

《自卑与超越》的阅读疗愈机理研究

安晓丽

江苏科技大学图书馆, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年10月23日; 录用日期: 2023年12月6日; 发布日期: 2023年12月15日

摘要

文章在引入阅读疗法心理学理论和阅读疗愈书籍的基础上, 详细论述了《自卑与超越》一书作为书方的使用说明书(包括适应症、成分、作用、用法用量), 以及基于药理学原理从君药、臣药、佐药和使药四个方面深入研究了该书的作用机理。

关键词

阅读疗愈, 《自卑与超越》, 机理

A Study on the Mechanism of Reading Therapy of the Book *Inferiority and Transcendence*

Xiaoli An

Library, Jiangsu University of Science and Technology, Zhenjiang Jiangsu

Received: Oct. 23rd, 2023; accepted: Dec. 6th, 2023; published: Dec. 15th, 2023

Abstract

Based on the introduction of reading therapy psychology theories and reading therapy books, this paper expounds in detail the usage instruction of the book *Inferiority and Transcendence* as a book prescription (including indication, composition, function, usage and amount), as well as its mechanism from four aspects of principal drug, minister drug, assistant drug and envoy drug based on pharmacological principles.

Keywords

Reading Therapy, *Inferiority and Transcendence*, Mechanism

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

《自卑与超越》一书是个体心理学创始人阿德勒的代表作，该书重点阐述了自卑感的形成原因及其对个人的影响，以及个人如何战胜自卑。《自卑与超越》一书适合做阅读疗愈书目，该书启发人思考人生道路和人生意义，数百万人因此书改变了人生。阅读疗愈是以文献作为载体，达到舒缓用户情绪、改善心理健康的方法。阅读疗愈起源于1916年美国的图书疗法，后演变为阅读疗法。如今国内外围绕阅读疗法、阅读疗愈的研究包括心理学领域和图书情报领域等，主题涉及理论研究、针对某些心理学病症的实践研究、基于某些文献的医学体例研究等。当前关于阅读疗愈书目疗愈机理的研究不多，因此思考这些文献为什么能起到疗愈和促进心理健康很有必要，有一定的社会重要性，丰富阅读疗愈的理论研究，为其它疗愈书目的疗愈机理研究提供借鉴和参考。

2. 阅读疗愈的介绍

2.1. 阅读疗愈的心理学理论支撑

认知疗法心理学关注人的预期态度假设等思维过程，20世纪六七十年代兴起于美国，代表人物有埃利斯、贝克和梅肯鲍姆。三个人的理论略有不同，但共同理念是认知影响情绪和行为，认知过程是个体行为的决定因素，认知疗法是从根本上改变来访者的不良认知。

埃利斯情绪ABC模型理论认为，A是引发C的间接原因，B才是导致行为的最直接原因(A指原发事件，C是一个人的行为后果，B是一个人对该事件的看法、理解和态度等主观信念)；埃利斯同时认为人不应该放弃自己，不应该成为童年早期经历的受害者，每个人有能力发展潜质，改变自己与社会的命运。贝克主要是应用认知技术改变来访者不良思维。梅肯鲍姆强调认知重构(王昕，廖凤林，2012)。

2.2. 适宜作为阅读疗愈的书籍文献

很多专家学者进行了适宜作为阅读疗愈书目的研究工作，如宫梅玲在《读怯心病》一书中提到《生命的重建》《愿你与这世界温暖相拥》《追风筝的人》《被讨厌的勇气》《当幸福来敲门》《人性的优点》等35本图书或电影(张宁，2021)；王秀红等人在《大学生心理问题的阅读疗愈金字塔体系书方配伍实证研究》中提到《人生不设限》《人性的弱点》《做最好的自己》《让寂寞来，让寂寞走》《父亲》等成因类疗愈书目14种，《森田疗法：医疗心理障碍的良方》《伯恩斯新情绪疗法》《别让坏脾气拖累了你》等症状类书目6种(王秀红，徐振宇，2021)。

2.3. 阅读疗愈机理的理论基础

中医方剂学认为多种药物配成方剂须遵循一定的规律，符合严密的组方结构，隐含着系统论思想、联系性原理及自主性原理，绝不是几种药材的简单堆砌(张为风，李国强，杨佃会，2014)。阅读疗愈过程

