第一图书网, tushu007.com

<<超越自卑>>

图书基本信息

书名：<<超越自卑>>

13位ISBN编号：9787210047773

10位ISBN编号：7210047778

出版时间：2011-8

出版时间：江西人民出版社

作者：阿德勒

页数：255

译者：黄光国

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

阿德勒所著的这本《超越自卑》原名What Life Could Mean to You，我在研究所时被翻译成中文，1971年出版。
40年来，这本书在台湾市场上销路一直历久不衰。
1976年我从夏威夷大学获得博士学位，返回台大任教后，并没有在心理分析理论方面有所著述，反倒从1980年开始，致力于发展本土心理学。
然而，我对弗洛伊德之后几位心理分析大师的作品却一直未能忘情，像阿德勒（Adler）、杨格（Jung）和弗洛姆（Fromm）等人的著作，对我从事本土心理学的研究工作，一直启迪颇深。
最近我整合以往研究成果，出版《儒家关系主义：哲学反思、理论建构和实证研究》一书（黄光国，2009）今（2010）年7月，在印度尼西亚召开的“第一届国际亚洲本土及文化心理学研讨会”上，我被推选为会长。
在会长的主题演讲中，我引述今年7月1日在Nature上发表的一篇报告指出：根据加拿大哥伦比亚大学Hendrich等三位教授所作的一项调查，在2003—2007年所出版的心理学论文中，有96%是以白人（White）、受教育（Educated）、工业化（Industrial）、富裕（Richl）及发达（Developed）国家的大学生作为样本，他们其实只占全世界人口的12%。
Hendtich等人因此取这五个字的第一个字母，而称之为“怪异的”（WElRD）样本。
在这场主题演讲中，我特别指出：当下世界心理学界主流的社会心理学理论，大多是建立在“个人主义”的基本预设之上。
“亚洲本土及文化心理学会”最重要的使命，就是要以西方的科学哲学作为背景视阈，在“关系主义”的预设之上，建构各种理论，来研究“非怪异”（non-weird）国家人民的心理，以取而代之。
从科学哲学的角度来看，这就是要推动一场社会科学的革命。
从目前西方主流的个人主义心理学来看，阿德勒的“个体心理学”其实是非常“非西方”或“非怪异”的。
阿德勒的理论用“社会情怀”（gemeins chafts gefuhl）一词来描述个体心理健康的理想状态，认为人类所有的问题都可以被归类在三大范畴之下：工作、社会与亲密关系。
一个有勇气的个体，必然能够致力于完成这三项生活任务，能够与他人充分合作，其生命意味着“对人群怀有热忱，希望对人类福祉有所贡献。
愿意成为人类整体生命的一部分”。
这种基本论点显然不反映“个人主义”的主张，而是强调“关系主义”的价值。
阿德勒逝世之后，欧洲一直有一群心理学家不断地在研究并发展他当年所提倡的“个体心理学”，他所创设的《国际个体分析学刊》依旧在出刊。
即使是在美国，也有人组成北美阿德勒心理学协会（North American Society of Adlerian Psychology），推广他的学说。
然而，在实证主义心理学的钳制之下，他们的努力经常受到国际心理学界的忽视，象牙塔内的“蛋头学者”也往往不知道要如何用“科学方法”来检验“个体心理学”或心理分析学派的理论。
然而他们的论述却因为对解决个人心理问题特别“实用”，而受到社会广大读者的喜爱。
不久之前，曾经担任过高雄师范大学辅导与咨商研究所创所所长，目前在美国伊利诺大学咨商与心理系执教的杨瑞珠博士，与她的同事Blagen博士合作，出版了一本英文著作《勇气心理学：阿德勒观点的健康社会生活》（The Psychology of Courage：An Adlerian Handbook for Healthy Social Living），并于最近把它翻译成中文，请我替她写一篇序言。
在这本书中，两位作者一面介绍阿德勒的理论，一面描述据此发展出来的十六种激发“勇气”的工具，又适时引入许多道家或儒家的观点来支持他们的论述，由此可见：阿德勒的理论和中华文化有相当高的契合度。
这本书的第二章曾提到一个故事：阿德勒提出的“社会情怀”（gemeins chafts gef uhl）一词，很难用适切的英语来加以表达。
当他们在斯洛伐克（Slovak Republic）讲学时，翻译人员也找不到合适的字眼来传达原意。

