

超越自卑

超越自卑书籍信息

书名：超越自卑

I S B N : 9 7 8 7 2 1 0 0 4 7 7 7 3

作者：阿德勒 & n b s p ; 王庆 & n b s p ;

出版社：江西人民出版社

出版时间：2 0 1 1 - 0 8

页数：2 5 5

价格：2 9 . 8 0

纸张：胶版纸

装帧：平装

开本：1 6 开

语言：未知

丛书：

T A G : 心理学 & n b s p ; 心理学经典著作 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：超越自卑 电子书网盘下载 2 0 2 4 p d f m o b i t x t - p d f 书籍

超越自卑

超越自卑寄语

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：超越自卑 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf书籍

超越自卑

超越自卑书籍简介

《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。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：超越自卑 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf 书籍

超越自卑

超越自卑目录

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

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 1 0 3

母亲的角色

父亲的角色

偏爱与平等对待孩子

长子、次子、小的儿子、独生子

七 学校的影响 1 3 3

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 1 5 5

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 1 6 9

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 2 0 5

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 2 1 7

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 2 2 9

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 2 5 1

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：超越自卑 电子书网盘下载 2 0 2 4 p d f m o b i t x t - p d f 书籍

超越自卑

超越自卑作者简介

阿德勒 (A l f r e d A d l e r

1 8 7 0 - 1 9 3 7) , 出生于奥地利维也纳 , 被誉为个体心理学创始人 , 人本主义心理学的我心理学之父 ; 精神分析学派内部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。 1 9 3 4 年定居纽约 , 1 9 3 8 年于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。

版权说明 : 本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介 , 请支持正版图书。

信息来源 : 超越自卑 电子书网盘下载 2 0 2 4 p d f m o b i t x t - p d f 书籍

超越自卑

超越自卑摘录

“道”与生命意义的追求

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。四十年来，这本书在台湾市场上销路不衰。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）对我从事本土心理学的研究工作，一直启迪颇深。

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）年七月，在印度尼西亚召开的“第10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上发表的报告指出：根据加拿大哥伦比亚大学Hendrich等三位教授所做的一项调查，在2000多篇心理学论文中，有96%是以白人（White）、受教育（Educated）、工业化（Industrialized）大学生作为样本，他们其实只占全世界人口的12%。Hendrich等人因此取这五个字之为“怪异的”（WEIRD）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”重要的使命，就是要以西方的科学哲学作为背景视域，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”（gemeinschaftlich gefühl）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，他们的努力在心理学界的忽视，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《勇气心理学：阿德勒观点的健康社会生活》（The Psychology of Courage: An Adlerian Handbook to Living），并于近把它翻译成中文，请我替她写一篇序言。在这本书中，两位作者一面阐述阿德勒的理论，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”（gemeinschafgef ü h l）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，当他们以德文讲学时，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。近西方心理学开始流行所谓“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细琐的变项，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 国家讲座教授

2010-8-25

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。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：超越自卑 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf 书籍

超越自卑

超越自卑赏析

没有勇气改变现状，用自欺的方式麻痹自己。

由于自卑感总是造成紧张，所以争取优越感的补偿动作必然会同时出现，但是其目的却不在于解决问题。争取优越感的动作总是朝向生活中无用的一面，真正的问题却被遮掩起来或摒弃不谈。自卑者限制自身的活动范围，苦心孤诣地要避免失败，而不是追求成功，在困难面前犹疑、彷徨甚至退却。

获取优越感而不是改进情境。

他们隐藏起来而不为人所见的，则是超越一切、好高骛远的目标，和不惜任何代价以凌驾别人的决心。

一个人如果不敢在外界随心所欲地应付其爱情问题，他便无法成功地解决此问题。由于他的不安全感，他从未把他的兴趣扩展至他最熟悉的少数几个人之外。他怕跟别人相处时，他就不能再依照他习惯的方式来控制局势。受的教养告诉他：自己的愿望是有天生就被实现的权利的，而他们也从不知道：他们能凭自己的努力，在家庭的范围之外，赢取温暖和爱情。