中图书等文献作为药方，即以书为药，以书为方，既然是药方，那必然遵循一定的药学原理和处方配伍原则。中药处方中的配伍原则即不同药物在处方中的角色和功能不同，包括君药、臣药、佐药和使药，这四种药在一起才是完整的方剂，互相配合，各司其职，缺一不可。类似配伍原则，作为书方的书的各个章节构成在阅读疗愈中承担的功能和角色有所不同，有君药、臣药、佐药和使药之分。

3. 《自卑与超越》一书作为药方的使用说明书

3.1. 适应症

该书作为药方，适用于有以下症状的读者或用户，前提是这些症状属于比较轻微的不需药物干预。首先是自卑症：表现为自我价值感低下，觉得自己总不如人，自我认同感低下，特别在意别人评价，做事缩手缩脚；其次是社交恐惧症：害怕社会交往，不愿与人打交道，封闭孤立自己，社交焦虑不安，害怕公共场合讲话等；其次是心理上的责任缺失症：为自己的错误找借口，责怪他人，在个人、工作、社交和家庭等生活的各个方面都不负责任，认为人类的繁衍发展和合作奉献跟自己无关。最后是缺乏动力症：表现为没有目标，浑浑噩噩，躺平摆烂，自我放弃、得过且过、不求上进(宫梅玲，孙燕，徐海军，2014)。

3.2. 成分

只有确立有意义的被认可的目标，只有在社会合作中追寻人生的意义，才能战胜自卑，超越自我，是本书的君药；“人生的意义在于付出和奉献，在融入社会合作中实现自身价值”是本书的臣药；对三大事实或三大问题(职业问题、社会问题、爱情和婚姻问题)的正确解读是本书的佐药；家庭和学校对社会情感培养的关键是本书的使药。

3.3. 作用

《自卑与超越》一书可以帮助自卑者和社交恐惧者找到其根源是由于童年时的伤害导致的自我封闭和孤立，不愿融入社会参与合作和付出，逃避责任。根治自卑的方法是放下小我，关心他人，尽量融入社会，在社会合作中增强自己的力量和勇气。

3.4. 用法用量

阅读该书前做好规划，大概多长时间读完，坚持每天读一点，慢则2个月读完快则1个月读完；重点章节需要反复多读几遍保证消化吸收；阅读时建议做笔记做圈点。建议读者或用户先通读全书，对主要内容有个总体的把握；接着精读“君药”第一章——生活的意义；其次读“臣药”第三章——自卑感和优越感；接着读“佐药”第九章到第十二章：犯罪及其预防、职业、人及其同伴、爱情与婚姻；再读“使药”第六和第七章：家庭的影响、学校的影响。

4. 《自卑与超越》一书作为书方的作用机理

《自卑与超越》一书在唤醒人们思考人生意义、合作奉献以及塑造积极向上的世界观、人生观、价值观方面有着独特的阅读疗愈功效。该书分为12章52节，16章之间既彼此联系又相互独立，包含了君药、臣药、佐药和使药(阿尔弗雷德·阿德勒，2017)。

4.1. “自卑感和优越感”一章是本书的君药

第三章“自卑感和优越感”是本书的核心和精华，深刻剖析了自卑的表现、原因和战胜自卑的途径，由三节组成：自卑情结、追求优越感、设立有意义目标。自卑情结是一个人面对难题时表现出绝对无法

解决这个问题的态度和情绪；引起自卑的原因有母亲的宠溺、孩童时比较多的被打压否定等；一个人自卑时反而会掩饰自己，会通过过分表现自己来证明自己；战胜自卑需要设立有意义的目标，在积极的改进环境中历练自己让自己更加强大。每个人或多或少都有自卑心理，源于对当下环境的不满，是个人在追求优越感时的正常心理过程，但并不是所有人都能超越自卑，取决于是否对自卑有正确的解读和追求优越感是否采取了正确的方法。目标决定行为，行为决定结果。“目标一旦改变，心灵的习惯和态度也会随之改变。”所以一个人早期设立一个有意义的被认可的目标非常关键。

