

著名世界譯漢

# 學科的活生

著 斐 德 安  
譯 敢 任 傅

行發館書印務商

154.5  
H572  
(2)



Alfred Adler 著  
傅任敢 譯

漢譯世界  
名著

生  
活  
的  
科  
學

商務印書館發行

6067

中華民國二十六年二月初版

(22221-1)

漢譯世界名著 生活的科學 一冊

Science of Living

每冊實價國幣陸角

外埠酌加運費匯費

原著者

Alfred Adler

譯述者

傅任敢

發行所

商務印書館  
上海河南路

印刷所

商務印書館  
上海河南路

發行所

商務印書館  
上海及各埠

\*\*\*\*\*  
\* 有所權版 \*  
\* 究必印翻 \*  
\*\*\*\*\*

(本書校對者鄒夏寅)

一四九九上

大

207  
1

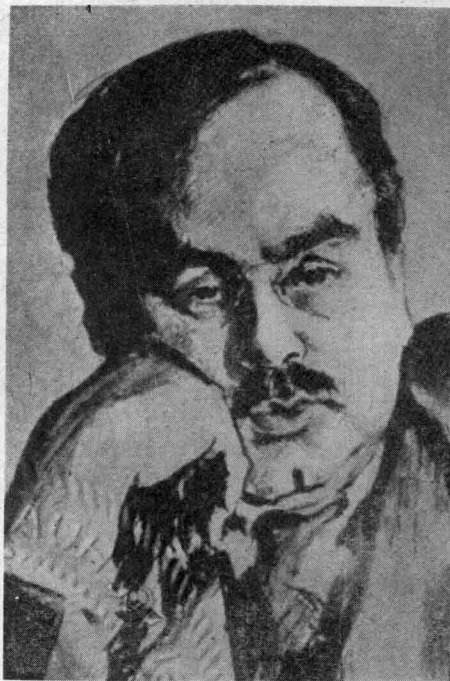
謹以此譯紀念我的

父親傅善伯先生五十壽誕

任敢謹誌

本譯曾承國立清華大學心理學系主任孫國華先生  
校閱一過，譯者對他深爲感謝。但是譯文如有漏誤生  
硬之處，還是譯者的責任，與孫先生無關。又譯文初稿  
曾承國立中山大學教育系主任胡毅先生閱過一遍，  
譯者對他也很謝謝。

安 德 婁 先 生 像



採 自

W. B. Pillsbury: The History of Psychology

現代心理學的派別是很多的；其中最重要，最有影響於實際生活的一派叫作心理分析派 (psychoanalysis)。心理分析派中又分三個小系。第一個系統是佛洛特 (Freud) 領導的，它的中心觀念是性力 (libido)。第二個系統是瓊恩 (Jung) 領導的，它的主要貢獻是內傾 (introversion) 與外傾 (extroversion)。第三個系統是安德婁 領導的，它的中心觀念是自卑情結 (inferiority complex) 與自高情結 (superiority complex)。這本書是安德婁 的一本代表作品，一方面對於他的學說很能深入淺出的說明明白，一方面對於我們的實際生活也給了不少的指導。——譯者。



## 作者及其作品

亞勒佛勒安德婁博士(Alfred Adler)的心理學作品，其方法是科學的，一般的，而實際則在研究個別的人，所以叫作個別心理學。個別心理學所研究的對象是具體的，特殊的，個別的人，我們也惟有從日常所見的男女老幼着手，纔能真正懂得個別心理學。

個別心理學對於現代心理學有個最大的貢獻，它表明了一切心理活動都是爲個人服務的，個人的一切才能努力都是朝着一個目標的。這樣一來，我們便能洞察人羣的理想，困難，努力，頹喪，對於每個人的人格都能得到一種整個的，生動的印像。在這種有調節的系統裏面，我們似乎已經得到了最後的解決，但是我們應該明白：這還只是一種基礎方面的成功而已。人心本是一切實體中的最流動的，最變幻的，最不可捉摸的，對於它的起伏不定的情形的研究，從來沒有一種方法有個別心理學這樣又謹嚴而又能夠適用的。

安德婁不獨認爲科學是人類共同努力的產物，而且認爲智慧的本身也是人類共同努力的

結果，所以他特別覺得自己的無與倫比的貢獻是受了他的過去的和同時的同行的影響。因此，我們頂好看看安德婁和所謂心理分析運動的關係，我們第一步就要簡單地回溯那種激起整個心理分析運動的哲學上的刺戟。

現代的心理學本來都認「無意識」是一種生機的——生理的記憶。但佛洛特 (Freud) 自始就是一個歇斯迭里亞 (Hysteria) 的專家，他認為關於性慾生活的成敗的記憶頂重要，差不多是惟一的要件。瓊恩 (Jung) 是個富有天才的精神病理學者，想把這種不幸的狹隘的見解擴大一點，他說有種超個人的，種族的記憶，他認為那種記憶和性慾的記憶有同樣的力量，而且對於人生的價值還要大些。

亞勒佛勒安德婁是個醫生，他有廣博的普泛的經驗，要把「無意識」的概念和生物實體的關係更加固結起來。他本是正統的心理分析學派，他把記憶從凝固的情緒狀態中分析出來，使它們變得又清晰，又客觀，著了不少的成績。但是據他說，各人的全盤記憶系統是各不相同的。各人的無意識的記憶並不全是繞著一個中心的動機，如同性慾之類的。各人有各人的方法，從

一切可能的經驗裏面選定自己的經驗。選擇的原則是什麼呢？安德婁的答覆是：根本上由於機體上有種「需要」，覺得有種特殊的缺陷，需要抵補。好像每個人的心裏都明白自己整個物質的實體，時時都在注意設法抵補身體上的缺陷。

比如身體矮小的人，就想做出一種眼前的偉大樣子，耳聾的人，則要抵補自己不聽見的毛病，他們的整個人生都可以作如此解釋。自然事情不是這樣簡單的，因為一羣的缺陷就可以引起一羣的指導觀念，而且人類還有想像中的缺陷和幻想中的努力；不過原理原則終久是一樣的。

性慾生活，決不能支配一切的活動，它是完全與那些更重要的抵補努力相符合的，因為性慾生活受着情緒的支配，情緒又是整個生活史所範成的。所以，佛洛特派的分析可以說是對於某一個生活路線在性慾方面的「結果」給了一個真實的敘述，但是它所敘述的也止於是這樣一種真實的「診斷」而已。

心理學現在是第一次以生物學為根據了。心理的傾向，心理的發展，好像自始就是因為個人對於機體的缺陷或者地位的卑下想要努力抵補，受了那種努力的支配。大凡有機物稟賦中

的例外的，特殊的事情，都是這樣起源的。人類如此，動物如此，甚至植物或許也是如此，種族的特別天賦，是因為在環境裏面有了缺陷，有了不如的地方，後來用活動，生長，構造等方法抵補成功了的緣故。

把抵補的觀念當作個生物學的原則，並沒有什麼新奇的地方，因為大家早就知道，身體上面某一部份受了傷，別一部份便特別發展，去抵補傷了的部份。比如一個腎沒有用處了，其餘那個腎便變態的發展，一直到能兼做兩個腎的工作而後已；假如心臟的瓣膜有了漏洞，心臟便長大，免得損失了效率；神經組織如果壞了，附近的別種組織便去代行它的工作。整個機體之用抵補的辦法去應付某種工作的急需，例子太多了，大家都很知道，是用不着說明的。但是把這種原則從身體上轉用到心理學上來，把它當作一個基本的觀念，把它在心理上智慧上的功用表明出來的，安德婁博士卻是第一人。

安德婁不獨主張醫生應研究個別心理學，而且主張一般人也應研究，尤其是做教員的人。心理學的修養，現在已經成了一種普遍的需要；雖則一般人反對研究心理學，認為研究現代的心

理學必得注意疾病的和悲慘的病案，那種注意是不健康的！但是我們對於心理學仍舊應該堅決的擁護。心理分析的文獻確乎暴露了現代社會最中心的最普遍的惡罪。但是現在的問題，不在我們應該考慮自己的錯處，而在我們應該從此得點教訓，受點益處。我們以前過的生活，是好像人類的心理不是個實體一樣，好像我們可以不顧心理方面的真理就能夠創立一種文化的生

活。安德婁所主張的，不是要大家普遍的研究心理病理學，他是對於一種積極的科學的心理學貢獻了基本的原則，他希望大家遵照這種積極的科學的心理學，去實際改造社會，改造文化。但是，假如我們太怕了，怕真理，那末這種希望便無法實現。我們的生活不能缺少一種正當的目標，但是如果我們對於自己的錯誤沒有較深刻的了解，我們對於生活的正當目標便不能有較清晰的認識。我們儘管不願意知道醜惡的事實，但是我們對於生活愈有真實的認識，我們便愈能知道使得生活無用的真正毛病，正同光線愈明亮則陰影愈清晰是一樣的道理。

積極的，有益人生的心理學，不能專憑心理現象，更不能專憑病理的徵候去建立。它還需要一個統制的原則，安德婁對於這種需要是不畏縮的。他認為人世的社會生活是有因果關係的，

這種關係是必然地存在的。

我們認識了這個原則，就該估量個人心理和這個原則的關係。個人的內部生活和社會的關係，可以從三種「生活態度」看出來，這三種態度是他對社會的一般反應，對工作的一般反應，和對戀愛的一般反應。

無論男女，都可以根據自己對於整個社會的感覺，知道自己對於社會究有多少勇氣；所謂對於整個社會的感覺，是指對於任何人，一切人的感覺。有自卑心理的人，到了社會裏面，總是覺得害怕，覺得不安穩，至於外表的表示，也許是畏縮，也許是驕慢，也許是謹慎緘默，也許是過於焦急。一切內心的懷疑，敵視，一切無故的謹慎退避，這種種感覺如果影響到了個人與社會的關係，也就是一種避免現實的傾向，使人對於自己沒有自信的能力。對於社會之理想的，常態的態度是不緊張，不考慮，相信人類是平等的，不因不平等的地位而改變其平等的本質。一個人的生活要和諧，纔能覺得自己穩穩的是人類的一個分子，要覺得自己穩穩的是人類的一個分子，纔能對於社會有勇氣。一個人從自己對於鄰里，桑梓，國家，異國的感覺，甚至於只要看自己在報上讀了關於

鄰里，桑梓，國家，異國的新聞起些什麼反應，就可以推論自己的心理究竟安穩到了什麼地步。

個人對於工作的態度和他自覺在社會裏面是安穩的感覺，也有密切的關係。人就職業，是分享了社會的福利，他便得明白社會的需要。假如他覺得自己太弱了，和社會太合不來了，他便不能相信自己的工作會得到社會的認識，他工作的目標，甚至於不在求得社會的認識，而在圖安全，圖金錢，圖利益。他對於自己能作的最真實的服務，再也不加思索了，他不努力，怕不上算。再不然他就總想在經濟方面偷懶取巧，不顧有用無用，有利無利只就興之所至，隨心所欲而已。在這兩種情形之下，不獨社會因為得不到個人的最好的服務，受了損失，就是個人方面，也因不能達到自己在社會上應有的地位，很覺失望的。現代的世上，以世俗的眼光看來是充滿了成功與失敗的男女，他們與自己所就的職業顯然是不相合的。他們對於自己的職業，缺乏信仰；他們責備社會的狀況，他們責備經濟的情形；本來，他們的責備也未嘗沒有一部份的理由，但是事實上他們的勇氣也太小了，不能夠在經濟方面盡其最善的努力。他們不是勇氣不足，不敢行其所信，便是對於社會需要他們去作的事情看不上眼。所以，他們所追求的是自己個人的利益，甚至於追求

的手段還欠光明。自然，我們應該承認，社會組織方面的毛病很多，個人真想對於社會有所貢獻的時候，除了有時候下的判斷不免有錯之外，還常常碰到嚴重的阻礙。但是「盡其在我」的努力，社會方面固可得到它的利益，個人也是很需要的。一種職業，如果裏面沒有困難可以克服，你是不會喜歡的，你不會喜歡一種專和困難相妥協的職業。

第三種生活態度是對於戀愛的態度，是決定色欲生活的。前面所說的兩種生活態度，對社會的態度和對工作的態度，如果適應得當，最後這一種自然會正當的。如果對於戀愛的態度錯了，它也不能離了前面兩種而獨自改良的。雖然我們對於社會關係，職業問題，可以想要如何如何去改良，但是我們的注意力如果集中在個人的兩性問題上面，結果一定愈弄愈糟。因為性慾問題是結果，決不是原因。一個人的日常社會生活失敗了，或是職業方面受了挫折，他在兩性生活方面的行爲就像是要抵補那種失敗挫折似的。凡是性慾方面的毛病，無論是個人的孤僻也好，配偶的貶黜也好，性能的反常也好，實際上我們頂好都用這種方法去了解。友誼也和戀愛生活是一起的；但是，非如最初的心理分析學者所想像的一樣，友誼是性愛的純化；實際情形，恰恰與



此相反。性的脅迫——性爲一種不受約束的心理因素——是一種變態的替代品，替代有益的親切友誼；至於同性戀愛則常是戀愛不能的結果。

我們加諸感覺的意義和價值也和色欲生活有密切的關係，這是許多大詩人所證實了的。我們對於「自然」的心情，對於海洋大地所起的美感，對於形聲色澤的反應，以及我們對於風雲雷雨的樂此不疲，我們都是用的情人一樣的態度。美感生活對於藝術文化是很重要的，究其起源，都是由於個人方面的社交勇氣，有益有用。

我們不要以爲社會意識是一件難於剗造的東西。社會意識和自私心理是一樣的自然，一樣的出於人類的天性，並且以生活的原則而論，社會意識還要佔先一步。社會意識用不着我們去剗造，我們只要在它受了阻抑的時候把它解放出來就夠了。人生幸而有這麼一個原則。假如有人以爲公共汽車夫，鐵路工，送乳夫即使沒有多少社會意識的本能，作事也能一樣的好，那末那人的統覺組織便很有神經病的嫌疑。老實說來，社會意識之所以被阻遏，是因爲人類有種極大的虛榮心，而虛榮心又是非常微妙的，所以在安德婁以前雖則有少數的詩人看透了虛榮心是

普遍地存在的，但是專門的心理學家誰也看不出來。虛榮心既常是全不被人疑到的，所以莫說世上的偉人，就是一個低級的新聞記者，一個舖子裏的夥計，一旦起了野心，也可以墮落不堪的。凡是自卑的心理，使人在生活上吃了苦頭，必致養成一種幻想，以為自己在別方面是和上帝一樣的偉大，結果有許多人弄得自負非常，對於現實世界裏面的卓越地位都不要了，另去製造一個新的世界，去做那個新的世界的上帝。這種關於人性深處的發現，從研究人類的實際野心，固然可以證明，但是實際野心無論是如何拿破崙式的（Napoleonic）其證明的效力還不及消極的反抗，延宕，詐病等等，因為消極的反抗，延宕，詐病，最能顯示一個人因為不能支配現實的世界而覺痛苦，因而無論自己受着何等的損害，都拒絕和現實的世界合作，一方面是為得好去支配另一範圍較狹的環境，一方面也因他有一種不合理的感覺，覺得現實世界如果不能得到他的高貴的合作，便會崩潰，潰成他心目中所想像的渺小樣子。（註一）

（註一）如果讀者覺得這種說法過於誇張，我們便可以想想一宗事實：差不多一切最狹狹的宗派，世俗的或宗教的，都相信世界會崩潰，以為他們所退出的世界，他們所不能改變信仰的世界，是會毀滅，只有少數人可以得救，那些得救的便是他們同派的人。

我們既然知道了人類有種過好虛榮的傾向，而我們自己又不敢自命爲不可思議的例外；徒然去加重那種虛榮心，那末，我們該怎麼辦呢？安德婁的答覆是：我們對於一切經驗都該保持一種相當的態度，那種態度他叫作「人已各半」的態度。我們要認定世界，社會或我們所遇見的人都和我們自己同樣的對，我們的行爲纔是常態的。我們不應該看不起自己，也不應該看不起環境，我們要假定自己和環境各有一半是對的，要承認自己的實在，也要承認別人的實在。這層道理，不獨在與別人接觸的時候適用，就是我們對於雨天，假期，或自己所不能置備的安樂用品，甚至於剛剛誤過了的公共汽車的心理反應，都是能適用的。

這理想如果大家真能懂得，可知不是一種難於作到的，使人不快的屈辱。實際上我們對於宇宙間的任何現象都認爲和我們自己是同樣的實在，有同等的能力，正是我們的自高身價之處。如果我們不認自己與別人有同等能力，便是妄自菲薄，因爲凡是我們和人家相接觸的結果，一半是看我們的作法而定的。個人對於自己所遭逢的事情，應該認定自己一半的分。

關於職業方面；這種忠告常很困難。一般人在職業方面所遭逢的實情比在通常的社會生

活中的顯露得多，一方面要顧到個人的目的，同時又要顧到混亂的環境狀況，差不多是不可能的。而雙方兼顧就等於承認混亂的環境狀況就是個人的真問題，事實上就是個人的行動的正當範圍。分工制度的本身是合理的，是有用的，而其結果呢？卻使人類生了妄自尊大的毛病（Megalomania），無緣無故弄出些不平等，分階級，無正義的事情，使得我們的經濟生活糾結紛亂，將來難免不趨於崩潰之一途。對於這種瘋狂的環境狀況，就是最優秀的人，要一方面承認它的實在，一方面同樣求它的改良，也常覺得很難堅持下去。他們因為心裏想藉詞規避，便去服從紛亂的環境，再不然就去做點表面工夫的救濟，避開實在的問題不管；有時候他們認為有些東西的本性是醜惡的，自己的工作生活不能不受那種本性醜惡的東西的沾污，不知自己因為存了這種態度，自己便變得自負傲慢了。深刻點說簡直變得毫無忌憚了。很少的人知道正當的辦法是在合乎人情的範圍以內，和與自己同境況，同職業的人相結合，認定職業的正當價值是一種社會服務，設法把它改良，這纔是調劑個人經濟生活的真正好辦法。許多人怨天尤人，說工作狀況不好，可是他們不把工作看作人類生活的一種功用，不去把它改革，更從不想到安那琪式的個人主義是

工作不好的病根，去對它下番攻擊。我們研究個別心理學，知道人人都有一種責任，無論自己是就的那種職業，應使自己同業中人如兄如弟，相親相愛，同心一德，竭力互助，如果有人自甘例外，自己的心理狀況便是不穩定的。自然，現在有許多職業要做到這步田地是非常之困難的。所以最要緊的還是要努力使人的步調一致。因為廣義說來，如果一個人的努力不是自己全人的表現，他的工作是決不能夠發舒他的心理能力的，並且他對於職業的觀念，不獨要是個行政部，他自己能有獨立的行動，而且也要是個立法部，他自己要有指導的權力。在個人的職業生活中，「人已各半」的看法，一方面可以使他認識實際的情形，一方面同樣的可以使人與實際情形相奮鬥，奮鬥的惟一辦法，是實際去努力，實際努力自然要和別人去合作。

個別心理學的教學原則是不錯的，但是如果沒有這種實際的社會組織工作，還是沒有用處。上面所講的個人對於職業的責任，在他的全部社會職能方面都是用得着的。一個人的職能是要積極地參加國家與人類的活動，至於家庭更不必說了。世上有個國會，它是隨時都在集會的，它的議案無論那個下級議會終得服從。它開會的地方，是學校，市場，海上，陸地，處處都可以，因

爲它是「人類的國會」，大家在會裏互相交換的一言一視，無論是禮讓或是攻擊，是聰敏或是愚蠢，對於種族的事情都有它的關係。我們人人應該使得這個廣博的集會更加團結起來，使它的議案更加容易被人了解，因爲我們若是沒有它的反映，便誰也沒有真正的人生了。它的會如果開得和平順利呢，我們的生活便有進步，健康財富便能增加，藝術教育便能發達，它的會如果開得彼此沉默，互相懷疑呢，工作便會失敗，成人便會飢餓，兒童便會憔悴。如果它的內部大大的決裂了呢，我們便會成千成萬的死亡。它的命令，可以叫我們生，可以叫我們死，可以叫我們生長，可以叫我們毀滅，其實都是看我們各人在人生的各方面對於別的老幼男女的態度而定的。

人心的關係和彼此的責任，這種事實我們是客觀地考查過了，但是神經病者的內心的混亂狀況又是怎樣一回事呢？是不是只是因爲他把興趣的範圍縮小了，太注意自身的主觀的利益緣故？人之所以成爲神經病者，是因爲他把自身以外的人類看得太不要緊了，以爲它的生活和目標都不及自己個人的重要，所以對於任何大我的生活都無興趣。可是有件矛盾的事情，神經病者常有極偉大的計劃，要救自己，兼救別人。他很明白自己在人類裏面是孤立的，是無力的，

所以叛出一種幻想，幻想自己的重要，幻想慈善的行動，好去抵補他的孤立的無力的真實感覺。他也許想要改革教育，要廢止戰爭，要建設大同世界，要叛造新的文化，甚至於懷着這種種目的去加入團體，組織團體。他的目的自然是失敗的，因為他和別人，和整個的生活沒有實際的接觸。他的觀點好像完全是站在生活外面的，想用一種莫明其妙的魔術去指導生活。

現代城市生活的主知主義，特別使神經病者有無限的範圍可以用想像中的彌賽亞主義 (Messianism) 去抵補自己實際上的社交缺乏，結果使得一個民族充滿了互無絲毫關係的救主，終至解體而後已。

自然，實際上需要的完全不是這麼一回事。我們並不要人放棄彌賽亞主義，因為事實上種族的前途本是個人的—分責任。要緊的是，他應該從自己的立場採用一種正確的見解，對於自己拯救社會的力量，見解要合理！他應該知道他與別人的目前關係，和他的職業，「都是」有世界的意義的，因為事實上它們的確有世界的意義，而個人的有世界意義的事情也只有這兩宗。如果自己和別人的關係，自己的職業，有了亂子，出了毛病，那就只怪得我們在日常的經驗裏面沒有

把它們看成有世界意義的東西。自然，我們有時候把它們看得很重要，但是普通的看法只是以自身爲出發點的。

現代的人有種傾向，想在實際方面和理想方面把自己的興趣範圍縮小，這種傾向，最難得制服；因爲他的統覺組織是幫助這種心理的。所以，除了很少的情形以外，一個人不能單獨制服這種心理。他應該和別人的心理生一種來往，一種新的來往。一個人如果決心把自己目前的環境和日常的活動看作在生活上極大意義的東西，他便會立刻受着自己內心的反對，並且也常常會遇着外界的困難，可是他自己並不懂得，別人如果不是在做同樣的實驗，也看不出來。所以，在實地運用個別心理學的時候，學者應該彼此檢查，彼此以整個的人格相待。一切神經疾病的根源，本是不正當的個人主義，這種辦法就恰恰搔着了個人主義的癢處，不過才做的時候，自然是很難的。但是如果做得成功，心理分析將來便可以在診斷所和問病室以外，影響到我們的整個人生。

在維也納，這種人的工作已經在教育方面生了影響。他們使教員和醫生合作，因此，有些學校



的工作，起了一番改革，教員與學生之間，學生與學生之間，都是平等的，有許多有犯罪傾向的兒童，愚蠢的兒童，懶惰的兒童都因此診好了。廢除競爭，培養勇氣，不獨可以發舒學生的精力，而且可以發舒教員的精力。這種種改革，已經影響到了環繞學校的家庭生活；講到兒童的心理，家庭是立刻要顧到的。這種人的活動所要涉及的生活範圍雖然教育首當其衝，但是教育並不是他們所要涉及的惟一方面。商業界，政治界，最感覺得現代生路的無出路，他們不知道怎樣去認識人性，便應該知道一點人類的天性，得點生氣。

亞勒佛勒安德婁爲要使我們的日常生活發舒一點新的力量，爲要改良我們的日常生活，所以組織了一個「萬國個別心理學會」(International Society of Individual Psychology)。他已經在宣傳，主張訓練人類的行爲，大家也許很可以誤會那種訓練和陳腐的倫理學差不多，但是，它有兩點不同的地方——它的實際結果和它所根據的科學方法。安德婁實際握住了個人問題的社會性質，真實地表明了健康與和諧行爲的關係，他最像中國的大思想家。假如西方還能利用他的貢獻，他很可以成爲西方的孔子呢。

菲利浦馬萊(Phillipe Mairet)

# 目錄

## 作者及其作品

第一章	生活的科學	一
第二章	自卑情結	一九
第三章	自高情結	三六
第四章	生活的方式	五二
第五章	往事的回憶	六七
第六章	態度與動作	八二
第七章	夢與夢之解釋	九七
第八章	問題兒童及其教育	一一二
第九章	社會問題與社會適應	一三三

第十章	社會意識常識與自卑情結·····	一四七
第十一章	戀愛與結婚·····	一六〇
第十二章	性慾與性慾問題·····	一七五
第十三章	結論·····	一八七

# 生活的科學

## 第一章 生活的科學

大哲學家威廉詹姆士 (William James) 說過，祇有直接和人生發生關係的科學纔是真的科學。我們也可以說，在一種和人生直接發生關係的科學裏面，學理與實用差不多是分不開的。人生的科學因為直接根據人生的動作，所以就成了一種生活的科學。個別心理學尤其是如此。個別心理學把人生看作一個整體，把每件反應，每件動作，每件衝動都看作個人對於人生態度的互相關切的部分。這種科學自然是偏重實用的，因為我們有了知識的輔助，就可以改變並且矯正我們的態度。所以個別心理學有兩方面的「預料」，它不獨預料什麼事情將要發生，而且像預言家約納 (Jonah) 一樣，預料什麼事情「將要」發生，以便使得那件事情「不至」發生。個別心理學的發生，是因為我們想要了解人生的神祕創造力——這種創造力的表示是發

展，努力和成事的欲望，——並且因為我們在一方面有了缺憾，便想用他方面的成就去抵補的緣故。這種創造力是「有目的的」，它的表示是向着一個目標去努力，努力的時候，一切身體的和心理的動作都是合作的。所以，抽象地研究身體動作和心理狀況而不顧及整個的個人，那是不對的。比如我們研究犯人心理學，極力注意所犯的罪而不十分注意犯罪的人，便是不對。有關係的是犯罪的人，不是所犯的罪；無論我們怎樣重視所犯的罪，若是我們不把它當作犯人生活的一部看待，我們決不能夠了解所犯的罪。同一個外表的行為有時候是有罪的，有時候便沒有罪。最重要的是懂得使那個人的一切行為動作傾向某個方向的人生目標。我們懂得這個目標，就可以懂得他的一切個別的行為的潛伏意義——我們把那些行為看作全體的各部分。反之，我們如果把各部分當作全體的部分去研究，我們對於全體便可得到一個更好的了解。

作者個人對於心理學的興趣，是從行醫發生出來的。因為行醫，就有了一種目的論的見解，目的論的見解是了解心理事實所不可缺少的。在醫學上，我們的一切器官的活動都有一定的目的。它們到了成熟的時候，都有一定的形式。並且一旦器官有了缺點，「自然」總是特別想

法克服那種缺點，否則便發展另一器官，去代替有缺點的器官的職務。生命總是想繼續的，若是遇了外來的阻礙，生命力是決不會不抵抗而屈服的。

心理動作和機體動作相類似。每個人心裏都有一個目標或者理想，想要越現在的境況，想對將來定下一個具體的目的，去克服現在的缺憾和困難。一個人對於將來有了一個具體的目的，他便覺得自己勝過了現在的困難，因為他心裏存了一個將來成功的念頭。一個人的活動，如果沒有目標，便沒有什麼意義了。

從一切證據看來，都證明這種目標的固定——它的具體形式的取得——是在兒童時代。從兒童時代起，就有一種原型，或者成人的模型在開始發展。那種經過的情形，我們是可以想像得到的。一個兒童，因為自己弱小，所以覺得趕不上別人，對於他的環境忍受不了。因此，他便努力去發展，遵着他所選定的目標的方向去發展。在這個時期裏面，他所用去發展的材料沒有他所用去決定發展方向的目标那樣重要。至於這種目標是怎樣決定的，自很難說，但是兒童之有這麼一個目標，這個目標之支配兒童的一切行動，卻是很明顯的。在這種很早的時候，他的力量，

衝動，理知，能力和缺陷，我們所知道的確很少。並且我們也還沒有知道的方法，因為兒童的發展方向要到兒童固定他的目標以後纔能具體決定。我們必得知道了一個人的努力方向，我們纔能猜測他的未來行動。

當原型——具有目標的早年人格——形成了的時候，一個人的發展方向便固定了，他便有了一個具體的方向。因此我們就可以預測他的未來。從此以後，他的統覺便遵照他的方向陷入了一個一定的軌道。兒童所感覺的情境，並不是情境的實際情形，他是根據自己的統覺組織去感覺的，那就是說，他對於情境的感覺是受着自利的成見的蒙蔽的。

關於這個問題，有件有趣的事實，就是兒童有了機體的缺點，他們便把所有的經驗和有缺點的器官接連起來。比如一個胃部有毛病的兒童對於飲食便異常有興趣，而一個視覺有缺點的兒童對於視而可見的東西便特別關心。這種情形和他們各自的統覺組織是正相符合的，而統覺組織則是人人都有的。所以假如我們要想確定一個兒童的興趣之所在，簡直只要看他那個器官有毛病就夠了。但是事情沒有這麼簡單。兒童對於器官缺憾的經驗不像旁觀者所觀察

