主要是因为还未

找到一种可以克服身体障碍的方法。例如,可以确定:四五岁之前内分泌腺本身受到外界影响。腺体有缺陷不会对行为产生强制作用;相反,腺体总是受周围环境、获得的印象及脑海中活跃的思想所左右。

另外一个证据可能较容易被理解和接受,因为我们对它较为熟悉,而且它引起的是身体的短暂表现,而非固定的特质。我们的情感在某种程度上都是通过身体表达出来的。每个人都会将自己的情绪表达在某种可见的形式中,也许是姿势和态度,也许是表情,也许是腿或膝盖的颤抖。人体内的器官也会发生类似的变化。例如,脸色红润还是苍白,就是血液循环的变化。经历愤怒、焦虑、忧愁或其他情感时,身体都会有所反应。每个人的肢体表达形式都不尽相同。

人处于恐惧的情景时,可能会浑身发抖、头发竖起、心跳加速,也可能会冒冷汗、呼吸阻塞、声音嘶哑、缩成一团等。有时,会影响到人的身体健康、食欲不振或恶心呕吐等。恐惧情绪有时也会影响到膀胱,有时则会影响到性器官。很多孩子考试时会出现性亢奋;众所周知,很多人犯罪后常去找妓女和情人发泄一番。在科学界,有些心理学家宣称性和焦虑密不可分,另一些人则认为两者没有任何关系。他们的观点都是从个人经验得来的。对于有些人来说,他们之间有联系;对于其他人则没有任何关系。

这些反应因人而异,可能和遗传有一定的关系。从这

种身体反应可以看出一个家族的弱点和特征。同一家族的人常常表现出相似的身体反应。但是,最有意思的是,可以看出心灵如何通过情绪来支配身体。

情绪和身体表现告诉我们:心灵在面对好坏不同环境时所做出的反应。例如,处在愤怒爆发的边缘时,人们总是想极力克服这种情绪。最好的方式是采用攻击、指责或打击别人。愤怒也会影响我们的器官:调动器官采取行动或对器官施加额外的压力。有些人生气时就会胃疼,或者脸涨得通红,血流加快导致头痛发作。通常情况下,人在压制怒火或受到羞辱后易犯偏头痛或习惯性头疼;而有些人生气则会引发三叉神经疼或癫痫。

对于精神影响肉体的方式,人们还从未做过全面探索,也许不可能得到全面解释。精神紧张时自主神经系统和非自主神经系统都会受到影响。精神一紧张,自主神经系统就会做出相应反应,比如敲桌子、咬嘴唇、撕纸等。人紧张时,就会做出某种行为。咬铅笔、抽烟等都是缓解紧张的方式。这些行为表明此人在某种情况下备感压力。同样,在陌生人面前脸红、颤抖或肌肉抽搐,也都是紧张的结果。在自主神经的作用下,这种紧张会传遍周身。所以,任何情感的出现,身体都会导致紧张的状态。但是,这种紧张表现的并不总是这么明显,我们所提到的症状只有在结果产生时才会发生。

如果加以进一步研究,我们还会发现,在表达感情时,

身体的各个部分都会参与其中；这些生理上的表现是精神和肉体相互作用的结果。既然心灵和肉体是我们所关注整体的一部分，我们必须检视心灵对肉体，肉体对心灵的相互作用。

从以上证据中，我们可以得到结论：人生态度和对应的情绪对身体发育持续产生影响。如果孩子在早期就形成了特定的人生态度，如果我们经验足够丰富，就能够预测其后来的生理表现。勇敢的人往往是把他的态度融入体格的塑造中，他们往往体型健美，肌肉健壮，站姿挺拔。态度对身体发展可能有相当大的影响，也可能成为肌肉健美的一个成因。勇敢的人连面部表情都与众不同，结果其整个外形都会异于常人，甚至连骨骼的构造都会受到影响。

如今，我们很难否认心灵对大脑有着影响作用。病理学个案显示，因大脑的左半球受到损伤而丧失阅读和书写能力的人，可以通过训练大脑的其他部分，来恢复这一功能。在中风者身上，我们常常看到这种情形：无法修补其受损的大脑，但大脑的其他部分会对其进行补充，承担起相应功能，从而使丧失的功能重新获得。如果要证实个体心理学可以应用于教育方面，这一事实就尤为重要了。如果精神对大脑具有如此影响；如果大脑不过是个工具——即使是最重要的工具，也仍然只是一个工具——那我们就能找到开发和改进这一工具的方法。那些生来就患脑病的人都不甘受此疾病困扰，他们会找出使大脑更加适应生活的

方式。

举个例子，如果将目标确定于错误方向，没有很好的发展合作能力，那么精神就不会对大脑的发展产生正面影响。因此，我们发现很多欠缺合作精神的孩子，长大后智力和理解力都有所欠缺。既然成人的行为可以表现出他们受到四五岁时形成的人生态度的影响，既然我们能够看出他们的感知及人生态度对其产生的影响，就不难找到他们在合作中所遇到的障碍并帮其克服。在个体心理学中，我们已经朝这一科学踏出了第一步。

许多学者都指出：精神表现和肉体表现存在一种恒定的关系，但似乎还没人想找出两者之间的确定关系。例如，克雷奇默(Kretschmer)就曾提过如何从身体结构中看出相应的心理类型。因此，他得以将大部分人划分为不同的类型。例如，胖子一般都是圆脸、短鼻子，就像《恺撒大帝》中的描述一样：

“我愿周围都是胖子相伴；他们肥头大耳，能吃能睡。”
(《恺撒大帝》第一幕第二场)

克雷奇默将这种体型和特定精神特质联系在一起，但在研究中并没有提到这种联系的原因。根据我们的经验，这种体型的人并没有表现出器官上的缺陷；他们的身体非常适合我们的文化。生理上，他们感觉与常人无异。他们力气大，有自信，心平气和，即使与人打斗也毫不畏惧。不过，他们也没有必要认为别人是他的敌人，也没有必要为生

活中充满敌意百般挣扎。心理学中的一个派别称其为外向型人,但是也没有给出具体解释。我们认为他们外向,是他们未曾因身体原因而感到苦恼。

克雷奇默区分另一相反类型的人是精神分裂者:他们要么长得很小,要么就非常高大,通常鼻子很长,脑袋很尖。他相信这种人沉默寡言,性格内向,如果受到精神上的刺激,就会患上精神分裂症。这种人在《恺撒大帝》中也有相关描述:

“凯歇斯面黄肌瘦的;

他心思很重,是个危险的人。”(《恺撒大帝》第一幕第二场)

这种人很可能因为蒙受器官缺陷之苦,才会变得越来越关注自我,越来越悲观和“内向”。他们要求的帮助可能比常人多,当他们发现别人对他关心不够时,就会变得心怀怨恨、敏感多疑。不过,克雷奇默也承认,我们能发现许多混合的类型,即使是肥胖型的人也可能发展出属于精神分裂症者的精神特征。如果环境以另一种方式施以压力,他们也会变得畏畏缩缩,丧失自信,我们完全可以理解。不过不断加以打击,任何小孩都可能变成精神分裂者。

如果我们有丰富的经验,就能从个人的部分表现中看其与人合作的程度。人们一直在摸索中寻求答案。合作的压力总是在向我们施压,我们也在直觉上而非科学上找到了相关暗示,来指导我们如何在纷杂的世界中更好地找到

自己的定位。同样,我们也可以看到,在那些重大的历史变革之前,人类的思想都已意识到变革的必要性,并努力达成这一目标。如果这种努力只是一种本能,那么错误就在所难免。那些具有身体畸形或驼背等引人注目特质的人总是不受欢迎的。我们总是会感觉这种人很难合作。其实这种想法并不正确,也许他们的判断是建立在以往的经历上的。目前尚未找到与这种身体特质的人增加合作的最佳方法;他们的缺陷常常被夸大,他们本人也往往成为迷信的牺牲品。

现在,我们对以上观点加以总结。在生命的最初四五年间,儿童的奋斗目标便确定了,精神和肉体的根本关系也建立了起来。孩子的人生态度已经形成,其情感世界和行为特征也随之产生。它的发展包括了或多或少的合作;通过合作的程度,可以对此人加以了解。失败之人的共同特性就是合作能力差。现在,我们可以给心理学更进一步的定义:它是对合作之缺陷的了解。由于精神是一个整体,一个人的人生态度会贯穿在其所有表现中,一个人的情绪和思想必须与其人生态度一致。如果我们看到某些情绪出现了问题并且违反了个人利益,只想改掉这种情绪是完全没有用的。这是个人生活态度的真实反映,只有改变了人生态度,才能将其斩草除根。

在此,个体心理学对教育和治疗的未来,提供了一种特殊启示。我们决不能单纯治疗某一症状或表现;我们必

须在整个人生态度中,在心灵解释其经验的方式中,在对生命意义的解读中,在其从身体和环境获得的印象做出相应反应时,找出其错误所在。这才是心理学真正该做的工作。至于拿针刺小孩儿,看看他跳多高的事,或者搔痒他,看他笑得多响,这种事不宜称之为心理学。这种做法在现代心理学中是非常普遍的,它们事实上可能也能告诉我们个人心理有关的某些东西,不过也只局限于提供特定人生态度的证据而已。

人生态度问题是心理学中适当的题材和研究对象,采用其他题材的学派,其主要部分则是生理学或生物学的问题。对那些研究刺激和反应的人,那些企图找到巨大创伤所造成后果的人,那些检视遗传的能力看其如何发展的人,这种说法非常适合。但是个体心理学研究的只是人的精神问题,即统一的心灵。我们了解个人赋予世界及其自身的意义,了解其目标、奋斗的方向和处理人生问题的方式。迄今为止,我们所拥有的、了解心理差异的最好方法就是检视其合作能力的高低。

第三章 自卑感与优越感

个体心理学的重大发现之一——自卑心理，似乎已经众所周知。很多学派的心理学家都采用了这一术语，并将其应用于自身实践中。不过我可不能确定他们是否充分了解或是恰当使用这一术语。例如，告诉病人他患了自卑症只能导致此人的自卑感越来越重，根本达不到克服的目的。我们必须找到他人生态度的那些消极因素，并在他缺乏勇气的关键时刻给予鼓励。

神经官能症患者都有自卑心理。但我们却不能根据自卑感将神经官能症患者加以区分。我们只能从对生活的失望感，努力程度和活动受限程度方面来区分。如果我们对神经官能症患者说：“你正受着自卑的折磨。”这对增加其信心根本起不到任何作用。这就好比对头疼患者说：“我知道你的问题所在：你有头疼的毛病。”

被问及是否有自卑感时，很多神经官能症病人都会回答：“没有”。甚至有人会说：“恰恰相反，我觉得自己比别人有优越感。”因此，根本没必要问这种问题，只需观察此人

的行为举止即可。通过观察,我们能够发现他用以保持自己重要性的方式。例如,看到一个人狂妄自大,可能猜出其想法:“别人总是轻视我,我得做出个样子给他们瞧瞧。”看到一个人说话时总是指指点点,可能他认为:“要是不强调一下,没人会相信的。”

在那些表现得高人一等的人心里,都有一种竭力隐藏的自卑感。这就好比那些担心身高不足的人,走路踮着脚好让自己看起来高一点一样。两个孩子比身高,害怕比不过对方的孩子常常挺直了身子站在那里,尽力让自己看起来高一点。要是问他:“你是不是觉得自己矮?”他肯定是不承认的。

因此,具有强烈自卑感的人并不一定表现得顺从、安静、乖巧、稳重。自卑感的表现形式迥异。对此,我们可以通过三个孩子第一次去动物园的例子加以说明。

站到关着狮子的铁笼子前,第一个孩子吓得躲到了妈妈身后,说:“我要回家。”第二个孩子原地不动、脸色苍白、浑身颤抖,嘴上却说:“我一点也不害怕。”第三个孩子则瞪着狮子,问他妈妈:“我能朝它吐口水吗?”实际上,这三个孩子都有自卑感,但表现方式却各不相同,这与他们的人生态度一致。

每个人都或多或少地存在自卑感,因为我们总能找到需要改进的地方。如果我们充满信心,通过对现状加以改

变这种直接、实际和奏效的方法，就能慢慢消除自卑感。人们无法长期承受自卑感，这样他会备感压力，并采取相应行动。但即使是失去了自信，没有通过脚踏实地努力改变现状的想法，人们也还是不想被自卑感困扰，并想尽力摆脱这种感觉，但采取的行为却无济于事。虽然他的目的仍是“凌驾于困难之上”，但却不为之努力，而是寻求一种自我安慰，陶醉于所谓的优越感中。与此同时，因为无法改变现状，自卑感也会与日俱增。他走的每一步都是在自欺欺人，各种问题紧随其后，压力也越来越大。

如果只看他的行为而不去了解其内在意义，我们会认为这些行为没有任何目的性。我们无法看出其要有意改变自己的生活境遇。我们看到的是：和其他人一样，他也极力争取一种充实感，但却放弃了改变自身处境希望——他的任何行动都如此。如果他觉得自己软弱，就会跑到让自己感觉强大的环境中去；他训练自己，使自己在自己的眼中显得更为强大。如果在工作中遇到了不可解决的困难，就会在家里颐指气使，以此显示自己的重要性。但是客观事实依然没有改变，自卑感也不会有丝毫改变。自卑感会成为精神生活中长久潜藏的暗流。在这种情形下，我们便能称之为“自卑心理”。

至此，我们可以给自卑心理下一个定义。一个人遇到其无法解决或应对的问题，并表示自己绝对无法解决该问

题时,就会出现自卑心理。从中我们看出,不管是愤怒、泪水还是歉意,都是自卑的表现形式。因为自卑会带来压力,所以通常需要通过优越感来进行补偿;但其目的却并非解决问题,这么做也无济于事,真正需要解决的问题往往被搁置一旁。人们会约束自己的行为,竭尽全力避免失败,而不是勇敢向前,争取胜利。在困难面前,他们会表现得犹豫不决、畏缩不前。

在那些患有陌生恐惧症的人身上,我们也可以看到这种情形。症状是他们承认:“我可不能走远,我必须待在熟悉的环境中。生活中充满了危险,我必须躲开。”如果一直存在这种思想,此人就会将自己关在房间里,或待在床上不肯下来。

在困难面前,最彻底的退缩表现就是自杀。在这种情况下,面对生活的困难,此人选择了放弃,表现出自己的无能为力。如果我们意识到自杀是谴责或报复的方式,就能理解自杀也是在争取一种优越感。我们总能发现,选择自杀的人把责任推给别人。就好像自杀者在说:“我最脆弱、最敏感,你们却这么残忍地对我。”

在某种程度上,神经官能症患者都会限制自己的活动范围,避免与外界接触。他们试图与生活中必须面对的三大问题保持距离,将自己局限于自己觉得可以主宰的范围内。通过这种方式,他为自己筑起了一间狭小的“密室”,关上门

窗,远离清风、阳光和清新的空气。至于是选择用恐吓还是哭诉的方式统治自己的领地,还要视其自身经验而定:他会在试过的各种方法中,选择出最好且最能达成目标的方法。有时,如果一种方法不行,他还会试用另一种,可是目的却是相同的——获得优越感,但不努力改变自身处境。

缺乏自信的孩子如果发现眼泪可以帮他实现目标,就会变成“爱哭鬼”。这种孩子按此发展下去,长大后患忧郁症。我们把眼泪和抱怨称为“水性的力量”——是破坏合作、支配他人的一种极为有效的手段。爱哭的孩子和那些害羞畏缩、有负罪感的孩子一样,自卑心理会显露在外;他们会承认自己的虚弱和无能,表明自己照顾不了自己,而实际上是想借此掩盖其超越他人、独霸天下的目标。相反,喜欢吹嘘的孩子初看起来表现出一种优越感,但撇开他们的话语,审视他们的行动,就会明白,他们只是不愿意承认自卑感。

所谓的“恋母情结”事实上也是神经官能症的一种特殊表现。如果害怕面对爱这个问题,就无法成功解决这个问题。如果只把自己的活动局限在家庭范围中,我们就不难理解其为什么会在这一范围内解决有关性的问题了。因为缺乏安全感,他从不会把兴趣转移到自己最熟悉的人之外。他害怕以自己常用的那些方法,无法控制那些人。患有“恋母情结”的孩子往往在家被母亲过于娇惯,从小到大的

经历使他们认定：我想要的，就必须得到。他们从没想过可以通过自身努力，在家庭之外去赢得关系与爱。长大成人后，这种人也会依赖于自己的母亲。在爱的世界里，他们寻找的是仆人，而非平等的爱人；而他最安心依赖的仆人就是自己的母亲。任何孩子都可能产生恋母情结。如果母亲过于宠爱孩子，不让他去关注别人，父亲对他也不那么亲热或者很冷漠，恋母情结就会发生。

神经官能症患者的一大症状就是行为受限。结巴的人在讲话时总是犹犹豫豫。他们想与人交流建立起联系，但因为存在自卑心理，害怕受挫，这种想要表达又害怕表达的矛盾使得他在说话时总是犹豫不决。学校里的“差生”，人到中年还找不到工作的人们，害怕谈婚论嫁的人，强迫自己不断重复某一动作的患者，白天精神不振无心工作的失眠症患者，都会表现出自卑心理，致使他们在解决生活中存在的问题方面裹足不前。自慰、早泄、阳痿或者性变态之人都因为担心在与异性相处时行为不当，而表现出对生活的迟疑态度。如果要问：“为什么担心自己表现不当？”答案必定是：“因为这些人把自己的成功目标定得太高了。”从上面的问题中，我们也能看到与之相伴的过高目标。

我们说过，自卑感本身并非不正常。它是促使人类改变自身处境的诱因。例如，科学的兴起就是源于人类意识

到了自己的无知,并感受到了预测未来的需要;科学是人类改变自身生存状况,进一步了解宇宙,并更好地控制生存环境的结果。的确,在我看来,人类文化的基础就是拥有自卑感。假设一个兴味索然的观光者来到地球,肯定会得出如下的结论:“看看这些人类,建立了这么些社会和机构,为了避雨盖上房子,为了保暖穿上衣服,为了出入方便铺设道路——这明显是感觉自己是地球上最脆弱的群体啊。”从某种程度上来说,人类的确是所有生物中最脆弱的。我们没有狮子和猩猩的力量大,很多动物比我们更适合于独自应付生活中的困难。有些动物为了避免自身弱点,会采取群居的方式;但人类比我们在世界上发现的任何其他生物,都需要更多、更为深入的合作。婴儿特别脆弱,需要很多年的照料和保护。

既然每一个生命都是从最脆弱、最幼稚的婴儿时期开始,既然人类如果没有合作就只能受环境宰割,我们就不难理解,如果儿童不曾学会合作之道,必然会走向悲观之路,产生自卑心理而无法自拔。我们也能了解,人生中的问题总是接二连三,即使最善于合作的人也难逃左右。谁都不会认为自己具有绝对的优越感,能够完全主宰周遭的一切。人生如此短暂,身体如此脆弱,但人生的这三大问题却需要不断地给出丰富和完美的答案。我们不停地找出解决之道,却绝不满足现有的成就。无论怎样,我们都要继续奋

斗；但是只有通过合作，奋斗才能有希望、有贡献，我们生存的共同环境才能得以改变。

人类永远不会达到自己终极的目标，我想对此没有人会提出质疑。我们可以想象：如果某个人或整个人类已经到达了没有任何困难的境地，那么这样的生活一定会变得索然无味。未来的一切都可以预料，任何事都可以提前预知。未来不会出现任何出人意料的机会；对未来我们也无所寄望。我们对生活的兴趣主要源于生活的不确定性。如果我们成竹在胸，对每件事都了如指掌，那么探索和发现就会不复存在。科学也就走向了终点；生活也就成了耳熟能详的故事。让我们得以想象自己未曾实现的目标，给我们愉悦的艺术和宗教，也将失去其原有的意义。幸好，生活没有那么容易就消耗殆尽。人类在不断地奋斗着，我们总能发现或提出新的问题，并创造出合作和贡献的新机会。

神经官能症患者在成长之初就遇到了阻碍；他对问题的解决方式停在较低的水平，所面临的难题却相对很大。正常人会很好地解决自身遇到的问题；他能接受新问题，并找到解决之道。通过下面的方式，他能为社会做出贡献：不拖人后腿，不成为他人负担，不需要特殊关照，能够依照自己的社会感勇敢而独立地解决自身问题。

优越感目标，是每个人独有的。它取决于个人赋予人生的意义；这种意义不是口头说说，而是建立在其人生态

度之上,就像一首自创的奇妙曲子贯穿生命始终。在人生态度中,人们并不会将优越感目标直白地表现出来,我们也无法进行直接解读。它的表现形式很模糊,我们只能从它提供的线索中慢慢寻找。了解一个人的人生态度就像解读一位诗人的作品一样。诗歌由文字组成,但却意义深远,高于文字的表面之意。我们必须从诗的字里行间推测其蕴含的深意。因此,同样,人生态度也是深奥、复杂的人生哲理。心理学家也需要像我们解读诗歌那样,从字里行间中进行推敲;要学会欣赏生活的艺术。

除此之外,别无他法。我们四五岁时就获取了自己的人生态度。获取的方法并非通过数学计算,而是通过暗中摸索,像盲人摸象一般对整体并不了解,凭感觉捕捉线索并做出相应的解读。同样,有关优越感的追求也是在暗中摸索和猜测中确定下来的;它是生命的一种追求,是动态的趋向,而非绘于地图上的某一静止点。没人能够准确了解自己的优越感目标并加以详细描述。也许他有自己的职业目标,但那只是人生目标的一小部分。即使具有明确、具体的目标,通往这一目标的方式也不尽相同。例如,一个人立志成为医生,但成为医生也有不同的解释。这不仅涉及到是想成为内科医生还是病理学专家;他还要在活动中,表现出其对自身和他人关心的程度。可以看出他训练自己帮助他人的程度以及限制自己帮助他人的程度。他把这一职业目标作为补

偿其特殊自卑感的方式；我们也一定能够从他在职业和其他方面的表现中，看出他所欲弥补的自卑感。

例如，我们常会发现：医生在儿童时期便接触过死亡的事例；死亡又给他留下了最深刻的印象：人生是没有安全感的。也许他的兄弟姐妹或者父母死去了，这就激发了他努力学医，为自己及他人找到一种抵抗死亡的方法。也有人立志做老师，但我们都了解老师也分为各种各样的类型。如果一名老师社会感很低，那么他当老师就是要获得优越感，从而统治那些较他低下的人；只有和那些比自己弱小或缺乏经验的人在一起，他才会有安全感。但社会感搞得老师就会平等地对待学生，真心希望为人类福祉做出贡献。在此，需要特别提起的是，老师之间不仅能力和兴趣迥异，其目标对行为也有着很大的影响。如果具有明确的目标，个人便会压缩或限制其潜能从而适应这个目标；但是整个目标的原型会在这些限制下前行，在任何状况下，都会找到办法表达人生的意义并获得最终的优越感。

因此，对于任何人来说，我们都不能只看表面现象。就像一个人可能改变其目标具体化的方式，也可能改变具体目标的表达方式，比如调换工作。我们必须挖掘其潜在的一致性，寻求性格上的统一。不管表现方式是哪种，人的性格都是固定不变的。就像我们拿到一个不规则三角形，把它放在不同位置，从不同角度观察就会得到不一样的三角形；但

如果仔细观察,我们会发现,它始终是原来的那个三角形。个人性格的原型也与此相同。它的内涵不会在一种表现中完全表露出来,但我们能从其全部表现中看到它的真面目。我们绝不可能对一个人说:“你要是做了这个,或者做了那个,优越感就能得到满足……”争取优越感的方式不是固定的;但的确,一个人身体越健康,精神越正常,在某方面遇到困难时,就越能找到解决之道。只有神经官能症患者才只认定一个目标:“我必须如此,要不就一无所有了。”

我们都不打算急于评价争取优越感目标的特定行为;但是我们却发现,这些目标具有共性——希望做人上之人。有时我们发现孩子们公开表达自己的观念:“我希望成为上帝。”很多哲学家同样有这种想法;有的教育者也希望将孩子培养成上帝般的人物。在古老的宗教中,这种目标显而易见;教徒必须把自己修炼得近乎神圣。“圣人”的观念曾以较为温和的方式表现在“超人”的观念中。据说——对此我不必赘述——尼采发疯后,在写给施存堡的一封信中,曾经署名为“被钉在十字架上的人”。

通常,疯子会很直白地表达自己的优越感目标,他们会宣称:“我是拿破仑”或“我是中国皇帝”。他们想成为世人瞩目的焦点,众人膜拜的对象,掌握超自然力量的主宰,聆听所有人的对话,拥有超凡能力,能够预测未来。

也许,成为上帝的目标会以一种更为合理的方式表达

出来：渴望变得无所不知，渴望拥有所有智慧，或使自己永垂不朽。不管是想让自己永生于世，还是想在人间反复轮回，抑或想在另一世界中永生，这些想法都是以成为上帝般的人物为基础的。在宗教的教诲中，上帝才能永不灭亡，才能世代永生。在此，我暂不对这种想法对错与否做出评说：这些都是对人生的解读，都是意义；我们也在某种程度上采用了这一意义——成为上帝或上帝一样的人物。就连无神论者都想征服神，比神更高一筹。不难看出，这是一种特别强烈的优越感目标。

一旦确定了所追求的目标，人生态度就不会出现差错。个人的行为和习惯遵循这一目标，也就无可厚非。那些问题儿童、神经官能症患者、酗酒者、罪犯、性变态者都在采取相应的行为来实现所追求的目标。他们不可能抨击自己的症状，有那样的目标，必定会有那样的表现。

学校里有个男孩子，是班级里最懒的学生。有一次，老师问他：“为什么你的功课总是那么差？”他却说：“如果我是班里最懒的孩子，你就会一直关心我。你几乎很少注意那些上课安安静静、按时完成作业的好学生。”他的目的就是吸引老师的注意力，并控制老师，他找到了实现这一目的的最好方式。用不着改掉懒惰的毛病，懒惰反而成就了他的目标。从这一角度来说，他的做法完全正确，如果他改掉自己的毛病，反而成了傻子。

还有孩子,在家里很老实,甚至略显愚笨;在学校成绩不好,在家也平庸无奇。他有一个大他两岁的哥哥,人生态度却截然不同,既聪明又活泼,却总是因为行为莽撞惹事。有一天,人家听到弟弟对哥哥说:“我宁可像现在这样笨一点,也不要像你那样鲁莽。”如果我们认清弟弟的目标是避免麻烦,那么他的愚笨实在是明智之举。因为天生愚笨,别人不会对弟弟有过高的要求,即使做错了事也不会受到责备。从这一目的来看,他并不是真的愚笨,而是装出来的。

直至今日,一般的治疗都是针对消除病症。但是无论从医学还是教育学来讲,个体心理学都不赞成这种做法。一个孩子的数学成绩很差,功课不好,如果我们只注意这些,想要在这些特殊行为上改进他,是起不到任何作用的。也许,他想为难老师,甚至想让学校将他开除以逃避课业。如果我们纠正了他的这一错误,他还会另找途径实现自己的目标。

成人神经官能症患者情况完全相同。举个例子,如果一个人患有偏头痛,头疼对他非常有用,当他需要它们时,它们便会适时发作,头疼起来,这样就可以避免很多人生难题。当他接触陌生人或者做决定时,头疼就会出现。同样,头疼也有助于其向同事、妻子和家庭成员撒泼耍横。这么屡试不爽的有效方法,我们怎么能期望他会放弃呢?在他看来,他给予自己的痛苦不过是一种机智的投资,能助

他得到想要的一切。难怪我们用头痛的副作用吓唬他，他头痛的症状就会消失；就像通过电击或模拟军事演习，可能让战争神经官能症患者症状消失一样。也许，药物可以缓解他的病症，也可以让他放弃利用这种病症达到自己的目的。可是，如果他的目的不变，即使放弃这一病症，他也会找到其他病症来达到目的。头痛痊愈后，失眠症或别的新病症会随后而至，只要他的目的没有改变，他就会继续找出新毛病。

有的神经官能症患者会以惊人的速度甩掉一种病症，然后毫不迟疑地再添上一种新病。他们是神经官能症患者中的行家里手，会不断地添加新病症。阅读心理治疗的书籍，只是让他们了解更多他们还未曾体验的病症而已。我们需要找到他选择这一病症的目的，以及该目的和获取优越感目的之间的关系。

假设，在教室中，我找来一个梯子，爬上它，并坐在黑板顶端。看到的人可能会说：“阿德勒医生疯了吧！”他们不知道我拿梯子的原因，也不明白我为什么爬上去，还有我为什么坐在那个不雅观的地方。但如果他们知道：“只有身体位置高于其他人，才不会有自卑感，所以才会坐到黑板上；只有俯视全班，他才有安全感。”他们就不会觉得我有那么疯癫了。为了达到目的，我找了一个绝佳的方法。那么，梯子看来就是一个合理的工具，爬梯子也自然是按计

划执行的。

我疯狂的所在只有一点——对优越感的解读。假使有人说服我，让我确信我的目标太荒谬了，那么我就会改变自己的行为。如果目标没有改变，却只是拿走梯子，那么我还会拿椅子继续爬上去；如果椅子也被拿走了，我还会试试自己能跳多高、爬多高或者尽力伸展身子。神经官能症患者具有共性：他们的行为没有错——也无须受到指责。我们能改变的只是他们设定的目标。目标变了，思维和态度才会改变。这时，他就会放弃以前的行为和态度，与目标相适应的新行为和思想才会出现。

接下来看个中年女人的例子：她因为内心焦虑，无法交友，而来我这里就诊。她没有工作无法养活自己，结果只能成为家里的负担。她偶尔会做打字员或秘书这样的工作，不过可悲的是，那些老板总是想占她的便宜，导致她痛苦不堪，只好辞职。不过，有一次，她找到了另一份工作，老板对她倒也没什么兴趣，她却觉得受到轻视也辞职了。她接受心理治疗很长时间了——我觉得有八年了——但治疗对她并没起什么作用，她还是不能很好地与人相处，也没有找到合适的工作。

我为她诊疗时，一直在回溯她童年的人生态度。不了解她的童年，就不会了解她的现在。她在家中最小，很漂亮，在家中备受宠爱。那时，她的家境很好，几乎要什么就能得到

什么。听到这里，我不禁说道：“你就像个公主啊。”“是啊，”她答道，“他们之前就叫我公主。”我问到她最初的记忆。“我在四岁的时候，”她说，“有一天我出了家门，看到一些孩子在玩游戏。他们一边跳一边喊‘巫婆来了’。我吓坏了。回到家中，我问家里的女佣‘世上真有女巫吗’，她回答说，‘是的，有巫婆、小偷，还有强盗，他们都会跟着你’。”

我们可以看出，她很害怕一个人独处，并将这种恐惧表现在其人生态度上。她感觉自己没有能力离开家，家里人必须支持她，在各方面照顾她。下面是她的另一段早期记忆：“我有个钢琴老师，男的；有一天，他想吻我。我立马停止了弹奏，跑去告诉了妈妈。此后，我就再也不想弹钢琴了。”在此，我们也可以看出，她在有意和男性保持距离；在性发展方面，她也竭力避免着爱情纠葛。她认为恋爱是软弱的象征。

在此，我必须指出，很多人恋爱后会觉得自己变得很脆弱；其实从某种程度上来说，这是正常的。恋爱中的我们会变得很温柔，对对方的爱慕也会使我们容易受到伤害。如果一个人的优越感目标是“我绝不能软弱，我绝不能向他人表露自己”，那么他就会躲开爱情中的相互依赖。这样的人总是要远离爱情，也没有做好恋爱的准备。我们总能发现，这种人如果感到自己有坠入情网的危险，就会把这种情况弄糟。他们会讥笑、嘲讽、挖苦可能使他

们陷入爱情危险的人,并用这种方法摆脱脆弱感。

同样,这个女孩在考虑到爱和婚姻时,就会感到脆弱;所以,在工作中,如果有男人向她求爱,她的情感就会表现得异常强烈。除了逃避,再也无计可施。她还没学会如何应对这些事情,父母就相继去世,公主般的待遇也消失了。她还想靠着亲戚来帮忙,不过状况就没有那么如意了。没多久,亲戚们就开始讨厌她了,也不再给予她所需要的关怀。她责备那些人,告诉他们让她自己独处得有多危险;这样,她才算没落到孤苦伶仃的地步。

我确信,如果所有的亲戚都不理她,她肯定会疯掉。她获得优越感的唯一办法就是强迫家人支持她,并帮她逃避生活中的所有困难。她常有下面的想法:“我不属于地球,而属于另一个星球,在那里我是公主。地球人不理解我,也不了解我有多重要。”再这样下去的话,她肯定会疯掉;但既然还有一点资源,还能得到亲戚、家人和朋友的照顾,所以还没有走到最后一步。

从下面这个例子,我们能够清楚地看到自卑感和优越感。一个16岁女孩来我这里就诊:她六七岁就开始偷东西,12岁就和男孩子们在外面过夜。她2岁时,父母因长期关系不好离婚了。母亲把她带到了姥姥家;姥姥对她宠得不得了——这种情况很常见。在她出生时,父母的关系最僵化,母亲根本不期望她的到来。母亲不喜欢这个女儿,母女关

系也很紧张。

我见到这个女孩，友好地和她交谈。她告诉我：“我不喜欢偷东西，也不喜欢和那些男孩子鬼混；我就是让我妈妈知道她管不了我。”

“你这么做法是在报复？”我问道。

“应该是吧。”她回答。

她想证明自己比母亲强大；但她之所以有这一目的，恰恰是因为感觉自己比母亲软弱。她能感觉到母亲不喜欢她，她有自卑感。她能想到的证明自己优越感的唯一方式就是制造麻烦。儿童有偷窃或者其他不良行为，通常都是出于报复心理。

一个15岁女孩失踪了八天。被带到儿童法庭时，她编造了一个故事，说自己被一个男人绑架了；自己被绑了起来，关在房间里整整八天。没人相信她说的话。医生私下里和她聊天，想让她说出实情。她对医生不接受她的故事非常气愤，给了医生一记耳光。我为她诊疗时，问她将来想做什么，让她觉得我只是关注她以后的命运，只想给她提供帮助。我让她把自己做的一个梦告诉我，她笑了笑，给我讲了下面这个梦：“我在一个地下酒吧。当我出来时，我看见了妈妈。一会儿，爸爸也出现了，我让妈妈把我藏起来，不要让爸爸看到我。”

她很害怕自己的父亲，并一直在反抗他。父亲常责罚

她；为了不被惩罚，她就学会了说谎。我们听到说谎的案例时，必须看看其背后是否有严厉的父母。只有真话会带来危险时，人们才会选择说谎。另一方面，我们可以发现，女孩和母亲之间有着一定的合作关系。后来，她向我坦白，有人将她拐到地下酒吧里，她在那里待了八天。因为惧怕父亲，她不敢讲真话；但与此同时，她又想让父亲知道这件事，使其屈居下风。因为一直受父亲压制，只有在伤害父亲时，她才能尝到征服者的滋味。

要怎样做才能帮助这些在寻求优越感时走错了方向的人呢？如果我们认清，对优越感的追求是所有人类的通性，这件事就不难了。那样，我们就可以设身处地，同情他们的挣扎了。他们的错误只在于努力的方向毫无意义。

每个人都会追求优越感，它是我们对社会文化做出贡献的源泉。人类的进程都是沿着这一伟大路线前行的——从下到上、从负到正、从失败到成功。然而，只有那种为了他人的利益而前进的人和那些所做行为让他人也受益的人，才能真正应对并主宰生活中的问题。

如果按照这种正确的方式引导他们，就会发现不难说服他们。人类对价值和成功的所有判断，最后总是以合作为基础；这是人类最伟大的共同点。我们对行为、理想、目标和行动的各种要求，都是为了有助于促进人类之间的合作。我们绝对不会发现一点社会感也没有的人。神经官能

症患者和罪犯也知道这个公开的秘密；能够看出他们拼命想要为自己的生活辩解，把责任推向他人。然而，他们已经丧失了勇气朝生活中好的方向前进。自卑感告诉他们：“在合作中取得成功没你的分。”他们抛弃了现实问题，并沉浸在一种虚幻的、认为自己强大的自我安慰之中。

人类的分工各不相同，目标也各式各样。如我们所见，也许每个目标都存在着一一定的错误；我们总能找到点漏洞。有的孩子优越感可能来源于数学知识，有的来源于有美术天赋，也有的源于体格健壮。消化系统有问题的孩子可能会认为自己面临的主要问题是营养问题。他的兴趣可能转向食物，因为他确信这样做可以改善他的状况。最后他也许会成为厨师或营养师。在这些特殊目标中，我们发现：在对自身缺陷进行补偿的同时，也排除了一些可能性，或突破了自我限制。比如，可以理解：哲学家需要不时远离社会，安静地思考和写作。不过，如果把优越感与社会责任感联系在一起，就不会犯大错误。我们的合作源于各种优异。

第四章 早期记忆

因为人对优越感的追求是其整体性格的关键因素，所以他精神生活的每个关键时刻都能折射出这种追求。了解了这一点能够为我们了解人生态度提供两种帮助：一，我们可以从任何一种行为入手，因为每一种表现都会把我们引入同一个方向——即人格建立的动机。二，我们手中拥有大量资料。每字、每句、每种感觉或手势都有助于我们的了解。我们仓促之下做出对表现的评价都会出现错误，但这些错误可以在他的其他众多表现中加以纠正。所以，只有将一种表现放在整体中去解读，才能最终确定它的意义。但是，每一种表现都在反应同一种事实，每一种表现都将我们引向同一个答案。

我们就像那些考古学家一样，在陶瓷碎片、古老工具、断壁残垣、破损的纪念碑和残缺的古书中寻找已经消失的城市的印迹。但我们研究的不是消亡的东西，而是人类之间的相互作用，是能够展现异彩纷呈世界的活生生的个性。

要了解一个人并不容易。

在所有心理学中,个体心理学也许是最难学习和运用的。我们必须对整体加以研究;必须从始至终持怀疑态度,直到最终破解问题;必须从细枝末节——比如一个人走入房间的方式,打招呼、握手的方式,微笑或走路的姿态——寻找线索。在某一方面,我们也许会出现错误,但其他部分总是立马对其加以纠正或进行肯定。治疗本身实际上就是对合作的运用和检验。只有真正关注他人,我们才能取得成功。我们必须设身处地为他人着想。他也必须积极配合,促使我们进一步了解。我们必须将他的态度和出现的问题放在一起研究。即使我们自己感觉已经充分了解他了,也并不证明我们就是对的,除非他也了解了自己。不能放之四海而皆准的真理,一定不是真正的真理;这表明我们的了解还不深入。

也许正是因为个体心理学对此并不了解,心理学的其他学派才提出了“负转移和正转移”的概念。但个体心理学却从不提及这个。纵容一个娇惯成性的病人,可能是一种赢取其好感的简易方法;但这样只会让他的控制欲更强。只要对他稍有怠慢或忽视,就极易引起他的敌意:他会停止治疗,或者即使继续接受治疗,也是为了证明自己的正确性是变相惩罚我们。不管是纵容或是忽视都解决不了他的问题:必须让他把注意力转移到别人身上。这是最真实、最客观的方法。为了他自己和别人的利益,我们必须与他

