

心理传记学视阈下阿德勒“自卑与补偿”理论的个体生命溯源研究

狄懂舒¹ 郑进军² 熊文³ 董清文⁴

1、武汉科技大学 湖北省武汉市 430070

2、湖南大学 湖南省长沙市 410082

3、湖北经济学院 湖北省武汉市 430205

4、武昌理工学院 湖北省武汉市 430223

摘要：本文采用心理传记学研究方法，对奥地利个体心理学家阿尔弗雷德·阿德勒提出的“自卑与补偿”的个体心理学观点进行溯源研究。个体心理学创始人阿德勒对“自卑更激发成就动机”这一现象作出了系统的理论论证，另外他还提出了“寻求优越”是人生的重要推动力的观点，这对西方心理学理论的纵深发展作出了不可磨灭的贡献并对基于“自卑、补偿”理论的实践研究具有重要的指导意义。实际上，“自卑与补偿”理论的形成是阿德勒所处时代政治、经济、文化、个人成长经历等因素共同作用的结果。本研究从阿尔弗雷德·阿德勒独特生命历程出发，通过对阿尔弗雷德·阿德勒个体生命历程的回顾与探究，具体阐释了阿尔弗雷德·阿德勒个体生命发展变化情况，试从其个人成长经历中探寻个体心理学“自卑与补偿”理论的原因。从而更好地理解“自卑与补偿”理论的形成过程、思想脉络和深层内涵。

关键词：阿尔弗雷德·阿德勒；自卑与补偿；心理传记学

引言

阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler, 1870年2月7日-1937年5月28日)是奥地利精神病学家,人本主义心理学先驱,现代自我心理学之父,创建了以“自卑与补偿”“追求卓越”“生活风格”“社群情怀”等观点为核心的个体心理学。

目前学术界对阿德勒的研究的停留在学术思想、心理学体系的探究上,而且对阿德勒个体心理学相关理论以及其思想观点的研究基本停留在解说阶段,站在心理传记学视角对阿德勒“自卑、补偿”理论进行对话式探讨的研究相对匮乏;另外值得注意的是,阿德勒并不是普通心理学家,他的“自卑与补偿”的个体心理学理论观点是建构在真实的个体生命性格之上,是由生命存在或原始的心来展现其对个体生命以及心理学发展趋向的独特见地,并开创出独具一格的个体心理学体系。所以,探索阿德勒的个体生命历程对于理解阿德勒深奥而独特的“自卑与补偿”理论背后的深刻内涵具有重大意义。

本文对传主阿德勒进行心理传记研究时采用舒尔茨

(Schultz,2011)模式:“首先提出扣人心弦的悬念问题引起读者对问题的思索,接着运用相关资料给出合理解释,将传主的心理、行为完美结合起来。最后回答问题并将阿德勒的心理传记故事组织起来。”阿德勒是在心理学领域影响深远的个体心理学创始人,其个人成长经历是否对他提出“自卑与补偿”的观点的提出有迹可循呢?本文将从心理传记学视角出发对阿德勒提出的“自卑与补偿”理论进行生命溯源探究,最后得出结论。

一、阿德勒个体生命历程与其“自卑-补偿”观点形成

阿尔弗雷德·阿德勒作为个体心理学派的开山鼻祖,他的一生历经磨难但又充满传奇色彩。尽管阿尔弗雷德·阿德勒意志坚定,但他的身体状况却欠佳。虽然他出生在富裕的家庭中,然而他的童年并不愉快。这种矛盾的背景在他的内心深处埋下了自卑的种子,然而,这种自卑感却成为了他不断前进的动力,也成为了他一生追求成就的重要源泉。正因如此,他提出的自卑理论与他的个人经历紧密相连。

阿德勒的自卑研究首先关注的是生理或机体层面的“自

卑”。他初步理论认为，个体的自卑主要源于身体器官的缺陷、体型的瘦弱以及对成人世界的过度依赖。阿德勒自己的自卑感也可以追溯到他的童年时期，那时的他常常感到无力、无能和无知。而他童年的经历，无疑为他的这一理论提供了实证。

（一）童年时期——自卑主要的来源

1. 矮小丑陋的外貌

阿德勒出生在一个中产阶级家庭，共有6个兄弟姐妹，他在家中排行第二。他的哥哥聪明健壮，走到哪里都招人喜欢，是当地的“模范儿童”。童年的阿德勒本就因身体缺陷自卑，与聪明、漂亮、健壮的哥哥相比他丑陋、矮小的外貌更让阿德勒内心充斥着自卑感。阿德勒认为身体缺陷是自卑的来源之一，自卑的小孩从小就充满委屈、卑顺的心理，所以很容易发展出自卑情结，他们被视为是容易被忽视的、具有恨意的、不被期望的、丑陋的小孩。我们回到传主可以看出阿德勒自幼因生理缺陷而常常自卑。