的一樣，而是經過他自己的統覺組織修改過的。所以把器官缺憾算作兒童的統覺組織的因素的時候，從外表去觀察器官的缺憾不一定就能明白他的統覺組織。

兒童的統覺組織是相對的，這一點他和我們是一樣，我們誰也不知道絕對的真理。就是我們的科學也不知道絕對的真理。科學的根據是常識，那就是說，科學是時時在改變的，它只要漸漸地用較小的錯誤代替較大的錯誤就夠了。我們誰都有錯誤，最要的是我們能夠改正錯誤。改正錯誤，在原型形成的時候比較容易。如果我們在原型形成的時候沒有改正，後來也可以回憶當時的全盤情境，再去改正。假如我們要診治一個神經病者，我們所要發現的不是他後來的日常錯誤，而是他在形成原型時候的基本錯誤。假如我們發現了他的基本錯誤，我們便可以用適當的方法去改正那些錯誤了。

在個別心理學看來，遺傳問題是不大重要的。重要的不是一個人的遺傳，而是一個人在小時候用遺傳的所作所為，換句話說，是他在兒時的環境中所形成的原型。遺傳得來的機體缺陷，自然是因為遺傳的緣故，但是我們只要解除那種特殊的困難，把兒童放到一個順利的環境裏面



就夠了。事實上這樣一來，反而有很大的益處，因為我們知道了缺陷的所在，我們就知道怎樣辦了。常常有些健康的兒童，沒有一點遺傳的缺陷，因為營養不良，或是撫育的時候有了什麼錯誤，處境反而更壞的。

生下來器官就有缺點的兒童，最重要的是他們的心境。這種兒童因為處境較苦，他們就特別覺得自卑。在原型形成的時候，他們已經多顧自己少顧別人了，後來也仍舊是一樣的。機體缺陷並不是原型出毛病的惟一原因，別種情境也可以產生同樣的毛病的，如被溺愛的和被憎惡的兒童就是一例。關於這種情形，我們在後面還要詳細的敘述；至於三大不良情境，即機體有缺陷的兒童，被溺愛的兒童，和被憎惡的兒童，後面也要舉出實例。現在我們所注意的，只是這種兒童的生長受了阻礙，他們因為生在一個從來沒有告訴他們怎樣自立的環境裏面，時時怕受外來的侵襲。

我們對於社會興趣，自始就應該有個了解，因為社會興趣是我們的教育和我們的醫治方法

的最重要的部分。只有有勇氣的，有自信力的，處世泰然的人才能從人生的困難中得到好處，同時從人生的順境中也能得到好處。他們絕不恐怖。他們知道有困難，但是他們也知道自己能夠克服那些困難。他們對於一切人生問題都有準備，人生問題總歸就是社會問題。從人類的立場看來，對於社會行爲的準備是不可少的。我們上面所講的三種兒童，他們的原型中的社會興趣就少了。他們的心理態度，不能幫助人生必需事業的完成，也不能幫助人生困難問題的解決。他們的原型覺得自己失敗了，於是對於人生問題採取一種錯誤的態度，把自己的人格沿着無益的人生方面去發展。我們醫治這種病人，在使他的行爲沿着有益的方面去發展，使他對於人生與社會採取一種有益的态度。

缺乏社會興趣就等於過着無益的生活。缺乏社會興趣的人是問題兒童，罪人，顛狂的人，和酒徒。我們診治這種人的時候，就得想法子使他們回復有益的生活，使他們對於別人發生興趣。從這點看起來，我們之所謂個別心理學實實在在就是一種社會心理學。

除了社會興趣以外，我們的第二步工作就在找出個人在發展的時候所遭遇的困難。這步工作，初看起來似乎比較複雜，實際是並不很複雜的。我們知道，凡是被人溺愛的兒童都要變成被人憎惡的兒童。在我們的文化之下，無論社會家庭，都不願意永遠的溺愛人家。一個被人溺愛的兒童，不久就會遭遇人生的問題。他進學校，就遇着一個新的社會組織，具有一個新的社會問題。他不願意和同學一起寫字，一起遊戲，因為他的經驗沒有準備他去過學校的社會生活。實在說起來，他在原型時代的經驗是使他怕這種情境的，使他尋求更多的溺愛。這種人的特性，不是從遺傳得來的，和遺傳風馬牛不相及，因為他的特性可以從他的原型的性質和他的目標推引出來。他因為有了某些特性，使他向着目標所在的方向去動作，自然不能再有向着另一方向的特性了。

生活的科學第二步所研究的是情感。一個人的目標所規定的軸線，不獨影響他的特性，身體動作，言語和一般外表的徵象，而且也支配他的情感生活。一般人常用情感去辯護自己的態度，就是一件值得注意的事情。比如一個人想做好事，他的做好事的觀念便很誇大，便支配了他

的全部情緒生活。我們可以斷定的說，一個人的情感總是和他對於自己的工作的見解相符合的；情感增強他對於他的活動的傾向。我們作事的時候，只要是想做的，就是沒有情感，我們也會去作，情感只是我們的行動的附屬品。

這件事實，我們可以從夢裏面看得很清楚；夢的目標的發現，也許是個別心理學最近的成績之一。雖然在現在以前，大家從不知道做夢是有目的的，但是無論什麼夢自然都有一個目的。夢的目的——廣義的，不是狹義的——在創出一種情感的或情緒的動作，這種情緒的動作又轉而催進夢的動作。自來大家相信夢是一種騙局，這就是一個有趣的註釋。我們在夢裏的行爲，就是我們所想做的行爲。做夢是一種情緒的演習，演習我們醒時的計劃和態度，但是實際的行爲是決不會從那裏出現的。從這種意義上說來，做夢確是一種騙局，因為夢裏的情緒的想像給予我們的只是一種行爲的銳敏感覺，而實際並沒有行爲。

夢的這種特性，在我們醒時的生活中也是有的。我們常常極想在情緒上欺騙我們自己——我們總想使自己遵照我們在四五歲時所形成的原型去行動。

原型的分析，是我們這門科學的第二步工作。我們說過，人在四五歲的時候已經有了原型，所以我們就要在四五歲或四五歲以前找出他們所受的印像來。這種印像的種類很多，比我們用一般成人的眼光所想像的多得多。兒童心裏所受的一種最普遍的影響，是父母的過分責罰，因而令他生出一種被壓迫的感覺。這種影響使得兒童努力求解脫，有時候使兒童在心理上摒斥外緣。比如我們知道有些女孩子，因為父親脾氣大，她們的原型便是摒斥男人的，認為男人的脾氣都是大的。有些男孩子，因為母親嚴厲，便摒斥女人。這種摒斥外緣的態度，其表現的方法自然可以不同，他也許變得很害羞，也許性慾變態（性慾變態只是摒斥女人的另一方法而已。）這種變態的性慾，並不是遺傳的，是從這幾年的兒時環境生出來的。

兒童在小時候所養成的錯誤的害處很大。但是事實雖然如此，兒童所得到的指導仍是很少。做父母的人或者不懂得，或者不願意把自己的經驗告訴子女，做子女的也就只好自己去碰。最奇怪的是：沒有兩個兒童是在同一環境裏面長大的，就是一個家庭裏面的兩個兒童，其生長的环境也不一樣。一個家庭裏面，環繞每個兒童的空氣都是各不相同的。比如第一個兒童

和其餘的兒童的環境便大有分別。第一個兒童最初因為是獨子，所以是全家人注意的中心。等到生了第二個兒童，第一個的地位便失去了，他對於情境的改變是不願意的。事實上，他曾經當權，一旦把權失了，在他的生命史中本是一件可悲的事。他因為感到這件事情的可悲，他的原型的形成就受了影響，到了成年的時候，在他的特性裏面還是要表現出來的。事實上，從病史看起來，這種兒童總是受着失敗的痛苦。

此外家庭裏面的環境還有一種分別，就是對於男女兒童的歧視。普通是把男孩子看得太重，把女孩子看得沒有什麼作爲一樣。這種女孩子長大了，總是猶豫狐疑的。她們一生一世，狐疑太過，總以為只有男子纔有作爲。

第二個兒童的地位也是特殊的。他的地位和第一個兒童完全不同，因為他的前面總有一個帶頭的，和他同時並進。普通第二個兒童總是勝過了第一個，原因只是因為第一個兒童看見有人和他競爭，心裏慌張，結果便影響到了他在家庭的地位。第一個兒童被第二個兒童的競爭嚇住了，作事也沒有那樣好了。父母越來越看他不起，他們愛上了第二個兒童。而在第二個兒

童呢，前面總有一個領頭的，他也就總在和人家競爭。他的一切都反映着他在家庭裏面的特殊地位。他富於反抗心，不承認權力或權威。

歷史和故事告訴過我們許多有權力的晚子的事情。約瑟 (Joseph) 就是一個例子，他要征服全家的人。至於在他離家多年以後，他又生了一個弟弟，在他並不知道，自然便沒改變他的環境。他的地位還是一家的晚子。我們知道，一切神話裏面也有同樣的描寫，晚子總是主要的角色。我們可以知道，這種特性實際上是在童年的早期就發生了的，非等他的見解增進了以後，不能夠改變。你若是要改正一個兒童，你便應該使他明白他在兒童時代遭遇過什麼事情。你應該使他明白，他的原型在他的一切生活情境中發生了不良的結果。

\*

\*

\*

\*

\*

\*

研究往事的回憶是一個有價值的工具，可以了解個人的原型，因而了解個人的天性。我們從一切的知識和一切的觀察看起來，都不能不斷定回憶是屬於原型的。舉個例，就可以明白。比如有個第一類的兒童，即機體有缺陷的兒童，假定他胃弱吧。假如他記起看見過什麼東西，或

者聽見過什麼東西，他所看見的所聽見的東西說不定便和食物有關係。或者以一個便於使用左手的兒童為例吧：他因為是左偏，見解也就跟着不同。一個人或者會告訴你，說他的母親溺愛他，或者生了一個弟妹。假如他的父親脾氣大，他也許會告訴你，說他捱了打，假如他從前在學校是個被人憎惡的兒童，他也許會告訴你，說他受了人家的攻擊。假如我們能夠懂得這種現象的意義，它們都是極有價值的。

要能了解往事的回憶，必得有種很大的同情心，把自己放到兒童的兒時環境裏面，替兒童設身處地想一下。我們要有這種同情心，才能懂得一個兒童有了弟妹的時候的生活上的密切意義，纔能懂得一個脾氣大的父親所給予兒童的心理上的印像。

我們可以說，責罰，懲戒，教誨，都是沒有用的，這並不是過甚其詞。如果兒童和成人都不知道從那裏去着手改變，什麼也改變不了。如果兒童不知道的時候，他便變得更油滑，更懦弱。他的原型是不能夠用責罰和教誨的方法去改變的。原型不能僅僅用生活的經驗去改變，因為生活的經驗已經是遵照他一己的統覺組織的。我們惟有從根本的人格着手，我們才能把他改變。



假如我們看見一個家庭，兒童的發展很不好，那末，那些兒童看起來雖則都還聰明，（假如你問他們一個問題，他們能夠答出正確的答案）但是我們一看他們的徵象和表示，就知道他們有種厲害的自卑心理。聰明不一定就是常識。那些兒童的心理態度和神經病者一樣，完全是己見的，我們又可以叫它做私見的。比如強迫神經病者，自己知道常常數箇子沒有什麼用處，但是不能不數。一個注意有益的事情的人就決不會有這種行爲。私見和自言自語也是顛狂病者的特性。顛狂的人，說話不合常識，合乎常識的言語所代表的就是社會興趣的極致。

假如我們比較常識的判斷和私見的判斷，我們就可以知道，常識的判斷差不多總是對的。我們用常識就可以分別好壞；我們在複雜的情境中常有錯誤，有了錯誤，常識也可以使它們自己去改正。但是只知注重私利的人，對於是非的分別便沒有別人那樣快。事實上他們洩漏了自己的沒有能力，因爲他們的動作在別人看起來是一目了然的。

即以犯罪爲例。假如我們考察犯人的智力，了解力和動機，我們就可以知道，犯人總把自己所犯的罪看成又聰明，又英雄。他相信自己達到了自高的目標，這就是說，他比警察還聰明，能夠

制服別人。這樣一來，他便自命爲是個英雄，卻不知道他的行爲所表現的並不英雄，和英雄差得遠。他因缺乏社會興趣，過的是無益的生活，同時沒有勇氣，使他懦弱，但是他並不知道。大凡過着無益生活的人，常是怕黑暗怕孤單的；他們要和別人在一起。這就是懦弱，也應該叫作懦弱的確，阻止犯罪的最好的方法，在使人人知道犯罪是一種懦弱的表現。

大家知道，有些犯人到了三十歲的時候，改而就業，結婚，後來變成一個好公民。這是什麼道理呢？比如一個盜賊吧。一個三十歲的盜賊那能爭得過一個二十歲的盜賊？年輕的盜賊聰敏些，又有力氣。而且人到了三十歲，生活和以前不同了。結果，犯罪不能滿足犯人的需要了，他也就覺得頂好不再犯罪了。

關於犯人，還有一件事情應該記著的，就是假如我們增加對於犯人的處罰，結果不徒不能恐嚇犯人，反而使他更加相信自己是個英雄。我們不可忘記犯人所處的世界是以自我爲中心的，他們絕不知道何謂真的勇氣，自信，社會意識或共同價值的了解。這種人是不能夠加入社會的。神經病者很少有發起一個俱樂部的，至於患者畏曠場病的人或者顛狂的人更是絕做不到。

問題兒童和自殺的人決沒有朋友——這件事實從來沒有人說出理由來。其實是有理由的，他們之所以沒有朋友，是因為他們的早年生活所擇取的是一個以自我為中心的方向。他們的原型是向着錯誤的目標的，是跟着無益的生活方向走的。

現在讓我們看看個別心理學對於神經病者——有神經病的兒童，犯人，酒徒，和那些藉酒避世的人——的教育和訓練所貢獻的計劃吧。

我們為要較容易地較迅速地懂得毛病之所在，我們開始便問毛病是什麼時候起的。通常是把毛病歸咎於某種新的環境。但是這是不對的，因為在毛病實現以前，病人——我們一考查便知道——對於那種環境沒有良好的準備。他處順境的時候，原型裏面的毛病沒有顯露出來，因為每個新的環境都像一種考驗，病人對它的反應是根據原型所生的統覺組織的。他的反應不僅僅是反應而已，而且是有創造力的，是和支配他的一生的目標相符合的。我們在研究個別心理學的時候，經驗早就告訴我們，遺傳沒什關係，孤立的部分也沒什關係。我們知道，原型對

於經驗的答覆是根據它自己的統覺組織的。我們要得結果，便須從這種統覺組織入手。

以上所說，把近二十五年來所發展的個別心理學作了一個綜括的說明。我們知道，個別心理學在一個新的方向走了不少的路。現存的心理學和精神病學的派別很多。這個心理學家這樣主張，那個心理學家那樣主張，誰也不相信別人是對的。也許讀者也不應該專憑信仰。應該自己去比較。讀者可以知道，我們不能同意所謂「衝動」心理學（麥獨孤 Mc Dougall）是這派在美國的最好代表。因為他們之所謂「衝動」把遺傳趨勢看得太重要了。同樣，我們也不能贊同行爲主義派的「制約」和「反應」。假如我們不懂得「衝動」和「反應」的目標，從「衝動」與「反應」去制定一個人的命運與性格是沒有用處的。這些心理學家誰也不從個人的目標去着想。講到「目標」一詞，讀者所得的印象恐怕是模糊不清的。這個觀念應該講得具體一點才行。分析到最後，要有目標就等於要像上帝。但是要像上帝自然是個終極的目標，我們可以說它是個目標中的目標。教育家應該小心，不要把自己和兒童教得像上帝。事實上我們知道，兒童在發展的時候，是用的一個比較具體的，切近的目標。兒童在環境裏面找出最強的人，做他們

的模範或是目標。他們的目標，也許是父親，也許是母親，因為我們知道，假如母親像是最強的人，就是男孩子也可以受她的影響，去模倣她的。後來他們便想當個馬車夫，因為他們相信馬車夫是世界上最強的人。

兒童們懷了這種目標的時候，他們的行爲，感覺和衣服便儼然像個馬車夫一樣，一切性質都是合於這個目標的。但是警察把手一舉，馬車夫便沒有一點辦法了。於是他們後來或者把醫生做目標，或者把教員做目標。因為教員能夠處罰兒童，所以引起他們的尊敬，認爲他是一個有力量的。

兒童選擇目標的時候，有種具體的象徵，他所選定的目標實際上就是他的社會興趣的指數。有一個男孩子，問他將來想作什麼？他說：「我想做一個絞刑吏。」這就是沒有社會興趣的表示。他想做生與死的主宰，……這是上帝的事情。他希望自己比整個社會都強，所以便走向無益的生活方面去了。以醫生做目標也是一種想學上帝的欲望，想做生與死的主宰，但是實現的方法，是替社會服務。

## 第二章 自卑情結

用「意識」和「無意識」兩個名詞去表示兩種不同的因素，在個別心理學看來是不對的。意識和無意識所走的方向全是一樣的，它們與一般人所相信的不同，不是兩個相反的東西。並且意識與無意識之間，根本就沒有一種固定的界限。我們的問題，只在發現意識與無意識的聯合動作的目標。我們除非知道了它們的整個關係，是沒有辦法去決定那是意識那是無意識的。這種關係，在上章所已分析過的生活原型中，便可以看得出來。

我們從個人的病史便可以看出意識生活與無意識生活的關係之密切。有一個結了婚的男子，四十歲了，患着一種憂慮——希望墮窗而死。他時時努力去反抗這種希望；除此而外，也是好好的。他有朋友，有好地位，和他太太的生活也很快樂。他的毛病除了從意識與無意識的合作方面去着手以外，是無法解釋的。他有意識的時候，覺得自己應該跳窗而死。可是事實上，他卻一直活下去，根本就沒有去跳過。這就是因為他的生活還有一個方面，不要他去自殺，那個

方面的力量很大。他的無意識生活和意識生活一合作，他便得到勝利了。在他的『生活方式』中——這個名詞以後再去詳細討論——他簡直成了個勝利者，達到了自高的目的。讀者也許要問，一個意識地想要自殺的人，怎樣能夠覺得自己是優勝了呢？這是因為他在和自殺的傾向自相交戰，交戰勝了，所以他便成了勝利者，優秀者。從客觀方面說來，他本是因為自己有了弱點，纔去爭勝的；凡是有弱點的人，無論弱點何在，本都如此。但是我們所可注意的是他的自相交戰的結果，爭勝爭存的努力勝過了自卑求死的願望。至於自卑求死的願望存在他的意識生活中間，而爭勝爭存的努力存在他的無意識生活中間，那是並無關係的。

我們現在可以看看這個人的原型是不是與我們的理論相合。我們可以把他對於兒時的記憶分析分析。我們知道他小時候在學校裏便出過毛病的。他不喜歡別的兒童，總想避開他們。但是事實上他還能夠聚精會神，支持不動，去應付他們。換句話說，在他的兒童時代，他便有了一種努力，想去克制自己的弱點。他對付了他所遭遇的問題，他得到了勝利。

假如我們把這個病人的性質分析一下，我們就可以曉得，他的生活中的一個目標是要克服

恐怖和憂慮。在這個目標之下，他的意識中的觀念和無意識中的觀念是合作的，二者形成了一個整體。一個人如果不把「人」看做一個整體，他是不會相信這個病人是優勝，成功了的。他會以為那個病人只是一個富於野心的人，心裏想掙扎奮鬥，實際毫無勇氣。這種見解是不對的，因為它沒有考慮一切事實，沒有把人生看成一個整體去解釋一切事實。假如我們不能相信人生是個整體，那末，我們的全部心理學，我們想要了解個人的全部努力，便會毫無結果，毫無用處。假如我們先有一種成見，以為人生有兩方面，那兩方面彼此沒有關係，我們便沒有辦法把人生看作一個完全的實體。

我們除了把個人的生活看作一個整體以外，同時對於個人的生活與社會的關係也要注意。譬如兒童纔生下來的時候是很柔弱的，必得有人去照顧。假如我們不去參考那些照顧他的，免他懦弱的人，我們對於他的生活方式或者生活模型便會無法知道。兒童和他的母親，他的家庭，有種連鎖的關係，我們若是僅僅對於兒童的空間上的身體方面，加以表面的分析，我們是無法曉得那種關係的。兒童的個性和身體方面的個性是交互錯雜的，裏面包含得有全部的社會關係。



可以應用於兒童的說法，在某種限度以內，也可以應用於成人。兒童因爲自己柔弱，所以要有家庭；成人因爲自己柔弱，所以要有社會。無論什麼人，在某些情境之下，都是自覺應付不了的。

他們覺得事情太困難了，單人獨馬是沒有辦法的。所以人類有一個最強烈的傾向，要組織團體，做社會的一員，不願孤立。社會生活當然可以給他極大的幫助，幫他克服那種能力不足和自卑的感覺。我們知道：動物就是這樣的，比較弱的動物總是羣聚而居，以使用團體的力量去應付個體的需要。譬如羣居的水牛便可以抵抗豺狼的侵襲。一隻一隻的水牛是抵不住豺狼的，可是一旦牠們集羣攏來，把腦袋聚在一起，用腳去掙扎，便可以脫險了。反之，大猩猩，獅子，老虎之類，因爲『自然』把自衛的工具給了牠們，所以能夠離羣獨居。至於人類，既無牠們的力氣，又無牠們的爪牙，便不能人自爲生了。由此看來，可見社會生活的起源是由於個人的能力不足。

因爲事實如此，我們對於社會裏面全體的個人的能力稟賦，便不能希望其一律平等。不過一個社會，只要適應得好，裏面各個分子在能力方面是可以得到社會的幫助的。這一點最重要，否則我們難免不完全根據遺傳的能力，去做個人評價的標準。究其實際，一個人在過着孤獨生

活的時候，儘管稟賦上有些缺憾，但是到組織得很好的社會裏面，那種缺憾是可以抵消的。

即使我們假定：我們個人的缺憾都是遺傳下來的；那末，心理學的目的就在訓練人們，使他們和別人合得來，去減少他們的天賦缺點的不良影響。社會進步史告訴我們，人類合作的原因，就在克服這種缺憾。言語是一種社會的發明，那是人人知道的；但是言語之所以發明是由於個人的能力不足，知道的人卻很少很少了。這個道理，一看兒童的初期行爲，就可以明白。兒童有了欲望不能滿足的時候，他們便要想法子使人家注意；他們引人注意的辦法，便是應用某種的言語。假若一個兒童不必想辦法引起別人的注意，那末，他根本就用不着說話了。兒童纔生下來的頭幾個月，就是這樣：它無論想要什麼東西，口裏還沒有說出來，做母親的早已給他預備好了。從記錄上看來，有些兒童到了六歲的時候，還沒有說過一句話，因為他們根本沒有說話的必要。此外，還有一個兒童，父母都是又聾，又啞；他的情形，也可以證實這種道理。他每逢跌在地上，受了傷，他便大哭，但是哭的時候並沒有聲音。他知道他的父母聽不見，哭是沒有益處的。他想要使他的父母注意，所以做出哭臉的樣子，但是哭得沒有聲音。

由此我們可以知道，我們對於我們所研究的事實的全部社會關係是應該時時刻刻加以注意的。我們要想明白一個人的特有的『自高目標』必須注意他的社會環境。我們要想明白某件適應不良的事情，也須注意社會的情境。比如有許多人之所以不善適應，便是因為他們不能用言語的方法和別人作正常的接觸。口吃的人便是一個例子。假如我們把口吃的人檢查一下，就可以發現他自有生以來，對於社會便沒有適應得好的。他不願意加入一切的活動，他也不要朋友，不要同志。他的言語是要和別人廝混方能發展的，可是他不愿意去和人家廝混。所以他便一直口吃下去。實在說起來，口吃的人有兩種傾向，一方面想和別人廝混，一方面又不願和別人往來。

至於不是過着社會生活的成人，他們在公衆面前便不能說話，一登講臺，便害怕得很。因為他們把聽衆看成了敵人。他們以為聽衆對他敵視，勢子也很不弱，心裏就生出一種自卑的感覺。事實上，一個人要能相信自己，相信聽衆，話纔可以說得好，登臺纔不致於害怕。

由此可見自卑心理和社會訓練問題是息息相關的。自卑心理起源於對社會的不良適應，

而克制自卑心理的基本方法也只有社會訓練的一條路。

社會訓練與常識有直接的關係。我們口裏一說常識可以幫人解決困難，我們的心裏就要想到社團的綜合智力。反之，我們在上面一章裏面已經說過，如果有人自言自語，自作聰明，那便是一種變態的表示。害癲狂病者，害神經病者，和犯罪的人都屬於這一類。他們對於某些事情全不發生興趣。人民，制度，社會常模等等，他們都不在意。可是拯救他們的辦法，又必須從這些事情着手。

我們對付這種人的時候，應該使他們注意社會的事實。神經過敏的人，只要自己對人存番善意，便很心滿意足，但是單有善意是不夠的。我們應該告訴他們，他們實際要有作爲，要有給予，對於社會纔能發生影響。

自卑的心理和自高的努力是一件普遍的事實，但是不能因爲這件事實便說人人都是平等的。自卑和自高是支配人類行爲的兩大條件；但是除了這種條件以外，還有體力的不同，健康的不同和環境的不同。因此，在同樣的條件之下，各人的毛病是各不相同的。假如我們去把兒童

考察一下，我們就可曉得兒童的反應，並沒有一個絕對固定的正確的方法。他們的反應是各有各的方法的。他們都努力向一個較好的生活方式前進，但是各人的努力方法各不相同，各有各的錯誤，各有各的成功之道。

我們可以把各人的參差的地方和特異的情形分析一下。我們可以用左偏的兒童作個例子。有些兒童因為右手訓練得極好，絕不知道自己左偏的。他們的右手最初很不靈便，於是別人便責罵他，批評他，嘲笑他。其實嘲笑是不對的，要把左右兩手同加訓練纔是道理。左偏的兒童，在搖籃裏的時候便可以看出來的，因為他的左手比右手動得利害。後來年紀大些，他也許因為右手不甚靈便，引為憾事。但是通常他卻對於右手右臂反而特別發生興趣，這種興趣，譬如畫畫方面，寫字方面便可以看得出來。所以，這種兒童後來比平常的兒童訓練得好些，實際上是不足為怪的。因為他不能不特別留心，也許早晨就比人家起得早，這樣一來，他便因了缺點，結果反而受到更嚴密的訓練。這在藝術天才的發展上，常常是有極大的利益的。這種處境的兒童通常都是有野心的，總在努力克服他的缺點。不過有時候奮鬥太利害了，他便不免忌嫉別人，生

出一種更大的自卑心理，比一般的自卑心理還要難於克制。一個兒童若是時時刻刻在奮鬥中過活，他也不免變成一個好勇鬪狠的人，常常存着一種心思，覺得自己不該那樣笨拙，那樣不行。這樣的人，所受的苦惱是比別人只有過之無不及的。

兒童生後四五年以內，便形成了一個原型，後來他們的一切努力，一切錯誤，一切發展，都因原型之不同而各不相同。每個兒童都各有各的目標。這個兒童也許想當一個畫家，那個兒童也許因為自己與世界合不來，便想脫離這個世界。我們也許知道他如何就能夠克服他的缺點，但是他自已並不知道；至於別人沒有用正當的方法把事實向他解釋，那尤其是常見的事。

有許多兒童，眼睛有缺點，耳朵有缺點，肺部有缺點，或者胃臟有缺點，而他們的興趣卻恰恰向那有缺點的方面發展。有一個奇怪的例子：一個男子，每逢晚上辦公回家便患着喘息的毛病，他是個四十五歲的人，結了婚，地位也好。有人問他為什麼辦公回家便患着這個毛病。他便解釋道：「你看，我的太太是個非常唯物的人，我卻是唯心的，所以我們的意見合不來。我每逢回家，便想歇歇，在家裏安安靜靜舒服一下，但是我的太太要去湊熱鬧，總是訴苦，不願停在家裏。因此

我便生氣開始喘息。」

這個人爲什麼會喘息？他爲什麼並不嘔吐。這是因爲他的原型是這樣的緣故。大概他在小時候因爲有些毛病，所以身上必得綑紮起來，因爲綑得太緊了，呼吸受了影響，很不舒服。但是他有一個女僕很喜愛他，坐在他身旁，給他安慰。她的一切興趣都傾注在他身上，不在自己。所以她便給了他一種印象，以爲自己可以永遠得到別人的愉快和安慰。後來他到了四歲的時候，那個看護他的女僕結婚去了，他一直把她送到車站，痛哭了一場。保姆走了以後，他便和他的母親說：『我的保姆走了，這世界對於我再也沒有意思了。』

他到了成年，還是和兒童時代一樣，想找一個理想的人，去使他愉快，去給他安慰，並且只能關心他一個人。他的毛病，並不是因爲空氣太少，是因爲自己沒有時時得到愉快和安慰。自然，要找一個人，時時刻刻來使你愉快，那是不容易的。他總想支配一切，而在某種限度之內，他的成功，倒也於他有點好處。比如他一喘息，他的太太便不再鬧着要進戲園去湊熱鬧了。於是他便達到了他的『自高的目標。』

這個人在意識方面是沒有毛病的，正常的，可是他的心裏存着一個欲望，想要征服他的太太。他要把他的太太，變成他所說的唯心，不要唯物。我們對於這個人的動機真不能不懷疑他是表裏不符哩！

