

<<自卑与超越>>

图书基本信息

书名：<<自卑与超越>>

13位ISBN编号：9787229042011

10位ISBN编号：7229042011

出版时间：2011-8

出版时间：重庆

作者：阿尔弗雷德·阿德勒

页数：198

译者：顾天天

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>

## <<自卑与超越>>

### 内容概要

在这本内容积极向上并赋予我们无限力量的书中，作者大量探究了人生最根本的问题，如我们的家庭环境、自卑情结及两性关系平等重要问题。

阐明了人生道路和人生意义。

青少年时期是完整人格、人生价值观、社会价值观形成的重要阶段，而我们每个人都有不同程度的自卑感，因为很少有人对其现时的状态感到满意，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,关键在于家长和老师应帮助他们树立正确对待职业、社会、家庭和性的观念，以及正确理解生活，使他们真正认识“生命的真正意义”，并懂得合作的价值，才能实现从自卑走向超越的完美蜕变。

## <<自卑与超越>>

### 作者简介

阿尔弗雷德·阿德勒（1870～1937年）：出生于维也纳，是奥地利的精神病学家，维也纳医学博士，精神分析学派代表之一，个体心理学的创始人。

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。

他一生阅历丰富，著作等身，其代表著作有：《自卑与超越》、《人性的研究》、《个人心理学的理论与实践》、《自卑与生活》等。

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。

## &lt;&lt;自卑与超越&gt;&gt;

## 书籍目录

译者序	
英文版序	
第一章?生活的意义.....001	001
人生的三大问题 / 003	
社会情感 / 005	
童年经历的影响 / 007	
梦与早期记忆 / 011	
合作的重要性 / 014	
第二章?心灵与肉体.....015	015
心灵与肉体的联系 / 016	
情感的作用 / 022	
心理特征与身体类型 / 027	
第三章?自卑感与优越感.....031	031
自卑情结 / 032	
优越感的目标 / 037	
第四章?早期的记忆.....045	045
个性塑造 / 046	
早期记忆和生活方式 / 048	
早期记忆分析 / 049	
第五章?梦.....061	061
梦境解析 / 062	
弗洛伊德的观点 / 063	
个体心理学方法 / 065	
常见梦境 / 071	
个例研究 / 072	
第六章?家庭的影响.....079	079
母亲的角色 / 080	
父亲的角色 / 085	
重视与忽视 / 091	
子女的平等关系 / 093	
家庭排行 / 094	
第七章?学校的影响.....103	103
教育变革 / 104	
教师的角色 / 105	
课堂里的合作与竞争 / 108	
孩子发展测评 / 110	
先天因素与后天培养 / 111	
个性特点 / 114	
对教学工作的一些观察 / 116	
心理咨询委员会 / 118	
第八章?青春期的引导.....121	121
青春期特点 / 122	
成年挑战 / 123	
青春期问题 / 124	
青少年性心理健康 / 128	

## &lt;&lt;自卑与超越&gt;&gt;

正视青春期 / 131	
第九章??犯罪及预防.....	133
了解犯罪心理 / 134	
犯罪、精神病与懦弱 / 140	
犯罪类型 / 141	
合作的重要性 / 147	
合作的早期影响 / 150?	
犯罪问题的解决方法 / 152	
第十章??职业问题.....	159
平衡生活难题 / 160	
早期培养 / 162	
发挥兴趣 / 164	
影响择业的因素 / 166	
解决方案 / 167	
第十一章?个体与社会.....	169
社会群体 / 170	
兴趣缺失与沟通障碍 / 172	
社交兴趣与社会平等 / 176	
第十二章?爱情与婚姻.....	179
爱情、合作与社会兴趣的重要性 / 180	
为婚姻作准备 / 183	
婚姻的承诺与责任 / 186	
求爱方式 / 189	
维护婚姻幸福 / 190	
附：阿德勒年谱.....	195

## &lt;&lt;自卑与超越&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 生活的意义 人们生活在一个意义丰富的世界里。我们不会抽象地体验事物，而总是从人类的角度体验事物，甚至我们最初的经验也是从人类的视角加以界定的。

“木头”的含义是与人类相关的木头，而“石头”意为“作为人类生活要素的石头”。

排除了事物的意义去考虑周围环境的人是不幸的：他会孤立自己，脱离别人，他的所作所为于己于人均无用处。

一言以蔽之，他的行为毫无意义。

但是，没有人能脱离生活的意义而存在。我们只有通过意义的界定来体验现实。不是就事论事，而是去解读它。

因此，我们很自然得出这样的结论：这种意义永远或多或少地存在不够完美的遗憾，甚至永远不可能完全正确。

饱含意义的世界也因此是充满谬误的世界。

如果你问一个人：“人生的意义是什么？”

“他多半答不上来。

对大多数人来说，他们不想自寻烦恼去考虑这个问题，也不想探求问题的答案。

但事实上，这个问题与人类历史一样久远，而且时至今日，无论年轻人还是老年人，有时还会提出这样的问题，“人生是为了什么？”

“人生意味着什么？”

“但公平地说，人们只有在遭受某种挫折时才会提出这样的疑问。

凡事一帆风顺，不经受困难考验，谁也不会提出这个问题。

反之，每个人在行动中都不可避免地要直面这些问题并作出解答。

如果我们不听其言，只观其行，就可以发现每个人都有自己对“人生意义”的解释，而且其观点、态度、举止、表达、癖好、志向、习惯以及性格特征都与这个意义一致。

每个人的行为举止似乎都仰赖对人生的某一种解读。

每个人在其所有行为中，都在暗暗对这个世界和对自己进行总结，得出“我像是这个样子，而宇宙像是那个样子”的判断，得出对自己和所界定的人生意义的判断。

正如我们前面所讲，有多少人就会有多少对人生意义的解释，而每种意义都在一定程度上有错误的成分。

没有人知道人生的绝对意义是什么，因此对于人生意义的任何解读，只要是有效的，就不能说它是绝对错误的。

人生的意义全都介于这两个极端之间。

然而，在此区间的不同点位上，我们却可以区分哪些是奏效的，哪些不太有效；哪些差错小，哪些差错大。

我们还能发现，对人生意义的较好解读大同小异，而那些不尽如人意的解读则相去甚远。

我们可以从中得出共同的标准、共同的意义，它能使我们揭开有关人类问题的现实之谜。

再者，我们必须牢记这个真理的标准是对人类而言的真，是对人类的目标的真。

除此之外，无其他真理可言。

即便还有其他真理存在，也与我们无关。

我们根本无从知晓它，它也没有实际意义。

## <<自卑与超越>>

### 编辑推荐

父母送给孩子的最好礼物，个体心理学先驱阿德勒博士的巅峰作品 《一部有助于青少年健康成长的必读经典：自卑与超越》是个体心理学大师阿德勒在其人生巅峰时期所写，他以大量的实例为论述基础，对教育、家庭、婚姻、伦理、社交等方面的问题进行了细致的阐述。

《一部有助于青少年健康成长的必读经典：自卑与超越》浅显易懂、语言朴实、翻译流畅、结构严谨，不仅对那些心理专业人士有借鉴作用，还对那些没有专业知识背景的教育界人士、家长和医生有着积极的指导意义。

自卑与超越，老师推荐给学生的心理学经典，父母培养和教育孩子的家教指南。

北京大学青少年教育MMC研究中心推荐读物。

个体心理学泰斗阿德勒的巅峰作品，绝对忠实于英文原版的国内最完整译本之一。

<<自卑与超越>>

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>