2. 羸弱多病的身体

阿德勒天生患有呼吸痉挛和软骨病，不能和其他同龄人一样自由自在的玩耍，直到四岁体弱多病的阿德勒才学会蹒跚走路。阿德勒也想像哥哥一样，有着健壮的四肢和无尽的活力。可是他每动一下，都觉得极度紧张、浑身酸痛，仿佛小鸟失去了翅膀。种种病症影响着他的正常生活，以至于他不能肆无忌惮地运动，这让他从小就有一种先天不及他人的自卑心理，这也恰恰印证了他后来提出的器官自卑与补偿的观点。

3. 面对死亡的恐惧

本就不幸童年加上接踵而来的各种灾难让阿德勒不止一次与死神擦肩而过，对死亡的恐惧也一直困扰着他幼小的心灵，以至于阿德勒自卑的感觉愈加强烈。3岁时，他目睹亲弟弟在自己身边去世，这给敏感的他很大的打击。5岁时，他又得了严重的肺炎，差点夺去了他的生命，虽然后来又奇迹般地好了起来，但是这种惨痛的经历却伴随了他一生。而且阿德勒曾在路上被撞倒过两次，这使他内心对死亡恐惧又增加了很多。对于这些不幸和痛苦，阿德勒回忆说：

“5岁那一年我得了肺炎，家里请来了一个医生。他告诉我父亲不会再有照顾我的麻烦了，因为我已没有活下来的希望。我顿时浑身感到一种极可怕的恐怖。过了几天当我好了之后，我就断然决定要成为一个医生，可以更好地抵御死

亡的危险，并要有比我的医生更高明的能力来对付死亡的危险。”

不过阿德勒并不是沉在自卑的世界中不可自拔，对于他恐惧、害怕的事情他用于克服和挑战，努力去补偿自己在外貌方面、心理方面的自卑心理。他曾十分害怕公墓，但是幼年的他为了克服恐惧，便故意从公墓来回跑以克服恐惧。

4. 长幼次序的影响

上文提及，阿德勒在兄弟中排行第二，这一看似普通的出生顺序却对他产生了深远的影响，这种影响也在他日后为病人诊治的过程中发挥了关键作用。由于家中长辈如父母、祖父母和亲戚们更偏爱他那位聪明且体格强壮的哥哥，导致阿德勒在与哥哥相处时常常感到自卑。阿德勒的身体羸弱，这使得他的父母对他的期望并不高，甚至可以说是过度宽容。然而，随着他的弟弟的出生，阿德勒深刻感受到了自己在家中的地位被削弱。正因如此，作为家中的次子，阿德勒的自卑情绪变得更为强烈，他时常感到忧虑，同时也愈发渴望能够改变这种境况。阿德勒在回忆中曾这样说过：“次子的位置就像一匹赛马，一直想要超过前方的对手。他的位置是超前的——朝向未来”。

阿德勒曾提出这样的观点：即个体出生次序也是影响自卑感产生的重要因素，而我们可以从阿德勒的生命体验中得到验证。

（二）求学时期——努力学习“补偿”自卑

在小学阶段，阿德勒的学习表现非常出色，一帆风顺。他希望通过自己的刻苦学习和优异成绩来弥补身体和外貌上的不足，并期望能因此赢得父母的喜爱。他的努力得到了回报，不仅因卓越的学习能力而受到老师和同学们的赞赏，还经常扮演邻里儿童的“小导师”角色，帮助他们解决学业上的困难，并与他们建立了深厚的友情。按照阿德勒后来的理论，他成功地通过卓越的学习成绩“补偿”了自己身体上的缺陷，实现了个人的成功。

刚上中学的时候，阿德勒不擅长数学，因考试成绩并不理想因此被老师视为差等生。他的老师甚至建议阿德勒的父亲让他去当一名制鞋匠。而他父亲拒绝了老师的提议并给予了阿德勒鼓励和支持，他希望自己的儿子能够有所成就并在未来找到一份受人尊重的职业。这件事深深刺痛了不甘人后的阿德勒，在那之后他努力学习，数学成绩也突飞猛进，偶然有一次老师也想用一道哥德巴赫猜想似的难题刁难他。

他成功完成了这项不可能的任务，令老师和同学惊诧不已，并给予了阿德勒发自内心的赞许和认可。

阿德勒认为“补偿”是个人所追求的目标、理想受到挫折，或由于本身的某种缺陷而不能达到既定目标时，改变活动方向，以其他可能成功的活动来代替，从而弥补或减轻心理上的不适感这就称为补偿。阿德勒通过努力学习发挥自己的智力优势去“补偿”先天缺陷给他带来的自卑，因此阿德勒的生命经历便是补偿的鲜明例证。

（三）从医时期——“自卑与补偿”理论逐渐成型

阿德勒经过持续不懈的奋斗，在25岁时成功获得了维也纳大学的医学博士学位，并顺利成为了一名医生，进入维也纳医院工作。在这段早期的工作经历中，他得以观察周围环境，并由此对社会问题和社会情况产生了浓厚的兴趣，为他从生理学领域向社会学的转变打下了基础。同时，他从眼科医生转型为全科医生，逐渐开始深入研究个体的性格、心理与身体的综合状况。后来，在克劳夫特·爱宾斯的鼓励下，他逐渐将研究方向转向了神经科学。