我們常常看見一些眼睛有缺點的兒童，對於視覺方面的東西特別感覺興趣。因而產生一種銳敏的能力。格斯塔夫佛乃塔 (Gustav Froitag) 是我們所知道的，他是一個大詩人，眼睛不好，是散光，他的成就卻很大。詩人和畫家的眼睛常是有毛病的。惟其眼睛有了毛病，他們反而發生更大的興趣。佛乃塔批評過他自己，他說「我因為眼睛和別人不同，所以不得不利用我的想像，訓練我的想像。我自己並不知道這樣一來，我便成了一個大著作家，不過無論如何，因為我的目力的緣故，我在想像中的視覺能力倒比別人在實際上的還要好。」

假如我們對於天才加番考察，我們就常常可以發現他們不是眼睛不好，便是別有缺憾。從各時代的歷史看來，就是神仙都有缺憾的，或是瞎去一隻眼睛，或是兩隻完全瞎了。有些天才，眼睛幾乎瞎了，但是他們，對於線，影，顏色的分辨能力比別人還強；可見一般身心缺陷的兒童，只要他



們的問題能夠得到人家的正當的了解，仍是可以救濟的。

有些人比較喜歡講究飲食。他們時時討論那些東西可吃，那些東西不可以吃。大凡這種人小時候在飲食方面是吃過苦的，所以他們對於飲食的興趣也比別人特別濃厚。也許從前他們的母親對於他們很關心，時時告訴他們，那些東西可吃，那些東西不可以吃。他們不能不受一種訓練，去克服胃部的缺點，因而對於一日三餐的食品，感覺無上的興趣。有時候他們因為時時記掛着飲食的事情，因而對於烹調的藝術也便很有研究，或者因此而成為飲食問題的專家。

一般人有了腸胃的毛病，便常常找些別的事情代替飲食。有時候他們找金錢去代替，於是變成守財奴，變成只想賺錢的銀行家。他們總是拚命的搜括金錢，日日夜夜只想如何可以賺錢。他們決不停止賺錢的念頭——這件事實有時候使他們在類似的事業上面佔着很大的便宜。而最有趣的是：我們時常聽見有錢的人是害着腸胃病的。

講到這裏，我們自己要注意一般人所常常提到的身體與心理的關係。同樣的缺憾是不一定發生同樣的結果的。身體的缺點和不良的生活方式是不一定有因果關係的。因為身體的

缺點只要營養適合，便可以診得很好，可以去掉一部分的毛病。發生不良結果的是病者的態度，不是身體的缺陷。所以，個別心理學是不承認純粹的身體缺陷或者純粹身體方面的原因的，他們認為只有對於身體狀況的錯誤態度纔有關係。因此，個別心理學者便想努力使兒童在形成原型的時候，不要養成一種自卑的心理。

有時候我們看見一個人很不耐煩，因為他不能忍耐地去克服困難。大凡時時好動的人，脾氣不好的人，他們一定是患着厲害的自卑心理的。一個人若是自信能夠克服他所遭遇的困難，他決不會不耐煩的。反之，他對於一切應該要做的事，也不見得都能做得成功。傲慢的，魯莽的，和好勇鬪狠的兒童，也是患着厲害的自卑心理的。我們應該把原因找出來，把他們的困難找出來，然後纔好想救治的辦法。兒童的生活方式或原型有了錯誤，我們不應該加以批評，不應該加以「責罰」。

這種兒童時代的特性，我們可以從一些極其奇特的地方看得出來。他們具有反常的興趣，

他們要設法勝過別人，他們想要達到自高的目標。此外還有一種人，對於自己的言行，沒有自信力。他極不願意和別人來往。他不願意跑到一種陌生的環境裏面去，只想侷處於他所覺得有把握的小圈子裏。無論在學校方面，在生活方面，在社會方面，在婚姻方面，他都是這樣的。他時時刻刻想在他那小圈子裏面，多做一番事業，好去達到自高的目標。我們知道很多很多的人都有這種特性。他們忘記了一個人要成就就先得和各方面都有接觸。無論什麼事情，都要對付的。假如有人規避某些事，規避某些人，不去應付，在他自己未嘗不可以自圓其說，實際卻是不夠的。一個人應該時時與社會有新的接觸，有新的常識。

假如一個哲學家要想完成他的著作，他便不能時常去赴宴應酬，因為他需要長久的單獨生活，纔能聚集他的觀念，採用正當的方法。但是過後他仍是應該和社會多多接觸的。這種接觸是他的發展中的重要的一部分。所以我們一旦碰着了這樣的人，我們便該記得，他是有兩方面的需要的。我們並且還要記得，他是可以變得有用，也可以變得無用的，因此，我們對於有用的行為，和無用的行為，也應該仔細找出它們的不同之點出來。

一般人總想找出一種情境，在那情境之下，自己可以勝過別人；這就是解釋整個社會歷程的祕訣。所以患着利害的自卑心理的兒童，便不願和那些比自己強的兒童來往，而願和那些比自己弱的兒童去玩耍，因為比自己弱的兒童可以受他們自己的支配。這是自卑心理的一種變態的病態的表現，因為我們要知道，自卑心理並沒有什麼關係，有關係的是自卑心理的程度和性質。變態的自卑心理叫作『自卑情結』。但是自卑的心理是浸入了整個人格裏面的，情結一詞並不恰當。它不獨是一種情結，簡直差不多是一種疾病，在各種環境之下，病狀各不相同。所以，有時候一個人有職業，對於工作有信心的時候，我們是看不出他的自卑心理的。但是他在社交方面，在異性面前也許便沒有自信心了，那時候我們纔能夠發現他的心理方面的實在情形。患着自卑心理的人，一旦碰了困難的或緊張的情境，他們所出的岔子更易看得明白。也惟在在困難的或者新遇的情境之下，他的原型表現得最正確；事實上困難的情境差不多總是新遇的情境。所以我們在上章說過，社會興趣的程度可以在新遇的社會情境裏面看得出來。

假如我們把一個兒童送進學校，我們便可看出他的社會興趣和在一般社會生活裏面是一

樣的。我們可以視察他們，看他們是不是和同學混在一起，還是避免同學。假如我們看見過分活潑的，狡滑的，聰敏的兒童，我們便該考察他們的心理，把原因找出來。假如我們看見有些兒童，前進的時候，踟躇不決，我們便該當心，當心他們後來在社會方面，生活方面，婚姻方面也會踟躇不決。

我們常常遇着一種人，說：『這件事情我打算這樣辦。』『我打算就那件事。』『我要和那個人打架……但是……！』這種種的說法，都是一種強烈的自卑心理的表徵，事實上假如我們能以這種眼光去看那種種說法，我們對於某些情緒，如同狐疑之類，便可以得到一種新的見解。我們知道，好疑的人總是多疑，幹不出什麼事來。倒是說『我不』的人，說不定反而會去幹的。

一個心理學家假如肯去仔細考察，他便常常可以發現人類的許多矛盾。那些矛盾也可以看作自卑心理的一種表徵。但是現在我們所應考察的，是那構成我們的問題的人的行動。他的前進的姿勢和見人的態度也許很壞，我們便應考察，看他走近別人的時候，腳步身態是不是踟躇不定。如果是踟躇不定的，那末，他在生活中的別種情境之下，也常會踟躇不定。有許多人走

路的時候，進一步又退一步，那便是一種強烈的自卑心理的表徵。

我們的全部工作，在去訓練這樣的人，使他們不要再存一種踟躇不決的態度。正當的訓練方法，是給他們鼓勵，不是挫他們的志氣。我們應該使他們明白他們有能力，可以應付困難的事情，解決人生的問題。這是養成自信心的惟一方法，也就是診治自卑心理所應取的惟一途徑。

## 第三章 自高情結

在第二章，我們已經把自卑情結和自卑情結與一般自卑心理的關係討論過了；那種自卑心理是我們人人都有，人人都想要克服的。我們現在要討論一個相反的問題，這個問題就是自高情結。

我們知道，個人生活中的每個徵象，都表現在一種動作，一種進展上面。所以，每個徵象都可以說是有過去和未來兩方面的。未來方面和我們的努力，我們的目標有密切的關係；至於過去方面所代表的，就是我們所要克服的自卑和自怯的狀態。因此，我們在自卑情結裏面所注意的是事情的開端，而在自高情結裏面所注意的則是事情的持續，動作本身的進展。而且這兩種情結生成是有關係的。假如我們看見一種自卑情結，後面多少藏着一點自高情結，那是不足為怪的。反之，假如我們考察一種自高情結，研究它的進展，我們常常多少可以發現一些隱藏着的自卑情結。

情結一詞，用在自卑自高後面，只是表示一種過分的自卑的心理和自高的努力，這是我們所應該記得的。如果我們有了這種眼光，我們便不至於以爲自卑情結和自高情結是存在同一個人身上的兩種矛盾的傾向了。因爲很明顯地，自高的努力和自卑的心理，和普通的情操一樣，是相反相成的。假如我們不覺得自己的現狀有什麼缺點，我們便不會努力自高。所謂情結，既然是從自然的情操發展出來的，情結中間是不會比情操多出什麼矛盾之點的。

自高的努力是永遠不會停止的。實際上個人的心理，精神，也就是自高的努力所構成的。我們已經說過，生命是一種目標的達到或者形式的完成，使得這種形式能夠完成的，便是自高的努力。自高的努力像一道流水，凡是它所能夠發現的東西，都跟它流下去了。假如我們看看懶惰的兒童，看見他們那種毫無生氣，遇事不感興趣的樣子，我們一定會說他們是不活動的。但是他們也有一種自高的欲望，並且因爲有了這種欲望，他們會說：「假如我不是這樣懶，我早已做了總統咧。」我們可以說，他們的活動和努力是有條件的。他們自視很高，以爲在有益的生活方面多多做番事業並不難，只要……！自然，這是一種欺誑，是一種幻想，但是我們都知道，人類是常



常可以在幻想中求得滿足的。沒有勇氣的人，尤其是如此。他們有了幻想，自己便非常之滿足了。他們覺得自己不很厲害，所以他們常常走灣路，——常常想躲避困難。從躲避困難中，從不願奮鬥中，他們便得了一種感覺；以為自己比別人強，比別人聰敏。其實並不是那麼一回事。

我們知道，有些偷東西的兒童是患着自高心理的。他們自己以為愚弄了別人，別人不知道他們在偷東西。他們自以為只用了很小的勞力，可是獲得了較大的財富。犯罪的人也很有這種感覺，他們以為自己是比別人優秀的英雄。

我們已經說過，從另一方面看來，自高心理是一種私見的表现。它不是常識，不是社會共識。一個殺人的兇手以為自己是個英雄，那種想法便是一種私見。他對於人生問題的解決，一味規避，可見他是個沒有勇氣的人。所以，犯罪是自高情結的結果，不是什麼基本的原始的罪惡的表现。

我們從神經病者的身上也可以看出同樣的徵候。比如他們若是失眠，到了第二天便沒有精神去辦事。他們因為失了眠，便以為自己不能去做事了，因為失眠之後，決不能像不失眠那樣

做得好的。他們悲傷地說：「只要我不失眠，我什麼事不能做呢！」

有些抑鬱的人，患着焦躁的毛病，也有這種情形。他們因為自己焦躁，對於別人便一味的壓制。事實上他們之所以利用自己的焦躁去壓制別人，是因為他們不能不時時同別人在一起，無論到什麼地方去都得有人伴着的緣故。他們要勒令同伴的人按照他們的希望去過活。

患着憂鬱病和癲狂病的人，常是全家注意的中心人物。從他們身上，我們可以看出自卑情結所發揮的能力。他們訴種種的苦，說自己覺得身體衰弱了，體重減低了；實際呢，他們的身體本是最結實的。他們支配了健康的人。這種事情並不足怪，因為在我們這種文化裏面，弱小是可以成爲強大的。（事實上，假如我們問問自己，在我們的文化裏面那種人是最強有力的，合乎邏輯的答案一定說，是嬰孩。嬰孩支配別人，可是不被別人所支配。）

現在讓我們研究研究自高情結與自卑情結的關係。我們可以舉一個患着自高情結的問題兒童作例，一個粗魯的，傲慢的，好勇鬪狠的兒童，他總想裝得比實際上現得偉大些。我們都知道，脾氣暴躁的兒童總想突然攻擊人家，使人家受他們的支配。他們爲什麼這樣暴躁？因爲他

們不相信自己的能力可以達到自己的目標。他們覺得自卑。我們常常可以發現好勇鬪狠的，侵略的兒童具有一種自卑情結和一種克服自卑情結的願望。他們的行動像是用腳趾站在地上，把自己的身體擡高，好使自己現得高一點，希望由這樣簡而易行的方法去達到成功，驕傲和自高的目標。

我們對於這種兒童，應該想個救濟的辦法。他們之所以做出那樣的行為，是因為他們不懂得人生原是統一的。他們不曉得萬事萬物全都有個自然的秩序。我們不應該因為他們不願知道這種道理便去責備他們，因為假如我們去問他們，他們一定還會堅持，認為自己只有比別人厲害，不會比別人不如的。所以我們應該用種友誼的態度，把我們的見解向他們解釋，使他們漸漸地了解。

假如有人愛在人家的面前表現自己的本領，那完全是因為他自己覺得不如別人的緣故；因為他覺得自己沒有力量，不能在有益的生活方面和別人去競爭。所以他便站到無益的方面去了。他和社會不相融洽。他對於社會不能應適，並且不知道怎樣纔能解決人生的社會問題。

所以我們常常看見這種人在兒童時代總是和父母師長吵鬧的。像這樣的事情，我們必得了解他的情境，並且使情境能被兒童自己所了解。

自卑情結和自高情結的聯合情形，我們在神經疾病裏面也可以看得出來。患着神經疾病的人常常流露他的自高情結，但是並不知道自己自卑情結。關於這一點，有個強迫神經病者的病史，很可以幫助我們作點解釋。有一個年輕的女子，和他的姊姊很接近，而她的姊姊是很美麗，很被人尊重的。這件事實就很可注意，因為一個家庭裏面有一個人的地位比別人高，別人就會要吃苦的。無論特別被人家看得起的人是誰，父親也好，子女中之一個也好，母親也好，結果總是一樣。家庭裏面別的人的處境都極苦，有時候他們簡直會覺得忍受不了。

別的兒童於是都生出一種自卑情結，努力向自高情結走去。如果他們不獨注意自己，同時還能注意別人，那末，他們的人生問題還可得到滿意的解決。但是一旦他們的自卑情結變得很顯著的時候，他們便會覺得自己的週圍充滿了敵人，他們便會只去注意自己，不大注意別人，因而他們便不能具有相當分量的社會共識。他們懷着一種感覺去應付人生的社會問題，但是那

種感覺對於人生的社會問題的解決，並不能給他們一點什麼幫助。因此，他們爲求解脫起見，便走到人生的無益方面去了。我們知道，這種解脫並不是真的解脫，不過不去解決問題，只求別人的扶助，看去好像是一種解脫罷了。他們和乞丐一樣，全靠人家的幫助，可是自以爲利用了自己的弱點得了舒服。

無論是成人，或者是兒童，如果自己覺得不如人家，他們對於社會便不再去注意，只顧努力自高；這種情形似乎是人類的一種天性。他們解決人生問題的時候，只求個人的勝利，一點也不注意社會的利益。一個人如果一方面努力尋求個人的勝利，同時也能顧到社會的利益，他的生活便是有益的，便能有成就。但是一旦他消失了社會興趣，他對於人生問題的解決便不是真的有了準備。我們已經說過，問題兒童，癲狂病者，罪人，自殺的人都是屬於這一類的。

我們起始所說的那個女孩子，她的環境是不如意的，她覺得沒有發展的希望了。本來，假如她對於社會還能保持興趣，對於我們所懂得的道理她也能夠懂得，那末，她是可以向別方面發展的。後來她去學音樂，想當一個音樂家，但是因爲時時想到她的姊姊比她更得人家的喜愛，生了

自卑情結，她的心裏便常常焦燥得很，弄到音樂也沒有學得成功。當她到了二十歲的時候，她姊姊結了婚，於是她也想要結婚，去和她姊姊競爭。這樣一來，她便沉溺愈深，離健全有益的生活愈遠。她覺得自己是個壞極了的女子，具有一種魔力，可以把別人送進地獄裏面。

我們知道，這種魔力就是一種自高情結；但是她卻抱怨那種魔力，正同有些閹人抱怨自己運氣不好，不該當閹人一樣。她不獨覺得自己有種神般的力量，可以把人打入地獄，而且時時覺得她能夠，並且應該拯救這些人們。自然，這兩種想法都是很可笑的，但是她因有了這等幻想之後，便自信自己有種力量，勝過她的被人喜愛的姊姊的。她只有用這個戲法纔能勝過她的姊姊。於是她便抱怨，說自己不該具有這種力量，因為她越抱怨不該有這種力量，她便越像真有這種力量了。假如她對這種力量一笑置之，那末，力量的有無便會根本成爲問題的。只有抱怨，她纔覺得運氣很好，覺得快樂。由此看來，我們便可知，有時候一個自高情結可以隱藏起來，看去沒有，可是事實上是存在那裏，在那裏抵補自卑的情結。

我們現在要講到那個做姊姊的了。她是很得人家喜愛的，因為在某一個時候，她是個獨子，大家放縱她，全家的注意也集中在她身上。三年之後，她的妹妹來了，於是她的處境也完全變了。以前她只有一個人，她是全家注意的中心。現在她的那種地位突然丟了。因此，她變成了一個愛好爭鬪的兒童，但是爭鬪的事情是只有同伴比較自己弱的時候纔能實現的。好爭鬪的兒童並不是真的有勇氣，他只揀比自己弱小的兒童欺負。假如環境很強，這種兒童不獨不會好勇鬪狠，反而會變得乖戾易怒，或者抑鬱不樂，以致在家庭裏面大家也不很看得她起。

在這種情形之下，那個做姊姊的覺得自己沒有從前那樣被人疼愛了，她覺得人家的態度改變了，可以證明她的想法並不錯。她因為妹妹是母親生的，認為母親的罪過最大。所以，她之向她母親直接進攻，我們是可以懂得的。

反之，那個初生的嬰孩和一切嬰孩一樣，須要人家的照顧，關心，和撫愛，所以處境很好。她不必自己努力擡高自己的身價，不必爭鬪。她長得很甜美很溫柔，很可愛；她成了全家注意的中心。原來有時候服從的美德也是可以得到勝利的啊！

現在讓我們考查考查，看她的甜美温和和靄對於人生有沒有益處？我們可以假定她之所以馴順和婉是因爲放縱慣了。但是我們的文化是不利於放縱慣了的兒童的。有時候兒童的父親明白了這種情形，要來阻止。有時候學校要來干與。這種兒童的地位是時時刻刻都危險的，所以他便具有一種自卑的心理。他們在處順境的時候，他們的自卑心理倒還不大覺得，但是一旦處了逆境，他們不是失敗而流於抑鬱，便會養成一種自高的情結。

自高情結和自卑情結有一點相同的地方，就是它們對於人生總沒有益處。驕慢無禮，具有自高情結的兒童，決沒有過着有益生活的。這種兒童進了學校以後，處境不很順利了。從此以後，他們在人生問題上便取一種踟躇不決的態度，無論作什麼事情都是有始無終。我們首先所說的那個做妹妹的便是這種情形。她學縫紉，學彈琴，可是學得不久，便都半途而廢。同時，她對於社會也沒有興趣了，她不高興出去，人很抑鬱不樂。她覺得她的姊姊的性情比自己可愛，把自己遮住了。她的踟躇不決的態度使得她人也弱了下去，性情也敗壞了。

後來，她在職業方面也是踟躇不決的，什麼都不能善始善終。她雖然想在戀愛和結婚方面



和她姊姊去競爭，可是她的態度亦復是踟躕不決的。當她到了三十歲的時候，她找着了——一個害肺病的男子。自然，我們可以立刻知道，這種選擇她的父母是會反對的。在這種情形之下，她並不必自己停止她的行動，因為她的父母已經幫她停止了，她沒有和那個男子結婚。過了一年，她一個比她大得三十五歲的人結了婚。這種人是不能算作一個人了的，這種婚姻也不能算是一種婚姻，所以他們的結婚是沒有用處的。有些人結婚的對象要選一個年紀大得多的，或者選一個不能成婚的，如同已婚的男子和婦人之類，那也常常是種自卑情結的表現。大凡作事不順手的時候，裏面多半是有懦弱的成分的。這個女子因為在婚姻方面不能滿足她的自高心理，於是另尋出路，得了一種自高情結。

她咬定世界上最重要的事情就是義務。她一天到晚都得洗浴。假如有什麼人或者什麼東西碰了她一下，她便要重新洗過。這樣一來，誰也不去惹她了。其實呢，她的兩隻手就夠髒的。原因很明顯：她因為洗得太勤，弄得皮膚很粗，聚了不少的塵垢。

這種情形，看去實在是個自卑情結，但是她卻覺得自己是世界上唯一的乾淨人物，對於別人

常常批評責備，因為他們沒有她那種好浴的怪癖。她像一齣啞劇裏的角色。她總希望自己比別人高超，現在在幻想中她總算真比別人高超了。她是世界上最乾淨的人。我們由此可以曉得，她的自卑情結已經變成了自高情結，並且表現得非常明顯。

患着妄自尊大病（Megalomanias）的人，自以為是耶穌，是皇帝，也有這種現象。這種人的生活是無益的，他們的言行儼然是真的一樣。他的生活是孤獨的，假如我們追溯他的過去，我們便可知道他從前覺得自卑，因而養成了一種自高情結。

有一個十五歲的男孩子，因為患着幻覺的毛病，進了瘋人院。那時候大戰還沒有爆發，他在幻想中認為奧國的皇帝死了。這本是與事實不符的，但是他說奧皇在他的夢中現了身，要他率領奧國的軍隊去抵抗敵人。可是他呢，只是一個發育不全的小夥子！大家把報紙給他看，上面或者說奧皇在皇宮裏，或者說奧皇到外面駛了汽車，可是他卻全不相信。他堅持奧皇已經死了，在他的夢中現了身。

那個時候，個別心理學正在研究人類的睡時姿勢，認為睡時姿勢可以表出一個人的自高心

理或者自卑心理。這種知識是有用處的。有些人睡在牀上，身體蜷曲，像一隻豪豬，把被單蓋着頭部。這就是一種自卑情結的表示。我們對於這種人，能夠相信他有勇氣嗎？假如我們另外看見一個人，身體伸得很直，我們能夠相信他的人生是脆弱迂迴的嗎？無論從事實上說，或者從譬喻方面說，他都會像睡覺的時候一樣偉大的。有人說過，大凡俯身睡覺的人都剛愎自用，好勇鬪狠。

這個孩子受了一番檢查，想去找出他的醒時行爲和睡覺姿勢的關係來。他睡覺的時候，兩臂交叉，放在胸前，像拿破崙一樣。因為我們看過拿破崙的照片，都知道拿破崙的兩臂是這樣放着的。第二天大家問他「你從這個姿勢想得起什麼你所認識的人嗎？」他答道「是的，我想起我的先生了。」這個答覆初看是有一點麻煩的，後來有人說也許他的先生像拿破崙也不一定。事實上果然如此。並且，這個孩子很愛他的先生，自己想學他一樣也當個教員。但是因為沒有錢，不能受教育，他家裏便把他送到一家餐館去作工；一般顧客因為他身體小，都很嘲笑他。他受不了他們的嘲笑，想要逃脫這種屈辱。但是一逃便逃到無益的生活方面去了。

這個孩子所經過的情形，我們可以懂得。最初他因為身體太小，被飯館裏面的顧客所嘲笑，所以患着一種自卑情結。但是他時時想努力自高。他想當個教員。因為沒有當得了教員，他便繞個圈子，跑到無益的生活方面，另外找着一個自高的目標。於是他便在睡着的時候，在做夢的時候，變得比人家高超了。

因此，我們知道，自高的目標，可以落在無益的生活方面，也可以落在有益的生活方面。譬如有個慈善的人，他之所以慈善，不外兩個原因，也許他對社會很能適應，想要幫助別人，也許他之所以爲此，只是想要驕視人家。心理學家碰過許多慈善的人，他們的目標只是想要吹牛而已。有一個男孩子，在學校裏面的成績並不頂好，事實上他的爲人很壞，壞到逃學偷東西的田地，但是他常常吹牛。他之所以逃學偷東西，是因爲患了自卑情結的原故。他想要在某方面弄點成績出來，可是不想費力而又要有虛榮。於是他便去偷人家的錢，拿花草和別的禮物去送給妓女。有一天他駕着一輛汽車，駛到很遠的一個市鎮，在那裏要了一駕車子，六匹馬。他很威武地在鎮上駛

着車子，後來纔被人家捉獲。他的一切行爲都在努力使自己現得比別人偉大，比自己實際上的情形偉大。

犯人的行爲，也有同樣的傾向，希望不費力氣而能得到成功；關於這點，我們在別的地方已經討論過了。不久以前，紐約的報紙上面說到一個強盜闖入一個教員的住宅，和教員開談判。他告訴那些女教員，說她們不知道普通誠實的職業是何等的麻煩。說做强盜便比做工容易得多了。這個強盜的生活是無益的。不過他因過着無益的生活，卻養成了一種自高情結。他覺得自己比那些女教員強，尤其是因為他有武裝而她們沒有。但是他可知道他自己是個懦夫嗎？我們是知道他是一個懦夫的，因為他是一個爲要逃脫自卑情結而跑到無益的生活方面去了的人。可是他還以爲自己是個英雄，不是個懦夫呢！

有些人一轉而想自殺，想藉此丟脫世間的一切困難。他們雖然實際上是些懦夫，可是表面看去，好像真是不顧生命，真比別人高超似的。我們知道，自高情結是一件事情的第二方面。它是用來抵補自卑情結的。我們應該去尋出它們的有機關係。這種關係看去好像自相矛盾，實

際很合人情，這是我們已經講過了的。一旦我們知道了這種關係，我們纔能對付自卑情結和自高情結。

我們結束自卑情結和自高情結的一般討論的時候，不能不把它們和常態的人們的關係略說幾句。我們已經說過，自卑心理是每個人都有的。那不是一種疾病，是一種刺激，可以使人去作健全的正常的努力和發展。一旦自卑的心理把一個人嚇住了，不能刺激他去作有益的活動，反而把他弄得抑鬱寡歡，不能發展，那纔是一種病態。自高情結就是一個人有了自卑情結的時候用來逃脫困難的一種方法。他實際上比不上別人，可是他自信比別人高超；他因為受不了卑弱狀況的壓迫，所以採用這種虛偽的成功來作掩飾。常態的人是沒有自高情結的，甚至於自高心理都沒有。他只有一種自高的努力，如同我們都有野心，想要成功一樣。如果他的努力發洩在工作裏面，他是不致於妄自尊大的。妄自尊大根本上是一種心理的疾病。

## 第四章 生活的方式

假如我們看看一株長在山谷裏面的松樹，我們就會注意它和山頂上的松樹是長得不一樣的。兩株都是松樹，但是它們的生活方式顯然有兩種。長在山頂上和長在山谷裏面的松樹的生活方式並不相同。松樹的生活方式就是它的表現在環境裏面，適應在環境裏面的個性。松樹的生活方式必得有一個反常的環境襯着，我們纔能認識出來，因為那樣我們纔能知道每株樹都有一個生活模型，不僅僅是對於環境的一種機械的反應而已。

人類也是一樣的。我們看見某種環境之下的生活方式，我們就應該分析它和那個環境的實在關係，因為心裏是隨環境的改變而改變的。一個人處在順境的時候，他的生活方式我們是看不清楚的。但是到了新的環境裏面，過了困難，他的生活方式便很清楚明晰了。受過訓練的心理學家對於個人的生活方式，那怕就在順境之下，說不定也可以觀察出來，但是人一到了不利的困難的境地，他的生活方式就誰都可以看得出來了。

生活不比遊戲，不是沒有困難的。人類常在環境裏面受到困難。在他受着困難的時候，我們就應該研究他，尋出他在受到困難的時候的行為有什麼不同，有什麼特殊的徵候。我們說過，生活的方式是一個整體，因為生活方式的發生是由於個人在小時候遇了困難，在努力追求一個目標的原故。

但是我們所最注意的，不是過去，是未來。我們為要了解一個人的未來情形，所以必需了解他的生活方式。我們即使懂得了個人的本能，刺激，衝動等等，我們對於他的未來情形還是沒有方法料定的。有些心理學家的確想從某種本能，印像或傷害入手，去求結論，但是仔細考查一下，就知道本能，印像，傷害的前提便得有個一致的生活方式。所以無論什麼刺激，刺激的結果只是「保全」生活方式，「固定」生活方式而已。

生活方式和上面各章所說的有什麼關係呢？我們已經知道，機體有弱點的人遇了困難，覺得不安全的時候，就患着一種自卑心理或自卑情結。但是人類對於自卑心理是不能夠長久忍受的，所以自卑心理就刺激他們，使他們發為動作行為。結果他便有了一個目標。這種朝着一



個目標的一致的動作，個別心理學久已把它叫作生活計畫。但是因爲一般學生有時候對於生活計畫的說法容易發生誤解，所以現在便把它叫作生活方式了。

因爲一個人有一個生活方式，所以有時候只要和他談談話，問問他，就可以預料他的未來情形。這就好像看戲看到了第五幕一樣，一切的疑團都解決了。我們之所以能用這種方法去預料未來的情形，是因爲我們知道了生活的各種方面，困難和問題的原故。所以我們對於不和別人來往的，尋求別人扶助的，溺愛慣了的，不敢應付環境的兒童，憑着我們的經驗，略微知道一點事實，就可以預料他們的未來情形。一個需要別人扶助的人怎樣？他遇事猶豫，見了人生問題就停下來，就躲避，不去求個解決。我們知道他會猶豫，會停下來，會躲避，因爲我們已經知道同樣的情形發生過千百次了。我們知道他不能單身前進，他要得人家的溺愛。他對於人生大問題想遠遠的站開，他的所作所爲，全是無益的事情，不是有益的奮鬥。他缺乏社會興趣，結果就不免變成問題兒童，神經病者，罪人，甚至於作個最後的躲避，自殺。這種種的情形，現在所知道的比從前明白多了。

