

人文經典  
譯叢 三

# 自卑與超越

WHAT LIFE COULD MEAN TO YOU

阿德勒 著  
ALFRED ADLER

潘慶晨 譯

 中和出版  
OPEN PAGE



# 目錄

<u>第一章</u>	<b>生命的意義</b>	001
	人生的三大任務	
	社會情感	
	兒童成長期的經歷	
	早期記憶與夢境	
	學會合作的重要性	
<u>第二章</u>	<b>精神和軀體</b>	029
	精神與軀體的關係	
	精神影響軀體發展	
	軀體特徵與精神類型	
<u>第三章</u>	<b>自卑感和優越感</b>	059
	自卑情結	
	追求優越	

<u>第四章</u>	<b>早期記憶</b>	087
	記憶的揭示作用	
	早期記憶與生活模式	
	早期記憶與人格形成	
<u>第五章</u>	<b>夢境</b>	115
	關於夢的傳統認識	
	弗洛伊德學派對夢境的研究	
	個體心理學對夢的研究	
	夢境的構成	
	常見的夢	
	夢境案例解析	
<u>第六章</u>	<b>家庭的影響</b>	149
	母親的影響	
	父親的影響	
	父母的合作	
	出生順序與人格特徵	
<u>第七章</u>	<b>學校的影響</b>	193
	教育事業的發展	
	教師的角色	
	課堂裡的合作與競爭	

先天條件與後天教育  
區分孩子的個性  
諮詢委員會工作

**第八章 青春期** 225

甚麼是青春期  
心理特徵  
生理特徵  
成年生活的挑戰  
青春期的問題  
性意識萌芽  
正視青春期

**第九章 犯罪及其預防** 243

犯罪心理  
犯罪類型  
合作的重要性  
如何解決犯罪問題

**第十章 職業問題** 293

平衡人生的三大問題  
早期訓練  
影響職業選擇的因素  
對職業的認識



## 第一章

# 生命的意義

人類生活在意義的國度中。我們無法體驗客觀環境本身，只能體驗客觀環境對於人類的意義。從根本上來講，我們的體驗是由人類的意圖定性的。「木頭」意味着「和人類相關的木頭」，「石頭」意味着「人類生活中的石頭」。如果一個人試圖擺脫意義，只考慮客觀環境本身，那麼他就可能遭遇不幸。因為他把自己從人群中孤立了出來，所以他的各種行為，對於自己或其他人來說，都沒了用處。簡而言之，他的行為喪失了意義。人類無法擺脫意義。我們賦予現實意義才能體驗現實，我們體驗的不是現實本身，而是經過詮釋的現實。因此，我們可以自然而然地認為，我們賦予現實的意義，或多或少，總是未完成的、不完整的；我們甚至可以認為，

這種意義永遠無法做到全然正確。意義的國度，就是錯誤的國度。

問一個人「生命的意義是甚麼」，他可能給不出答案。大部分的人都不會拿這個問題來庸人自擾，也不會苦苦思索以求得出一個結果。其實這個問題自人類歷史之初就已經存在了，在我們這個時代，無論年輕還是年長，人們總會發出這樣的詰問：「生命的意義何在？生命意味着甚麼？」然而，我們也可以說，人們只有在遭遇打擊的時候才會發出這樣的疑問。如果生活一帆風順，人們不曾面臨困境的考驗，這個問題是不會被問出口的。這個問題和它的答案必然會體現在每個人的行為當中。如果我們撇開一個人的言語，只觀察他的行為，我們就能發現，他對「生命的意義」有着自己的理解。他的理解指導着他的姿態、動作、表情、行為、志向、習慣和性格特徵。他表現得好像自己能夠依循生命的某一個特定詮釋。從他所有的行為中，我們能看出他對世界和自己隱隱有着一種預期，我們能看出他堅信「我就是這樣的，世界就是這樣的」，我們能看出他賦予自己、賦予生命的意義。

