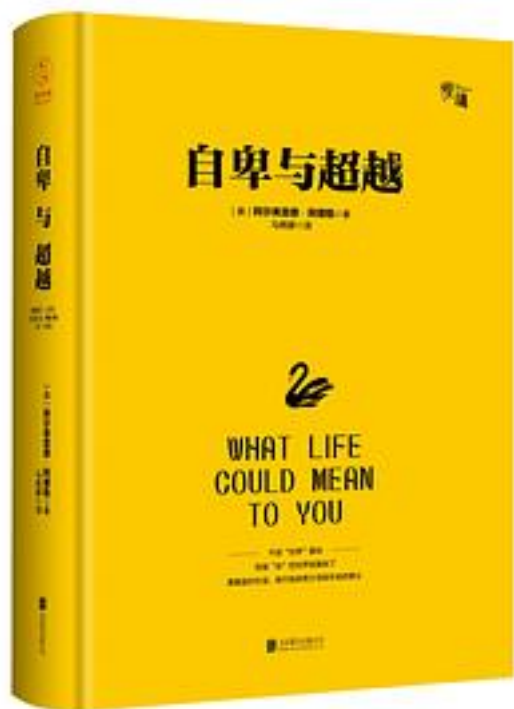


自卑与超越(精装版)



[自卑与超越\(精装版\) 下载链接1](#)

著者:[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2016-5

装帧:精装

isbn:9787550274945

全书从个体心理学观点出发，通过大量实例，从教育、家庭、社交、伦理、婚姻等多个领域阐明了人生道路的方向和人生意义的真谛，帮助人们正确面对自卑感和缺陷，正确对待职业、融入社会、理解生活、探究潜意识，所以具有深刻的哲理性和巨大的学术价值。

翻译来自完整英文译本，具有原创性。翻译精准、流畅，读来毫不晦涩。译者心理学专业译者，更好地把握阿德勒的理论与思想，精辟地体现了本书在指导读者寻找生命意义方面的定位。

同款平装版年销量破100000册，多次修订，文本质量有保证。

版式简洁明晰，重要语句加粗显示；精装套封设计，圆形脊背装帧大方；黑色烫金设计书名，尽显经典大气；黑天鹅象征重生，诠释生命之“超越”，与内文相得益彰。

作者介绍:

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler, 1870~1937），奥地利精神病学家。人本主义心理学先驱，现代自我心理学之父。弗洛伊德的学生之一。

阿德勒有《自卑与超越》《个体心理学的理论与实践》等著作，他将精神分析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意义。

目录: 第一章 我们对于意义的追寻

- 1 生活于你的意义
- 2 生命中的三大问题
- 3 真正的生命意义
- 4 童年对人生的影响
- 5 童年记忆的重要价值
- 6 合作的重要性

第二章 心灵和身体

- 1 心灵和身体的联系与冲突
- 2 情感影响发展
- 3 身型、性格与心智

第三章 自卑与超越

- 1 自卑情结
- 2 追求优越感
- 3 设立有意义目标

第四章 童年记忆

- 1 理解记忆
- 2 关于早期记忆的六个案例
- 3 行为的根源——早期记忆

第五章 梦

- 1 关于梦
- 2 弗洛伊德学派与梦
- 3 个体心理学派与梦
- 4 梦的构成
- 5 典型的梦

第六章 家庭的影响

- 1 母亲的影响
- 2 父亲的角色和责任
- 3 为人父母

第七章 学校的影响

- 1 教育的变革
- 2 教师的角色
- 3 学校里的合作与竞争
- 4 天赋与习得
- 5 区分孩子的个性

第八章 青春期

- 1 青春期心理及生理特征
- 2 青春期的挣扎

3 青春期的性意识萌芽
4 正视青春期
第九章 犯罪及预防
1 犯罪心理
2 罪犯的类型
3 合作的重要性
4 如何矫治犯罪行为
第十章 职业问题
1 平衡生活的三条纽带
2 职业的早期训练
3 影响职业选择的其他因素
4 对待职业的态度
第十一章 个体与社会
1 宗教信仰
2 政治活动和社会活动
3 利己主义
4 过失犯罪
5 社交兴趣与社会平等
第十二章 爱与婚姻
1 爱、合作与社会兴趣的重要性
2 夫妻是平等的伙伴关系
3 不适合结婚的人
4 婚姻观与人生观
• • • • • ([收起](#))

[自卑与超越\(精装版\) 下载链接1](#)

标签

心理学

阿尔弗雷德·阿德勒

心理学、精神分析、心理学著作

成长

值得一读

奥地利

经典

深刻

评论

与其说这是心理学著作不如说是正三观求合作宇宙大爱倡议书

真诚的对他人发生兴趣

特别提一下这本书的排版，行距宽适合做笔记。具体介绍了个体心理学的几个观点：人最基本的是有对社会的兴趣和合作精神，人平衡生活的三大纽带（职业、人际关系、性别），在一个人成长过程中，要习得各种能力，以应对长大后的生活困难和人生难题，从小培养孩子的合作能力至关重要，培养孩子对社会的兴趣也是至关重要。这部书让我看到自己的不足，让我得到成长，让我在懦弱时悬崖勒马。适时让自己缓下来，适时让自己多翻翻书。受益匪浅！

文艺青年都还读一读

有些观点已经相对过时了。就像他说婚前性行为的观点。最大的要点就是人要学会合作，做一个对社会有用的人。

很快可以读完的书，勾出类似自己的案例，然后说 '哦，原来如此。' :)

愣是把阿德勒的个体心理学翻译成一本毒鸡汤我也是服了。随随便便摘抄几句都能成为朋友圈热门话题。对于经典著作以后还是选择旧版吧，正统科班不想要被励志。但里面对于家庭模式对于教育理念确实有很好的指导意义。我想假如某个良心发现的问题儿童看到这本，大概会忍不住笑出声吧。

为了封面那只鹅买的书，对我而言太积极向上。

这本书没有读别人解读阿德勒来的收获大

又是久仰大名的一本，但是枯燥无味，几个例子勉强可看，想要的答案在书中很难找到。
可能时代变了，人也变了

现实与预期的差距----自卑-----建立优越感-----强化.

“生命的意义在于乐于关注他人，渴望成为社会大家庭的一员，梦想着为人类和社会贡献自己的力量。” 只有打心眼里平等待人，乐于合作，才能实现自己的价值。
PS，虽然我被作者的价值观说服了，并决定实践一下，但我也坚定地认为本书不能算是心理学读物，而是正确价值观指南。

没读完，总有脱节感。

看不下去

奉献是生命的真谛！！！！

总体还行，有些观点可笑，有些观点可取

好标题，大烂书

社会心理学，一看到“所有生命意义的真正标志是:可以与他人分享，且得到绝大多数人认可”，就不想看了。
槽点:一些人不愿意面对工作，解决两性问题最完美的方法是一夫一妻制，不要孩子组建家庭对人类发展无意义

这本书解决了我的很多困惑，有很多都说到了我心里，仿佛这本书就是为了我而写一样。
。

心理学佳作

[自卑与超越\(精装版\)_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\(精装版\)_ 下载链接1_](#)