比如我們知道，尋求一個人的生活方式的時候，我們可以用常態的生活方式做測量的基礎。我們把能夠適應社會的人做標準，我們就能測出非常態的生活方式了。

說到這裏，我們頂好說說我們決定常態生活方式的方法，和根據常態生活方式去了解一個人的錯誤與特點的情形。但是在沒有討論這點以前，我們應該申明一句，我們在這裏是不顧及人類的類別的。我們之所以不顧及人類的類別，因為人人各有各的生活方式。一株樹上的兩片葉子不會絕對相同，同樣，世界上也沒有兩個絕對相像的人。自然界是極充實的，刺激，本能，錯誤的可能也極多，兩個人要絕對一樣是沒有的事。所以，假如我們說到人類的類別，也不過是一種知理上的設計，使人與人間的相同之點容易被了解而已。假使我們作一種知理上的分類，把人分成類別，再去研究每類的特點，我們更容易下判斷些。但是，即使如此作法，我們也不一定次次都用同樣的分類；我們只用能夠引出某種相同之點的分類方法。把類別和分類看得太嚴重的人，一旦把某一類人放到了某一類，他們就不知道那個人是還可以放到別類去的。

舉個例就可以證明我們這種見解。比如我們說到有一類人對於社會不能適應的時候，我們所指的是一種過着枯燥生活，沒有社會興趣的人。這是把人分類的一個方法，也許是個最重要的方法。但是請你想想一個人，他的興趣無論怎樣少，總是注意視覺方面的東西。另外有個人，注意大半集中在語言方面的事情，他倆是絕不相同的；但是他們都是對於社會不能適應的，都是不易和同伴發生關係的一類。所以，假如我們不明白類別只是一種圖方便的抽象方法，類別便會成爲混淆的源泉。

現在讓我們回頭再講常態的人吧，常態的人是我們測量變態的標準。他是生存在社會裏面的，他的生活方式能夠適應社會，無論他有沒有意，社會都可以從他的工作得到益處。並且從心理學的見地看來，他的精力勇氣都很充足，問題來了，困難來了，都能對付。至於精神有病態的人，這兩種性質都沒有：他們對於社會既不能夠適應，而在心理上對於日常的生活也沒有本事去應付。我們可以舉一個人作例，他是個三十歲的男子，對於什麼問題的解決，總是功虧一簣。他有一個朋友，但是他對於那個朋友非常懷疑，因而彼此的友誼也不好。在這種情形之下，友誼是

不能夠生長的，因為對方覺得彼此的關係太緊張了。他雖然和許多人談話的交情，但是實際並無朋友，他之所以弄到這步田地，我們立刻就可以知道。他沒有充分的興趣，對於社會也不能夠適應，不夠交朋友。事實上，他並不喜歡社會，在人家面前總是不作聲的。據他自己說：他和人家在一起沒有什麼觀念，所以也就沒有什麼可說的了。

這個人並且還害羞。他說話的時候，桃色的皮膚上時時泛着紅潮。如果他不害羞，他的話還說得很好。實際上他所需要的是人家幫他去克服害羞的心思，不是別人的批評。自然，他害羞的時候，樣子是不好看的，左右的人也就不頂喜歡他。他覺到了這點，結果便更不喜歡說話了。我們可以說他的生活方式是這樣的：假如他去接近別人，他便注意自己。

除了社會生活和與朋友合得來的能力以外，次之便是職業問題了。這個病者總怕自己在職業上失敗，於是日日夜夜的用功。他工作得太過了，緊張太過了。他因為太緊張了，反而不能去解決職業問題。

假如我們把他對於人生的第一二兩大問題的態度比較一下，我們就知道他的毛病總是太

緊張了。這就是他有強烈的自卑心理的表示。他把自己看得太低，以為別人和新的環境都對他有敵意。他的行動好像是置身在一個敵國裏面一樣。

我們現在有了充分的資料，可以描寫這個人的生活方式了。我們可以知道，他是想前進的，但是同時又怕失敗。他好像站在一個深淵裏面，在那裏掙扎，情形總是很緊張。他想法子要前進，但是祇在某種條件之下纔前進；他寧可停在家裏，不願和人家在一起。

這個人所遇着的第二個問題是戀愛問題，這是多數人都沒有準備的。他不敢去接近異性。他覺得自己要戀愛了，要結婚了，但是因為自卑心理太強烈，不敢去作。他所要做的事，他都做不成功；他的全部行為，整個態度都可以用兩個字概括起來，「是的……但是！」他一時和這個女子戀愛，一時又和那個女子戀愛。神經病者自然常是這樣的，因為在某種意義上說來，兩個女子是少於一個女子的。有時候一夫多妻也是這個道理。

現在讓我們看看他的生活方式的原因吧。個別心理學是要分析生活方式的原因的。這一個人的生活方式是在四五歲的時候養成的。在四五歲的時候，他遇過悲傷的事情，以致變成這

個樣子，所以我們必需找出那件悲傷的事情。我們可以知道，一定有什麼事情使他對於別人失了正常的興趣，使他覺得生活只是一道大大的難關，與其常常遇着困難，不如根本就不前進。因此，他就變得小心，猶豫，變成一個只想躲避的人。

我們應該說明一件事實，他是個長子。關於長子的地位之有重要意義，我們已經說過了。我們已經說過，長子的主要問題，是他做了幾年全家注意的中心，結果他的榮華被人家奪去，家裏愛上了另外一個兒童。有許多害羞的人，不敢前進的人，我們找出來的原因都是因為另有別人被愛上了。所以這個人的毛病是不難發現的。

有許多時候，我們只要問問病者，就夠了。問他是長子嗎，是第二個嗎，是第三個嗎？問過後，我們所需要的就都有了。此外我們還可以用一種完全不同的方法：我們可以問他對於往事的回憶，這一點我們在下章要仔細討論的。這種方法很有用處，因為往事的回憶或者最初的印像是兒童生活方式的一部分，那種生活方式，我們叫作原型。一個人如果說出了他所憶起的往事，你便得到了他的原型的真正部分。無論那個人，回想以前，總可以記起些重要的事情；凡是記

憶中的事情實際總是重要的。有些心理學派的主張剛剛相反。他們相信一個人所遺忘了的，事情是最重要的事情，但是他們的主張和我們實際並沒有分別。也許一個人可以把他的意識中的回憶告訴我們，但是他自己並不知道那些回憶的意義。他不知道那些回憶和他的行動的關係。所以，無論我們所注意的是意識回憶的潛在的或遺忘了的意義也好，是遺忘了的回憶也好，結果都是一樣的。

往事的回憶，那怕只有一點點都是很有用的。比如一個人告訴你，說他小時候，母親帶他和他的弟弟一同到市場去。這就夠了。我們就可以發現他的生活方式了。他描寫了他自己和他的弟弟。我們由此可以知道，他之有個弟弟，一定於他很有關係。再問他，你就可以知道他的情形和某個人所記起的落雨的情形一樣。他母親把他抱起，但是當她看見他的弟弟的時候，便把他放下去，抱了那個小的。由此我們便可描出他的生活方式了。他總怕別人會比自己更得人家的喜愛。他之所以在社交裏面不能說話，也就是因為他時時留心，看是不是有人比他更得人家的喜愛。友誼方面也是一樣的。他常常以為有人比他更得他的朋友的喜愛，結果他便永

遠不能有個真心的朋友。他總是多疑，找出些小事情去擾亂他與朋友的交誼。

並且我們知道，這件悲傷的故事對於他的社會興趣的發展也是有妨礙的。他記得母親把弟弟抱在手裏，於是覺得弟弟比他多得了母親的注意。他覺得弟弟比自己更得人家的喜愛，常常去想法子證明這種觀念。他完全相信自己是對的，於是他便總是受着緊張的苦——每逢別人比他更得人家的喜愛，他便受着大苦，想去做出一番事業。

這種多疑的人的唯一辦法就是與別人完全斷絕往來，根本免得和人家去競爭，並且這樣一來，他就彷彿成了地球上唯一的人類。有時候這種兒童在幻想中確乎以為整個的地球都崩潰了，只剩下了他自己，從此再沒有別人比他更得人家的喜愛了。我們知道他，是用盡了方法去拯救他自己。但是他沒有遵照邏輯，常識和真理去作事，他所遵照的是狐疑。他生活在一個範圍狹小的世界，有個避世的私見。他和別人完全沒有關係，對別人沒有興趣。但是我們也不能怪他，因為他不是常態的。

我們對於這種人的辦法，在把很能適應社會的人所需要的社會興趣給他。這怎樣辦得到



呢。這種人的大困難在於緊張太過，常常想要證實自己的成見。所以我們除非鑽入他們的人格裏面，消滅他們的成見，我們是沒有方法改變他們的觀念的。若要達到這個目的，便得用點技巧，用點策略。當顧問的人頂好和病者沒有密切的關係，與病者沒有利害。假如他和病者有直接的關係，他的行動便是爲着自己的利益，不是爲着病者的利益。病者對於這種情形會注意，此便會懷疑。

最重要的是減少病者的自卑心理。自卑心理是不能完全消滅的，事實上我們也不想完全消滅它，因爲自卑心理也可以產生有益的結果。我們應該改變他的目標。我們已經知道，他因爲另有別人更得人家的喜愛，他的目標是避世的，我們便應該從這種地方去着手。我們應該告訴他，說他的確把自己看得太低了，去減少他的自卑心理。我們可以把他的動作方面的毛病告訴他，可以向他解釋，說他太緊張了，好像站在一個深淵，又好像住在一個敵國，時刻有危險似的。我們可以指示他，說他因爲怕別人比自己更得人家的喜愛，反而受了妨礙，不能做最好的工作，不能給人家以最好的自然的印象。

假如這種人能夠在社交團體裏面做個主人，使他的朋友很快樂，對於朋友很和氣，對於朋友的利益也能想到，他一定有極大的長進。但是在日常的社交生活裏面，他不能自尋快樂，沒有觀念，結果他說「愚蠢的人們，——他們不能使我快樂，他們不能使我發生興趣。」

這種人的毛病，是這樣的：他們因為具有私見，沒有常識，所以不能了解環境。我們已經說過，他們好像四週常有敵人一樣，過的生活像個寂寞的豺狼。人類過着這種生活原是一件可悲的變態的事情啊。

現在讓我們另外看看一個特殊的例子，一個患着憂鬱病的人。憂鬱病是一種很普通的疾病，但是可以診得好。這種人在很小的時候就可以分辨得出。事實上我們看過許多兒童在接近新的環境的時候就有憂鬱病的徵兆。我們所說的這個憂鬱的人，毛病很多，每逢遇了一個新的環境，毛病便都出現了。而在舊的環境裏面，他卻差不多是常態的。但是他不願意和別人接近，想要支配別人。因此，他便沒有朋友，到了五十歲還沒有結婚。

讓我們看看他的兒童時代，好去研究他的生活方式。他從前感覺很敏，愛吵，常常過分形容自己的痛苦，弱小，藉以支配他的哥哥姊姊。有一天在床上玩，他把他們一起推下去。等他伯母罵他的時候，他說「你罵了我，我的整個生命都毀了！」他說這話的時候還只有四五歲呢。

他的生活方式就是這樣的，——總想支配別人，總是訴說自己的弱小，說如何如何受了罪。這種性質使他長大了變成憂鬱，其實就是一種弱小的表示。每個患着憂鬱病的人差不多都說「我的整個生命都毀了，什麼都完了。」這種人常常是受過溺愛而現在沒人溺愛了的，這就影響了他的生活方式。

人類對於環境的反應和各種動物很相像。野兔與豺狼老虎對於同一個環境的反應不一樣。人類亦復如此。有人作過一個實驗，把三類男孩帶到一個老虎籠裏，想看他們第一次見了老虎怎麼辦。第一個男孩子轉身說「我們回家去。」第二個男孩子說「好漂亮啊！」他想表示自己的勇敢，但是說的時候週身在發抖。第三個男孩子說「我吐它一口痰好嗎？」這就

是三種不同的反應，對於同一環境的三種經驗方法。同時我們又知道，人類多半是有恐怖的傾向的。

這種懦弱的態度，表示在社會環境裏面就是不良適應的最普通的原因。有一個人，門第很高，從來不想自己振作，只希望得到別人的扶助。他的樣子很弱，自然找不到一個位置。後來家境敗了下去，他的兄弟跟在他後面說『你真蠢，位置都找不到一個。你真什麼都不懂。』於是他便開始酗酒。過了幾個月，他就成了一個酒徒，在救濟院關了兩年。救濟院救了他，但是沒有使他得到永久的好處，因為他被放出來的時候，對於社會還是沒有準備。他雖然是一個名門的後裔，但是除當工人以外，再也找不着事做。不久他患了幻覺。他覺得有人在挪揄他，於是工也做不成了。他最初之所以不能工作，因為他是個酒徒；現在之所以不能工作，是因為患了幻覺。由此我們可以知道，救濟一個酒徒只使他不喝酒是不對的；我們應該求出他的生活方式，改正他的生活方式。

我們考查之後，知道這個人是個溺愛慣了的兒童，常常需要別人的扶助。他沒有單獨工作

的準備，其結果我們是已經知道了。我們應該使一切兒童都能自立，因此，我們便得使他們明白自己生活方式中的錯誤。這樣一來，這個兒童便可以做點事，便不致於愧對他的兄弟姊妹了。

## 第五章 往事的回憶

我們把個人的生活方式的意義分析過了之後，現在又要討論往事的回憶了。往事的回憶，也許是了解生活方式的最重要的方法。我們回想兒時的記憶，就可以發現個人的原型——生活方式的根源——比用別種方法容易得多。

假如我們想要發現一個兒童或成人的生活方式，我們稍微聽過他的陳述以後，就應該叫他給我們一些往事的回憶，然後把他的回憶和他所說的事實比較一下。生活方式多半是沒有變動的。他的人格，他的整體，總是不變的。我們已經說過，一種生活方式的養成是由於個人對於某種特殊的自高目標的努力；所以，他的一言一動一感覺都應該是他的整個『行動路線』的一個有機部分。這種『行動路線』在某些地方表現得比較清楚一些。尤其在往事的回憶中是如此。

但是我們不應該把往事的回憶和近事的回憶分別得太嚴格了，因為在近事的回憶中也可

以看出一個人的行動路線。從最初的時候去看行動路線，自然比較容易，比較明白，因為在最初的時候我們可以看出行動路線的主旨，並且由此可以知道一個人的生活方式實際上是並不改變的。從個人在四五歲時所形成的生活方式當中，我們可以知道，往事的回憶與現在的行動是有關係的。所以，我們用這種方法觀察多次之後，就可以確信一種學說，認定在往事的回憶當中，我們總可以找出病者的原型的一個真實部分。

當一個病者回憶過去的時候，我們可以相信：凡是他所想起的事情一定是在情緒上使他感覺興趣的，由此我們便可以找出他的人格的一條線索。遺忘了的經驗之對於生活方式，對於原型也有重大的關係，那是不能否認的事，但是要把遺忘了的回憶——又叫做無意識的回憶——重新找出來，可就困難得多，不知若干倍了。意識的回憶與無意識的回憶有個共同的性質：都是走向同一個自高的目標的。它們都是整個原型的一部分。所以，假如事實上可能，頂好把意識的回憶與無意識的回憶全找了出來。意識的回憶與無意識的回憶，結果都是一樣的重要，但是在他本人方面，通常對於兩種回憶都是沒有了解的。所以別人便該了解這兩種回憶，把這兩

種回憶的意義說明出來。

讓我們先說意識的回憶吧。有些人當你問他們要往事的回憶的時候，說「我一點也記不起了。」我們碰了這種人，便應該叫他們集中注意，設法想想。他們經過一番努力之後，就會記起一些事情的。但是他們這種遲疑的態度就是表示他們不願意深深地回到他們的兒童時代去，我們由此就可下個斷語，斷定他們的兒童時代不是快樂的。我們對於這種人應該引導他們。我們應該暗示他們，纔能得到我們所需要的回憶。他們最後總是可以憶起一些事情的。

有些人說自己能夠憶起生後第一年的事情。這是很少可能性的，也許他們所憶起的事情是些幻想，不是真的回憶。但是不管幻想也好，真的回憶也好，實際上並無分別，因為總歸是他們的人格的一部分。有些人說，他們不敢斷定自己記起的事真是記起的呢，還是父母告訴他們的。其實這也沒有關係，因為即使是父母告訴他們，他們記在心裏的，我們也可以由此看出他們的興趣來。



我們在上章已經說過，我們爲着某種目的，頂好把個人分成幾類。往事的回憶就是各類的人各不相同的，它所表現的，就是各類的人所應有的行爲。我們可以舉個例子，有一個人，他記得看見過一株奇怪的聖誕樹，樹上充滿了燈光，禮物和糕餅。這個故事裏面最有趣味的事情是什麼？是「他看見過。」爲什麼他告訴我們他「看見過？」因爲他常常注意視覺方面的東西。

他的視覺有缺點，他努力去制服那些缺點，結果經過一番練習之後，他對於「看」便常常有興趣，很注意了。也許這並不是他的生活方式的最重要的成分，但總是一個有趣的重要的部分。由此可以知道，假如我們要給他一種職業，頂好是給他一種能夠利用他的眼睛的職業。

學校給與兒童的教育，常常太不注意個人的種類不同的原則了。我們可以發覺一個對於視覺具有興趣的兒童，不肯聽講，因爲他時時想要看點東西。教這種兒童去聽講，我們便該忍耐一點。有許多兒童在學校裏只用一種方法去學習，因爲他們只喜歡用一種感官。他們也許只有聽覺好，也許只有視覺好。有許多兒童常常好動，常常想作工。我們對於這三類兒童，是不能夠希望他們有同樣的結果的，尤其是教員喜歡用一種方法——如同聽覺兒童的方法——的時

候，結果更不一樣。教員若用聽覺兒童的方法，愛用視覺的兒童和愛作工的兒童便會吃虧，他們的進展便會受阻礙。

有個年輕的人，二十四歲了，患着一種昏暈的毛病。問他要回憶，他纔想起在四歲的時候，有一次聽見過機械的聲音，他便暈了過去。換句話說，他是個『聽見過』的人，所以對於聽覺有興趣。我們在這裏用不着說明這個年輕的人後來怎樣弄成一種昏暈的毛病，只要注意他從小時候起對於聲音的感覺便很敏銳就夠了。他是非常富於音樂能力的，他不能聽煩燥的聲音，不和諧的聲音，或粗糙的聲音。一聲笛聲使他受到那麼大的影響，原是不足為怪的。常常有些兒童或成人，因為吃了某種事情的虧，所以對於那種事情分外注意。讀者想必還記得前面有一章裏面所講到的一個喘氣的男子。他因為小時候有種毛病，把肺部紮得很緊，結果就在呼吸的方法方面養成了一種特異的興趣。

有些人的全部興趣好像完全放在吃的上面。他們對於小時候的回憶一定是和吃有關係的。在他們看起來，全世界最重要的事情就莫過於如何吃，吃什麼，什麼不吃。我們常常可以發

現這種人之所以特別注意吃，是因為小時在吃的方面受了困難的原故。

我們現在要講一種與動作行走有關係的回憶。我們已經知道，有許多兒童因為身體衰弱，或者患着軟骨病，小時候的動作很不靈便。因此後來對於動作發生一種變態的興趣，無論什麼時候都想搶頭。我們所要說的回憶就可以表明這種事實。一個五十歲的男子，跑到醫生那裏說他每逢伴着人家穿過一條街的時候，心裏便非常駭怕，怕兩個人都會被人家踐倒。至於單身過街，他便沒有這種恐怖，事實上走過的時候也很鎮靜。惟有同別人一路走，他就想着要去拯救他的同伴。他握着同伴的手臂，一時把他推到東，一時把他推到西，每每把人家鬧得煩躁死了。這種人我們雖然並不常常遇着，但是間或也見過的。讓我們把他的愚笨的行動的原因分析一下吧。

問到他的往事的回憶，他說他在三歲的時候，動作還不大靈便，患着軟骨病。他曾經在過街的時候，被人家踐倒。所以在他現在看來，他的重要事情就在證明他已克服了這種弱點。他想

要表明自己是個唯一能夠過街的人。他只要有了同伴，就想找個機會證明他的本領。自然，安全地走過一條街，在大多數人看來是值得驕傲的，他們也不會以此和別人去競爭。可是在我們的病者這種人看來，他就很喜歡去動作，去表示自己有意動作的能力了。

我們現在又要講到另外一個病案了。一個將近變成罪人的男孩子。他偷東西，逃學，把他的父母弄得心灰意冷。他的往事的回憶是常常要繞圈子，搶頭。他現在是和他父親一起工作，整天安靜地坐着。從他的病情看來，如果叫他做個售貨員，替他父親跑腿，他的毛病一定可以治好一部分。有種最重要的往事的回憶，是關於兒童時代的死亡的記憶。當兒童看見一個人突然死了的時候，他們心上所受的影響是很顯著的。有時候他們可以變成病態。有時候他們不變成病態，但是終身專心注意死的問題，隨時都在與疾病死亡相抗爭。這種兒童有許多後來對於醫藥發生興趣，變成醫生或者化學家。這種目標自然是有益的。他們不獨自己反抗死亡，而且幫助別人反抗死亡。但是有時候他們的原型養成了一種極其自私的見解。有一個兒童，他

的姊姊死了，他很受影響。人家問他將來想做什麼。大家以爲他的答覆是想做醫生；那知不然，他說「想做一個掘墳的人。」問他爲什麼想做這種職業，他說：「因爲我只想做葬人的人，不想做被葬的人。」我們知道，這種目標是無益的生活方面的，因爲他只注意他自己一個人。

讓我們看看溺愛慣了的兒童的往事的回憶吧。這種人的往事的回憶把他們的特性反映

得最清楚。這種兒童常常提到自己的母親。提到自己的母親也許是件自然的事，但是可以表

示他需要一個順利的環境。有時候他們的往事回憶看去全沒有毛病，可是分析之後，仍是不致

於白費力氣的。比如，一個男子告訴你「我記得我正坐在房裏，我母親站在櫃子旁邊。」這話

看起來好像沒有關係，但是他之提到他的母親就表示他對這件事情是發生過興趣的。有時候

母親的地位沒有這樣明顯，研究起來也就比較困難一點。我們必得去猜，纔猜得母親出來。比

如這個人告訴你「我記得我作了一次旅行。」假如你問他誰跟他一道旅行的，你就可以發現

是他的母親。假如有些兒童告訴你「我記得有個夏天我在鄉裏的某個地方。」我們就可以

猜想他的父親在城裏作工，是母親和他們在一起。我們可以問他「誰同你在一起？」這樣一

來，我們就常常可以發現母親的潛勢力。

從這種種回憶研究起來，我們可以知道裏面有種求佔優勢的努力。我們由此可以知道，一個兒童在發展的過程中間，怎樣開始看重他母親所給予的溺愛。這件事情很能幫助我們的了解，因為假如有兒童或者成人把這種回憶告訴我們，我們就可以斷定：這種人是常常覺得自己有危險的，是常常怕別人比他們更得勢的。我們知道，他們的緊張情形一天比一天厲害，一天比一天明顯；我們又知道，他們的心事總是集中在這種觀念上面的。這種事實很重要，因為由此可以知道，這種人後來是會善妒的。

有時候有人把某一件事情看得比別的事情都要緊。比如一個兒童說「我從前有一天，不能不照顧我的妹妹，我想把她保護得很好。我把她放到棹子上面，可是桌布把她絆住了，於是我的妹妹便跌倒了。」這個說話的兒童自己還只有四歲呢。自然讓一個大點的兒童去招呼一個年紀小的兒童，像這樣的年齡是很小的。我們可以知道，那個盡力保護她妹妹的兒童是何等的可憐。後來這個大點的女孩子長大了，嫁了一個和善的，——我們差不多可以說，服從的，——

丈夫。但是她常很嫉妬，好批評人家，總怕丈夫愛上了別人。她丈夫討厭她，於是轉而去愛他的孩子去了，這是很容易懂得的。

有時候緊張的情形比這個更明顯，有些人記得他們的確確想過，想要傷害家裏的人，要把家裏的人殺了。這種人是完全只注意自己的。他們不愛別人。他們對別人存着仇恨的心思。這種感覺是在原型裏面早已存在了的。

此外還有一種人，因為怕別人佔去他們的朋友，或者懷疑人家想要勝過他們，於是無論做什麼事都不能有始有終。這種人決不能真正變成社會的一員，因為他有一種觀念，怕別人賽過他，佔了他的優勢。他在一切職業當中都是極端緊張的。尤其是在戀愛與結婚方面有這種態度。我們對於這種種的人，即使不能把他們完全治好，至少對於往事的回憶有了相當研究的本領以後，我們是可以使他們有進步的。

我們所診治的病人中間，有一個是我們在另外一章裏面講過的一個男孩子，他有一天和他的母親弟弟一道到市場去。後來天下雨了，她母親把他抱在懷裏，可是一看見了他的弟弟，便把

他放下，抱着他的弟弟。他從此以後就覺得他的弟弟比他更得寵愛了。

我們說過，假如我們能夠得到這類往事的回憶，我們就可以預測病人日後的生活狀況。但是我們應該記得，往事的回憶並不是日後的行爲的原因，而只是一種暗示。它們表示以往發生過什麼事情，怎樣發生的。它們指出了向着某個目標的動作，和應該掃除的障礙。它們指明了一個人怎樣變得在人生的某方面比別方面較有興趣。我們知道，他在性的方面也許患有我們叫做傷害神經病 (trauma) 的毛病，那就是說，他對於性的事情比對於別的事情較有興趣。假如我們問人家要往事的回憶，結果聽了一些性的經驗，我們是不必詫異的。有些人從小對於性的事情就比對於別的事情的興趣比較濃厚。注意性的事情，本是人類日常行爲的一部分，但是我已經說過，對於性的興趣是有許多種類，許多等級的。我們常常發現，如果一個人向我們說到性的回憶他後來便在性的方面發展。結果，他的生活是不和諧的，因為這一方面的人性太被重視了。有些人硬以爲一切事情都有性的背景。反之，又有人以爲胃是最重要的器官；我們可以



知道，在這種情形之下，往事的回憶與日後的特性也是相符合的。

有一個男孩子，他之能進中學真是一件可怪的事。他時時要動，從來不安靜讀書的。他在應該讀書的時候，總是一心以為鴻鵠將至，常常進咖啡館，看朋友。所以，去考察考察他的往事的回憶是有趣的。他說「我記得躺在搖籃裏，望着牆上。我看見牆上的紙，有花，有圖畫種種東西。」

這個人是只能睡在搖籃裏，不能參加考試的。他不能夠集中注意去讀書，因為他總是一心以為鴻鵠將至，心猿意馬，那是不成功的。我們由此可以知道，這個人是個溺愛慣了的兒童，一個人隻身做不了什麼事。

我們現在要討論被人憎惡的兒童了。這種兒童並不多見，他們所代表的是種極端的例子。假如一個人真是生下來便被人憎惡的，他根本就活不下去。這樣的兒童早會死亡。一般兒童通常有父母保姆給他們撫愛，給他們滿足欲望。被人憎惡的兒童不外私生子，罪人，和父母不願生而生下來的兒童，他們的精神常是抑鬱的。我們常常可以在他們的回憶裏面找得這種被

人憎惡的感覺出來。比如有個男子，他說「我記得我挨了耳光；我母親罵我，批評我，後來我就跑了。」因爲逃跑，他幾乎被淹死了。

這個人跑到一個心理學家那裏，因爲他不能離開家庭。我們從他的往事的回憶看來，知道他有一次跑出去，受了很大的危險。這件事情始終存在他的記憶裏面，所以每逢出外便怕危險。他是一個聰敏的兒童，但是他總怕考試取不了第一。因此他便踟躕不決，不能上進。最後他進了大學，他又怕不能照規定的標準和人家競爭。我們知道，這種種事情都是可以回溯到他的關於危險的回憶的。

此外還有一個可以幫助說明的例子，那是一個孤兒，一歲的時候，父母便都死了。他有軟骨病，但是因爲住在孤兒院，沒有得到適當的照顧。院裏誰也不照顧他，因此他後來便極難得和人家交朋友。我們看看他的回憶，就知道他總覺別人比他更得人家的喜愛。這種感覺在他的發展上是有重要關係的。他常常覺得人家憎惡他，他因爲有了這種感覺，以致對於一切問題都不能去對付。他因爲有了自卑心理，以致一切人生問題和情境都不能參加，如同戀愛，結婚，交友，經

商都是要和人家發生接觸的，他便都不能加入。

另外還有一個有趣的例子，一個中年的男子，總是失眠。他有四十六歲或四十八歲了，結了婚，生了兒女。他對什麼人都極愛批評，常常想壓制別人，尤其是想壓制自己家裏的人。他的行動使人人都覺得受罪。

問他的往事的回憶，他說他的父母都好爭吵，時常相打，時常彼此威嚇，弄得他對父母兩個人都駭怕。他進學校的時候，週身穢濁，誰也不管他。有一天他的教員缺席，請了一個人代課。那個代課的女子對於自己的工作 and 教育的效力很感興趣。她認為教育是一件良好的，高貴的工作。她認為這個沒人照顧的孩子是有辦法的，於是跑去給他鼓勵。那孩子有生以來第一次纔得到這種待遇。從此以後，他便有進展了，但是他的進展總像有人在後面推着似的。他並不真正相信自己可以得到優勝，因此他便整天半晚的工作。這樣一來，他便養成了一種習慣，一定要作半晚的事，否則根本不睡，一味想着自己所應該做的工作。結果他就以為自己差不多必須整晚的不睡，做事纔能做出成績。