世界上有多少人，生命就會被賦予多少種意義。

正如上文所言，每一種意義，或多或少都會包含一些錯誤。沒人可以掌握生命的絕對意義；或者說，任何一種意義，但凡有可以採納之處，都不會是全然錯誤的。意義是多種多樣的，它們全都處於絕對正確和絕對錯誤之間的範疇。然而，在這些多種多樣的意義中，我們發現，其中一些能給我們較好的解答，另一些則不盡如人意；有一些意義包含的錯誤比較微小，而有一些卻包含着比較嚴重的錯誤。我們可以總結出，相對比較正確的意義存在着哪些共同點，也能發現偏差較大的意義缺失了哪些元素。如此一來，我們就能得到科學、合理的「生命的意義」，包含着所有真實意義的共同點，從而幫助我們認識有關人類的事實真相。我要再次提醒各位注意，此處的「真實」意味着對人類而言是真實的，對人類的意圖和目標而言是真實的。除此之外沒有其他真相，即使有，也與人類無關。人類永遠無法得知其他真相，因為這樣的真相是沒有意義的。

## 人生的三大任務

人類有三大羈絆，所有人都必須對這些羈絆加以考

慮。這些羈絆造就了人類的現實世界。人類面臨的所有問題都與這些羈絆有着直接聯繫。因為總有問題縈繞，所以人們總是要給出自己的答案，從一個人的答案中，我們可以看出這個人對生命的意義有着怎樣的理解。

第一個羈絆，是我們生活在這個不堪重負的行星表面，除此之外，無處可去。我們的發展受到棲息地的限制，我們的前途也由棲息地決定。無論是軀體還是精神，我們都要發展，這樣才能在地球上維持我們的生命，才能為人類的延續貢獻一份力量。生存是每一個尋找答案的人都要面臨的問題，沒人可以逃避。無論做甚麼，我們的行為都是我們自己對於人類生命的解讀：從行為中能看出，在我們心目中，哪些事情是必要的、合適的、可能的、可取的。我們屬於人類，人類棲息在地球之上，這一事實給所有人的答案都設下了限制。

考慮到人類脆弱的軀體，以及我們所處的危險環境，我們能得出這樣的結論：為了我們自己的生命，為了人類的福祉，我們必須費盡全力，不斷完善我們的答案，得出富有遠見、連貫統一的答案——就像解決數學難題那樣，我們必須努力推算出答案。我們不能毫無章法，也不能瞎編亂造，我們必須採用連貫的方式，利

用所有可用的方法。雖然我們找不到絕對完美的答案，也找不到一勞永逸的解決方法，但無論如何，我們必須竭盡所能地使答案接近完美。我們要不斷努力完善自己的答案，而且這個答案必須要能直接適應人類的第一大羈絆（我們只能生活在地球——這顆不堪重負的行星表面），能夠適應棲息地帶給我們的所有機遇和挑戰。

第二大羈絆，是我們屬於人類這個族群。我們身邊有很多同類，我們的生活與他們息息相關。人類的個體，礙於自身的弱點和限制，無法獨自達成目標。一個人如果獨自生活，並試圖憑藉一己之力解決自己所有的問題，那麼他定會消亡。他無法維繫自己的生命，也無法延續人類的命運。我們總是與其他人產生羈絆，因為人類個體有着各種各樣的弱點、不足和限制。謀取人類個體以及整個族群的福祉，最重要的步驟就是建立人與人之間的聯繫。因此，有關生存問題的所有答案，都必須要考慮到這個羈絆，以及下述事實：人類在聯繫中生存，在隔絕中消亡。為了生存，哪怕是情緒都要符合這樣一個最重要的問題、意圖或者目標，即通過與其他人類同伴合作，在我們棲息的地球之上，維繫個人的生命，延續人類的命運。

人類還受到第三大羈絆的限制，即人類分為兩性。個體和族群的生存都受這個事實影響。愛情和婚姻都屬於第三大羈絆帶來的問題。無論男性還是女性，都不可避免地要對這類問題進行解答。一個人在面對這個問題時，無論做甚麼，都可以視作他對這個問題的解答。人類解決問題的方式多種多樣，一個人心目中唯一可行的解決方法總能從他的行為中體現出來。由此可得，上述三大羈絆為人類設置了三大問題：如何在自然的限制之下找到生存之道；如何處理好與同伴的關係，攜手合作，共享成果；如何正確地認識人類的兩性問題，並且意識到人類的延續和發展與我們的感情生活息息相關。

個體心理學認為，生活中的所有問題都可以歸為三類：事業、社交、兩性。通過個體對這三類問題的處理方式，可以準確地看出他內心深處對生命意義的理解。舉個例子，假設有這麼一個人，他沒有完整的感情生活，在事業方面不思進取，沒甚麼朋友，而且覺得與人來往十分痛苦。根據他生活中的諸多限制和障礙，我們可以得出結論：他認為活着是一件十分艱難且危險的事情，機遇不多，挫敗重重。我們可以將他行為方式的狹隘理解成他的態度，即「生命的意義在於保護自己免受