展开合作,帮他找到自身问题。给予这点考虑,我们便不会冒险让他“转移”,摆出权威的姿态,或者置其于依赖或不负责的境地。

在人的所有精神表现中,最能透露人本性的就是个人的记忆。记忆就像影子,时时提醒着自身的局限性和所处环境的意义。记忆并非出自偶然——记忆是一个人从他接触的、多的不计可数的印象中选择出来的结果;不管清晰与否,记忆都是其所处环境的承载之物。因此,记忆代表着他的“人生故事”;他反复用这些故事告诫或提醒自己,促使自己集中于所定目标,并依据过去的经验用检验过的方式去迎接未来。在日常行为中,利用记忆强化情绪的做法随处可见。一个人遇到挫折变得沮丧时,就会想起以前的挫折。如果忧郁成性,所有记忆就都会蒙上悲伤的色彩。心情愉快时,选择的记忆也定会大不一样。如果他想起的是那些快乐的事,就会增加他的乐观。同样,遇到困难时,他就会唤起各种记忆帮他准备出应对困难的心境。

因此,记忆和梦的作用异曲同工。很多人在需要做决定时,会梦到自己曾顺利通过的某次考试。他们将做决定看成考试,试图再次建立以前成功时的心境。人生态度中有关情绪的诸多变化,情绪之间的关系和平衡,大抵都是如此。即使忧郁的人,想到那些快乐时光或成功的事情,也不会再那

么忧郁。如果他常常告诫自己，“我的一生非常不幸”，并只会回忆那种自己生命中的悲伤之事，其注定一直犹豫。

记忆和人生态度绝不会背道而驰。如果一个人追求优越感目标的方式是认为，“别人总是侮辱我”，那么他就会记住那些在它看来被人侮辱的事。人生态度的改变会导致记忆范围的变化；他会记住不同的事，或者对记忆中的事做不同的解释。

早期记忆极为重要。首先，这些记忆表明形成人生态度的原因及其最简单的表达方式。根据早期记忆，我们能够判定：这个孩子是否被溺爱或被忽视；他合作能力培养的程度；他喜欢与哪种人合作；他遇到的难题和解决办法。在一个先天弱视却想要看得更为仔细的孩子身上，可以看到更多有关视觉的印象。他的回忆会这么开始：“我望望四周……”或者描绘颜色和图案。一个身体有缺陷想要正常行走、奔跑和跳跃的孩子，其回忆必然会涉及到行走、奔跑和跳跃。一个人在儿时记起的事情，肯定与他对事物的兴趣有关；如果知道他的兴趣所在，就能知道他的目标和人生态度。正因为此，早期记忆在就业指导中作用重大。此外，我们还可以看出这个孩子与父母及其他家庭成员之间的关系。

至于记忆是否准确，倒也无关紧要；记忆的最大价值在于他们代表了个人的判断：“我小时候，就是这种人了。”

或者“我小时候,就知道世界是这个样子了”。

最具有启发性的是他们讲故事的开始方式和最早的记忆。最早的记忆能够表明一个人的基本人生观,是其人生态度的雏形。早期记忆为我们提供机会从而了解一个人自身发展的出发点。

我在了解一个人的人格时,必会问及其最早记忆。有时他会拒绝回答,或者说不知道哪个记忆在前。但这种表现本身也蕴含着一定意义。我们可以判断,他们不想被人了解自己的人生态度,还没做好与人合作的准备。一般而言,人们还是很愿意谈论他们的最早记忆的。他们只是把最早记忆当作单纯的事实,没有意识到其背后隐藏的含义。很少有人能够理解最早记忆的意义;因此,大部分人都会通过描述他们的早期记忆,以自然、中立的方式说出自己生活的目的、与他人的关系以及对周围环境的评价。另一件有意思的事是这些最早记忆浓缩和简要了很多信息,值得进行深入探讨。我们可以要求一个班的学生写下他们的最早记忆,如果知道如何解读这些记忆,就为深入了解这些孩子提供了极为重要的资料。

举几个最早记忆的例子来进行说明。除了他们的最早记忆外,我对他们都一无所知——甚至连年龄范围都不知道。我们在他们早期记忆中得到的意义应该用他们的性格加以检查,但在此我们只把它们作为训练之用,加强我们

推测的能力。我们应该知道哪些是真实的，应该对记忆进行相互比较。尤其是我们能够从中知道一个人所受的训练，使其愿意接受合作还是反对合作；这个人是勇气十足还是胆小懦弱，是希望受人支持、被人照顾还是自强自立，是喜欢付出还是只懂得接受。

案例一：“因为我妹妹……”我们必须注意在早期记忆中出现的那个人。既然提到妹妹，我们就能看出此人受妹妹影响极大。妹妹对他的成长造成了阴影。通常情况下，我们可以看出两人的敌对关系，就像他们在比赛中相互竞争一样；我们也不难理解，这种竞争关系给他们的成长带来很多麻烦。一个孩子心中充满敌意，就无法对他人产生更多兴趣，也就无法顺利合作发展友谊。不过，我们也不能妄下结论，也许他和妹妹是好朋友也说不定。

“因为我和妹妹在家里排行最小，所以一直等到她够上学的年龄，我才上的学。”此时，敌意表现了出来：妹妹妨碍了我的生活！因为她小，我就得等着她。她限制了我的成长！如果这是这段记忆的真正意义，我们就可以想到，这个孩子会认为：“有人妨碍我、限制我自由发展，就是生活中最大的危险。”这个孩子很可能是一个女孩。如果是男孩，等到妹妹上学的年龄再入学的可能性不大。

“我们同一天上学。”站在她的立场，我们认为这不是对女孩子最合适的教育。这样做可能会给她一种印象：因

为她年龄比较大,所以就得等着后面的人。我们会发现,这个女孩会在任何情况下运用这种解释。她觉得正是因为妹妹,自己才受到了冷落。她还会将这种冷落归罪于某个人,这个人很可能是她的母亲。如果她更依恋父亲,希望得到他的宠爱,也就不足为奇了。

“我仍清晰地记得,母亲在我们上学的第一天,逢人便说自己多么孤单。她说,‘那天下午,我跑到门口好多次,盼着女儿早点回来。我觉得她们好像永远都回不来了。’”这是对她母亲的描述,这一描述显示目前的行为并不得体。这是那个女孩对母亲的描述。“觉得我们好像永远都回不来了”——这句话将母爱淋漓尽致地表达了出来,这个女孩也能感受母亲的爱意。但同时,这里面又包含着焦虑和紧张。如果和这个孩子深入交流,定会听到她说母亲更偏爱妹妹。但这种偏爱并不会让我们感到惊讶,因为家中老小总会得到更多的偏爱。通观这一整段最早的记忆,我可以得出以下结论:姐姐因为和妹妹对立,总是觉得自己受到了阻碍。在之后的生活中,姐姐的身上就会有嫉妒和不敢竞争的烙印;如果她不喜欢比她年轻的女性,也就不足为奇了。有的人一生中都感觉自己太老了,很多嫉妒心重的女人也总是自觉不如那些比自己年轻的女性。

案例二:“我最初的记忆是爷爷的葬礼,那时我才三岁。”这是一个女孩写下的。她对死亡的印象极深。这意味

着什么呢？她认为死亡是人生中最不安全的事。她从童年的经历中得出下面的结论：“爷爷会死去。”我们可能发现，她是爷爷的心头宝，爷爷对她十分宠爱。祖父母对孙子辈一般都很溺爱。因为相较于孩子的父母，他们对于教育孩子的责任要少；他们希望孩子们时刻围在身边，并以此表明他们仍能赢得别人的喜欢。我们的文化总是很难让老人们感受到自身的价值，因此他们会用一些简单的方式肯定自己的价值——比如喜欢动怒。从这一事例中，我们不难相信，这个女孩从小深受爷爷的疼爱，这种爱被她深深地印在了脑海中。爷爷的去世对她是沉重的打击。一个盟友就这样离开了。

“我清楚地记得他躺在棺材里的样子，脸色苍白，一动不动。”我不知道让一个三岁的孩子去看尸体是否是明智之举。至少也应该让孩子有个心理准备。我听很多孩子说过，他们对死人的印象非常深，永远无法忘记。这个女孩就是这样。这种孩子会极力消除或摆脱对死亡的恐惧，常常立志成为一名医生。他们觉得相较于其他人，医生能受到更好的训练，更能与死亡进行抗争。当问到对医生的最初记忆时，一般都会含有对死亡的记忆。“躺在棺材里，脸色苍白”这是对可见之物的记忆。这个女孩可能视觉感更强一些，喜欢观察周围的世界。

“然后我们来到了墓地，棺材被放了下来，我记得那些

绳子从棺材下拉了出来。”她又提到了所见之物；印证了我们之前的猜测，她确实是视觉型的女孩。“这次经历让我后来一听到有朋友或者亲人到另一个世界时，就心存恐惧。”

我们再次看到死亡给她留下的深刻印象。如果有机会和她交流，我定会问她：“你长大后想做什么？”她的回答可能是：“医生。”如果她回答不出或者避而不答，我则会加以暗示：“你难道不想成为医生或者护士吗？”她提到“另一个世界”，其实就是对死亡恐惧的一种补偿。从这段记忆中，我们了解到，她爷爷很疼爱她，她是个视觉型女孩，死亡在她的心灵中扮演着重要角色。她从生命中获得的意义就是，“我们都会死去的”。这句话确实没错；但我们发现绝不会每个人的兴趣都如此。还有很多事能吸引我们的注意。

案例三：“我三岁时，父亲……”她最先提到了父亲。由此可见，这个女孩对父亲的关注要大于对母亲的关注。对父亲的兴趣常常属于发展的第二阶段。孩子最先关注的人一定是自己的母亲，因为在孩子一两岁时，和母亲的合作是亲密无间的。孩子需要母亲，依附于母亲；其整个心灵活动也和母亲紧密相连。如果孩子在这一阶段转向父亲，就表明这位母亲不称职。孩子对自己的处境有所不满。这种现象的产生通常是因为家里有了弟弟或妹妹。如果她在回忆中提到比她小的孩子，我们的猜测就得到证

实了。

“父亲给我们买了一对矮种马。”家中不止一个孩子，我们对另一个孩子的状况很感兴趣。“他牵着缰绳把马拉回家。我姐姐，比我大三岁……”在此，要纠正刚才的错误猜测。我们原以为这个女孩儿是姐姐，实际上她是妹妹。也许妈妈更宠姐姐，所以这个女孩才提到父亲和那两匹小马。

“姐姐手持缰绳，牵着马威风凛凛地上街。”这是姐姐胜利的表现。“我的马紧跟着另一匹马跑，跑的太快了，我根本跟不上。”这是姐姐走在前面产生的结果！“我脸朝地面摔倒了，马拖着我往前跑。本来是兴高采烈的开始，却落得如此惨败的下场。”

姐姐胜利了，出尽了风头。我们可以肯定，女孩的意思是：“我要是不小心，姐姐就总是会胜利。我就只会是失败者，一败涂地。求取安全的唯一办法就是胜过姐姐。”到此，我们也能明白：姐姐已经赢得了妈妈的心，也正因为如此，妹妹才倾向于父亲。

“后来，我的骑术超过了姐姐，但却丝毫弥补不了那次遗憾。”

现在我们的猜测得到了证实。可以看出两姐妹之间的竞争。妹妹认为：“我总是落后，我必须赶上去，我必须超过别人。”

我前面说过这种情况,常发生在次子和最小的孩子身上。这样的孩子经常有个竞争对手,所以总想着超越他们。这个女孩的记忆强化了她的态度,让她觉得:“前面的人会对我造成威胁。我必须永远第一。”

案例四:“我最早的记忆是被我大姐带去参加各种宴会或社交活动。我出生时,姐姐已经18岁了。”这个女孩记得自己是社会的一部分。也许从这段记忆中我们可以看出,她的合作能力比别人强。姐姐比她大18岁,对她似乎扮演着母亲的角色。姐姐是家里最宠爱她的人,但却用了一种很聪明的方式培养了妹妹对他人的兴趣。

“在我之前,家里只有姐姐是女孩,另外四个都是男孩,她当然喜欢带着我到处炫耀了。”这看来可能不像我们先前想象的那么好。当一个孩子被“炫耀”时,所感兴趣可能是“受人欣赏”,而非为社会做贡献。“因此,我很小时,她就带着我到处跑。我对那些聚会的唯一记忆就是常被要求回答‘告诉这位小姐你叫什么’等等。”这是种错误的教育方式,如果这个女孩因此患上口吃或出现语言障碍,也就不足为奇。孩子口吃常常是因为别人过于关注她的话。她不能自然、轻松地与人交流,反而要过分关注自我,获得别人的欣赏。

“我还记得,我要是不说话,回家后肯定就得挨训,所以我就开始不愿意出去见人了。”我们之前对她下的定论

完全错误。现在,我们发现,这个女孩的最初记忆隐藏着这样的含义:“我被带出去与人交往,可是我并不喜欢。正是因为这些经历,我才讨厌与人合作。”因此,我们可以想到,她至今也不喜欢与人交往。我们也可以想到,她在与人相处时会觉得尴尬、拘束,内心认为必须炫耀自己,同时又感觉这一要求过于沉重。她的经历使她在与人相处时难以做到平易近人。

案例五:“童年时发生的一件事令我记忆深刻。我四岁左右,曾祖母来看我们。”我们知道祖母一般对孙子辈都十分疼爱,但还不知道曾祖母对她的曾孙又怎样呢。“她来看我们时,我们要拍一张四世同堂的全家福。”这个女孩对家族门第很感兴趣。因为她对曾祖母到访和拍全家福这件事记忆犹新,我们可以得出结论:她很依恋自己的家。如果我们的猜测没错的话,就会发现,她的合作能力很难扩展到家庭成员之外。

“我清楚地记得,我们开车去了另一个镇。到照相馆后,他们给我换上了一件白色绣花裙。”这个女孩也许也是视觉型的人。

“在拍全家福前,我和弟弟先拍了张合影。”我们又看到了她对家庭的兴趣。弟弟是家庭中的一员,我们也许还会听到她和弟弟之间的事。“他坐在我旁边椅子的扶手上,手里拿着一个红球。”

在此，她又提到了视觉之物，“我站在椅子边上，手中什么都没有。”

这里我们明白了女孩争取的东西。她告诉自己，她不如弟弟受宠。我们可以猜测，弟弟的出生夺走了她在家中老小和受宠的地位，对此她难以接受。

“他们让我们笑。”她意在告诉我们，“他们让我笑，可是我笑得出来吗？他们把弟弟摆在座位上，还给他红球拿；他们给我什么了？”

“接下来拍全家福。除了我，每个人都想照出最好看的样子。我才不会笑呢。”她要和家人作对，因为她感觉家人对她不够好。在她的最初记忆中，她没有忘记告诉我们家人对她的态度。

“家里人让我们笑的时候，弟弟笑得很甜。他的确很可爱。至今我都很讨厌照相。”这种记忆让我们领悟到很多人的人生态度。

我们内心存有某种印象时，总是用这种印象去解释所有的事。我们从中得出结论，把这一结论当成明显的事实。显然，拍照片时她很不高兴，现在她也不喜欢拍照片。我们常常发现，一个人厌烦某件事时，往往会为他的行为找到理由，并从过往的经历中找到事实去加以证明。我们可以从这一最初记忆了解她的两方面性格：第一，她是视觉型的人；第二，也是很重要的一点，她很恋家。她最初记

忆的全部情结都局限在家庭范围内。她可能无法很好地适应社会。

案例六：“我的一个最初记忆是大约三岁半时发生的一件事。给我父母帮忙的一个女孩把我和堂弟带到地窖，让我们品尝苹果酒。我们都很喜欢喝。”发现地窖里有苹果酒是个有趣的经历。这是一次发现之旅。让我们现在得出结论，可能会有两种猜测。也许这个女孩喜欢遭遇新环境，生活中充满勇气；也许恰恰相反，她的意思是有主意的人常会引诱我们，让我们误入歧途。

剩下的回忆会帮我们找到答案。“过了一会儿，我们决心要多尝些口味的，就自己动手了。”这个女孩胆子很大。她要自己做主。

“不一会儿，我的腿开始不听使唤。我们撞翻了酒桶，酒洒了一地，地窖中变得很湿滑。”在此我们看到了一个禁酒主义者的诞生。

“我不知道是不是因为这件事，我才不喜欢苹果酒或者含酒精的饮料。”

一件小事再次影响了整个人生态度。按常理推测，这点小事似乎不足以产生此种结果。然而，这个女孩儿却把这件事当成不喜欢酒精类饮料的原因。我们也许会发现她是一个可以从错误中吸取教训的人。她也许确实是个自立的人，在犯错之后懂得如何改正。这一品质也许会伴随其

一生。这就好比她说：“我也犯错，但当我意识到犯错的时候，会及时改正的。”如果事实确实如此，她会展现良好的一面：积极向上，勇敢面对一切，不断进取，一直寻找更好的生活。

在上面的案例中，我们都只是在训练推测的能力；在确定结论是否正确之前，需要多方面了解其性格表现。接下来我们举几个实际发生的例子，说明性格在其所有表现中体现的一致性。

一个患有神经焦虑症的35岁男人来找我诊治。他只要离开家，就会感到焦虑。他曾数度找到工作；但只要到了办公室，就开始唉声叹气，整天以泪洗面；只有晚上回到家，和母亲坐在一起才好一些。

当问及他的最初记忆时，他说道：“我记得4岁时，坐在窗前，看着街上很多人工作，很有意思。”他想看别人工作，自己却只想坐在窗前观望。要想改变他的状况，只能让他摆脱自己不能和别人一起工作的想法。他一直以为自己只能靠别人养活。我们必须改变他的这个观点。责备于事无补，药物治疗或切除分泌腺也不能使他悔悟。然而，他的最初记忆让我们能够较容易地给出能够引起其兴趣的工作。他的最大兴趣是观察。我们发现，他近视，正是因为这一缺陷，他对事物的关注力更强。所以在面对工作问题时，他也是只想着观察，而不是工作；但是这两者

并不矛盾。

他痊愈后，找到了一个与其兴趣相符的职业。他开了一家画廊，以此方式，在社会分工中做出了自己应有的贡献。

还有一位患有失语症的32岁男人前来治疗。他没法正常讲话，只能嗫嚅发声。这种状况已经持续了两年。患病的原因是他不小心踩到了香蕉皮，撞上了出租车车窗。他吐了两天，得了偏头痛。可以肯定，他得了脑震荡；但是既然喉咙没有任何器质性病变，脑震荡不足以解释他为何患上失语症。整整八周，他完全不能言语。为此他打起了官司，不过到现在也没有裁决。他把事故责任全部归咎于出租车司机，向出租车公司索赔。我们可以想一下，如果他能拿出伤残证据，就有把握胜诉。我们不能说他意图欺骗；但他没有大声说话的刺激因素。也许发生事故后，他确实发现了自己讲话困难，也没有找到需要改变的原因。

这个病人找到喉科专家就诊，但是专家也没找到任何毛病。被问及最初记忆时，他告诉我们：“我躺在摇篮中，来回摇晃。我记得看到摇篮的挂钩脱落了。摇篮跌落了下来，我受了重伤。”

没有人喜欢摔跤，但这个人却过分强调摔伤这件事。他把注意力都集中在跌落的安全上了。这是他的主要兴

趣。“我摔下来时，门打开了，母亲跑了进来，被吓坏了。”他用跌落这件事吸引了母亲的关注力；但这个记忆也包含对母亲的谴责，“她没有照顾好我。”同样，他认为出租车司机和出租车公司也有错。他们对他照顾不周。这是一个被宠坏的孩子，其人生态度是：总把责任推到别人身上。

他的另一段记忆情况基本相同。“我5岁时，从六米高的地方掉了下来，一块很重的木板压住了我。有五秒钟甚至更长时间，我说不出话来。”可见，此人很容易丧失言语能力。他能控制言语能力，并把摔跤归为失语的原因。我们认为这不是理由，但他就是这么认为的。

对此，他经验丰富；因此，现在只要跌倒，就会自然而然地失语。要想治愈他，就需要让他明白下面的做法是错误的：跌倒和失语毫不相干；尤其要让他知道，车祸后没有必要在两年时间内都低声细语地说话。

然而，这一记忆揭示了他无法意识到自己错误的原因。“我母亲又跑了出去，”他继续说道，“看起来很激动。”这两次摔伤的经历吓坏了妈妈，吸引了妈妈的关注力。他是个想要被宠爱、想要吸引众人关注的孩子。我们能够理解，他想让别人为他的不幸付出代价。这种事发生在其他被宠坏的孩子身上，也会有同样的结果。不过，他们可能不会采取失语的手段。失语是这位病人的特点，是由他的经历建立起来的他的人生态度。

一个26岁男孩来我这里就诊,抱怨自己找不到合适的工作。八年前,父亲帮他在经纪行业找了份工作;但他根本就不喜欢,于是最近辞职了。他还试着找其他工作,但并没找到。他还抱怨自己失眠,经常有自杀的念头。他放弃经纪人的工作后,曾离家在另一个镇上找了份工作;但是后来他得知母亲生病,就又回去和家人生活在了一起。

从这个故事中,我们可能会想:他的母亲对他非常溺爱,父亲却对他非常严厉。我们也许会发现他一生都在和严父进行对抗。当被问及在家中的排行时,他说自己最小,是家中唯一的男孩。他有两个姐姐,大姐总命令他,二姐也有同样的毛病。父亲不断对他吹毛求疵,他深深地觉得除了母亲之外,全家人都在控制他。母亲是他唯一的朋友。

他14岁才上学。后来父亲把他送到一所农业学校,好在毕业后能帮父亲打理农场——父亲当时正打算买个农场。这孩子在学校表现很好,可是他不想当农场主。是父亲给他在经纪公司谋了一份工作。让人吃惊的是,他干了八年却退出了,原因是想帮母亲多做点事。

他小时候很邈邈,胆子小,怕黑,也怕一个人待着。我们听到某个孩子邈邈时,自然就会想到那个帮他收拾的人。当我们听到某个孩子怕黑、不想一个人待着时,自然就会想到那个关注他、安慰他的人。对于这个孩子,那个人就是他的母亲。他觉得交朋友很难,却能在陌生人中相当自

在。他没谈过恋爱，对恋爱没有任何兴趣，也从没想过结婚。他认为父母的婚姻并不幸福，由此我们可以知道他为什么逃避婚姻。

父亲曾给他施压让他继续从事经纪人的工作。他自己想去做广告，但他很清楚，家人是不会为他提供经济支持，让他启动这一事业的。我们能发现他做这些事都是为了与父亲对抗。他做经纪人时，虽然能养活自己，却没有花钱来学知识。现在之所以想学，不过是在向父亲提出新的要求。

他的最初记忆明显表明了一个被溺爱的孩子对严厉父亲的反抗。他记得在父亲的餐馆里打工的情形。他喜欢洗盘子，把盘子从一张桌子挪到另一张桌子上。他摆弄盘子的做法惹恼了父亲，父亲当着所有顾客的面给了他一耳光。他用这一早期经历证明父亲是敌人，他的一生也变成了反抗父亲的一场战争。如今，他依然没有心思去工作。如果能伤害到父亲，他就完全满足了。

他自杀的想法也很容易理解。自杀是一种谴责，想到自杀，就是在表达“这一切都是我父亲的错”。对工作的不满他也同样归咎于父亲。父亲的任何建议，儿子都不会接受；但他娇生惯养惯了，又无法独立开创自己的事业。他并不想真的去工作，他只想着玩儿，但他还能和母亲很好地相处。所以他又想找一份不错的工作。那么他对父亲的抗争又如何解释其失眠现象呢？

如果睡不着觉，第二天工作肯定就没有精神。父亲希望他好好工作，可他却疲惫得无法动弹。当然，他可能会说：“我不想工作，强迫我也没用。”但他又得考虑母亲和家里的不良经济状况。如果他就是拒绝工作，家人会认为他无可救药了，也就不会再养活他了。他必须找个理由下台，结果他找到了这个表面看来无懈可击的毛病——失眠。

最初，他说自己从没做过梦，但后来他想起了自己常做的一个梦。他梦到有人往墙上掷球，球又弹了回来。这个梦似乎没什么特别的。我们能找到这个梦和他生态度的关系吗？

我问他：“后来呢？球弹回来后你什么感觉？”他告诉我：“每次球弹回来，我就醒了。”

现在，他已经勾勒出了自己失眠的整个框架了。他把这个梦当作闹钟，唤他醒来。在他的意识中，所有人都要推他向前，驱使或强迫他做自己不喜欢的事。他梦到有人往墙上掷球，每到这个时候，他就会醒来。结果，第二天，他就疲惫不堪，累得无法工作。父亲急着要他去工作，所以他用这种迂回的方式击败了父亲。如果我们看到的只是他对父亲的抗争，那么就会觉得他能想到这种抗争武器很聪明。但是，无论对他自己还是对于别人，他的人生态度都是不完善的，我们必须帮他改正过来。

我解释了那个梦的含义，他就再也没做过那个梦，但他告诉我他还是常常半夜醒来。因为意识到了别人知道这个梦的目的，他不再有勇气继续做这个梦，但第二天他还是会让自己疲惫不堪。我们该怎样帮助他呢？唯一的办法就是让他与父亲和解。如果他仍然把所有精力放在惹怒并击垮自己的父亲上，问题就不可能好转。

最开始，我依然按惯例赞同病人的态度。“你父亲似乎完全错了，”我说，“他总是发号施令，这真不是个明智的做法。也许他自己也有问题，也需要治疗。但你能怎样呢？你不能指望改变他。如果天要下雨，你能怎样？你可以打起雨伞或坐计程车，想着和风雨抗争或打败它，可是没有用的。现在的你就是在竭尽所能和风雨抗争啊。你以为自己很强大，你以为自己在战胜它。但你的胜利伤害的只是你自己。”我告诉他，他的所有表现——对事业的犹疑，自杀念头的产生，离家出走的行为，失眠的症状之间的联系；告诉他所做的这些，都是在通过惩罚自己去惩罚他的父亲。

我还为他提出了一条建议：“晚上睡觉前，你要想自己会随时醒来，这样第二天就会疲惫不堪了。要想第二天你累得无法好好工作，你父亲就会怒火冲天了。”我想让他面对事实。他最大的关注点就是惹怒和伤害父亲。如果我们不让他停止这种抗争，任何治疗都无济于事。他被宠坏了，

这一点我们都知道,现在他自己也知道了。

这种状况很像所谓的恋母情结。这个年轻人只想着伤害自己的父亲,他对母亲异常依恋。然而,这一案例与性无关。他母亲溺爱他,父亲却极为冷淡。他受到了不良待遇,对自身定位的解读也不正确,并深受其害。他的问题和遗传毫无关系。这一问题并非来源于杀死部落酋长的野蛮人的本性,而是通过自身经历逐渐形成的。只要孩子有一个宠他的母亲、一个严厉的父亲,就像这个年轻人的状况一样,那么这种态度就可能发生在这个孩子身上。如果这个孩子反抗自己的父亲,自己又无法独立解决遭遇的问题,我们就能理解,他采用这种人生态度是件多么简单的事。

第五章 梦

几乎每个人都会做梦,但了解梦的人却很少。这种现象看来很奇怪。梦是人类心灵的一种普遍活动。人类一直对梦很感兴趣,但对梦的意义却一直感到迷惑不解。很多人认为梦具有深层含义:他们认为梦奥妙无穷,意义重大。自古以来,人们对梦就有兴趣。然而直至今日,从整体看来,人们对于做梦时自己到底在干什么和做梦的原因仍没有什么概念。据我所知,只有两种解释梦的理论是容易为人理解并合乎科学的。这两种声称能够理解和解释梦的学派是精神分析的弗洛伊德学派和个体心理学派。在这两者中,也许只有个体心理学才会声称:自己的解释是完全合乎常理的。

以往想要解释梦的尝试当然是不科学的,但也有可借鉴之处。至少那些解释能表现出人们对梦的看法和态度。梦是大脑创造性活动的一部分,如果我们能找到人们对梦有什么期待,就能相当准确地看出梦的目的。我们刚刚启动对梦的研究时,就发现了一个惊人事实。梦和未来存在着某种联系,这一点人们视为理所当然。人们常常以为:在梦里,会

有神明、上帝或祖先占据他们的心灵并影响他们。在遇到困难时，他们用梦来指点迷津。

古代与梦有关的书，对梦见某种梦的人将来运势如何，都设法加以解释。原始人也用梦来寻找预言和征兆。古希腊和古埃及人到庙里参拜，希望获得神圣的梦从而影响未来生活。这种梦被看作治病驱邪的良方，能够治愈身体和心灵疾病。美洲的印第安人利用斋戒、沐浴等繁冗的方法引来梦，并把对梦的解释作为行为的依据。在《旧约》中，梦可以预示未来所发生的事。如今，仍有人坚持：自己梦中的事，后来在现实中发生了。他们坚信，在梦里，自己是预言家，梦可以带他们进入未来世界，预料到未来之事。

从科学角度看，这些观点似乎荒诞不经。从我开始研究梦的那一刻起，我便很清楚：人们在梦中的预测能力远远比不上人在更能支配其感官的清醒时候。显然，梦中的思想不会比日常思维更理智和具有预见性，反倒是更加混乱和难以理解。然而，我们对人类以为梦能够采用某种方式与未来发生联系的传统观念，却不能不加以注意。也许，我们会发现，这一观念从某种观点来看并非完全错误。如果我们用客观的角度看待梦，它可能恰恰为我们提供了了解那些被忽视之物的方式。我们已经发现：人们认为梦能够为他们提供解决问题之道。我们可以得出下面结论：这种人做梦的目的就是要获得对未来的指引及解决问题的方法。这和认为梦能预见未来的观点相去甚远。我们还能考虑他要寻找的

解决途径是什么,他想从哪儿获得这一解决途径。显然,梦能提供的解决之道比不上清醒时进行全盘考虑所获得的方法。诚然,人们期望在睡梦中解决难题,这种说法并不过分。

我们发现,弗洛伊德学派竭力主张梦具有科学解释的含义。然而,在许多方面,弗洛伊德的解释已经让梦脱离了科学的范畴。例如,这一观点主张:人脑白天和晚上的活动存在差异性。“意识”和“潜意识”被看成对立面,梦遵循的规律与日常思维规律截然不同。看到这些对立时,我们会得出结论:这些观点没有科学依据。

在原始人和古代哲学家的思想中,我们会发现,他们常常会把概念弄成强烈对比,把它们当作对立来处理。在神经官能症患者中,这种对立的态度表现得最为明显。这些人普遍认为左右、男女、冷热、轻重、强弱都是相互矛盾的。但从科学的角度来看,这些并非相互对立,而是事物的不同形式。它们就像尺子上的刻度,按照某种理想的假定被安置在相对适合的位置上。同样,好与坏、正常与不正常也不是对立的,而是不同形式的存在。那么,把睡眠和清醒、梦中的思维和白天的思维对立起来的任何理论注定都是不科学的。

最初的弗洛伊德学派还面临另一困难,即把梦放在性的背景下。这同样也把梦境与人类的正常努力和活动中分离开来。如果这种观点正确,那么梦就不能表现人的整个性格,而表现的只是性格的一部分。弗洛伊德学派的人也认为用性解释梦是不充分的,弗洛伊德自己也认为梦里还会有

一种寻死的潜意识愿望。也许这种观点有其正确性。我们前面提到,梦的目的是要找到一种简便的解决问题之道,表明对个人能力的不自信。然而,弗洛伊德学派所用的术语过于隐晦,根本无法让我们看出人的整体性格是如何通过梦境反映出来的。而且,梦中的生活和现实的生活界限分明。不过我们仍能从弗洛伊德学派中获得很多有趣并值得借鉴的东西。例如,特别有用的一点就是:梦的内容本身并不重要,重要的是梦背后潜藏的思想。在个体心理学也得到了类似的观点。心理分析学派忽视的是科学心理学的最重要前提——认识性格以及所有行为表现的相关性。

从弗洛伊德对梦境解析的几大关键问题中,可以看出这一遗漏。“做梦的目的是什么?我们为什么会做梦?”心理分析学派的回答是:“为了满足个人没有实现的愿望。”然而这一观点并不能解释一切。如果我们没做梦,做的梦被忘掉了,或解释不了自己的梦,那么何来满足?几乎每个人都会做梦,但很少有人能够理解自己的梦。那么我们又能从梦中获得什么乐趣?如果把梦中的生活与日常生活分开,那么梦里获得的满足也就只会发生在梦里,我们也许就会明白做梦的目的了。但是这样一来,我们就无法将梦和人的性格相联系。梦对于醒着的人来说,也就没有任何意义了。

从科学的角度来讲,人在做梦时和在清醒时本质上是同一个人,做梦的目的也必定与此人的性格相关。诚然,有一类人,我们无法将其在梦中想实现的愿望和他的整个性

格联系起来。这类人就是被惯坏的孩子，他们常常会问：“我怎样才能获得满足？生活能给我提供什么？”这种人会在梦里寻找满足感，就像通过其他行为寻找满足感一样。实际上，如果我们仔细研究就会发现：弗洛伊德的观点是被宠坏的孩子心理学——这些孩子认为自己的本性绝对不容置疑，认为其他人没有存在的必要，他们常常这样问：“我为什么要爱周围的人？周围的人爱我吗？”

心理分析学派以被宠坏的孩子为前提，并对此进行了细致的研究。但是对满足感的追求只是其对优越感追求的众多形式之一，我们也不能将其看成其全部性格的中心动机。如果我们真正了解了梦的目的，也就能明白遗忘梦和不了解梦能达到什么目的。

二十五年前，我刚刚开始研究梦的含义时，这是最令我头疼的问题。我知道，梦和清醒时的生活并不是对立的；梦一定和生活中的其他行为表现一致。如果我们在白天竭力追求某种优越感，那么晚上也会关心同样的问题。人们做梦时就好像要在梦里完成一项任务，好像在梦中也要竭力追求那种优越感。梦是人生态度的产品，也必会强化这一人生态度。

有一种事实可以帮我们了解做梦的目的。我们早晨醒来会忘掉自己做过的梦，什么也没记住。事实果真如此吗？真的什么都没记住吗？其实不然：由梦产生的某种感觉被保留了下来。梦中的画面俱已消失，对梦的了解也不复存在，但感觉依然存在。梦只是唤起感觉的一种手段，一种方

法。梦的目的就是它所留下的这种感觉。

一个人产生的感觉和其人生态度也必然一致。梦中的思想和清醒时的思想之间的差异并不是绝对的；两者之间没有严格的界限。将这一差别加以概括：梦中的思想与现实之间的差距较远，但它并不脱离现实。如果白天被某件事烦扰，那么睡眠也会被这件事烦扰。其实，在睡梦中，我们做出各种动作以免自己从床上摔下来，就证明睡眠和现实是存在联系的。母亲能在喧闹的大街上睡着，但她的孩子稍有风吹草动，她就会醒过来。即使是在睡眠中，我们与外界的联系还是存在的。但在睡眠中，感官的知觉虽然没有消失，却已经减弱，所以和现实的联系自然也就减少了。社会的要求不再仅仅地跟随我们。在梦中，我们也不用完全严格考虑所处的周遭环境。

只有没有压力，找到问题的解决之道，我们的睡眠才不会受到干扰。对平静、安稳睡眠的一种干扰就是梦。我们可以得出结论：只有在我们没把事情处理妥当，睡眠时也有现实压力和难题时，我们才会做梦。做梦的任务是：应对我们面对的问题，提供解决之道。

现在我们可以研究在睡梦中，我们的心灵是用什么方法应对问题的。因为我们处理的不是整个情境，问题表现得就比较简单，提供的解决之道对我们本身的适应要求也微乎其微。梦的目的是支持我们的人生态度，唤起适用于这种态度的感觉。那么为什么人生态度需要得到支持？它会受

到怎样的威胁？能够攻击它的，只有现实和常识。因此，做梦的目的就是保护我们的人生态度不受常理的攻击。这引出了一个有趣的想法。如果一个人面临问题时不想用常理去解决，他就会做梦激发出某种感情来坚定他的态度。

这乍一看来似乎与我们清醒时的生活是矛盾的，但实际上并不矛盾。我们在睡觉时激发感觉的方式可能与清醒时激发的感觉完全一致。如果某人遇到困难又不想按常理解决，而是继续采用惯有的人生态度，那么他就会尽其所能维护自己的人生态度，来证明自己选择的正确性。例如，一个人的目标是一夜暴富，却不想努力付出，也不想为社会做贡献，那么赌博对他而言，就是一种机会。他也知道很多人都因赌博输得精光，倾家荡产，但他想活得洒脱自在，快速致富。他会怎么做呢？他会满脑子里想着金钱带来的好处，会幻想暴富后的场景——买汽车，住豪宅，过奢侈的生活，富甲一方。这些幻想促使他产生一种感觉，这种感觉不断向前推动他。他违背了常理，走上了赌博之路。

同样的事情也发生在我们的日常生活中。如果我们工作的时候，有人告诉我们他看过的一部戏很好看，我们就想立马放下手中的工作去观看。处在热恋中的男人也会想象自己的未来生活；如果他确实对感情全情投入，描绘出的景象自然是预约的；如果对这段感情持悲观态度，那么未来的景象就会了无生趣。但不管是哪种情况，都会激起他的感觉，并且通过观察这种感觉，我们通常能够判定他属于哪种人。

如果梦醒之后,除了感觉什么也没有留下,那么对常识又有什么影响呢?梦是常识的敌人。如果很可能会发现,那些不愿意被感情蒙蔽、喜欢按照科学规律办事的人,很少做梦或者几乎不做梦。另一些背离常识的人,则不想用正常、有用的方式去解决问题。常识是合作的一个方面,合作素养欠佳的人都不喜欢常识。这种人经常做梦。他们焦虑自己的人生态度会受到抨击,被人改变。我们可以得到如下结论:做梦是想在不对人生态度做出新要求的情况下,建立起人生态度和现实问题之间的联系。人生态度是梦的主宰者。人生态度总是会激起个人需要的某种感觉。我们能够发现:在性格和其他行为中表现出来的东西,也同样会表现在梦中。无论做梦与否,我们都会用同样的方式处理问题;但梦为我们的人生态度提供了支持和辩解。

如果这一观点正确,那么我们在对梦的解读中就走出了最新最重要的一步。在梦里,我们会自欺欺人。每一个梦都是人们的自我陶醉、自我催眠,目的就是引起一种让我们准备应对问题的心境。梦里表现出来的性格与日常生活中的性格并无二致;但我们能够看出,他在心里酝酿着一种感觉,这种感觉会被应用于现实生活中。如果这种说法是正确的,那么我们就能够从梦的整体构成和所运用的方法中看到这种自我欺骗。

我们发现了什么?首先,我们发现了对梦中画面、事件和各类事故的某种选择。我们提到过这些选择。人回忆往事

时,就是在把画面和事件加以重新整编。我们发现这种选择具有倾向性;我们从记忆中选择的是那些能够支持自身优越感目标的事件。这一优越感主宰他的记忆。同样,在梦的构筑过程中,我们也只会选择那些与自己人生态度一致,遇到困难时人生态度表现出来的事件。选择的意义只是我们在面对人生问题时表现出来的人生态度的意义。在梦中,人生态度独断独行。要应付现实的困难,需要运用常识,但人生态度却不让步。