然而，当他们以德文重述给听众时，听众立刻表示完全了解。
这桩故事显示：英、美文化是被个人主义所限制住的，这种“文化束缚”（cultural bound），使英文的使用者很难理解“社会情怀”的真正意义。
　　最近西方心理学开始流行所谓的“正向心理学”（positive psychology），大陆称之为“积极心理学”。
在这股风潮影响之下，国内也有一些咨商及心理学者开始引入西方“正向心理学”的理论，将心理健康的问题切割成许多琐细的变项，采用“实证主义”的研究方法，探讨变项与变项之间的相关，却完全无法予人以意义之感。
鉴于这种研究取向的“走火入魔”，我最近又以《儒家关系主义》一书中的若干理论模式作为基础，撰成《反求诸己：现代社会中的修养》一书，讨论儒家文化传统中的“正向心理学”。
　　在我看来，儒家修养的核心理念就是把握“反求诸己”的精神，走出自己的“人生之道”。
用阿德勒的理论来说，就是要在工作、社会与亲密关系中努力追求生命的意义。
正是因为阿德勒的“个体心理学”跟“儒家关系主义”的文化传统有高度的亲和性（affinity），我相信《超越自卑》这本经典之作在大陆出简体字版，不仅对一般读者有莫大的裨益，也能让国内的心理学界深入反思：我们究竟需要什么样的心理学？
　　黄光国　　2010-8-25

内容概要

《自卑与超越》为心理学名著，作者阿德勒被誉为个体心理学创始人，人本心理学的先驱，现代自我心理学之父。
本书依据阿德勒个体心理学对自卑感的由来、自卑感的作用及生活风格与自卑情绪的关系，从生活的意义、心灵与肉体、自卑感与优越感、早期的记忆、梦、家庭的影响、学校的影响、青春期、犯罪及其预防、职业、人及同伴和爱情与婚姻等十二个方面加以论述，他认为人类的行为都是出于自卑感及对自卑感的克服与超越。

作者简介

阿德勒（Alfred Adler 1870-1937），出生于奥地利维也纳，被誉为个体心理滨创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父；精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系，由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要的意义。
曾为弗洛伊德精神分析学派的核心成员之一，后因分歧与弗氏宣告破裂，创立个体心理学，另建立自由精神分析研究会。
曾主持召开五次国际个体心理学会议。
1934年定居纽约，1937年赴苏格兰亚伯丁做演讲时病逝。

主要著作：《超越自卑》《生活的科学》《人类面临的挑战》《神经症的性格》《器官缺陷及其心理补偿的研究》《神经症问题》《理解人类本性》等。

书籍目录

译者序
一　生活的意义 1
生活中的三种联系
生活的意义
童年生活情境
最初的记忆和梦
学会合作之道
二　心灵与肉体 19
心灵与肉体的互动
情感的角色
精神特征与身体类型
三　自卑感和优越感39
自卑情结
优越感目标
四　早期的记忆 59
人格的关键点
早期的记忆与生活方式
透析早期记忆
五　梦 79
解梦旧观点
弗洛伊德学派的观点
个体心理学派的观点
解析典型的梦
个案详解
六　家庭的影响 103
母亲的角色
父亲的角色
偏爱与平等对待孩子
长子、次子、最小的儿子、独生子
七　学校的影响 133
教育形式的变迁
教师的职责
班级内的合作与竞争
学生成长评估
天赋与习得
区分孩子的类型
顾问会议的功用
八　青春期 155
青春期的心理和身体特征
常见青春期问题
青春期的性认知
九　犯罪及其预防 169
了解犯罪心理
典型个案分析
合作的重要性