傷害，應該將自己圍住，逃避與外界的接觸」。

相反，假設有這麼一個人，他在情感生活中與愛人親密融洽，在事業上取得了頗有意義的成就，在人際關係方面交友廣泛且收穫頗豐。對於這樣一個人，我們可以認為，在他心目中，生命是一項極具創意的任務，機遇頗多，沒有無法攻克的苦難。我們可以將他直面所有問題的勇氣理解成他的態度，即「生命的意義在於關心同伴，融入集體，為人類的福祉貢獻一份自己的力量」。

## 社會情感

通過上述例子，我們能夠了解，關於「生命的意義」的錯誤理解有何共同點，以及真實理解有甚麼相通之處。神經質的人、具有心理障礙的人、罪犯、酗酒的人、問題兒童、性變態和賣淫者，這些失敗的人沒能認識到生命真正的意義，其原因在於他們缺乏共情能力，無心處理社會關係。面臨事業、朋友、兩性方面的問題時，他們不相信可以通過合作來解決問題。他們賦予生命的意義是一種孤立的意義：他們目標的實現不會惠及他人，他們的關心僅限於自己。他們所追求的成功僅僅是

一種虛無的個人優越感，他們的成就只對自己有意義。殺人犯承認，在手握毒藥的時候，他們感覺像是掌握了權力。但很顯然，他們獲得的這種存在感只有自己能感受到；對於其他人來說，殺人犯手中的毒藥並不能賦予他們更高的價值。實際上，孤立的意義根本算不上是一種意義。意義只能體現在交流之中：如果一個詞只對一人有意義，那麼這個詞實際上是沒有意義的。我們的目標和行為也是如此，目標和行為只有在對他人有意義的情況下才算是有意義的目標和行為。所有人都努力證明自己的重要性，但如果一個人意識不到自己的重要性存在於對他人生命的貢獻中，那他就會犯下錯誤。

有一則關於某個小教派領袖的逸聞。有一天，領袖召集了她的教徒，告訴他們世界末日將在下個星期三降臨。眾教徒非常震驚，紛紛變賣家產，拋卻了所有世俗牽絆，不安地等待着預言中的浩劫降臨。星期三過去了，沒有出現異常。到了星期四，教徒求見領袖，想要一個說法。「瞧瞧我們被害成甚麼樣了，」他們抱怨，「我們拋棄了所有傍身的東西，逢人就說星期三是世界末日，面對他們的嘲笑，我們並不氣餒，反覆說着我們的消息絕對可靠。可是星期三已經過去了，世界還好好

的呢。」預言者說道：「可是我的星期三，並不是你們的星期三。」就這樣，她給星期三賦予了一個孤立的意義，在質疑聲中保全了自己。孤立的意義永遠經不起考驗。所有真實的「生命意義」都具有一個共同點，那就是共通的意義。這是可以與他人共享的意義，是可以為他人所接受和認同的意義。好的解決方法在解決個體生命難題的同時，一定也可以幫助他人清掃障礙，因為我們應該意識到，大家的難題都是緊密聯繫在一起的。即便是關於「天才」的定義，也是建立在非比尋常的實用意義之上的——如果人們認為一個人的生命對於他人有着重要意義，那麼人們會把這樣的人稱作「天才」。對於這樣的人來說，生命的「意義」一定是「生命在於奉獻集體」。此處說的不是那種虛偽的深明大義。

現在，讓我們着眼於事業方面，關注成就。在被生命的問題困擾時，上述那種人會採取有效的行動，彷彿能自發、深刻地認識到，生命的意義在於關心他人，在於攜手合作。彷彿他所有的行為都以關心同伴為出發點，遇到困難時只會通過符合人類利益的方式來解決。