凭借什么方式构建梦呢?不管是古时候的发现,还是今天弗洛伊德的观点,都强调梦是由隐喻和象征构成的。正如一位心理学家所说:“在梦里,我们都是诗人。”那么,梦为什么不用简单、直白的语言,非要用隐喻和诗一般的语言呢?如果我们不用隐喻和象征,只是平白的描述,势必无法摆脱常理的束缚。隐喻和象征可能会被滥用。它们能把不同的意义联结在一起,可以同时表达两种观点,但其中一个很可能是虚假的。隐喻和象征可以产生不合逻辑的结果,能够激起某种感情。我们在日常生活中也会发现这种现象。我们想帮助纠正别人时,会说:“别像孩子一样了!”也会说:“为什么哭?难道你是女人吗?”我们使用隐喻时,不相干的东西,只能诉诸感情的东西便会混进来。也许一个彪形大汉和一个小孩子生气时会说:“他就是条虫子,只配被别人踩在脚下。”他用这种隐喻,轻而易举地表示了自己的愤怒之情。

隐喻是一种很美妙的表达方式,但利用隐喻时,我们

难免会自欺欺人。当初荷马描写的希腊军队像雄狮一样横扫战场的情景,就给了我们一种夸大其词的印象。我们会认为他真是想描写那些满身污垢的士兵们在战场上匍匐前进的场景吗?不是的,他想让我们把士兵们想象成雄狮。我们知道他们不是雄狮,但是如果诗人据实描写他们气喘吁吁、汗流浹背的样子,描写他们停下来重振士气和躲避灾难的情景,描写他们破旧的盔甲和战争中的微小细节,我们就不会留下如此深刻的印象。隐喻是为了抒发美好、想象和幻想的。但必须注意:如果人生态度有误,使用隐喻和象征就会成为一件危险的事。

一名学生面临一场考试。问题摆在他面前,他需要用勇气和常识来面对。但如果他的人生态度是临阵脱逃,那么他就可能梦到自己上战场。他把简单的问题用复杂的隐喻表达出来,就为他害怕考试提供了充足的理由。也许他还会梦到自己站在悬崖边上,如果不向后退缩,就会摔得粉身碎骨。他必须制造一种感觉来逃避考试,因此自欺欺人地把考试当成悬崖。在这一案例中,我们会发现梦中常用的另一种方法,就是遇到问题时,先压缩精炼,直至只剩下整个问题的一部分,然后用隐喻的方式将其余的部分表达出来,并把它当作原来的问题来处理。

例如,另一个学生可能更有信心和远见,希望完成任务,通过考试。但他也期望获得支持,也希望找到自信——他的人生态度要求如此。考试前一天晚上,他梦到自己站在

山顶上。他所处的场景被删去很多，这一画面只显现了生活环境的一小部分。对他来说，考试是件大事，但通过排除其他方面并只专注于成功，就激发了能够为自己加油助威的感觉。第二天清早起床，他会觉得心情愉快、精力充沛、信心十足。尽管他获得肯定了自己，但其实也是在自欺欺人。他并没有按照常理解决问题，而只是唤起了自信的感觉。

激发情感是非常之事。当人想越过一条小溪时，可能会先数一二三。数一二三真的那么重要吗？数一二三和越过小溪有必然联系吗？其实什么联系也没有。然而，数数却能激发他的感觉，汇聚他的力量。在人类的思想中，已经预存了所有能够解释、固定和强化人生态度的方式，其中一种最重要的方式就是激发感情的能力。我们白天和夜里都会激发着自己的情感，但也许夜里的情感会表现得更加清晰。

下面我来解释一下我们是如何用梦欺骗自己的。一战期间，我在一所专门治疗战场恐惧症的医院做院长。遇到那些无法作战的士兵时，我总是给他们找些简单的工作缓解他们的压力。他们的压力在很大程度上得到了缓解，这一方法相当奏效。一天，一名士兵来找我，他是我见过的体格最健壮的人，却显得非常沮丧。我给他做检查时，不知道该采用哪种治疗方法。我当然想把所有患病的士兵送回家，但我开的所有诊断书都必须经过上司的批准，我的慈悲之心不可能任意施舍。这个士兵的病症，很难确定。诊疗结束时，我说：“你患了战场恐惧症，但身体很强健。我会让你做

些简单的工作,这样你就不用上前线了。”

这个士兵可怜兮兮的,说道:“我就是个穷学生,要靠教书养活年迈的父母。我要是不去教书,他们就会挨饿。我要是不养活他们,他们会饿死的。”

我想我应该给他找份更轻松的工作——让他回家找份办公室工作;可是我又担心,如果诊断书上这么写,我的上司一定会火冒三丈,把他送回前线。最后我决定尽己所能,如实填写:证明他只适合警卫工作。那天晚上,我回家就做了一个恐怖的梦。我梦到自己成了一名杀人凶手,在黑暗狭长的街道上奔跑,极力回想自己杀了谁。我想不起来自己杀了谁,我感觉:“因为我犯了杀人罪,我这辈子完了。我的生命将要完结,一切都结束了。”因此,在梦中,我冷汗直流。

我醒来后的第一个念头就是:“我杀了谁?”然后我猛然想起:“如果我不给这个年轻的士兵一份警卫工作,他可能会被送去前线,战死沙场。那样我才是杀人凶手。”大家应该明白了,我是如何激发情感自欺欺人的。我不是杀人凶手;即使这种灾难真的发生了,我也没有罪。但是我的人生态度却不允许我冒这个险。我是一名医生,我要救死扶伤,而不是陷之于危险境地。我又想起,如果我给他一个容易的工作,我的上司可能会把他送往前线,这样情况会更糟糕。我发现要想帮他,唯一能做的就是遵循常识,又不违背我人生态度。因此,我证明他只适合警卫工作。

后来发生的事证明,遵循常识是最佳办法。我的上司

在看到我开的诊断书，把它往桌上一扔。我当时想：“上司是要将他送回前线，我当时真该写上让他去办公室工作。”

可是他确批道：“军事机关工作，六个月。”

后来，我才知道这个军官接受了贿赂，所以才对这名士兵从轻处置的。那个年轻士兵从未教过什么书，说的也没有一句实话。他这么说，只是想让我给他一个轻松的任务，好让那位受贿的军官在我开具的诊断书上批示。从那天起，我想还是不做梦为好。

梦的目的是愚弄我们，使我们自我陶醉，这一事实解释了我们为什么难以理解梦的含义。如果我们理解了梦的含义，就不会受梦境的欺骗了。它们也就不能引起我们的感觉和情绪了。我们应该按照常识办事，不再接受梦的启示。如果能够理解梦，梦的目的就无法实现了。

梦是连接现实问题和人生态度的桥梁，但人生态度是需要强化的，应该与现实直接联系。梦的形式多种多样，每一种梦境都可以揭示出个人在面对某一特殊情境时需要强化人生态度的哪一方面。因此，对梦的解释只能针对个人，不可能用公式来解读梦里的象征和隐喻，因为梦是人生态度的产品，来自于个体对其所处特殊情境的解释。如果我简要描述梦的几个典型类型，并不是要提出解释梦的秘诀，而只是用它来帮助我们了解梦的意义。

很多人做过飞翔的梦。这种梦的关键，和其他梦一样，在于他们激起的感受。它们留下了一种轻松和充满勇气的

情绪,并让这种情绪由低至高。它们把克服困难和追求优越感视为轻而易举的事,因此,它们让我们把自己想象成一个勇敢无畏、高瞻远瞩、雄心勃勃的人,即使在睡梦中也不会忘记自己的志向。这种梦涉及到一个问题:“我是否应该继续向前?”答案应该是:“我的前途平坦无阻。”

很少人没有做过由高处跌落的梦境。这种梦意义非常,表明人的思想总是想着自我保护、害怕失败,而不是想着去克服困难。如果我们想着我们的教育传统就是警告孩子,保持警惕,那么就很容易理解这种梦境了。孩子们总是受到警告:“不要爬椅子!不要动剪刀!离火远点!”孩子总是处在这种虚幻的危险之中。当然也存在真正的危险。但把一个人弄得胆小如鼠,当他应对那些真正的危险时,是不起作用的。

当我们梦到自己不能动弹或者赶不上火车时,意思通常是:“如果我自己不费丝毫力气,就能解决这个问题,那该多好。我得绕道而行,我必须迟到,故意让火车开走,免得遇到这类问题。我得等火车开走。”

很多人会梦到考试。有时,他们吃惊地发现自己这么大岁数还参加考试,或者必须通过一门很久之前就已经通过的考试。对某些人,梦到考试意味着:“你还没有准备好面对眼前的问题。”但对于其他人来说,可能意味着:“你以前通过了这种考试,现在也必须通过眼前的考验。”对于不同的人,每个梦境所呈现的象征意义是不同的。我们必须首要考

虑留给我们的感觉,及它与整个人生态度的关系。

有个32岁的神经官能症患者来我这里治疗。她在家里排行老二,和大多数排行老二的人一样,雄心勃勃。她总想争第一,总想尽善尽美地解决所有问题。她精神崩溃,所以找到我。她爱上了有妇之夫,这个男人比她大很多,在事业上的一败涂地。她想过嫁给他,可是他却没法离婚。她梦到:自己在乡下时把公寓租给了一个男人,这个男人搬进来没多久就结婚了。但是这个人不诚实,也不努力工作。因为付不起房租,她把那个男人赶了出去。我们可以很快发现,这个梦和她现在面对的问题有某种联系。她在考虑要不要嫁给这个事业失败的男人。这个男人很穷,无法养活她。让她更为担忧的是有一次那个男人带她出去吃饭,却没钱付账。这个梦的结果是激起她不能结婚的感觉。她是一个有远大志向的女人,她不想和一个贫穷的男人扯上关系。她用了一个隐喻,自问道:“如果是他租了我房子,而付不起房租,对这种房客,我该怎么办?”回答是:“他必须离开。”

然而,这个有妇之夫不是她的房客,这样的假设并不成立。养不起家的男人和付不起房租的房客是两码事。然而,为了解决自己的问题,为了安稳地遵循自己的人生态度,她给了自己下面的感觉:“我是绝对不能嫁给他的。”通过这种方式,她不按常理来解决整个问题,而只是关注事物的一小部分。与此同时,她将爱和婚姻的整个问题缩小,似乎下面这个隐喻就能很好地加以表达:“一个男人租了我的公寓。”

他要是付不起房租,就必须滚蛋。”

个体心理学的治疗方法一直致力于提高个人应对生活问题的勇气,所以不难理解,在治疗过程中梦境会发生变化,会表现出更为自信的态度。一个忧郁症患者治愈前做的最后一个梦是这样的:“我一个人坐在长凳上。暴风雨突然降临。我很快跑进了丈夫的房间,幸运地避开了。后来,我在报纸的招聘栏中帮他找了一份合适的工作。”这个病人自己也能解释这个梦。这个梦表现出她和丈夫和好如初的感觉。最初,她对丈夫懦弱无能、事业无成、安于现状的表现痛心疾首,怨声载道。这个梦的意思是:“和丈夫在一起,总比独自面对困难好得多。”虽然我们可能会同意这个病人对其所处环境的看法,但她迁就于丈夫和婚姻的方式,仍然隐含着她习惯制造出的某种焦虑关系。她过于强调自己独处的危险,还没有做好勇敢、独立与人合作的准备。

一个10岁小男孩被带到诊所。老师指责他用卑鄙的手段陷害其他孩子。他在学校把偷来的东西放在别人的课桌里,让别人受到惩罚。这种行为只有在一个孩子感觉需要让别人低于自己的水平时才会发生。他要羞辱其他同学,证明他们是卑鄙下流的,而不是他自己。如果的确如此,我们可以猜测,他受到了家庭环境的影响。他的家里一定有某个人是他想要陷害的。这个孩子10岁时,曾因为向街上的一位孕妇扔石头引起了麻烦。10岁这个年龄,应该明白怀孕是怎么回事。我们可以推测出他不喜欢怀孕,我们还要看是不是

有弟弟妹妹的降生使他觉得不开心。在教师报告上,他被称为“害群之马”;他跟同学们捣乱,给他们起绰号,背后说人坏话。他欺负小女孩,还会打她们。现在我们可以猜测:他很可能有个自己并不喜欢的妹妹。

后来我们得知,他是家中的长子,还有一个4岁的妹妹。他母亲说,他很爱妹妹,一直对妹妹很好。对此我们不会轻信,这样的孩子不可能爱自己的妹妹。我们的怀疑是否正确还有待验证。他母亲还说,她和丈夫的关系非常融洽。对于这个孩子,真是遗憾。显然,对于他所犯的错,他的父母显然没有任何责任。这些事一定源于他自己的恶劣本性、宿命或是某个远古祖先!

我们常常听到这种理想的婚姻:父母优秀,孩子却很混蛋!教师、心理学家、律师和法官都是这种不幸的见证人。实际上,这种“理想”婚姻对小男孩而言可能是艰难之事:如果他看到母亲对父亲备加关注,就会十分恼火。他想独占母亲的注意力,如果母亲对其他任何人表现出关心,他都可能心生怨恨。如果美满的婚姻对孩子的成长不利,不幸的婚姻会更为不利,那我们该怎么做?我们必须在开始的时候就培养孩子的合作精神。我们必须避免只关注父亲或只关注母亲。我们认为,这个孩子也是被宠坏的孩子。他想获得母亲的关注,他学会了在感到自己得到的关注不够时,就会故意制造麻烦。

我们的猜测很快得到了证实。母亲自己从来没有惩罚过

孩子,惩罚孩子的事她总是等着父亲回家来做。或许母亲认为自己很软弱,认为男人才能发号施令,才足够强大去实行惩罚。或许,她想让这个孩子和她好,深怕失去了他。不管是哪种,都是在转移孩子对父亲的兴趣,减少父子之间的合作;父子之间的摩擦必然会越来越多。我们还听说,这个父亲是个爱妻子、爱家的好男人,但因为这个男孩,下班后不愿意回家了。他严厉地责罚孩子,经常打孩子。但听说这个男孩儿并不恨他的父亲。这也是不可能的事。这个孩子又不是傻子,他只是将自己的真实情感巧妙地隐藏了起来。

他喜爱自己的妹妹,却又不能跟妹妹和睦相处;他常会打妹妹或者踢妹妹。他睡在餐厅的沙发床上,妹妹则睡在父母卧室的儿童床上。如果站在男孩的角度去考虑,如果设身处地地想想他的感受,就会发现父母卧室的婴儿床也会使我们不舒服。我们试着思考、理解和感受男孩的想法。他想得到妈妈的关注。晚上,他的妹妹却和母亲更亲近。他必须设法让母亲亲近自己。男孩的健康状况良好:他出生时很顺利,吃了七个月的母乳。刚换奶瓶喂养时,他吐奶了;吐奶的状况一直持续到他3岁。大概他的胃肠不太好。虽然现在他饮食供给正常、营养充足,但胃口仍然不太好。他认为这是他的一个弱点。现在我们应该明白他向孕妇扔石头的原因了。他很挑食。如果家里的饭菜不合他的胃口,他妈妈就会给他钱让他去买自己喜欢吃的东西。可是,他却到处跟邻居抱怨,父母常常饿着他。这类把戏他已经驾轻就熟了。他重

拾自身优越感的方式就是诋毁别人。

现在,我们就能解释他到诊所时讲到的那个梦了。“我是西部的一个牛仔,”他说,“他们把我送到了墨西哥,我必须自己杀开一条血路回到美国。一个墨西哥人想阻挡我,我就在他肚子上使劲踢了一脚。”这个梦的意义是:“我被敌人包围了。我必须全力奋战。”在美国,牛仔是英雄的象征;他认为欺负小女孩和踢人家肚子是英雄的表现。我们已经了解到,肚子在他的生活中扮演了重要的角色——他把肚子看作是身体上最脆弱的部位。他曾经受到肠胃不良之苦,他父亲也患有神经性胃病,常抱怨胃不舒服。所以在这个家庭中,肠胃占有重要的地位。

小男孩的目的就是攻击别人的最弱点。他的梦和行动很好地表明了他的人生态度。他一直生活在梦里;如果不把他从生活的梦境中唤醒,他就会继续保持原有的人生态度。他不但会和自己的父亲、妹妹、小朋友,特别是小女孩儿作对,还会和那些阻止他行为的医生作对。梦中的冲动会激发他继续自己的行动,成为一个英雄,征服别人;除非让他意识到自己是在自欺欺人,否则他是不会改掉自己的毛病的。

在诊所里,我向他解释了他的梦。他觉得自己生活在敌国里,那些想惩罚他、阻止他的墨西哥人都是他的敌人。等他再次来到诊所,我问他:“从上次见面到现在,有什么变化?”

“我以前是一个坏孩子。”他回答。

“你以前都做过什么？”

“我欺负小女孩儿。”

这可不是忏悔的表现，这是一种炫耀，一种进攻。这里是诊所，有人要改变他，他却坚称自己是一个坏孩子。他这是在说：“别指望改变我。我同样会踢你的肚子。”我们该拿他怎么办？他仍然生活在自己的梦里，仍然在扮演着英雄的角色。我们必须消除他从这种角色中所取得的满足感。

“你认为，”我们问他，“英雄真的会去欺负一个小女孩儿吗？这种英雄作风岂不是太齷齪了吗？如果你想当英雄，得去欺负那些强壮的女孩。要不压根就别去欺负女孩子。”这只是治疗的一个方面。我们必须让他认识清楚，不要再执着于自己的人生态度。正如俗语所说：“在汤中吐口水。”^①只有采用这种办法，他才会放弃那碗汤。治疗的另一方面是，让他鼓足勇气与他人合作，找到人生的意义。只有担心处于生活中有意义的一面会遭受挫折时，这个人才会选择无意义的另一面。

一个单身、从事秘书工作的24岁女孩抱怨自己的老板欺软怕硬，她实在是忍无可忍。她还觉得自己无法与人交友或保持友谊。经验告诉我们：如果一个人无法交友，通常是因为她支配欲太强，只关注自己，只想显示自己的优越感而已。或许她的老板是同一个类型。她和老板都想操纵控制别

① 捣乱、破坏别人之事。

人。这样的两个人碰到一起，麻烦自然免不了。这个女孩兄弟姐妹七个，她最小，是家里的宠儿。她外号“汤姆”，因为她一直想当男孩子。这就让我们更加怀疑：她是否以驾驭别人作为她的优越性目标？她可能认为，只要变得男性化，就能够主宰别人，控制别人，并且不受他人的控制。

她很漂亮，却认为自己受人喜欢完全是因为她的悦人容貌，所以一直很害怕被毁容。在当今社会，漂亮女孩更容易给人留下印象，更容易控制他人。这一点她十分了解。但是，她却想成为男人，想以男性的方式去控制别人。因此，她不会因为自己长得美感到得意。

她的最初记忆是被一个男人惊吓过，她承认现在仍然害怕受到强盗或疯子的袭击。她想成为男孩，却害怕强盗和疯子，这确实让人费解。但实际上并没什么稀奇的。正是因为感觉自己软弱，才使她有了这样的目标。她想置身于自己能够掌控和征服的环境中，会排斥其他环境。强盗和疯子无法控制，所以她想把那些人消灭掉。她希望不费力气成为男人；如果实现不了，就会把责任归咎于环境。我把这种对女性角色的深刻不满现象称为“男性宣言”，这里面常常有种紧张感——“我是男人，我要克服身为女人的各种弱点。”

我们看看在她的梦里是否能找到同样的感觉。她常常梦到自己孤身一人。她是一个被惯坏了的孩子，她的梦意指：“我必须受人照顾。剩下我独自一人是不安全的。别人会袭击我，欺负我。”她还常常梦到自己丢了钱包。那是她在提

醒自己：“小心点！”她在表达：“你有丢东西的危险。”她不愿意自己失去任何东西，尤其是不想失去对别人的控制权。但她却选择生活中的一件小事——丢钱包代表所有。这个例子说明梦通过激发感情来强化人生态度。她并没有丢钱包，却做了这样的梦，这种感觉留存了下来。

她还有一个较长的梦，可以帮助我们更清楚地了解她的人生态度。“我去游泳池游泳，那里的人很多，”她说，“有人发现我站到了别人的头顶上。我感觉有人看到我尖叫起来，我马上要掉了下来，很危险。”如果我是雕塑家，会这样刻画她：站在他人头顶上，把别人看成自己的底座。这是她的人生态度，她想拥有这种感觉。可是，她却对自己的位置感到不安，认为别人也能了解她的危险。其他人应该顾着她，小心行事，这样她才可以继续站在别人的头顶上。她感觉在水中游泳并不安全。这就是她人生的全部故事。她把目标定为：“虽然我是个女孩子，但我要当男人。”她雄心勃勃，和大部分家中排行最小的孩子一样；但她要的只是表面的优越，而不是要使自己获得适当的处境，她也将自己置于一种失败的恐惧中。要想帮助她，必须找到方法让她甘愿做一个女人，消除她的恐惧和对异性的崇尚，并以平等、友善的态度对待周围的人。

有一个女孩在13岁的时候，弟弟在意外事故中死去了，她这样描述自己的最初记忆：“弟弟上学走路的时候，抓着椅子把手想站起来，结果椅子倒了砸在了他身上。”还有个

意外事故,我们可以看出她对生活中的危险感受很深。“我最常做的一个梦,”她描述道,“很奇怪。我走在一条大街上,街上有一个坑,我没看见。我掉了进去,坑里充满了水,一碰到水,我就打个冷战醒了,心跳得厉害。”

我们并不觉得这个梦有什么奇怪之处,但如果她还想用这个梦吓自己,必定会认为它是神秘、不可理解的。这个梦是在告诉她:“一定要小心。到处都有你不知道的危险存在。”但是,其实际意义远大于此。如果所处地位低,就不会掉下来。如果她感觉有掉下来的危险,一定是觉得自己高人一等。因此,在这个例子里,她是在说:“我地位很高,但要时时注意别掉下来。”

在下面案例中,我们会发现,早期记忆和梦都受同样的人生态度支配。一个女孩告诉我们:“我记得自己非常喜欢看别人盖房子。”我们可以猜测她是个具有合作精神的人。不可能让一个小女孩儿去盖房子,但是通过她的兴趣,能够看出她喜欢与人分担工作。“那时候,我还是个小娃娃,我站在一扇很高的窗户前。玻璃窗就像昨天刚见过一样,历历在目。”如果她感受到了玻璃窗很高,就一定在脑海中具有高低的对比关系。她的意思是:“窗户很大,我很小。”得知她个子很小,我并不觉得奇怪,正因为此,她对比较大小才如此感兴趣。她提到自己至今仍然清晰记得那些玻璃窗,是炫耀的一种表现。

现在让我们看看她的梦。“我和好几个人坐在汽车里。”

正如我们所想,她具有合作精神。她喜欢和别人在一起。“我们开车停在一片树林前。大家跳下车,跑进树林。他们几乎都比我高。”她又注意到了大小之别。“但是我却赶上了他们,跟着进了电梯。电梯降到了一个十英尺深的矿井中。我们想,要是出了电梯,会煤气中毒的。”这次,她提到了危险。大部分人都会畏惧某种危险,人类并没有那么勇敢。“结果我们很安全地出了电梯。”我们看到了乐观的精神。如果一个人具有合作精神,必定也是勇敢、乐观的。“我们在那里待了一分钟,又坐电梯上去了,快速跑回了汽车里。”我确认这个女孩总是有合作精神,但她却想自己长得再高大一些。我们也可能发现一些紧张感,就好像踮着脚一样;但她对别人的喜好和对共同成就的兴趣使这种情绪得到缓解。

第六章 家庭影响

自降生之刻起,婴儿就想把自己和母亲联系在一起。这是他各种动作的目标。在最初的几个月中,母亲在他的生命中起到无法替代的作用:他几乎完全依赖母亲。这是他发展合作能力的最初环境。母亲是孩子最先接触到的人,也是孩子除自身之外最感兴趣的人。母亲是孩子与社会连接的第一条纽带。孩子如果无法和母亲建立关系,或没有其他人可以代替母亲的角色,必然会走向灭亡。

这种联系不仅亲密,而且影响深远,以至于我们无法区分出后期的哪些性格是出自遗传因素。遗传的倾向会经母亲的修正、训练、教育而发生改变。技巧的优劣影响了孩子的所有潜能。我们这里所说的技巧只是指母亲与孩子合作和母亲让孩子与自己合作的能力。这种能力没有固定的模式。每天的状况都不尽相同,有千千万万的地方需要母亲应用自己的观察力,并理解孩子的需要。只有母亲真正关爱自己的孩子,并希望得到孩子的爱和保障孩子的利益时,这种技巧才能充分发挥出来。

从母亲的所有活动中,我们能够看到她的态度。抱孩子、领着孩子走、与孩子谈话、给他洗澡、喂他吃饭——母亲有各种机会和孩子进行亲密接触。如果母亲对这些事不熟悉或不感兴趣,就会表现得笨手笨脚,孩子也就会抗拒。如果母亲没有学会怎么给孩子洗澡,孩子就会觉得洗澡是很不愉快的事。这样,孩子就不会和母亲产生亲密的联系,甚至会想着远离母亲。母亲把孩子放到床上的方式、她的一举一动、一颦一笑,都必须很有技巧。母亲要懂得如何照顾孩子,也要让孩子学会独处。母亲要考虑孩子的整个生活环境,例如空气、室温、营养、睡眠时间、生理习惯和卫生清洁等等。在任何情况下,母亲都在给孩子提供喜欢自己或者讨厌自己、亲近自己或是排斥自己的机会。

做好母亲并没什么秘密技巧。任何技巧都是长期兴趣和训练的结果。做母亲的准备从生命的早期就开始了。从一个女孩对弟弟妹妹的态度,对于婴儿的兴趣,和对未来工作的兴趣,就可以看出准备做母亲的第一步。把同样的任务交给女孩和男孩,这种教育可不明智。如果想让一个女孩以后成为合格的母亲,那么就要从小培养她的为母之道,教育她们主动接受母亲这一角色,把母亲的工作视为一种有创造性的工作,在长大后面临自己所要扮演的角色时,不会感到失望。

但不幸的是,在我们的文化中,为母之道却未得到足够重视。如果重男轻女,如果男性占有优越地位,那么女孩

自然不会喜欢未来做母亲的角色。谁都不想居于人下。这样的女孩子结婚后,就会以某种方式抗拒生孩子。她们不想要孩子,不期望孩子的到来,也不觉得做母亲是件有创造性的趣事。

也许这是我们最大的社会问题,但是却很少有人要去解决这个问题。整个人类社会维系是与女人的为母之道分不开的。但几乎在任何地方,女性在生活中的地位都被低估。我们发现,即使在童年时期,男孩子们就把做家务看成仆人才做的事,似乎他们的尊严不允许他们做一点家务。做家务通常并没有被看作是女性的一大贡献,反倒被视为贬抑女性的一种苦役。

如果女人把做家务当作一门艺术,她对此兴趣浓厚,并能给家人带来轻松和快乐,她就会认为家务活和世界上的其他活一样重要。反之,如果女人认为做家务是男人不做的下贱工作,必定就会抗拒这种工作,做出反抗,并设法证明男女是平等的,她们应该获得与男人一样的待遇和发挥潜能的机会——这一点很明显,根本不用证明。没错,潜能只能通过社会责任感发挥出来;责任感让她们有了正确的方向,在发展时不受外来因素的限制。

如果贬低女性的价值,整个婚姻生活的和谐就会被毁掉。如果女人认为养育孩子是个低贱的任务,就不会全身心地投入到提升与孩子沟通的技巧,如关心、理解、照顾孩子上。要想让孩子的人生有个良好的开端,这是很必要的。

那些不满足当好母亲角色的女性也有自己的目标,这些目标会阻止自己与孩子形成亲密关系。她的目标和一般女性的目标不同,她总是一心想着证明自己的优越感。为达成这一目标,孩子们就成了一种束缚和累赘。在很多人生失败的案例中,我们都可以看到,母亲没有尽到自己应尽的义务,没有给孩子一个好的开端。如果母亲没有尽到义务,不满足于做母亲,对这项工作也没有兴趣,人类就会陷入危险境地。

但是,我们却不能认为母亲是失败的罪魁祸首。这并不能将错归于谁。也许母亲自己也没有接受过合作的训练。也许她的婚姻生活抑郁不快,并不幸福。她对周围的环境感到困惑忧虑,甚至觉得生活毫无希望,充满绝望。良好家庭生活的发展会遇到各种各样的困扰。如果母亲身体状况不好,可能会想和孩子合作,但又会觉得自己是个负担。如果母亲有工作,回到家也许会精疲力竭。如果家里的经济条件不好,给孩子提供的饮食、衣物和居所就会不得其所。

此外,决定孩子行为的,并不是他的经历,而是从经历中得出的结论。我们研究问题儿童的自述时,常常发现其母子关系中存在的问题。但我们发现,在那些品行良好的孩子身上也会存在母子关系问题。我们现在再次回到个体心理学的基本观点。性格的发展并没有什么特定成因,但孩子会利用自己的经历实现目标,形成特定性格。例如,我们无法断言:心理有问题的孩子一定会犯罪。我们必须看

看他从自己的经历中获得了怎样的人生观。

不难理解,如果一个女人不满足于自己身为女性的角色,就会面临很大的困难和压力。我们知道母亲的本能是无法估量的。研究表明,母亲保护孩子的本能超过任何动力。打个比方,就连老鼠和猴子这些动物的母性本能,都要比性或饥饿的驱动力来得更强烈。如果必须再选择一个,母性将胜过一切。

这种动力的基础与性无关,它出自合作的目标。母亲常常把孩子看作自己的一部分。有了孩子,她才和整个生活紧密联系,才会感受到自己能够主宰生死。在所有母亲身上都能或多或少地发现这种感觉:通过孩子,她完成了一件作品。可以说,母亲觉得自己就是造物主——从一无所有中创造出鲜活的生命。对为母之道的追求事实上就是人类对这种优越感——成为神圣的目标——的追求。这个例子简单明了,让我们明白应该如何应用这个目标建立深层次社会责任感,从而服务于整个人类。

当然,母亲可能会把孩子是她自身一部分的感觉夸大,强迫孩子完成她自己未实现的优越感目标。她可能会设法让孩子依赖她,受她控制,永远和她无法分开。有这样一个例子:一位村妇70岁时还和50岁的儿子生活在一起,两人同时患上了肺炎。母亲康复了,儿子却死在了医院里。母亲得知儿子死去的噩耗,反应是:“我就知道自己是不能养好这个孩子的。”她认为自己应该为孩子的一生负责。她

从未想过让儿子独立生活。我们开始明白，如果母亲不能将母子之间的联系延伸，不引导孩子与他平等合作，是多么大的错误。

母亲和外部世界的关系亦很复杂，不应该过分关注母子关系。不管从孩子还是从母亲来讲，都是如此。过分强调一个问题，就会忽视其他问题。即使是非常简单的问题，如果我们过分关注，也不如顺其自然处理的好。母亲与孩子、丈夫和社会都有联系，需要平等地看待这三种联系，运用常识冷静面对它们。如果母亲只注重和孩子之间的关系，就会宠坏孩子，很难培养孩子独立和与人合作的能力。在成功建立母子关系后，母亲的下一项任务就是把孩子的兴趣引到父子身上。但是，如果母亲自己对孩子父亲都没有兴趣，那么父子关系就很难建立起来。母亲还要将孩子的兴趣引到周遭环境中，引到家里的兄弟姐妹、亲戚、朋友和周围的人身上。因此，母亲承担双重使命。她必须让孩子具有信赖他人的初次经历，同时还要将这种信任和友谊延伸到整个社会。

如果母亲总想着让孩子对她自己感兴趣，那么孩子后来会憎恶所有想使他对别人产生兴趣的企图。他会一直依赖母亲，对于那些他认为能够分取母亲关爱的竞争者，会满怀敌意。母亲表现出的对丈夫或家里其他人的关注，都会被看作是对自己权益的剥削。久而久之这个孩子就会认为：“妈妈只属于我自己，不属于其他任何人。”

现代心理学家大多对此有所误解。例如，在弗洛伊德的恋母情结看来：孩子有这样一种倾向——爱上自己的母亲，想和自己的母亲结婚；痛恨自己的父亲，甚至想杀死他。如果我们了解孩子的成长过程，就不会有这种错误想法了。只有那些希望获得母亲的全部注意力并排斥他人的孩子，才会出现恋母情结。这种欲望与性毫不相关。他们是想支配母亲，完全控制母亲，让母亲成为自己的奴仆。这种现象只体现在那些被母亲宠坏的孩子身上，他们不可能和其他任何人建立良好的关系。在为数极少的例子中，那些只和母亲保持良好关系的男孩子会把母亲看成自己的恋爱和婚姻对象。这种态度说明，除了母亲，没有任何人对他们言听计从。他不相信还有哪个女人能像母亲那么顺从。恋母情结是养育方式错误的副产品，是人为造成的。事实上，我们不能将恋母情结归结于与遗传有关的乱伦，也不用想象这种变态的本源与性存在任何关系。

一直被母亲绑在身边的孩子，只要脱离了母亲，就会出问题。例如，在学校上学或者在公园和小朋友玩耍时，就会总想着和妈妈在一起。一旦和母亲分离，他就会心生怨恨。他希望让母亲时时跟随着自己，全身心地关注自己。他能使用各种方法实现这一目标。他可能会成为妈妈的心肝宝贝，总是表现得柔柔弱弱，撒娇博得母亲的同情。如果实现不了自己的目的，他就会大哭或者装病，来表示自己有多么需要人照顾。另一方面，他也会大发脾气，不顺从目前

的意思,或者与母亲争吵,以此博得母亲的关注。在问题儿童中,我们发现了各种各样被宠坏的孩子,他们拼命地想赢得母亲的关注,又拼命地拒绝着与外界的任何联系。

孩子很快就会熟练地找到成功获取关注的方式。被宠坏的孩子通常都害怕一个人独处,特别是在黑暗中独处。他们害怕的并不是黑暗本身,而是在利用害怕使母亲离自己更近。有个这种被宠坏的孩子总是在黑暗中大哭大叫。一天晚上,他妈妈应着哭声而来,问他:“你为什么害怕?”“因为很黑。”他回答。但他妈妈能够识破这种行为的真正目的。“那么我来了,”妈妈问道,“就不黑了吗?”黑暗本身并不重要,对黑暗的恐惧只是意味着他不喜欢和母亲分开。这种孩子一与母亲分开,他的所有情绪、所有力量和所有心智都会尽力创造让母亲必须接近自己,和自己再次联系在一起的场景。

孩子会通过尖叫、呼喊、无法睡眠或故意和自己过不去的其他方法,把母亲引回身边。教育学家和心理学家最常关注的一种方式就是恐惧。在个体心理学中,我们不再关心找到恐惧的原因,而是要识别恐惧的目的。所有被宠坏的孩子都会恐惧:通过恐惧这种方式,他们能够吸引别人的关注,并让这种情绪构成自己的人生态度。他们利用恐惧获得与母亲重新紧密联系的目标。胆小的孩子通常都是被宠坏的孩子,并且还想继续受宠。

有时候,这些被宠坏的小孩会做噩梦,在睡眠中大哭

大闹。这是典型症状。但如果我们认为睡眠和清醒相互对立,那么我们就无法理解我们所做的梦。然而,这种想法是错误的,睡眠和清醒并非矛盾,他们只是事物的不同表现形式。在睡梦中,孩子的表现和在白天基本一致。他改变所处环境,使之符合自己利益的目标,影响他的身心。通过训练和所获得的经验,他会找到实现目标的最有效的方式。就连睡觉时,这些符合自身目标的思想、场景或记忆都会进入他的心灵。一个被宠坏的孩子,在有过几次经历后,会发现要想与母亲重新建立联系,那些能吓到自己的想法会非常有用。即使长大了,那些被宠坏的孩子也常常会做充满焦虑的梦。在梦中被吓坏是获得关注屡试不爽的方式,现在就成了机械性的行为。

这种对焦虑的利用非常明显,因此要是听说一个被宠坏的孩子从来没在夜里哭闹过,倒会觉得很奇怪。吸引关注的把戏种类繁多。有些孩子会觉得床品不舒服,或者吵着要喝水。有些孩子会害怕强盗或野生动物。有些孩子父母要是不坐在床边就无法入睡。有些孩子做梦。有些孩子半夜从床上掉下来,还有一些孩子尿床。

我接触过的一个被宠坏的小孩似乎在夜间从来不惹麻烦。她母亲说这个孩子睡得很香,不做梦,也不半夜醒来,从来没惹过麻烦。她只有在白天才会惹麻烦。这真是件怪事。我指出所有能够吸引母亲注意力,使母亲靠近自己的症状,这个女孩儿没有一点符合。最后,我恍然

大悟。“她在哪儿睡觉？”我问她母亲。“在我床上。”他母亲回答。

疾病往往会成为被宠坏的孩子们的避难所，因为生病时，他们会得到更多的宠爱。通常，这样的孩子会在大病一场之后，显现出问题孩子的征兆。乍看起来，好像是疾病把他变成了问题儿童。然而，事实是这个孩子痊愈后，记得自己患病时，大家的手忙脚乱。痊愈后，母亲不再像自己患病时那样宠着自己了，他便以制造问题来加以报复。有时，一个孩子目睹另一个孩子如何通过生病获得万千宠爱，就会想着自己也生出病来。他甚至会亲吻患病的孩子，希望传染上同样的疾病。

有个女孩儿，在医院住了四年，医生和护士都非常宠她。她刚出院回家后，父母也很宠着她，但过了几个星期后，父母对她的关注少了。每次她的要求被拒绝后，她都会把手指放在嘴里，说：“我住过院。”她提醒着别人自己得过病，她想要回到那个可以让自己随心所欲的环境。

我们在那些经常提起自己患过某种疾病或做过某种手术的成人身上也能发现同样的行为。然而，有时候，那些让父母大伤脑筋的孩子在一场疾病后，反倒会恢复正常，不再给父母惹麻烦。前面我们已经发现，身体上的缺陷是孩子的一项额外负担，但我们也发现身体上的缺陷并不足以解释性格上的不足。因此，我们不免要怀疑，身体康复是否对这种改变存在影响。

一个男孩子，在家中排行老二，总是撒谎、偷窃、逃学、心肠狠毒、行为叛逆，惹了不少麻烦。老师拿他一点办法也没有，主张把他送到少年管教所。就在这时，这个孩子病倒了。他得了髓结核，在巴黎躺了半年。病愈后，他成了家里最乖的孩子。

我们无法相信，这场疾病会对他造成这样的影响。我们很快发现，这种改变源于他认清了自己先前所犯的错误。以前，他一直认为父母偏爱自己的弟弟，总是忽视他。得病后，他发现自己成为关注的焦点，得到了所有人的照顾和帮助，便大彻大悟般地放弃了别人总是忽视他的观点。

假使以为要补救母亲所犯的过错，就要将母子分开，把孩子送到育幼院或收容所，那么这种想法实在是太可笑了。如果要找替代母亲的人选，实际上是在寻找能充当母亲角色的人，即像孩子目前一样本身对孩子充满关注的人。这样还不如训练孩子自己的母亲来得容易些。孤儿院里长大的孩子往往表现得对他人没有兴趣，因为没有人在这些孩子和他人之间架起人际关系的桥梁。

曾有人对收容所发育的不怎么好的孩子做过一个实验。他们找到保育员或修女负责单独照顾一个孩子，或把孩子放在一个家庭里寄养，让养母像对待自己的孩子们一样对待他们。结果显示：只要养母选择恰当，他们的成长状况就会大为改进。养育这种孩子的最好方式就是找到替代母亲或父亲的人，过普通的家庭生活。如果我们让孩子离

