

# 自卑与超越



[自卑与超越 下载链接1](#)

著者:[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒

出版者:浙江文艺出版社

出版时间:2016-1-1

装帧:平装

isbn:9787533943257

## 【内容简介】

《自卑与超越》，现代社会人类必读个体心理学经典。

作者阿尔弗雷德，个体心理学的开创者，通过深入剖析与研究每个人生命中的一系列自卑/不足情结，提供了克服自卑心理，从而化自卑为动力、不断超越自己、追求优越、实现个人与社会和谐发展的有效途径。

自我的不满足/自卑，是可被认知的，可被超越的——认知自我，发展自我，最后超越自我，改善生活，在工作、事业上有所突破，完善个人与社会的关系。从而促进亲子教育、人格培养、婚姻与爱情、职业生涯、家庭建设、人际关系、社会环境等诸多领域的长足发展，成为人们了解心理学的经典读物。

## 【编辑推荐】

“一切人类文明都是基于自卑感而发展起来的。” ——阿德勒

Individual Psychology，个体心理学，阿德勒创立的精神分析心理学体系。

分析人类潜在自卑，鼓励创造性自我、追求优越，最终超越自我。

自卑感，是人类处境得以改善的动力之源。

只有当人类意识到自己的无知和未来进步的需要时，才可能促成科学的进步；它是人类为谋求命运改变而努力的成果。

自卑感，是个人趋向优越的原动力。

人类的行为皆出自于自卑感及对自卑感的克服和超越。了解自身潜在阴影与缺陷，打破自卑枷锁，才能正确对待人生并超越自我。

## 【名人推荐】

阿德勒的思想比一般人所承认的要大些，因为其他的理论家都曾受到他的著作的影响。

——美国心理学教授 舒尔茨

阿德勒的心理学在心理学历史上是一个沿着我们今天应该称之为社会科学的方向发展的心理学体系。——美国社会心理学家 墨菲

在我看来，阿德勒一年比一年显的正确。随着事实的积累，这些事实对他关于人的形象的看法给以越来越强有力的支持。——美国社会心理学家 马斯洛

作者介绍:

## 【作者】

阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler, 1870~1937)，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，同时也是个体心理学的创始人。

阿尔弗雷德·阿德勒一生阅历丰富，磨难颇多。他在幼年时期患上了佝偻病，看上去又矮又丑，又曾在5岁那年患上肺炎险些丧命，不幸的童年也使得他在兄弟们之间常感到自卑。但生活的挫折并未使他消沉，相反，他通过自己的努力不断超越自己，1895年，他获得了维也纳大学医学博士学位，并成为一名医生；1902年他加入弗氏集团，并成为维也纳心理分析学会的主席及《心理分析学刊》的编辑；一战期间，他曾在奥国军队当军医，战争结束后退役，随后在维也纳从事儿童心理学的辅导工作。同时，将他的专业技能向大量专业和非专业的人士进行展示和传授。从此名声大振；1926年，他受聘于哥伦比亚大学；1932年，受聘为长岛医学院教授；1935年，在美国创办了国际个体心理学学刊；1937年，他受邀到欧洲讲学，因疲劳过度，心脏病突发离世。

阿尔弗雷德·阿德勒著作颇丰，主要著作有：《自卑与超越》、《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。