可能對於許多人來說，這種觀點比較新奇，他們可能會懷疑，生命的意義當真是奉獻自己、關心他人以及

攜手合作嗎？他們可能會發出疑問：「該如何處理人的個性呢？如果一個人總是考慮他人、奉獻自己、為他人謀福利，那麼他的個性是否會受到損害？至少對於某些個體而言，想要獲得好的發展，不能不優先考慮自己。對於我們中的某些人來說，首先應該學習的，難道不是維護自己的利益，或者發展自己的個性嗎？」我認為這種觀點大錯特錯，其引出的議題也是一個偽議題。如果一個人賦予生命的意義是奉獻自己，而他也全心全意地想着這個目標，那自然而然地，他肯定會把自己調整成最便於奉獻的狀態。他會為了自己的目標來打造自己，在社交中磨煉自己的情緒，並通過練習發展技能。只要設立了目標，隨之而來的只有一種可能性，他會進行相應的訓練來提升自己，從而解決人類生命中的三大問題，發展自己的能力。以愛情和婚姻為例，如果我們關心自己的伴侶，並且想方設法減輕伴侶生活的負擔、充實對方的生活，那麼我們肯定也會為自己打磨出最好的狀態。

如果我們認為，必須要「孤立地」發展個性，而不設立「為他人奉獻」的目標，那麼我們只會變得傲慢無禮、令人生厭。從另外一個角度也能證明奉獻是生命真

實的意義。放眼望去，看看祖先給如今的我們留下的遺產，你能發現甚麼？所有得以留存的遺產，都是祖先們為人類命運作出的貢獻。目光所至，我們能看到農田、馬路和大樓；能看到在生活經驗方面，在傳統文化、哲學、科學和藝術方面，在改善人類生活的技術方面，祖先為我們傳承下來的成果。留下這些成果的，全都是那些為人類福祉奉獻自己的人。那其他人呢？那些從來不與人合作，認為生命的意義不在於奉獻，只關心自己能得到甚麼的人呢，他們的結果如何？他們沒有留下任何足跡，人生成了一場空。就好像大自然對那些人說：「我們不需要你。你不配擁有生命。你的目標和努力沒有未來可言，你的價值觀、精神和靈魂也沒有未來可言。儘管去吧！我們不歡迎你。去死吧！消失吧！」對於那些不將合作視為生命意義的人，人們給予他們的終極評判永遠都是：「你一無是處，沒人歡迎你。快離開吧！」誠然，現今的文化中存在着許多不足之處，對於這些不足之處，我們必須進行變革，但是這種變革必須與人類的福祉相符。

總有一些人可以認清上述現實，這些人知道生命的意義在於關心全人類，他們努力培養自己對社會的關心

和愛。人類的救贖是所有宗教都關心的問題。在世界所經歷的各種大型變動中，人類一直在努力嘗試提高自己對社會的關心程度，在這個方面，宗教是最偉大的嘗試之一。然而，人們對宗教存在着諸多誤解，並且不知道它除了現有的作用還能實現哪些更高的價值，除非宗教能讓人類更進一步地履行「提高關心程度」這項共同任務。個體心理學通過更科學的方式得到了相同的結論，而且提出了科學的解決手段。我認為這是一種進步。相比於其他政治性或宗教性運動，科學的方法在提高人類對其同伴及全人類福祉的關心程度上可能會更有效。雖然我們從另外一個角度嘗試解決問題，但目標是一致的——提高對他人的關心程度。

生命的意義對於我們的事業可以起到守護天使的作用，也可以起到纏身惡魔的作用。因此有一件事情極為重要，那就是我們應該了解這些意義是如何形成的，了解它們之間的區別，以及如果這些意義中出現了重大錯誤，我們應該如何對它們進行修正。這些正是心理學要研究的問題。與生理學或生物學不同，心理學將告訴我們如何理解生命的意義並謀求人類福祉，以及生命意義對人類的行為和命運會產生怎樣的影響。

## 兒童成長期的經歷

自童年起，我們似乎就在無意識地探索着「生命的意義」。即使是小嬰兒，也會估計自己的力量，估計自己在身處的世界中所佔的分量。在剛滿六週歲的時候，孩子就已經有一套固定的行為模式了，他們在解決問題和完成任務的時候，具有自己的風格。這時候的孩子，對世界和自己的期許已經形成了根深蒂固的觀念。從這個時候起，他們已經開始通過一個穩定的認知體系去看待這個世界：他們獲得經驗之前就已經對經驗有了認知，他們的認知總是與他們最初賦予生命的意義相符。

