

# 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:武汉大学出版社

出版时间:2015-12-1

装帧:平装

isbn:9787307170599

作者介绍:

目录:

[自卑与超越 下载链接1](#)

[自卑与超越 下载链接1](#)

## 标签

心理学

阿德勒

心理

修修补补当大人

2020年阅读

## 评论

没看过其他出版社的，我是后悔买武大的。有的书是你一直想看，但是你不知道它在哪不知道它叫什么。找了多年，终于在公司图书馆遇到这本书！

-----  
要想在世界上安身立命，学会与人合作非常重要，必须要担负起自己的职责，做人类的朋友。

-----  
人生的所有问题都可归于职业、社会、两性这三个问题。

-----  
我觉得当女生挺好的。

-----  
对阿德勒的心理学很感兴趣，这本书也声名在外。横贯全书的思想时目的论，可以说全书说来说去就说了一个东西。重要的是训练一种目的论的思维方式。

-----  
有些观点不是太赞同，总体还是不错

-----  
偶然看到是心理学比较有名的书，就借来一看。浑浑噩噩地看完，除了记得“合作”，其他完全是一脸懵逼

书中绝大篇幅强调“合作”，我固然赞同人类活动是需要“合作”的，但未必“独处”又是毫无意义的，作者没有辩证分析。总体来说，这本书是不错的，介于学术与非学术之间，通俗易懂，可读性强

关于自卑与追求优越感等方面颇赞同，人都是这么折腾过来的~~至于强调合作、对婚姻的态度等等内容，则明显不合某些情境、或不合时宜，有所取舍地看吧

因为专业知识和经验不足，还有可能是翻译的问题，还是觉得偏鸡汤...(豆瓣、知乎上也有不少人这么认为)而且很入世，过度强调“合作”；个例不具说服力等。但身边有不少人因为这本书华丽转身？好吧，下次再买台湾黄光国先生译本。

通俗易懂但是不易实践，部分思想有点过时。

在图书馆五楼借的，在四楼自修室一天看完。  
贯穿全文的是一个词:合作。人只要活着就会产生联系，在家庭，学校，社会等过度下能否与人相处是推进社会进步强有力的力量。书中倡导一夫一妻，男女平等。

[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过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...

---

作為一個外行人和未成年人，讀此書有兩個階段，先是瞭解自己，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...

---

“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...

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是,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...

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](#)