我們知道，他的自高的欲望後來表現在他對家庭的態度和對別人的行為上。他的家庭比他弱，他在家人面前可以做出一個勝利者的樣子。他的太太和子女便吃了他這種行為的大苦，這種苦是免不了的。

把這個人的性質綜括起來，我們可以說，他有一個自高目標，這個目標後面有重大的自卑心理。我們知道緊張過度的人常常是如此的。他們的緊張狀態就是他們懷疑自己不能成功的表示，這種懷疑又被一種自高情結所遮住了，而那種自高情結其實又是一種自高姿態。一經研究他的往事的回憶，情形便明白了。

## 第六章 態度與動作

我們在上章所描寫的，是往事回憶和幻想可以用來表明個人潛伏的生活方式的情形。研究往事的回憶只是研究人格的許多方法中的一種。這許多方法都是利用個別的部分去解釋全體。除了往事的回憶以外，我們還可以觀察一個人的動作和態度。動作的本身就「表示在」或者隱藏在各種態度裏面，而各種態度也就是構成生活方式的整個態度的表現。

讓我們首先說說身體的動作吧。我們可以根據站立，行走，動作，言語種種態度去評判個人。這是人人知道的。我們評判的時候並不一定是有意識的，但是我們有了這些印像，就常常對他生出一種同情的或嫌惡的感覺。

比如我們可以想想站立的态度。我們看見一個兒童或成人，立刻就注意他站立的時候是伸着腰的還是彎着腰的。這並不很困難。我們應該特別注意過分做作的情形。一個人如果站得太直了，像扯長了一樣，我們就可以懷疑他費了太多的力量纔裝出這種姿勢。我們可以假

想這個人是在裝出個偉大的樣子，實際上他自己不會覺得有這樣偉大的。從這種小地方我們就可以知道，他所表現的是一種自高情結。他想把自己裝得很勇敢，他想把他自己裝得並不緊張一樣。

反之，我們又看見有種相反姿勢的人，身體總是彎曲的。這種姿勢在某種範圍以內可以表示他們是些懦夫。但是我們的藝術和科學有條規則，叫我們要常常小心，要多尋證據，決不可憑着一點理由就下斷語。有時候我們覺得差不多對了，但是我們還要用別的證據來證明我們的判斷。我們問「我們以為凡是彎背的人都是懦夫，這是對的嗎？他們遇了困難會怎麼辦呢？」

我們再看一看，就可以看出這種人總是想靠着一些東西，如同靠着一張桌子一把椅子之類。他不相信自己的力氣，他要得到身外的扶助。這種情形所表示的心理態度和站立的時候身體彎曲是一樣的，如果我們看見有了這兩類的行動同時存在，我們的判斷大概是證實了。

我們又可以知道，時時要人扶助的兒童，他們的姿勢和自立的兒童的姿勢不一樣。我們從一個兒童的站立的姿勢，接近別人的態度，就可以知道他的自立的程度。在這種情形之下，我們

用不着懷疑，因為我們有許多機會可以證實我們的結論。一旦我們的結論證實了，我們就可想辦法去救濟，去把兒童引入正當的軌道。

這種需人扶助的兒童，我們可以實驗他。叫他母親坐到椅子上，然後放他到房裏來。我們就可以看出來，他決不看別人，只一直向母親走去，靠在椅子上，或者靠着母親身上。這就證實了我們的預料——他要人家扶助。

注意兒童走近別人的態度也是有趣的，因為由此可以看出他的社會興趣和適應社會的程  
度來。這可以表示兒童對於別人的自信力。一個不想接近別人，只遠遠地站着的兒童，他在別  
的事情上面也是緘默謹慎的。他不多說話，非常之沉默寡言。

我們可以知道，這種種情形都是朝着一個方向的，因為每個人都是一個整體，對於人生問題  
都是以一個整體去反應的。我們可以說說一個求醫的婦人的事，作個說明。醫生以為她會坐  
到自己身旁，可是當他給她一把椅子的時候，她卻四圍一望，遠遠地坐着。我們的結論只能說她  
只願意和一個人發生關係。她說她結了婚，從這一點看起來，整個的故事都可以想像得之了。

也許她只願和自己的丈夫發生關係。也許她想得到人家的憐愛，希望自己的丈夫很守時刻，常常能夠按時歸家。她沒有伴就非常焦急，她從不想隻身外出，不高興和別人來往。總而言之，我們研究她的一宗身體動作，就可以猜出整個的故事。但是我們的學說還有方法可以證實的。

他也許告訴你『我患着焦急的毛病。』假使我們不知道焦急可以用作統治別人的方法，這句話的意義是誰也不能懂得的。假如一個兒童或成人患着焦急的毛病，我們就可以猜想另外還有一個扶助這個兒童或成人的人。

有一次有一對夫婦，自命為自由思想者。這種人相信結婚以後雙方可以自由行動，只要彼此開誠相告就行了。結果呢，丈夫另外有了戀愛的事情，一五一十的都講給太太聽。太太也好像完全不在乎的樣子。但是後來她患着焦急的毛病了。她不肯隻身外出。她的丈夫總得時時陪着她出去。我們由此可以知道，她的自由思想已經被焦急或者『恐怖』(Phobia)所修正了。

有些人常常站在牆邊上，身體靠着牆。這就表示他們的勇氣不夠，自立的能力不夠。讓我



們把這種畏縮的踟躕的人的原型分析一下吧。有一個男孩子，到學校裏便很害羞。這是一個重要的表示，表示他不願意和別人發生關係。他沒有朋友，時時等着學校下課。他的動作非常迂緩，下樓梯的時候要沿着牆，向下面望着街上，筆直往家裏跑。他在學校裏面不是一個好學生，事實上因為他在學校的範圍以內不覺到快樂，功課是很壞的。他時時想回到母親那裏去，他母親是個寡婦，非常之溺愛他。

醫生爲得要多得一點了解，便跑去和他的母親談話。醫生問她「他在就寢的時候不搗麻煩嗎？」她說「搗的。」「他晚上哭嗎？」「不。」「他晚上來尿嗎？」「不。」

醫生心裏一想，不是自己錯了，便是那個孩子錯了。他認爲那個孩子一定是和他母親一床睡的。他的結論是怎樣得來的呢？因爲晚上啼哭是需要母親注意的表示。假如孩子睡在母親床上，啼哭就可以不必要了。同樣，晚上來尿也是需要母親注意的表示。後來醫生的結論果然證實了，孩子是睡在母親的床上。

假如我們仔細考察，我們就可以知道，心理學家所注意的一切小事情都是整個生活計劃的

一部份。由此我們便可以看出一個人的目標——在這裏，那個男孩子的目標是要時時和母親在一起——此外我們還可以斷定許多事情。我們可以用這個方法斷定一個兒童是不是低能。因為低能的兒童是不能夠想出這麼一個聰敏的生活計劃的。

現在讓我們看看人身上可以看出來的心理態度吧。有些人多少有些好勇鬪狠。有些人卻想放棄一切。但是我們從來沒有看見有人真的放棄一切的。放棄一切是不可能的；因為不合人類的天性。常態的人決不能夠放棄一切。假如他做出放棄的樣子，實際上與其說他是放棄，不如說他是努力。

有一種兒童，常常想放棄。這種兒童是全家注意的中心。每個人都要照顧他，敦促他，勸告他。他的生活必得要別人去扶助，他常是別人的累贅。這就是他的自高目標——他用這種方法去發洩自己要支配別人的欲望。我們已經說過，這種自高目標自然是一種自卑情結的結果。假如他不懷疑自己的力量，他就不會採用這種不費力氣的辦法去達到成功的目的。

有一個十七歲的男孩子，可以表明這種性質。他是全家最大的孩子。我們已經知道，當第

二個孩子生下來，搶去了第一個孩子的家庭愛護的中心地位的時候，第一個常常嘗到一種悲劇。這個男孩子就是這樣的。他很抑鬱，很乖戾，沒有事情做。有一天他要去自殺。過了不久，他跑到一個醫生那裏，說他在自殺以前，做了一個夢。他夢見把自己的父親用槍打死了。我們知道，這種抑鬱的，懶惰的，不動作的人，心裏卻時時刻刻想要動作。我們又知道，凡是這種在學校裏很懶怠的兒童，凡是這種什麼事都懶得去做的成人，都是可以做出危險的事情的。他們的懶怠常常只是表面的情形。於是發生事情了，自殺啊，否則神經病啊，顛狂啊。要去決定這種人的心理態度，有時候是件困難的科學工作呢！

兒童害羞也是一件很危險的事情。一個害羞的兒童應該小心的診治。他的害羞的態度應該去掉，否則便會害了他的一生。如果他不去掉害羞的態度，他便會無往而不遭受很大的困難，因為在我們這種文化之下，只有勇敢的人纔能得到好結果，纔能在生活上佔便宜。假如一個人是勇敢的，他失敗了也不會頂傷心，但是害羞的人只要看見前面有困難，他就逃到無益的生活方面去了。這種兒童後來是可以變成神經病者或顛狂的。

我們知道，這種兒童到什麼地方都是一幅卑下的容貌，見了人便口吃，說不出話來，甚至於根本就不和別人在一起。

我們以上所描寫的特性都是心理的態度。心理態度不是生成的，不是遺傳得來的，只是對於一種情境的反應。某一種特性就是我見了某個問題的時候我的生活方式所給出的答案。自然，這種答案並不一定是哲學家所希望的合於邏輯的答案。而是我在兒童時代所受的經驗，所生的錯誤叫我作出的答案。

心理態度的功用和心理態度的起源，我們可以從兒童和變態的人去觀察，那種觀察的結果比從常態的成人所觀察的明晰一些。我們知道，原型時代的生活方式比後來的生活方式明顯得多。事實上，我們可以把原型的功用比作一個沒有成熟的果子，一切肥料，水分，食物，空氣，它都會把它們同化的。這種種東西它都會拿去，供它的發展。原型與生活方式的分別就和沒成熟的水果與成熟了的水果的分別一樣。人類在水果沒有成熟的時期，容易分析考察得多，而考察的

結果，到了水果成熟的時期大部分還是對的。

比如我們知道，一個生下來就懦弱的兒童，他的一切態度都懦弱。這個世界是一個物以類聚的世界，懦弱的兒童和進取的好鬪的兒童是迴不相謀的。好鬪的兒童多少總有一點勇氣，那點勇氣就是常識的自然結果。但是有時候一個懦弱的兒童在某種情境之下，也可以現得像個英雄的樣子。大凡懦弱的兒童有意取得第一把交椅的時候就有這種情形。有一個最明顯的例子，就是一個從來不會游泳的男孩子。有一天別的孩子叫他去游泳，他居然就去了。他這種勇氣自然不是真正的勇氣，是在無益的生活方面的。他之所以敢於冒險，目的只在使人家佩服他。他不顧危險，而希望人家去救他。

勇氣與畏縮的問題，在心理上 and 數命的信仰有密切的關係。信仰數命可以影響我們作有益的行動的能力。有些人有種很大的自高心理，他們覺得自己什麼都能做。他們知道一切事情，但是一件事情也不想學。這種想法的結果，我們是都知道的。有這種思想的兒童，在學校裏

而所得的分數照例不好。還有一些人常常想幹最危險的事情，因為他們覺得自己不會遭遇什麼危險，不會失敗。而其結果呢，總是不好的。

大凡遭遇過危險而自己沒有受損傷的人，總是相信數命的。比如他們遇過一件極危險的意外的事情，自己沒有死。結果他們就覺得自己是注定要做大事業的。有一次有一個男子，具有這種感覺，但是做過一件不如意的事情之後，他失了勇氣，變得抑鬱憂悶。因為他的最重要的靠山已經靠不住了。

問他對於往事的回憶，他就說了一件極有意義的經驗。他說他有一次打算到維也納的一家戲院去，但是先要做件別的事情。後來等他走到那家戲院，戲院是早已燒了。什麼都毀了，但是他卻無恙。這樣一個人覺得自己注定要做大事業，你是很可以懂得他的原因的。後來一切都好，直到他失敗在他太太的手下之後，於是他就完了。

關於定命論的意義，可說可寫的很多。定命論可以影響整個的民族，影響整個的文明，影響個人，但是我們只想指明它和心理活動，生活方式的關係。從許多方面看起來，信仰數命就是一

種懦弱的規避，不在有益的方面去努力，去活動。所以對於數命的信仰終於是不能真正給人以幫助的。

有一個基本的心理態度，可以影響我們與別人的關係，就是嫉妬。嫉妬就是自卑的表示。的確，我們人人都有相當的嫉妬心。小量的嫉妬心並沒有害處，而且也是很普遍的。但是嫉妬應該有益。嫉妬應該使我們工作前進，對付問題。如果這樣，嫉妬便不是沒有用處。所以我們雖然人人都有一點點嫉妬心，仍是可以原諒的。

反之，嫉恨就是一個困難得多，危險得多的心理態度，因為嫉恨不能夠有益處。有嫉恨心的人，決沒有絲毫好處。並且嫉恨心是一種重大的自卑心理的結果。一個有嫉恨心的人怕自己能力不足，不能保住自己的伴侶。所以他每逢想要影響他的伴侶的時候，就用嫉恨去掩飾自己的弱點。假如我們看看這種人的原型，我們就可以知道他有一種被人剝削的感覺。事實上我們每逢遇着有嫉恨心的人，頂好就去回溯他的過去，看他是不是因為以前自己的優越地位被人

家佔去了，現在怕自己的優越地位再被人家佔去。

我們把嫉妬與嫉恨的一般問題討論過了之後，現在可以看看一種特殊的嫉妬——女性對於男性在社會上的優越地位的嫉妬。我們知道有許多婦女想做男子。這種態度是很容易了解的，因為假如我們用公正的眼光去考察，我們就可以知道，在現在的文化之中，男子總是佔便宜的；男子總比婦女被人家看得起些，認為有價值些，被人家尊敬些。從道德上說來，這是不對的，應該糾正。女子看見男子在家庭裏面舒服得多，麻煩事情一概不管。她們知道男子有許多地方都較自由，因此對於自己所屬的女性便不滿意。她們於是設法去做出和男子一樣的行動。她們對於男性的模倣，有各種各色的辦法。比如和男子穿一樣的衣服，而她們的父母有時候也贊成，因為男孩子的衣服的確舒服些。她們這種種行動，有些是有益的，用不着阻止。但是有些態度卻是無益的，譬如一個女孩子要人家喊她的男孩子名字，不高興人家喊她的女孩子名字，就是一例。這種女孩子取了男孩子的名字，假如人家不喊她所取的男孩子名字，便很生氣。假如這



種態度的後面還有背景，不只是好玩的行動，那就非常之危險了。因為如果這樣，她們後來便會不願意做女性，不願意結婚，或者結婚也不願意盡女性的職分。

婦女穿短衣服是沒有什麼不對的，因為穿短衣服的確比較方便。婦女有許多地方想學男子，想和男子就一樣的職業，那都是可以的。但是她們若不願盡婦女的職分，而想模倣男子的罪惡，那便危險了。

這種危險的趨勢在青春期出現，因為到了青春期，一個人的原型就中了毒。女孩子的沒有成熟的心就嫉妬男子的特權。她們模倣男孩子。這就是一種自高情結——是規避正當的發展。

我們已經說過，這種態度可以使得她們非常之不高興戀愛，不高興結婚。我們並不是說這種女孩子根本不去結婚，因為在我們現在的文化之下，不結婚就是一種失敗的表示。那怕不高興結婚的女子也要結婚的。

一個信仰兩性關係應該根據平等原則的人，對於婦女的這種『男性反抗』不應該給以鼓

勵。兩性的平等應該合乎自然的法則，男性反抗只是對於現實的盲目革命，所以是一種自高情結。事實上男性反抗可以使得一切性的功用都被攪擾，都受影響。許多嚴重的病徵都可以發生，假如我們看看它們的起源，我們就可以知道，它們都是在兒童時代就已經伏了根的。

我們也見過一種想做女子的男孩子，不過這種情形沒有女孩子想做男子的那麼多。這種男子所模倣的不是平常的女孩子，他喜歡模倣特別賣弄風騷的女人。他們擦粉，插花，學着輕浮女子的態度。這也是一種自高情結。

事實上我們知道這種男孩子多半是在一個以婦女爲首領的環境裏面長大的。所以他長大了只學母親，不學父親。

有一個男孩子，因爲一些性的毛病，跑來請教。他說他總是和母親在一起。他父親在家裏看來，差不多好像沒有那麼一個人似的。他母親在結婚以前是個裁縫，結婚以後還是做些針線。這個孩子因爲常在她的身旁，對於她所做的東西也發生了興趣。他開始縫紉，畫婦女的衣樣。

他因爲母親每天總是四點鐘出去，五點鐘回家，所以只有四歲就能夠知道鐘點了，他之注意他的母親，由此也就可見一般。他看見母親回家就很高興，所以就學會了看鐘。

後來他進了學校，行動和女孩子一樣。他不參加遊戲。別的男孩子都和他開頑笑，甚至於親他的嘴，這是他們在這種情形之下所常做的。有一天他們要演戲，我們猜想得到的，他扮了一個女角。他扮得非常之好，許多聽衆都以爲他真是一個女子。聽衆裏面有一個人居然還愛上了他。這樣一來，他就覺得自己是個男子雖然得不到人家的賞識，裝成女子卻非常被人看得起了。這就是他後來的性的毛病的起源。

## 第七章 夢與夢之解釋

在個別心理學看來，意識和無意識就是一件東西，這是我們已經講過多次的。在上面兩章，我們已經就整個的個人把意識方面的回憶、態度和動作解釋過了。我們現在要用同樣的方法去解釋我們的無意識的或半意識的生活——我們的夢。我們在夢裏的生活和醒時的生活一樣，都是我們的整個生活的一部分，一點不多，一點也不少，所以我們能夠採用同樣的方法去解釋。別派的心理學家對於夢的解釋，總想找出一些新奇的看法，但是我們對於夢的見解不然，我們認為它和個人的言行中所表現的一切主要部分是一般無二的。

我們已經知道，我們醒時的生活是受着自高目標的支配的；同樣，我們可以知道，夢裏的生活也是受着自高目標的支配。一切的夢，都是生活方式的一部分，都有兒童時代的原型的因素。事實上除非你已知某人原型與某個夢的關係，你對於那個夢不能說是真個懂了。假如你與某人相知很深，他的夢的性質你也差不多可以猜得出來。比如我們整個的人類都是懦弱

的。從這個普遍的事實看來，我們就可以預言人類大多數的夢都是關於恐怖的，危險的，焦慮的。假如我們看見一個人，他的目標在逃脫人生問題的解決，那末，我們便可以猜想他一定常常做着跌下的夢。這種夢對於他就好像是一個警告，說「別進行了，你會失敗啊。」他用做夢跌下的方法，去表示對於自己的前途的見解。大多數的人都有這種跌下的夢。

有一個特殊的例子，一個臨考的學生；據我們所知道的，他是一個懦弱的人。他所經歷的事情，我們是可以猜想得到的。他整天的憂慮，精神不能集中，最後，他想「時間太短了。」他想要把考試推延下去。他若做夢，他便會夢着跌倒下去。跌倒下去的夢正可以表現他的生活方式，因為他要達到他的目標，他便不能不做這樣的夢。

另外一個學生，功課很有進步，人也有勇氣，一點不膽怯，從來不藉口規避。他所做的夢，我們也可以猜得出來。在考試以前，他會夢着自己爬上一座高山，從山頂上看去，風景很是可愛，做倒這裏，他便醒了。這樣的夢，正表現了他的人生歷程，反映着他的成功目標。

有種人是有缺憾的，他們的進行只能到某種境地為止。這種人所做的夢是關於自己的缺

憾的，他夢見被人追逐，不能脫身，遇了困難，不能逃避。他常常做着被人追逐的夢。

在我們沒有說到另外一種的夢以前，我們頂好說明一句：假如有人向心理學家說『什麼夢我都不能告訴你，因為我全記不起了。但是我一定再去做幾個夢。』心理學家是不會失望的。因為心理學家知道，他的幻想不能越出生活方式的範圍。他所故意製作出來的夢和他真從記憶中回憶出來的夢都是一樣的，因為他的想像和幻想也是他的生活方式的表現。

一個人的幻想並不必完全仿照他的實際動作纔能表現他的生活方式。比如我們發現一種人，他的幻想的生活多於實際的生活。他在白天的生活很是懦弱，但是一到做夢便很有勇氣了。但是我們可以在他身上發現一些表徵，表示他做事有始不願有終。這種表徵，甚至在他做着勇敢的夢的時候也是很顯著的。

夢的目的，總是幫助個人私下裏所存着的自高目標做準備工夫。他的一切徵象，動作和所做的夢，都是一種練習，使他能夠達到這種優勢的目標，至於目標是想人家注意，或是想要支配人

家，或是想要規避，那都沒有關係。

夢的目的，是表現得既不合理又不可靠的。我們之所以做夢，目的是在造出某種情感、心境，或者情緒；要想把夢裏不清不白的東西解釋清楚，那是絕對不可能的事。不過，在這方面，夢與醒時生活醒時行動所不同的也只是程度的差異，並非種類的各別。我們已經知道，個人對於人生問題的應付方法，是與各人的人生計劃有關係的。我們雖然爲着社交的緣故，希望他們的應付方法能夠多多合於預定的邏輯，但是事實並不如此。一旦我們對於醒時生活，不再持着一種絕對的見解，夢便沒有什麼神祕了。醒時生活中的事實與情緒是相關的，是混雜的，夢不過是這種相關和混雜的進一步的表現而已。

從歷史方面看來，原始的人總覺得夢是非常神祕的，他們總給它一種預言式的解釋。他們把夢看作事實的先兆。其實這種看法也有一半是對的。做夢確像一道橋梁，它把做夢的人眼前所逢的問題和他的目標連接起來。因此，夢裏的事情後來在事實上常常會出現，因爲做夢的人在做夢的時候會練習，並且會準備夢境的真個出現的。

關於這個問題，我們可以另作一種看法；做夢和醒時生活一樣，裏面有種相互的關係。假如有個眼光敏銳賦性聰明的人，他無論分析自己的醒時生活或夢裏生活，都可以預先看到將來的事。他所作的是一種診斷的工作。比如有人做夢，夢見一個熟人死了，而事實上後來那個熟人果然死了的話，他所夢見的也不過如同一個醫生或者一個親人所預見的一樣而已。不過他作這種想法的時候是在夢中，不是醒時而已。

對於夢的預言式的解釋，因為也有一部分的真理，所以成了一種迷信。大凡具有別種迷信的人，也都相信這種迷信。有些自命爲先知，藉以博得地位的人也是擁護這種迷信的。

我們要排除這種預言式的迷信，要排除那些關於夢的神祕的說法，我們便不能不說明一下，爲什麼大多數人對於自己所做的夢全不懂得。即以醒時生活而論，能有自知之明的人，本就很少。世界上沒有多少人具有返躬自省的能力，去省察自己所走的方向，至於夢的分析，我們已經說過，那是一件比分析醒時行爲更複雜更晦澀的工作。所以，多數人之不能分析夢境，是不足爲怪的，他們因爲不知裏面所含的意義，因而大言不慚，也是不足爲怪的。



即使我們不去直接比較夢境和醒時的動作，只要把夢境和私見所生的現象作個比較，我們對於夢境的邏輯的了解，都可得到一些幫助。讀者想必記得，我們講過罪人，問題兒童和神經病者的態度，他們爲要使得自己相信某種事實，所以創出某些情感，脾氣或者心境。比如殺人的兇手便自圓其說的說『這個人本是該死的，所以我應該把他殺了。』他在心裏存着一種見解，認爲那個人不該活在世上，於是創出一種準備殺人的情感。

這樣的人也許心想，某某有條漂亮褲子，但是自己沒有。他把這件事情看得非常重要，因而生出嫉妬的心思。他的自高的目標就在得一條漂亮的褲子，所以他在夢境裏面創出一種情感，好使自己能夠達到這個目標。事實上有些著名的夢便可以表明這種情形。比如聖經裏面所說的約瑟的夢，就是一個例子。他夢見別人都向他低頭。我們知道這個夢和他的彩衣的奇遇，以及被他兄弟所放逐的事情都是很相合的。

另外一個著名的夢是希臘詩人辛夢那慈 (Simonides) 所作的，那時正有人請他到小亞

細亞去講學。他踟躇着不願去，迎接他的船雖然在海口等着，但是他卻一味的把行期展緩。他的朋友想勸他去，但是都沒有效力。後來他便作了一個夢。他覺見一個曾經在森林裏見過的死人向他說：「因為你人很虔敬，在森林裏面很關切我，所以我現在特來警告你，不可到小亞細亞去。」辛蒙那慈於是一爬起來，說：「我決定不去了。」其實，他在做夢以前，本就不想去了的。他先就有了一個結論，然後創出這樣一種情感或情緒來幫助那個結論；不過他自己並不懂得自己的夢的意義。

假如大家懂得這個道理，大家便可明白，一個人創造一種幻想的目的是要自己欺騙自己，結果常常生出一種他所需要的情感或情緒。一般人對於夢境所記得的常常就是這種情感。

關於辛蒙那慈所做的夢，我們還有一點要討論的。就是解釋夢境的程序應該怎樣。第一，我們應該記得，夢是人的創造力的一部分。辛蒙那慈在做夢的時候，應用他的幻想，造了一個程序。他選著一個死人的事情做材料。爲什麼這個詩人一切經驗不用，獨獨選上一個死人的經驗呢？這是很明顯的，因爲他想到要在海中航行，心裏很怕，所以非常關心到「死」。在那個時

代，海行的人確是有危險的，所以他纔踟躕不願去。並且由此可以看出，他也許不獨怕暈船，而且怕沉船。他先有這種關於死的成見，所以他的夢境便選了一個死人做材料。

假如我們用這種態度去看夢，夢的解釋並不是頂難的。我們應該記得，圖照，回憶，和幻想的選擇都可以表示一個人的心事的方向。它把做夢者的傾向指示給你，我們便可以由此看出他所希望達到的目標。

\* \* \* \* \*

讓我們想想某個結了婚的男子的夢。他不滿意於他的家庭生活。他有兩個兒子，但是他常常憂愁，覺得他的太太過於注意別的事情，沒有關心得兒子。他常常把這些事情去批評他太太，希望太太改良。有一晚他做了一個夢，夢見自己有了第三個兒子。這第三個孩子失掉了，再也找不轉來。他便責備他太太，因為太太對於孩子沒有關心。

我們由此可以看出他的傾向出來；他心裏有種想法，怕兩個孩子中間有一個會要失掉，但是他的勇氣不夠，在夢境裏面不敢夢見他們兩個中的一個失了。所以他便另外捏造一個孩子，把

他失掉。

還有一點，就是他喜歡他的孩子，不願意他們走失了。並且他又覺得他的太太帶着兩個孩子已經夠受了，不能照顧三個孩子。第三個孩子有了也會死亡的。所以，我們又看出那個夢的另一方面，那就是『我還應該要一個孩子嗎？』

那個夢的實際結果是使他對於太太生出一種厭惡之情。實際上他並沒有失掉孩子，但是第二天早晨，他一起來便批評他太太，厭惡他太太。所以有些人常常因為先晚做了一個夢，生出了一種情緒，一早起來便嚙嚙嚙，說別人的閒話。這是一種麻醉和憂鬱病一樣，自己創出一些想法，以為會失敗，會死，一切都完了，去麻醉他自己。

我們並且知道，這個人所選的材料是自己有把握的，譬如他想『我對於孩子很關心，但是我的太太不照顧他們，所以弄得失了一個。』所以，他之好去支配別人的傾向是在他的夢境裏面表現出來了。

關於夢的近代解釋已有二十五年的歷史了。最初，佛洛特認為夢是兒時性慾的滿足。我們對於這種見解是不能同意的，因為假如夢是兒時性慾的滿足，那末，什麼事情都可以用滿足來解釋。一切觀念都是這樣的，從下意識的深處浮到意識界中。所以，性慾滿足的說法是不能夠解釋任何特殊事情的。

後來佛洛特主張夢裏還有一個死的欲望。但是最後這個夢是不能用這種方法解釋得很圓滿的，因為我們不能說做父親的人希望兒子失掉，死掉。

實際上，我們沒有什麼特別的看法，可以解釋一切的夢，我們只有一種一般的假設，那是我們在說到心理生活的統一性和夢境的動情特性的時候已經討論過的。這種動情特性和與它相伴而來的自我欺騙，都有很多種類。比喻裏面便有這種因素。用比喻是欺騙自己和欺騙別人的最好方法。因為我們可以相信：假如有人用比喻的時候，他是不相信他自己可以用實情和道理來說服你的。他常常想用無益的，牽強附會的比喻來影響你。

就是詩人也行欺騙，不過欺騙得使你快樂而已；我們看了他們的譬喻和詩中的比方，也很覺

得高興。我們可以相信，他們是在使我們受他們的影響，使我們受着比平常字眼更深的影響。

假如荷馬講到希臘軍隊像獅子一樣遍山遍野的跑來的時候，我們的思想若是嚴謹的話，那個譬喻是不能欺騙我們的；但是倘若我們具有一種詩的心境，那個譬喻便可以使我們麻醉了。作者使我們相信他有非常的力量。假如他僅僅只去描寫兵士所穿的衣服和兵士所荷的武器，他便不能達到這個目的了。