开自己的父母,就应该找到可以代替亲生父母的人对他们进行养育。

许多失败者都是孤儿、私生子、弃儿,或是单亲家庭孩子,由此我们看出,母亲的爱护和关注是何等重要。

众所周知,继母的处境是非常艰难的,丈夫前妻的孩子往往会与之为敌。但是这个问题并非无法解决,我就看过很多继母能够成功应对,但大多数女性都不了解这种境况。也许,母亲去世后,孩子会转向父亲,得到父亲的宠爱。继母来到家中后,孩子们就会觉得父亲的爱被抢走了,因此就会与继母为敌。如果继母觉得需要以牙还牙,那孩子们就会更加嚣张。继母挑战孩子,孩子就会更加反抗。在与孩子的交战中,继母永远不会胜利,因为孩子们永远不会被击败,也不会争斗中学会合作。所以在这种争斗中,胜利者往往是弱小的一方。孩子们不想给予,你却偏要索取,这样你注定什么都不会得到。如果我们意识到不能通过争斗的方式获取关爱和合作,那么这个世界就会少很多无谓的压力和努力。

在家庭生活中,父亲和母亲的地位同等重要。最初,父亲与孩子的关系没有母亲与孩子的关系那么亲密,但在以后的生活,父亲的影响会逐渐显现出来。我们前面描述过:母亲如果不把与孩子的关系延伸至父亲,会有很多危害。这种孩子在社会感的发展上,会出现很多问题。婚姻不幸福的家庭,对于孩子来说,也是很危险的环境。母亲会觉得自己

无法让父亲融入到家庭生活中，她会想着让孩子完完全全属于她自己。也许孩子只是父母战争中的一颗棋子。他们都想让孩子依附自己，希望对对方得到孩子更多的爱。

如果孩子得知父母之间的分歧，就会巧妙地利用这一分歧让父母争夺自己。因此，父母会相互竞争，看看谁更能统治孩子，谁更宠爱孩子。在这种环境中长大的孩子是不可能具有合作精神的。孩子最先体验到的合作精神都来源于自己的父母。如果父母关系不好，就不可能指望孩子独立养成合作精神。此外，孩子也会从父母的婚姻中获得对婚姻和性伴侣的最初印象。在婚姻不幸福的家庭中长大的孩子，如果不对这一最初印象加以改正，就会对婚姻持悲观看法。即使长大成人，也会认为婚姻注定会失败。他们会设法避开异性，或者认定自己对异性追求不会成功。如果父母的婚姻生活不和谐，不能为孩子建立合作精神做好准备，孩子注定会受到不良影响。婚姻意味着两个人相互合作来谋取双方共同利益、孩子的利益和整个社会的利益。不管哪一方面出现了问题，家庭生活都不会美满幸福。

既然婚姻是一种合作关系，夫妻之间就不应该有高低贵贱之分。这一点不能只是老生常谈，而需要我们详加论述。家庭生活的所有行为都不需要使用权威，如果其中一方地位特别突出，或更受重视，其结果将很可悲。如果父亲脾气火爆，想驾驭其他家庭成员，男孩子就会对男性应有的作风产生错误的观点。女孩子受到的伤害会更深，她们会把男

人看成暴君，会把婚姻看成臣属关系或者奴役关系。有时候，她们会选择同性恋，从而避免受到异性的伤害。

如果母亲是家庭中的主宰者，整天唠叨不停，情况就会恰恰相反。女孩子很可能模仿母亲的行为，变得尖酸刻薄；男孩子则会时时处于防御状态，担心遭到批评，并尽量表现出对母亲的恭顺。有时，不仅母亲厉害，姐姐和姑姑也会加入管束男孩子的阵营。结果，男孩子就会保守，畏缩不前，不敢接触社会活动。他害怕所有的女人都唠唠叨叨、吹毛求疵，希望对全体女性敬而远之。谁也不想受到指责。如果一个人将逃避指责作为生活的重心，那么他跟特定社会的各种关系就会受到干扰。在遇到任何事的时候，他都会遵照自己的感觉进行推断：“我是征服者，还是被征服者？”这种人把和他人的关系定义为你胜我负的关系，而不是平等互助的关系。

父亲的责任可以用几句话加以概括——妻子的好丈夫，孩子的好父亲，社会的好公民。他必须将事业、友情和爱情这三大人生问题处理得当，还要在照顾家庭上与妻子保持平等立场，通力合作。他不可忘记：妻子在家庭生活中所占的创造性地位是不容轻视的。他不应该轻视妻子的地位，而应该与她通力合作。特别是在钱上，我们必须强调一点：如果家庭收入主要来自于父亲，那也是两个人共同承担的结果。他绝不能把自己看成施与者，把其他成员看成接受者。在美满婚姻中，父亲挣钱只是他在家庭中的一项

分工而已。很多父亲利用自己的经济地位,作为统治家庭成员的一种方式。家里不应该存在统治者。不管在任何情况下,应该避免任何不平等的思想。

所有父亲都要明白:我们的文化过度强调了男性的强势地位,结果他的妻子在结婚之后,也许会害怕受人控制,处于劣势地位。男性应该明白:不能只是因为妻子是女性,无法像他一样赚钱养家,就认为妻子不如自己。不管妻子是否赚钱养家,只要平等合作关系还是家庭生活的基础,那么谁来赚钱、谁来花钱就不会成为问题。

父亲对孩子的影响非常重大,很多孩子一生中会把父亲当作楷模或视为死敌。惩罚孩子,特别是体罚,往往会伤害孩子。不能以友善的方式进行的教育就是错误的教育。不幸的是,父亲在家里常常充当着惩罚孩子的角色。之所以说不幸,有如下几个原因:

第一,孩子会对母亲产生一种错误想法,母亲根本不能教育好孩子。母亲是弱者,需要找到强壮的帮手帮助她们。如果母亲对孩子这样讲:“你等你爸回来的。”这是在告诉孩子父亲才是家里的统治者,才是生活中的实力派人物。

第二,这会破坏孩子与父亲之间的关系,让孩子害怕父亲,不把父亲当作亲密的朋友。也许有些女人自己惩罚孩子,会使孩子与自己的关系疏远,但是要解决这个问题,也不能把惩罚孩子的事情交给父亲去做。孩子也不会因为

母亲召集救兵,就对母亲减少责备。很多母亲还在用“我告诉你爸”来吓唬孩子,让孩子屈服。那么这些孩子对男性在生活中的作用,会做何感想?

如果父亲可以积极解决人生的三大问题,就会成为家里的主心骨,成为一个好丈夫和好父亲。父亲一定会很好地与人相处,能够结交朋友。如果父亲交友广泛,也就将家庭融入到了更大的生活圈子中。他不会离群索居,也不会故步自封。这样,家庭之外的影响力就能进入家庭中,他就会以身作则教给孩子如何关注他人,如何与人合作。

但是,如果丈夫和妻子的社交圈子不同,也会存在危险。夫妻应该有共同的社交圈子,尽量避免因为只注重自己的朋友而疏远对方。当然,我的意思并不是说:他们应该朝夕相守,寸步不离。而是要他们在共处时,不会感到有所困难。例如,如果丈夫不想把妻子介绍给认识他的朋友,这种困难就会发生。在这种情况下,丈夫的社交中心已经处于家庭之外。在孩子的成长过程中,让孩子懂得家庭只是社会的一部分,在家庭之外也有很多值得信赖的人和朋友,是非常有价值的一件事。

如果父亲与其父母、兄弟姐妹关系融洽,就说明他有很好的合作能力。当然,他必须走出家庭,获得独立,但这并不意味着他不爱家人了,要和他们断绝关系。有时候,仍然依赖于父母的两个人结了婚,会过分重视自己与原生家庭之间的联系。他们提到的家指的是自己双亲的家。如果他

们认为父母仍然是家庭的中心,就不能建立真正属于自己的家庭生活。这是一个涉及到每个人的合作能力的问题。

有时候,男方双亲善妒,想知道自己儿子生活中的家庭琐事,这样就会给儿子的新家庭带来很多麻烦。女方会觉得公婆对自己有成见,也会因为公婆多管闲事而气愤不已。男方不顾家人反对而结婚时,这种情况更容易发生。我们很难说公婆是对是错。如果不想成就这段婚姻,应该在儿子结婚之前提出反对意见;但是既然儿子已经结婚了,摆在他们面前的路就只有一条——竭尽所能促成儿子婚姻幸福美满。如果无法做到门当户对,丈夫应该了解其中难处,无须为此感到烦恼。他应该认为父母对自己婚姻的反对是种错误,并尽力证明自己的选择才是正确的。夫妻不必把愿望呈请给父母去批准;但是,如果大家能够和谐相处,如果妻子能够感觉公婆确实是在为自己的幸福和利益着想,那事情的进展就会顺利很多。

社会对父亲功能的最明显定义就是解决职业问题。父亲必须从事一份工作,担起养家的责任。在这一方面,妻子或孩子都可以给他提供帮助;但在现代文化背景下,经济责任主要还是落在男人身上。所以,他必须积极工作,勇敢面对一切,并且了解自己职业的利弊所在。此外,他必须在工作中与他人合作,并博得别人的好感。

实际上远远不止这些。父亲的态度还会影响孩子怎样面对自己在工作中遇到的困难。这就要求父亲了解怎样正

确处理这一问题——找到一份对人类有益的工作，并为人类幸福做出贡献。但是，他对自己工作的看法，并不重要；重要的是这份工作本身是否有用。我们不必听他的一面之词。如果他认为自己是个利己主义者，那固然是可悲之事；但是如果他的工作对人类幸福有所助益，也就没什么大碍了。

接下来让我们谈谈如何解决爱的问题，即婚姻和如何创造和谐幸福的家庭生活。为人丈夫的一个重要条件就是要关心自己的妻子。要看出一个人对另一个人有没有兴趣，是很容易的事。如果丈夫关心妻子，他就会关注妻子感兴趣的事情，也会把让妻子幸福作为自己的目标。关爱并不是夫妻关系的唯一证明，有各种爱的表达都能证明夫妻之间的和谐关系。丈夫一定要成为妻子的忠实伙伴，一定要尽力为妻子提供舒服富足的生活，一定要懂得如何取悦妻子。只有两人都将对方的幸福看得比自己的幸福还重要，才会有真正意义上的合作。两人对对方的爱都必须大于对自己的爱。

在孩子面前，丈夫不应该把对妻子的爱表现得过于露骨。诚然，夫妻之间的爱和他们对孩子的爱不应该被相提并论。这两种爱完全是两码事，彼此也不能相互抵消。但有时候，如果父母彼此过分亲密，孩子们会觉得自己的地位降低了，会心生嫉妒，希望父母关系不和。

性伴侣的问题也必须引起足够重视。同样，当孩子遇到性问题困惑时，一般是父亲向男孩解释，母亲向女孩解

释。父母一定要记住：不要主动提供信息，只解答孩子想知道的问题或在这个年龄段能够理解的问题。我相信，现代社会有一种趋势：向孩子解释过多这方面的问题，孩子们无法正确理解，反而会引起他们的不适当的兴趣和好奇，或者让孩子们把性不当回事，以稀松平常的态度加以对待。现在这种随便把性知识讲给孩子听的做法，和以前向孩子隐瞒或绝口不谈性事的做法，都不怎么高明。

最好是明白孩子们想要知道的知识，回答他们想要解决的问题。而不是以我们自身的标准，强迫他们知道我们认为应该明白的事。我们必须取得孩子的信任，让他们认为我们在与他们合作，愿意帮他们寻找解决问题的办法。只要这样去做，就不会错得离谱。

还有，有些家长害怕孩子从同伴那里获得错误的有关性的解释，这也是杞人忧天。在合作和独立方面训练有素的孩子，是绝不会受到朋友言论之害的，而且孩子们在这些事上比大人还要细心。一个不准备接受错误观点的孩子，绝不会受“道听途说”之害。

家里不能过分强调金钱，金钱也不应该成为吵架的事由。那些没有经济来源的女人对钱的敏感程度远远超过其丈夫所想。如果有人说她们挥霍无度，她们定会受到很大的伤害。金钱问题应该在家庭财务能力范围内，以合作的方式加以解决。妻子或子女没有理由强迫孩子父亲承担其能力范围外的家庭开支。应先对金钱问题达成一致意见，

才能不让人产生被施舍或被剥夺的感觉。

父亲应该明白，自己不能只靠金钱来保障孩子的未来。我曾读过一个美国人写的很有意思的小册子，叙述了一个穷苦人家出身变为富豪的人，想让自己的子孙后代永享荣华富贵。为此他去咨询一位律师，想要找到解决之道。

律师问他想富裕几代人，他回答自己觉得能富贵到第十代。“是的，你能做到，”律师说，“不过你意识到，这第十代子孙的每一个，都有至少五百个先辈跟你有血缘关系吗？还有五百个家庭会和他扯上关系。如此一来，他还是你的子孙后代吗？”

这个例子再次说明一个道理：无论我们为子孙后代做什么，其实都是在为整个社会服务。人们无法与社会同胞脱离关系。

如果家庭中没有统治者存在，就一定存在真正的合作。在教育子女的问题上，父母双方一定会共同努力，团结一致。至关重要的一点是，父母任何一方都不要对任何一个孩子有过分的宠爱。过分宠爱的危险常常不可预料。

童年时期孩子感到沮丧，常常是因为感觉父母更关心他人的缘故。有时候，这种感觉也许是错觉，但如果确实是在各方面都平等的话，孩子是不会有这种感觉的。如果父母重男轻女，女孩就会不可避免地产生自卑心理。孩子往往更加敏感，即使是好孩子，也会因为怀疑父母对他的宠爱不如对其他的孩子多，而误入歧途。

有时候,家中的某个孩子可能更为优秀卓越,或者讨人喜欢,父母总是免不了更加偏爱这个孩子。父母应该利用一些技巧和办法,不让这种偏爱显露在外。否则这个优秀卓越的孩子会让其他孩子感到自卑和沮丧,引起其他孩子的嫉妒,还会让那些孩子怀疑自己的能力,不愿意与他人进行合作。父母必须时刻警惕,孩子们心中是否存在父母偏心的疑虑。

现在我们来看看家庭合作中另一个同等重要的部分,即孩子之间的合作。只有孩子们觉得人与人之间是平等的,人类才能做好对社会生活的准备。只有男孩子和女孩子感觉彼此平等,两性关系发展才不会遇到重大的难题。

很多人问:“怎么一个家庭出来的孩子,会有这么大的差异呢?”一些科学家试图从遗传的角度解释这个问题,但我们可以看出这种说法是一种迷信。我们把孩子的成长比喻成小树的生长。假使一丛树木种植在一起,每株树苗都处于完全不同的情境中。如果其中一株因为受到阳光和土壤的润泽,而长得比较快,这株树苗的成长就会影响到其他树苗的成长。它的根茎会四处蔓延,抢走土壤里的营养。其他树苗就会营养不良,发育受阻。

一个家庭与此相似,其中一人鹤立鸡群,别人则必定相形见绌。我们发现,父母任何一方都不能在家庭中占据主导地位。通常情况下,如果父亲过于成功或才能出众,孩子们就会认为自己无论如何也无法企及,就会泄气,对生

活的兴趣就会受到妨碍。

正因为此,名门子女常常会让父母和社会大失所望。因为孩子们找不到超越父亲或母亲的方法。如果父亲在行业中很有成就,就不应在家庭中过分强调他的成功,否则孩子的发展就会受到阻碍。

在孩子之间,同样会发生这种状况。假如一个孩子出类拔萃,很可能会赢得大部分人的关注和喜爱。对他而言自然很好,但其他孩子会感觉到这种不同待遇,心生怨恨。任何人都不可能甘居人下,而毫无怨恨默默忍受。出类拔萃的孩子伤害了其他孩子,其他孩子的成长就会失去内在的精神动力,这并非言过其实。当然,这些孩子不会停止对优越地位的追求,这种追求永无止境。但他们的追求可能会脱离实际或伤及社会。

个体心理学在研究孩子出生顺序的利弊方面,开辟了一片非常广阔的领域。为了便于大家理解,我们不妨以父母关系和谐,尽心尽力培育子女为前提。即使如此,每个孩子在家中的地位仍然具有较大差异性,其成长环境也大为不同。我们必须再次强调,生活在同一个家庭中的两个孩子,其生长环境是不一样的。为了适应自己特定的成长环境,孩子表现出来的人生态度也会各有不同。

家里的老大都经历过一段“独生子”时期,但随着老二的出生,他们不得不适应新的环境。长子通常都会受到大量的关注和宠爱,并习惯于自己成为家庭的中心。但

是，往往在毫无防备、措手不及的情况下，他被别人夺走自己的地位。第二个孩子出生，他不在唯我独尊了。现在，他必须和别人一起分享父母的爱。这样的改变会对他们产生很大的影响，很多问题儿童、神经官能症患者、罪犯、酗酒者和性变态都会有这方面的原因。他们是家里的长子，对其他孩子的到来印象极深，这种地位被人抢占的感觉造就了他们的整个人生态度。

其他孩子也会随着后面孩子的出生失去自己的地位，他们的感受却不会这么强烈。他们有与他人共同分享的经历，从未独享过任何关心和爱护。但对于家中的长子，这却是巨大的变化。如果父母确实因为其他孩子的出生而忽略了他，他必然不会心平气和地接受这种现实。如果他因此生出怨恨，也不能把责任归咎于他。

当然，如果父母让孩子感受到他们的爱，孩子知道自己的地位无人可以代替，尤其是孩子也准备好迎接弟弟妹妹的到来，并学会怎样帮忙照看小孩子，那么这一危机就能顺利度过，不会留下任何不良后果。但事实往往是这样的：他们还没有做好准备，弟弟妹妹的降生也的确夺走了他原来享有的关注、爱护和赞赏。于是他们开始千方百计地想着赢回母亲，重获关注。有时，我们会看到：在两个孩子对更多关爱的索取中，母亲往往顾此失彼。

老大往往会有体力上的优势，也总能想出一些新点子。我们可以想象，他在这种环境下，会做出什么样的事

来。如果我们和他处于同样的境况,与他所追求的目标相同,也定会采取同样的做法。我们找母亲的麻烦,与母亲抗衡,做出各种行为,让母亲不再忽视我们。他也会采取同样的方法。最后他会把自己的母亲弄得不胜其烦。他会用最野蛮的方式,采用各种可能的方法,拼命挣扎。母亲也会被他惹出的各种麻烦弄得心灰意懒,这时他才会真正了解没有人关注的滋味。他为了得到母亲的爱而争战,结果却彻底失去了母亲的爱。他感觉自己被冷落一旁,结果他的行为也真的让他被冷落一旁。他还觉得自己很有理,“我就知道是这样的”。别人都是错的,他是没有错的。他就像掉进了陷阱:挣扎得越厉害,陷得越深。他对自己所处地位的观点时时得到印证。既然他以为自己永远是正确的,又怎么能放弃抗争呢?

我们针对此类抗争的个案,必须研究其所处的环境。如果母亲与他针锋相对,孩子就会变得脾气暴躁、动作粗野、吹毛求疵和桀骜不驯。在母子冲突时,父亲往往可能会给他重新受宠的机会。他会亲近父亲,以期赢取他的关注和宠爱。长子通常更加偏爱和依赖父亲。一旦孩子开始偏爱父亲,我们就能肯定,进入了第二个阶段:孩子早期会依恋母亲,但现在母爱消失,他转向父亲,并以此报复母亲。如果孩子偏爱父亲,我们便知道他曾经遭遇过挫折,被人忽略,觉得自己被弃之不顾。这些事他无法忘怀,其整个人生态度都会受到影响。

这种抗争会持续很长时间，通常甚至会伴随孩子一生。这个孩子学会了抗争和反抗，并且在任何环境中都倾向于抗争。他也许没有志同道合的朋友，于是丧失信心，认为再也无法赢得他人的关爱。我们发现他会变得脾气乖张、沉默寡言，不能与他人坦诚合作。这种孩子索性离群索居，自我孤立。其所作所为会以过去为重心，仍然活在自己受万人瞩目的过去。

正因为此，我们总能在老大的身上或多或少地看到对过去的眷恋。他们喜欢回忆过去，谈论过去。他们是过去的眷恋者，对未来却心存悲观。通常情况下，失去统治权和掌控权的孩子往往更能深刻体会权力和威势的重要性。长大之后，他们同样会玩弄权术，并过分夸张规则和制度的重要性。任何事都应该按规则执行，而规则是一成不变的。权力应该掌握在那些权力给予者手中。我们可以看出：童年时期的经历会让他日后产生强烈的保守主义倾向。如果这种人拥有了有利地位，定会时时怀疑别人会有不轨之心，想把他拉下王座，夺取他的位置。

老大的地位虽然会引起很多特殊问题，但如果处置得当，也可化险为夷。如果在弟弟妹妹出生之前，老大已经学会了合作，就不会受到伤害。我们从一些老大身上发现，他们乐于为他人提供保护和帮助，并乐于模仿父母，常常承担父母的角色，照顾、教导自己的弟弟妹妹，觉得自己对弟弟妹妹的幸福负有责任。有时候，他们也会锻炼出很好的

组织才能。这些都是正面案例。但想要保护他人的努力也可能会扩展成希望给别人依赖自己或想统治别人的欲望。

以我自己在欧美的研究经验,绝大部分的问题儿童都是老大,其次就是最小的孩子。极端的地位造成了极端的问题,真是个有趣的问题。然而,我们的教育方式还不能真正解决老大身上的问题。

老二的位置非同寻常,这是其他孩子无法比拟的。他刚一出生,就和另一个孩子共享父母的关爱,因此,与长子相比,他更容易与人合作。他在生活环境中能与更多的人相处,如果长子不敌视和压迫他,他就能很好地生活。关于他的生活环境,最显著的事实就是——在他的童年生活中,始终存在一个竞争者。老大年龄比他大,发育比他早,他必须使出浑身解数,奋力追赶。在老二身上我们常常看到:他表现的行为好像在参加竞赛,领跑者距他咫尺之遥,他必须奋力追赶超越领跑者。他时刻处在剑拔弩张的状态中。他需要不断努力,超越甚至征服哥哥。

《圣经》给了我们许多神妙的心理学暗示,关于雅各的描述就是典型的次子表现。他一直想成为第一,取代哥哥以扫的位置,打败以扫并超越他。老二总是不甘居于人后,他努力奋斗想要超越老大。通常情况下,老二会成功的。他们往往比老大更具才能,也较为成功。在此,我们不能说遗传在老二的成长过程中起到任何作用。如果老二进步迅速,也是他不断努力的结果。即使他长大成人,离开原生家

庭,仍然会寻找一个优于自己的目标,拿自己和这个他认为有较优越地位的人进行对比,并想方设法超越他。

我们不仅能在我们清醒时的生活中看到这些特征。在所有性格行为中都留有它们的痕迹,在睡梦中也很容易发现它们。例如,老大常常会做从高处跌落的梦。他们处在优于别人的位置上,却不能保证不会失去这种地位。而老二常常梦见自己比赛的场景,比如追赶火车、与人比赛骑自行车等。有时,这种匆忙追赶的梦能够让我们猜测到:这个人是家中的老二。

但是,我们必须强调,世间万物并非一成不变。行为举止像老大的未必都是老大。环境才是决定性因素,而不是家庭排行。在一个大家庭中,较晚出生的孩子也有可能和老大有相似的成长环境。例如,连续两个孩子降生后,隔了很长一段时间才生了老三,然后又生了两个。这样,老三就可能表现出与老大相似的特征。同样,在老四或老五身上也会出现“老二”的典型表现。通常,如果年龄相近的两个孩子与其他孩子年龄差距较大,就会出现老大和老二的特征。

如果老大在与弟弟妹妹的竞争中失败了,我们就会发现老大会发生问题。如果老大保住了自己的地位并压制弟弟妹妹,那么老二就会惹麻烦。如果老大是男孩,老二是女孩,老大的处境就更加艰难了。他面临着被女孩打败的危险,以目前的社会状况,他会认为受到

了严重的羞辱。男孩和女孩之间的竞争比同性之间的竞争更激烈。

在这场比拼中，女孩子先天更具优势。16岁之前，女孩身心发育都优于男孩。一般情况下，哥哥会主动放弃，变得懒散萎靡和心灰意懒，用吹牛撒谎等拙劣手段来求胜。在此情景下，我们可以断定，胜者一定非女孩莫属。我们会看到男孩走向歧途，而女孩的问题则迎刃而解，一帆风顺。其实这种情形是可以避免的，前提是对危机有所预见，并在危机出现之前及时防范。在一个人人平等、凝聚力十足的家庭中，没有敌对的感觉，也不会让某个孩子认为受到威胁而浪费时间去钩心斗角，那么这种悲惨就很难发生。

其他孩子都可能有弟弟或妹妹，地位也都会受到威胁，但最小的孩子地位却是固定的。他没有弟弟妹妹，却有很多竞争者。他永远是家里的娃娃，也可能是最受宠的孩子。那些因为被惯坏而出现的各种问题都可能发生在他身上。但是由于他所受到的刺激最大，面临的竞争最多，反倒常常会以一种异乎寻常的方式发展，成为家中发育最好、进步最快的孩子。在人类历史中，最小的孩子地位往往是一成不变的。在人类的古老故事中，就有最小的孩子如何超越兄长的记载。

在《圣经》中，最小的孩子往往都是征服者。约瑟就是被当作家中最小的孩子抚养成人的。虽然约瑟17岁时雅悯便降生，但对约瑟的成长却没有造成丝毫的影响。约瑟

的人生态度实际上也是典型的最小孩子的特征。他对自己的优越地位一直充满信心,甚至在梦中也是如此。其他人必须臣服于他,被他的光芒所掩盖。兄弟们对约瑟的理想心知肚明。既然朝夕相处,约瑟的人生态度也表现得一览无余,那么了解约瑟的想法也不是难事。同样,约瑟在梦境中的感觉也很容易理解。他们害怕约瑟并想除掉他。然而,约瑟却后来者居上,最后成了整个家庭的统治者。

最小的孩子常会成为家里的顶梁柱,这一现象绝非偶然,人们对此十分了解,不少故事都在盛赞最小孩子的能力。事实上,最小的孩子处境非常优越:有父母和兄长的帮助,有很多激起他雄心壮志和努力的事物,没人从他背后攻击或分散他的注意力。

但是我们前面也提到,问题儿童的第二大比例来自最小的孩子。其主要原因则是整个家庭的溺爱。被宠坏了的孩子绝对无法自理,他们缺失独自拼搏获取成功的勇气。最小的孩子总是野心勃勃,不过野心勃勃的孩子却往往性情懒惰。懒惰是雄心壮志与丧失勇气两者作用产生的结果:志向过于远大,看不到现实的希望。有时,最小的孩子会强调自己没有任何野心,那是因为他希望自己在任何方面都超越他人,不受到任何约束,唯我独尊。从老幺背负的巨大自卑感来看,对此我们也不难理解。周围的人都比他年长,比他强大,比他有阅历。

独生子女也存在特有的问题。他也有竞争对手,但不

是兄弟姐妹,而是针对父亲。独生子女会得到母亲的宠爱。母亲害怕失去他,想让他时刻处在自己的羽翼下,因此他会产生所谓的“恋母情结”,整日和母亲相伴,甚至会排斥父亲于家庭之外。不过,只要父母同心协力,让孩子的注意力分散在两个人身上,这种状况就不会发生。但大部分情况下,父亲与孩子的联系总是少于母亲的。老大和独生子女的表现有时是相似的:希望战胜父亲,喜欢年长者。

通常,独生子女要是有个弟弟或妹妹,会吓得要命。家庭的朋友常会说:“你应该有个小弟弟或小妹妹。”他却对这种说法深恶痛绝。他希望自己永远处于众人关注的中心。他也的确认为这是自己应该得到的权利。一旦有人威胁到他的地位,他就认为极不公平。在日后的生活中,只要他不再是众人关注的中心,各种考验便会随之而来。

另一种可能妨碍孩子成长的危险是:生于一个小心翼翼、患得患失的家庭中。如果父母因为身体条件失去生育能力,那么我们只能尽力帮他们解决独生子女可能遇到的问题。但在具有生育能力的家庭,我们也常能看到这种问题。这些父母通常胆小悲观,认为自身没有能力解决抚养更多子女的经济负担。整个家庭氛围充满焦虑,孩子也为此受到不良影响。

如果孩子出生的时间间隔较大,每个孩子都会有某些独生子女的特征。这种情况也不容乐观。经常会有人问:“你认为家庭中孩子的年龄相差多少最好?”“年龄相

差少点好,还是多点好?”我个人认为,间隔三年左右最好。孩子三岁时,如果有弟弟妹妹出生,他能学会合作,也能理解一个家庭不一定只有一个孩子。但如果他此时才一两岁,就无法讲通这个道理,他也难以理解我们的观点。因此,我们就无法引导他做好准备,来面对这个现实。

如果家里只有一个男孩,其他的都是女孩,这个男孩的处境也会很艰难。父亲大部分时间都不在家,那么他就生活在女性的包围圈中,看到的只有母亲、姐妹还有女仆。他发现自己与众不同,成长中备感孤独。尤其是女生们联合起来对付他时,情况更是如此。她们会认为必须联手来教育他,或者警告他别自以为是。于是,大量的冲突和竞争总会出现。如果男孩子在家中排行居中,两边受气,情况就会更糟糕。如果他位居老大,妹妹会紧随其后,威胁他的地位。如果他是家中老幺,可能会成为一个玩物。

在女孩子中间长大的男孩,通常都属于不太讨人喜欢的类型。如果让他们参加社交活动,和其他孩子交往,问题就会迎刃而解。否则,长期处在女孩的包围中,其行为举止就可能沾上女孩子气。

纯粹女性的环境和男女混合的环境是完全不同的。假使有家公寓,没有统一的管理规定,而是可以根据住客的品味任意布置,那么女孩的房间会被打扫得干干净净,物品摆放得规规矩矩,色彩搭配得相得益彰,相关细节都会处理得无懈可击。但是公寓里住的都是男性,就不会这么整洁了:

物品会杂乱无章,家具也会陈旧破损。在女性环境中长大的男孩就会有女性倾向,对生活也有女性化的看法。

另一方面,男孩子会对这种环境进行强烈抗争,极力展现自己的男子汉气概。他会时刻保持警惕,不受女性的驾驭统治。他会认为自己的与众不同和优越地位不容侵犯,但也免不了有些害怕。他会往极端的方向发展,要么变得强大无比,要么变得软弱无能。这种情况值得研究和探讨。再者,这种事也不会时时发生,所以在尚未深入研究更多案例前,我们切不可妄下定论。

同样,在男孩子群中长大的唯一一个女孩儿,也会变得要么非常女性化,要么非常男性化。在生活中,她常常会有不安全感,觉得自己孤立无助。

我对成人案例进行研究时,总会从他们身上发现童年的印记,这种印记会永不磨灭。在家中所处的地位对生活态度留下了无法拭去的影响。成长中的困难也都是因为家庭中充满竞争缺乏合作引起的。如果我们观察所处的社会环境,考虑一下为什么敌对和竞争会成为最显著的方面——实际上,不只是我们所处的社会环境,整个世界亦是如此——我们就会明白,人们都想成为征服者,想超越他人。这种目标的形成是童年时期的经历的结果,也是觉得自己在家庭中未受到公平待遇的孩子努力奋斗、拼命竞争的结果。要想改掉这种毛病,只能更好地培养他们的合作精神。

第七章 学校的影响

学校是家庭教育的延伸。如果父母能够承担教育孩子的全部职责,使孩子能够顺利解决人生中的各种难题,学校教育也就没有任何意义了。在某些文化中,家庭的确几乎承担着教育孩子的全部工作。工匠的儿子可以从父辈那里学习技术和经验,这些技术和经验世代相传。但是,现代社会对人类的要求越来越复杂,学校教育能够减轻父母的负担,可以延续父母所授的技术。社会生活需要较高层次的教育,这种教育是在家庭生活中无法给予孩子们的。

美国的学校教育并未经历欧洲学校教育发展的全部过程,但传统教育的欠缺仍然是有目共睹的。最初的欧洲,只有皇室或贵族才能接受学校教育,他们也因此成为对社会最有价值的人,其余的人只能安守本分。后来,对社会有益的人范围越来越大。宗教机构接管教育大权,一部分被精挑细选上来的人得以学习宗教、艺术、科学和其他职业技能。

随着工业技术的发展,这些传统的教育和现实社会越发不相适应。扩大教育范围势在必行。以前,村里或是镇子上的校长通常只是鞋匠或裁缝出身,他们上课手持教鞭,效果并不理想。只有宗教教育机构和大学教授艺术和科学方面的知识,甚至连国王都目不识丁。现在,就连工人也需要读书、写字、计算、画图,公立学校初见雏形。

但是,这些学校基本都是应当时政府的要求设立的,其目标是培养顺从的公民,能够为上层社会服务,需要时还能征善战。学校课程的设置也围绕这一目标进行。我还记得这种教育在奥地利出现过一段时间,当时对最底层的民众进行教育就是让他们服从政府的管束,言行举止能够符合自身身份。随着时间的推移,这种教育模式的缺陷越发明显。工人阶级逐渐壮大,自由的呼声越来越响亮,要求也越来越高。学校开始顺应这种时代要求,逐步形成现代的教育模式:孩子应学会独立思考,应多了解文学、艺术和科学方面的知识,长大后能够为人类的文明做出自己的贡献。我们让孩子接受教育,不再单纯为了赚钱谋生,在社会中获得一席之地,而是要培养平等、独立、负责的合作者,共同为人类的发展做出自己的贡献。

不管是有意识还是无意识,那些主张教育改革的人都是想寻找一种让人类合作更加紧密的方法。比如,性格教育的目的就在于此;如果从这个角度加以理解,这种需求

自然就是顺理成章的事了。但是,总体而言,性格教育的目的和方法并未被我们所熟知。因此,我们的教师不仅要教会孩子们谋生的本领,还要教育孩子为社会发展做出积极贡献。教师不仅要知道这项任务的重要性,还要积极行动实现这一目标。性格教育仍然处于试验阶段。

我们必须把教条置之度外——在性格教育中不做严格和制式的要求。但是,即使在学校,性格教育的成效也不尽如人意。在家庭教育中,孩子们已经形成了自己的性格缺陷,即使上学后加以训练和纠正,也还是会犯同样的错误。因此,唯一的办法就是训练教师,让他们能够理解孩子,并帮助孩子在学校里健康成长。

我大部分时间都在从事此方面的工作,并得出结论:维也纳的很多学校在性格教育方面遥遥领先。在世界其他地方,也有很多心理医生为孩子们看病指导。但如果教师不接受他们的观点,也不知道如何加以实施,那么效果又从何谈起呢?心理医生一周能和孩子见上两三面,有时甚至每天见一次,但他们无法真正了解家庭、学校等内外部环境对孩子们产生的影响。心理医生开出一个方子,要孩子加强营养,或者去做甲状腺的治疗。也许他还会暗示老师,这个孩子需要个别指导。但是教师并不知道这其中的原因,也不知道怎么做才是对的。只有老师真正了解孩子的性格,才会给予他们帮助。因此,心理医生和教师的密切

配合至关重要。教师必须清楚地了解心理医生知道的一切,真正了解孩子的问题,才能帮助他们治疗。即使出现了意外状况,自己也如同心理医生在场一样,知道如何合理应对。要想做到这样,最实用的办法就是像在维也纳那样,成立各种咨询机构。具体方法将在后面加以详细论述。

刚刚踏入校门的孩子,会面临社会生活的全新考验,他成长过程中的种种缺点都会在这次考验下暴露无遗。现在,他需要在更为广阔的领域中与人合作。如果他在家中被娇惯,就会不想离开家人的呵护,不愿融入到其他孩子中去。因此,我们会发现,被娇惯的孩子在入学之初会缺乏社会归属感,很可能大哭大闹,想回到父母身边。因为总想着以自我为中心,这种孩子对学校生活和老师没有任何兴趣,也不听老师的话。可想而知,如果他一直维持这种以自我为中心的状态,学习成绩一定不佳。我们常常听到父母这样说:自己的孩子在家里好好的,但一进学校,各种问题就会纷至沓来。我想,这种孩子一定感觉自己在家中的地位很优越。在家中,没有约束和考核,成长过程中出现的问题基本不会显现出来。但是,步入学校后,不再有他人的宠爱,所以他就会觉得这种情境对自己持续打击。

有这样一个孩子,从入校第一天开始,便什么事也不干,只是在嘲笑老师说的每一句话。他对学习一点也不感兴趣,大家都以为他是个弱智。我见到他后,便问他:“大家

都纳闷你在学校为什么总是嘲笑老师说的话呢？”

他回答：“学校是家长们搞出来的一场笑话。他们把孩子送到学校，教成傻瓜。”

这个孩子在家中常常遭受别人的戏弄，因此会觉得自己所处的任何新环境都是在戏弄他。我向他指明：他过于看重自己的自尊，没有人整天想捉弄他。后来，他开始喜欢学习，明显有了进步。

教师要善于发现孩子的困难，纠正家长的错误。他们发现：有些孩子因为在家里已经学会了关注他人，所以进入学校后会很容易适应这种环境。但是，还有一些孩子没有任何准备被迫接受新环境，就会畏惧、退缩。那些智力没有问题，却落于人后的孩子，根本不知道怎样去适应社会生活，不知道怎样去与人交往。老师所处的地位最适于帮助他们融入新的环境。

那么，老师需要怎样去帮助这种孩子呢？教师必须把自己当成一个母亲，与孩子们亲密相处，吸引孩子的注意力。孩子对于他先接触的人的兴趣大小，会决定他今后改善的好坏程度。严厉和惩罚是起不到任何作用的。如果对一个不想融入学校环境的孩子进行批评和训斥，就会给孩子一种错觉：我想的没错，学校真是令人讨厌的地方。我得承认：如果我在学校常常受到老师的训斥和责罚，也一定不愿意和老师打交道，也会尽力逃脱这种环境，不受学校

的束缚。

那些逃课、调皮,看似愚笨、难以管教的孩子讨厌学校的原因多数是人为造成的。他们并非天生愚笨,在编造逃学理由和模仿家长笔迹方面,他们往往表现出惊人的天赋。走出校园,他们就会和其他逃学的孩子混在一起,在这里他们得到的赞扬总比在学校多。因此,他会觉得自己被人关注,有一种成就感,也就会认为能够显现自己价值的地方不是学校,而是在这些帮派里。从中我们可以了解到,那些在班里被看成另类的孩子为什么容易踏上犯罪之途。

老师要想吸引孩子的注意力,就要知道这个孩子以前对什么感兴趣,并设法使孩子相信:他在这种兴趣和其他兴趣上,都能获得成功。如果孩子对某一件事充满了自信,那么对其他事物也容易产生信心。因此,我们必须知道这个孩子最初认知世界的方式,哪种感官最能吸引他的注意力,并得到了较大程度的训练。有的孩子喜欢观察,有的喜欢聆听,有的则极为好动。视觉型的孩子会对那些运用眼睛的类型感兴趣,比如地理或绘画。如果老师讲课时,他们可能不听,因为他们不习惯于听觉上的注意力。如果这种孩子没有用视觉学习的机会,学习成绩就会落后。大家也就会理所当然地认为这种孩子能力不足或者缺乏天赋,从而将其归咎于遗传因素。

在这一问题上,家长和老师都难辞其咎,因为他们根

本不知道孩子的兴趣所在,更别说进行正确的引导了。我的意思并不是要对这些孩子施以特殊教育,而是可以根据他们的某一兴趣,培养其他方面的兴趣。现在,有些学校开始采用调动孩子多种感官的授课方式,比如将绘画和塑像课程相结合。这种教学方法值得鼓励,并加以大力推崇。