目录: 目录

Chapter 01 生命的意义

人生的三大任务/005 社会情感/007 儿童成长期的经历/011

最初的记忆与梦境/017 学会合作的重要性/020

Chapter 02 灵与肉

心灵与身体的交互作用/025 感受的角色/034

心理特征与生理类型/040

Chapter 03 自卑感与优越感  
自卑情结/ 047 优越目标/ 054

Chapter 04 早期记忆  
人格之钥/ 067 早期记忆与生活模式/ 070 解析早期记忆/ 071

Chapter 05 梦境  
对梦的传统解读/ 089 弗洛伊德学派的观点/ 091

个体心理学对梦的研究方式/ 093 常见的梦/ 102 案例分析/ 103

Chapter 06 家庭的影响  
母亲的角色/ 115 父亲的角色/ 123 家庭的关注与忽视/ 130

家庭中的手足平等/ 133 家庭顺位/ 134

Chapter 07 学校的影响  
变革中的教育/ 147 教师的角色/ 148 课堂里的合作与竞争/ 153

评估儿童的发展/ 154 天性与培育/ 156 认识性格类型/ 158

教学观察/ 161 顾问委员会的工作/ 164

Chapter 08 青春期  
什么是青春期/ 169 心理特征/ 169 生理特征/ 170 成年挑战/ 171

青春期问题/ 172 青春期性欲/ 176 期待青春期/ 180

Chapter 09 犯罪及其预防  
了解犯罪心理/ 183 犯罪类型/ 192 合作的重要性/ 198

合作的早期影响/ 202 犯罪问题的解决方案/ 205

Chapter 10 工作  
平衡人生的三大任务/ 215 早期训练/ 217 确定儿童的兴趣/ 220

影响职业选择的几种因素/ 223 寻找解决方案/ 224

Chapter 11 个体和社会  
人类需要团结/ 229 社会兴趣缺乏和建立关系失败/ 231

社会兴趣和社会平等/ 237

Chapter 12 爱情和婚姻  
爱情、合作与社会兴趣的重要性/ 241 婚前准备/ 245

婚姻的承诺和责任/ 249 恋爱/ 253 构筑美满婚姻/ 254

婚姻和男女平等/ 259

· · · · · (收起)

[自卑与超越\\_下载链接1](#)

标签

心理学

个体心理学

阿德勒

心理

成长

好书，值得一读

个人管理

你不知道的自己

## 评论

弗洛伊德一直评价阿尔弗雷德头脑太简单，复杂的问题只看得到最浅表的部分。这个评价还算中肯，但对普通人来说，即使是最浅表的部分，在日常生活里也是很有用的。看清自己和周围的人的人性，是否能克服缺陷，超越自己，就要看个人的造化。

“我们虽然无法保证，以正确态度度过一生的人一定能获得成功，但能保证他们一定不会失去勇气和自尊。”

因为是一世纪前写的了，有些观念和方法老了，但是那个时候明显更强调社会责任感，而现在到处充满了个人主义。

个体心理学的理论似乎有些片面，但所举的实例却是我很有共鸣 | 对于人生意义的解读我甚是同意，即地球、社会以及两性给人类的制约导致人生的意义在广义上相同，狭义上不同 | 对梦境的解读也很有意思 | 读一遍不够系列 | 不做笔记等于白看系列 | 自省系列

原来一直被书名欺骗了，关键词叫合作感觉更好。是一本积极乐观传达正能量的心理学书，很全面地讲了作者的心理学观点，不是讲如何面对和超越自卑的。由于年代久远，很多观点今天已经普世了。

重读《自卑与超越》，感觉很浅显，但能把浅显的东西说明白的人，并不多

有开山立派“宗主”的调子如此强调“合作”对向来独行的我有启发，成事多是合作  
看开篇立即被吸引，没想到就是理论，如此堂而皇之的宣扬“意义”  
、追寻“意义”，可以说是很神奇了。。。不知道此理论是不是可以为集体主义做背书  
？

如果阿德勒能更谦逊一些就好了。

个例很多，感觉更像心理医生的指导说明书，对个人的参考意义不大。很多观点有些过时了。

为啥我觉得这本书给人一种洗脑的感觉……而且洗脑得很明显。论证不全面，也不深刻。  
。

在《自卑与超越》中被定义为宠坏的孩子该怎办？

前一半都还是很不错的，  
一些合作的观点，一些分析。还是很弗洛伊德的…自卑那一小部分也还挺好的……工作  
社会和性。到差不多7.8章以后就非常一般了，感觉在各种凹词汇。特别是最后两章，  
合作和婚姻那部分引起强烈不适……什么不生孩子就是不为人类做贡献？？？生了又不管才是在捣蛋社会和犯罪吧……