矫治罪犯
十　职业 205
平衡三条系带
早期训练
儿童时代的兴趣影响职业
影响职业选择的其他因素
解决办法
十一　人及其同伴 217
人们努力增进合作
社会兴趣缺失与沟通失败
社会兴趣与社会公平
十二　爱情与婚姻 229
爱情、婚姻是平等的合作关系
婚前准备
婚姻中的合作之道
婚姻和谐之道
婚姻与男女平等
附录 251

章节摘录

要弄清一个人对待生活的特殊方式已存在多久，以及何种是影响其生活态度形成的最初环境，儿童早期的回忆是特别有用的。
最早的记忆之所以重要，有两个原因。
第一，个人对自身和环境的基本估计均包含于其中，它是个人将他的外貌、他对自己最初的认知以及别人对他的要求等等第一次综合起来的结果。
第二，它是个人主观的起点，也是他为自己所作记录的开始。
因此，在其中我们经常可以发现：他觉得自己所处的脆弱和不安全的地位，以及被他当作理想的强壮和安全的目标，二者之间有着强烈的对比。
至于被个人当作最早记忆的，是否确实是他所能记起的第一件事，或是否是他对真实事情的回忆，对心理学的目的而言，则是无关紧要的。
记忆的重要性，在于它们被“当做”何物、对它们的解释以及它们对个人现在和未来生活的影响。
在此，我们可以举几个最初记忆的例子，并看看它们所造成的“生活意义”。
“咖啡壶掉在桌子上，把我烫伤了。
”这就是生活！
当我们发现：以这种方式开始其自述的女孩子总是无法摆脱孤独无助之感而高估生活中的危险与困难时，我们不必讶异。
假使她在心中责备别人没有好好照顾她，我们也不用惊奇。
因为必定有某些人非常粗心大意，才会让这样幼小的孩子遭受这样大的危险！
在另一个最初记忆中，也呈现出类似的世界形象：“我记得我3岁的时候，曾经从婴儿车上摔下来。
”随着这种最初记忆，他反复做着这样的梦：“世界末日已到。
我在午夜醒来，发现天空被火照得通红。
星辰都纷纷往下坠，我们也将和另一个星球相撞。
可是，在撞毁之前，我醒过来了。
”当这个学生被问到是否惧怕何物时，他说：“我怕我不能在生活中获得成功。
”他的最初记忆和反复的噩梦构成足以使他气馁之物，从而使得他害怕失败和灾难。
一个由于夜尿和母亲不停地发生冲突，而被带到医院来的12岁男孩，说他的最初记忆是：“妈妈以为我丢失了。
她非常害怕地跑到街上大声叫我，其实我一直藏在屋子里的一个橱柜中。
”在这个记忆里，我们可以看到一种臆测：“生活的意义是——用找麻烦来博取注意。
获取安全感的方法就是欺骗。
我虽然被忽视了，但是我却能愚弄别人。
”他的夜尿也是他用来使自己成为担心和注意中心的一种方法。
他母亲对他所表现的焦虑和紧张，正加强了他对生活的这种解释。
像前面的例子一样，这个孩子很早就得到一种印象，以为外在世界中的生活是充满危险的，他只有在别人为他的行为担心时才觉得安全。
也只有用这种方式，他才能向自己保证：当他需要保护时，别人就会来保护他。
有个35岁的妇女，她的最初记忆是这样的：“3岁那一年，有一次，我独自走进地窖。
当我在黑暗中走下楼梯时，比我稍大的堂兄也打开门，跟着我走下来。
我被他吓了一大跳。
”由这个记忆看来，她可能很不习惯和其他孩子一起游玩，尤其是不喜欢和异性在一起。
对“她是独生女”的猜测，结果被证实是正确的，而她在35岁之龄，依然还没结婚。
由下面例子，可以看出社会感觉更进一步的发展：“我记得妈妈让我推载着小妹的娃娃车。
”然而，在这个例子中，我们还可以看到某些征象显示：她只有和比自己弱小的人在一起才觉得自在以及她对母亲的依赖。
当新婴儿降生时，要得到年纪较大的孩子的合作，最好是让他们帮忙照顾他，使他们对他产生兴趣，