在任何孩子身上，我们都可能造成奥狄普斯情结。我们所需要的，是让他的母亲宠惯他，不准他把兴趣扩展至别人身上，并要他的父亲对他冷漠而不关心。

假使一个儿童未曾学会合作之道，那么他一定会走向悲观之途，并发展出牢固的自卑情结。

只有合作的人才会作出充满希望及贡献良多的奋斗，才能真正增进我们的共同情境。

神经病患者在开始奋斗时，就已受到阻碍，对问题的解决方式始终留在很低水准，困难会相对的增大。

正常人在特定方向的努力被阻挠后，他能找到新的门路，只有神经病患者才会钻牛角尖。”我必须如此，否则我就无路可走了。“

每一个问题儿童，每一个神经病患者，每一个酗酒者、罪犯或性变态者，都采取了适当的行动，以达到他们认为是应有的地位。他们不可能抨击自己的病症，因为他们有这样

的目标，就应该有这样的病症。

目标一改变，心灵的习惯和态度也会随之改变。他不必再用旧有的习惯和态度。适合于新目标的态度会取代之。

有许多人在卷入爱的漩涡时，都觉得自己很软弱。在某些方面看来，他们是对 . . . 所谓自卑情结，是指一个人在面对问题时无所适从的表现。

每一个神经病患者多多少少都会限制自己的活动范围以及跟整个情境的接触。他想要和生活中必须面临的现实问题保持距离，并将自己局限于他觉得能够主宰的环境之中。以此方式，他为自己筑起了一座窄小的城堡，关上门窗并远隔清风、阳光和新鲜空气，虚度一生。至于他是用怒吼、呵斥或是用低声下气来统治他的领域，则是视他的经验而定。如他会在他试过的各种方法里，选出能够最有成效地达成其目标的一种。有时间，他如果对某一种方法觉得不满意，他也会试用另一种。然而，不管他用的是什么方法，他的目标却是一样的——获取优越感，而不是努力改进其情境。

没有哪一个人会发现自己所处的地位已经接近能够完全控制其环境的最终目标。生命太短，我们的躯体也太软弱，可是生活的问题却不断地要求更丰硕及更完善的答案。我们不停地提出我们的答案，然而，我们却绝不会满足于自己的成就而止步不前。无论如何，奋斗总是要继续下去的，但是，只有合作的人才能真正地增进我们的共同的情境。

我们生活中的乐趣，主要是由我们的缺乏肯定性而来。

事实上，一个思维正常的人，当他的努力在某一特殊方向受到阻挠时，他便能另外找寻新的门路。只有神经病患者才会认为他的目标的具体表现是：“我必须如此，否则我就走投无路了。”

他们不可能抨击自己的病症，因为他们有这样的目标，就应该有这样的病症。

有许多人在被卷入爱的漩涡时，都觉得自己很软弱。在某些方面看来，他们是不错的。只有优越感目标为“我决不能软弱，我决不能让大家知道我的底细”的人，才会躲开爱情的相互依赖关系，造成始终无法接受爱情的后果。你常常能注意到：当他们觉得有陷入爱情的危险时，他们便会把这种情况弄糟。他们会讥笑、嘲讽、并揶揄可能使他们陷入危险的人。

我们要怎样做才能帮助这些用错误方法来追求优越感的人呢？追求优越感是每个人的共性。懂得这个道理，我们便能对他们的所作所为表示理 . . .

所有被宠坏的孩子都会害怕某些东西，他们用他们的害怕来吸引注意，结果就使这种情绪成为他们生活样式的一部分。他们利用它来获得和母亲重新紧密联系的目标。胆小的孩子一定是被宠惯的孩子，而且他还想继续受宠。

有时，这些被宠坏的孩子会害梦魇，并且在睡眠中大哭出声。这是一种众所皆知的病征，但是只要睡眠被认为是和清醒互相对立的状态，它就不可能被了解。然而，这是错误的，睡眠和清醒并不互相对立，他们是同一种东西的变异。在他的梦里，孩子行为的方式和他清醒时大致是相同的。他想改变情境使之符合自己利益的目标影响了他的整个身体和心灵，在经过训练和积累经验之后，他会找出达到其目标最有效的方法。即使在他睡眠的思想中，和他目标符合一致的影像和记忆也会进入他的心灵。一个被宠坏的孩子，在几次经验之后会发现，如果他想再和母亲在一起，能够吓坏自己的想法是非常有用的。即使他们长大了，被宠坏的孩子仍然会保存他们那充满焦虑的梦。在梦中被吓坏是获取注意的工具，现在它已经成了机械式的习惯。