教授课程的最好方法就是和生活的其他部分紧密相连,这样可以帮助孩子们懂得课程学习的目的和实用价值。有人常常这样问:直接把课程传授给孩子,和培养他们独立思考的能力,哪种方法更重要?在我看来,这两者并不能分开来看,他们是有机结合的整体。比如,把数学知识和盖房子相联系,让孩子去计算所需木材的数量、住人的数量等等,这样对教育孩子有很大益处。

在教学中,我们可以把很多学科结合在一起进行讲授,也可以将教学内容和日常生活联系在一起。比如,老师可以和孩子们一起散步,发现孩子们的兴趣点,并教他们认识各种植物的名称、结构、习性、用处,气候对植物的影响、景观的物理特征、人类的历史、农业的历史等生活的各个方面。当然,前提条件是老师对孩子充满爱心,否则教育将无从谈起。

在现行教育体系下,我们常常发现,孩子入学之初,对于竞争的准备远远比合作的准备充足。在其学校生活中,对竞争的训练又一直持续不断。这对孩子而言不是件好

事。孩子击败他人，遥遥领先，抑或屈居人后、万念俱灰，其痛苦程度也许并无异处。这两种情况都是由他们个人的自私心理造成的。他们的目的并不是贡献和合作，而是要获得自己的利益。正如家庭是个整体，成员之间相互平等一样，学校中的学生也应该是平等的关系。让孩子认识到这一点，他们才可能对彼此产生兴趣，从而互相合作。

我曾遇到过很多“问题”儿童，后来通过与同学合作，改变了自己的人生态度。在此，我要举一个特殊的例子：这个孩子觉得家里人都和自己作对。进入学校后，依然有这样的想法，认为大家都对他充满敌意。因为学习成绩差，他在家里常常受到父母的责罚。其实我们常遇到这样的事：在学校考试的分数很低，受到老师的训斥；回家后，又会招来父母的责罚。这种责骂一次就够叫人丧气了，更何况两次呢？因此，孩子成绩始终不见起色，开始在班里调皮捣蛋。后来，他遇到了一位老师，这位老师很了解他的处境，向其他同学解释了这孩子为什么觉得人人与他为敌。老师让同学们帮助他，让他相信大家是他的朋友。最后，这个孩子在成绩上和行为上都有了巨大的进步。

有时，人们可能会怀疑孩子们是不是真的可以理解并帮助他人，但是根据我的经验，孩子们比长辈更能理解同龄人。一个母亲带着两个孩子过来，其中一个两岁女孩，一个三岁男孩。女孩爬上了桌子，妈妈吓得要命，不敢动弹，

大喊着：“下来！下来！”女孩没有任何反应。这时，那个三岁男孩说道：“不准动！”结果女孩马上自己爬了下来。他比妈妈更了解她，也更知道该怎么做。

人们常主张：要增加班级团结和合作，最好的办法是让孩子们自治。但是，我认为采用这种方法要慎重，要在老师的监督和指导下进行，还要确定孩子们已经做好自我管理的准备。否则，我们会发现，孩子们会把自我管理当成一种游戏，行事过于随意。结果，孩子们会比老师更厉害，或者利用职权谋取私利，攻击别人，让自己高人一等。因此，从一开始，教师就应该予以注意和劝告。

要想测定孩子的心智发展、性格和社交能力，就得使用各种测试手段。有些测试如智力测试的确可以拯救孩子。比如，一个男孩的学习成绩很差，老师想让他留级，通过测试发现他智力正常，可以继续升级。我们应该明白，孩子未来发展是无法预测出来的。智商只能表明这个孩子有无问题，使我们找到合适的方法帮他解决问题。以我之见，只要不是真的存在智力问题，那么在测验中只要懂得了做题技巧，结果就会有所改变。我发现，如果许可孩子们反复进行智力测验，孩子们就能熟悉题型，找出规律，增加做题经验，测试的结果就会不断提高。总之，智商既不是天生就有的，也不是一生不变的，不应该被当作对孩子未来成就的限制。

对于测试的结果,是不应该让孩子或其父母得知的。他们并不了解测试的最终目的,会误认为这一结果具有判定性。教育中的最大问题不是孩子本身的限定,而是他思想中对自身的限定。如果孩子知道自己智商测试的结果很低,就会变得丧失希望,认为自己永远不会成功。在教育过程中,我们应该让孩子增加对自己的兴趣和信心,消除其在生活中形成的对自身能力设定的各种限制。

成绩单也应该如此处理。老师将成绩单交到差生手中时,也许会觉得自己是在激励孩子。但如果孩子的父母很严厉,差生是很惧怕把成绩单拿回家的。他们可能不敢回家,或对成绩单妄加涂改。在这种情况下,有些孩子甚至会自杀。因此,老师应该想想后果。虽然不能去干涉学生的家庭生活及家庭生活对学生产生的影响,但是必须考虑这些要素。

如果家长对孩子寄予厚望,孩子拿回家一张很差的成绩单,他们可能会暴跳如雷。如果老师能够宽容一点,慈悲一点,孩子们可能会受到鼓舞,积极进取,获得成功。一个成绩总是不尽如人意的孩子,会被人们公认为班级里的差生,自己也会失去信心,认为无法改变。但事实上,即使最差的孩子也有进步的可能。很多卓越人才的例子表明:即使是学校里的差生,只要拥有自信,也可以取得巨大的成功。

有个很有趣的现象：不用借助成绩单的帮助，孩子们也能准确地对其他孩子的能力加以评判。他们知道谁最擅长算术、拼读、绘画和体育，并能区分出自己的高下。孩子们常常错误地认为自己肯定不会有进步。他们遇到那些成绩很好的人，会觉得自己远比不上他。如果这种思想一直存在，注定一生不会有所作为。即使长大成人后，他也会极力寻找自己与他人之间的差距，觉得自己不如他人。

班上的绝大部分同学名次总是在自己的范围内徘徊不变，他们要么一直是优等生，要么一直处在中等生和劣等生的行列。我们不应该将此归结于天生遗传的因素。这其实是他们在自我设限，以为自己就是这样的人。我们也会看到这种情况，原来的差生突然改变，取得惊人的进步。我们应该让孩子明白，是自己的思想限制了自己的发展。老师和孩子都不应该迷信地认为：遗传会决定一个人的智力和能力。

遗传决定成长的迷信观点，是教育领域的各种错误中危害最大的。老师和父母常以此为借口掩盖自己的错误，推卸自己的责任。他们认为一切都是遗传的原因，自己对孩子的成长和发展不起作用。我们应该反对任何这种逃避责任的行为。如果从事教育的人把性格和智力的发展都归于遗传因素，那么我看不出他能在职业生涯中获得什么成就。但是，如果他认为自己的态度和行为在孩子的成长过

程中所起的巨大作用,就不能逃避责任,对孩子不闻不问。

在此,我说的遗传,并不包括身体缺陷的遗传。器官缺陷的遗传是毫无问题的。我相信,只有个体心理学才能了解器官遗传缺陷对心灵成长产生的重要影响。孩子们会在脑海中评估器官缺陷的程度,并根据评估结果,在行动上会受到一些限制。其实,身体的缺陷并不会影响心灵的成长,但他们对自身残疾的看法和后期的训练却对心灵成长产生重大影响。因此,如果一个孩子身体上有缺陷,一定要让他知道这并不会影响其智力和性格的发展,这一点极其关键。我在前面的章节中提到:身体的残疾可能会成为激发他潜能、促进其成功的巨大动力,也可能成为阻碍其发展的最大障碍。

我最初将这一观点公之于众的时候,遭到了很多人的攻击,他们说这是我的一己之见,没有任何科学依据,也不符合客观事实。但是,这是我亲身经历才得出的结论,能够支撑这一观点的事实也越来越多。如今,很多精神病专家和心理学专家也支持这一观点,摒弃了流传几千年的遗传学错误观点。人们在推脱自己的责任和用宿命论解释人类行为时,性格的遗传理论就会自然而然地出现。它最简单的形式就是认为孩子的善恶在出生的那一刻就已经决定了,这纯属谬论,只有那些逃避责任的欲望很强烈的人才会坚持这种观点。

“善”和“恶”与其他性格的表现要素一样，只有在特定的环境下才有意义。它们是人类在特定的环境中相互交际产生的结果，是“为他人着想”还是“只为自己着想”的一种判断。孩子刚刚出生前，根本没有这方面的意识。出生后，他有选择发展方向的潜能。所选择的方向决定了他从周围环境和自己身上获得的感觉和印象，以及他对这些感觉和印象的解释。而教育在其中具有很大的影响。

智力的遗传亦是如此，虽然证据没有那么明显。兴趣是影响智力发展的最大因素，然而影响兴趣的因素并非遗传，而是缺乏自信和害怕失败。毫无疑问，大脑的结构从某种程度上是由遗传而来的，可是它不是思维产生的源头，而是一种思维的工具。如果我们大脑的缺陷尚未严重到无法挽回的地步，那么可以通过适当的训练加以弥补。在每种异乎寻常的能力之后，我们所看到的，并非超出常人的基因，而是长期的兴趣和努力。

即使有的家庭中祖祖辈辈都会产生对社会做出杰出贡献的人物，也不能将其原因归于遗传。我们宁愿认为：一个家庭成员的成功成为其他成员前进的动力，家庭的传统使孩子具有了继承前人业绩的思想，在实践中不断培养自己的能力。例如，我们都知道化学家李比希的父亲是药店的老板，当然我们也不能说他的化学才能是遗传来的。我们发现，他的爱好完全源于对周围环境的浓厚兴趣，在同

龄孩子对化学还一无所知时,他已经对化学相当熟悉了。

莫扎特的父母异常喜欢音乐,但他的音乐天赋也非遗传所致。父母希望他对音乐感兴趣,给予了他诸多鼓励。从孩提时代开始,他的成长环境便充满了音乐。在众多杰出人物的身上,我们都发现了“起步较早”的现象:他们在四五岁的时候就开始弹钢琴,在很小的时候就给家里的其他人讲故事。他们的兴趣持续保持,接受的训练也是自然而广泛的。他们信心十足,永不退缩,勇往直前。

如果教师自己也相信发展有固定的限制,那么他就无法成功地移除儿童为其自身发展做出的限定。如果老师对孩子说“你没有数学天赋”,他的处境便会轻松多了。可是这样做除了使孩子泄气外,再也没有什么用处了。我曾亲身经历过这样的事:我念书时,有好几年数学成绩都很差,我也确信自己在数学方面没有任何天赋。但幸运的是,有一天,我惊奇地发现,自己将老师都不会解的一道题做了出来。这次成功,颠覆了我以前对数学的态度。我开始由厌恶数学变成喜欢数学,并寻找每一个机会来提高数学能力。后来,我的数学成绩在学校里开始名列前茅。这一亲身经历推翻了所有特殊天才论和先天能力论的错误观点。

即使在人数众多的班级,我们也能发现孩子之间存在的差异。如果我们了解他们的性格,一定比对他们茫然无知,更能掌握他们。但是,班级的人数太多是个不利因素。有

些孩子的问题被掩盖了,就很难正确地对待他们。老师应该熟知每一个孩子,否则就无法与孩子建立感情,保持合作关系。我认为,如果孩子能连续几年跟着同一个老师,一定会有很大的帮助。有些学校,半年左右就换老师,老师无法和学生生活在一起,了解学生的问题,跟踪学生的成长。如果老师和孩子们在一起待上三四年,就更能发现孩子在生活态度上存在的问题,并能设法加以补救。同样,也很容易将整个班级建成合作的整体。

让孩子跳班升级通常是弊大于利的,孩子会肩负许多他无法达成的期望,并感觉压力重大。也许,如果孩子的年龄比同班同学大很多,或者比同班同学发育得快,我们也许可以考虑让他升班。但是,如果这个班级像我们主张的那样团结一致,某一成员的成功,对其他成员而言是有利的。有个光芒四射的学生,整个班级的进步都会加快进行。把这种激励因素剥夺掉,对其他成员并不公平。我反倒建议:那些天资聪慧的学生,除了完成正常的功课之外,应该再多参加其他的活动或培养其他的兴趣,如画画。他在这些活动中取得的成功同样会增加其他孩子的兴趣,鼓励他们继续前进。

如果孩子留级重读,情况就更为不妙。老师们会认为留级重读的孩子一般都是家里和学校的麻烦。事实上并非总是如此。一小部分留级重读的孩子根本不会带来任何麻

烦,但大部分留级重读的孩子会依然故我,成绩落后,麻烦不断。同学对他们没有好印象,他们也对自己的能力持悲观态度。这是个难题,在当今学校体制下,不可避免地会出现学生留级现象。

有些老师利用假期训练那些落后的孩子,让他们意识到生活中出现的问题,使他们不必留级重读。孩子们意识到自身的错误,在第二学期就能顺利跟上。事实上,这是目前我们能够帮助落后生的唯一方法,通过让他们看到自己在评估自身能力上所犯的错误,就能放心地让他凭自己的努力前行了。

每次看到孩子们被分为好生和差生,放到不同班级时,我就会发现一个惊人的事实。我的经验主要是在欧洲得到的,我不知道在美国是否存在同样的情形。在程度较差的班级里,我看到心智低下和出身贫寒的孩子混在一起;在优良的班级中,我发现孩子大多来自于富裕家庭。这一事实显而易见。贫困家庭对孩子的教育准备不够好,孩子父母会遇到各种各样的问题,不能付出足够的时间教育孩子,也许其自身的教养就不足以帮助自己的孩子。

在我看来,学前教育欠缺的孩子被分到慢班显然并不合适。因为一个合格的教师完全知道该如何弥补学前教育的缺失——让这些孩子和那些受过良好教育的孩子在一起,他们必定会收获颇多。如果将这些孩子分到慢

班,结果可想而知——他们很快就会知道这一事实。同样,那些被分到好班的学生也知道这一事实,就会瞧不起他们。因此,这会成为丧失勇气和不再追求个人优越地位的沃土。

原则上,男女同校需要得到各方支持。这是男孩和女孩彼此相互了解,学会与异性相处的最佳方式。认为男女同校会带来诸多问题,是个错误的想法。男女同校的确有其自身的问题,但是如果将其视为问题,两性之间的距离反倒会加大。例如,其中一个问题就是,女孩在16岁前比男孩发育得快。如果男孩对此一无所知,就很难保持自尊,就会认为自己被女孩超越,自惭形秽。在以后的生活中,他们可能会记得这种挫败,很难与异性进行竞争。

赞成男女同校并了解其问题所在的老师能够利用这种制度完成很多事情,但如果他不完全赞同这种制度,或对此并不感兴趣,那么注定就会失败。另一问题是,如果对孩子们教育不良,或者监督不够,必定会产生性的问题。

这是一个很复杂的问题。课堂不是实施性教育的合适场所,老师不能在课堂上对学生堂而皇之地提及这一问题,因为这样并不能保证所有的孩子都能正确地理解到他的意思。这样做,也许会引起孩子们的兴趣,但是并不知道他们是否已经准备好接受这方面的知识,也不会知道孩子怎么建立起自己的人生态度。当然,如果孩子想知道更多

关于性方面的知识,并私下里向老师咨询,老师就应该直言不讳地回答,这样就有机会知道孩子想要的是什,也就可以为孩子找到正确的解决办法。当然,如果在课堂上反复讨论这个问题,会产生很多不利因素。有些孩子肯定会误解,误以为性是件无关紧要的事,也是没有益处的。

任何在了解儿童方面受到过训练的人,都能轻易地区分不同的人生态度。能通过孩子的言行举止、与其他孩子的距离、交朋友的轻松程度和获得关注的能力,看出其合作的程度。如果孩子忘了老师留的任务,丢了自己的书本,就能看出他对学习不感兴趣。因此,我们必须找出他对学校丧失兴趣的原因。如果他不参加其他孩子的游戏,我们就能看出他的孤独感和他对自己的兴趣。如果他总是希望别人帮他做事,我们就能看出他缺乏自立,期望得到别人的帮助。

有些孩子只有在表扬和赞美下才会去做事。很多被宠坏的孩子只有得到老师的关注,才会好好学习。如果老师忽略了他,问题就会立刻出现。没有观众,他们就不会有进展。得不到关注,他们就会丧失兴趣。这样的孩子,数学常会成为一大挑战和难题。他们往往对定式和规则记得很熟练,可一旦解决实际问题,他们就会一筹莫展。

这看起来并不是什么大错,但是如果孩子总是乞求别人的帮助和关注,对我们以后的生活就会产生巨大的危

害。如果这种态度一直持续，长大后也定会一直乞求他人的帮助和支持。只要遇到人生的难题，他的反应就会是强迫别人来解决。这样的人终其一生都不会对社会有所贡献，反而会成为社会和同伴的负担。

还有一种孩子，他们总是想成为众人关注的焦点。一旦被人忽略，他们就会以恶作剧、调皮捣蛋、带坏其他孩子、让大家厌恶的方式达到目的。训斥和惩罚对这样的人来说没有任何作用，还会适得其反。他们宁愿被惩罚，也不想被忽略。他们的行为所带来的痛苦只不过是他们为自己的欢乐所付出的代价而已。很多孩子将惩罚看成维持生活态度的一种挑战或比赛。在这种比赛中，他们会和你对峙，看谁持续的时间更长。最后胜利的往往是他们，因为主动权掌控在他们手里。有些与父母和老师作对的孩子，在遇到责罚时，不但不哭，反倒会笑脸相对。

懒惰的孩子，除非他的懒惰是为了对抗自己的父母和老师，否则他定是有远大志向但是害怕受挫的孩子。每个人对于成功的定义不尽相同。有时候，我们发现孩子把某件事看作是失败的，会感到吃惊。很多人认为，只要不能超过所有人，就是一种失败。即使他们已经很成功了，如果有人做得更好，他们也会认为自己是失败的。懒惰的孩子根本就不知道什么是真正的失败，因为他们从未接受过任何真正的考验。他对眼前的问题总是尽量逃避，也不肯轻

易与人一决高下。别人多少都会认为：如果这个孩子不那么懒惰，会克服困难的。这也正好为他自己找到了躲避问题的理由：“只要我努力去做，什么事都能做成。”当遭遇失败时，他也会找到理由，保持自尊：“不是我没有能力，只是有些懒而已。”

有时，老师会对那些懒惰的学生说：“如果你勤奋一些，就会成为班里最好的学生。”如果能毫不费力地获得肯定，那么为什么要采取行动，冒险丢掉这种肯定呢？也许在他变得不再懒惰的时候，人们就不再以为他是“身怀绝技”之人。别人会以他的成就来评价他，而不再认为他是有能力的，只是懒惰而已。

懒惰的孩子还有一点好处：即便只是取得一点成就，也会得到别人的称赞。别人看到他有洗心革面的迹象，便想着刺激他痛改前非。同样的成就若是发生在勤奋的孩子身上，也许并没有人会在意。懒惰的孩子就这样在别人的期待中生活。他们也是被宠坏的小孩，从小就学会不管什么事都要依靠他人的帮助来完成。

还有一种孩子容易引起我们的注意，就是在孩子中间总是充当领导角色的人。人类确实是需要领袖的，但是需要的是那种顾全大局的领导，然而这样的人并不多见。喜欢领导同伴的孩子们大部分都只是喜欢那种领导别人、驾驭别人的情境。只有在这种情况下，他们才会参与同伴的

活动。所以，这类孩子的未来未必会一帆风顺。在以后的生活中，他们会碰上各种困难。如果两个这样的领袖在婚姻、事业或是社交场合碰面时，不是演成悲剧，就是闹出笑话。他们都在找寻机会控制对方，建立自己的优越地位。有时，被宠坏的孩子以领导的身份指派家人做这做那的时候，家长总是觉得很好玩，并任其发展下去。但是，老师很快就会发现，这种做法并不能培养出有利于社会生活的性格。

当然，孩子们类型众多，我们绝对不可将他们拘于一种类型或者模式。但是，我们希望防止那些明显会导致失败或困难的坏毛病：这些毛病如果在童年时期加以纠正，会比较容易改掉。如果不加纠正，任其自然发展，等孩子长大成人后，定会对他们造成极为不利的影响。童年时期的毛病和成人之后的失败有着直接联系。那些没有合作精神的孩子，长大后往往会成为神经官能症患者、酗酒者、罪犯或者自杀者。

焦虑性神经官能症的孩子会害怕黑暗、陌生人和新环境。忧郁症患者儿时总是喜欢哭闹。在现实环境中，我们无法做到来到每一位父母身边，帮他们纠正错误。那些最需要得到建议的父母往往是从不接受咨询的人。但是我们却可以接触老师，通过老师接触所有孩子，从而防止孩子犯错或纠正孩子已有的错误。同时，培养孩子成为独立、勇敢、乐于合作的人。在我看来，这也是在谋求人类幸福的最

大保障。

为了实现这一目标,大约十五年前,我就开始在个体心理学领域建立咨询机构。事实表明,在维也纳和欧洲的很多城市收效显著。有远大的理想和希望固然是件好事,但如果找不到适宜的方法去实现,空谈理想是没有用的。经过十五年的检验,可以说咨询机构是已获得了完全的成功,它是处理儿童问题、培养儿童责任感的最佳工具。当然,我相信如果咨询机构是建立在个体心理学基础上,会取得更大的成功。但是也没有理由反对它和其他学派的心理学家合作。实际上,我总是倡导咨询机构应和心理学的各个分支都紧密相连,再比较各个学派获得的结果。

采用咨询机构这种方法时,一个训练有素的心理学家能够了解教师、父母和孩子面对的困难,可以和学校的老师一起讨论教育过程中遇到的困难。心理学家走进学校,教师向其描述某一儿童的个案以及特殊问题。这个孩子也许很懒惰,也许很好争论,喜欢逃学、偷窃或者学习成绩很差。心理学家说出自己的经验,和教师展开讨论。孩子的家庭生活、性格及其发展都应被加以描述。最初产生问题的环境也必须特别注意。教师和心理学家一起讨论问题产生的原因以及处理问题的方式。由于他们有着丰富的经验,很快就能获得一致的结论。

心理学家到校时,孩子和母亲也都应该到校。在心

理学家和教师决定好如何与孩子母亲沟通、如何影响她并向她说明孩子的问题产生的原因后,孩子母亲便被请进来。母亲会提供更多的信息,和心理学家相互讨论,然后由心理学家建议要采取什么样的措施帮助孩子。通常情况下,母亲都会很高兴有这种协商的机会,并很愿意合作。

如果母亲拒绝合作,心理学家或者教师可以列举类似的例子,从中找出可供母亲应用于孩子身上的各种结论。

然后将孩子叫进房间,让心理学家和他交谈。交谈的内容不是他犯下的错误,而是他面临的问题。他要找出妨碍这个孩子正常发展的想法和意见,以及他不在乎而别人很重视的信念等等。他并不责备这个孩子,而是和孩子友好对话,为孩子提供另一种视角。如果他要提及孩子的错误,也会将其置于一种假设的情况中,征求孩子的意见。对这种工作没有经验的人,通常在看到孩子能够理解得很好并能迅速改变整个处事态度时,会感到非常惊讶。

在这项工作上受过我训练的教师都会对此很感兴趣,无论如何都不会放弃这种方法。它让他们的职业生涯更加富有趣味性,也使得他们付出的努力有所回报。没有人认为它是一种额外负担,因为通常用不了半个小时,他们就能摆脱那些困扰他们多年的问题。整个学校的合作精神

提高了,经过一小段时间,严重的问题就不会再发生,只会出现一些小问题需要加以处理。教师事实上都成了心理学家。他们学会了了解人格的整体性以及其各种表现的一致性。如果在日常教程中发生了什么事情,他们也能妥善解决。实际上,我们也希望如此:如果所有教师都受到了良好的训练,也就不需要心理学家了。

因此,打个比方:如果班级里有个懒惰的孩子,老师就会让孩子们进行有关懒惰的讨论。他可以问下面这些问题作为讨论的素材:“懒惰是怎么来的?”“它的目的是什么?”“懒惰的孩子为什么不肯改变?”“为什么非要改变?”孩子们会一起讨论,达成一致意见。那个懒惰的孩子压根不知道自己是这场讨论的源头,但问题在他自己身上存在,他会感兴趣,并从讨论中获得诸多收益。如果他受到攻击,必定会一无所获。但是如果他是无意中听到的,就会加以考量,也许会改变自己的态度。

没有人能像生活起居都和孩子们在一起的老师那样了解孩子的思想。老师见过各种各样类型的孩子,如果他经验丰富,还会和各种类型的孩子建立起联系。孩子在家庭教育中所造成的错误是会持续下去,还是会被纠正过来,完全掌握在老师手里。教师和母亲一样,是人类未来的守护者,他们的贡献是无法预测的。

第八章 青春期

有关青春期的书籍可谓汗牛充栋,且几乎所有此类书籍都把青春期当作形成个人性格的关键时期。青春期固然存在某些危险,但要说青春期可以改变人的性格似乎有些牵强。孩子在青春期的成长中要面对新环境,迎接新考验。他们会感觉自己很快就要直面生活的林林总总,一直隐藏的错误人生态度也逐渐显现出来。其实,这些错误一直存在,经验丰富的人也能看穿这些问题。但是,随着青春期来临,这些错误愈加明显,人们对此不能再熟视无睹了。

几乎对每个孩子而言,青春期最重要的一件事情就是:证明自己不再是个孩子。我们也许可以设法让他相信,这是件水到渠成的事,这样就能减轻青春期带来的诸多紧张气氛。如果孩子认为必须证明自己的成熟,他们就会强烈地表现自己的立场。

青春期的许多表现都是因为孩子们想自立,想与成人平等,想具有成熟的气质。这些行为表现往往取决于孩子们对“长大”的理解。如果“长大”意味着不受控制,他们就

会挣脱各种约束。很多进入青春期的孩子开始学着抽烟喝酒、骂人或夜不归宿。有些孩子还会出人意料地与父母为敌，他们的父母对一向听话的孩子为什么突然之间变得桀骜不驯，也深感疑惑。其实这并非是孩子对父母态度的改变。表面顺从的孩子在心中往往一直在和父母作对，只不过是到了青春期，有了更多的自由和力量，他们才敢表现出来而已。一个平时经常被父亲打骂的男孩，表面看似很顺从也很安静，其实只是在寻找报复的机会而已。等到他以为自己羽翼丰满，就会公然与父亲作对，甚至离家出走。

大部分处于青春期的孩子都会获得更大的自由和独立空间。父母会认为不用一直监护或者过分管束。但是，如果父母要继续监督，孩子就会想方设法脱离控制。父母越是要证明他们还小，他们就越会反其道而行之。在相互对峙的过程中，孩子会形成叛逆心理，就是我们所说的“青春期叛逆”。

有关青春期的时间跨度，我们还无法进行严格的界定。一般来说，青春期是从14岁左右开始持续到20岁左右，但也有一些孩子十一二岁就进入青春期了。身体的各个器官在青春期都会快速发展和变化，可能会导致发育的不协调。孩子们身高增长，手脚变大，但可能不如以前灵活。这时他们需要再训练这些器官的协调性。在这一过程中，如果他们受到了别人的嘲笑或指责，就会认为自己是个天生笨拙的人。如果一个孩子因为动作僵硬被人嘲笑，他就会

变得行动笨拙。

内分泌腺对孩子的发育也有影响,会促进他们的功能。但这种变化也并非偶然。内分泌腺在婴儿时期就开始显现作用,但进入青春期后,它们开始分泌旺盛,第二特征也随之出现:男孩长出胡须,声音变粗;女孩形体丰满,更有女人味。不过,这些变化往往会让孩子感到惶恐不安。

如果孩子还没做好应对成年生活的准备,那么当职业、社交、爱情和婚姻等问题逼近时,他们就会变得惊慌失措。他们认为自己根本无法解决这些问题。在职业方面,他找不到自己感兴趣的工作,认为自己一无是处。在爱情和婚姻上,他对异性总是忸怩不安,甚至害怕与异性相见。在与人交谈时,他们会脸红,无言以对。他们日渐绝望,最终拒绝面对生活中的所有问题,不再被人理解。他不注意其他人,不和他人交谈,也不倾听他人。他不工作,也不学习。这种人只是终日幻想,满脑子想的只是做爱这点事。这是称为“早发性痴呆”的精神错乱,但是这也只是一个错误。

如果此时我们能够对他加以鼓励,证明他走的路不对,并指引他走上正确的道路,他就能得以痊愈。但是,这个问题并不容易解决,因为这意味着我们不能以私人的想法妄加揣测,而必须以科学的视角去分析他的过去、现在和未来,并一一纠正他成长过程中出现的所有问题。

青春期的所有问题,都是由于对人生的三大问题缺乏适当的训练和准备。如果孩子对未来心怀恐惧,自然就会

选择最便捷易行的方式应对它。但是,这些简单的方法往往无法取得良好的效果。我们越是命令、告诫、批评他们,他们就越觉得彷徨。我们越想让他前进,他们就越向后退。

此时,除了鼓励之外,任何方法都不起作用,甚至还会适得其反。处于悲观和恐惧状态下的他们,根本无法奋发前行。

在这一时期,有些人会希望继续留在童年时代。他们甚至会装嫩,用儿童腔调说话,和更小的孩子玩耍,让人感觉自己还是个孩子。但绝大多数人都想让自己的行为举止表现出成人的风范。他们也许没有足够的勇气,却要扮成一副大人的模样:模仿大人的姿态,大手大脚地花钱,招蜂引蝶,做出各种风流韵事。

在某些棘手的个案中,孩子还没弄懂怎样处理生活中的问题时,就开始肆意而为,从此开始了犯罪生涯。这种情况,尤其是在他少年时犯过罪却未被发现,因此自以为聪明的可以逃过天下耳目时,最容易发生。犯罪是逃避生活问题,尤其是经济问题的一条捷径。因此,青春期的孩子犯罪便有急剧增加的趋势。此时,我们看到的并不是一个新的问题,而是在较大的压力下,儿童时期便积聚起来的暗流被激发了出来。

如果一个人的生活空间较小,就容易患上神经官能症,这是他们逃避生活的一种简单方法。很多孩子在青春期时表现出功能性疾病或精神失常的一些症状。当一个人

遇上了生活中的问题,却不愿意去解决的时候,就会患上神经官能症,这样也不会降低自己的个人优越感。生活上的问题往往会导致精神上的巨大压力。这种压力在青春期异常敏感,会刺激所有的器官,也会影响所有的神经。身体的不适又会成为犹疑和失败的借口。所以,这种人不管是私下还是在他人面前,都会认为因为自己身体欠佳,所以可以不对任何事负责。这样神经官能症的所有症状就都表现了出来。

神经官能症病人总是说自己想做好每一件事,说自己愿意承担人生的责任,面对人生中的各种问题。可是一涉及到他的个人问题,这个普遍定律就会被推翻,病症就会成为搪塞的理由。他的整个态度就像在告诉别人:“我也着急解决生活中遇到的所有问题,但却无能为力。”在这一点上,他和罪犯大大相反。罪犯通常是毫无顾虑地表现出自己的恶意,也麻木不仁,毫无社会责任感。可是,我们却很难区分到底哪种人对人类幸福的危害更大:神经官能症患者动机不坏,但行为恶劣,自私自利,不愿与人合作;而罪犯虽然不掩饰他的敌意,思想恶劣,却要在精神上饱受痛苦折磨。

小时候越是被宠坏的孩子,青春期的问题就会越严重。这一点很容易理解:对于那些事事都要被父母服侍的孩子,很难承担得起成人的责任。他们还是想被人宠爱。但是随着年岁渐长,他们就会发现自己不再是众人关注的焦

点。他们觉得被生活所欺骗，让他们变得如此惨败。他们是在人为营造的温暖气氛中成长的，现在却发觉周围的世界都是冷漠无情的。

孩子进入青春期，我们会发现有一些事会朝着相反的方向发展。很多以前学习很好的孩子成绩开始下降，那些资质平平的孩子学习成绩反而开始超过他们，且产生让人意想不到的效果。这种现象与之前的情况并不冲突。也许那些学习不错的孩子会担心自己辜负别人的期望，这时如果有别人的帮助和肯定，他们就可以鼓足勇气前行。但如果让他自己担起全部重任，他们就会变得勇气不足，畏缩不前。

有的孩子则会被这种自由激励。他们憧憬着一条康庄大道，可以让自己大展拳脚。他们满脑子都是新鲜的想法和计划。他们开始了创造性的生活，对各方面的感觉也更加敏感，对事物充满了激情。这些孩子勇气十足，对他们而言，独立的意义并不是困难和冒失败的风险，而是获取成就和奉献别人的更为广阔的机会。

但是，那些以前自认为被人忽视的孩子，也许进入青春期后，随着和同伴接触的增多，反倒产生希望得到别人认可的想法。他们会完全沉迷于寻求别人的认可中。如果男孩子一心只想着寻找别人的赞美，会是很危险的。不过女孩子总是缺少自信，在她们看来，只有得到别人的认可才能证明自己的价值。这种女孩往往容易对那些大献殷

勤的男人投怀送抱。我见过很多这样的事例：觉得在家中不受父母宠爱的女孩有性行为，不仅是要表明自己已经长大，而是认为通过这种方式，可以赢得别人的欣赏和关注。

有这样一个例子：15岁的女孩生于贫苦家庭。她有个哥哥，从小到大一直体弱多病。母亲的心思基本上都放到了哥哥身上，等她出生时，母亲也无法好好照顾她。屋漏偏逢连夜雨，在她童年时期，父亲也得了病，这样母亲就更没有时间去照顾她了。

所以，这个女孩从小就知道被人照顾的意义是什么，并一直在寻求被人呵护的感觉，但她在家里却找不到这种感觉。后来，她母亲又生下了一个妹妹，这时她父亲的病总算好了，母亲却又将全部精力转移到了妹妹身上。所以，在这个女孩看来，自己是家里唯一没有受到关注和爱护的人。于是她不断拼搏奋斗：在家中，她是好孩子；在学校，她是好学生。因为学业优秀，顺理成章地升了学，进了高中。起初，高中的老师并不知道她的情况，她也接受不了新学校的教学方法，成绩开始一路下滑。老师的批评在所难免，她也愈发变得沮丧失落。她急着想得到别人的赞扬。但是不管在家里还是学校，都没人去赞扬她，情况会怎样呢？

于是，她开始寻找喜欢自己的男人。在几经尝试之后，她就离开了家，和男人过了十四天的同居生活。家人对她的行为忧虑万分，到处找她。结果正如我们所料。她发现自己在那个男人身上还是得不到尊重，开始后悔陷入了这样

一段情感中。

后来，她想到了自杀。她给家里寄去了一封信：“不要为我担心。我已经服了毒药。我很快乐。”其实，她并没有服毒，她之所以这么做，原因也不难理解。父母仍然爱着她，她觉得自己还能赢得他们的关注。所以她没有做傻事，只是等着母亲来找她，然后带她回家。

假如当初这个女孩也像我们一样，能够明白自己的一切行动只不过是博得他人的欣赏，也许就不会发生这种事了。如果高中老师明白这一点，也许这场风波也不会出现了。进入高中之前，女孩的成绩一直很优异。如果高中老师知道女孩对成绩相当敏感，只要对她稍加注意，也就不会让她心灰意懒了。

在另一个案中，一个女孩生于父母性格都很软弱的家庭中。母亲一直想要个男孩，对这个女孩的降生自然是大失所望。母亲有着男尊女卑的陈旧观念，女孩儿自然有所感觉。她常常无意间听到母亲对父亲说：“这个丫头一点也不讨人喜欢，长大后没人会喜欢她的。”或者：“她长大了，我们该怎么办呢？”在十多年的时间里，她一直处在这样的环境中。有一次，她发现了母亲的朋友写给母亲的信，安慰她母亲说不要因为只有一个女儿而悲伤，她还年轻，还能再要男孩的。

可以想象女孩的心情。几个月之后，她去乡下看望自己的叔叔。在那里，她遇到了一位智力低下的男孩，并和他

谈起了恋爱。男孩离开了她，她却依然一往情深。我见到她时，她有一大群男朋友，但是没有一个人能够令她称心如意，因为没有哪段关系能让她找到被人欣赏的感觉。后来，她患上了焦虑性神经官能症，不敢一个人出门，于是她找到了我。从一种方法得不到自己想要的关注时，她就会转向另一种办法。现在，她用自己的痛苦来折磨着家人，赢得他们的关注。如果她不改变自己的悲观想法，任何人都会对她束手无策。她总是哭闹，还常常说自己要自杀，把家里弄得鸡犬不宁。很难让这个女孩认识到自己的处境，也很难让她相信：在青春期，她过度重视要摆脱被人轻视的必要性了。

处在青春期的孩子常常过度重视性关系，并加以渲染。他们想以此证明自己已经长大，但结果往往事与愿违。比如，女孩与母亲发生了争吵，总会感觉母亲对她管束太多，就可能随便找一个男人发生性关系，以此来表示对母亲的反抗。她根本不在乎母亲知不知道。其实，如果能让母亲为她担心的话，她才高兴呢！所以，我经常看到一些女孩和母亲吵架后，跑出来发泄，和她遇到的第一个男人发生性关系。这些孩子平时表现得很乖，家教也不错，我们几乎无法料到她们会发生这样的行为。但是我们要知道，这些孩子并非罪恶深重。这些只不过是思想上的误解：她们认为低人一等，似乎只有这样才能获得自己的优势地位。

很多在家里被宠爱的女孩很难适应女性的角色。在

我们的文化中,总有一种根深蒂固的想法,认为男性比女性优越,所以她们不喜欢自己女性的身份,而表现出我所谓的“男性反抗”。“男性反抗”的表现形式多种多样:有时她们会讨厌或躲避男性;有时她们虽然喜欢男性,但和男性交往时拘谨不安,甚至无法交谈。她们不想参加有男性出现的各种聚会,面对性问题时也完全不知所措。随着年龄的增长,她们虽然嘴上说着自己想结婚,但却从来没有付诸行动,既不接触男性,也不和男性交往。

处在青春期的女孩子们,往往对女性角色的反感表现得更为强烈。此时女孩子的举止也要比以往更具有男孩子的特征。她们希望模仿男孩子,并发现诸如抽烟、喝酒、骂人、广交“朋友”、放纵滥交等恶劣行为更易于模仿。

她们的解释是:假使不这么做,男孩子就不会对她们感兴趣了。如果以上行为还不足以表达她们对女性的反感,就会发展成同性恋、卖淫女或者性变态。几乎所有的卖淫女从早期生活开始,就根深蒂固地认为没有人喜欢自己。她们认为自己生来就低人一等,永远不会得到男性的真情和疼爱。我们不难了解,在这种情况下,她们为什么会自暴自弃,为什么会轻视自己的性角色,把性作为赚钱的手段了。对女性角色的反感并不是只在青春期出现的,我们发现这种女孩子从童年时期就已如此。只是在童年时期,她们没有表现出这种反感的必要和机会罢了。

并不是只有女孩子才有“男性反抗”,那些高估男性重

要性的男孩子们也会将此作为奋斗的目标,并且常常产生这样的疑问:自己能不能成为阳刚气十足的男人?在我们的文化中对男性化的强调也同样会给男孩子们带来困惑,尤其是他们对自己的性别角色尚不十分确定时。有些孩子长到一定年龄后,就会怀疑自己的性别会不会发生转变。因此,孩子两岁后,就要明确地告诉他自己是男孩还是女孩,这是极其重要的。

那些外表长得像女孩的男孩子,总会度过一段痛苦的时光。陌生人常常无法分辨出他的具体性别,有时家里的朋友也会这样说:“你原本就应该是一个女孩子。”这种孩子很可能把外表当成自己的一种缺陷,并会认为爱情和婚姻是对自己的严重考验。对扮演自己的性别角色没有信心的男孩子,在青春期常会模仿女孩子的行为,变得胭脂气十足,并染上被宠坏的女孩子的各种恶习,搔首弄姿,装腔作势,乱耍脾气。