以我目前的经验和见解来看，这本书确实名不副实。首先我对本书的基本论断就不同意：  
“贡献和合作是人生的真谛”。贡献合作只是手段，不是最终目的。作者的其它论断  
也充满着似是而非，分析过程过于简单直白，没有科学实验证明过程，只有凭借个人经  
验得出的不负责任的结论。给出的心理问题解决方案大而笼统，没有实际操作的可能性。  
不如把书名改成：《关于自卑，超越，及相关问题的蹩脚猜测》。

对很多常识进行理性的分析，不带有主观的感情，真是受益匪浅。经验记忆是怎样的不  
重要，重要的是你对这些记忆的判断。只有前几章好看，后面几章有种敷衍的感觉。

本来以为是一本人生哲学书，看完发现是一本心理学书籍，再精准点或者是儿童教育书籍，从梦境，童年回忆，青春期，犯罪等各方面描写如何掌握人生生长历程中的各项表现表征，从而及时纠正不正确的人生模式和人生轨迹。只是有点不太赞同的是对人生意义的探讨，真的以奉献为目标而不是以完善自身从而实现超越么。

1.归根结底，个人化的意义其实毫无意义。只有在沟通交流中有效的意义，才是真正的意义：正如一个指代某物的名词如果只为某一个人所了解，那它便是无意义的。

2.人们的兴趣和注意力指向何方，这是一个问题。如果朝着自我之外的目标而努力，那么自然而然地，他们就会很好地训练自己，做好准备，以求达成目标。任何困难在他们眼中都不过是成功路上需要跨越的障碍而已。反过来，如果他们的兴趣点只在于强调自身的不足，或是虽然对抗这种不足，但只是为了使自己从中脱身，他们就很难取得真正的进步。

3.如果一个人无法找到弥补其身体缺憾的满意方法，那么他的身体状况就会明白无误地将心理和情绪的问题统统暴露出来

还行.....

可读。翻译一般。阿德勒脑回路比较直，不少观念都太过武断，但还是比弗洛伊德亲切的。前三章可称得上是如饮醍醐，后半部分基本就是对开头内卷化的复读了。毕竟是一个世纪前成书的，尽信书则不如无书么。

没看见进去，快速翻完的

学会合作

[自卑与超越 下载链接1](#)

书评

“一个人在五岁之前，其生活经验已经决定了他（她）成年后解释自身遭遇和回应的方式，对于“对这个世界和自己应该期待些什么”有了基本的答案。”

——阿尔弗雷德·阿德勒

阿尔弗雷德·阿德勒是著名的奥地利心理学家，个体心理学派的创始人。他在思想最成熟的1932年写…

优越感来源于自卑。

消除自卑最好的方法，便是建立优越感，以此来摆脱自卑带来的心理弱势。以我为例：小时候，由于外貌和性格受其它人喜欢，我认为自己就是应该受到别人的关注，别人应该喜欢我。我应该比别人优秀。因为身体并不算强壮，在同龄人中，我并没有得到预期的统治与影响力。现实…

1986年，安徽宣城

新华书店，高中生的我，进去瞧了瞧，看了看封面，读了读前言，翻了翻内容，读了两段文字后，决定花1.60元买下来。不贵，真的。（1984年年底的通货膨胀，令万元户已不再是罕见了。）（如果你想知道当时的封面，可以看一眼：<http://www.douban.com/subject/1...>

其实这是读书笔记作业的摘录。。。这里只是谈一谈我看此书后的感受和反思。心史老师说，很多学心理的不是想弄清楚整个人类的心理状况是怎样的，也不是想纠结于感觉知觉记忆这些实验内容，而是想解决自己的问题。说得没错，至少我选择心理的其中一个原因，是因为我对自己有…

什么是自卑？阿尔弗雷德·

阿德勒在此书给出的定义是，“当个人面对一个他无法应付的问题时，他表示他绝对无法解决这个问题，此时出现的情绪便是自卑情绪。”

