

<<超越自卑>>

图书基本信息

书名：<<超越自卑>>

13位ISBN编号：9787550605145

10位ISBN编号：7550605149

出版时间：2011-7

出版时间：凤凰

作者：阿尔弗雷德·阿德勒

页数：305

字数：214000

译者：郁丹

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>

## <<超越自卑>>

### 内容概要

《超越自卑》是一本关于个体心理学研究的通俗读本，从心理学的角度出发，深度剖析和阐明人生道路与人生意义。

《超越自卑》中，作者阿尔弗雷德·阿德勒提出：每个人都有不同程度的自卑感，因为没有一个人对其现时的地位感到满意；对优越感的追求是所有人的通性。

然而，并不是人人都能超越自卑、关键在于正确对待职业、社会和性，在于正确理解生活。

那些自幼就有器官缺陷或被娇纵、被忽视的儿童，以后在生活中容易走上错误的道路；家长和教师应培养他们对他人、对社会的兴趣，使他们真正认识“奉献乃是生活的真正意义”。

这样，他们就能够从自卑走向超越。

## <<超越自卑>>

### 作者简介

阿尔弗雷德·阿德勒：1870年出生于维也纳，是奥地利的精神病学家，精神分析学派代表之一，个体心理学的创始人，人本心理学的先驱。

他一生阅历丰富，著作等身。

作为军医参加过第一次世界大战，也曾到许多国家讲学，后全家移居美国。

1937年应邀去英国讲学时心脏病突发逝世。

阿德勒的个体心理学是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系，是批判并发展精神分析理论的产物。

他反对弗洛伊德对里比多的过分强调，从而与其决裂，建立了由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，提出了社会兴趣理论——人是社会中的一员，对社会和世界的和谐负有责任。

他的学说贴近生活，充满乐观气息，极易被人理解和接受，对后来西方心理学的发展产生了重要影响。

。

<<超越自卑>>

书籍目录

序

第一章 生活的意义

人的生命中有三种使命

社会感和爱心

成长期的儿童对世界的认知方式

独立性、合作性的锻炼

第二章 心灵与肉体

情绪的力量

身心类型与处理方式

第三章 自卑感和优越感

自卑情绪的生成

自卑感与人类文化的关系

个体优越感的目标

不可思议的优越感

第四章 早期的记忆

坏记忆影响身心的健康发展

关于死亡的巨大恐惧

童年时的竞争记忆

被歧视儿童的反抗心理

终身忘不掉的意外事故

第五章 梦

梦与预见之说都是没有科学根据的

弗洛伊德学说对梦的解析

个体心理学对梦的研究

第六章 家庭的影响

母亲在家庭中的作用

父亲在家庭中的作用

对于家庭格局的分析

第七章 学校的影响

教师的历史使命

培养孩子们的合作和竞争意识

如何对先天不足者进行后天培养

顾问委员会的重要作用

第八章 青春期的引导

心理与生理上的引导

迈向成人的自我挑战

青春期的性话题

第九章 犯罪及其预防

深度剖析犯罪心理

罪犯有两种类型：

重申合作的重要性

如何解决犯罪问题

第十章 职业与工作

第十一章 人与同伴

第十二章 爱情与婚姻

<<超越自卑>>

阿德勒年谱

## &lt;&lt;超越自卑&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章生活的意义 人们一向在意义中生活着。

我们在自己的一生中所经历的事情并不仅仅是单纯的事情，更为重要的是它们对于人类的意义。即便是在生活中看起来最简单的事物，在接触它的时候，人们也都是从自己的角度出发来看待它们的。

木头指的是与人类有关系的木头，石头也是与人类有关系的石头。

如果有人想脱离意义的范围，让自己仅仅生活在单纯的环境里，他将非常不幸。

让我们来看看结果：他将与周围所有的人失去沟通的基础，他的所作所为不管是对他自己或者是对其他人都将没有任何作用和意义。

一直以来，我们都是以自己赋予现实的意义来感受着现实，我们所感受到的不是现实本身，而是现实防备我们赋予了意义之后的某种东西，或者说，我们感受到的只是我们自己对现实的解释。因此，可以顺理成章地说，每一个人感受到的意义其实总是不完全的，甚至可以说是不正确的淫威意义本身就是一个充满了谬误的神秘领域。

假如有人提出这样一个问题：“生活的意义是什么？”

“一般人可能会回答不上来。”

人们通常不愿意让这个看似没有意义的问题困扰自己，于是总用一些陈词滥调来搪塞这个问题，或者，大家干脆认为这个问题本身没有任何意义。

然而，有一点我们不能否认，自从人类诞生，这个问题就伴随着我们而存在了。

在当下的年代，不仅仅是青年，甚至是一些上了年纪的人，他们也常常为这个问题而感到困惑

：“我们到底为什么活着？”

生活到底有什么意义？

当然，无数的历史事实让我们得出这样一个结论：一般情况下，人们在遇到挫折的时候才会发出这种疑问，假设一个人的一生中没有任何的波澜和变化，没有遇到任何困难和艰险，那么这个问题就不会成为问题了，当下我们也就不会再去讨论了。

一般情况而言，人们通过自己的行为来诠释生活的意义所在，几乎所有人都只是把这个问题和问题的答案通过自己的实际行为表现出来。

如果你去观察一个人的行为，与此同时不管他的言论，你会发现这样一个现象：他的姿势、态度、动作、表情、礼貌、野心、习惯等等特征，无不体现出他对生活意义的理解。

他的行为方式让我们相信，他似乎对某种关于自身对生活的解释深信不疑，他的每个举动都代表着他对这个世界和他自己的看法。

似乎他的行为在向世人宣告：“我就这个样子，世界就是这种形态。”

“我们说，这便是他赋予自身和生活的意义。”

对于生命的意义，不同的人有不同的看法，生活的意义数不胜数，每一个自认为是正确的生活意义，它们通常多少都包含着错误的成分，没有人可以拥有绝对正确的生活意义。

不过，同时我们也发现，无论是哪一种生活意义，只要有人真正持有这种态度，它也不会是绝对的错误。

所有的生活意义都在这两个极端之间变化徘徊。

然而，这些变化，或者说是不同的人赋予生活的不同的意义却是有高低之分的。

有些人的生活意义看起来非常美妙，而有些人的生活意义却很糟糕，有些人的生活意义错误少一些，有些人的生活意义却错误较多。

由此，通过我们的经验总结，就可以得出一种相对科学的生活意义，这个生活意义就是真正意义的共同尺度，也是能让我们应付与人类相关的一切现实的意义。

我们必须牢牢记住一个事实：真实指的是人类的真实存在，整个人类目标和计划的真实。

除此之外，没有其他的所谓真实，如果确实还有真实存在，它也与无关，因为我们无法知晓这种真实，对我们来说，这种真实是没有任何意义的。

……

<<超越自卑>>

## <<超越自卑>>

### 媒体关注与评论

“个体心理健康的一个重要指标是对自我的接受和认可。这样才不会出现自负和自卑心理。

”——哈佛大学心理学家：杰克·伊格勒

<<超越自卑>>

编辑推荐

史上最畅销的儿童心理学经典作品 个体心理学派创始人阿德勒博士传世之作 影响美国四代家庭的心理学指导书 哈佛大学、牛津大学等世界知名学府 心理研究中心鼎力推荐

<<超越自卑>>

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>