

# 自卑与超越



[自卑与超越 下载链接1](#)

著者: [日] 向后千春 主编

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-5

装帧:平装

isbn:9787115417435

自卑来源于我们想成为更好的自己——拥有自卑感很正常；

有多少人就有多少种生活方式——理解他人，改善人际关系；

所谓的“心灵创伤”不过是欺瞒自己的理由；

“做不了”只是自己“不想做”——停止自我欺瞒；

相信自己“想要改变”的心意；

任何人都可以取得任何成就；

向后千春编著的《自卑与超越(漫画读懂阿德勒心理学)》将告诉你“如何成为更好的自己”“如何获得你想要的成就”。

本书通过漫画故事的形式为读者介绍阿德勒个体心理学知识。讲述的是主人公坂井麻衣被服装店解雇后非常失意，住进了郊外的合租公寓，终在合租者——帅哥藤崎悠的积极帮助下走出人生低谷的故事。

故事中涵盖了阿德勒个体心理学的基本前提、自卑心理的形成原因、治疗心灵创伤的方法等内容。内容简单实用，适合心理学初学者和爱好者阅读，尤其适合处于生活、工作低落时期的青年人阅读。

作者介绍：

向后千春主编

日本阿德勒心理学会会员。早稻田大学人间科学学院教授。东京学艺大学教育学博士。1958年出生。专攻教育工学、教育心理学、阿德勒心理学。在早稻田大学负责阿德勒心理学讲座。

目录:序章

人生的所有烦恼都来自于“人际关系”

——阿德勒心理学的基本前提 / 5

第0课 改变我的未来的是什么? / 6

解说1 阿德勒心理学的全貌 / 22

解说2 至今阿德勒心理学影响了各种各样的人 / 24

结论 “公共采石场”一样的阿德勒心理学 / 26

第一章

相信自己“想要改变”的心意

——自卑与补偿，自卑情结 / 27

第一课 在背后推你一把的力量 / 28

解说1 阿德勒发现的“自卑感”是什么? / 44

解说2 应该怎样克服自卑感 / 46

结论 1 人应该先确立目标，再为了目标而行动：目标论 / 48

第二章

有多少人就有多少种生活方式

——了解生活方式 / 49

第二课 只是追寻希望 / 50

Contents

解说1 决定你想法与行动的是作为个人的整体 / 66

解说2 阿德勒心理学是“使用的心理学” / 68

结论2 作为“个人”的整体全身心都在活动着：整体论 / 70

第三章

人没有“改变不了的部分”

——告别心灵创伤 / 71

第三课 向着未知的生活方式 / 72

解说1 关于对自己和世界的假想信念 / 88

解说2 可以用“心灵创伤”欺骗自己 / 90

结论3 人使用着自己的专用眼镜来看这个世界：假想论 / 92

第四章

对生存的目的进行更深的理解

——生活方式的类型 / 92

第四课 我所守护的心灵智慧 / 94

解说1 4种生活方式是什么? / 110

解说2 各种生活方式的特征 / 112

结论4 人被社会同化：社会统一论 / 114

第五章

人生真正的目标是

——生存任务（人生的课题）只有3个 / 115

第五课 叫作幸福的羁绊 / 116

解说1 3个生存任务 / 132

解说2 3个任务面向全体人类所关心的点 / 134
结论5 勇气和恐惧 / 136
第六章
填满内心的幸福的形状
——保持“共同体感觉” / 137
第六课 生之喜悦存在于“羁绊”之中 / 138
解说1 所属→贡献→自我接受→信赖的循环 / 156
解说2 培养自己的共同体感觉是通向幸福的道路 / 158
结论6 根据个人的主体性来选择共同体感觉 / 160
谢辞 / 161
附录 阿德勒心理学名词解释 / 166
· · · · · (收起)

[自卑与超越 下载链接1](#)

## 标签

心理学

阿德勒

漫画

社会学

日本

奈奈十惠理

人民邮电出版社

2017阅

## 评论

好好好！简单有趣易懂

B848-49 27722 S2666804 2016.10.14不错的入门读本。以漫画形式展开很有心了。

漫画风趣幽默，更能读懂让人记忆犹新。不过，还是对一些观点不懂，迷迷糊糊的。我想看完全书，再看这或许会更好。

是和文本相配可以做引文的漫画，挺好的。

浅显易懂

做的很好的一种尝试！这样科普的漫画来一打好么

共同体吗，以共同体的感觉出发思考吗，阿德勒的想法观念真是很吸引我

漫画类型培养兴趣还行，最好读原著。

你的思考方式和生活方式最终是由你自己决定的

简单易懂

1.对于要喜欢现在的自己这点不认同。无来由地去喜欢自己的全部包括优点和缺点是任性的。应该认识并接受自己的现状并支持自己去成长更多。对我来说去变得更好要比喜欢自己所有的小毛病这种鸡汤式任性要好。

2.人总是要和别人产生关联才能生存，所以无法从什么事情中逃走，不去伤害人或者受

伤害都是没有办法生存的。这点上我对此半信半疑，无法证实或者证伪。  
3.想要变得更好等同于觉得现在自己不好吗？阿德勒认为这是全等的，但我觉得这是个值得思考的问题。我不好和我还不够好不等同吧。一种是否定自己另一种是肯定自己并希望更加肯定自己。

超好看的漫画书

漫画的形式，挺有意思的

这是日本人根据自卑与超越写的一本漫画书，理念均来自自卑与超越这本书，通过漫画更容易看明白文章的内容。其实我们自己很多的行为都是由自己掌控的，你想这件事发生，那么他便会发生，你不想那么谁也无法左右。打算还是看下自卑与超越原版书。

以漫画形式，读懂阿德勒《自卑与超越》

形式新颖，内容引人入胜。——人类命运共同体，自卑感优越感由来，结合多本著作，完成此篇。

用“目标论”代替“因果论”

用漫画的形式讲述心理学，每个人都有想要改变的心意。正因为自卑感的产生，所以才要比周围人强的目标。用女主失去工作，住进郊外合租房，来到培训中心工作，在帅哥藤崎悠老师的帮助下走出人生低谷期的故事。  
来讲自卑的形成，及治疗办法，等专业复杂的概念纪名词。

先看一部漫画，且不说观点和逻辑，至少让人有勇气去翻开一本心理学著作了。这种传播的方式真的很好。

[自卑与超越 下载链接1](#)

# 书评

---

[自卑与超越 下载链接1](#)