随后不久，阿德勒在维也纳的某个街区开设了一间诊所，专注于为来自社会较低阶层的病患提供服务，这些病患包括画家、艺人和演奏家等。而这些病患的共同特点是，他们中的大多数在童年时期都曾面临身体上的缺陷或遭遇过意外事故，但他们依然努力克服了这些缺陷，并发展了自己的才能。在这些底层残疾人的身上，阿德勒看到了孜孜不倦，不向命运屈服的毅力和顽强不息的生命力：他们在某些方面和阿德勒一样，也有着深藏内心的自卑，却也正是自卑激发了他们坚强的意志。通过学医和从事医生职业的经历，阿德勒开始认识到自卑感的产生不仅与个体的生理缺陷有关，还与其社会经历紧密相连。在经过持续的研究与深入的反思后，阿德勒调整了自己的观点，他逐渐认为，个体之所以会感到自卑，是因为他们无法达到自己设定的理想标准。

（四）与弗共事时期——“自卑与补偿”理论完善

1900年，阿德勒深入阅读了弗洛伊德的著作《梦的解析》，这本书给他留下了深刻的印象。两年后，也就是1902年，阿德勒接受了弗洛伊德的邀请，加入了他创办的一个讨论小组，并成为了该研究小组的重要一员。

在1907年，阿德勒首次提出了“自卑感及补偿”的概念。他阐述了自卑与补偿是与个体特定的生理缺陷紧密相关的，当个体存在生理上的缺陷或不足时，便会产生自卑感。

1910年，阿德勒在研究“器官缺陷”（organ inferiority）的基础上，他将研究重点从“生理缺陷”转移到“主观缺陷”或“心理缺陷”并提出了“自卑感”（Inferiority Feeling）这一概念。同时，这也标志着阿德勒把理论研究的重点从生物学领域转向了心理学领域。

1911年，弗洛伊德要求讨论会的所有成员必须无条件地接受他的性理论观点，这引发了阿德勒的强烈反驳。弗洛伊德的理论重点在于性驱动力和潜意识，而阿德勒则更加关注意识和社会因素的影响力。这场争论过后，阿德勒决定辞去学会主席的职务，并带领他的几名支持者离开了维也纳精神分析学会，随后成立了新的学术组织——“个体心理学会”。阿德勒认为，人天生都会有自卑情结，而为了追求优越目标，自卑就成了人们前进的动力。他的学说，比弗洛伊德更为积极向上，因此受到了广泛的欢迎。阿德勒因此受邀四处演讲，成为心理学领域的一代大师。

阿德勒与弗洛伊德共同合作了九年，尽管最终因观点分歧而走向不同的道路，但不可否认的是，阿德勒的某些理论确实受到了弗洛伊德的深刻影响，这对他完善自卑理论也产生了积极的推动作用。例如，阿德勒所提出的自卑超越方式，即原本处于弱势的方面反而成为个体心理上寻求补偿的动力源泉，这一观点与弗洛伊德关于人会对不完全的性发展采取补偿措施的观点有着异曲同工之妙。可以说，阿德勒在这一方面继承了弗洛伊德的理论精髓。

二、结语

通过研究发现阿德勒个人成长经历对他提出“自卑、补偿与追求卓越”的观点的提出是有迹可循的，他个体生命发展历程中的经历能够充分验证个体心理学中“自卑”“补偿”的理论，对我们深入探究“自卑与补偿”提供了原始范本。

阿德勒的生命早期阶段历经坎坷，但他通过自己的努力“补偿”了“自卑”。阿德勒从自己的生命经历中萃取出了对心理学发展具有重要意义的个体心理学相关理论——“自卑与补偿”。

从个体生命的发展历程来看，阿德勒逐渐将自卑的内涵从纯粹的生理层面扩展到了更广泛的社会性层面。他认为，个体完全可以通过后天的持续努力，即所谓的“补偿”作用，来克服由原始缺陷所带来的“自卑感”，进而获取权力意志和优越地位。通过这种方式，个体能够形成自己独特的生活风格，并培养出深厚的社会兴趣。综上所述，阿德勒的自卑

理论及其个体心理学无疑是成功的。它不仅在心理学、医学治疗以及教育领域做出了杰出的贡献，更对整个人类社会的持续发展产生了深远而积极的影响。

参考文献:

[1] 陈坚. 阿德勒的心理发展动力机制探析 [J]. 福建论坛 (人文社会科学版), 2007, (S1): 180-181.

[2] 刘将. 个体心理学的思想谱系与理论建构 [D]. 吉林

大学, 2012.

[3] 余海超. 浅析阿德勒的个体心理学理论的基本内涵 [J]. 吉林广播电视大学学报, 2009, (06): 46-48+72.

[4] 阿尔弗雷德·阿德勒. 阿德勒说自我超越 [M]. 华中科技大学出版社: 201209.327.

[5] 吴杰, 郭本禹. 阿德勒心理治疗的回顾及展望 [J]. 医学与哲学, 2022, 43(19): 29-34.