即使是对异性的态度,也是在孩子四五岁的时候就已经形成了。性的驱动在孩子几周大的时候就可以看出,但在没有得到释放之前,我们也无须去触动这种驱动力。如果没有被触动,其表现形式也是自然的,我们也不必大惊小怪。比如,在孩子一岁之前,也许会有性冲动倾向,比如抚摸自己的身体等,为此我们不用太担心,可以通过转移孩子的注意力,让他们不再关注自己的身体,而去关注周围的环境。

如果孩子总是发生这种行为,那就要另想办法了。这时,我们可以判断:孩子的这种举动并不是性的驱使,他是想利用这种方法达到自己的某种目的。一般来讲,孩子的目的是获得更多的关注。他们能感觉到父母的焦虑和恐惧,也能很好地掌控父母的情绪。如果这种行为达不到吸引别人注意力的目的,他们就会选择放弃。

之前我还提到不要给孩子身体的刺激。通常情况下,父母都会非常疼爱自己的孩子,孩子也会很喜欢他们。为了增进与孩子之间的感情,父母总喜欢搂抱或者亲吻孩子。他们应该知道这种方法并不合适,他们不应该如此残忍。不管是在身体上,还是在心灵上,孩子们都不应该受到这种刺激。有些孩子,甚至是成人在回忆自己的童年生活时都会提到,自己在父亲书房中看到色性图片或者看到色情电影时的感觉。他们实在是看不宜看到这种图片或者电影的。如果能避免刺激孩子,就不会产生后面的问题。

我们提到的另一种刺激方法,就是常常给孩子讲一些不合时宜的或超出他接受范围的性知识。有些成年人似乎有疯狂地散播性知识的欲望,深怕大家长大后因为不了解这方面的知识而陷入险境。如果我们回顾一下自己和他人的成长过程,就会发现这种险境几乎是不可能的。所以,等孩子自己想知道这些事的时候,才是告诉他的最好时机。即使孩子不说出口,细心的父母也可以觉察到孩子的好奇心。如果孩子和父母关系亲密,就会主动向父母提出自

己的疑惑,父母的解释也应该简单易懂。

此外,父母应该尽量避免在孩子面前过度亲密。如果可以的话,孩子和父母需要分床而睡,甚至分屋而睡。同样,家里的孩子最好也不要与兄弟姐妹共用一个卧室。父母应该细心观察孩子的成长发育,不能掉以轻心。如果父母不了解孩子的性格和目标,就无法知道孩子会受到什么样的影响。

青春期被公认为人生最特殊和奇特的阶段,虽然这并没有任何科学依据。人们常会认为,在人的一生中会经历一些转折点,这些转折点对我们的成长有着决定性的意义。其实,人们对更年期也有同样的看法。然而,这些阶段并非是截然不同的改变,而只是人生中很短暂的转折,也并没有什么特别之处。重要的是,人们想在这个阶段获得什么,这个阶段会有怎样的意义,以及面对这一阶段的态度。

人们对于青春期的到来,常常会感到惶恐不安,仿佛见到了牛鬼蛇神。如果我们仔细观察,就会发现,青春期本身对孩子并没有造成影响,产生影响作用的是他们要改变自己的生活态度,从而更好地适应现在的社会状况。但通常情况下,他们都会认为青春期是一切的终止:他们就不再有价值 and 尊严,不再有权利进行合作和奉献,不再被人需要。正是这种感觉才产生了青春期的诸多问题。

如果孩子把自己看成社会中平等的一分子,了解自己

为社会奉献的意义,特别是他能够用平和的心态和异性交往,那么青春期只是给他一个机会,让他开始对成人的生活做出独立、有创造性的解答。如果他觉得自己低人一等,对周遭环境产生错误的认知,那么面对青春期就会不知所措,无法大展拳脚。此时,在别人的施压之下,他也许会去完成某件事情;但如果放手让他独立去做,他就会不知所措,结果注定会失败。这种孩子习惯了被人指使,一旦自由了,反倒不知道该何去何从了。

第九章 犯罪及预防

通过个体心理学,我们能了解人的各种类型,但是,人类彼此之间的差异并不是那么显著的。在罪犯身上发现的各种问题,同样也会出现在问题儿童、神经官能症患者、精神病人、自杀者、酗酒者和性行为不正常的人身上。这些人不能很好地处理人生的各种问题,特别是在一个令人注意的固定点上,他们都犯了同一种错误。他们缺乏社会兴趣,对别人毫无兴趣。但是,即使如此,我们也不能说他们和别人截然不同,并加以区分。谁也不能说自己是身负社会责任感和合作精神的完美典型。罪犯和普通人的区别只在于,罪犯所犯的错误更为严重而已。

要想了解罪犯,还有一点也是很重要的,但这一点和普通人没有什么区别,即我们都想克服困难。我们一直在为实现某一目标而不懈努力。实现了这一目标,我们就会觉得自己很强大、优越、完美。杜威教授将这种追求看作是对安全的一种追求,也有人说这是在自我保全。但是不管我们如何称呼它,总有一条线贯穿着人类发展的整个过

程——人们一直在努力地由卑微走向高贵，由失败走向胜利，由底层走向上层。这条线从出生就开始显现，一直持续到生命终止。生命意味着存在，意味着克服困难，实现超越。因此，如果发现罪犯也有这样的目标和期望，也就不足为奇了。

罪犯的各种行为和态度都表明他要努力获得优越的地位，要解决问题，克服困难。唯一不同的是，他的努力方向与常人不同。如果我们了解他们没有走上正路的原因是不知道社会的要求，也不会关心他人时，就会明白他的行为是非常不明智的。

我必须强调一下，很多人的想法并非如此。有些人认为罪犯与常人不一样。比如，有些医学家说罪犯是智障。还有些人特别重视遗传，认为罪犯天生就有犯罪基因，自然会走上犯罪道路。还有人认为罪犯是环境影响造成的，不可改变：所谓狗改不了吃屎，一旦犯了罪，就会继续犯下去。现在已经有很多证据足以反驳这些观点。与此同时，我们也应该意识到，坚持这种观点，就等于抹杀了解决犯罪问题的希望。我们都希望这一问题能够尽早得到解决。历史证明，犯罪是一种灾难，现在我们急需采取行动对付它，而不是对它视若无睹，只是无可奈何地说：“这是遗传基因决定的，我们一点办法也没有。”

不管是环境还是遗传，都没有强迫性的因素。同一个家庭或同一个环境中成长的孩子长大后也会大不相同。有

时,罪犯可能出自那种名声显赫的家庭中。与此相反,一些家人经常出入监狱或教养所的家庭,却可能培养出品德高尚的孩子。同样,有的罪犯后来会痛改前非;有的惯偷30岁后会安定下来,本本分分做人。这些现象连犯罪心理学家也无法解释。

如果犯罪是由遗传或环境影响所决定,那么这种现象固然无法解释。但是,在我看来,这个问题并不难以理解。也许是因为此人所处的环境变得优越了,对他的要求减少了,其人生态度存在的问题也不再显现出来了。也许是他已经得到了自己想要的东西。抑或是他发现自己年老体衰,已经不适合犯罪了:身体不再灵活时,梁上君子这一行也就难以为继。

在做进一步讨论之前,我想先澄清罪犯都是疯子的观念。诚然,很多精神病人会犯罪,但性质截然不同。我们不能指望他们对自己所犯的罪行负责,他们犯罪是因为完全不了解自己或用错误的方式对待自己的结果。同样,我们也应该撇开那些智力低下的罪犯,他们不过是被人利用的工具而已。真正的罪犯是那些有所预谋的人。他们勾画出一副美好的前景,激起智力低下之人的幻想和野心;他们躲在幕后,让“替罪羊”实施犯罪,接受惩罚。同样,经验老到的罪犯唆使年轻人犯罪时,情况亦是如此。精于此道的罪犯拟定好计划,让年轻人去执行。

现在我们再回到前面所讲的问题,其实罪犯和普通人

一样,都想取得一种成功,实现最终目标。这些目标之间存在很大的差异。我们发现罪犯的目标总是在追求自身的优越感。他们所希望达到的目标对别人没有任何益处,他们还时时逃避与人合作。

社会需要各式各样的组成分子,我们都需要彼此,也需要与人合作的能力。但罪犯的目标中却不包括这些要素,这就是犯罪行业最显著的一面。稍后我们再讨论它是怎么来的。现在我们先来阐明:要想了解罪犯,重要的一点就是要找到他在合作中失败的程度和本质。

罪犯的合作能力是各有不同的,有的缺乏得多些,有的缺乏得少些。例如,有些人会约束自己只犯些小错误,决不能超过这个范围;有些人则宁可犯下滔天大罪。有些人是主犯,有些人是从犯。为了更好地了解罪犯的类型,我们必须深入了解其人生态度。

一个人的生活态度很早就已成型,在四五岁时就能看出主要轮廓。因此,我们可以这样认为:这并不是轻易可以改变的。人生态度是个人自己的人格,只有意识到性格塑造时所犯的错误,才能加以改变。在此,我们就明白了为什么有些人受到多次惩罚,受过多次侮辱和挫折,失去了生活的各种权利,却依然我行我素,屡教不改。

其实,罪犯作案的主要原因并非经济问题。当然,我们也不可否认,如果生活艰辛、负担较重时,犯罪率会上升。统计表明有时犯罪的数量和粮食的价格成正相关。但

是,这并不足以表明经济形势会导致犯罪,这不过是表明人们的行为是受到各种限制的。他们的合作能力是有限的,一旦达到这些限制,他们就无法与人合作了。如果那些仅存的合作精神被磨灭了,自然就会想到犯罪。我们从一些事例中也发现,有很多人在环境很好的时候都不会犯罪,可是一旦环境突变,他们就会走上犯罪的道路。这时,他们的人生态度,即解决问题的方法就尤为重要。

在个体心理学的这些经验中,我们至少能得出这样的结论:罪犯对别人不感兴趣。他们只能在一定程度内进行合作。如果超出了可接受的范围,他们就会犯罪。如果有些困难他们无法解决,他们就不再本本分分地生活。如果把人生所面临的所有问题和罪犯无法解决的困难进行分析,就会发现,人的所有问题都是社会问题,要想真正解决这一问题,就必须对他人感兴趣。

个体心理学教我们把生活的问题分为三大类。

第一类是人际关系问题,也就是友谊问题。罪犯也有朋友,但都是同类。他们可以成帮结队,彼此之间也能推心置腹。但是我们很快就能发现他们的交往范围很狭窄,他们无法和一般人成为朋友。他们把自己当作局外人,不知道该如何与普通人轻松愉快的相处。

第二类包括与职业有关的各种问题。如果谈到工作,很多罪犯都会说:“你根本就不知道工作有多辛苦!”他们认为工作是辛苦的,他们不愿意像一般人一样去克服工作

中遇到的困难。有意义的工作意味着需要与人合作,为人类幸福做出贡献。但这恰恰是犯罪分子所缺乏的。合作意识的欠缺很早就显现出来了,所以多数罪犯对解决职业问题都没有做好准备。大多数罪犯都是不学无术,无一技之长的人。如果我们看看他的成长史,就会发现,他们在学校或者在儿时就没有合作的兴趣。他们从未学会合作之道。合作是必要的条件,但是他们却并不具备。如果他们无法面对工作中的难题,我们也不能过分责怪他们。这就好比让没学过地理知识的人去参加地理考试一样,结果要么是漏洞百出,要么就是一张白卷。

第三类是关于爱的问题。在美好的爱情生活中,合作和对他人的兴趣也是必不可少的。有个值得注意的现象,被劳教的罪犯中有半数在入院前就患上了性病。这个现象表明,他们在寻找一种简单的方法来解决爱情问题。他们认为伴侣只是一笔财产,我们还会发现他们认为爱情是可以金钱买到的。他们认为,性生活是征服、占有他人的一种手段,是他们应该保有的东西,伴侣并不是终生的陪伴者。很多罪犯会说:“如果我得不到自己想要的东西,活着还有什么意义?”

现在,我们发现能让这些人改过自新的唯一方法就是让他建立起合作精神。在教养院里严刑拷打,是不会起到作用的。要是对其放任自流,则是对社会的祸害。在目前的情况下,这一点没有商量的余地。社会是绝对无法将罪犯

完全隔离开的。我们可以这样想：“他们还没有准备好适应社会生活，我们该拿他们怎么办？”

无论什么事都不想与人合作，这并不是无关紧要的小事。我们时时都需要与人合作，合作能力也会体现在我们的言行举止中。如果我的观察没错的话，罪犯们的看、听、说的方式都与常人不同。他们的言语表达方式也有所不同，智力水平也会因此受到不良影响。

我们与人交谈时，总想让人理解自己。理解本身就是一种社交要素。我们给予语言一种共同的解释，理解问题的方式也基本一致。但是罪犯们就不一样了，他们有自己的逻辑，自己的智慧。我们可以从他们对罪行的解释方式中看出这一点。他们并非愚笨，也并非弱智。如果我们理解他们这种虚假的优越感，就会觉得他们的想法也是合乎情理的。

有的罪犯会说：“我看到一个人穿着讲究，就想杀了他，因为我没有那样的衣服。”如果我们承认他的欲望是很重要的，也没有人要求他像普通人一样去谋生，那么他的结论就合乎逻辑。可这并不是大众公认的想法。

最近在匈牙利曾出现一宗刑事案件。几个妇女投毒杀人。其中一位妇女在进入监狱之后说：“我儿子整天游手好闲，我只能毒死他。”如果她不愿意再合作了，除此之外，她还能怎么做呢？她很清醒，但看待问题的方式却与常人不同。所以，我们就明白了，那些见到喜欢的东西就想轻而易举地据为己有的罪犯，为什么会理直气壮地认为：他们应

该把自己喜欢的东西,从这个他们不感兴趣、充满敌意的社会中夺过来。他们对世界有种错误的看法,对自己和他人的重要性也无法做出正确的评估。

但在考虑罪犯缺乏合作精神时,这一点却不是最主要的。罪犯都是懦夫,他们逃避自己认为没有能力解决的事。除了他们所犯的罪行,我们可以从他们面对生活的方式,看出他们的懦弱。当然,从他们所犯的罪行中,我们也能看出他的懦弱。他们隐藏在黑暗和僻静之处吓唬人,在别人采取防卫措施之前,先亮出了武器。罪犯以为自己很勇敢,但我们可别被愚弄了。

犯罪是懦夫模范英雄主义的表现。他们是在寻求一种虚假的个人优越感,他们倾向于认为自己是英雄。但这也是一种错误,有悖常识。我们知道他们就是懦夫,如果我们的想法被他们得知,将会对他们造成莫大的打击。他们想到那些警察正围着他们团团转的时候,就会增加他们的虚荣心和骄傲感,他们会认为:“警察是抓不到我的。”

不幸的是,如果仔细审问那些罪犯所犯下的罪行,我相信一定会发现:他曾经犯下的许多罪我们都一无所知。这是件遗憾的事。他们东窗事发时,就会想:“我这次失手了,下次一定要干净利落点。”如果他们成功逃脱警察的追捕,就会认为自己达成了目标。他们会觉得自己高人一等,也会得到同伴的赞许和表扬。

我们必须破坏罪犯对其勇气和机智的这种评判,可是

我们又从哪里开始行动呢？其实在家庭、学校、劳改所都可以。在后面我会讲到最佳的解决办法。

在此,我想列举几种可能导致合作失败的情形。有时,我们会说犯罪是由父母造成的。也许母亲经验不足,不能让孩子和她合作:她或许认为没人能帮助她,甚至自己都不知道怎样与人合作。在失败的婚姻家庭中,就无法培养良好的合作精神。孩子最初接触的人往往是母亲,但是有些母亲可能并不想让孩子将社会兴趣扩展到他的父亲、同学或其他人身上。

此外,这个孩子可能会一直觉得自己是家中的霸主。到他三四岁时,第二个孩子的到来就会让他感觉跌入谷底,不能再高高在上了。他开始排斥自己的母亲或弟妹妹。这都是我们应该考虑的因素。如果我们追溯罪犯的早期生活,就会发现他的问题从早年的家庭生活中就已开始显现。环境并不能决定孩子的成长,起决定性作用的是他们对自己地位的误解,并且没有人给他做正确的引导。

如果家里有一个孩子特别杰出或者天赋特别高,其他孩子的日子就没那么好过了。这个孩子会获得大家的关注,其他孩子就会感到沮丧并愤愤不平。他们不愿和那个优秀的孩子合作,总想和他一争高下,但是又没有信心。我们常会看到这些孩子身上的优点被别人的光芒掩盖了,没有机会表现自己的才能。这样的孩子很可能走上犯罪的道路,或者变为神经官能症患者,或自杀者。

孩子入学之初,我们就能根据他的行为表现,发现他是否缺乏合作精神。这样的孩子不爱交朋友,也不喜欢老师。他们无法集中注意力,也不会好好听讲。如果大家不理解他,他可能会遭遇新的打击。他会受到冷嘲热讽,而不是谆谆教导和教以合作之道。难怪他会觉得上学那么招人烦了。如果持续遭受这样的痛苦,勇气和自信消磨殆尽,那么他不愿意上学也就不足为奇了。

经常会遇到这样一些罪犯,13岁时还在上小学四年级,并且常常因为愚笨遭受老师的指责。他的一生就这样被毁了。他慢慢地失去对别人的兴趣,人生目标也越来越倾斜,从而转向对人类无益的阴暗面。

贫穷同样会使人误入歧途。贫困家庭出身的孩子步入社会后很可能遭受歧视。他家总是缺衣少食,生活异常艰辛。也许他很小时就得出去赚钱补贴家用。后来,他看到那些生活富裕的人过着优越的生活,想要什么就能买什么,心里就会觉得那些人没有权利比自己享受更好的生活。因此不难理解,为什么在贫富悬殊的大城市,犯罪率会更高。嫉妒一定不会产生好的目标。这种环境下的孩子很容易对自己的处境产生误解,认为获取优越感的方式就是通过不劳而获过上富裕的生活。

身体上的缺陷也会让人产生自卑感。这是我自己的发现之一。正因为如此,我竟然也为神经学和精神病学中的遗传论观点铺了路,这真是不无遗憾。但是,在我最

初记录由身体缺陷产生的自卑感和其心灵上的补偿作用时,就料到了这是一个严重的问题。自卑的产生不应归咎于身体上的残缺,而是因为教育的不健全。如果我们加以正确引导,身体残缺的孩子照样可以对别人和自己感兴趣。如果从来没有人帮助他们训练对别人的兴趣,他们就会变得自私自利。

很多人患有内分泌腺的缺陷,但有一点必须加以澄清:我们绝对无法说出某种内分泌腺的具体作用是什么。内分泌腺的功能可以有相当大的变化,对人的性格没有影响。因此,这一因素应该排除在外。特别是在我们要找出正确的方法把这些孩子培养成与人合作的社会栋梁时,更不应该考虑这一因素。

在那些罪犯中,有相当一部分是孤儿。在我看来,这就要归咎于社会文化了,因为我们不能在这些孤儿之间建立起合作精神。那些私生子同样如此——他们从小缺乏关爱,也不去爱护他人。被遗弃的孩子也经常成为犯罪之徒,在得不到他人关心,觉得没有人要的时候更是如此。当然,罪犯之中面容丑陋的人也不在少数:这一事实为那些持遗传观点的人们提供了证据。但是,设身处地地想一想:那些相貌丑陋的人会是什么感觉!他真的很不幸。也许他是不同种族的混血儿,没有吸引人的外貌,或遭人歧视。如果这个孩子长相丑陋,整个人生都会承受着重担:他甚至不能拥有我们每个人都喜爱的快乐而美好的童年时代。但是,

如果用正确的方法来善待这些孩子,他们就都会发展出社会兴趣的。

不过,还有个有趣的现象,也有些罪犯相貌极佳。如果说第一类人是不良遗传——天生就有身体上的缺陷,如手指畸形、兔唇等——的牺牲品,那么对那些长相英俊的人,我们又该做何解释?实际上,他们生长的环境也不利于他们发展社会兴趣。他们都是被惯坏的孩子。

罪犯可分为两种类型:一类是不知道在社会上需要与人合作,自身没有任何此类经历。这类罪犯对所有人都充满敌意。他会把这种敌意表现出来,并把所有人都当成他的敌人。他根本得不到任何人的赏识。

另一类是被惯坏的孩子。在我所接触的罪犯中,总会听到这样的抱怨:“我之所以走上犯罪的道路,都是我母亲把我惯坏了。”对这一点还应加以详细论述。我之所以在这里提到这个问题,只是要强调:罪犯所受的教养和训练都不相同,他们都缺乏良好的合作精神。

父母都想让孩子成为社会的栋梁之才,可是却往往不知从何下手。如果他们整天板着脸孔,事事吹毛求疵,肯定是行不通的。如果骄纵孩子,总是顺着他们,孩子就会认为只有自己最重要,而不会付出任何努力获得同伴的好感。因此,这样的孩子就会失去奋斗的能力,总想吸取别人的注意力,成为别人的焦点。当他的愿望无法实现时,他们必定会怨天尤人。

下面举几个例子，来证明我所说的观点。当然，我将这些个案记录下来，目的并不在于此。第一个例子来源于格卢克夫妇的《500名犯罪人之经历》，名字叫作《硬汉约翰》，讲述的是一个男孩对自己犯罪生涯的回忆。

“我从没想过自己会这么自甘堕落的。我十五六岁时和别的孩子没什么两样。我喜欢运动，也经常运动。我常常进出图书馆，生活井井有条。但是后来，父母强迫我退了学，要我去工作，还拿走了我的全部薪水，每周只给我五毛钱。”

他说这些是在控诉自己的父母。如果我们了解他和父母的关系，了解他的家庭状况，就能知道他的经历。此时，我们只能下这样的论断：他与自己的父母关系不和。

“我工作了差不多有一年时间，交了一位女朋友。她是个喜欢享受的女孩。”

我们发现很多人都是因为这个原因走上犯罪的道路：他们交上了一个喜欢玩乐的女友。回顾我们前面的论述，这个问题让人很头疼，也是对合作精神的考验。他每周只有五角零用钱，却交了一个爱享受的女友。钱并不是维持爱情的唯一因素。这世界上的女孩很多，只是他找错了人。在这种情况下，我会直截了当地指出：“她要是只知道享受，那她就是我想要的女孩子。”但是，每个人的价值观却各不相同。

“这年头，只凭一个礼拜五角钱，是远远达不到女孩享乐的标准。我家老头子也不肯多给我一点。我难受得很，

心里总是盘算着：怎样才能弄到更多的钱呢？”

按照一般的思维方式，“你应该更加努力，多挣一些钱。”但他却想不劳而获，因为他交女朋友就是为了享乐，而不是为了让自己吃苦的。

“有一天，我在路上遇到了一个人，很快我们就混熟了。”

与陌生人的交往是对他的另一次考验。有正当合作能力的人，是不会被引诱误入歧途的。但是这个男孩子的处境却让他更容易被人带坏。

“他是‘老大’——换句话说，就是资格老到的小偷，聪明、能干，对道上的事很了解。而且肯给你好处，还不会害你。我们一起干了几票生意，都得手了，后来我就跟着他干了。”

据说他的父母有自己的房子。父亲是工厂的领班，勉强维持着家里的生计。他们家一共有三个孩子，除他之外，他们家里从没有人犯过罪。现在我倒是很好奇，想听听那些主张遗传会影响犯罪的科学家对此做何解释。他还承认自己15岁时就已经有了性生活。我敢断言有些人一定会批评他很好色。但是这个孩子除了想享乐之外，对任何人都没有兴趣。谁都可以纵情声色，这并没有什么困难之处。但是他却只想通过这种方法寻求别人的欣赏——他想成为别人顶礼膜拜的性偶像。

他16岁时，因为私闯民宅抢劫而被捕。他在其他方面

的兴趣也能证实之前的说法。他希望在容貌上胜过别人。为了吸引女孩子的芳心，不惜在她们身上花费重金。他戴着一顶大沿帽，将红色手帕别在胸前的口袋中，腰间还挎着一把手枪，还取了个西部不法之徒的绰号。他内心空虚：想成为别人心目中的英雄，却又不知道如何去做。对于控诉他的所有罪行，他都一一承认，并且还说“并不止这些”。他完全不顾及别人的财产权。

“我觉得自己没有活下去的意义了。对于一般的人道问题，我只有最彻底的蔑视，对其他任何事都不感兴趣。”

这些看似有意识的思想其实全部是潜意识下的。他根本不了解生命，也不知道生命的意义何在。在他心里，生活是一种负担，但他却不明白自己如此沮丧的原因。

“我所学到的就是不要相信任何人。大家说贼不互坑，其实并非如此。曾经有个同伙，我对他仁至义尽，他却对我背后捅刀。”

“我要是有足够的钱，就会和别人一样安安分分地生活。我是说，如果我的钱足够花，就能做我想做的任何事，根本用不着工作了。我不想工作，我讨厌工作，以后也不想工作了。”

最后一点可以做如下解释：“是精神上的压抑导致了我犯罪。我不得不压制着自己的欲望，所以才成了罪犯。”这一点，是值得深思的。

“我每次作案都不是存心的。但当我将车开到有‘目

标’的地方,就有些心痒难耐,不能自己,结果就下手了,然后快速逃离。”

他相信这是种英雄主义,绝不承认这是懦弱的表现。

“有一次,我身上带着14000元的珠宝,实在是想不到还有什么消遣的方式了。就想着将这些珠宝换成钱,去找女人快活,结果被警察抓到了。”

他们在女人身上花大把的现金,从而赢得她们的好感。在他们心里,征服女人就是真正的胜利。

“监狱里开了各种各样的课程,只要我能去的,我都会去听。我可不是要改过自新,而是要让自己了解更多的作案知识,对社会危害更大。”

这种态度表现了对人类社会的极大仇恨。不但如此,他还根本不想让人类存活于世。

“以后我要是有了儿子,就掐死他。你想我会罪恶深重的把一个人带到这个世界上来吗?”

那么现在我们应该怎样感化这种人?除了设法提高他的合作能力,并让他知道自己思想错位的原因,别无他法。我们只有让他认识到是因为童年的经历导致了他对人生的误解,才可能帮他走上正途。在这个案例中,我对此一无所知。案例并未涉及到我所认为的重点。

我只有靠自己加以猜测:他是家里的长子,就像其他长子一样,最初集万千宠爱于一身。但后来随着其他孩子的出生,他的风头被抢走了。如果我猜得没错的话,就会发现,即

使这样微不足道的小事,也会阻碍他合作能力的发展。

约翰还说,他在劳教所受尽了虐待,出去后心里充满了对这个社会的强烈仇恨感。对此我也要声明一下。在心理学看来,在监狱中的所有暴行,对罪犯都是一种挑战。这是对坚韧性的挑战。同样,如果不断告诫罪犯“回头是岸,重新做人”,他们也会认为这是一种挑战。他们想成为英雄,非常乐意接受这一类挑战。他们把这看作一场比赛:认为自己正在继续与社会对抗,他们必须下定决心撑到底。如果一个人以为他在与全世界作战,那么还有什么事能比这挑战更具刺激性呢?

对问题儿童的教育也同样如此,挑战他们也是最失误的方式。“我一定要看看到底谁更厉害,看看谁撑得久!”他们和罪犯一样,都沉浸在成为强者的幻想中。他们清楚,只要自己足够聪明,就可以逃离法律的制裁。在劳教所中,管教人员要是去挑战罪犯,是极为错误的做法。

下面我们再来看一个被处绞刑的杀人犯的日记。他残忍地杀害了两个人,并且在犯罪之前,把自己的犯罪意向都写了下来。这本日记为我提供了了解他的犯罪动机的机会。任何犯罪分子在作案前都是有所计划的,他们一定会为自己的行为找到合理的解释。在所有犯罪分子的口供中,他们都对自己犯下的罪行解释得非常清楚,也没有一个人不为自己的罪行做辩解。

在此,我们看到了社会责任感的重要性。即使是罪

犯,也想和社会感觉协调一致。但是,在作案之前,他们却极力想逃离这种责任感,让自己不再受此束缚。在陀思妥耶夫斯基的小说《罪与罚》中:拉斯柯尔尼科夫在床上足足思索了两个月,考虑该不该去犯罪。他通过自问获得勇气:“我是拿破仑,还是胆小鬼?”罪犯常用这种方法去蒙骗自己,进行自我激励。其实,罪犯很明白自己做的事没有什么意义,也明白什么样的人生有意义。但是,因为懦弱,他没有勇气接受有意义的人生。他之所以变得懦弱,是因为没有奉献社会的能力:因为要达成这一目标必须与人合作,而他们恰恰缺乏这种合作精神。随后,罪犯会想减轻自己身上的负担,会为自己找借口开脱,例如生病或失业等等。

下面是杀人犯的日记中摘抄下来的句子。

“人们都嫌弃我、侮辱我,我讨人厌、惹人嫌(解说:他显然很爱面子)。我几乎痛不欲生。没什么能值得我留恋的,我实在是无法忍受了。我应该听天由命的,可是吃饭问题呢?肚皮可是不听我指挥的呀。”

这就是他给自己开脱找到的理由。

“有人说我会死在绞刑架上,但是话又说回来,饿死和绞死又有什么区别呢?”

有这样一个案例,一位母亲告诉她的孩子:“我知道早晚有一天你会把我勒死的。”果然,孩子17岁的时候,将自己的母亲勒死了。在这一点上,预言和挑战异曲同工。

“我顾不了那么多。怎么都免不了一死。现在我什么都没有，别人也对我无计可施。连我喜欢的女孩都不理我了。”

他很想得到那个女孩，可是他连件像样的衣服都没有，更别提钱了。他把这个女孩看作一笔财富。在他看来，这样恋爱，婚姻的问题就都能解决了。

“事情到了这一地步，我不是自我解救，就是独自灭亡。”

我想再解释一下，这种人一般都是激烈的极端主义者。他们像小孩子一样：要么将所有的东西都给我，否则我就什么都不要。“要么挨饿，要么绞死”，“要么解救，要么灭亡”。

“所有的事都准备好了，就等着周四了。我已经选好了目标，现在就等着机会了。只要机会一到，我就能大展身手了，这种事可不是一般人能做到的。”

他认为自己是不可一世的英雄，“这件事很恐怖，可不是谁都能下得去手的”。他手持尖刀，杀了一个男人。这真不是每个人都能做出来的事。

“就像牧羊人赶着羊群，饥饿难耐也会让人走上犯罪道路。也许我再也看不到太阳升起了，不过我已经顾不得这些了。最可怕的就是饿着肚子了，我已经受够这种痛苦的煎熬了。我坐上审判席的那一天，痛苦也就结束了。犯了罪当然要付出代价，但总比饿死好。如果我饿死了，不会得到任何人的关注。但等我行刑时，得有多少人来围观啊！没准还有人对我的处境表示同情呢。既然下定了决

心,就必须干!没人像我今夜这样煎熬、害怕过。”

实际上,他并不是自己所想象的英雄!审讯时,他说:“虽然我没有击中要害,但还是犯了杀人罪。我知道我要被处以绞刑的,遗憾的是他穿的衣服那么高贵,我这辈子是穿不起的。”如今,他的作案动机不是饥饿了,反而是那人的衣服。“我当时不知道自己在做些什么。”他是这么辩解的。辩解方式各不相同,但总会有这么一手。有时,罪犯为了推卸责任,常常会先喝醉了再去作案。

这些案例都表明,要想打破社会关注的束缚,需要有多大的努力。我想,在这些对犯罪生涯的描述中,我已经把所有重点问题都表现了出来。

面对上面的这些问题,我们又该如何解决?如果我前面的观点是正确的——没有社会责任感,缺乏合作精神的罪犯们总是在寻找着一种虚拟的优越感——我们又该怎样做呢?和对神经官能症病人一样,我们只有说服他们和我们合作才行,否则别无他法。但是,我却不能过分强调这一点,因为如果我们让罪犯懂得为人类幸福做贡献,懂得关心他人,懂得如何与人合作,懂得通过合作解决生活中的难题,就不会出现这样的结果。与此相反,如果我们无法做到这些,就什么事也办不了。

这个问题说来容易,做起来难。我们既不能让他们做过于简单的事,又不能让他们做无法完成的困难的事;我们不能直指他们的错误,也不能和他们争辩。他们思维早

已定型，世界观也早已形成。要想改变他们，就必须找出形成这种思维的根本原因，了解他们产生问题的根源及所处的环境。在四五岁的时候，他们的性格就基本定型：他们在犯罪过程中所表现出来的对自身和对世界的错误认识，同样是在那个时候形成的。我们必须了解和纠正这些早期形成的错误观点，挖掘其形成最初人生态度的原因和环境。

一旦形成了错误的人生态度，他们就会用这种态度检验生活中的每件事情。如果经历和态度无法吻合，他们就会思索、回味，让自己的经历符合自己的人生态度。如果人们形成了这样的观点：“他们在耻笑我，侮辱我，”就会寻找各种事例来证明自己的观点，对相反的事例则会视而不见，听而不闻。罪犯只顾及自己的想法和感受，他们有自己的认知方式，对与自己观点相悖的事漠不关心。因此，我们必须了解他们的人生态度，分析其形成的原因，并找出人生态度最初开始的方式，才能真正帮助他们。

正因为如此，对罪犯严刑厉罚基本上是起不到作用的。这样不但不会取得他们的合作，还会让他们更加痛恨这个社会。也许，在上学的时候他们就有过类似的经历，他们会因此拒绝合作，成绩也会下滑，甚至会在班里调皮捣蛋。因此，他会再度受到责备或惩罚。不过这样就能促进他们的合作精神吗？这样只会让他更加失望，觉得大家都在和他作对。试问，谁会喜欢一个可能充满斥责和惩罚的地方呢？

在这种情况下，孩子对自己不再有信心，就不会对学习、同学、老师产生兴趣。他开始逃学，四处游荡，寻找隐匿之所，免得被人找到。在那些地方，他会遇见和自己有着相似经历，走上同样道路的孩子。那些人理解他，不但不会责骂他，反而会肯定他，燃起他的野心，让他觉得自己还有“希望”（在生活无用的方面）。当然，因为对社会失去了兴趣，他会痛恨整个社会，而只把和自己“同病相怜”的人当作朋友。那些人喜欢他，他和他们在一起也自在很多。正因为此，许许多多的孩子加入犯罪团伙。如果我们对他们严加惩罚，他们就会更加认定我们是他们的敌人，只有那些罪犯才是真正的朋友。

我们不应该让这些孩子被生活击倒，也绝不能让他们失去希望。如果在学校我们能给这些孩子自信和鼓励，他们就很有可能不会误入歧途。对于这一点，我们会详加论述。现在举这个例子，只是要说明罪犯如何把惩罚解释为社会与他们为敌的证据。

严刑厉罚不起作用，还有其他原因。很多罪犯并不珍惜生命，有些罪犯往往在很多时候想到了自杀。严刑厉罚根本吓唬不了他们。在他们看来，很多事物都是挑战。他们想让自己比警察强，体罚也伤害不到他们，这也是他们应对挑战的一种方法。如果以严格苛刻的方法对待罪犯，他们就会勇敢地反抗。这样只会增加他们想与警察一决高下的决心。

这就是他们对待一切事物的思维模式。他们把自己与

社会的接触看作连绵不断的战争,并竭力想在其中获得胜利。如果我们也持同样的想法,则是正中其下怀。即使是坐电椅也是一种挑战。罪犯认为自己像是在赌博,赌注越高,表现自己技艺超群的欲望越强。不难看出,很多罪犯都有这样的思想。那些即将被处以极刑的人们,常常会懊悔:“我要是没把眼镜落在那里就好了!”