4.2. “生活的意义”一章是本书的臣药

人是需要生活在“意义”中的，所有的意义都是人赋予的，不同的人赋予生活不同的意义，有美妙和糟糕之分，有错的多和少之分。当生活的意义被赋予对别人发生兴趣和互助合作时，当生活的意义属于别人且能被别人分享时，我们才能够融入社会，走出小我，所以是战胜自卑的臣药。否则当生活的意义只属于自己时，会面临失败和灭亡。第一章“生活的意义”分为六个小节：生活对于我们的意义、人生的三大事实、社会情感、童年对人生的影响、童年记忆的重要价值、合作的重要性。六小节之间有着内在逻辑上的关联，共同构成战胜自卑的臣药。在生命开始的第五个年头，儿童已经发展出独特而固定的行为模式，社会情感发展和社会兴趣也基本定型，童年对人的影响非常大，社会情感发展是否充分决定其对人生三大事实(职业问题、社会问题、两性问题)的解读。对人生三大问题的态度与这个人生活的意义是一脉相承的，如果一个人能积极地与他人发生联系，积极在社会中谋求一份适合的职业，且与伴侣友好平等相处互助合作，那么这个人的人生意义是属于社会的，他不会觉得自己不如别人，或被别人击败。

4.3. “职业” “人及其同伴” “爱情与婚姻” “犯罪及其预防”这四章构成本书的佐药

人生的三大事实、三大问题在第十章到第十二章得到详细的论证，职业问题、社会问题、爱情和婚姻问题解决的好，是构建正确人生意义和克服自卑的重要佐药。相反不愿意合作，缺乏社会兴趣，会导致犯罪，从反面说明合作的重要性，起到反佐药作用。我们必须在人类的分工合作中找到自己的一席之地，为人类的共同幸福贡献力量，这是职业问题带给我们的思考。“职业”一章分为四个小节：平衡生活的三条系带、职业的早期训练、影响职业选择的其他因素、对待职业的态度。我们生活在地球上享用着有限的资源，作为柔弱群体我们必须和他人产生联系，发展友谊、社会情感和合作能力，一味索取是在逃避自己的社会责任，这是社会问题带给我们的启发。我们有两种性别，我们必须调整好自身与异性友好相处，婚姻本质上也是合作和付出。

4.4. “家庭的影响” “学校的影响”是本书的使药部分

第六章“家庭的影响”分为三小节：母亲的影响、父亲的角色与责任、为人父母。这部分内容告诉我们，母亲是孩子通往社会生活的第一座桥梁，母亲养育孩子的技巧影响着孩子合作能力和社会兴趣的发展。母亲必须给与孩子生命最初的安全感，然后将这种信任和友谊扩展开直至整个人类。父亲对孩子的影响要晚些，但非常重大，父亲对人生三大问题的应对方式会潜移默化地影响给孩子。第七章“学校的影响”分为四小节：教育的变革、教师的角色、课堂里的合作与竞争、天赋与习得、区分孩子的个性、顾问会议的工作。我们从中知道学校是家庭的延伸，学校教师的工作是注意儿童的合作困难，纠正父母教育的错误，和母亲一样耐心培养学生的社会兴趣，春风化雨替代批评打骂。课堂上应该训练更多的合作，让孩子们团结一致，享受合作的乐趣。在每种不平凡的能力后面，不是遗传，而是勇往直前的长期兴趣和训练。

5. 结论

《自卑与超越》一书高屋建瓴，根据中医方剂学理论，臣药、佐药和使药紧密联系，共同服务于君药——正确解读人类的三大事实，树立有意义的目标，战胜自卑。该书能给自卑者、缺乏动力者、社交恐惧群体带来勇气、力量和希望，是很好的阅读辅助治疗书籍。阅读疗法已被应用于辅助治疗多种心理疾病，相信随着社会发展的变幻莫测和人们精神压力的与日俱增，与心理健康相关的阅读疗愈和阅读书目的研究深度也会不断加强。

参考文献

- 阿尔弗雷德·阿德勒(2017). *自卑与超越* 曹晚红 译). 中国友谊出版公司.
- 宫梅玲, 孙燕, 徐海军(2014). 抑郁症阅读疗法单方体例初探——以《生命的重建》为例. *大学图书馆学报*, 32(2), 54-58+71.
- 王昕, 廖凤林(2012). *认知疗法*. 开明出版社.
- 王秀红, 徐振宇(2021). 大学生心理问题的阅读疗法金字塔体系书方配伍实证研究. *大学图书馆学报*, 39(4), 93-104.
- 张宁(2021). 解决大学生心理问题的灵验书方——读宫梅玲的《读祛心病》. *图书馆杂志*, 40(1), 107-112+106.
- 张为风, 李国强, 杨佃会(2014). 浅析系统论思想在方剂配伍中的运用. *四川中医*, 32(7), 50-51.