人类在生活中会遇到各种各样的困难。我们常常希望我们能对目前的地位进行改进，这种想法可以说是一种广义的自卑感…

作为一個外行人和未成年人，讀此書有兩個階段，先是了解自己，其次才是試圖治療自己。此為讀後感。

頭一次讀這本書，恰好是在一年前。也許根據心理的選擇，看見的都是那些我的問題和問題的起源。我發現了自己的病癥所在，卻苦於沒有解決方法。我那時想：這些混蛋都是只…

不管是弗洛伊德的精神分析学说还是个体心理学，他们对个体的发展都持有一个共识：

童年时期的社会经验已经决定了个体成年人的行为。我认为这个基本的观点是个体社会心理学的精髓，它指出了个体成长过程中所表现出来的连续性和早期社会经验对个体成长的绝对影响力。这个说法让人...

心理学的领域是探讨个人各种表情中的意义,寻找了解人生生活目标的方法,并以之和别人的生活目标相比较。

个体心理学认为,生活中的每一个问题几乎都可以归结为:职业,社会和性这三个问题之下。每个人对这三个问题做反应时,都明白地表现出他对生活意义的最深层次的感受。经验并不是...

“除旧布新的工作, 舍我其谁! ” ——阿德勒 幸福就是能合作 读前问题:

1.剖析: 非理性的自卑何以成为可能? 2.如何超越? 解答:

1.根源于“存在主义的焦虑”, 在没有发展出足够的合作能力时, 因退缩而使得自卑成为可能。 2.合作、常识、理性与责任感。似乎许多家心理学流派...

习惯了读完一本书, 或者看完一部电影先到豆瓣上来看看别人的评价, 似乎更能有助于理解这部作品。第一次自己也来试着写写感受, 尽管肤浅, 却是自己最真实的体验。书里提到的最初体验, 让我着迷, 原来我们每个人的生活风格都在4、5岁的时候就已经形成了, 我也努力地回想我的最初...

Alfred给出了答案一年多前读了与弗洛伊德齐名的心理学大师Alfred Adler的作品——《What Life Could Mean to You》, 读罢觉得醍醐灌顶, 顿感萦绕了十几年的心结终于找到源头。

Alfred认为, “一个人在五岁之前, 其生活经验已经决定了他成年后解释自身遭遇和回应的方式, 对于...

经过人类社会的长期发展和教育水平的提高, 许多心理学的常识已经被越来越多的人掌握。阿德勒这本书产生于上世纪20年代。在那个时代思想就能达到这种高度, 足以证明其先驱性的地位。然而, 其意义也就止步于此。这本书放到今天, 对于许多人来说, 其观点已经不新鲜了。而且...

合作是阿德勒本书所有观点的核心。

在他看来，一个人患有神经症的根本原因是他没有合作的能力，而没有这种合作的能力的主要原因是家庭没有帮助他或她在早期培养起这种能力。

作为一种心理学的经典流派，我觉得他的学说的大部分是很有道理的。而且，这种合作精神其实也是和许多...

---

作者阿尔弗雷德·阿德勒，是心理学领域中个体心理学派的创始人，在心理学界久负盛名，并与弗洛伊德、勒庞齐名。而《自卑与超越》则是阿德勒职业生涯后期，在上世纪初写成的，是关于个体心理学派最成熟的作品之一，并无可争议地成为经典，如今有幸拜读，我也给出了满分好评推...

---

总算看完了。感觉每个心理学大师都有自己特定的立场，而且能把他们遇到的问题和自己发现的理念结合起来，解释的都挺完美。这位大师的立场就是把心理问题归结到合作上~用个没有嘲弄意味的比喻，很像“盲人摸象”。

个人很喜欢本书结尾他对于婚姻关系的解说“我们居住在地球上，...

---

---

很多空话，营养不多，有些时候感觉作者很像圣母。尤其把人生意义简单定义为为他人做贡献，然而却说不出为什么简单地只是为他人服务，为他人服务人生意义是什么。作者认为留给人类后世的遗产都是大部分人认为有意义的并且是为他人做出贡献的作品，所以我们要以为他人做贡献而活...

---

[自卑与超越 下载链接1](#)