要想帮助这些罪犯改邪归正,唯一的补救方法就是了解他的童年生活,找出阻碍他与别人合作的根本原因。在这一领域,个体心理学为我们点亮了一盏明灯,让我们对此问题更加清晰。孩子五岁左右,思维形成系统,性格特征也较为明晰。遗传和环境因素对孩子的成长也会有所影响,但我们关注的并不是孩子将什么带到了这个世界上,他在成长过程中遇到了怎样的事,我们只关注他是如何看待这些经历,怎样利用这些经历的。因为我们对于遗传中所得到的能力和障碍一无所知,所以了解这一点至关重要。我们必须考虑所处环境带来的影响,以及他们会怎样利用环境因素。

罪犯尚可挽救,是因为他们具有一定程度的合作精神,但却不能满足社会生活的需要。在这一点上,负最大责任的应该是孩子的母亲。母亲应该懂得如何培养孩子的合作精神,使自己和他人拥有共同的兴趣和爱好。她应该以身作则,让孩子更关注整个人类及其自身的发展。但是,也许母亲并不想让自己的孩子以别人为关注点。也许,她的

婚姻生活并不幸福：双方相处不和谐，正考虑离婚，或他们彼此妒忌对方等。因此，母亲想将孩子独揽过来，宠着，惯着，不让他自立。显然，在这种情况下，合作的发展自然会受到限制。

让孩子对其他儿童产生兴趣，对于培养孩子的社会兴趣也至关重要。有时，如果一个孩子是母亲的心肝宝贝，就会被家里的其他孩子疏远。如果他对这种情况产生误解，就有可能被引上犯罪的道路。如果家中有一个孩子表现卓越，紧挨在他前后的那个孩子就常会成为问题儿童。例如：次子特别讨人喜欢，哥哥就会觉得是他将父母的爱全部夺走了，就会感觉自己不被人关注，从而陷入一种错误的认识中。于是他就开始寻找证据，证实自己的想法。他的表现就会越来越差，从而受到更严厉的责罚。这样他就更加坚定自己的想法，认为自己坐上了冷板凳。他觉得别人剥夺了自己的权利，开始小偷小摸。被发现后，定会受到惩罚。这样一来，他就更加坚信没人爱他，大家都与他为敌。

如果父母在孩子面前抱怨生活艰难、世道险恶，也会妨碍孩子社会兴趣的发展。同样，如果父母总是数落亲戚或邻居的过失，总是批评他人或者流露出对别人的不满或偏见，孩子也会受到影响。在这种环境中长大的孩子，如果对同伴产生偏见，就没有什么值得奇怪的了。当然，如果他们与自己的父母作对，也就不足为奇了。如果社会兴趣受

阻,就会以自我为中心。孩子会认为:“我为什么要为别人着想?”并且,在这种意识的支配下如果无法解决人生难题时,他就会变得犹疑不决,转而逃避,寻找轻松的解决之道。他们会认为努力奋斗是件艰难的事情。即使他伤害了别人,也会觉得无所谓。既然是一场战争,那么使用什么手段都是无可厚非的。

从下面几个例子,我们可以了解犯罪的发展轨迹。

在这样一个家庭中,次子是个问题儿童。据我们了解,他身体健康,没有什么遗传缺陷。哥哥是家里的宠儿,弟弟一直想像哥哥一样优秀。他就像是在比赛,一直想赶上哥哥。他的社会兴趣完全没有发展起来,对母亲非常依赖,总想从母亲那里得到一切。在和哥哥竞争时,他事事不占优势:哥哥的学习成绩名列前茅,他却是班里的差生。

他的控制欲表现得很明显。他常常对用人指指点点,要求她们做这做那,像训练士兵一样对待她们。女仆对他十分疼爱,一直到他20岁,还让他过着当将军的瘾。他一直对必须完成的工作恐惧忧虑,所以最终总是什么事都办不成。经济困难时,他就会向母亲求救,虽然难免受到批评或责备。

他迅速成婚,困难也随之增加。然而,他在乎的却是自己赶在哥哥之前结婚,把这当成一种超越哥哥的“壮举”。由此可见,他将自己置于一个很低的位置,竟然想通过这种事来占据上风。他根本就没做好结婚的准备,婚后夫妻俩争吵不断。后来,母亲实在没有能力再给予他经济上的

帮助,他就订购了几架钢琴,没有付钱就转手出让,因此进了监狱。从这件事可以看出,他的犯罪是因为童年的影响。他一直在哥哥的阴影下成长,就像一株长在大树下的小树苗,得不到阳光。在他的心里总有一种念头,在出尽风头的哥哥的反衬下,自己受到了太多的轻视和忽略。

还有个12岁女孩,志向远大,深受父母疼爱。可是她却十分嫉妒自己的妹妹,不管是在家里还是在学校,处处表露出对妹妹的敌意。她总是关注着妹妹是不是得到了父母的偏爱,是否得到了更多的糖果和零花钱。有一天,她偷了同学的钱,被发现受到了惩罚。值得庆幸的是,我有机会向她解释事情的前因后果,让她改变与妹妹竞争的心理。与此同时,我也将这一情况解释给她的父母,让他们不再使姐妹俩对立,不再让她有父母偏爱妹妹的想法。这已经是二十年前的事了。如今这个女孩已长大成人,结婚生子,人也很正直善良。从那以后,她也没有犯过大错。

我们已经论述过对儿童成长过程中的各种危险境况,现在我想再简要总结一下。因为如果个体心理学的观点正确,只有认清了他们犯罪的原因,才能帮助他们走上合作的道路,那么我们一定要重申这一问题。容易产生特殊困难的儿童有三类:一是身体残疾,二是娇生惯养,三是被人忽视冷落。

身体有缺陷的儿童认为自己被自然剥夺了天赋的权利,除非对他们加以特殊训练,让他们对他人产生兴趣,否

则他们总是会更加关注自己。他们总是寻求驾驭别人的机会。我就见过这样一个例子：一个男孩因为追求女孩子被拒而觉得受到侮辱，结果竟唆使一个比自己还小比自己还笨的男孩子杀害了这个女孩。

娇生惯养的孩子总是把所有注意力集中在宠爱自己的父母身上，而无法把兴趣拓展到其他方面。没有哪个孩子是被完全忽视的，否则他们连出生后的几个月都熬不过去。但是，在孤儿、私生子、弃婴、丑陋和畸形儿童群体间，我们的确发现了他们被忽视的痕迹。不难理解，罪犯有两种类型：一种因丑陋而被轻视，另一种因英俊而被宠溺。

通过亲身接触，或从书刊、报纸上得知关于罪犯的描述，我想找出罪犯的人格结构。我常会发现，个体心理学的主要概念，能让我们对这个情况有所了解。下面，我想从费尔巴赫所著的一本古老的德国书籍中选出几个例子，进一步加以阐述。在此，我想强调一下，往往在一些古老书籍中，能找到关于犯罪心理的最好描述。

1. 康拉德的案例。康拉德和一个临时工合伙谋杀了自己的父亲。父亲一向轻视他，待他残暴不仁，把整个家庭弄得鸡犬不宁。有一次，男孩还了手，就被父亲告上了法庭。法官说：“你父亲太胡搅蛮缠，实在是没办法。”

请注意法官这么说其实为男孩提供了一个借口，并因此种下了祸因。家人想要改变父亲的劣根性，但却只是徒劳。家人无计可施，变得无可奈何。后来，父亲竟然将一个

声名狼藉的女人带回了家同居，还将儿子赶出了家门。之后，男孩结识了一个临时工，他对男孩的处境极表同情，劝男孩将自己的父亲杀掉，以绝后患。

男孩起初考虑母亲，没有采取行动，可是情况变得越来越糟糕。经过长时间的考虑之后，男孩终于下定决心，在临时工的帮助下杀死了自己的父亲。

从中我们可以看到，男孩不能将自己的社会兴趣扩展到父亲身上。他仍然依恋着母亲，并且很尊敬自己的母亲。所以，他需要找出脱身之辞减轻自己的罪状，并将自己的那一部分责任推卸掉。只有得到临时工的支持，凭着一股怒气，他才敢于向父亲下手。

2. 玛格丽特·茨旺齐格，绰号“投毒死神”，从小被父母抛弃，在孤儿院长大，长得十分矮小丑陋。根据个体心理学的解释，这些因素会使她爱慕虚荣，希望得到别人的关注。她总会显示出一副讨好他人的样子。可是几经努力，却未得偿所愿，于是变得心灰意懒。她曾三次投毒杀掉别的女人，希望得到她们的丈夫。她认为那些是自己的东西，被人抢走了，除此之外，她想不到任何方法将“自己的东西”夺回来。为了控制这些男人，她还假装怀孕，企图自杀。她在自传（很多罪犯都爱写自传）中写道：“每次当我做坏事的时候，我就会想，既然没有人觉得对不起我，那我为什么要对得起别人呢？”但她却并不太了解自己为什么会这么想。这可以看作个体心理学有关潜意识观点的证据。

从这些话中，我们可以看出，她是怎样走上犯罪道路，一发不可收拾，并为自己的所作所为找到各种借口的。我主张与人合作并关心他人时，总会听到这一类的说辞：“也没人关心我呀！”我的回答是：“总要有人先走一步的。别人合作不合作是他们的事。我的建议是你自己先开头，别管别人会不会与你合作。”

3. N.L.,家里的长子,缺乏教养,一条腿有残疾,以兄代父职。这种关系也意味着一种优越感目标,目前看甚至会成为一个积极的因素。然而,这也可能是一种骄傲和炫耀的欲望。后来,他竟将自己的母亲赶出了家门去行乞,并且骂道:“滚蛋吧!老杂种!”

我们真替他感到悲哀:他连对自己的父亲都不感兴趣了。如果我们了解他的童年生活,就会明白他是怎样走上犯罪道路的。他失业了很长一段时间,没有收入,还得了性病。一天,他出去找工作,却无功而返。在回家的路上,他杀了自己的弟弟,目的就是要抢走弟弟那点微薄的收入。由此我们看出了他合作的极限:没钱,没工作,患有性病。每个人都有这样那样的极限,一旦超出了极限范围,就会觉得自己走投无路了。

4.有个孩子很小便成了孤儿,后来被人收养。养母宠他到令人难以置信的程度,结果他变得毫无教养。他以后的发展非常恶劣,热衷于竞争,总想高人一等,总想得到别人的关注。养母竟然纵容他,漫无边际地夸奖,后来他成了一

个无业游民，到处欺诈钱财。他的养父母家庭还算富裕，他总是一副不可一世的样子，不但把他们的钱财挥霍一空，还把他们赶出了家门。

不良的教育和骄纵的性格使他不务正业。他把撒谎和诈骗看作克服生活困难的唯一途径。这使得每个人都成了他欺骗的目标。养母对他的爱甚于自己的亲生儿女和丈夫，这种待遇让他觉得自己有获得每样东西的权利，以至于他低估了自己，认为自己无法靠正常的手段获取成功。

我们已经指出，不要让孩子失去自信，这样就会让他们认为自己不如别人，与人合作毫无益处。在面对人生中的难题时，没有哪个人是注定要被击败的。罪犯采用的方式是错误的，我们要告诉他们错误的根源和错误形成的原因。同时，我们还要鼓励他们去关心他人，与人合作。如果大家都能意识到犯罪是软弱而非勇敢，我相信罪犯的自圆其说也就站不住脚，以后也就不会有孩子去犯罪了。在所有罪犯的案例中，不管对它们的描述是否正确，我们都会看到，童年时期形成的错误人生态度和缺少合作精神对发展产生的重要影响。

合作的能力并非天生具备，而是经过后天培养的。合作的潜力可能是天生就有的，但是这种潜力人人都有，要想得到进一步发展，只能经过后天的培养和训练。依我看来，其余所有关于犯罪的观点都是多余的，除非具有很强合作精神的人仍然走上了犯罪的道路。但我从没有见过这

种人,也没听过这样的案例。预防犯罪的最佳途径就是培养合作精神。如果不知道这一点,就别想制止犯罪了。

教人合作和教人地理知识一样,因为它们都是可以授之于人的真理。无论孩子还是成人,如果在考试之前没有做好准备,结果必然会失败。同样,无论孩子还是成人,如果没有形成合作精神,就去接受考验,自然也会一败涂地。要解决生活中的各种问题,都需要合作的知识。

对于犯罪问题的科学讨论即将告一段落。我们必须勇敢面对这一事实。在几千年的探索中,我们仍然没有找到应对这一问题的正确方法。我们所采用的各种办法似乎没有奏效,这种悲剧依旧持续上演着。通过研究,我们找到了产生此种现象的原因:我们从未采取有效措施,改变罪犯错误的生活态度。缺少这一要素,任何措施都不会产生效果。

在此,我们重新回顾一下得出的结论:罪犯并非异类,他们和普通人一样,其行为是人类行为合理的演变。下面这一结论至关重要:如果了解犯罪本身并不是孤立的时间,而是错误生活态度的表现形式,如果能找出这种态度形成的原因,而不把它看成无法解决的问题,那么我们便会拥有足够的信心使之发生改变。

我们发现,罪犯不合作的思想和行为已经持续了很长一段时间,这种合作精神的缺乏甚至可以追溯到其四五岁的儿童时期。在这段时间,他对别人产生兴趣受到了阻碍。我们已经探讨过这种阻碍与其母亲、父亲、同伴、周围的社

会偏见和环境问题等等因素之间的关联。

我们发现,在形形色色的罪犯之间,在各种各样的失败者之间,最主要的共同点就是缺乏合作精神,缺乏对他人和整个社会的兴趣。

如果想要有所作为,就需要从培养和训练合作能力入手。除此之外,别无他法。成败都取决于这个要素,即合作能力。

罪犯和其他失败者有一点不同之处。在长期拒绝合作之后,他和其他人一样失去了在正常生活工作中获取成功的信心。但是,他还保有某些活动,只是将这些活动投向了生活中无用的方面。对此,他表现得非常活跃,也能与其他罪犯沆瀣一气,在一定程度上进行相互合作。

从这一点上看,他和神经病、自杀者和酗酒者都不相同。然而,其活动的范围有限,只局限在自身的领域中。有些只涉及到犯罪领域;有些甚至不涉及到整个犯罪领域,而只是一次又一次地犯下同一种罪行。这是他活动的世界,他把自己禁锢在这狭小的天地里。在这些环境中,我们能看出他到底多么缺乏勇气。他必定会丧失勇气,因为勇气只是合作能力的一部分而已。

罪犯时刻都在准备着犯罪所需要的思想和情感:他日思夜想,消除残余的一点社会兴趣。他总是寻找能减轻犯罪感的脱身之辞,以及“迫使”他不得不犯罪的各种理由。要击破社会感觉的厚墙并非易事,具有相当大的阻碍。但

是如果他要犯罪,就必须找到一条出路——也许通过回忆自己受到的冤屈,也许通过培养愤怒的情绪——来克服这种障碍。

这使我们了解到他为什么不断地寻找对环境的解释,从而坚定自己的人生态度;也使我们了解到为什么和他们争论,我们总是一无所获。只有找到其人生态度产生的原因,我们才能帮助他们做出改变。然而,我们具有一项其无法抗衡的优势,那就是我们关心他人,能够让我们找到帮助他们的真正方法。

罪犯在遇到困难,没有勇气以合作精神应对时,就会寻找简单的解决之道,进而筹划犯罪之路。例如,在需要钱的时候,这种情况特别容易发生。和其他人一样,他也在追求安全感和卓越感目标,他也希望解决问题,克服障碍。但是,他的努力却超出了社会的框架:他的目标是虚拟的社会优越感,他实现这一感觉的方式是成为警察、法律和社会组织的驾驭者。违反法律、逃避警察、逍遥法外,这些都是他和自己玩的把戏。例如,当他使用毒药时,会相信这是他个人的胜利,他会一直这样欺骗自己,麻醉自己。在第一次落入法网前,他已经得手好些次,因此,他的想法会是:“我要是再聪明一点,就逃过去了!”

综上所述,我们可以看到他的自卑情结。他在逃避劳动,拒绝和别人产生联系。他觉得自己的能力无法获得正常的成功。他不肯和人合作,无疑会更增加他的困难——

大多数罪犯都出身于非技术性的劳工。这些人通过发展毫无价值的优越感来隐藏自身能力上的不足。想象着自己有多么勇敢，多么出类拔萃。但是我们怎么会把一个生活战场上的逃兵当成英雄呢？罪犯其实是生活在醉梦中，他们不了解现实。他在竭力拒绝了解现实，否则就得放弃自己的犯罪生涯。因此，我们发现他们常常有这样的想法：“我是世界上最强大的人，因为我可以打败任何人”或者“我是世界上最聪明的人，因为我犯了法，却能逍遥法外”。

我们也已经看到产生罪犯的根源：那些在早年时期负担过重的儿童和那些娇生惯养的孩子，是怎么走上犯罪道路的。身体有缺陷的儿童应该得到特殊关注，以把他们的兴趣引到他人身上，否则他们就会只关注自我，而误入歧途。被忽视的儿童，不受欢迎、不受欣赏或讨人厌的儿童也处于类似情境中：他们没有和别人合作的经验，不知道合作可以使自己受人喜欢，赢取别人的情感，并能解决问题。

娇生惯养的孩子从来没有人教过他们通过自身的努力获得想要的东西。他们认为只要自己开口，整个世界就会急着满足自己的要求。如果要求没有得到满足，他们会觉得别人待他不公，并拒绝合作。

在各种类型的罪犯身上，我们都能找到这一共同之处。他们未曾受过合作的训练，也没有合作的能力，遇到问题时不知道该如何解决。因此，我们就知道我们工作的重心：必须训练他们的合作能力。

如今,我们既有了知识,也具备足够的经验。我确信,在指导罪犯改造的过程中个体心理学会为我们提供帮助。但是,不妨设想一下,要找到每一个罪犯,给予个别的训练以改变其人生态度,这种方法是多么艰难!悲哀的是,在现实生活中,大多数人面对难以解决的困难时,都会选择放弃合作,这就是在世事艰难的时候犯罪率升高的原因。我想,如果真用这样的方法去防止犯罪发生,就要对大部分人进行教育。但是,要把那些犯罪的或有犯罪潜意识的人都改造成安安分分的人,却是不大可能的。

但是,我们还有很多工作要做。如果我们无法改变所有罪犯,还可以为那些压力巨大、无法应对的人们提供一些帮助。比如,让那些失业的人和缺乏职业技能的人得到一份工作,这是降低社会生活的要求,以使那些人不至于丧失最后那点合作精神的唯一办法。毋庸置疑,这样做的话,犯罪率定会减少。我不知道现实中是否使人们不再受到经济的困扰,但是我们应该朝着这个方向努力。

我们还应该给予孩子较好的职业培训,这样他们才能妥善地面对生活,并拥有较大的活动空间。对于罪犯,亦应如此。其实在这些方面,我们已经采取了一些措施,也许还需要加大力度。我想对每个罪犯进行单独改造并不现实,但是进行集体培训也是可行的办法。比如,可以和他们一起就某一社会问题加以讨论,正如在这里讨论这些问题一样。我们可以向他们提出各种问题,让他们做出回答,由此

可以启迪他们的心灵,帮助他们在醉梦中觉醒过来。我们要纠正他们思想中的错误因素,让他们形成正确的人生观,正确评估自己的能力。我们应该教他们不要拘泥于条条框框之中,要勇敢直面生活中的困难。我确信,这种集体培训定会带来不错的收益。

我们还应该消除社会生活中被罪犯或穷人视为挑战的一切事物。如果贫富差距悬殊,穷人便会愤愤不平,心生嫉妒。因此,我们尽量不要过于奢侈、炫耀:让少数人日耗千金是不应该的。

我们已经了解,对于落后儿童和问题儿童,与之抗衡是不起任何作用的。因为当他们认为自己是在和环境对抗时,就会坚持自己的态度,不肯退让。罪犯亦是如此。我们可以看到全世界的普遍情形:警察、法官,甚至我们制定的法律都是在向罪犯挑战,引起他们的反抗心理。

威胁是没有任何用处的。如果我们冷静一些,不提及罪犯的姓名,也不公布他们的罪行,也许会取得良好的效果。对罪犯的态度需要改改了。但是,不管严厉制裁还是柔和政策,都无法彻底改变罪犯。只有罪犯认识到自身的处境,才能解决问题。当然,我们应该人性化地对待罪犯,不要以为死刑能吓住他们。正如我们发现,死刑有时只会增加这种竞赛的刺激性,即使罪犯坐上了电椅,满脑子也只是在懊悔着自己行事不慎被逮个正着。

如果破案率再高一些,对我们的工作也必然有所助

益。据我了解,至少40%,甚至更多比例的罪犯还逍遥法外,这无疑会使犯罪分子更加变本加厉。几乎每个罪犯都有作案却未被抓住的经历。

在这一点上,我们已经有了—些进展,且一直前行。还有一点也极为重要:不管在监狱中还是在出狱后,都不要侮辱或挑战罪犯。如果能够找到适当的人选,应该增加缓刑的监管人员,当然,这些监管人员必须对社会问题和合作问题有透彻的了解。

通过这些方法,能取得较好的成效。但是,这样仍不能如我们所愿,大量减少犯罪的数量。幸运的是,还有另一个实用、有效的方法。如果我们能训练孩子们,使之具有适当的合作能力,如果孩子们能发展出社会兴趣,犯罪的数量也会大幅度减少,效果指日可待。这些孩子将不容易被人诱惑和唆使。即使在生活中遇到了困难和问题,他们对别人的兴趣也不会完全丧失。他们的合作能力和处事能力要比我们这一代人好很多。

很多犯罪分子都是年纪轻轻就走上了犯罪的道路。一般来说,始于青春期,在15岁至28岁之间犯罪率最高。因此,我们的努力很快就会见到成效。不仅如此,我确信,良好教养的孩子还会影响整个家庭生活。自强自立、志向远大、乐观向上、全面发展的孩子是父母最大的安慰和帮助。如果孩子得到了正确的培养,那么合作精神很快就会遍布全球,人类的整个社会风气也会提升到一个新高度。我们在影响孩

子的同时,也影响着家长和教师。

问题是我们从哪里入手最好,应该采取什么方法培养孩子解决未来生活困难的能力。我们需要培训他们的父母吗?当然不是,这种做法并不可行。父母是很难掌控的,并且那些真正需要培训的父母恰恰不会和我们碰面。我们无法接近他们,只好独辟蹊径。那么,将孩子们集中起来,不让他们随意活动,实时监控他们的行动呢?当然更不行。

然而,还有一种很实用,能解决实际问题的方法:把教师作为推动社会进步的助推器。我们可以训练老师,让他们纠正孩子们在家里养成的错误观念,培养孩子的社交能力,关注他人。这是学校自然的发展方向。正因为家庭不能教导孩子应对日后生活中的所有问题,人类才设立了学校作为家庭教育的延伸。那么,我们为什么不利用学校来提高人类的社交能力、合作能力,让大家为人类幸福而共同努力呢?

总之,人类的所有活动都应该建立在下面这些思想的基础上。简而言之,在文明的现代社会中,我们所享用的一切都是很多人奉献出自己力量的结果。如果一个人不去合作、不去关心他人、不去奉献,那么他的整个人生必定一片荒芜,身后也不会遗留任何有用的东西。只有甘于奉献的人,才会有所成就,并为后人所铭记。如果我们以此作为教育孩子的基础,那么他们长大后自然会愿意与人合作。即使遇到困难,他们也不会示弱。他们足够强大,能够采取不会损害他人利益的最佳办法,解决更为艰难的问题。

第十章 职业问题

束缚人类的三种联系引发了三种人生问题,但这三个问题是不能单独加以解决的。解决其中的任何一个问题,都依赖于其他两个问题的顺利解决。第一种联系产生职业问题。我们生活在同一个地球上,依靠土地、矿产、温度、大气等资源生存。解决地球带来的问题就成了人类面临的重要一课。直至今日,我们也没有找到十全十美的解决办法。在每一个时代,这些问题似乎都在某种程度上得到了解决,但是还需要更大的进步和更高的成就。

解决这一问题的最佳方法是,必须处理好第二个问题——人类自身问题,即要想生存就必须和他人发生联系。如果世界上只有一个人存在,那他的人生态度和行为方式必定与现在迥然不同。事实上,我们必须时刻与他人接触,使自己适应他人、关爱他人。解决这一问题的最佳方法就是建立友谊,培养责任感,与他人合作。如果解决了人际交往的问题,就会更容易解决职业问题。

正是因为人类知道如何合作,才有了社会分工——这

也是人类幸福的一大前提。如果人们只想凭一己之力在自己的土地上谋生,不想与人合作,也不吸取前人合作的经验,那么人类就很难再延续下去。通过分工劳动,我们的各种技能才能得到培养,不同能力才能得以组合,才能为人类的共同利益做出贡献,这既可以保障人类的安全,又能为更多成员提供工作的机会。当然,我们并不能夸口这种合作可以解决一切问题,也不能假装认为这种分工已经达到了尽善尽美的地步。但是,要想解决工作中的任何问题,就必须以劳动分工为前提,并为他人的利益贡献出自己的力量。

有些人试图逃避这种职业问题。他们要么赋闲在家,要么就是去做与人类共同兴趣毫不相干的事。然而,我们会发现,他们虽然不想参加到工作当中,却总是在乞求他人的帮助。他们总是以各种各样的方式去索取别人的劳动成果,自己却一份力气也不付出。那些娇生惯养的孩子就抱有这样的人生态度:遇到困难需要自己去解决时,他们往往会寻求他人的帮助。正是这种被宠坏的孩子破坏了人类之间的合作,并且将自己的负担压在了那些愿意积极应对生活困难的人身上。

人类的第三种联系是性别问题。在人类延续上,我们所占的地位与我们与异性的接触和对自身性别角色的履行有关。两性关系也是一个问题,这一问题和前两个问题一样不能孤立存在。要有效地解决爱情和婚姻问题,拥有

一份能让自身更好发展的职业是必不可少的,与他人的友好相处也是必需的。根据我们的研究,如今解决这一问题的最佳方法,也是符合社会要求和劳动分工的解决办法,就是一夫一妻制。一个人对待爱情和婚姻的态度,能反映出其合作的程度。

这三个问题从来不会孤立存在,它们相互影响。解决了任何一个问题,定会有助于解决其他两个问题。其实,我们可以说:它们是同一情境、同一问题的不同层面。这个问题就是人类必须在自己所处的环境中繁衍生息。

在此,我想再次重申女人对人类所做的贡献。她们和其他人一样,在人类的分工制度中占有较高的地位。如果母亲对自己的孩子十分关心,极力将孩子培养成健全的公民;如果她们能够拓展孩子们的兴趣,培养他们与人合作,那么这位母亲就是功德无量的。在现实生活中,母亲工作的价值常被低估,人们常会认为她们所做的是没有吸引力、毫无意义的。母亲所付出的一切常常得不到直接回报,一个专职母亲在经济上还要依赖他人。但是,成功的家庭是需要父母双方的共同努力。不管是专职母亲还是职业女性,她作为母亲的地位和丈夫都是平等的。

影响孩子的职业兴趣发展的第一要素便是母亲。孩子在最初四五年所受的训练和努力,对成年后的活动范围有决定性的影响。每次有人要我做职业辅导,我总会问他小时候的梦想及那时最感兴趣的事。那一段时间的

记忆能够显示出他训练自己的方式,从中可以知道他的思想和感知情况。关于最初记忆的重要性,以后我还会讲到。

培养孩子兴趣的第二个因素是学校。我相信,如今学校越来越重视对学生职业能力的训练,让学生锻炼动手、动脑和观察能力。这种训练和传授知识同等重要。然而,我们应该知道,学科知识的传授对儿童未来职业发展也同样重要。虽然人们在后期生活中总是说:我早忘了在学校学习的拉丁文或法文了,但并不能因此否认教授这些课程的必要性。根据过去的各种经验,我们发现,这些课程能够很好地锻炼我们的思维。如今有些新式学校很注重技能培训和工艺锻炼,这样既可让孩子亲身实践,又可以提高他们的自信心。

如果一个孩子在童年就为自己的未来确定了目标,那么他的成长就会更加顺利。我们问孩子长大之后想做什么,他们大多都会给出回答。但是,这些回答一般都没有经过仔细思考。比如,他们说自己想当飞行员或火车司机,却不知道选择这一职业的原因。因此,我们需要找到孩子立下此志向的潜在动机,发现他们努力的方向、所处的境遇、优越感目标以及使其具体实现的方案。其实,这种回答只能说明在他们心中哪一职业是最具优越感的,但据此我们可以看出能够帮助他们实现其目标的其他机会。

孩子12岁—14岁时,对未来所从事的职业大致就会有更为明确的认识,如果一个孩子此时还不知道自己的人生目标是什么,那我真要为他感到遗憾。他在表面上缺乏目标,并不意味着他对任何事都不感兴趣。他们也许拥有雄心壮志,只是缺乏勇气,不想让别人知道。这种情况下,我们必须耐住性子,尽力了解他的主要兴趣和他所接受过的训练。有些孩子即使16岁高中毕业也不知道自己将来从事什么职业。这些孩子往往品学兼优,但对以后的生活却一点主意也没有。仔细观察就会发现,这些孩子大多野心勃勃,但实际上却缺少合作精神。他们不知道在劳动分工中如何给自己定位,也无法及时找到实现理想的方法。

因此,早一点让孩子确定未来的职业是很有益处的。我经常在学校提出这个问题,引导孩子们细心考虑,免得他们敷衍了事或拒而不答。除此之外,我也会问他们选择这一职业的原因,他们也会告知详情。从他们对职业的选择中,可以看出他们人生的态度。他是在告诉我们自己努力的主要方向和他们心中最有价值的东西。我们必须任他选择自己心中有价值的工作,因为工作没有高低贵贱之分。如果他在自己的岗位上努力奋斗,致力于为大家做出自己的贡献,那么他就是有用之才。他的唯一职责就是训练,自强自立,在劳动分工基础上实现自己的目标。

还有一些人,不管哪种工作都不会令他满意。他们要

的其实并不是工作，而是一种确保其优越地位的简单方法。他们不想面对生活问题，因为他们认为他们的生活根本就不应该存在问题。他们也是那些被宠坏的孩子，生活中只想着得到别人的帮助。

也许，大多数人成年之后的兴趣仍然受到四五岁时目标的影响，并一直无法忘记。但是往往由于经济所迫和父母的压力，不得不转变目标，从事自己不喜欢的职业。这也表明了早期训练的重要性。

如果我们在儿童的最初记忆中，发现他对视觉事物感兴趣，便可推测他会更适应那些和视觉相关的职业。在提供就业指导时，最初记忆是决不可被忽视的。如果一个孩子提到他对人们的谈话和风铃的声音有印象，就说明他的听觉很敏感，那么与音乐相关的职业也许更适合他。在另外一些回忆中，我们还会看到运动留下的印象，那么户外工作或者出外旅游的职业也许更适合他。

人类最普遍的一个目标就是超越家中的其他成员，尤其是自己的父母。这种努力很有价值。我们也非常乐于看到青出于蓝而胜于蓝。在某种程度上，如果孩子要超越自己父母取得的成就，父母的经验就会为其提供一个很好的基础。如果父亲是警察，孩子往往会立志成为律师或法官。如果父亲是医生，孩子也许会立志成为医生。如果父亲是老师，孩子也会立志成为大学教授。

如果仔细观察孩子们的行为，就会发现，他们在为成

年所从事的职业奠定基础。例如，长大后想当老师的孩子，常常会把一群小孩子聚集在一起，玩上课游戏。在孩子们所玩的游戏里，我们也可看出他们的兴趣所在。

那些想成为妈妈的小女孩常常拿着布娃娃玩耍，来培养对婴儿的兴趣。我们应该支持她扮演母亲的这种做法，放手让她们去尽情玩耍。也许有人认为，和布娃娃玩耍会让孩子脱离现实，其实，她们是在训练自己的认同感，并履行一个母亲的职责。在儿时培养这种兴趣是很有必要的，因为一旦错过了合适的年龄，就无法再引起她们的这种兴趣了。很多孩子对机械或者技术特别感兴趣，如果能朝此方向发展，定会对以后的职业有所帮助。

还有一些孩子根本不想领导他人。他们的主要兴趣是寻找一个能让自己服从的成人或儿童做自己的领导者。这样发展并不好。如果能降低这种卑顺倾向的话，我会深感欣慰的。如果这种习惯在童年时期得不到改变，他们在以后的生活中也无法担当领导者的角色，只能是一个处处受制于人的小员工，每天做着同样的、被人安排好的工作。

如果在儿时目睹过有人突然患病或者死亡，他们就会对这些事心有余悸，会立志长大后成为医生、护士或者药剂师。我们应该加以鼓励，因为据我所知，那些儿时就对这一职业产生了浓厚的兴趣的医生往往都是很早就得到训练，并且对自己的职业很满意。有时，死亡的经验也会以另一种方式来加以补偿。他们会通过艺术或文学创作使生命

得以延续,有些则可能献身于宗教事业。

游手好闲、好吃懒做等逃避就业的错误训练,也是从生命早期就开始了。当我们看到孩子在以后的生活中躲避困难时,就必须以科学的方式找出其错误的原因,并以科学的方式对其加以纠正。如果我们居住在一个四体不勤、五谷不分便能随心所欲获得任何东西的星球上,那么懒惰也许会成为美德,勤奋则会为人不齿。但是,从我们自己和我们居住的地球之间的关系来看,对职业问题合乎逻辑和常识的唯一解答就是:我们必须工作、合作和奉献。以往,人类是凭直觉感觉到这一点,现在我们则以科学的角度来看出其必要性。

在那些卓越的人身上,更能看出早期训练的好处。并且,对卓越人才的分析可以让我们更深刻地了解这一问题。只有那些对人类福利做出了巨大贡献的人可以称之为天才。我们无法想象对人类没有一点作为的天才会是什么样子。任何事的成功都是人类精诚合作的结果,那些卓越的天才把文明的水平推到了更高的境界。

在《荷马史诗》中,作者只提到了三种颜色,这三种颜色可以将所有颜色区分开来。毫无疑问,那时的人们也早已注意到了各种色彩的差异,但是他们却以为这种差异微不足道,所以并没有赋予它们一个合适的名字。那么是谁教我们分辨出各种颜色,并给予了它们一个代名词呢?答案显而易见,是那些画家和艺术家的功劳。作曲家也让我

们的听觉得到了提高。我们现在不像祖先那样只会发出沙哑的声音，而是可以哼出动听的乐曲，这些不得不说是作曲家的功劳，是他们滋润了我们的心灵，训练了我们的听觉。那又是谁让我们的情感变得丰富，言谈变得文雅，思维变得敏捷？答案当然是诗人。是他们润饰了我们的语言，使表达更加生动，并适用于生活的各种场合。

不容置疑，卓越之人的合作精神最强。也许从他们的言谈举止和生活态度的某些方面，我们并不能看出他们的合作精神。但是从其生命的整个历程来看，其合作精神就会显露出来。他们并不像其他人那样易于合作，因为他们所走的路途充满了艰难坎坷。他们经常是因为较严重的身体残疾，走向这条道路的。纵观那些杰出的人物，我们就会发现，他们几乎都有着身体的缺陷。我们的印象是：即使他们起初命运艰辛，但却靠着自己的奋力拼搏克服着种种困难。其中最为明显的是，他们年纪轻轻就对周围的事物产生了兴趣，并且从小就刻苦勤奋。他们磨炼着自己的理性，去接触并了解世上的各种问题。通过这些早期训练，我们可以得出这样的结论：他们的成就和卓越是自己后天奋斗的结果，而非天生的遗传或先辈的恩赐。他们努力奋斗，后人得以享受余荫。

早期的努力是日后成功的坚实基础。如果一个三四岁的小女孩在独处时为布娃娃缝制帽子，我们看到后夸奖她缝得很漂亮，并告诉她怎样能让帽子更漂亮，女孩在受到鼓励和赞扬后，就会努力提高自己的手艺。但是如果

看到她缝帽子时,我们说:“赶快把针放下!别伤到你。你根本用不着自己做帽子。我们去买一顶更漂亮的。”那样,她就会马上放弃努力。我们观察这两个女孩的日后发展,就会知道,第一个女孩的艺术品位越来越高,对工作也很感兴趣;而第二个女孩根本不知道自己能做什么,她会认为只要是买的東西一定比她自己做的好。

如果在家庭生活中过分强调了金钱的价值,那么孩子就会以挣钱的多少来看职业问题。这种错误极其严重,因为这样的孩子无法形成人类做贡献的价值观。当然,每个人都谋求自己的生活,而且忽略了这一点,也真会让自己成为别人的负担。但是,如果在孩子心中只对赚钱感兴趣,定会和合作之道背道而驰,而只谋求自己的利益。如果赚钱成了他唯一的目的,又缺乏一定的社会兴趣,那么利用抢劫和欺诈等不法手段去获取钱财也就不足为奇了。即使他们不会走上犯罪的道路,心中还有一些社会责任感,并且已经腰缠万贯,对社会和他人也不会有多大益处。在如今这个复杂的社会中,致富之路何止万千,即使是旁门左道,有时候也会成功通往致富之路。虽然我们不敢说,刚正不阿、言行磊落的人一定会成功,但我们却相信,他们永远精神焕发,自尊自强。

有时,某些职业可以用来作为逃避责任和爱情问题的借口。在现代社会中,有一些人常常以工作忙碌为借口远离爱情和婚姻问题。有时候,我们发现这也成为他们爱情和婚姻失败后的托词。一个对工作几近痴狂的男人总会这

样想：“我没有时间应对婚姻，对于婚姻的不美满，我不应负有任何责任。”神经官能症患者往往会逃避社会和爱情这两个问题。他们要么不和异性相处，要么就是采用了错误的方法。他们没有朋友，自己对别人也从不感兴趣，而是整天埋头于自己感兴趣的那点事情上，朝思暮想，夜不能寐。他们把自己搞得很紧张，久而久之就会出现一些神经官能症的症状，比如胃痉挛。而这些症状随后便会成为他们避免社交和婚姻的借口。还有些人总是在不断地更换工作，总认为还有更适合自己的工作。他们游移不定，结果只能是一事无成。

要想解决儿童问题，首先要找到他们的兴趣所在。只有做好这一点，才能更好地鼓励他们。当年轻人不知道如何选择职业，中年人无法解决职场问题时，都应该找到并利用他们的真正兴趣，同时给他们以正确的职业指导，帮助他们找到合适的工作。这并不是件容易的事。如今，失业人员的数量已经敲响了警钟，失业问题是相当严重的。如果是在一个每个人都致力于合作的时代，这种现象是不应该存在的。因此，我相信，只要是认识到合作重要性的人都应该努力消除失业现象，让每个愿意工作的人都有份自己满意的工作。

针对这种情况，我们可以增设培训学校、技术学校和成人教育来做出改变。很多人失去工作都是因为没有一技之长。他们中有些人也许从没有对社会生活产生过兴趣。社会上有很多无所事事或对公共利益不屑一顾的人，

他们是社会的一种负担。这些人知道自己屈居人下,不如别人。因此,我们不难理解,为什么罪犯、精神病患者和自杀者大多是文化程度较低的人。因为缺乏训练,他们总是落在别人后面。这就需要家长、教师 and 所有注重人类发展进步的人付出努力,让所有孩子受到良好的教育,让他们长大后可以在劳动分工中占有一席之地。

第十一章 个体与群体

人类最初的努力之一，就是与同类建立友谊。正是因为对同类有兴趣，人类才得以持续进步发展。家庭成员之间的关心爱护更是必不可少的。纵观历史，不管哪朝哪代，我们都会看到家族成员团结一致的情景。原始社会亦是如此，他们用统一的符号将同族人召集在一起，这种符号的目的是使人们和其同胞团结合作。

宗教信仰的雏形是图腾崇拜。有的部落会把蜥蜴当作图腾，有的部落则可能把公牛或蟒蛇当作图腾。有共同图腾崇拜的人会生活在一起，彼此互相合作，情同手足。这些原始习惯是人类使合作固定化的重大步骤之一。每逢原始宗教的祭祀日，有着共同图腾崇拜的人就会聚集到一起，讨论农作物的收获以及如何预防天灾人祸、洪水猛兽的侵害等问题。这就是祭祀的意义所在。

当时的婚姻被认为是一件关系到整个部落利益的事。每个男人都要按照社会的规定，在部落外寻找自己的配偶。我们应该意识到，即使在社会发展的今天，爱情和婚姻也不

是个人的事,而是全体人类在心灵上和精神上都必须参与的共同事务。婚后,双方都要承担自己的责任,这是社会赋予他们的义务。社会希望他们生育健康的儿女,并以合作的精神将其抚养成成人。因此,在每一段婚姻中,人们都应该精诚合作。虽然在我们看来,原始社会中用图腾和复杂的制度去约束婚姻是十分荒谬的,但是婚姻在当时的重要性却是不容忽视的。婚姻的真正目的是增加人类之间的合作。

宗教中有一条重要的教诲,那就是:“爱你的邻居。”在此,我们又看到另一种人类想要使人类增加对同类兴趣的努力。有趣的是,现在从科学的角度来说,我们也能够确定这种努力的价值。一个被宠坏的孩子会问:“为什么我要爱我的邻居?我的邻居爱我吗?”从中可以看到他们缺乏合作训练,自私自利。那些对他人不感兴趣的人,往往会遇到人生中最难解决的问题,也最会伤害他人的利益。这一类人最终往往都会成为失败者。很多宗教或团体都有自己的方式来倡导合作。在我看来,任何人类的努力,只要是以合作为最高目标的,都应该得到赞同。争吵、批判或贬低对方都是没有任何意义的。我们还不知道什么是绝对的真理,通往合作的最终目标也有许多不同的途径。

我们都知道,政治制度多种多样,但是不管哪种制度,无论由谁执政,若缺少了合作精神,必将一事无成。政客都必须以人类进步作为其最终目标,而人类的进步便是具有

更高的合作精神。我们总是无法得知到底哪个政客、哪个政党会带我们走向进步之路。人们的人生态度不同，评判方法也不尽相同。但是如果一个政党可以让党内成员合作得更好，就可以认定它是好的。对于国家活动，亦可如此判断。如果这些活动的参与者，目的是让儿童成长为国家的栋梁，有更强的社会责任感，并尊重自己国家的文化和传统，依照自己认为最理想的方式来制定或修订法律，那么就不应该否认他们的努力。阶级运动同样是群体活动，需要团队合作，如果阶级运动的目的是促进人类进步，我们就不应该对此存有偏见。

因此，评判阶级运动的标准应该看能否增加人类对同胞的兴趣。我们发现，促进合作的方法多种多样，这些方法也许有高下之分，但是只要目的是促进人类合作，我们就不必因为某种方法不是最好的，而来攻击它。

我们坚决反对某些人只问收获、不事耕耘，自私自利的人生态度。无论对个人进步还是集体进步来说，这都是最大的障碍。只有和同类互助互爱，人类的各种才能才得以发展出来。说话、读书、写字，都是和别人沟通往来的先决条件。语言本身就是人类的共同创造，也是社会兴趣的产物。相互理解是人类之间的事，而非个人之事。理解的内涵就是以共同的意义和他人缔结关系，受人类共同常识的控制。