即使這個意義大錯特錯，即使這種解決問題、完成任務的方式不斷給我們帶來不幸和痛苦，我們也不會輕易放棄這種意義。如果我們賦予生命的意義出現了錯誤，想要修正，那就只能重新思量我們當初形成錯誤認知時所處的境況，認識到錯誤，調整我們的認知體系。或許在極少數情況下，錯誤的方法產生的後果可能會迫使某個人對其賦予生命的意義進行修改，而且他憑藉個人的力量也有可能完成此類修改。可是，如果沒有一些社會壓力的影響，如果這個人沒有意識到舊的方法會導

致自己走投無路，那麼他永遠不會調整自己賦予生命的意義。通常來說，一個人若想修正自己的生活方式，最好藉助他人的幫助——專業人士能夠更好地理解生命的意義，發現原始錯誤並提供建議，幫助形成更加恰當的意義。

我們可以通過一個簡單的例子來看看對童年境況的不同詮釋方式。對不同的人來說，童年時期不愉快的經歷可能具有完全不同的意義。有些擁有不幸過往的人，不會沉湎於這些不愉快的經歷，除非他們能感受到這些經歷中包含了一些對未來具有補救作用的東西。他們會認為：「我必須努力消除這種不幸的境況，保證我的子女可以享受更好的條件。」但另一種人則會覺得：「生活真是不公平，其他人總是能佔盡好處，既然生活用這種方式對待我，我為甚麼還要以德報怨呢？」正因如此，在談到自己的子女時，有些父母會說：「我小時候也經歷了很多磨難，我都熬過來了，為甚麼他們不能熬過來呢？」而第三種類型的人會想：「我做的所有事情都應該得到諒解，因為我有一個不幸的童年。」從這三種人的行為中，可以很清楚地看出他們詮釋童年的方式；而且，除非他們的詮釋方式發生了改變，否則他們的行為永遠不

會改變。在這一點上，個體心理學突破了決定論。經歷不會帶來成功，也不會導致失敗。經歷帶給我們的衝擊（即所謂的「創傷」）並不是一種遭遇，相反，我們可以吸收這些衝擊來幫助自己完成目標。我們為自己的經歷賦予意義，從而決定自己的人生。如果我們認為某些特定的經歷會從根本上影響到未來的生活，那麼我們就會誤入歧途。境況不能賦予生命任何意義，是我們對境況的解讀方式決定了我們的人生。

然而，某些特定的童年境況常常會導致個體形成一種十分謬誤的人生意義。大多數失敗的原因都可以溯及這種童年境況。首先，我們要探討一下器官有缺陷、身患疾病或幼年體弱的孩子。這種類型的孩子背負着超常的負擔，他們很難意識到生命的意義在於奉獻。除非他們身邊有這麼一個人，可以幫助他們把注意力轉移至別處，幫助他們關心他人，否則他們的世界很有可能被自己的感覺佔據主場。隨後，他們可能會拿自己和別人比較，從而感到挫敗。在如今的社會中，他們自卑的感覺甚至還有可能因為同伴的同情、嘲笑和疏遠而變得更加強烈。由於上述種種原因，這種類型的孩子可能會心事重重地封鎖自己，不再寄希望於為人類共同命運貢獻自

己的力量，他們會覺得受到了這個世界針對性的羞辱。

在研究器官有缺陷或腺體分泌物異常的孩子所面臨的困境方面，我認為我是第一人。這個領域的研究已經取得了卓有成效的進展，但其發展的方向並不是我所樂於見到的。自一開始，我就一直在尋求克服這些困境的方法，並不是想尋求一個理論依據，將失敗的責任推卸給遺傳條件或生理條件。器官的缺陷並不一定會導致生活方式出現偏差。我從未見過某個腺體會對兩個孩子產生同樣的影響，但經常能看到克服困境或者正在克服困境的孩子為了實現某種目的而培養出非凡的才能。這樣看來，個體心理學並不能很好地闡明優生學選擇計劃的優勢。許多為社會作出貢獻的傑出人士，最初的時候都承受着器官方面的缺陷；很多傑出人士的身體狀態都很不好，有些人還會早逝。這些人奮力克服身體缺陷以及外界的困境，作為主力，作出很多貢獻，推動人類歷史文明的發展。克服困境的過程賦予他們力量，讓他們繼續勇往直前。因此，我們無法從軀體的狀態判斷出精神的發展是好是壞。然而，至今為止，那些承受着器官缺陷和腺體異常的孩子，絕大多數都沒有得到正確的指引。所以，沒人理解他們面臨的困境，大家的關心主要