若是有人難於解釋事情的時候，也有同樣的情形。假如他知道不能說得你心服，他便會用譬喻。我們已經說過，這種譬喻是自己欺騙自己的，因此，在夢境裏面選擇景像，想像的時候，它便表現得非常利害。這是麻醉自己的一種藝術方法。

\* \* \* \* \*

因為夢在情緒上是有麻醉作用的，所以便有一個防止作夢的辦法；這是很可怪的。假如有人知道了他所夢着的是些什麼，並且明白他是自己麻醉了自己，那末，他便會不再作夢了。作夢對於他再沒有什麼用處了。至少，在作者個人是這樣的，我一發現了作夢的意義，我便沒有再作

夢了。

事實上我們可以說，要使這種認識發生效力，便得在情緒方面起番徹底的改變。作者個人在最後一個夢裏面纔作到這步工夫。這個夢是在戰時得的。他因為職務的關係，努力想使某一個人不要被送到前方的危險地帶去。在夢境中間，他夢見自己謀殺了一個人，但是不知道所殺的是誰。他心境很不好，心想「我謀殺的是誰呢？」事實上呢，只是因為有個觀念麻醉了他，想拚命設法把那個兵士放到一個安全的地方，免得把他弄死了。夢境中的情緒是幫助這個觀念的，但是當他明白了夢的託詞以後，他便再也不作夢了，因為他不必因得想作某些事情而去欺騙他自己了；那些事情在道理上他是可作可不作的。

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

有人常問「爲什麼有些人從來不作夢呢？」我們在上面所說的話便可以作爲一個答案。他們是不願意自己欺騙自己的。他們願行動，知邏輯，他們對於問題要去對付。這種人假如作夢，也是很快便會忘記的。他們忘記得太快了，所以不相信自己作了夢。

這就連到一個學說了，那個學說認爲我們總是做夢的，可是把多數的夢都忘記了。假如我們接受這種學說，那末，有些人之從不作夢便另有不同的解釋了：他們是作夢而總是把夢忘了的人。作者個人是不相信這種學說的。他寧可相信有全不作夢的人，也有作夢而有時忘了的人。從問題的性質上看來，這種學說是很難駁復的，但是提出證據的責任也許還在創造這種學說的人身上。

爲什麼我們三重四的做着同一個夢？這是一個奇怪的事實，沒有什麼具體的說明可以提出來。但是在這三重四的夢境裏面，我們可以發現人生的方式表現得更加明顯。這種三重四的夢境給我們一個具體的確切的表示，使我們知道那個人的自高目標究竟在什麼地方。在長的夢境裏面，我們應該相信作夢的人還沒有十分準備得好。他正在尋求一個連絡問題與目標的橋樑。所以，最容易了解的還是短夢。有時候一個夢裏面只有一個景象，幾句話，但是可以表示作夢的人真是想尋求一條捷徑，去欺騙他自己。



我們可以把睡眠問題結束我們的討論。許多人關於睡眠發出一些無益的問題。他們猜想睡眠是清醒的反面，是「與死爲鄰」的。但是這種見解是錯誤的。睡眠不是清醒的反面，而是清醒狀況的一個階段。我們在睡眠裏面，並沒有和生命隔絕。在睡眠的時候，我們能夠想，能夠聽。醒時的傾向，在睡眠裏面通常都是有的。所以有些做母親的人，無論街上怎樣鬧也鬧她們不醒，可是孩子稍微動一下，她們便會立刻跳起身來。我們知道，她們實際是清醒的。我們晚上睡覺的時候，身體不掉到床舖下面去，也可見我們睡了還明白作事的限度。

個人的整個人格是日夜都表現在外面的。催眠術就是這個道理。大家迷信它是魔力的現象，其實只是睡眠的一種。不過在這種睡眠裏面，被催眠的人願意服從催眠的人，並且心裏明白催眠的人想要使他睡着。做父母的人向孩子說「夠了啊——睡吧！」孩子服從父母，真去睡了，也就是一種簡單的催眠術。催眠術之所以能夠得到結果，是因為被催眠的人願意服從。他的服從的程度和易受催眠的程度是成正比例的。

在催眠術裏面，我們有機會可以使被催眠的人創出一些景象、觀念和回憶來；那種事情，他在清醒的時候是不會做的。唯一的條件就是服從。我們利用這個方法，可以找出解決問題的辦法——往事的回憶；——那些往事也許他早已忘了。

用催眠術診病是有危險的。作者個人不喜歡催眠術，除了病人不相信其他任何別的診法以外，不用催眠術。被催眠的人喜歡報復。他們最初克服了自己所遇的困難，但是實際上並沒有改變他們的生活方式。催眠術像一服藥，像一個機械方法：搔不着人性的癢處。假如我們真想幫助他們，我們應該做的事情是使他們有勇氣，有自信力，對於自己的錯誤能有較好的了解。催眠術卻不這麼辦，除了極少的情形以外，是不必採用的。

## 第八章 問題兒童及其教育

我們應該怎樣教育我們的兒童？這也許是我們現在社會生活裏面最重要的問題。關於這個問題，個別心理學有很多意思可以貢獻。教育，無論是家庭的或者學校的，它的目的都在發展和指導個人的人格。所以，心理科學是正當教育方法所必需的基礎；假如我們願意，我們簡直可以把整個教育，看作廣博心理生活法的一個分枝。

先說一點引子。教育的最普通的原則是：教育應該適合個人日後的生活。這就是說，教育應該適合國家的理想。假如我們教育兒童的時候不注意國家的理想，那些兒童日後便不免感受困難。他們會不適宜於做組成社會的分子。

自然，國家的理想是可以改變的；如革命以後的改變，可以是突然的，演化之際的改變，可以是逐漸的。不過這就是說，教育者心目中應當有一個很遠大的理想。教育者所抱的理想要永遠

能夠站得住，要使個人自己能够對於變化多端的环境作正當的適應。

學校之所以和社會理想發生關係，自然是因爲它們和政府有關係。因爲政府的力量，國家的理想才能在學校制度裏面反映出來。政府對於父母和家庭，並不容易干預，但是對於學校，卻爲自身的利益起見，常取種監視的態度。

從歷史上看來，各時代的學校常反映各時代的理想。在歐洲方面，學校原來是爲貴族設立的。學校的精神是貴族的，只有貴族才能進去受教。後來學校被教會拿了過去，於是變成宗教的學校。只有祭司才能做教員。後來國家漸漸需要較多的知識。需要更多的科目，需要更多的教員；那都不是教會所能供給的。因此，祭司牧師以外的人也就進了教育界。

一直到最近，做教員的人都並不僅止是做教員。他們還有許多別的副業，如同做鞋子縫衣服之類。很明顯的，他們教書就只曉得用教鞭去教。在他們的學校裏面，兒童的心理問題是無法解決的。

現代教育的精神發端於裴斯泰洛齊 (Pestalozzi) 的時候。裴斯泰洛齊是第一個除了用教鞭與責罰以外再找別的教學方法的人。

裴斯泰洛齊的貢獻對於我們很有價值，因為他告訴了我們，學校裏面所用的方法，非常重要。有了正當的方法，每個兒童——除非他是低能——都能夠學着去讀，去寫，去唱，去算。我們不能夠說，我們現在已經發現了最好的方法，最好的方法是隨時在演進之中的。我們現在是時時刻刻在尋求新的，更好的方法，這本來是應當的，對的。

回頭再說歐洲學校的歷史；我們應當注意，正當教學方法發展到了某種程度以後，社會上便發生了一種很大的需要，需要一種能讀能寫能算，而且不必時時受人指導，大體能夠獨立作事的工人。那時候有一個口號，叫作『個個兒童要有學校。』現在個個兒童是被強迫送到學校裏面去了。這種發展是由於我們的經濟生活的狀況和反映這等狀況的理想。

以前在歐洲只有貴族有勢力，只需要官吏和工人。預備置身高等地位的人便去進高等的學校；其餘的人都根本不進學校。那時的教育制度就反映着當時的國家理想。現在的學校制

度所反映的又是另外一套國家理想。我們的學校再不叫兒童安靜地坐着，把手放在膝頭上，一點不動了。我們現在學校裏的兒童都是教師的朋友。兒童再不受權威的壓迫，再不受人壓迫，一味服從，他們現在可以較自立地去發展了。自然，在民治的美國，這種學校比較多，因為學校的發展，總是根據政府規定的國家理想的。

學校制度和國家理想社會理想的關係都是有機的，——這個我們已經知道，是由於它們的起源和組織的緣故，——但是從心理學的眼光看來，這種關係對於學校之為教育機關，益處很是不少。從心理學的眼光看來，教育的主要目標是社會適應。而學校於兒童的社會性所能給予的指導，便比家庭容易得多，因為學校比較接近國家的理想，比較可以不受兒童的批評。學校對於兒童，並不放縱，它的態度，比較公正得多。

反之，家庭裏面便不是常常具有社會理想的了。我們時常發現傳統的觀念在家庭裏面很佔勢力。只有父母本身對於社會已能適應，並且懂得教育的目標要社會化的，進步才能實現。

惟有父母懂得這種道理，我們纔可以找到有適當入學的教育和準備的兒童，正如他們在學校裏爲適應各自生活的將來要受相當的準備一樣。學校是站在家庭與國家之間的，兒童在家庭與學校的發展，必得這樣纔算理想。

我們從以前的討論看來，可知兒童的生活方式在生後四五年就已經固定了，再也不能直接加以改變。這件事實就指示了現代教育所應走的路。學校不應該批評兒童，責罰兒童，只可設法去鍛鍊，去教育，去發展兒童的興趣。現代的學校不能夠依照壓迫與責罰的原則去作事，應該設法去了解，並且解決兒童的個人問題。

在另一方面，父母和兒童在家庭裏面的關係非常密切，要父母爲社會而去教育兒童，常很困難。他們教育兒童，爲的是他們自己的利益，因此使得兒童產生一種傾向，和日後的生活恰恰互相衝突。這種兒童是一定會遇着極大的困難的。在兒童初進學校的時候，困難便已發生，畢業以後，困難更加利害。

爲要救濟這種情形，自然必得使做父母的人受點教育。這件工作通常是不容易的，因爲我們不能像支配兒童一樣，常常去支配年長的人。並且即使我們能夠教育做父母的人，他們對於國家的理想也是不大注意的。他們的傳統觀念很深，對於事物不願去求了解。

我們對於做父母的人既然沒有多少辦法，我們只好隨處多多傳佈這種道理。最好進行的地方就是學校。因爲第一，學校裏面的兒童很多；第二，生活方式如果有了錯誤，在學校裏比在家庭表現得清楚些；第三，教員大概都是懂得兒童的問題的。

假如有正常兒童的話，正常的兒童與我們無關。我們不必去管他。假如我們看見兒童已有完善的發展，對於社會也能適應，最好的辦法是不要去壓迫他們。他們自己會前進的，因爲這種兒童能夠在有益的生活方面找出一個目標，去發展他們的自高心理。這種自高心理，既是在有益一方面的，所以並不是自高情結。

至於問題兒童，神經病者，罪人等等的自高心理和自卑心理，卻都是在無益方面的。這種兒童，因爲要去掩飾自己的自卑情結，於是生出一種自高情結。我們說過，自卑心理是人人都有的，



但是一旦這種心理使他太失望了，進而走向無益的生活道上去了的時候，它便變成了情結。

所有這些關於自卑自高的問題，當兒童沒有入學以前，就在家庭生活裏面種了根的。兒童在沒有入學以前，就養成了一種生活方式，我們把它叫作原型，以別於成人的生活方式。這種原型是個沒有成熟的菓子，並且同沒有成熟的菓子一樣，假如裏面有了什麼毛病，比如有條蛀蟲，它越發展越成熟，蛀蟲便會越大。

我們已經知道，這種蛀蟲或者困難的發生，是由於殘缺器官所生的問題。自卑心理的起源，是由於殘缺器官所生的困難，說到這裏，我們又應該牢記，發生問題的並不是器官缺陷的本身，而是對於社會的不良適應。因為如此，教育纔有實施的可能。一個人只要受到訓練，能夠適應社會，他的器官上的弱點有時不但沒有害處，反而可以變得有益。因為我們已經知道，器官上的缺陷可以因為訓練的緣故，產生一種極強的興趣，支配個人的整個生活；假如這種興趣是沿着有益的軌道走的，也許對於個人還有很大的好處。

這是全看器官的缺點與社會適應的關係而定的。比如有個兒童，只想看，或者只想聽，做教

員的便該使他發展和利用一切感官的興趣。否則他與別的學生便會合不來的。

左偏的兒童長大了笨拙得很，這是我們大家都知道的。但是照例沒有人知道他是個左偏的兒童，沒有人知道他之所以笨拙是由於左偏的緣故。他因為是左偏，所以和家庭裏面常常不和。我們知道，這種兒童變得不是好勇或蠻幹——這是好處——便是變得抑鬱乖戾。這種兒童帶着問題進了學校之後，不是愛和人家爭吵，便是頹喪消沉，易受激動，缺乏勇氣。

除了器官有缺陷的兒童以外，還有很多的兒童在家裏放縱慣了，到了學校也是成問題的。學校因為組織的關係，物質上決不能讓某一個兒童永遠做人家注意的中心。有時候也許某個教員確實很和藹，心腸軟，寵愛學生，但是學生是一級一級的升上去，被人寵愛的地位也是終久會失掉的。在後來的生活裏這種情形會更變本加厲。因為我們的文化認為一個人沒有做出什麼值得報酬的事而永為人家的注意中心是不對的。

這種兒童有一些固定的特性。他們對人生問題，不頂合宜，他們的野心非常之大，想去支配人家，但是為的不是社會。此外，他們總是愛和人家吵鬧，對人家仇視。他們通常都是些懦夫，因

爲他們對於一切人生問題都沒有興趣。一個放縱慣了的兒童對於人生問題是沒有準備的。

此外，我們在這種兒童身上，所發現的特性是小心謹慎，做事時常踟躕。他們遇到人生問題，毫無辦法，只是拖延下去。否則對於問題毫無辦法，有了別的事情，便走開了，什麼事都不能有始有終。

這種種特性，在學校裏面比在家庭裏看得明顯得多。學校就像一個實驗或化學試驗，因爲在學校裏面，就可以看得出來，看一個兒童是不是對於社會和社會的問題能夠適應。錯誤的生活方式在家庭裏面常常可以不被發現，可是一到學校便不能隱藏了。

放縱慣了的兒童和器官上有缺陷的兒童，對於人生的困難都想摒絕不管，因爲他們的自卑心理太強了，沒有對付人生困難的勇氣。但是我們在學校裏可以支配那些困難，可以漸漸使他們能夠解決問題。所以學校就成了一個我們可以真正施教，而不徒是灌輸知識的地方。

除了這兩種兒童以外，我們還要討論一種被人憎惡的兒童。被人憎惡的兒童通常是醜陋的，被人誤會的，殘廢的。無論在那一方面，對於社會生活都沒有準備。這種兒童在進學校的時

候，對於三種兒童所受的最大困難，說不定他都全有。

所以我們知道，無論教職員願意不願意，對於這種兒童的本身，對於處置他們的最好辦法，都得有種了解，那種了解工夫應該作為學校行政的一部分。

除了這些特殊的問題兒童以外，還有一種被人看作神童的兒童——分外聰敏的兒童。有時候因為他們在某種科目上面進步快些，所以他們在別的科目上也容易現得聰敏一點。他們是神經過敏的，富於野心的，不大為同伴所喜歡。兒童對於同伴之是不是能與社會相適應，是立刻可以覺到的。這種神童被人家羨慕，可是不被人家愛戴。

許多神童在學校過得很好，那是我們可以懂得的。但是他們一旦加入社會生活，便缺乏充分的生活計劃。他們碰了人生三大問題——社會，職業，戀愛與結婚——的時候，困難便出來了。他們幼年時代的生活方式全都現了出來，他們在家庭裏面之不能適應得好，至此便已顯其影響。他們在家庭裏面所處的是順境，因而生活方式中的錯誤現不出來。可是一旦遇了新的情境，錯誤便立時湧出了。

最有趣的是一般詩人也懂得這種關係。許多詩人和戲劇家在他們的戲劇小說裏面，把這種人的複雜的生活情形全給描寫出來。比如沙士比亞所描寫的一個腳色，諾森伯蘭(Northumberland)，便是一個例子。沙士比亞是個心理學的內行，他描寫諾森伯蘭在沒有遇着真正的危險以前，對於國王是很盡忠的。可是一遇真正的危險，他便臨難叛變。沙士比亞知道一個人逢了困難的環境他的真正的生活方式纔暴露出來。不過所暴露的生活方式並不是困難環境的產品而是早已養成了的。

個別心理學解決神童問題的方法和解決別種問題兒童的方法一樣。個別心理學者說「件件事情，人人能做。」神童總是希望心太大，總是被迫前進，總是太注意本身的利益，有了這句平等的格言，他們的鋒芒便可稍減。採納這句格言的人都能有極聰明的兒童，而兒童都不至自負，不至於野心太大。他們知道自己的成就是由於受了訓練，有了好的機會。假如他們繼續去受好的訓練，那末，凡是別人所能有的成就，他們都可以達到。但是別的兒童，即使境況不如，所受的訓練和教育也不如，只要他們的教員能使他們懂得方法，也可以做出一番好事業來的。

後面所說的這種兒童，或已把勇氣失去了。所以，我們應該保護他們，使他們不受那種顯著的自卑心理的影響。顯著的自卑心理是，我們任何人不能長久忍受的。最初，這種兒童所遇到的困難沒有像現在在學校裏所遇到的那麼多。他們受不了那些困難，所以想逃學，甚至於根本不想進學校。他們相信自己在學校裏不會有什麼希望；假如他們這種想法真是正確的話，那末，我們也不能不承認他們的行動是符合的，是合理的。但是個別心理學不承認他們在學校裏沒有希望。個別心理學相信人人可以做出有益的工作。錯誤是常常有的，但是錯誤可以改正，兒童仍舊可以前進。

不過普通應付這種情境的辦法頗不正當。兒童初進學校，受不了新的困難的時候，做母親的便取一種關心的焦急的態度。學校的報告，兒童在學校所受的批評責罰，一經家庭方面的關心，便愈現得其嚴重了。常常一個兒童因為在家裏能夠放縱，是個好孩子，及到進了學校，因為失掉了家庭的接觸，隱伏的自卑心理現了出來，便變得很壞了。那時候他便會憎惡平素放縱他的母親，因為他覺得母親欺騙了他。他對於母親的看待便不似從前一樣了。他因為焦慮着新的

情境，便把母親以前對他的一切行爲和寵愛通通忘了。

我們常常看見有些兒童，在家裏的時候是個愛打架的孩子，到了學校裏面卻是又安靜又沈着，甚至於被人欺負。有時候母親跑到學校，說「這個孩子使我整天忙死了。他專門愛打架。」先生卻說「他在這裏整天安靜地坐着一點也不動呢。」有時候情形恰恰相反。母親跑來說「這個孩子在家裏是很安靜很溫和的。」先生卻說「他把全班都帶壞了啊。」後面這種情形，我們是容易懂得的。兒童在家裏是人家注意的中心，所以安靜謙遜。在學校裏面他不是人家注意的中心了，所以和別人打架。反過來也是一樣的。

比如有個八歲的女孩子，同學都很愛她，她在全班的功課也最好。她的父親卻跑到醫生那裏去，說「這個孩子非常狂虐，簡直是個專制的魔王。我們對她再也忍無可忍了。」這是什麼原故？他是一個懦弱的家庭裏的第一個孩子。只有懦弱的家庭纔能被一個兒童這樣蹂躪。後來另外生了一個孩子，她便覺得自己的地位有危險，可是仍希望自己能做人家注意的中心，所以她便開始吵鬧。她在學校的時候，大家都很愛她，不必需要吵鬧，所以她便較好。

有些兒童在家庭和學校都有困難。家庭和學校都以他們爲苦，結果他們的錯誤便更加利害。有些兒童在家庭和學校，身上都很不清潔。他們在家庭和學校的行爲既然都是一樣的，我們便應該從過去的事情裏面去找原因。無論如何，我們對於兒童在家庭在學校的行動都要注意，纔能診斷兒童所遇的問題。假如我們要去正確地知道兒童的生活方式，和他努力的方向，無論那一部分都是重要的。

有時候一個適應得很好的兒童遇了學校的新情境，也有不能適應的。如果兒童在學校裏面，先生與同學都很與他作對，就往往有這種情形。我們可以從歐洲方面的經驗舉一個例，一個不是貴族的兒童，因爲他的父母很闊，很自負，把他送到一個貴族的學校。他既然不是出身於貴族的家庭，所以全體同學都和他作對。他以前嬌縱慣了，至少也舒服慣了，可是一朝之間，突然到了一種極其仇視他的環境裏面。有時候，他的同學殘酷極了，簡直使他忍無可忍。不過他對於這種情形，回家之後，多半不提一字，因爲他覺得那是可羞恥的。他只暗地裏忍受他的磨難而已。這種兒童到了十六歲或十八歲的時候，他們對於社會的行爲要像成人一樣了，對於人生問



題也得挺身對付了，但是他們因為失掉了勇氣，失掉了希望，常常突然停了下來。他們除了在社會方面感受困厄以外，同時在戀愛與結婚方面也感受到了困厄，因為他們再也無法前進了。

碰了這樣的事，我們該怎麼辦呢？他們的精力沒有出路。他們和整個世界都隔絕了，或者覺得隔絕了。有些人因為要想損傷自己以使別人傷心，於是跑去自殺。有些人想隱退，於是隱到瘋人院裏。他甚至於連以前所有的一點點社交能力都失掉了。他說話離奇，不去接近別人，對於整個世界常常存着一種敵對的態度。這種情形，我們叫作早發性癡呆（*dementia praecox*）的精神病。假如我們想要幫助他們，我們便得想個方法，恢復他們的勇氣。他們的病雖很利害，但也有法子可以治的。

我們醫治兒童教育問題的時候，既然要靠診斷他們的生活方式，現在頂好講講個別心理學的診斷方法。生活方式的診斷，對於別的許多事情，自然都有用處，但是在教育的實施上尤其缺少不得。

個別心理學除了直接研究兒童在發育期內的情形以外，又去探詢兒童對於往事的回憶和

對於未來職業的幻想，去觀察他們的姿勢和身體動作，去從他們兄弟的排行作某種的推論。這種方法，我們都已經討論過了，但是把兒童的排行再提出來說說，或者還是需要的，因為這方面的情形和教育進展的關係比別的方法更密切些。

我們知道，兒童排行的重要之點，在第一個孩子一度是獨子，後來又不是的了。他一度享有很大的權威，但是結果終於失掉了那種權威。反之，在他以下的弟妹，他們的心理因為自己不是第一個孩子而又有所不同。

我們知道，做長兄長姊的人，常常是守舊的。他們覺得握權的人總該握權。他們把權威失掉，是件意外的事情；他們是非常羨慕權威的。

一家的第二個孩子的處境便完全不同了。他不是人家注意的中心，他是有人領他往前走的。他時時刻刻想要追上前面的人。他不承認權力，但是想要權力改換主人。他覺得像賽跑一樣，有種驅策，使他向前。從他的一切動作看來，都可知道他在注意前面的某一點，想要趕上去。他常常想改變科學和自然的法則。他的確是富於革命性的，——不是對於政治方面，是在

社會生活方面，是在他的對人的態度方面。聖經裏面有一個故事，講到雅各 (Jacob) 和伊索 (Esau) 的事情，便是一個好例。

假如一個家庭有幾個兒童，第二個生的時候前面的一個都差不多長大了，那末，最後的一個的處境便和最大的一個是一樣的。

從心理學的眼光看來，家庭裏面最小的兒童的地位最有趣味。所謂最小，我們的意思自然是指永遠最小，再沒有弟妹的一個。這種兒童的地位是有利的，因為他的地位再不致於被人家奪去了。第二個兒童的地位可以被人家奪去，有時候他會嘗着和第一個兒童一樣的悲劇，但是最小的兒童便終身不會遇着這種事情。所以他的處境是最好的，假如別的情形相等，我們知道，最小的兒童能有最好的發展。他和第二個兒童一樣，精力極其充足，想要克服別人。同時他有領路的人，有爭勝的目標。但是通常他與全家的人所走的路是不相同的。假如家裏的人都是科學家，最小的兒童，說不定便是一個音樂家或者商人。假如家裏的人都是商人，最小的兒童說不定便是一個詩人。他總要和家裏不同一點。因為另取途徑，不在同一路上去競爭，事情要比

較的易辦；因此他便喜歡取一個與家裏別人不同的途徑。很明顯的，這表示他多少缺乏勇氣，因為假如他有勇氣的話，他便會在同一途徑上和人家競爭的。

我們要注意，我們根據兒童的排行所作的預測只是一種大體的趨勢，並非一定如此。事實上假如第一個兒童是聰敏的，他便根本不會被第二個兒童所征服，也就不致於嘗到悲劇。這種兒童對於社會適應得非常好，他的母親多半會把他的興趣散佈到別人，連新生的嬰孩也在內。從另一方面看來，假如第一個兒童真個不能被人征服，第二個兒童便會感受很大的困難，他會成爲一個問題。這樣的第二個兒童結果是最壞的，因為他們常常失掉了勇氣，失掉了希望。我們知道，兒童在賽跑的時候應該時時有個得勝的希望；一旦這種希望完了，一切便都完了。

獨子也有他的悲劇，因為他在兒童時代全是人家注意的中心，他的生活目標是希望永遠作人家注意的中心。他並不根據邏輯去推理，他只根據他的生活方式去推論。

假如全家都是女孩子，只有一個男孩子，那個男孩子的地位也是困難的，也會成爲問題。普通以爲這種男孩子的行爲常帶女性，也未免形容太過。本來我們人人都是女子教育出來的。

但是在這種情形之下，全家的目標既然都是爲着女性的，自然也有一些困難。一個人到了別人的屋子裏，他立刻可以知道那家人家是男孩子多還是女孩子多。陳設會不同，喧鬧有多有少，秩序也會不一樣。如果家裏男孩子多些，破敗的東西也便多些；如果家裏女孩子多些，一切東西便都乾淨得多。

在這種環境之下的男孩子說不定會努力做出一個男性的樣子，把男子的特性過分發展起來；否則他便和家裏其他的人一樣，長成一幅女性。總之，這種兒童，不是溫柔和善，便是非常粗野。在後面這種情形，他常常想證明，想注重他是一個男子的事實。

許多男孩子中的女孩子也有同一的困難。她不是很安靜，很有女性；便是男孩子所能做的事她也想做，想要長得和男孩子一樣。在這種情形之下，自卑心理是很明顯的，因爲她是個唯一的女孩子，而周圍的男孩子又比她強。她覺得自己『只是』一個女孩子，所以生出一種自卑情結。『只是』一詞把整個自卑情結都表現出來了。她想和男孩子穿一樣的衣服，後來長大了，她知道男子有什麼性的關係她也想去實行，從這些地方，我們就可以知道她有一種作爲抵補之用

的自高情結。

我們結束關於兒童排行次的討論的時候，可以講講一種特殊的情形，第一個兒童是男的，第二個兒童是女的。這兩個兒童之間常常有極激烈的競爭。女孩子因為自己不獨是第二個孩子，而且自己是個女的，所以往前儘趕。她受了更多的訓練，所以成了第二個兒童一類的顯著例子。她精力很足，很能自主；而她的哥哥呢，看看她在競爭中趕上自己了。我們知道，事實上女子在身體方面和心理方面都比男子發展得快，比如一個十二歲的女孩子便比同年齡的男孩子發育得快。男孩子看了這種情形，可是不知道是什麼原因。於是他就覺得自己不如別人，想要放棄。他再也沒有進步了。他掉個方向想要規避。有時候他的規避方法是弄藝術。有時候他卻變成神經病者，罪人，或者瘋狂。他覺得自己不行了，不夠再比了。

這種情境，就是用『件件事情人人可作』的眼光也是難於解決的。我們所能做的一件大事是告訴那個男孩子，告訴他女孩子之所以似乎爭了先，是因為她練得多些，所以得了較好的發

展方法。我們也可以盡力指導女孩子和男孩子，叫他們不要競爭，去減少那種競賽的空氣。

## 第九章 社會問題與社會適應

個別心理學的目標是社會適應。這種說法，看去好像自相矛盾，其實即使矛盾的話，也只是字面上的矛盾而已。事實是這樣的：我們必得注意個人的具體的心理生活，我們纔能懂得社會因素的重要。個人也只有社會的襯託之下，纔能成其為個人。別的心理學派認為個別心理學和社會心理學是不相同的，但是我們認為並沒有什麼不同。我們在這本書上的討論，直到現在為止，都在分析個人的生活方式，但是分析的時候，我們的眼光總是照在社會方面，我們的目的總在求於社會有點用處。

我們現在要繼續分析，分析的時候要多多注重社會適應問題。我們所要討論的內容還是一樣的，不過不再注意生活方式的診斷，我們要討論動態的生活方式和發展正當行動的方法。

我們在上章所討論的是教育問題的分析，現在我們分析社會問題仍舊是要直接借重於教育問題的分析。學校和育嬰園就是一種縮型的社會機關，我們可以在學校和育嬰園裏面研究



簡單化了的社會不良適應問題。

就以一個五歲男孩的行爲問題爲例吧。他的母親跑到醫生那裏訴苦說她的孩子不安靜，太好動了，非常討厭。她總是被他纏得要命，一天下來，人都精疲力竭了。她說她再不能受她孩子的累了，如果可以把孩子分開，她心甘情願把孩子搬出去。