有些人一直在追求着自身利益和个人优越感。在他们眼中,人生存在的意义就是为了谋求个人利益,生活应该是为他们而存在的。但是,这种观点却不被大多数人接受。因此,我们会发现,这种人根本不能很好地和周围的人相处。我们遇到只想着自身利益的人时,定会在他们脸上看到鄙夷和迷茫的表情。在罪犯和精神病人的脸上,我们也会看到同样的表情。他们不会用眼神与人交流,对世界的感知也与常人不同。这种人甚至会对周围的人不屑一顾,而是将目光移向他处。

在许多神经官能症患者中,常会遇到此类问题,出现诸如脸红、口吃、阳痿、早泄等症状。这些都表明这种人很难与他人沟通交流,其根本原因是和别人缺乏兴趣。

自闭症发展到最严重的程度就会成为精神病。即使是精神病患者,如果能够对别人产生兴趣,也并非无法治愈。只是他们较常人而言,内心更加疏远社会。在这一点上或许只有自杀者可与之比拟。治愈这类案例是门艺术,难上加难。我们必须设法赢得与病人的合作,这一点只能依靠我们的耐心、仁慈和友爱。我曾被邀请治疗一位精神分裂症女孩,她患病八年,第七年被送进精神病院。她接近疯狂状态,像狗一样狂叫,到处吐口水,撕扯自己的衣服,还要把手帕吞进肚里。从她的状态中可以知道,她几乎没有对任何人的兴趣。她想当一条狗,其实这也很容易理解。她觉

得母亲对她就像对一条狗一样，也许她的行为是在说：“越看你们这些人类，我就越希望自己是条狗。”我和她连续聊了八天，她一个字都没有说。我继续和她谈心，一个月后，她才开始以混乱不清的话语回答。我对她友善，她也受到了鼓励。

这种病人即使得到鼓励有了勇气，也不知道该何去何从。他们对周围人的排斥感太强。当他的勇气恢复到某种程度，却不希望和别人合作时，我们能够预测到他的行为。他会像一个问题儿童，想尽一切办法制造麻烦，比如摔东西或攻击监护人。我第二次和这个女孩见面时，她就曾袭击过我。我不得不考虑该如何应对了。唯一能出乎她意料的答案就是对此置之不理，不做反抗。可以想象，女孩的手劲并不大。我任她捶打，保持着友好的表情。我的表现显然出乎她的意料，她不再继续，反抗情绪也消失了。

我唤醒了她的勇气，但她仍不知何去何从。她打碎了我的玻璃窗，手也划破了。我不但没有责备她，反而帮她把受伤的手指包扎好。通常应付这种暴力，都会把他们关起来，可是这并不是治疗的最佳办法。要想治疗这类病人，就要独辟蹊径。如果期望精神病人和正常人的表现一样，那就犯了一个大错。因为精神病人和正常人做出的反应大不相同，所以我们常常会受其困扰，被他们激怒。其实，对待他们最好的办法就是，他们不吃不喝或者撕扯衣

服时,不去呵斥,任其而为。除此之外,别无他法。

后来,这个女孩被治愈了。一年之后,症状没有再复发。有一天,我去她住过的那所精神病院的路上遇见了她。

“您要去哪儿?”她问我。

“你和我一块儿去吧!”我说,“我要去你曾待过两年的那所医院。”

我们一块儿去了医院。我找到了那个曾经为她治疗的医生,请他在我诊治另一个病人时,陪她聊会几天。我回来时,医生怒火冲天。

“她的确完全康复了,”医生说,“但有一点,让我很生气。她不喜欢我。”

此后,我断断续续和这个女孩见面长达十年之久。她没有任何不正常的反应。她可以挣钱养活自己,与他人相处也很融洽,别人都看不出她曾是一个精神病患者。

从妄想症和抑郁症患者的身上,我们能更明显地看到与人疏远的现象。妄想症患者会抱怨所有的人,认为别人联合起来对付自己。抑郁症患者则过于自责。比如,他们总说“是我毁坏了我的家庭”或“我的钱都被我用光了,我的孩子一定会挨饿”。但是,虽然这个人表面上一直在责备自己,那也不过是在演戏,其实他责备的是别人。

比如,一个声明显赫、颇具影响力的女人,在经历了一次意外之后,无法再继续社交活动了。她的三个女儿都已

出嫁,因此她感到非常孤单。与此同时,她丈夫又去世了。从前,她一直是被人宠爱的人,她想找回失去的一切。她开始环游欧洲,但却再也感受不到以前的那种重要地位了。于是在欧洲时,就患上了抑郁症,朋友也离开了她。

对于处在这种环境的人来说,抑郁症是极大的考验。她发电报让女儿们来看她,可是她们每个人都有自己的理由,谁都没来。她回到家后,就常常唠叨:“女儿们对我都很好。”女儿们让她一个人生活,为她请了保姆,只是偶尔过来看看。她说的那些话不能从表面意义上来解读,那其实是对女儿们的一种控诉。了解实际情况的人都明白她的意思。抑郁症患者对别人的怨恨和责备,其实只是想得到一种关爱、同情和支持;既然无法达成这一目的,病人只好对自己的罪过表现得垂头丧气、痛心疾首。抑郁症患者最初的记忆通常都是这样的:“我记得我要躺在一把长椅上,但我哥哥已经先躺在那里了。我大哭大闹,他只好把位子让给了我。”

抑郁症病人还有以自杀报复为手段的倾向。医生首先要注意的就是,不要为他们的自杀提供任何理由。我自己接触这种紧张的方法就是,向他们建议治疗时最重要的规则:“不要做你不喜欢做的任何事。”这看似微不足道,却能触及问题的本源。如果一个抑郁症患者可以为所欲为,他还有什么可以责备的呢?他还要报复谁呢?“如果你想去

戏院，”我对他说，“或者去度假，那就去吧。如果走到半路你又不想去了，那就不去好了。”

这是任何人都能做到的最佳境界。这样能使他对优越感的追求得到满足。他觉得自己像神一样，想做什么就做什么。但是，这种境界却很难与他的人生态度相一致。他想控制别人，控诉别人，可是如果人人顺着他，他就没必要去控制他人了。这种方法很奏效，我的病人也从未有过自杀行为。当然，我们也知道，最好是找个人看管他们，但是却不能对他们看管得太严。只要有人在旁边看着，危险就不会发生了。

当我提出自己的意见时，病人常说：“可是我什么也不想做。”

我对这种回答早有准备，因为我已经听过太多此类的话。“那么，只要不做你不喜欢的事就行了。”我说。

有时病人也会这样说：“我只想每天在床上躺着。”

我知道如果我允许他这么做，他肯定不会这么做。如果我阻止他的行为，他就会与我对抗。因此，我总是顺着他。

这是规则之一。

除此之外，还有一种直接挑战人生态度的方法。我对他说：“只要你照我的话做，保证两周之内会好起来。切记：每天都要设法让别人快乐。”

想一下，这对于他们意味着什么。平时他们满脑子想

的总是：“我怎样给别人添麻烦。”

他们的回答会很有意思。有的人说：“这很简单呀！我一直都是这么做的。”

当然，实际上，他们并没有这么做过。我让他们好好思索这个问题，可是他们却不会照我的意思去做。我对他们说：“你睡不着觉时，可以想想怎样让别人开心，这样做很有利于你的康复。”

下次我再见到他，问道：“你考虑我的建议了吗？”

他们回答：“昨晚一上床就睡着了。”

当然，这些都是在和蔼、友善的态度下进行的，不能表现出一点优越感。

有些人会回答：“我做不到。我自己还烦着呢。”

我会说：“那你就继续烦着吧，不过有时间的时候，就想想别人。”我想让他们把兴趣转向别人。

也有很多人会说：“我为什么要让别人开心？他们也没有让我开心呀！”

“你要为自己的健康着想，”我回答，“那些人将来会吃亏的。”

据我所知，几乎很少有病人会说：“我仔细想过你的建议了。”我所做的一切都是想让病人增加对社会交往的兴趣。我知道他们得病的主要原因是缺乏与人合作，我想让他们也知道这一点。只要他可以在平等合作的基础上与人

相处,他就可以痊愈了。

社会兴趣的欠缺还有另外一种表现方式,即过失犯罪。比如,一个人因为扔了一根还燃着的火柴而引起一场森林大火。或者最近发生的一个案例:一个工人将一段电缆扔在马路上就回家了,结果一辆摩托车撞了上去,司机当场死亡。在这两个案例中,肇事者并非真想害人。从道德上来讲,他们似乎并没有什么责任。但是,他不能自觉地考虑他人的安全而采取防范措施,也是一种缺乏合作精神的表象。合作精神的缺乏还表现在另外一些人身上,比如:破衣烂衫的孩子、踩了别人的脚、摔碎了杯盘、弄坏了公共物品的人以及做出种种损人不利己行为的人。

对同伴的兴趣是在家庭或学校里训练出来的。对于阻碍孩子成长的因素,我们之前已经说过。也许社会感并不是遗传所致,但是社会感的潜能却和遗传有着密切的联系。影响这种潜能发展的因素有:母亲培养孩子的技巧、对孩子的关心程度、孩子对周围环境的判断等。如果孩子认为周围的人都充满敌意,自己被一群敌人时刻包围着,只能进行防卫。那么他肯定交不到朋友,也不会有人把他当作朋友。如果他觉得周围的人都应该受他的驱使,就不会想到帮助他人,而是控制他人。如果他只关注自己的感觉或身体的舒适与否,那么就不会敞开心扉,面对社会。

我们已经讲过,为什么要让孩子觉得自己是家庭中平

等的一员,并对他人充满兴趣。我们还讲过,父母彼此应该是很好的朋友,并与外界保持和谐友好的关系。这样,孩子就会觉得周围的人和家里人一样,都是值得信赖的。我们也讲过,在学校让孩子认为自己是班级中的一员,同学之间都是好朋友,他们的友谊是可靠的。家庭和学校的交往,都是为步入社会做准备。家庭和学校的责任就是把孩子培养成社会的一员,成为人类平等的一员。只有在这种情况下,他才会有勇气从容应对生活的困难,并为人类幸福做出应有的贡献。

如果一个人能成为众人的朋友,并以有益的工作和美满的婚姻为大家做出贡献,那么他就不会有自卑感和挫败感。他会觉得自己生活在一个自由自在、充满友爱的世界中,遇到的都是自己喜欢的人,遇到困难时也能得心应手。

他会觉得:“这个世界是我的世界。我必须积极进取,不能退缩观望。”他会非常清楚,现在只是历史长河中的一个阶段,自己只是人类过程——过去、现在和未来——的一部分。他也会感受到,此刻也正是自己创造性的工作,为人类发展贡献力量的时候。世界上确有很多罪恶、挫折、不公和磨难,但这是我们的世界,善恶美丑也都是我们自己的事情。我们在这里工作,让它更加美好。如果以正确的方式担起自己的职责,那么他在世界发展的过程中,就算是尽了责任。

担负起自己的职责,也就意味着以合作的方式解决人生的三大问题。我们对一个人所提出的所有要求和能够给予他的最高荣誉,就是:在工作中,是一位好员工;在朋友中,是一个好伙伴;在爱和婚姻中,是一个好伴侣。一言蔽之,他必须证明自己是人类忠实的朋友。

第十二章 爱与婚姻

据说在德国的某一地区,有一种古老的习俗,来测试未婚男女是否适合在一起生活。在结婚仪式前,新郎和新娘会被带到一片空地,那儿事先放着一棵被砍倒的大树。他们要用一把两人拉的锯把眼前的树锯为两截。通过这一测试,可以看出他们之间的合作默契度。这项工作需要两个人才能完成。如果他们之间没有信任,就会彼此掣肘,最终功亏一篑。如果其中一个人想把任务独揽下来,另一人也甘心退让,那么时间则会延长两倍。两人必须共同用力,互相配合。这一地区的人们已经意识到合作是幸福生活的先决条件。

如果有人问我爱和婚姻是什么,我会给出下面的回答,可能这一答案并不完整:爱的结果是婚姻,他们都是对方对另一方的倾情付出,它表现在身体吸引、相伴终生以及生儿育女共同愿望中。爱和婚姻需要合作,这不单是为了双方的幸福,也是为了全人类的利益。

爱和婚姻是为人类利益而合作的观点,能够解决这一

问题的方方面面。即使是人类最原始的肉体吸引,也是人类发展必不可少的组成部分。我常提到,人类由于体能上的限制,无法在地球上永存。而让人类延续的方法就是繁衍生息,所以身体的吸引和生育能力是不可或缺的因素。

我们发现,当今时代,在爱情中所遇到的问题大不相同。已婚男女会遇到各种难题,父母们关注着他们,整个社会都会被牵涉到他们的难题中。因此,要想解决这些问题,我们的研究方法就不能存在任何偏见。我们必须公正地讨论这一问题,不让其他因素干扰这场完全自由的争论。

这并不意味着要把爱和婚姻完全孤立起来加以分析。在处理此问题时,我们不可能不受任何约束实现完全自由,也不可能只凭个人的想法去解决。人人都会受到环境的限制,其发展局限在一定的框架内,必须依靠这个框架做出种种决定。人生有三大制约:一是我们生活在地球上,必须受限于这个环境;二是大家共同生活在一起,必须适应彼此;三是人类有两种性别,人类的延续和发展就依赖于两性关系。

由此可见,如果一个人关心他人和整个社会的发展,做任何事的时候会先想到他人。在解决爱和婚姻的问题时,也会考虑其伴侣的利益。他可能也未意识到自己的做法。如果问他这样做的原因,他可能不知如何作答。但是,他却自然而然地追求着人类的幸福和进步,这种行为体现

在他的所有行动中。

有些人对人类的幸福漠不关心。在他们的人生观中，从不会问：“我能为他人做些什么？”“我如何才能成为社会的一分子？”而是会问：“生活有什么用？它能给我什么好处？我要为它付出多少代价？别人有没有为我着想？我有没有赢得他人的欣赏？”如果一个人对生活持有此种态度，对爱和婚姻的问题也同样如此。他会不断地问：“它能给我带来什么好处？”

有些心理学家认为，爱是一种纯粹自然的本能，然而事实并非如此。性是一种驱动、一种本能，但爱和婚姻并不只是为了满足性而已。无论从哪个角度看，我们都会发现，人类的各种驱动和本能都在不断进步，比以前更加文明和高尚。我们逐渐摒弃了一些粗俗的欲望和倾向。比如，我们学会了怎样不与他人发生冲突，学会了衣冠整洁、礼貌待人。即使是解决饥饿问题时，我们也不止是寻求自然的满足，而是要有高雅的口味，并学会了餐桌礼仪。在文明的驱使下，我们的驱动已经得到了控制，这些都表现出为人类利益和社会和谐所做出的诸多努力。

如果我们把这种理解应用在爱和婚姻问题上，就会发现，爱和婚姻也牵涉到他人的利益和整个人类的利益。兴趣才是前提条件。如果意识不到要想解决爱和婚姻问题，就得考虑人类整体的利益，那么不管是单纯讨论爱和婚姻

的问题,还是做出协商、让步抑或做出新的规定,都是不能彻底解决问题的。也许我们需要进步,也许我们找到了令人满意的答案。但是如果我们考虑这一因素——地球上的人类由男女两种性别组成,合作才能更好地生存——找到的解决之道一定会更有效。只有将这一因素考虑进去,答案才能经得住考验。

我们采用这种方式,第一个发现是:爱情问题是两个人的共同职责,并且对于很多人来说,这一职责是全新的。在某种程度上,我们学会了独自工作,也学会了怎样在工作中与人相处,但是配对工作还是接触较少的。因此,这种情况就会产生困难,但如果双方对他人感兴趣,这一问题相对就容易解决,因为他们总是会主动关心对方。

我们甚至可以说,为使夫妻间的关系更加和谐,我们需要关心对方超过关心自己。只有这样,爱情和婚姻才会真正美满幸福。我们应该已经看到,某些对婚姻的观念及采取方式的错误之处。如果对对方的兴趣胜于对自己的,就要保证关系的平等性。如果双方都将心奉献给对方,就不会有所约束或存有自卑感了。但是,要想真正平等,双方必须都持这样的态度。只有努力为对方付出,对方才会有安全感,才会认为自己是是有价值的,是被需要的。在此,我们找到了婚姻的基本保证、婚姻幸福的根本意义,那就是一种感觉,认为自己在这段关系中是有价值的,不可替代

的,为伴侣所需的。自己做得很好,既是对方的伴侣又是对方的朋友。

在双方的合作中,任何一方都不想让自己处于附属地位。如果一起生活的两个人,总有一个想支配或强迫对方,那么结果一定不理想。即使是在当今社会,很多男人甚至很多女人还一直认为,男人是绝对权威,是领导,是主人。这也正是很多婚姻不幸的原因。任何人都不想成为附属,处于这种地位的人会心生愤怒,充满怨恨。夫妻双方必须地位平等,只有这样才能共同克服生活中的困难。比如,在延续后代的问题上,他们需要达成一致意见。他们知道生育孩子,就意味着自己要对人类未来负责。在子女教育的问题上,他们仍然需要达成共识。当出现问题时,他们要想方设法补救,因为他们知道不幸的婚姻对子女的健康成长没有任何益处。

如今的文明社会,很多人对合作没有充分准备。我们总是过于关注个人的成功,关注生活带给我们的利益,而不去想我们能给生活带来了什么。不难理解,两个人结婚后彼此紧密无间,但是不能做到相互合作,或对对方缺少兴趣,后果将非常严重。多数人是第一次接触这种关系的合作,不习惯为对方的兴趣、目标、理想和志向着想。他们并没有做好足够的准备,共同应对生活中的难题。因此,看到身边各种各样的婚姻问题,也就不足为奇了。但是我们要做的是认清

事实,在以后的生活中避免出现同样的错误。

如果没有经过前期训练,成年生活的危机就会让我们无从下手,因为我们做出的反应往往与自己的人生态度一致。我们对于婚姻的准备也不是一蹴而就的。观察孩子的言行举止、想法态度,就能看到他长大后的处事方法。一般人在五六岁时,就对爱有了基本的认知。

早在童年时期,人们就形成了对爱和婚姻的看法。这里指的并不是他们有了性需求,而是他们已经意识到自己是爱和婚姻的一部分。他在形成自己的印象,认为自己是其中的一部分。爱和婚姻是环境的组成要素,这种意识会进入他们的思想。他们必须了解这些事,并形成自己的看法。

在儿童时期的孩子表现出对异性的喜欢,并挑选自己喜欢的对象时,不能解释为错误、荒谬或性早熟。我们不能对此加以制止,也不能以此取笑他们。我们应该认为这是在为爱 and 婚姻做准备。我们不能忽视这件事,而要积极引导,让孩子明白爱情是人生的一件大事,关乎人类利益,需要提前做好准备。这样,我们才会在他们的意识中种下一种理想状态。在今后的生活中,夫妻之间才能互敬互爱,亲密无间。我们发现,一夫一妻制自然而然地影响着孩子们,即使父母的婚姻并不幸福,受到这种引导的孩子也会拥有和谐完美的婚姻。

我并不主张父母过早地让孩子了解性方面的知识,或是让他们知道超出他们理解能力的性知识。孩子对婚姻问题的看法至关重要。如果教导有误,他们会认为婚姻是危险的或者与他们毫无关联。根据我的经验,那些在4-6岁时就过早了解性知识的孩子和性早熟的孩子,长大后反而会对爱产生恐惧感。对他们而言,身体的吸引是个危险的事。如果孩子在长大后再去了解性知识,就不会产生恐惧感了,关于正常男女关系的理解也会更加恰当。

帮助他们的秘诀是:不要欺骗孩子,也不要刻意回避他们的问题,而是要了解问题背后所隐藏的东西,并向他们解释他们想知道的并且能理解的事。将性知识毫不隐瞒地告诉孩子会对他们造成很大的伤害。这种问题最好让他们自己解决,孩子会凭借自己的努力去学习自己想要的知识。如果孩子和父母之间相互信任,孩子就不会在这方面受到伤害。有问题时,他们也会主动提出。

还有一些人存在这样的忧虑:孩子受同龄人的解释误导,但事实并非如此。我从没有见过一个在其他方面都很健康却偏偏在此方面受到侵害的孩子。对于出自同学口中的事,孩子们并不会轻易相信:他们有自己的鉴别能力,如果不确定别人的话是真是假,他们会询问自己的父母或者哥哥姐姐。但是,我也必须承认,我们发现孩子们对于这方面的问题往往会比长辈更加机敏聪明。

就连成人之间的身体吸引也是在儿童时期就显现出来的。孩子们想要博得异性的认同和好感,以及他们对异性产生的印象,都是身体吸引的开始。如果一个男孩对自己的母亲、姐妹或其他女孩产生了好的印象,那么这种印象就会对他以后择偶产生影响。有时,他们也会受到技术的影响,被画中虚假人物的美貌所吸引。因此,可以说,他们在以后的生活中并不能天马行空,而是受到了先前经验的约束。

这种对美的追求并非毫无意义。我们一直把美貌和健康的体魄作为审美的基础,也一直致力于让自己成为这样的人。对此我们责无旁贷。美似乎是永恒且对人类未来发展有所贡献的东西,我们希望自己的孩子能给人留有美好的形象。这也正体现了美的魅力。

如果男孩和自己的母亲相处困难,或者女孩和自己的父亲关系不融洽(如果父母在婚姻中不能很好地合作,常常会发生这种事),他们就会寻找与自己父母类型相反的人作为配偶。例如,一个男孩的母亲很尖刻,总是颐指气使,而他偏偏性格软弱,害怕别人的压制,那么他就会只去寻找表面看起来不那么霸道的女人。这样他很容易走入一个误区:只喜欢和顺从自己的女孩交往,但身份不平等也必定不会幸福。如果他想证明自己强势,还有可能找到一个看似强势的女人,要么是因为他喜欢强势,要么就是因

为要压制她从而显示出自己的“男子汉气概”。如果他从小和母亲关系很僵化,那么对爱和婚姻就会缺少准备,甚至对异性身体的吸引都会受到阻碍。这种影响发展下去,他甚至会完全排斥异性,发展成性变态。

如果父母婚姻幸福美满,孩子也会对婚姻做好充足的准备。孩子对于婚姻的早期认识是从父母那里得到的。毫无疑问,家庭支离破碎或者家庭生活不幸福的孩子,总会遇到更多的困难。如果父母本身无法合作,又怎能教会孩子合作?当我们考察一个人是否适合结婚时,应该先去了解他的成长环境以及其对父母和兄弟姐妹的看法。最主要的是,他谈婚论嫁的条件是什么。我们必须严肃对待这个问题。我们知道,一个人的思想并不取决于所处的环境,而取决于他对环境的看法。由此可见,他对环境的看法十分重要。可能在与父母的共同生活中,他并不幸福,但这也会激发他对自己美好家庭生活的憧憬。他会尽力准备让自己的婚姻变得幸福。我们不能从一个人不幸的成长环境去肯定或否定他。

一个人如果只顾及自己的利益,那么他完全没有准备好面对婚姻。如果一直这样发展下去,他就会整天想着如何从生活中寻求快乐和刺激。他不想受到任何约束和限制,也不会去想伴侣生活得是否快乐和舒心。这是对婚姻的极大破坏,这种人是在作茧自缚。这种方法不是罪恶,但

却是错误的。因此，在面对爱情时，不能只想着享乐而不去承担责任。

婚姻中如果掺杂了犹豫和猜忌的成分，注定不会牢固。婚姻中的合作需要一生的时间。如果没有任何承诺，就不能算作真正的爱情和婚姻。这种承诺还包括养育、教育子女，让他们学会合作，尽我们所能成为优秀的人，讲究平等，懂得负责。婚姻幸福是培育下一代的最好途径。婚姻同样是一项职责，有固定的规则。如果我们只遵循其中的一部分，而不遵从合作这一恒久的法则；如果我们把自己的婚姻期限规定为一段时期——例如五年——或者只规定一个试婚期，就不可能感受到真正的婚姻幸福；如果男女双方都留有退路，便不可能在婚姻中倾尽全力。对于生活中的各种重大问题，我们都不应留有后路，婚姻亦是如此，不应有所保留。那些在婚姻中存有私心，想方设法逃脱的人都将误入歧途。他们的退缩定会损害对方的利益，使对方的努力受到限制。这样他们就会不再履行当初的誓言，最终分道扬镳。

我明白，在我们的日常生活中，总有很多问题对爱情和婚姻产生影响，使我们无法正确解决问题。人们总是想尽力解决，却总是无法找到合适的办法。但是，我们并不能因此而舍弃婚姻，而是要解决生活中的问题。我们都知道伴侣之间所必须遵循的一些法则：忠诚、真心、信任、无所

保留、没有私心……

可以理解,如果一个人认为可以不忠于婚姻,那么他还没有做好婚姻的准备。如果双方都想保留自己的自由,就不会有真正的婚姻。既然走进婚姻,就表明我们不能再随意而行,而是要与对方合作,共同生活。

下面我举个例子说明:一种自私的行为既违背了婚姻和人类利益的基本法则,对夫妻双方也会造成伤害。

一对夫妇都是有文化、有素质的人,可是婚姻并不幸福,最后导致离婚。他们都希望自己的下一段婚姻更为美满,但他们并不知道自己上次婚姻失败的原因。他们都在寻找婚姻和谐的办法,却没有意识到自己对他人缺乏兴趣。他们想享受一种现代的婚姻生活,不想受到婚姻的任何约束。因此,他们协商给彼此足够的自由,做自己想做的任何事,但是双方要互相信任,不得隐瞒任何事。

在这一点上,丈夫似乎比妻子更大胆一些。每天回家,丈夫都会高谈阔论一番自己的花边新闻,妻子对此也并不忌讳,而是听得津津有味,夸奖丈夫的魅力。后来,她也想让自己来一段艳遇或者找个情人,但是还没等开始行动,自己就患上了广场恐惧症。此后,她不敢再独自出门,只能待在家中。只要一迈出家门,她就会生出一种恐惧感,不得不返回来。这种恐惧症其实是在阻止她的想法,可是事情到此远远没有结束。后来,由于她不敢单独出门,丈夫不得不整

天陪伴左右。可以看出婚姻本身和他们的决定并不相融。丈夫要陪伴妻子，失去了原来的自由；而妻子因为患病不敢独自出去，自由更是无从提起了。如果她得以康复，就能对家庭有更正确的认知，她的丈夫也必须承担起婚姻的责任，建立起合作的关系。

有些错误在婚姻伊始就存在了。那些在家中娇生惯养的孩子，婚后常会感觉被人忽视。他还不知道如何去调整自我，适应社会生活。被骄纵的孩子常常成为婚姻中的统治者，对方会觉得自己受人压制，是个出气筒，于是奋起反抗。如果夫妻双方都是被娇惯长大的孩子，他们之间的事定会更加离谱。双方都想以自我为中心，获得足够的关注，结果对对方都不满意，从而导致慢慢逃避，其中一方开始寻求外遇，以期获得更多的关注。

有些人对待爱从不专一，而是脚踏两只船。他们从中寻找自由，在多种恋爱关系中摇摆不定，更不会承担爱情的责任。这样的爱情到头来只会是一场空。

还有些人，总是沉浸在自己幻想的爱之中：浪漫、感动、激情。他们根本就不知道何为现实的爱，更不知道如何对待自己的伴侣。过于浪漫的设想可能将爱牵走，因为现实中根本没有人能达到这种要求。

有些人，特别是女人，因为在成长过程中遇到一些问题，对自己的性别反感或厌恶。他们压抑自己的性欲，生理

上无法履行婚姻的职责。这就像我们之前所说的“男性倾向”，常因为过分重视男性引起。如果孩子对自己的性别角色产生怀疑，就会失去安全感。只要认为男性占统治地位，那么不管是男孩还是女孩，都会对男性角色产生敬仰之心。他们会怀疑自己是否有能力扮演好自己的角色，会过分强调男孩化的重要性，并极力避免让自己成为试验品。

当今社会，我们常常遇到那些对自己的性别角色并不满意的孩子。这可能是由于女孩的性冷淡或者男性的性功能障碍造成的。这些人常常通过身体的抗拒来拒绝爱和婚姻。只有真正意识到男女平等，才能避免发生这些事。世上一半的人能为自己对性别的不满找到理由，就会成为婚姻中的一大障碍。清除这一障碍的方法就是让他们认识到男女平等的事实，并消除他们对于性别角色的忧虑。

我认为，婚前不发生性关系是爱情和婚姻甜蜜的最大保障。我发现，很多男人在潜意识中都不喜欢自己的爱人在婚前就已不是处女。有时，他们会认为这样的女人不纯洁，并因此感到震惊。此外，在当今社会，如果婚前发生性行为，女性承受的压力会更大。如果促使女性结婚的因素是惧怕而不是勇气，也是一大错误。众所周知，婚姻中的合作需要的是勇气，如果男女是出于恐惧的理由而选择对象，是不会愿意真正合作的。如果伴侣是个酒鬼，在社会地位或学历上明显不如自己，他们在婚姻中同样不能很好地

合作。他们对爱和婚姻充满惧怕，希望建立互相尊重的婚姻关系。

友谊是培养孩子产生社会兴趣的一种方法。在与朋友交往中，孩子们学会了怎样与人沟通，怎样分享他人的快乐和忧伤。

如果孩子遇到挫折时，就被保护起来，如果他在自己的空间中独自长大，没有同学或朋友，他就不会去为他人着想。在他的心目中，自己才是世上最重要的人，遇事也总是以自我利益为中心。

培养友谊可以为婚姻打下良好的基础。如果我们在游戏中训练孩子们的合作能力，也是不错的选择，但是有些游戏常常充满竞争，让孩子产生超过他人的欲望。

最好找一些两个孩子可以共同合作、一起研究一起学习的事让他们去做，比如舞蹈。千万不要低估舞蹈的价值，这样的活动需要两个人合作完成，对孩子们的成长是大有帮助的。

当然，这里所说的舞蹈只是一个合作完成的任务，并非以表演为目的。如果有一些专供孩子跳的简单舞蹈，那就再好不过了。

工作中，同样可以看出我们对于婚姻是否已经有了足够的准备。在解决爱和婚姻问题之前，必须先解决这个问题。夫妻双方或其中一方有自己的工作，他们才能养活自

己,养活自己的家庭。良好的婚姻准备必须以工作为基础。

我们能够轻易看出,每一个人对待异性的勇气和接触异性的能力。大家接触异性的方式各不相同,求爱的方式也大相径庭,这些都与他们的人生态度相一致。通过一个人恋爱中的言行举止,我们可以看出他对人类未来是否有信心,是否有合作精神;还是只以自我为中心,临阵脱逃,自我折磨:“我会给别人留下怎样的印象?别人会怎么看我?”

男人求爱时,也许会小心翼翼,也许会激情四射。不管他们表现出怎样的行为方式,都与其目标和人生态度相一致。我们不能根据一个人求爱时的表现去判断他是否适合结婚,因为这时他已经有了一个明确的目标。在其他场合,他也许并不健谈。但不管怎样,我们都能从中了解到此人的性格。

在现今文化背景下(只限于此文化背景),人们普遍认为男人应该主动示爱,先行一步。只要这种传统还存在,就应该训练男子汉气概——主动示爱,毫不犹豫,不能退缩。然而,只有他们认为自己是社会中的一分子,并接受自身的优缺点,才能具备这种素质。当然,女性同样可以主动示爱,但在我们的传统观念中,还是认为她们要表现得矜持一些。她们表现爱意的主要方式是通过衣着、妆容、言谈和倾听。总而言之,男人表达爱要直截了当,女人则要委婉含蓄。

更进一步,夫妻之间必须有性吸引,但这也必须建立在人类的幸福的愿望上。对彼此互感兴趣的夫妇,性吸引的能力是不会消减的。如果发生这种状况,只能说明不再感觉平等,对对方缺少友善和合作,他们的生活也不再有趣了。有时,人们会认为他们之间还有爱,只是身体的吸引消失了。这种说法并不正确。有时,人们会言行不一,但是身体却不会说谎。如果没有了身体上的依恋,那么就没有共同语言可言了。夫妻对彼此失去了兴趣,至少一方已经不想面对这样的爱情和婚姻,想要极力逃避。

人类的性驱动有别于其他生物,那就是具有持续性。这也从另一方面为人类提供了幸福的保障,使人类得以繁衍生息。正是通过这种方式,人类才能生存壮大。其他生物会采用别的方式生存下去。比如,它们会产下很多蛋,其中很多会遭到破坏,但有些会存活下来。

人类也一直用生儿育女的方法延续后代。因此,我们发现,那些关心人类利益的人总是甘愿生育后代的,而那些有意无意表现出对他人漠不关心的人则不想生育后代。只想索取而不想付出的人不喜欢孩子。在那些人的眼中,只有自己才是最重要的,孩子是累赘,是负担,无所是处,只会浪费自己的时间或精力。因此,要想解决爱和婚姻的问题,就必须繁衍后代。和谐的婚姻是养育后代的最好方式,对待婚姻问题一定要持有此种观念。

现代社会,爱和婚姻的解决之道在于一夫一妻制。这样的婚姻需要双方亲密合作,互敬互爱,这样婚姻基础才能稳固,也不会发生逃避的问题。我们知道,婚姻破裂是生活中常见的问题。然而,如果我们把婚姻和爱当作一种社会责任,必须加以解决,就会想尽办法减少这种事情的发生。

一般而言,婚姻中出现裂痕是因为夫妻双方没有尽到自己应有的义务,他们并没有为此努力奋斗,而是幻想着幸福生活的到来。如果持有这样的态度,婚姻问题肯定得不到解决。如果认为婚姻和爱情像理想中的那般美好,或者将婚姻看成爱情的坟墓,都是大错特错的。两个人真正步入了婚姻,他们之间的各种关系才真正成立。正是因为有了婚姻,他们才开始面对人生的真正职责,拥有为社会赢取利益的机会。

现在还流行着另一种说法,认为结婚是一个终结,是另一种新生活的开始。例如,很多小说的结局都是有情人终成眷属,其实这才是夫妻生活的开始。然而在小说中似乎一结婚就万事圆满了,就可以终生幸福了。还有一点很重要,我们必须懂得,爱并不能解决所有问题。爱的种类多种多样,要解决婚姻问题,最好还要有共同的兴趣爱好,懂得如何相互合作。

婚姻关系并非神秘莫测。人们对待婚姻的态度就是其

人生态度的表现。所以只有全面了解一个人，才可以知道他对待婚姻的态度，这和他人生的追求和目标一致。因此，我们就能够知道为什么人们在遇到婚姻问题时，会千方百计逃避。那些被宠坏的孩子对待婚姻的态度无一例外。

在社会中这类人是危险的——这些被宠坏的孩子四五岁时对待人生的态度就已经形成，现已长大成人，他们常常这样问：“我会得到我想要的一切吗？”如果他无法得到自己想要的东西，就会觉得人生没有意义。他们会这样认为：“连我想要的东西都无法得到，那活着还有什么意义？”他们会变得消极怠世，甚至生出“寻死”的想法，以至于把自己弄得神经兮兮、疑神疑鬼。他们还会从自己的人生态度中总结出一套处世哲学。他们认为自己的错误观点——如果压抑自己的冲动或情绪，那就是给自己找麻烦——非常重要，不可企及。他们就在这样的思想中逐渐成长。在过去，他们都有过一段美好的生活——要什么有什么，想怎样就怎样。而此时，有些人也许还会以为自己继续哭闹下去，反抗下去，拒绝合作，就能得到自己想要的东西。他们并没有意识到个人和社会的融合，而是只想着自己的利益。

结果只能是：他们不愿奉献，只想着不劳而获，甚至贪得无厌。婚姻在他们眼中同样是随意而为的，同居、试婚、离婚。起初，他们不想受到任何束缚，也不愿忠于婚姻。如

果两人之间拥有真正的爱,必定具有以下几点特征:忠诚可靠,亦师亦友,有责任感,值得信赖。我认为,不能很好地处理爱情和婚姻关系的人,在生活中这一点也不会扮演得很好。

婚姻的另一个必要条件是关心孩子。如果婚姻的基础并非诚实互信,那么对于孩子的抚养也定会出现很多问题。如果父母经常吵架,对婚姻毫不负责,认为无法解决婚姻中的问题,也不能让婚姻关系很好的存续,对于培养孩子的社会责任感也是没有任何好处的。

也许有些人根本不适合生活在一起,也许有时候分开是更好的选择。那么由谁来决定?是那个自己存在问题的人吗?是那个对婚姻没有责任感的人吗?是那个只考虑自己利益的人吗?如果他们对离婚的态度和对待结婚的态度一样,总是想“我会从中得到什么益处”,那么,这样的人显然不适合做决定。

我们总能看到,那些结婚多次的人,总是不断地重复着同样的错误。那么到底由谁来决定是否结束婚姻呢?我想,当婚姻存在问题时,最好由心理学家决定是否分开。在我们国家,这是个困难。

我不知道美国是否如此,但我发现,欧洲的心理学家常常把个人幸福放在最重要的位置上。因此,如果有人来咨询,他们常常建议病人去找个情人,认为这样就能解决

问题。我敢肯定他们早晚会否定自己的这种做法的。提出这种建议的原因是,他们并不了解问题的整体性以及与其他职责之间的关系。其实这种关系正是值得我们思考的。

把婚姻当作解决个人问题的方式同样也是一种错误。美国的状况我也不了解,但在欧洲,如果年轻人出现神经官能症症状,心理学家也会建议他们找个情人,发生性关系。对于成年人,他们也会这样指导。这是把爱和婚姻当成一剂“良药”,对服药的人有害无益。妥善地处理爱和婚姻的问题,是完美人格的体现。爱和婚姻与一个人的幸福紧密相连,是人生态度的真实表现。它不是儿戏,更不是救助罪犯、酗酒和神经病的灵丹妙药。

神经官能症患者要先把病治好,再面对爱情和结婚。如果他们还没有能力正确处理婚姻问题就匆忙结婚,肯定会遇到很多艰难和痛苦。维持幸福的婚姻需要很多的努力和很高的境界。

有时,结婚的目的也会不纯。有的人为了钱,有的人因为同情,有的人只是想为自己找个仆人。这些都与婚姻的本质背道而驰。有些人甚至会说,结婚就是为了给自己增添烦恼。比如,一个年轻人在学业或事业上都不尽如人意。他会觉得自己一无是处,失败时就会找个借口。因此,他会选择结婚,并把婚姻作为牵绊自己的借口。

我们不应该低估这一问题,而应该将其放在一个重要

的位置上。在我所见过的所有婚姻破裂事件中,最大的受害者往往是女性。人们普遍认为当今社会男人的日子更好过,但事实上这种观点并不正确。这种思想并不会因我们个人的力量而改变。尤其是在婚姻中,任何一方的反抗都会对婚姻和对方造成损害。要想改变这种状况,就需要改变我们的观念。

我的一个学生,底特律的瑞兹教授,做过一项调查,发现42%的女孩希望自己是男孩,这足以看出她们对自己性别的不满。如果有一半人口对自己的性别不满,认为自己的地位不如对方地位高,那么又怎么能轻易解决爱和婚姻的问题呢?如果女性总认为自己的地位低于男人,认为自己是男人泄欲的工具,或者认为男人可以为所欲,脚踏两只船,那么还能真正解决这个问题吗?

综上所述,可以得出一个简单、明显而实用的结论:人类并非天生一夫多妻或一夫一妻。我们生活在同一地球上,彼此平等,又有男女之分。每个人都需要处理好环境带来的人生三大问题,我们得以意识到个人发展的局限性。只有一夫一妻才是正确处理爱和婚姻问题的最佳途径。



读好书 上知网