集中在自己的身上。正因如此，我們才看到，幼年時期承受着器官缺陷的人裡，出現了很多失敗的人。

第二種類型的境況也經常導致人們為生命賦予意義時出現偏差，這種境況就是嬌縱的童年。由於培養方式的原因，嬌縱的孩子總是認為自己的意願應該被視作金科玉律。這種孩子理所當然地享受着別人的重視，不用努力去證明自己的重要性，漸漸地，他就會認為別人的重視是他與生俱來的權利。這樣一來，當他身處的環境不再以他為焦點，周圍的人不再以考慮他的感受為第一要務時，他就會感到特別迷失，覺得這個世界背棄了他。他只會等待別人的給予，而不會給予別人。

這種人從來沒有學習過用別的方式面對問題。身邊的人一直對他百依百順，以致他喪失了自己的獨立性，不知道自己的事情可以由自己來完成。他全心全意只關心自己，永遠理解不了合作的作用和必要性。這種人在面臨困難時，只有一種處理方式——向別人提出要求。在他看來，如果他可以重新獲得重要的地位，如果他可以提醒別人將他視作一個特殊的人，滿足他所有的意願，那麼他的境況就會得到改善。

這些嬌縱的孩子長大之後，可能是人類群體中最為

危險的一類人。其中的一些人可能會極力強調自己的善意，變得十分「可愛」，只為獲得欺壓別人的機會。但是，他們會抗拒合作，不會將自己視作普通人，不會用合作的方式完成普通人的任務。另外還有一些人，他們會進行更加公開的反抗：當別人不再像他們習以為常的那樣，對他們熱情相迎、百依百順，他們會覺得自己遭到了背叛；他們會認為社會對他們充滿了敵意，並試圖向同伴實行報復。如果社會對他們的生活方式表示不滿（這種情況幾乎是必然的），他們就會以這種不滿為證，證明自己遭到了虐待。正因如此，懲罰措施總是收不到成效，唯一的作用就是讓他們更加確信「其他人都在和我對着幹」。然而，無論是抗拒合作還是公開反抗，無論是通過示弱來控制別人還是暴力地報復別人，這些嬌縱的孩子們犯的其實都是同一種錯誤。誠然，我們也遇見過一些人，分別在不同時期採取了兩種不同的方式，但他們的目標沒變。他們認為，「生命的意義在於凡事爭先，在於獲得別人心中最重要的地位，在於得到一切想要的東西」，只要他們不改變這種關於生命意義的觀點，那麼他們採取的所有方法都將是錯誤的。

第三種容易讓人誤入歧途的境況是童年時期受到

忽視。被忽視的孩子一直無法理解關愛與合作意味着甚麼——在他們對生活的解讀中，不包含這些友善的力量。可以想像，這種孩子面對生活中的問題時，會高估問題的困難程度，低估自己在他人的善意幫助下解決問題的能力。在他們看來，社會對自己很冷漠，並且將會一直對自己如此冷漠。他們尤其不會明白，自己可以通過有益於他人的行為來贏得別人的好感和尊重。因此，他們會懷疑他人，也無法信任自己。

沒有任何體驗可以取代無私的情感。母親的首要任務就是幫助孩子體驗信任其他人的感覺。隨後，母親必須擴展這種感覺的範圍，直至這個範圍覆蓋孩子生活的環境。如果母親沒能成功完成第一個任務——培養孩子關心、關愛以及合作的意識，那麼這個孩子就很難對他的同伴產生社交性的關心以及密友般的情感。每個人都有關心他人的能力，但這種能力必須經過學習和鍛煉，否則其發展將會受阻。

如果真的存在完全被忽視、厭惡，或者完全不受歡迎的孩子，那麼我們將會發現這類孩子完全意識不到合作的存在，因為他是孤立的，無法和別人交流，對有助於他與別人合作的東西一無所知。然而，正如我們所

知，在這種情況下，個體注定消亡。一個孩子可以安然度過嬰兒期，這件事本身就可以證明這個孩子得到了一定的照顧和關愛。因此，我們從來沒有遇見過完全被忽視的孩子：我們遇見的是那些獲得的關注少於常人的孩子，或者是在某些方面沒被忽視，但在另外一些方面被忽視的孩子。簡而言之，被忽視的孩子就是那些從來沒有遇見過值得信任的「他人」的兒童。對我們的社會來說很可悲的是，很多失敗的人都是孤兒或私生子；從整體上來看，我們必須把這一類孩子也歸入被忽視的孩子中。