從他這種行爲看來，我們立刻就可以替那孩子設身處地想一想。假如我們聽見一個五歲的兒童活動得太過了，我們便很容易想到他的行爲是個什麼樣子。假如一個人在五歲的時候很愛活動，他會做出些什麼行動呢？他會拖着笨重的鞋子爬到棹子上面。他會常常一身通髒，到處亂跑。假如母親想要讀書，他會把燈光開了又關，關了又開。假如母親和父親想要彈琴或者合唱，你想他會怎麼辦？他會大聲叫喊。否則他便會塞着耳朵，說他不愛聽那種聲音。他時常要這樣，要那樣，如果沒有要得到手，他便會大鬧脾氣。

假如我們看看這種兒童在幼稚園的行動，我們就可知道，他是愛打架的，他所做的一切事情，其目的都在引起一場爭鬪。他一天到晚都不安靜，弄得父母總是疲弊不堪。他本人是不會疲

倦的，因為他和他的父母不一樣，他所不願做的事他就可以不做。他的目的只在不安靜，使得人家不能偷一點空。

有一件特殊的事情，很可以表明這個孩子爭鬪的目的在使自己成爲別人注意的中心。有一天他的母親和父親在一個音樂會彈琴唱歌，帶他去了。他們正在歌唱的時候，他卻喊了出來「喂，爹爹！」喊過之後，繞着廳堂走了一遍。這種行爲是可以預料得到的，但是他的母親和父親卻簡直不知道是什麼原因。雖然他的行爲不是常態的，可是他們還以爲他是一個常態的兒童。

不過，看他確是常態的；因為他對於人生有個聰明的計劃。他所做的事情是對的，是合於他的計劃的。假如我們知道了他的計劃，我們便可以猜出他的行爲。所以，我們可以說，他並不是個低能兒，因爲低能兒對於人生不會有個聰明的計劃。

當他母親請了客來，要去招待客人的時候，他便會把客人推開，不讓他們就坐，如果有人要坐某把椅子，他便常常非坐那把不可。我們知道，這種行爲也是合於他的目標，合於他的原型的。

他的目標是要佔優勢，要支配人家，要常常得到父母的注意。

我們由此可以斷定，他平素是個放縱慣了的兒童，他只要能夠再度得到別人的放縱，他就不會爭鬪了。換句話說，他是一個失去了順境的兒童。

他的順境是怎樣失去的呢？答案是，他一定有了一個弟弟或者妹妹。他在五歲的時候，處境已經不同了，他覺得自己的地位已經被別人佔去了，所以想用鬪爭的方法去恢復已失的中心地位。因此，他便時時纏住他的父母。此外還有一個理由。我們知道，他對於新的情境沒有準備，他是個放縱慣了的兒童，所以從來沒有養成一點社會感覺。他不能適應社會。他只注意自己的本身，只注意自己的利益。

大家問他母親，問他對於弟弟的行為怎樣，她總說他是愛他弟弟的，但是每逢和弟弟玩的時候，總把弟弟打倒地上。我們可以說，從他這種行為看來，他對於弟弟是沒有多少友愛的。

我們要想完全了解這種行為的意義，我們應該把這種行為和我們常常遇見的好鬪而並不

常鬪的兒童比較一下。那種好鬪的兒童非常聰明，並不時時和人家去鬪爭，因為他們知道，他們的父母會阻止他們，不許他們常常打架。所以這種兒童時時停止鬪爭，行爲很好。但是原有的行爲還是可以重新出現的，比如這個兒童在和弟弟玩耍的時候，便把弟弟打倒。他的玩耍的目

的實際上是要打倒他的弟弟。

他對於母親的行爲是怎樣的呢？假如他母親打他的耳光，他卻好笑，說耳光傷不了他；假如母親重一點打，他便可以安靜一會，但是過不好久，又去打架去了。我們應該注意，他的一切行爲都是由他的目標決定的，他所做的一切事情都是向着他的目標的，我們簡直可以預先把他的行動猜測出來。假如個人的原型不是一個整體，或者我們不知道原型的行動目標，那末，我們對於兒童的行爲是預測不到的。

你可以想想這個兒童的生活情形。他進了幼稚園，他在幼稚園的經歷我們是可以預先料到的。假如他被人家帶到一個音樂會去，他在實際上的行動，我們簡直可以預料得到。大體說來，在弱的環境裏面，他會支配人家；在較難的環境裏面，他會爭着去支配人家。所以，假如幼稚園

的教員是很嚴厲的，他在幼稚園便會住不長久。在那種情形之下，他便會想出種種的遁詞。他會常常精神緊張，因為精神緊張，便可以弄出頭痛，心神不安種種毛病。這種病徵可以成爲神經疾病的先兆。

反之，假如環境溫柔快樂，他便可以覺得自己成了人家注意的中心。在這種情形之下，他甚至於可以變成全校的領袖——成爲一個完全的勝利者。

我們知道，幼稚園是一個具有社會問題的社會機關。一個人不能不遵從社會的法則，他對於社會問題便不能不有點準備。兒童應該使自己對於這種小規模的社會有點益處，而他除了多多注意別人以外是不能有益於社會的。

公立學校的情形也是一樣，這種兒童在公立學校所將遭遇的經歷，我們也是可以想像得到的。在私立學校裏面，情形比較好一點，因為私立學校的學生通常少些，學生可以多得到一點注意。在私立學校裏面也許沒有人能夠看得出他是一個問題兒童。說不定他們還說『這是我們最聰明的兒童，我們最好的學生。』假如他是班上的領袖，也許他在家裏的行爲都可以變好。

他只要在一方面佔了優勝，他就可以心滿意足了。

假如一個兒童進了學校之後，行爲改變了我們就可以相信他在班上的地位很好，他在班上自覺佔了優勢。但是普通的情形卻恰恰是相反的。兒童在家庭裏面很逗人愛，很服從，一旦進了學校便把全班的風氣都弄壞了。

我們在上章已經說過，學校是站在家庭與社會生活之間的。假如我們採用那個公式，我們就可以知道我們所說的這種兒童走進社會生活之後，會要發生些什麼事情。他在學校裏面有時候可以得到的順境，在社會生活裏面是得不到了。有些兒童在家庭是很聰明的，在學校也是很聰明的，可是後來常常變得沒有用處，一般人都覺得可怪。這是一種問題成人，他們是有神經疾病的，後來說不定還可以變成瘋狂。這種情形是沒有人懂得的，因為兒童時代的原型被順利的環境遮住了，一直到成人生活裏面纔現了出來。

因此，我們對於處在順境裏面的有毛病的原型，應該設法去懂得，至少也應該知道處於順境

裏面的原型是可以有毛病的，因為有毛病的原型在順境裏面極難得觀察出來。有一些徵象，可以看作原型有了毛病的具體表示。一個想要引人注意，缺乏社會興趣的兒童，身上常常是不潔淨的。身上一不潔淨，他就可以佔住別人的時間了。他不想睡，他晚上會哭，或者在床上遺尿。他喜歡焦急，因為他知道焦急可以當作一種武器，可以強迫別人去服從自己。這種種的徵象在順境裏面都是有的，只要注意這種徵象，你大概就可以得到一個正確的結論了。

讓我們看看這個原型出了毛病的兒童，到了將近成熟的時候——比如十七八歲吧——到底是種什麼情形。他的生活後面還有一塊腹地，那塊腹地的情形很不容易捉摸，因為它根本就不是顯明易見的。生活目標和生活方式都不容易觀察出來。但是他在生活中不能不遇着我們所說的三大人生問題，——社會問題，職業問題，戀愛與結婚問題。這三種問題都是我們有生以俱來的。社會問題包含我們對人的行爲，和我們對於人類，對於人類的前途的態度。這個問題裏面包含得有人類的保存問題和人類的拯救問題。因為人生實在太有限了，我們只有大家合作，纔能前進。

至於職業問題，我們可以從兒童在學校的行爲去下個判斷。我們可以相信，假如兒童就業的目的是在勝過別人，那他是難於找到那樣一種職業的。要找一種職業，自己不做別人的下屬，或者不必和別人合作，那可真不容易。但是這個兒童既然只知注意個人的利益，當個屬員是弄不好的。並且這種人在商業上根本就難令人信託。他不能夠爲公司的利益而看輕自己的利益。

大體說來，我們可以說，要對社會能夠適應，在職業上纔能夠成功。在商業上，如果你能夠了解你的鄰居和顧客的需要，能夠用他們的眼去看，用他們的耳去聽，用他們的感覺去感覺，那你佔的便宜就不小。這種人就可以搶上頭去，但是我們所研究的這個兒童卻不能這麼做，因爲他所追求的常常是他個人的利益。進步所需要的因素，他只能養成一部分。因此，他在職業方面總會成爲一個失敗者。

這種人對於職業的準備，多半是沒有完成的，至少就業是很遲的。他們說不定到了三十歲，還不知道自己打算在生活上做些什麼事情。他們常常這門學了一下又學那門，這件事情作了



一下又作那件。這就表示他們無論在那方面都是不適宜的。

有時候我們看見一個十七八歲的少年，努力是在努力，可是不知道要努力做些什麼？對於這種人，我們能夠夠了解他，要能夠告訴他選擇一種職業。他是還能夠另起爐竈，對於某種事業發生興趣，受到正當的訓練的。

反之，這樣年紀的兒童，不知道自己將來要作什麼，也是一件討厭的事。這種兒童常是作出好多事業的。無論在家庭，或者在學校，我們都應該努力提起兒童的興趣，使他們沒到這種年齡以前就去想想將來的職業。在學校方面，可以出些作文題目，如同「我將來想作什麼」之類的題目。假如要他們就這種題目去做文章，他們就實實在在遇到了職業問題，否則他們對於職業問題不到噓臍無及是不會去對付的。

青年所不能不對付的最後一個問題是戀愛與結婚問題。我們人類的兩性既然是分別生

存的，戀愛與結婚自然是個極其重要的問題。假如我們都是一性的，那末，情形便會大不相同。但是既有兩性，我們在對待異性的行為方面，便不能不加以訓練了。在下面一章，我們打算把戀愛與結婚的問題仔細討論一下，在這裏我們只要指明它和社會適應問題的關係就夠了。社會興趣的缺乏是社會的不良適應和職業的不良適應的原因，同時也是普通對於異性不能應付得當的原因。一個絕對以自己為中心的人，對於結婚生活是不會有正當的準備的。實在說起來，兩性本能的一個主要目標似乎在把個人從狹隘的境界中拖出來，使他能夠適應社會的生活。但是在心理上我們對於兩性本能不能不將就一半，因為除非我們事先已經有種準備，能夠忘記自己，把自己融合到一個較大的生命裏面，兩性本能的功用是不能適當地完成的。

關於我們所研究的這個男孩子，我們現在可以得到幾個結論了。我們已經知道，他站在人生三大問題之前，心裏感覺得失望深怕失敗。我們已經知道，他個人有個自高的目標，把人生一切問題儘量摒絕了不理會。他所剩的是什麼？他不加入社會裏面，他對於別人都存着一個敵視的態度，他是非常之多疑，非常之出世的。他因為對於別人沒有興趣了，所以不管自己在別人

看去是什麼樣子，常常衣衫破爛，週身惡濁，活像一個瘋狂了的人。我們知道，言語在社會裏是必要的，但是他卻不願意用言語。他根本就不說話——不說話是早發性癡呆的一種特性。

他因為自己把一切人生問題都隔絕了，於是他的行動都是一直向瘋人院走的。他的自高目標使他和別人絕對的隔絕，使他的性慾也改變了，變成一個反常的人。他有時候想要飛上天去，有時候自以為他是耶穌，是中國的皇帝。他用這種辦法去表示他的自高的目標。

我們常常說過，一切人生問題根本都是社會問題。我們知道，幼稚園，公立學校，朋友之間，政治方面以及經濟生活等等地方，都有社會問題。所以很明顯的，我們一切的能力都集中在社會方面，都是供人類的利用的。

我們知道，社會適應的缺乏，起於兒時的原型。問題就在如何及早補救這種缺點。假如我們能夠告訴做父母的人，使他們不獨能夠防止重大的毛病，並且能夠診斷原型裏面所出的毛病的細微現象，因而去改正那種毛病，自是頂好的事。但是事實上這種辦法是沒有多大用處的。願意受教，願意避免毛病的父母根本就極少。他們對於心理學和教育學的問題沒有興趣。他

們不是放縱自己的兒童，就是對於那些不以白璧無瑕的寶貝看待他們的兒童的人，加以仇視，再不然就什麼都不管。所以，靠做父母的人是沒有多少辦法的。並且在短時間內也不能使他們得到一種很好的了解。要使做父母的人知道他們所應該知道的事情，必得花費很久的時間。所以，頂好還是去請教一個醫生或者心理學家。

除了醫生和心理學家的個人工作以外，只有學校和教育可以產生最好的結果。兒童在沒有進學校以前，原型裏面的毛病通常是不大出現的。一個懂得個別心理學的方法的教員對於出了毛病的原型只要很短的時間便可以觀察出來。她知道一個兒童是不是願和別人在一起，是不是努力前進，想做人家注意的中心。她還可以知道那些兒童有勇氣，那些兒童缺乏勇氣。一個教育受得好的教員，只要一個星期就可以看出一個兒童的原型裏面的毛病。

做教員的人是為社會作事的，所以改正兒童的錯誤的本領便比別人好。人類之所以設立學校，也是因為家庭的力量不足，不能教育兒童，使他們適合人生的社會需要。學校是家庭的延長，兒童的性情大部分是在那裏形成的，他們對付人生問題的方法也是在那裏學來的。

學校和教員應該有種心理學的見識，纔能適當地完成他們的工作。將來的學校一定會要多多根據個別心理學作事的，因為學校的真正目的是在養成個人的性格。

## 第十章 社會意識常識與自卑情結

我們已經知道，不良的社會適應起源於有社會性的自卑心理與自高努力的結果。自卑情結和自高情結兩個名詞已經把不良適應的結果表明出來了。這種情結並沒有存在遺傳素裏面，也沒有存在血流裏面；它們只是因個人與社會的環境相接觸而發生的。但是爲什麼不是人人都有自卑情結和自高情結呢？所有的人本來都有一種自卑的心理，都有一種求成功和自高的努力，這種心理和努力就構成了他們的心理生活。其所以不是人人都有自卑情結和自高情結者，是因爲他們的自卑心理和自高心理受了一種心理機構的引導，引導到了有益於社會的路上。這種機構的來源是社會興趣，勇氣和關心社會的態度或常識。

讓我們把這種機構的起作用和不起作用的情形都研究一下吧。我們知道，當自卑心理不很利害的時候，兒童總是努力向上的，他的努力總是在有益的生活方面的。這種兒童，爲要達到他的目標，對於別人是很關心的。社會意識與社會適應，是正當的，並且常態的補償方法，從另一

方面說，我們幾乎不能找到任何人無論兒童或成人，力求自高而不終於有這樣的發展。我們找不出一個人真會說『我對於別人沒有興趣。』他的行為也許對於別人沒有興趣，——好像他對於全世界都沒有興趣——但是他到底不能自圓其說。他爲得要遮掩自己沒有社會興趣起見，只有反而自命對於別人具有興趣的。這就是一個無言的證據，可以證明社會意識的普遍性。

但是不良適應實際上是有的。我們可以看看一種邊際實例，去研究不良適應的起源。所謂邊際實例，是說有自卑情結的存在，但是因爲環境順利，自卑情結沒有公開表示出來。自卑情結是隱藏着的，至少也有一種把它隱藏的趨勢。所以，假如一個人沒有遇着困難，他看去好像是心滿意足了。但是假如我們仔細考察一下，我們就可以知道他實實在在表示了他是覺得自卑的；即使不用言語或意見表示，至少也用態度表示。這就是一種自卑情結，是過分的自卑心理的結果。大凡患着這種情結的人，因爲只知一味注意自我，弄得自己太難過了，總是在尋求解脫的。

有些人把自己的自卑情結隱藏起來，但是有些人卻自己承認，說『我是患着自卑情結的，』

這倒是一件很有趣味的事情。自己承認的人，因為敢於承認，總是得意揚揚的。他們覺得自己比別人偉大，因為他們敢於承認了，而別人不敢。他們自己以為「我是誠實的。我對於我所患着的毛病一點也不隱諱。」但是他們承認自己是有自卑情結的時候，他們同時就給出一種暗示，暗示着他們的困難應該由他們的生活方面或者別種環境方面的困難負責。他們也許怪他們的父母或家庭，也許怪自己的教育沒有受得好，也許怪某種意外的事情，別人對他們的束縛和壓迫，或者怪別的種種事情。

自高情結是抵償自卑情結的，自卑情結常常可以被它隱藏起來。有這種情形的人是傲慢的，粗魯的，自負的，勢利的。他們最注意外表，而不大注意行動。

這種人最初努力自強的時候，當衆講話便有點害怕，他後來便以這種原因去原諒他自己一切失敗。他說「假如我當衆講話不害怕的話，我什麼事情不能作呢？」這種附有「假如」的話的後面通常都是藏有自卑情結的。

自卑情結又可以從許多別的性質看出來，如同狡猾，謹慎，迂腐，摒斥較大的人生問題，尋求狹



險的，受着種種原理規則的限制的活動範圍。假如一個人常常靠着一根手杖，那也是一種自卑情結的表現。這種人對於自己沒有信任的心思，並且我們可以看出他是有奇怪的興趣的。他常常把時間精力用在細微的事情上面，如同收聚報紙收聚廣告之類。他們把時間這樣浪費，可是總是自己原諒自己。他們在無益的方面走得太多了，長此下去，是可以釀成強迫神經病的。

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

一切問題兒童，無論他們在表面上表現的是什麼問題，通常都藏有自卑情結。比如懶惰，實在就是摒斥重要人生工作的一種方法，是自卑情結的一種表現。偷竊就是利用別人的不安全感，不注意；欺騙就是沒有說出真情的勇氣。兒童所有的這種種表現，其原因都是一個自卑情結。

神經病是一種發展了的自卑情結。一個患着焦躁的神經病的人，他什麼事情不能作。他時時刻刻努力找人去陪着他；假如有人陪着，他的目的便達到了。他受着別人的扶助，別人也受着他的牽累。從這裏我們可以知道自卑情結變成自高情結的情形。別人應該服侍他！神經病者得到了別人的服侍，他便自以為比人家高了。顛狂的人也有同樣的發展。他們因有自卑

情結而取摒絕外緣的政策，因摒絕外緣而受到困難，受到困難以後便運用想像，把自己看作偉大的人物，於是他們便成功了。

在這種種情結發展的情形之下，個人之所以不能在社會的，有益的路上去作事，是因為個人缺乏勇氣的緣故。他們因為缺乏勇氣，所以不能走上社會的大道。除了缺乏勇氣以外，同時還有相附而來的智力上的缺點，不能了解應走社會那條路的必要與利益。

所有這種情形，在罪人的行為裏面都表現得最清楚。罪人的自卑情結確是最利害的。他們的為人是懦弱無益的，是愚魯乏味的；他們的懦弱，他們對於社會的愚魯，合起來就是一個趨勢的兩方面。

酗酒也可以根據同樣的道理去分析。酒徒不能解決問題，所以去尋解脫；他們太懦弱，所以對於無益的安慰也很心滿意足。

這種人的觀念智力和與常態的人的勇敢態度相伴而來的社會常識，是截然兩樣的，絕不相同。打個譬喻，犯罪的人就常常原諒自己，責備別人。他們怪工作的情形不好。他們怪社會太

殘酷了，不供養他們。再不然他們就說肚皮餓了，壓制不住。一到審問的時候，他們常常有話可辯，如同一個謀殺兒童的兇手希克曼（Hickman）所說的一樣『我是奉了上頭的命令做的。』另外有一個兇手，在被審判的時候說『像我所殺掉的這樣一個兒童，試問他有什麼用處？世界上的兒童有的是呢。』此外還有『哲學家』他認為許多有價值的人都在餓着肚皮，殺掉一個很闊的老婦人是沒有什麼要不得的。

像這樣的辯論，在我們看來是不值一駁的，實際上也的確不值一駁。他們的整個看法的決定，是由於他們的無益於社會的目標，正同他們的無益於社會的目標的決定，是由於他們的缺乏勇氣一樣。他們不得不常常替自己辯護；至於有益的生活目標；那是不必說話的，它不需要任何辯護。

讓我們看看幾個實際臨床的病案，從那些病案看來，可以知道社會態度和社會目標是怎樣變成反社會的。第一例是個女孩子，將近十四歲了。她生長在一家誠實的家庭裏。她的父親是一個努力工作的人，在他能作工的時候，他總供養他的家庭，但是後來病了。她母親是個又好

又誠實的女子，對於子女非常之關心，她一共有六個子女。她第一個孩子是一個聰明的女兒，在十二歲的時候死了。第二個女兒身體有病，不過後來好了，得了一個職業，供養她的家庭。底下就是我們所說的這個女孩子。她的身體常是非常健康的。她的母親給那兩個有病的女兒和丈夫累夠了，所以沒有多少時間來照顧她。我們以後叫她作安妮。(Anne) 此外她還有個弟弟，也很聰明多病；這樣一來，安妮便擠在兩個被人憐愛的兒童中間了。她是一個好孩子，但是她覺得自己不像別的孩子一樣，能得到憐愛。她訴苦，說被人家輕視了，被人家壓迫了。

但是安妮在學校的功課很好。她是學校裏面最好的學生。因為她的功課極好，所以她的教員勸她繼續求學，她只有十三歲便進了中學。她在中學的新教員不喜歡她。也許她纔去的時候的確不是個好學生，但是因為沒有人看得她起，她便愈變愈壞了。她以前能夠得到教員的賞識，她並不是個問題兒童。她以前所得的報告很好，同學也很愛她。但是一個個別心理學家還是可以從她的友誼裏看得毛病出來。她常常批評她的朋友，想要支配他們。她想要自己成爲別人注意的中心，要別人恭維她，但是決不願意受人家的批評。

安妮的目標是在得到別人的賞識，得到別人的喜愛，得到別人的照顧。她知道只有在學校裏纔能達到這個目標，在家裏是不行的。但是她一到新的學校，賞識便沒有了。教員罵她，硬說她的準備不充分，給她不好的報告，所以，最後她終於逃學了，簡直幾天不回學校去。等她再回學校，事情便更糟了，結果，教員便要她退學。

退學是沒有用處的。據學校和教員說，他們是沒有辦法解決她的問題了。但是假如他們不能解決這個問題，他們應該請教別人纔是，別人也許能幫一點忙的。也許和她的父母談談，可以讓她轉個學校試試。也許還有別的教員，對於安妮能夠多了解一點。但是她的教員不那樣想；他想「假如一個兒童逃學，學業退步了，她就應該退學。」這種想法就是一種私見，不是常識，做教員的人是特別需要常識的。

以後的事情，我們簡直可以猜測得到。她在人生方面的最後把握已經失掉了，她覺得一切事情都在使她失望。她因為被學校斥退了，以致於連在家裏所得的一點點的賞識都丟了。因此，她便逃出家庭，逃出學校。她幾天幾晚沒有出現。最後纔知道她和一個兵士發生了戀愛關

係。

她的行動，我們很容易懂得。她的目標是要被別人看得起，從前都是一直在有益方面走的，但是現在她開始走到無益的方面去了。這個兵士最初是賞識她，愛她的。但是後來她家庭接了她的信，說她已經懷了孕，打算服毒。

她之寫信給她的家屬，是和她的性格相符合的。她平素總是希望得到賞識，一直到她回家以前，都是如此。她知道她的母親很着急，回家是不至於挨罵的。她覺得她家庭一定很高興她回去。

處理這種情形，最重要的是一種設身處地的能力，要能夠用同情的態度把自己放到別人的地位。這個孩子想得到別人的賞識，是在朝着這個目標前進。假如有人要替這種人設身處地想一想，他便應問問自己『假如我處在這種境地，我會怎樣辦？』性別與年齡是應該注意的。我們對於這種人，應該常常鼓勵她，但是要鼓勵她向有益的方面走。我們應該使她能夠想『也許我應該換個學校，但是我並沒有退步。也許我的訓練不夠——也許我的觀察不對——也許

我對於學校太拘私見了，不能了解我的先生。『假如我們能夠給人家以勇氣，一個人是可以在有益方面走的。』勇氣的缺乏和自卑情結連在一起就把一個人毀了。

讓我們另外說一個人，來代替這個女孩子。比如一個和她年齡相同的男孩子，可以變成一個罪人。這種情形是常常有的。假如一個男孩子在學校裏失掉了勇氣，他便可以流蕩在外，加入青年們的幫夥。這種行爲是容易了解的。當他失掉希望，失掉勇氣的時候，他作事便很遲緩，他便私造圖章，去得到學校的原諒，他自修也不做了，只去尋求逃學的地方。他在那種地方，便得到了同伴，那些同伴都是過來人，於是他便成了幫夥裏面的一員。他對於學校完全失了興趣，越久越養成了一種私見。

講到自卑情結，大家就常常發生一種連想，以爲一個人是沒有特殊能力的。意思是說，有些人有天才，有些人沒有。這種意見的本身就是一種自卑情結的表現。在個別心理學看來，『一件事，人人能作，』若是一個男孩子或女孩子沒有遵守這句格言的勇氣，自己覺得不能夠在有

益的生活方面達到這個目標，那末，那便是一種自卑情結的表徵。

我們通常相信遺傳特性，那也是自卑情結的一部分。假如這種信仰真是對的——假如成功完全靠着天生的能力——那末，心理學家便沒有一點用處了。但是實際上，成功要靠勇氣，心理學家的工作是在把失望的心理改變成一種有希望的，然後纔能使人重振精力，作一番有益的事業。

我們知道，有時候一個十六歲的青年被學校斥退了，失望之餘，因而自殺。自殺是一種報復的行爲，是對於社會的一種詛咒。這是青年用私見不用常識去信任自己的方法。碰了這種情形，惟一的必需的辦法就是使他回頭，給他勇氣，去走上有益的道路。

此外我們還可以舉出許多例子。一個十一歲的女孩子，家裏不喜歡她。家裏對於別的孩子都很喜歡，所以她覺得自己是不需要的了。於是她變成了一個乖戾，好鬪，不服從的孩子。這種情形我們是很容易分析的。她覺得人家看不起。最初她還想法子掙扎，但是結果失望了。有一天，她開始去偷東西。在個別心理學者看來，偷東西犯罪事小，兒童的自肥事大。一個人



除非覺得受了人家的剝削，不會做出自肥的行動。所以她之偷竊東西是因為她對於家庭沒有愛情，因為她是失望了。我們應該常常注意，兒童開始偷東西的時候，總是覺得自己受了人家的剝削。他們的感覺也許是不對的，但是無論如何，那種感覺是他們偷東西的心理上的原因。

此外又有一個八歲的男孩子，他是一個私生子，容貌很醜，住在義父義母的家裏。他的義父義母不大關心他，對於他的行動也不加以約束。有時候他的母親給他一點糖果，那就是他的好運到了。但是糖果是不多的，這個可憐的小孩子可就非常難過。他母親嫁的是一個老頭子，生了一個女孩，這個女孩就是老頭子的惟一的寶貝。他對於那女孩子總是溺愛的。他們兩口子之所以還把義子留在家裏，只是因為不願出錢把他寄養到外面的緣故。老頭子每逢回家的時候，總給他的女孩帶些糖果，可是一點也不給他的義子。結果，那男孩子便開始去偷糖果。他覺得自己受了人家的剝削，要想法自肥，所以只好去偷。他父親因為他偷竊，打他，可是他仍繼續的偷。也許有人以為這個孩子能夠不願鞭打，繼續的偷，可算是有勇氣了；其實這是不對的。因為他總有不要被人家發覺的希望。

這是一種被人憎惡的兒童，他從來沒有與人平等相處的經驗。我們應該使他回頭。我們應該給他一個機會，使他與人平等相處。等他知道替人家設身處地的時候，他就會明白他義父看見他偷東西的時候起的是一種什麼感覺，那個小女孩看見自己的糖果不見了的時候起的又是一種什麼感覺。我們由此可以知道，社會意識的缺乏，了解力的缺乏，和勇氣的缺乏，三者聯合起來，是可以形成一個自卑情結的。這裏所講的是一個被人憎惡的兒童的自卑情結。

## 第十一章 戀愛與結婚

戀愛和結婚，都得事先有種正當的準備。第一件應該準備的事情，便是要和人家合得來，要和社會適應得好。除了這種一般的準備以外，同時從很小的時候起，一直到成年成熟的時候止，對於性的本能方面，也要加點訓練。這種訓練的目的，在使一個人結了婚有了家庭之後，性的本能得到正當的滿足。人在生後，只要幾年工夫，便已具了一種原型。後來他在戀愛與結婚方面的一切能力缺點和傾向，在這原型之中，全都可以找得線索出來。所以，我們只要看清了一個人，在小時候的特性，我們對於他到成年所逢的困難，便都可以「迎刃而解」了。

戀愛與結婚兩件事情裏面所發生的問題，其性質與一般社會問題是一般無二的。那裏具有同樣的困難，那裏需要同樣的努力。戀愛與結婚不是個樂園，一切事情並不都如我們的願望。戀愛與結婚，自始至終需要努力；而且努力的時候，隨時都要顧到對方的利益。

戀愛與結婚不比普通的社會適應問題，它還需要一種特別的同情心，一種特別的能力，去替

對方設身處地的設想。假如現在的人，真是少有對於家庭生活能作正當準備的話，那便是因為他們不知道用對方的眼去看，用對方的耳去聽，用對方的心去覺的緣故。

我們在前面各章中所討論到的，多半是關於一種長大了只顧自己不顧別人的孩子。這種孩子是不會因為身體性能成熟了而一旦改變其性質的。他對於社會生活固然沒有準備，就是對於戀愛與結婚，也是同樣沒有準備的。