并分担保护他的责任。
如果得到了他们的合作，他们便不会把父母集中在娃娃身上的注意力当做是对他们重要性的一种威胁。
　　想和别人在一起的欲望，并不一定是对别人真正有兴趣的证明。
有一个女孩子，在被问及其最初记忆时，说道：“我和姐姐及两个女孩一起游玩。
”在此，我们当然可以看出她正慢慢地学习和别人交际，可是，当她提起她最大的惧怕——“我怕别人都不理我”时，我们却能觉察到她的挣扎。
从这里，我们还能看出她缺乏独立性的征象。
一旦我们发现并了解了生活的意义，我们即已掌握了解整个人格的钥匙。
曾经有人说：人类的特征是无法改变的，事实上，只有对那些未曾把握住解开此种困境之钥的人，这种说法才为正确。
然而，我们说过假使无法找出最初的错误，那么讨论或治疗也都没有效果，而改进的唯一方法，在于训练他们更合作及更有勇气地面对生活。
　　学会合作之道　　合作也是我们拥有的防止精神病倾向发展的唯一保障。
因此，儿童应该被鼓励及被训练以合作之道；在日常工作及平常游戏中，他们也应该被允许在同龄儿童之间按自己的行为方式做事。
对合作的任何妨碍都会导致最严重的后果。
例如，只学会对自己有兴趣的被宠坏的孩子，很可能把对别人缺乏兴趣的态度带到学校。
他对功课有兴趣，只是因为他认为这样做能换来老师的恩宠；他也只愿意听取他觉得对自己有利的事物。
当他接近成年时，缺乏社会感觉对他的不利会变得愈来愈明显。
在他的这种毛病开始发生时，他已经不再为具备责任感和独立性而训练自己，而他本身的特质也已经不足以应付任何生活的考验了。
　　我们不能因为他的短处而责备他。
当他开始尝到苦果时，我们只能帮助他设法加以补救。
我们不能期待一个没有上过地理课的孩子，在这门课上取得好成绩；我们也不能期待一个未被训练以合作之道的孩子，在面临一个需要合作训练的工作之前，会有良好的表现。
但是，每种生活问题的解决都需要合作的能力，而每种工作也都必须在人类社会的架构下，以能够增进人类福祉的方式来予以执行，只有了解生活的意义在于奉献的人，才能够以勇气及较大的成功机会来克服困难。
　　如果老师们、父母们及心理学家们都能了解：赋予生活以某种意义时可能犯的错误，而如果他们自己也没有犯同样错误，我们就能相信缺乏社会兴趣的儿童对他们自己的能力，对生活的机会，就会有较乐观的看法。
当他们遇到问题时，他们就不会停止努力、找寻捷径、设法逃离、推卸责任，口出怨言以博取关怀或同情，或觉得非常丢脸而自暴自弃，或问：“生活有什么用处？
它使我得到什么？
”他们会说：“我们必须开拓我们的生活。
这是我们的责任，我们也能够对付它。
我们是自己行为的主宰。
除旧布新的工作，舍我其谁！
”假使每个独立自主的人，都能以这种合作的方式来对待生活，那么人类社会的进步必然是无止境的。
　　……

编辑推荐

《超越自卑》是个体心理学的创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父——阿尔弗雷德·阿德勒巅峰之作！
全书从个体心理学观点出发，用通俗生动的语言描写了自卑感形成的原因，它对个人行为的影响，以及个人是如何克服自卑感去争取优越感，从而获得成功的。
本书不但是心理学研究人员、教育工作者以及为人父母者必读的经典之作，对普通人来说，只要我们想克服自卑感，想在工作、学习、生活上获得成功，就需要仔细阅读，它可以让我们重新审视自己，引导我们在以后的人生中能更好地把握自己，超越自卑，树立信心，取得成功。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com