以上三種境況（生理缺陷、溺愛、忽視）是巨大的挑戰，會造成對生命意義的錯誤理解。經歷過這三種境況的孩子，幾乎全都需要幫助，以便調整自己解決問題的方式。他們必須在別人的幫助之下，才能為生命賦予更加恰當的意義。如果我們在這方面有心（有心意味着真正關心這些孩子，並且接受過相關的訓練），那我們就能夠從這幾類孩子的各種行為中看出他們對生命的理解。

## 早期記憶與夢境

事實證明，夢境法和聯想法可能會起到作用。人在夢境中的人格與清醒時的人格一樣，但人在夢境中不需要承擔太大的社會壓力，所以人格得以顯現，沒有那麼多防備和掩飾。然而，為了迅速理解一個人賦予自己以及生命的意義，最有效的幫助手段是研究他的記憶。人們可能覺得有些記憶微不足道，但每一份記憶對他們來說都象徵着一些值得記憶的東西。這些東西之所以值得記憶，是因為與人們所設想的未來相關，這些記憶告訴人們「這應該是你所期待的」或者「這是你必須要避免的」。我們必須再次強調，經歷本身並不具有特別的重要性，重要的是這些經歷一直留存在記憶中，可以用來分析一個人賦予生命的意義。

每一段記憶，都是值得紀念的。我們可以通過一個人孩提時期的記憶來研究他面對生活的獨特方式能夠延續多久，從而分析出他最初形成自己的生活態度時處於甚麼樣的境況。每個人最初的記憶都具有十分重要的意義，原因有二：其一，最初的記憶包含着他對自己以及所處境況作出的根本評價，概括了他最初的樣子，是他

第一次對自己形成比較完整的印象；其二，這段記憶是他客觀上的起點，是他為自己的人生書寫的第一章。因此，我們通常能在這一段記憶裡發現一種對比，即這個人對自己弱點和不足的認識，與他想獲得力量和安全感的理想目標之間存在的對比。從心理學的角度來說，一個人心目中最初的記憶究竟是不是他能記住的第一件事並不重要，甚至連這段記憶是不是真實發生的事件都不重要。記憶重不重要，只取決於它們被「當作」甚麼、被如何詮釋，以及對當下和未來生活的影響。

在此，我們再舉一些有關最初記憶的例子，來探究一下這些記憶如何確定「生命的意義」。「咖啡壺從桌子上掉下來，燙到了我。」生活就是如此，我們應該能想到：人生之書中有如此開篇的女孩會時刻感到無助，會高估生活的危險性和困難程度；她會在心裡斥責別人沒有給她足夠的關照——竟然會有人如此粗心大意，把一個小女孩置於如此險境之中。類似的世界觀還會出現在另一種最初記憶當中：「我記得三歲的時候，從嬰兒車裡掉出來。」這段最初記憶會導致一個重複出現的夢境：「世界末日降臨，我在半夜醒來，發現天空被火光映得通紅。星辰紛紛墜落，我們即將撞上另外一個行星。

但就在撞擊發生之前，我醒來了。」我問這個學生，是否有甚麼令他擔心的事情，他的回答是：「我擔心自己不能擁有成功的人生……」很明顯，他的最初記憶及那個重複出現的夢境，對他來說是一種阻卻，加強了他對失敗和災難的恐懼。

有一個十二歲的男孩，因為尿床以及不斷和母親發生衝突，被帶到了心理診所，他描述的最初記憶是這樣的：「母親以為我走丟了，她跑到街上，大喊我的名字，十分害怕。其實，我一直藏在家裡的櫥櫃裡。」從這段記憶中，我們能分析出他的觀點——生命的意義在於製造麻煩來博取關注，可以用欺騙的手段來獲取安全感，雖然我被忽視了，但我可以愚弄別人。尿床是一種令別人擔憂並博取關心的手段，而他的母親為他流露出的那些焦慮和緊張，更是讓他確信了自己對生命意義的理解。和上文的那些病例一樣，這個男孩在孩提時代就產生了這樣的印象，認為外面的世界充滿了危險，他得出結論：只有別人從他的角度考慮問題，他才會是安全的。他只能用這種方式安慰自己，別人在他需要的時候可以出來保護他。