比如，那些弱小的孩子发现眼泪可以帮助他达到目的，于是，他便会无缘无故地哭，爱流泪的孩子长大成年后，多半是性情忧郁的人。眼泪和抱怨有一个别致的称谓——“水性的力量”。这干扰合作、支配他人的一枚重磅武器。动不动就哭哭啼啼的孩子与那些饱受斯凌、怀有负罪感的孩子一样，有非常明显的自卑情结，他们愿意毫无遮拦地把自己的弱点暴露给别人，承认他没有照顾自己的能力，而实际上，在他们内心深处则隐藏着他想陵驾他人之上独霸天下的欲望。而那些喜欢吹嘘、好大喜功的孩子，表现给别人的是一种优越感，其实我们只要细心观察他的行为，而不被他的表面迷惑，就可以发现他们嘴上不承认的自卑情结。

个体心理学认为人类的所有问题都可归于职业、交际和两性这三个问题

生命的意义在于乐于关注他人，渴望成为社会大家庭一员，梦想着为人类和社会贡献自己的力量

之所以失败，是因为他们在对待职业、交际和两性问题时，从不寻求他人的帮助，对于

社会缺乏兴趣和安全感。

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：超越自卑 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf书籍

超越自卑

超越自卑其它

编辑推荐

《超越自卑》编后感：

媒体评论

克服自卑，就会在生活和事业上获取成就 李雪松

我们每个人都有不同程度的自卑感，因为我们都发现我们自己所处的地位是我们希望加以改进的。自卑感的表现方式有多种多样，没有人能长期忍受自卑之感。它一定会迫使他采取行动来解除自己的紧张状态。即使一个人已没有勇气面对生活，但他仍然要设法摆脱自卑之感，不过这种人采取的方式不是设法克服障碍，反而是用一种优越感来麻醉和欺骗自己，这样做的结果，非但不能克服自卑感，而是愈积愈多，因而在困难面前表现得犹疑、彷徨，甚至退却的举动。

然而，自卑感本身并不是变态的，实际上它是人类不断发展的动因，人类的全部文化都是以自卑感为基础的。科学的兴起，就是就是因为人类感到他们的无知和他们对预测未来的需要而努力奋斗的结果。人类的自卑感是始终存在的，原来的被克服了又会产生新的，人类决不会满足于自己的成就而止步不前，因为没有一个人会发现自己所处的地位已经接近能够完全控制其环境的终目标。每个人都有渴望优越感的目标，对优越感的追求是所有人类的通性。优越感的目标取决于每个人所赋予生活的意义，是建立在他的生活方式之中。在人的生活方式里，他追求优越感的目标并不轻易表现出来，只有透过其表面才能真正看出。那些用错误的方法来追求优越感的人，他们所犯的错误是他

们的努力都指向了生活中毫无用处的一面，他们需要改进的是他们追求优越感的错误目标。总之，在每件人类的创作之后，都隐藏着对优越感的追求，它是所有对我们文化贡献的源泉。

“人类的整个活动都沿着这条伟大的行动线——由下到上，由负到正，由失败到成功——向前推进。”真正能主宰生活的人，是那些在奋斗过程中表现出合作和利人倾向的人，他们追求优越感的目标包含了对社会的奉献，因而终必定成功。企求达到优越地位的努力，这是整个人格的关键，所以我们在个人心灵生活中的每一点，都能看到它的影像。在人的所有心灵现象中，能显示着其中秘密的是个人的记忆。记忆决不会出自偶然。

.

书籍介绍

《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。书中，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。

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。

信息来源：超越自卑 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf书籍

版权说明

本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[超越自卑](#) [电子书网盘下载](#) [2024](#) [pdf](#) [mobi](#) [txt](#) -

P [超越自卑](#) [pdf](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

E [超越自卑](#) [epub](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

A [超越自卑](#) [azw3](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

M [超越自卑](#) [mobi](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

W [超越自卑](#) [word](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

T [超越自卑](#) [txt](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)