社會興趣，本是逐漸培養成功的。只有那些從小受過社交訓練，平素注重有益生活的人，方能真個具有社會意識。因此，我們要去認明某一個人對於性的生活是否很有準備，倒也並不困難。

關於有益生活，我們已經說過一些。大凡過着這種生活的人，都很勇敢自信。有了問題，敢於對付，能想辦法。他有同志，夠朋友，睦鄰居。缺乏這種性質的人，便是不夠信託，不夠戀愛，不夠結婚。反過來說，假如某人有了職業，而且作事也很順手，也許他便快結婚了。我們是在見微知著；微末的事情卻有重大的意義，因為可以從此看出一個人是不是具有社會的興趣來。

我們懂得了社會興趣的性質，便可知：只有站在完全平等的立場，纔是解決戀愛與結婚的唯一好辦法。彼此容忍，纔是基本的重要的事情。至於一方對於對方是否尊重，那倒無關宏旨。戀愛的本身不能解決什麼問題，因為戀愛的種類就太多了。唯有立下平等的基礎，戀愛方能走上正當的軌道，結婚方有幸福。

結婚以後，無論男的女的，若是存下一個征服對方的心思，結果便會糟糕。若是還沒結婚，便有這種態度，那就不是是一種正當的準備，結婚以後的一切事實是會證實這句話的。沒有什麼可以征服的地方，那能有征服者的存在！結婚這件事情所需要的是一種顧及別人的態度和一種設身處地的能力。

現在我們要討論到結婚所需要的特殊準備了。這便牽涉到了關於性誘本能的社會意識的訓練問題。我們知道，事實上每個人從小時候起，心目中便早有了一個理想的異性。如果是個男孩子，他的母親便很可以構成他的理想中的異性，他會時時刻刻想找一個像他母親一樣的

女子，做他的終身伴侶。有時候母親和兒子之間，關係很不圓滿，那末，他所要物色的女子，說不定是那與他母親剛剛相反的一類。所以，兒子與母親的關係，可以影響到兒子後來所娶的妻子的種類，而且影響非常密切，我們便從眼睛身材髮色等方面都可以看出來的。

我們又知道，假如母親是個專權的腳色，壓迫兒子，那末，她的兒子一旦到了應該戀愛和結婚的時候，也會沒有勇氣去戀愛和結婚的。在這種情形之下，他的理想的異性會是一個懦弱馴順的女子。如果他自己是個好勇鬪狠的人，結了婚以後，便會和他的太太爭鬪，一心只想去支配他太太的。

我們從此可以明白；兒童時代的一切徵兆，到了戀愛的時候是會加重表現的。一個患着自卑情結的人，他在性的方面的行爲，是可以想像得到的。也許因爲他自己覺得懦弱自卑，所以常常需要別人的扶助。這種人的理想的異性常常是要具有母性的人。有時候爲要遮掩自己的卑弱，他在戀愛方面也許取個相反的方向，變得驕慢無禮，攻訐侵襲。假如他的勇氣不足，他的選擇範圍也便很小。也許他便選上一個好勇鬪狠的女子，以爲一旦克服了這種難於克服的女子，

更加光榮。

無論男女，若是採取這種辦法，結果都是不會好的。爲得滿足一種自卑情結或者自高情結，而把性的關係來作犧牲，那是愚妄而且可笑的。可是事實上卻常有這種事情發生。我們只要仔細考查一下，便可知許多人都把配偶作了犧牲品。他們不知道性的關係是不能爲着這等目的而受犧牲的。因爲假如一個人想要征服對方，對方也想要征服他。這樣一來，共同生活便不可能了。

有些人選擇配偶，很有些怪僻的地方；除了滿足情結的一個觀念以外，是很難用別的方法去了解的。有些人選上一種懦弱多病或者年老的配偶，便是這個道理。他們之所以要選弱的病的，因爲弱的病的容易對付一些。有時候他們選上一個結了婚的，這是因爲他們對於問題不求解決的緣故。我們有時候看見一個人同時戀愛兩個男的或者兩個女的，因爲我們已經說過『兩個女的抵不了一個女的。』

我們已經知道，一個患着自卑情結的人，總是不安於自己的職業，不敢對付一切問題，作事也

是有始無終。一旦碰到戀愛問題，行爲還是一樣。其所以戀着結了婚的，或者同時戀着兩個人，便是滿足他的習性的一種方法。此外也還有別的滿足的方法，如同過久的訂婚期間，甚至長期的過着求愛的生活，可是始終不去結婚。

縱容慣了的兒童，結婚以後仍是一幅縱容慣了的脾氣。他們希望得到對方的縱容。這在求愛的時候，在結婚的頭幾年，倒還沒有什麼危險；可是久而久之，事情便會麻煩。夫妻兩方都是縱容慣了的人，結果如何，我們是可以想像得到的。兩口子都想得到對方的縱容，可是誰都不願意去縱容對方。這情形便活像他們兩口子面對面的站着，彼此都希望得一些什麼，可是彼此都不給出什麼。於是兩口子都覺得自己沒有得到對方的了解。

若是一個人覺得自己的爲人被人誤解了，覺得自己的行動被人家剝奪了，結果如何，便已可想而知。他自己覺得趕不上人家，要脫離苦海。這種想法，在結婚生活中最危險，如果自覺完全失望，那危險更大。一旦有了這種念頭，報復的心思便會乘機而入。他便想要使得對方的生活也不安寧。最普通的辦法便是不貞。不貞常是一種報復的舉動。的確，不貞的人們常常談



情說愛，以自掩飾，可是那種情愛的價值，我們是明白的。情感與自高的目標，常是殊途同歸的，是不能作爲不真的辯護。

關於這個問題，我們可以舉出某一個縱容慣了的女子的事情作個說明。那個女子嫁了丈夫，她丈夫常常覺得自己被他兄弟欺侮了。所以他看見了這個惟一的女子，便被她的溫柔美麗所吸引住了；而這個女子也時常希望人家欣賞她，喜愛她。他們的結婚生活很是快樂。後來生了一個孩子，事情的結果是可以預想得到的。太太希望自己是她丈夫注意的中心，可是孩子來了，她怕孩子奪去了她的地位。所以，她對於孩子的產生，是不大高興的。而在她的丈夫呢，也希望太太喜愛他，也怕孩子奪了他的地位。這樣一來，丈夫和太太都在疑心生暗鬼。他們也許對於孩子沒有大意，是很好的父母，可是他們總是時時刻刻覺得彼此的愛情會要減退。這種疑心是很危險的，因爲假如夫妻中的任何一方對於對方的一言一動動輒加以推測，他是很易覺得或懷疑對方的愛情的減退的。後來，果然雙方都有這種感覺。於是丈夫便在放假期內到巴黎去旅行，去自尋快樂，妻子呢，剛生了小孩，留在家裏養息，看護孩子。丈夫從巴黎寫回綺麗的家信，告

訴太太說他在巴黎如何的快樂，如何的遇着各種各色的人。太太覺得自己是被遺忘了。她沒有以前那樣快樂了，她精神抑鬱，患了「畏曠場病。」(agorophobia) 她再不能單身出外了。等到丈夫回家，她丈夫總得陪着她在一塊兒。在表面上看起來，他現在成了她丈夫注意的中心，總算達到她的目的了。可是這不是一種正當的滿足，因為她覺得一旦她的病魔不見了，她的丈夫也會一同不見了的。因此，她便繼續害着「畏曠場病。」

在她害病的期間，她發現一個醫生對於她很是小心小意的。在這個醫生的調護之下，她的疾病便好得很多。於是她便把她全部的友情完全傾注到這個醫生身上。後來醫生看見她的病已好了一些，就離她而去。她寫一封綺麗的信給那醫生，向他道謝，醫生卻沒給她回信。從此以後，她的病又轉厲害了。

這回她就轉着一種念頭，想和別的男子姦通，去報復她丈夫。可是她有「畏曠場病」她一個人不能出去，總得她的丈夫伴着她。因此，她的不貞觀念也就沒有實現。

我們看見婚姻中竟有這麼多的岔子，一定會生出一個問題「這些岔子都是不可避免的嗎？」

我們知道，這些岔子都是從兒童時代就種了根的。我們又知道，錯誤的生活方式是可以改變的；改變的方法，在認明兒童時代的特性。因此，我們可以設想：我們能不能夠組織一個顧問會，根據個別心理學的方法，去解除婚姻問題中所發生的岔子。會裏面的人員，應該受過訓練；他們應知道個人生活中的一切事件都是互相關連的，他們對於請求顧問的人應有一種同情的設身處地的能力。

這種顧問會不該說「你們意見不和，——你們總是吵嘴，——你們應該離婚。」離婚有什麼用處？離婚以後又怎麼辦？大凡離婚的人，又要結婚，又要過着同樣的生活。我們有時候看見一些人離了多次的婚，結果還是再要結婚。他們儘是重演着他們的錯誤。有了這種顧問會，像這樣的人可以到會裏請問，看他們擬議中的婚姻或者戀愛是不是能有好結束。他們若要離婚，也可以事先到會裏問問的。

\* \* \* \* \*

有許多錯誤，在兒童時代便已發現了，不過當時看去沒甚要緊，一到結了婚，纔見得關係很大。

有些人時時以爲自己會失望。有些兒童從來沒有快樂過，他們總怕失敗。有的是怕自己的地位會被別人排擠，自己所獲的寵愛會被別人奪去；有的是從前受過一種困難，總以爲那種困難會再發生，因而無緣無故的懼怕。我們很易明白；兒童時代有了這種恐怖，一到結婚以後，是會生出嫉妬與疑心的。

在女子方面，還有一種特殊的困難，她們覺得自己不過是供男性玩弄的一個玩物，而男性總是不貞的。有了這種觀念，存在心裏，結婚生活自然是不會有快樂的。假如夫妻的一方，先存了一種成見，以爲對方總會不貞，那還有什麼快樂。

一般人對於戀愛與結婚，總是時時請教，看起來好像戀愛與結婚便是人生最重要的一個問題。其實在個別心理學的眼光看來，雖然戀愛與結婚的重要性並不可以忽視，但也並不是最重要的問題。在個別心理學上，人生問題都是一樣的重要，沒有什麼那個比那個重要些的。假如有人把戀愛與結婚特別看重，給它一個最重要的地位，那便失去了人生的和諧了。

戀愛與結婚本來不必看得如此重要，而在一般人心目中竟然看得如此重要者，乃是因爲戀

愛與結婚不比別的問題，我們關於它的知識，沒有受過任何正式教導的緣故。請你想想我們所說過的人生三大問題。關於第一個，社會問題，裏面包含着我們對人的行為問題，我們從小便已受了訓練，教我們在團體裏怎樣動作，我們很小就學了。我們在職業方面，也已受過正式的訓練。關於這些技術，我們有先生來教導，有書本來指點。可是指點我們去準備戀愛和結婚的書本在那裏？是的，講到戀愛與結婚的書本真也不少。一切的文學書都是講的戀愛的故事；可是講到快樂的婚姻的文學書卻不多見了。因為我們的文化和文學的關係非常密切，所以人人的注意都集中在文學中所描寫的男男女女身上，而那些男女的處境卻又總是困難的。然則一般人對於結婚的小心，而又過分小心，那也無怪其然了。

人類從最初的時候起，本來就是這樣的。我們一看聖經，便可看到一個故事，說是一切煩惱都是女子引起的，自此以後，男女在戀愛生活中，總是受到極大的危險。我們的教育實在也太嚴謹了。假如教育不把男女孩子訓練得像要他們犯罪一樣，掉個方向，教男孩子在結婚生活中能盡男子的本分，教女孩子在結婚生活中能盡女子的本分——但是要使他們自己覺得男女是平

等的——教育之效，一定會更好一些的。

在這方面，女子之自覺不如男子，便是我們的文化已經失敗了的好證據。假如讀者不相信的話，讓他看看現在一般婦女掙扎的情形。他便可以知道：現在一般婦女總想征服別人，她們的發展的訓練，都遠過於實際的需要。她們比男子更加只顧自己，不顧別人。將來的婦女，應該多養成一點社會的興趣，不要只求利己，不顧別人。但是要能達到這個目的，我們先得去掉那種以爲男子具有特權的迷信。

\* \* \* \* \*

現在讓我們舉一個例，去表明一般人對於結婚一事是何等的缺乏準備。有一個少年帶了他的年輕貌美的未婚妻在跳舞會裏跳舞。他偶然把眼鏡掉在地上；當他去拾取眼鏡的時候，幾乎一下把他的未婚妻碰倒地下，把一般看衆都嚇壞了。後來一個朋友問他「你到底怎樣的？」他卻答道「我不能讓她把我的眼鏡踏壞了啊。」我們知道，這個少年對於結婚便是沒有準備。實際上那女子也沒有嫁他。

後來他跑到一個醫生那裏，說他正在害着憂鬱病 (melancholia) 正和一般太顧自己的人一般結果。

要曉得一個人對於結婚是不是有了準備，可供參考的徵兆真是多極了。比如某人就業很遲，其就業之遲，又無充分的理由，在戀愛方面，你便不必相信他了。因為這件事情可以證明他的態度是踟躇的。這便是對於人生問題缺乏準備的一個徵兆。

假如夫妻兩口子中間，有一個人常常愛去教訓對方，批評對方，那也就是一種缺乏準備的徵兆。神經過敏也是不好的，因為神經過敏便是自卑情結的一個標誌。沒有朋友的人，在團體裏面合不來的人，對於結婚生活也是沒有準備的。擇業很遲也不是一個好兆頭。悲觀的人是不宜於結婚的，因為悲觀就是沒有勇氣去對付問題的代表。

雖然上面舉的不宜結婚之點很多，但是要選一個合適的對象，或者最好說一個大體合適的對象，也並不困難。我們不能希望找到一個理想的對象。實際上，假如我們看見有人在找一個理想的對象而始終沒有找到的時候，我們便可斷定那人是在吃着踟躇的態度的虧。這種人根

本就沒有想去進行的。

德國有個老法子，去測驗一對男女是否有了結婚的準備。在德國的鄉下，有種習慣，他們把一具兩頭有柄的鋸子交給男女兩人，叫他們一個握着一端，去鋸一枝樹幹，所有的親戚親屬都站在旁邊看着。鋸樹的工作，兩人都有分的。每人都要注意對方的動作，自己的一扯一送都要合着對方的一扯一送的。所以這種測驗確是測驗男女宜於結婚與否的好辦法。

最後，我們可以重述我們的主張：我們認為戀愛與結婚這個問題，只有與社會適應得來的人方能解決。多數的岔子，都是因為缺乏社會興趣的結果；這等岔子，只有當事的人有了改變，方能免除。結婚是兩個人的事情。而我們所受的教育，不是叫我們一個人單獨做事情，便是叫我們做許多人合做的事情，從來沒有叫我們做過兩個人合做的事情的。不過，我們雖然沒有受過這種教育，只要男女兩方都能認清自己性格上的錯誤，以平等的精神去解決一切事情，婚姻問題仍是完全可以正當解決的。

最高的婚姻形式是一夫一妻制，這是差不多不用說的。有些人根據偽科學的立場，主張一



夫多妻制，更合於人類的天性。這種主張我們是不能接受的，其所以不能接受的理由，乃是因為在我們這種文化之下，戀愛與結婚是一種社會事情。我們結婚，不獨是為得到私人的好處，間接也是為得到社會的好處。分析到最後，婚姻的目的原是為的種族。

## 第十二章 性慾與性慾問題

我們在上章所討論的，是關於戀愛與結婚的常態問題。我們現在所要討論的，仍舊是戀愛與結婚的事情，不過轉到了更加特殊一點的方面。我們要討論性慾問題，和性慾問題對於那些實際上的或者想像中的變態行爲的關係。我們已經知道：大多數人對於戀愛問題所有的準備，所受的訓練，全都不及他們對於別的人生問題的準備和訓練那樣充分。講到性的問題，這個結論尤其不錯。性慾問題方面應該肅清的迷信，尤其不少。

最普通的一種迷信是關於遺傳特性的。他們相信性慾有強弱之分，所以有強有弱，乃是由於遺傳，是無法改變的。我們知道，遺傳問題是最容易被人家當作口實，用作遁詞的；而這種遁詞又最足以阻礙進步。所以，我們對於有些科學上的主張，必得加以闡明。一般外行對於那些主張都看得太認真了，他們不知道提出那種主張的人只是說出了結果，並沒有討論性慾可以禁制到什麼程度，也沒有討論性慾本能所受的人爲刺激，而這種禁制或刺激卻是他們所說出的結果。

的原因。

性慾的發生是很早的。每個看護，或者每個父母，只要留心觀察，便可以知道：小孩子生下來只要幾天功夫，就有一些性的激動，性的動作。但是這種性的表現多半依環境為轉移。所以一個兒童一旦有了這種性的表現，他的父母便該設法轉變他的注意。不過事實上他們所用的方法常常不能正當地轉變兒童的注意，有時候他們也得不到正當的方法。

假如一個兒童在起初沒得到正當的活動，他自然會對於性的動作，生出一種較大的要求。這種情形，就在別的器官方面也是如此，性的器官當然不是例外。不過若想把那兒童訓練得好，只要乘早着手是有辦法的。

普通說來，兒童時代有些性的表現都是常態的，我們看見兒童有了性的動作，原也用不着驚駭。而且兩性最後的目標本是異性的互相結合。我們的正當態度應該是留心等着。我們應該站在旁邊，監督性的表現，不讓墜入歧途。

有些事情，實際上是一個人，在兒童時代自己練習的結果，通常總喜歡把它看作一種遺傳的缺憾。有時候連這種自己訓練的行動，也被人家看作遺傳的特性。比如偶而有個兒童比較喜歡同性，不大高興異性，人家便會認定那是一種遺傳下來的缺陷。但是我們知道：這種缺陷原是他自己日積月累，培養成功的。有時候一個兒童或成人有點變態性慾，許多人又相信那種變態也是遺傳的結果。但是如果它確是遺傳的結果，爲什麼這種人要去練習？爲什麼他會作夢，預演他自己的行動？

有些人到了某一個時候，便會停止這種訓練；個別心理學是可以解釋這類事實的。比如有些人深怕自己會失敗。他們是有自卑情結的。他們也許走得太過，結果得了自高情結；在這種情形之下，我們便可以察出一種過分的動作，看去活像過度的性慾。這種人的性的能力也許就強烈一些。

這種衝動尤其易得受着環境的刺激。我們知道：圖畫，書籍，電影，以及某些社會接觸都是過分增加性的衝動的。我們可以說，現在這個時代，一切事情都是使得性慾過分發展的。我們

要肯定一句，說性的事情在現在這個時代裏是太被重視了，我們還用不着輕視性的衝動，說它在戀愛結婚和生殖方面沒有什麼大的關係。

做父母的人，最不可向子女把性的事情張大其詞。一般母親，常常太注意兒童最初所表現的性的動作了，反而使得兒童對於那些動作過分重視。她也許真個嚇慌了，以致於時時慮着她的孩子，告訴他，懲戒他。但是我們知道，許多兒童都希望自己是人家注意的中心，所以常常有些因為性的動作而受責備的兒童，反而不去改變那種習慣。在兒童面前，頂好把這件事情看作一種普通的困難，不必太重視了的。假如你不向兒童表示你對於這種事情受了很深刻的印象，你便可以少受許多麻煩。

有時候一個兒童之所以具有某種傾向，他的後面是有背景的。也許他的母親不獨很愛兒子，而且用接吻擁抱等等方法去表示她的情愛。雖然許多母親都說，她們實在忍不住，不能不吻她們的孩子，擁抱她們的孩子，可是接吻擁抱等事終是不能濫用的。這樣的行動，並不足以表示母愛。這種行動不是把兒童看作母親的兒子，而且把他看作敵人。一個縱容慣了的兒童，在性

的方面是不能得到完善的發展的。

說到這裏，我們可以提明一件事情。有許多醫生，許多心理學家都具有一種信仰，以為性的發展是整個心理發展和一切身體動作的基礎。在作者個人看來，這種見解是不對的，因為性的整個形式和發展都是依人格為轉移的。所謂人格，是指生活的方式和人生的原型說的。

舉個比喻，假若有個兒童，把自己的性慾在某方面求得發展，或者另有一個兒童，把自己的性慾壓了下去；他們將來到了成年時候的情形是可想而知的。假如我們知道兒童時刻希望做人家注意的中心，希望去克服人家，那末，他在發展性慾的時候，也會以克服人家和做人家注意的中心為目標的。

有許多實行一夫多妻的人，自以為比人家更優秀，有勢力。他們於是和很多人發生性的關係；而他們之所以故意加重他們的性慾，顯而易見的是由於一種心理作用。他們以為這樣一來，他們便做了勝利者。當然，這種想法是不對的，但是這種行為卻是他們抵償自卑情結的一個方

法。

自卑情結是性慾變態的根本原因。一個患着自卑情結的人，總是揀着最方便的出路走。有時候他的最方便的出路便是摒絕多數人生問題，過分發展性慾生活。

兒童裏面，常常有這種傾向。普通的辦法是使得人家爲難。他們製造困難，有計畫的過着無益生活，去難住他們的父母和教師。後來年紀大了，又去難住別的人們，以爭高爭勝。這種兒童長大了的時候，常把性慾和克服別人勝過別人的欲望混作一起。有的時候，他們不獨摒絕人生中一部分的希望和問題，甚至進而完全摒絕異性，養成一種同性戀愛。大凡變態的人，他們的性慾也是過分強烈的，這到是一個可以注意之點。事實上，他們之所以把性慾加強，以致養成變態性慾，乃是因爲他們不願解決常態的性生活問題，藉此作爲護身符的。

我們必得先去了解他們的生活方式，纔能懂得這種情形。有些人希望多多得到別人的注意，可是自知沒有引起異性的興趣的充分能力。他們在異性面前，自慚形穢；他們這種對於異性的自卑情結，是在兒童時代便伏了根的。比如他們覺得家裏的女孩子們和母親的行爲比自己

的行爲更可愛，於是覺得自己永遠會不夠資格引起女子的興趣。他們對於異性拚命仰慕，因而模倣異性。所以我們看見男子有帶女性的，女子也有帶着男性的。

有一個患着淫虐狂的人，虐待兒童。這個人的情形正可以說明我們已經討論過的那些傾向的形成。我們一問他的經過，知道他的母親很專橫，常常非難他。但是他在學校裏仍是一個聰敏的好學生。而他的母親對他仍不滿意。因此，他不願意愛他的母親。他根本不高興他的母親，他和他的父親在一塊兒廝混，極愛戴他的父親。

我們知道，這樣一個兒童，自然不免發生一種想法，以爲女子都是苛刻的，都是吹毛求疵的，以爲和女子接近沒有什麼快樂，非到萬不得已是不必和女子來往的。這樣一來，他便真個不和異性來往了。而且他又是一個每逢恐怖，性慾便易激動的人。這種人一方有所焦慮，一方又受激動，於是便去尋求一種去掉恐怖的方法。後來他便高興責罰自己，磨難自己，或者磨難兒童，甚至再進一步，希望自己或別人受到磨難。因爲他是這樣一個人，所以每在實際上或者想像中磨難自己磨難別人的時候，性的方面便可得到激動，得到滿足。



這個人的情形可以表明不良訓練的結果。他不知道他的習慣原是互相關連的；即使知道，也是「悔之晚矣。」一個人到了二十五歲或者三十歲，纔受訓練，要望他變得很好，自然很不容易。訓練的正當時候是在兒童時代。

不過在兒童時代，因為孩子和他父母的心理上的關係，常把事情弄得復雜。兒童和他的父親或者母親中間，因為心理上生了衝突，結果竟至弄成不良的性的習慣。好勇鬪狠的兒童，尤其是好勇鬪狠的青年，不惜濫用性慾，故意去使得自己的父母傷心。我們知道好些男女兒童，剛剛和父母鬧過以後，便和異性發生性的關係。若是兒童曉得自己的父母對於性的事情，特別留心，他就便特別喜歡採用這種辦法去報復他們的父母。好勇鬪狠的兒童更是差不多一定採用這種攻勢的。

避免這種戰略的唯一辦法，只有使每個兒童向他自己負責，使他不要以為這完全只是父母的事情，實際上與他自己也是有關係的。

除了兒童的生活方式所反映着的兒時環境的影響以外，一國的政治情形，社會狀況，也是可以影響到性慾的。政治情形，社會狀況，可以產生一種極易傳染的社會風氣。在日俄戰爭和俄國第一次革命崩潰以後，一般人民失望頹喪之餘，便發生了一種性慾上的大運動，名叫 *Savinism*。所有的成人青年都捲入了這個運動的漩渦。大凡革命的時候，也有同樣的縱慾舉動；至於戰爭之際，大家因為生命太不值錢，爭相縱欲，以求慰安，那更是昭明彰著的了。

所可怪的是，一般當警察的人，都知道性慾可以作為一種心理上的慰安。至少在歐洲方面，每逢出了犯罪的案子，警察總是跑到妓女家裏去搜索的。他們在妓女家裏，便可以弋獲他們所要緝捕的兇手或別種犯人。犯人之所以躲到妓女家裏，是因為自己犯罪以後，緊張過度，想要找點慰安。他要證明自己仍有力氣，仍是個有力量的人物，不是沒希望了的。

有一個法國人說過，動物裏面只有人類不餓的時候要吃，不渴的時候要飲，隨時能有性的關係。人類對於性慾的放縱，的確也不亞於對於別種嗜好的放縱。任何嗜好，若是太放縱了，任何

興趣，若是太發展了，人生的和諧是要受着妨礙的。一般心理文獻上，就載得有不少的人，因為把嗜好太放縱了，把興趣太發展了，結果欲罷不能。守財奴把金錢看得太重，那是人人知道的了。此外又有一種好潔成癖的人，以為清潔纔是最重要的事。他們以為洗浴比一切別的活動都重要，有時候整天半晚的儘在洗着。又有一種好吃的人，以為飲食最重要。他們一天到晚的吃，專門注意可吃的東西，言必及食。

性慾過度，也恰恰是一樣的情形。對於活動的整個和諧是可以破壞其平衡的。而且一定會使全部生活方式變得沒有益處。

性的本能的正當訓練，在把性的衝動引向一個有益的目標，在那目標之下，我們的全部活動都要能夠表現出來。假如目標選擇得當，性慾固然不致過分發展，人生別的方面也不致於過分發展的。

反之，一切嗜好和興趣固然應該有節制，能和諧，但是完全禁遏也是有危險的。正同飲食一樣，如同有人絕對禁食，他的身心是要吃虧的，所以性的方面，絕對禁遏也可以不必。

我們說這些話的意思，是在說明在常態的生活方式之中，性慾自有一種正常的發洩方法。我們並不是說只要性慾得到自由的發洩，我們就可以克制神經病，神經病便是一種不平衡的生活方式的表徵。現在有一種宣傳得很利害的說法，說神經病的起源由於性力 (libido) 受了壓抑的緣故，那是不對的。實際上的情形，恐怕恰恰與此相反：人有了神經病，性慾纔不能得到正當的發洩。

我們知道有些人受了人家的勸告，濫用性慾，實行以後，反而愈弄愈糟。其所以愈弄愈糟者，乃是因為他們不知道診治神經病症的方法，只有把性的生活引向有益社會的目標的一個辦法，沒有這樣去實行得。性慾發洩的本身並不能夠診治神經病，因為神經病是生活方式（假如我們能用這個名詞的話）方面的毛病，只有從生活方式着手纔可以診治的。

\* \* \* \* \*

在個別心理學者看來，很明顯的，歸根結底，只有幸福的婚姻纔是解決性慾上的毛病的完善辦法。至於神經病者，是不會贊成這樣辦法的，因為神經病者總是很懦弱的，對於社會生活沒有

充分的準備。同樣，凡是性慾過分的人，講一夫多妻主義的人，講伴侶婚姻，試驗結婚的人，全都是對於性的問題不想從社會方面去尋求解決的。他們不能忍耐，不能根據夫妻互利的原則去解決社會適應問題，卻想找種新的辦法，以圖苟免。其實，有時候最困難的辦法，反而就是最直捷的辦法。

## 第十三章 結論

現在可以把我們討論的結果作個結論了。我們毫不遲疑的承認，個別心理學的方法始終是應付自卑問題的。

我們已經知道，自卑是人類努力與成功的基礎，也是一切不良的心理適應問題的起端。若是一個人沒有找到一種適當的具體的自高目標，結果便會生出一種自卑情結。由自卑情結而使人發生一種規避的願望，又由這種規避的願望而使人有自高情結的表現。但這種自高情結不過是生活上的一種無益的無用的目標，使人自滿於虛偽的成功。

這就是心理生活的動的機構。比較具體一點的說，我們知道，心理作用若是出了毛病，它的害處在某個時候要比別的時候大些。我們知道，個人生活方式的傾向在兒童期內——在四五歲的時候——已經弄成了，已經有原型了。因為如此，所以我們若要指導心理生活，全靠對於兒童能作適當的指導。

至於指導兒童，我們已經說過，主要的目的全在培養適當的社會興趣，然後纔能產生有益的健全的目標。惟有訓練兒童，使他適合社會的規劃，纔能使那種普遍的自卑心理走上正當的軌道，纔不致於釀成自卑情結或者自高情結。

社會適應是自卑問題的正面。因為個人是卑弱的，所以人類纔有社會。所以，社會興趣與社會合作就是拯救個人的方法。