有一位三十五歲的女性，她的最初記憶是這樣的：

「我三歲的時候去了一次地下室。我有一個比我大一點的表哥，在我站在黑暗的樓梯裡時，他打開了門，跟着我走了下來。我非常害怕他。」從這段記憶中可以看出，她很可能不太適應和其他孩子玩耍，尤其是異性，這會讓她感到特別不安。我猜測她是獨生女，這個猜測被證實了，而且她仍然未婚。

下面這段記憶體現了一種發展得更完善的社交情感：「我記得母親讓我用嬰兒車推我的小小妹妹。」然而，在這個例子中，我們還是能發現一些跡象，表明這個人只有與比自己弱的人相處，才會感到安心；此人還有可能比較依賴母親。培養合作意識的最佳機會是在新成員出生後，讓年長一些的孩子學會照顧、關心弟弟妹妹，分擔保障弟弟妹妹健康成長的責任。如果他們形成了合作意識，就不太可能認為父母給予弟弟妹妹的關心會削弱自己的重要性。

渴望陪伴並不一定能夠證明一個人真的關心別人。我問起一個女孩的最初記憶，她回答道：「我和姐姐，還有兩個女生朋友一起玩。」根據這段記憶，我們可以肯定，這個女孩接受過交際方面的培養。然而，當她提起最恐懼的事情時，我們對她產生了新的見解，她說：「我

害怕孤單一個人。」由此，我們應該可以尋找到缺乏獨立性的跡象。

一旦找到並理解一個人賦予生命的意義，我們就可以對其整體人格進行探索。有些人宣稱，人類的特質是不可轉變的，但這種觀點只適用於那些沒有對自身境況進行正確解析的人。正如我們所知：如果發現不了原始錯誤，任何觀點或治療手段都不會取得成功；唯一的改善途徑，就是幫助人們以更具合作意識、更具勇氣的方式來面對生活。

### 學會合作的重要性

面對神經疾病的發展，合作是我們唯一的保障。因此，培養並鼓勵孩子們形成合作意識是一件非常重要的事情。應該讓孩子們有機會在與同齡人的相處當中找到自己的方式，比如完成共同的任務、一起進行遊戲。合作意識方面的任何阻礙都會造成嚴重的後果。舉個例子，被寵壞的孩子只會關心自己，他會帶着這種不關心別人的習慣去上學：只有在他認為可以得到老師的偏愛時，他才會對課程感興趣；他能聽進去的內容全都是那

些他認為對自己有利的。在他即將成年的時候，他在社交情感方面的缺陷會呈現出越來越明顯的災難性後果。錯誤初現時，他就已經停止培養自己的責任感和獨立性了。缺乏面對生活考驗的能力，導致了如今的痛苦局面。

現在，我們不能因為他的缺陷而責備他，我們只能在他意識到後果的時候，幫助他修正這些缺陷。我們不能指望一個沒有學習過地理學的孩子順利答出一份地理學試卷；我們也不能指望一個從來沒有學習過合作的孩子，在面臨考驗合作能力的任務時，給出準確的答案。然而，生活中的任何問題都需要具備合作的能力才能找到解決方法。每一項任務都必須在人類社會的框架內完成，並且應該採取能夠延續人類福祉的方法。一個人，只有明白生命的意義在於貢獻，才会有面對困境的勇氣，才能有很大的概率獲得成功。

如果老師、父母以及心理醫生明白「人們為生命賦予意義時可能會出現錯誤」，同時這類錯誤沒有發生在他們自己身上，那麼就應該對孩子的未來抱有信心。我們要相信，社交情感方面有缺陷的孩子，最終都會對自己的能力及生活的機遇形成更好的感受。他們遇到問題時，不會放棄努力；不會尋找捷徑；不會試圖逃避，

或者把責任推卸給別人；不會要求得到特殊對待，博取更多同情；不會覺得丟臉，伺機報復；不會問生命的用處以及自己能從中得到甚麼。他們會說：「我們必須過好自己的生活。這是我們自己的任務，而且我們都有能力完成這個任務。我們可以掌控自己的行為。如果必須推陳出新，那麼只能由我們自己來執行這個任務。」如果用這種方式對待生命，把生活視作獨立人類之間的合作，那麼人類的發展就不存在甚麼限制了。